جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل / كلية التربية الأساسية

قسم التربية الخاصة/الدراسات العليا

التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين

رسالة ماجستير مقدمة الى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية وعلم النفس / التربية الخاصة

من الطالبة

سها ماهر علوان جياد

بأشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

نورس شاكر هادي العباس

١٤٤٤ هـ

٢٠٢٢ م

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۞

صدق الله العلَّي العظيم

سورة المجادلة ١١

إقرار المشرف

نشهد أن اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ **(التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين)** التي قدمتها الطالبة **(سها ماهر علوان)** قد جرت بإشرافنا في جامعة بابل / كلية التربية الأساسية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية وعلم النفس /التربية الخاصة

الأستاذ المساعد الدكتور

نورس شاكر هادي العباس

التوقيع :

التاريخ: / / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوافرة في الرسالة ومراعاة الباحثة لمنهجية البحث العلمي أُرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع:

الأستاذ الدكتور

عماد حسين عبيد المرشدي

رئيس قسم التربية الخاصة

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع:

الأستاذ الدكتور

فراس سليم حياوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة **بـ (التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين)** المقدمة من الطالبة **(سها ماهر علوان)** وقد أطلعت عليها ودققتها من الناحية اللغوية، وبذلك أصبحت الرسالة مصاغة على وفق قواعد اللغة وتم فحصها لغوياً، وبناءً على التوصيات والصلاحيات وقعت على ذلك.

الأستاذ:

التوقيع

التخصص:

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة **بـ (التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين)** المقدمة من الطالبة **(سها ماهر علوان)** في جامعة بابل / كلية التربية الأساسية تخصص تربية خاصة، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية. وبناءً على التوصيات والصلاحيات وقعت على ذلك.

المقوم العلمي الأول

اللقب العلمي والاسم :

التخصص:

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة **بـ (التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين)** المقدمة من الطالبة **(سها ماهر علوان)** في جامعة بابل / كلية التربية الأساسية تخصص تربية خاصة، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية. وبناءً على التوصيات والصلاحيات وقعت على ذلك.

المقوم العلمي الثاني

اللقب العلمي والاسم :

التخصص:

التاريخ: / / ٢٠٢

قرار لجنة المناقشة

نحن اعضاء لجنة المناقشة نشهد اننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة **بـ(التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين)** المقدمة من قبل الطالبة **(سها ماهر علوان)**، وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفصولها وفي ماله علاقة بها، ونرى انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الخاصة وبتقدير ( ).

التوقيع: التوقيع:

الاسم: عبد السلام جودت جاسم الاسم: نورس كريم عبيد

رئيساً عضواً

التوقيع: التوقيع:

الاسم: عقيل خليل ناصر الاسم : نورس شاكر هادي

عضواً عضواً ومشرفا

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية بجامعة بابل بجلسته المرقمة ( ) المنعقد بتاريخ (/ / ٢٠٢٢)

العميد

أ.د علي عبد الفتاح الحاج فرهود

التاريخ (/ / ٢٠٢٢)

الاهداء

الى الرجل الطاهر الكريم .... الذي صنع طفولتي بيديه الكريمتين بعد الله سبحانه وتعالى....

الى ابي رحمه الله تعالى

الى تلك الوردة الفواحة التي لا أزال استنشق شذاها حتى الان الى صاحبة اليد المعطاة ....

الى امي متعها الله بالصحة والعافية

الى أروع من جسد الحب بكل معانيه فكأن السند والعطاء قدم الي الكثير من صور الصبر ..والامل ..والمحبة....

الى زوجي

الى من شاركوني طفولتي وأحبوني بصدق وإخلاص وتعاونوا معي معي لاتمام دراستي هذه....

الى اخواني واخواتي

الى زينة حياتي ....ومصدر سعادتي ....طفلتي اية ومآب ..امدهما الله بعونه وتوفيقه ومتعهما بالصحة والعافية ....

الى من اخذوا بيدي نحو افاق العلم والمعرفة ....الى كل من كان لهم الفضل – بعد الله تعالى في انجاز هذه الدراسة ....

الى كلَ منْ آمنَ بالكلمة الطيبة (لا اله الا الله) وعمل من اجلها ....

الباحثة

شكر وامتنان

قال تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم (وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ) صدق الله العظيم

(آل عمران :١٤٤)

الحمد الله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره ، وخلق الأشياء ناطقة بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد المشتق اسمه من الحمد وعلى آله الطاهرين أولى المكارم والجود وبعد. يسرني بعد ان انهيت كتابة هذا البحث ان أتقدم ببالغ الشكروالتقديرالى مشرفي الأستاذ الدكتور (نورس شاكر هادي) لما ابداه لي من توجيهات قيمة وجهود مبذولة ومتابعة مستمرة ساهمت بشكل كبير في اظهار البحث بالشكل المطلوب فجزاه الله عني خير الجزاء، كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ (عماد حسين عبيد المرشدي) رئيس قسم التربية الخاصة، كما يسعدني ان أتقدم بالشكر الجزيل الى الأساتذة لجنة السمنار واساتذتي في قسم التربية الخاصة–كلية التربيةالاساسية في جامعة بابل.

ويسعدني أيضا ان أتقدم شكري وتقديري الى عمادة وموظفي كلية التربية الأساسية والمكتبة المركزية في جامعة بابل ومكتبة كلية التربية الأساسية لما قدموه لي من مساعدة وحسن المعاملة وكذلك الأساتذة المحكمين الافاضل الذين تمت الاستعانة بآرائهم وتوجيهاتهم القيمة . واشكر كل من وقف الى جانبي طول مسيرتي العلمية لانجاز هذا الجهد العلمي .

ومن الله التوفيق

الباحثة

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على:

١.قياس التوجه الايجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين .

٢.قياس الهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين وافرانهم العاديين .

٣. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التوجه الايجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين تعزى لمتغيري الجنس (ذكور ،اناث) ونوع الدراسة (متميزين –عاديين).

٤. الفروق ذات الدلاله الاحصائية في الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين تعزى لمتغيري الجنس (ذكور ،اناث) ونوع الدراسة (متميزين-عاديين).

٥.التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوجه الايجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين .

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً لإجراءات البحث. ومن اجل تحقيق اهداف البحث، اعدت الباحثة مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، والذي تضمن (٢٩) فقرة. كما قامت الباحثة ببناء مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، الذي تكون من (٣٤) فقرة. وتم استخراج الخصائص السايكومترية لكل منها، متمثلة بالصدق والثبات. وتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الثانوية من المتميزين والعاديين في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢). واستعملت الباحثة أسلوب العينة القصدية في اختيار الطلبة المتميزين والعينة العشوائية في اختيار الطلبة العاديين. بلغ عدد افراد العينة (٣٥١) طالبا وطالبة؛ بواقع (١٦٩) من الطلبة المتميزين منهم (٨٤) ذكراً و(٨٥) انثى و(١٨٢) من الطلبة العاديين منهم (٩١) ذكراً و(٩١) انثى. وتوصل البحث الى النتائج الاتية:

١- ان الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين لديهم توجه إيجابي نحو الحياة.
٢- ان الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين لديهم هناء ذاتي أكاديمي.
٣- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق متغير الجنس للطلبة العاديين والمتميزين بينما توجد فروق ذو دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق متغير نوع الدراسة لصالح العاديين.

٤- . أظهرت نتائج البحث ألا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الهناء الذاتي الأكاديمي وفق متغير الجنس للطلبة المتميزين والعاديين بينما توجد فروق ذو دلالة إحصائية في الهناء الذاتي الأكاديمي وفق متغير نوع الدراسة لصالح العاديين.

٥- . توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة.

فهرست المحتويات

ت	الموضـــــــــوع	الصفحة
١	الآية القرآنية	ب
٢	إقرار المشرف	ت
٣	إقرار المقوم اللغوي	ث
٤	إقرار المقوم العلمي الاول	ج
٥	إقرار المقوم العمي الثاني	ح
٦	قرار لجنة المناقشة	خ
٧	الإهـــداء	د
٨	شكر وامتنان	ذ
٩	مستخلص البحث	ر-ز
١٠	ثبت المحتويات	س-ظ
١١	ثبت الجداول	ع
١٢	ثبت الاشكال	غ
١٣	ثبت الملاحق	غ
١	**الفصل الأول التعريف بالبحث**	
١٤	مشكلة البحث	١
١٥	أهمية البحث	٥
١٦	حدود البحث	١٣
١٧	أهداف البحث	١٣
١٨	تحديد المصطلحات	١٤

٢	**الفصل الثاني** **الاطار النظري ودراسات سابقة**	
١٩	التوجه الإيجابي نحو الحياة	١٧
٢٠	مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة	١٨
٢١	ابعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢١
٢٢	مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢٢
٢٣	مصادر التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢٣
٢٤	صفات المتوجهين إيجابيا نحو الحياة	٢٤
٢٥	التوجه الإيجابي وعلاقته ببعض المصطلحات الأخرى	٢٥
٢٦	النظريات التي فسرت التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢٧
٢٧	نظرية التحليل النفسي	٢٧
٢٨	نظرية السمات	٢٨
٢٩	نظرية التعلم الاجتماعي	٢٩
٣٠	نظرية التوجه الإيجابي نحو الحياة	٣٠
٣١	مناقشة النظريات	٣١
٣٢	الهناء الذاتي الاكاديمي	٣٢
٣٣	ابعاد الهناء الذاتي الاكاديمي	٣٩
٣٤	محددات الهناء الذاتي الاكاديمي	٤١
٣٥	الدلائل على تمتع الطلبة بالهناء الذاتي الاكاديمي	٤١
٣٦	اهداف دراسة الهناء المدرسي	٤٢
٣٧	المكاسب التي تعود على الطلاب عند تحقيق الهناء الذاتي الاكاديمي	٤٢
٣٨	سمات الطلاب ذوي الهناء الذاتي الاكاديمي	٤٣

٣٩	العوامل التي تؤثر على الهناء الذاتي الاكاديمي	٤٣
٤٠	النظريات المفسرة للهناء الذاتي الاكاديمي	٤٤
٤١	نظرية التحليل النفسي	٤٤
٤٢	نظرية الرفاه الذاتي	٤٤
٤٣	نظرية ابراهام ماسلو	٤٦
٤٤	نظرية رايف	٤٧
٤٥	نظرية المقارنة الاجتماعية	٤٩
٤٦	نظرية السعادة الحقيقية	٤٩
٤٧	مناقشة النظريات	٥١
٤٨	الطلبة المتميزين	٥٣
٤٩	خصائص الطلبة المتميزين	٥٥
٥٠	مشكلات الطلبة المتميزين	٥٧
٥١	أنواع البرامج الخاصة بالمتميزين	٦٠
٥٢	رعاية الطلبة المتميزين	٦٢
	الدراسات سابقة	
٥٣	المحور الثاني : الدراسات السابقة	٦٤
٥٤	دراسات تناولت التوجه الإيجابي نحو الحياة	٦٤
٥٥	دراسات تناولت الهناء الذاتي الاكاديمي	٧١
٥٦	مناقشة الدراسات السابقة	٧٦
٥٧	جوانب الإفادة من الدراسات السابقة	٧٩

٣	الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته	
٥٨	أولا: منهج البحث	٨٠
٥٩	ثانيا: اجراءات البحث	٨٠
٦٠	١- مجتمع البحث	٨٠
٦١	٢- عينة البحث	٨٣
٦٢	٣- اداتا البحث	٨٤
٦٣	أولاً :مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٨٤
٦٤	وصف المقياس	٨٤
٦٥	اعداد وصياغة فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٨٤
٦٦	تصحيح مقياس التوجه الإيجابي نحو الحيات	٨٥
٦٧	صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري)	٨٥
٦٨	اعداد تعليمات المقياس	٨٥
٦٩	عينة التطبيق الاستطلاعي الأول	٨٦
٧٠	التطبيق الاستطلاعي الثاني	٨٧
٧١	تحليل فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٨٧
٧٢	ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي	٨٩
٧٣	مؤشرات صدق وثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٩١
٧٤	أولا: الصدق	٩١
٧٥	أ-الصدق الظاهري	٩١
٧٦	ب- الصدق البناء	٩١
٧٧	ج-الصدق العاملي	٩٢

٧٨	ثانيا :الثبات	٩٣
٧٩	أ-معادلة الفا كرونباخ	٩٣
٨٠	ب- التجزئة النصفية	٩٣
٨١	ج-إعادة الاختبار	٩٤
٨٢	الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٩٤
٨٣	ثانياً: مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	٩٥
٨٤	تحديد مفهوم الهناء الذاتي الاكاديمي	٩٥
٨٥	اعداد فقرات المقياس	٩٥
٨٦	بدائل الإجابة	٩٦
٨٧	صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري)	٩٦
٨٨	عينة التطبيق الاستطلاعي الأول	٩٦
٨٩	عينة التطبيق الاستطلاعي الثاني	٩٦
٩٠	اجراء تحليل فقرات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	٩٧
٩١	ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	١٠٠
٩٢	مؤشرات صدق وثبات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	١٠١
٩٣	أولا: الصدق	١٠١
٩٤	أ-الصدق الظاهري	١٠١
٩٥	ب- صدق البناء	١٠٢
٩٦	ج-صدق العاملي	١٠٢
٩٧	ثانيا: الثبات	١٠٤
٩٨	أ-معامل الفا كرو نباخ	١٠٤
٩٩	ب-التجزئة النصفية	١٠٤

١٠٠	ج-إعادة الاختبار	١٠٥
١٠١	الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	١٠٥
١٠٢	التطبيق النهائي	١٠٦
١٠٣	الوسائل الإحصائية	١٠٩
٤	**الفصل الرابع** **عرض النتائج وتفسيرها**	
١٠٤	عرض النتائج وتفسيرها	١١٠
١٠٥	الاستنتاجات	١٢١
١٠٦	التوصيات	١٢١
١٠٧	المقترحات	١٢٢
	قائمة المصادر	
١٠٨	أولاً : المصادر العربية	١٢٣-١٣١
١٠٩	ثانياً : المصادر الأجنبية	١٣٢-١٣٨
١١٠	الملاحق	١٣٩-١٥٤
١١١	مستخلص البحث باللغة الأجنبية	a-b

ثبت الجدول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مجتمع البحث	٨١
٢	عينات البحث	٨٣
٣	العينة الاستطلاعية	٨٦
٤	القوة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٨٨
٥	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٩٠
٦	تشبع فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بالعامل العام	٩٢
٧	الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة	٩٤
٨	القوة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	٩٨
٩	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	١٠٠
١٠	تشبع فقرات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بالعامل العام	١٠٣
١١	الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي	١٠٥
١٢	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين	١١٠
١٣	نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي لقياس الفروق ذات الدلالة الاحصائية على وفق متغيرات (الجنس، نوع الدراسة) لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين	١١٢
١٤	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين	١١٥
١٥	نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي لقياس الفروق ذات الدلالة الاحصائية على وفق متغيرات (الجنس، نوع الدراسة) لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين	١١٦
١٦	نتائج معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) الخاص بمعامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين التوجه الايجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين	١٢٠

ثبت الاشكال

الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	متلازمة التوجه الإيجابي	٢٠
٢	ابعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة وفقا لتصورات لاري التون	٢٢
٣	اختبار كيو- كيو	١٠٦
٤	اختبار كيو-كيو	١٠٧
٥	اختبار كيو-كيو	١٠٧
٦	اختباركيو-كيو	١٠٨
٧	المتوسطات الطرفية المقدرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة	١١٣
٨	المتوسطات الطرفية المقدرة للهناء الذاتي الاكاديمي	١١٧
٩	مخطط انتشار درجات افرادعينة البحث	١١٩

ثبت الملاحق

الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	كتاب تسهيل مهمة الى إدارات المدارس الثانوية والاعدادية والمتميزين (بنين – بنات) في مركز محافظة بابل	١٣٩
٢	إحصائية للمدارس الثانوية في مركز محافظة بابل	١٤٠
٣	اسماء السادة الخبراء في تقويم المقياسين	١٤١
٤	مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بصيغته الأولية	١٤٢
٥	مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بصورته النهائية	١٤٦
٦	مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بصيغته الأولية	١٤٩
٧	مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بصيغته النهائية	١٥٢

الفَصْـــلُ الأول

تعريفٌ بالبحثِ

أولاً : مُشْكِلَةُ البَـــــــحثِ

ثانياً : أَهَّمِيةُ البَـحْثِ

ثالثاً : أَهْـــدافُ البـحْثِ

رابعاً : حِـــــدودُ البَـــحْثِ

خامساً : تحديدُ المُصْطَلَحاتِ

مشكلة البحث (Research Problem)

تختلف طبيعة الحياة من مجتمع الى اخر ومن مرحلة زمنية الى اخرى في المجتمع الواحد اذ يعيش الانسان وسط الاحداث الحياتية الكثيرة باحثاً عن الاستقرار والامان متوجهاً نحو الحياة بهدف الراحة التي تعطيه الاتزان، والطمأنينة حيث يواجه الانسان في حياته ضغوطا نفسية كثيرة يتغلب على بعضها ويعجز امام البعض الاخر، كما تتضح الفروق بين الافراد عند مواجهتهم لتلك الضغوط التي تكون كثيرة ومتنوعة وهي جزء لا يتجزأ من حياة الانسان فكل منا يواجه الضغوط في حياته مهما كان اسلوب حياته او نمطها. (السوداني،٢٠١٥:ص١١)

لم يشهد عصر من العصور مثل ما شهده العصر الحالي من كثرة التوترات والازمات والحروب والاحداث المؤثرة والتي مازال يعاني منها الانسان لحد الان فالأحداث والمتغيرات التي تحدث في مجالات الحياة قد تؤثر على توجه الانسان الايجابي نحو الحياة وتوقعاته ومستوى ادائه وطرائق تعامله مع الاحداث، وأصبح الانسان يواجه ظروفا أصعب وأكثر شدة فهو الان يعاني من مواجهة التعقيد الحضاري وسرعة التغير الاجتماعي وصعف القيم الدينية والخلقية وزيادة اعباء الحياة ومتطلباتها وانتشار الفقر والجهل. (احمد،٢٠١٠:ص١٣)

تعرض أفراد المجتمع لسنوات عديدة من الصراعات والضغوط النفسية بسبب التغييرات التي طرأت عليه والمتمثلة بالحروب والدمار، والتغييرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات واساليب الحياة كافة، والذي عم على مجالات كثيرة من حياة الناس. فأن تعرض الأفراد يومياً لهذه الصراعات والجو المشحون بالعدائية، كان له الاثر في حياة الأفراد عموما والطلبة على نحو خاص، وفضلاً عن الشعور بمجهولية أهداف الفرد بالحياة الذي جاء نتيجة لهذه التغييرات، والطالب كونه جزءاً من هذا البناء الاجتماعي يصعب عليه مواجهة تلك التغييرات بأساليب توافقية، الامر الذي نتج عنه شعوره بالقلق والتعاسة وضعف القدرة على مواجهة المشكلات (البدران، ٢٠١٤:ص٢)

فيواجه الطلبة مشكلات وضغوط اكاديمية وحياتية مختلفة كما ان عليهم مواجهتها وتجاوزها بفعالية ونجاح. ويتعرض الطلبة الى تغيرات نمائية نفسيه واجتماعيه. ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي اشباعاً وطموحات وهداف تستدعي تحقيقاً. كما انهم أكثر عرضه لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة المواقف والاحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم المدرسية، فالحياة المدرسية الاكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة والتي تكون ذات تأثير على نظرة الطلاب ما بين التفاؤل والتشاؤم. لذا ينبغي الاهتمام بتنمية التوجه الايجابي نحو الحياة لدى

الطلبة. حيث ان فئة الطلاب في هذه المرحلة يكونون أكثر عرضة للتشاؤم التوجه السلبي نحو الحياة والاكتاب الذي يؤدي للإحباط والضغوط. والطلبة الذين ينجحون في مواجهة الشدائد تنخفض لديهم حدة التوتر والتأثيرات السلبية مما يزيد لديهم التوجه الايجابي نحو الحياة. (الزيود ،٢٠٠٦:ص٣). لذلك تنبع مشكلة البحث الحالي الحالية من ان الطلبة يواجهون مشكلات وضغوطا ومتنوعة وكثيرة منها ضغوط البيئة الاجتماعية ولمشكلات المتعلقة بالدراسة وضغوط المناهج الدراسية ولقواعد والقوانين والمشكلات النفسية والاجتماعية وهي الأشد تأثيرا اوان الفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة على الطالب مما يعوق تقدمه وتوجهه نحو الحياة .،و الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة وهي جزء لا يتجزأ من حياة الانسان وخصوصاً الطلبة ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة .حيث تتزايد مطالب الحياة ،وتتسارع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ،مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج ،وان هذه المشكلات والضغوط التي يواجها الطالب تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها او انكارها .فأن لم يستطيع الطالب مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية . (التميمي،٢٠١٢: ص٢٠)

كما يعتبرالتوجه الايجابي نحو الحياة من المواضيع المهمة التي تناولتها العلوم الانسانية. والتوجه الايجابي نحو الحياة له جانب كبير من الأهمية بالنسبة للطالب و المجتمع فهو وسيلة يتعرف فيها الانسان على حياته وبانه شخص له قيمته وهو المجال الذي يعبر فيه عن قدراته ومواهبه والشعور بانه يبدي نفعاً لمن حوله فتقدير الانسان لنفسه يرجع الى حد كبير الى تقدير من حوله في المجتمع الذي يعيش فيه وللتوجه نحو الحياة دوراً بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط في المستقبل القريب والبعيد وان جميع الانشطة الايجابية في حياتنا سواء كانت فكرا او عاطفة ام عملا ترتبط بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل بالحياة . (اسعد ،١٩٨٥:ص١١).

وبذلك فأن الطالب الذي تسيطر عليه مجموعة من الاحباطات تجعله غير قادر على النمو الوجداني فيكون متسماً بالتوجه السلبي نحو الحياة ويتوقع الفشل والنية السيئة في كل خطوة من خطوات حياته المستقبلية، وهذا التوقع السلبي يعمل على اعاقة كل تطور وتقدم يمكن ان يلاقيه في حياته، وكذلك تصبغ الشخصية بصبغة سوداء ومتشائمة تتسم بالجمود. (اسعد،١٩٩٨: ص١١)

ويعد التوجه الايجابي عاملا نفسياً يوثر على كيان الطلبة في قدرتهم على القيام بأعمالهم وواجباتهم على الوجه الاكمل الطلبة او فقدانهم الامل في التوجه الايجابي يعد عقبة من العقبات التي تواجههم وتوثر عليهم. كما ان

المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها هؤلاء الطلبة تعكس اتجاهاتهم نحوه وتوقعاتهم له (عبد الحميد، ٢٠٠٢: ٤٢).

فقد اكد إبراهيم في نتائج دراسته على ارتباط نقص التوجه الايجابي بمشاعر الاكتئاب والضغوط النفسية .كما ان الاداء الاكاديمي الضعيف يؤدي الى شعور الطلبة بالتشاؤم وخيبة الامل بشأن التوجه الايجابي نحو الحياة والمستقبل وبالتالي يؤثر سلبا على الهناء الذاتي الاكاديمي ان الطَّلبة يتفاعلون ايجابيا وسلبياً مع المواقف من خلال مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الطلبة تجاه الاحداث و المواقف وبالتالي الشعور بالهناء الذاتي و الرضا، ومن جانب اخر يعد الهناء الذاتي شرطاً من شروط التمتع بالصحة النفسية والعقلية وهو الطريقة التي من خلالها يشعر الطلبة بذاتهم وقيمة اسلوب حياتهم (إبراهيم، ٢٠٠٣ :ص٢٠)

إلَا أَن علمَاء النفِس إهتمُوا بدراسة عدد من المتغيرات النفسية مثل القلق، والاكتئاب، والخوف، وانهم أهملوا دراسة الجوانب الايجابية في حياة الانسان مثل التفاؤل، والهناء، والرضا عن الحياة. وحديثا نسبيا بدا الاهتمام بهذه الجوانب تحت مظلة علم النفس الايجابي سعياً الى تقييم وقياس تلك المفاهيم، وتحديد المتنبئات والاستراتيجيات التي تعمل على تنميتها ومن بينها الهناء الذاتي (عمر،٢٠٠٦: ص٢٩٧)

ويؤثر تدني الهناء الذاتي الأكاديمي بشكل سلبي على الاداء الأكاديمي الذي يحدث نتيجة للمطالب المدرسية المبالغ فيها التي تفرض على الطلاب مثل: العبء الدراسي. كتابة الابحاث الخاصة بالمقررات، والامتحانات الفصلية مما يؤدي الى عدم الرغبة في حضور الدروس بشكل مستمر، انخفاض الدافع للاستذكار، عدم الاستعداد للدروس عدم المشاركة في الانشطة الصفية، والشعور بعدم وجود معنى وقيمة للتعلم (عبد الله، ٢٠١٧: ص١٨٢).

إنَ بيئة المدرسة يتوافر فيها الكثير من العناصر التي تشبه طبيعة بيئة العمل والتي تمثل أسبابا او مصادر في بيئة التعلم. (حسانين، ٢٠١٢، ص٣٧٧) . المدرسة تعد بيئة عمل بالنسبة للطلاب، حيث يتم تكليف الطلاب بمهام وواجبات دارسيه ترتبط بالمسؤولية مثل بيئة العمل (Aypay, p.،٢٠١٢,٧٨٣). فالخبرات السلبية والضغوط التي يمر بها الطلبة لها تأثير سلبى على بعض الطلبة والذى قد يظهر في الشعور بتدني الهناء الذاتي الاكاديمي والذى يترتب عليه العديد من المشكلات الاكاديمية و النفسية ويظهر لدى العديد من الطلبة نتيجة لأن أنشطة ومهام التعلم واعباء المقررات والتي تعتبر شكلا من اشكال العمل تمثل ضغوطا واجهادا على الطلاب وتتضمن البيئة المدرسية العديد من العوامل التي قد تؤدى الى إصابة الطالب المدرسي بالإجهاد وتتمثل

هذه العوامل في :ضغوط الدراسة المستمرة، والاختبارات والأبحاث الواجب إنجازها، قلة الوقت المتاح لإنجاز المهام الاكاديمية، صعوبة المقررات الدراسية والعلاقة بين الطالب و الأستاذ (مقداد والمطوع:٢٠٠٤،ص٩١)

وبالتالي يوثر على الهناء الذاتي الأكاديمي لدى لطلبة والشعور بالإنهاك بسبب متطلبات الدارسة مع وجود اتجاه تشاؤمي نحو العمل الأكاديمي والشعور بعدم الكفاءة فهذه المتلازمة تشير الى الانهاك الناتج عن الضغوط الاكاديمية التي تنشأ عن تكليفات ومسئوليات الطلبة المتعلقة بالدراسة والأنشطة المرتبطة بها .حيث يعاني العديد من الطلاب من تدهور الهناء والرفاهية النفسية التي تتميز بالنضوب العاطفي والاجهاد (الإرهاق) ، والانفصال وفقدان الاهتمام بالعمل الدراسي) السخرية) ، والشعور العام بعدم الكفاءة كطالب والافتقار الى المكونات الثلاثة تمثل السمات الأساسية . (Aypay.٢٠١٢)

وأشار القرني الى انه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها، وليس دراسته بشكل عام، فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لأخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني، ويكون راضيا عن حياته المهنية، ولديه انفعالات ايجابية في مهنته، ولكنه يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال اخر. وبالتالي يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجال التعليم ومن واقع حياة الطلاب، ومدى تقييمهم لحياتهم الاكاديمية، ومن خلال الانشطة الاكاديمية المختلفة، وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي الأكاديمي. ويعني هذا ان الهناء الذاتي الأكاديمي يعد بعدا نوعيا للهناء الذاتي بشكل عام وهو يقتصر على الهناء الذاتي للطلبة المرتبط بالأنشطة الأكاديمية، ومواقف التعلم المختلفة. (القرني، ٢٠١٨: ص١٨٣

لاحظت الباحثة جانب الضغط النفسي الذي يمارس على الطالب المتميزفي مدارس المتميزين من حيث التنافس الشديد بين الزملاء .وانه مهما تفوق فهناك متفوق اخر يقف له با المرصاد .اما في المدارس العاديين فإن الضغوط النفسية تبلغ درجة معقولة ويجد الطالب نفسه متفوقا باطمئنان .وكذلك لحظت عدم توافر الأنشطة الكافية والمناسبة لميول الطالب وقدراته واستعداداته التي تساعد في خفض التوتر لديه وتحقيق المزيد من الهناء الذاتي وكذلك كثرة الأعباء والواجبات المدرسية التي يعجز الطالب عن الإيفاء بمتطلباتها وحرمانهم من بعض الحصص .وعدم كفاية الوقت اثناء المحاظرات لفهم المحتوى الدراسي وقلة الوسائل التعليمية لديهم . ويقتضي الاحساس بالهناء الذاتي الأكاديمي توافر بيئة امنة حافزة، ومالم تتوافر تلك البيئة لا يكلف التلميذ على التقدم فحسب بل يمكنه الانسياق الى مشكلات سلوكية عديدة. وعلى هذا الاساس يزداد الاهتمام بدراسة المشكلات التي تواجه الطلبة من اجل تذليل وازالة هذه المشكلات، والتي تعد من معوقات التقدم والتطور والتنمية وما

يتعرض له الطلبة في الوقت الحاضر كان سبباً في زيادة قلقهم على مستقبلهم وتوجههم نحو الحياة. وتتلخص مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل الاتي:

ما علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين؟

أَهَمَّيةُ البَحْثِ (Research Importance)

شهدت الدراسات النفسية في العقود الاخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الايجابية. في علم النفس واهمها (التوجه الايجابي نحو الحياة)

وتلقى دراسة التوجه الايجابي نحو الحياة اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين، نظراً لارتباطه بالصحة النفسية للفرد. حيث يؤثر كل من التفاؤل والتشاؤم في تشكيل سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية فالمتفائل يتوقع الخير وأكثر استبشاراً بالمستقبل وينظر الى الحياة بإيجابية ويتمتع بالصحة النفسية. بينما المتشائم يتوقع الشر ويصاحبه الياس والفشل وتتسم نظراته الى الحياة بالسلبية.

وتبرز اهمية التوجه الايجابي نحو الحياة خطوة مهمة في مسيرة اعادة التوازن لبحث كل ما هو ايجابي وخلاق في السلوك وفي الشخصية الانسانية. وقد اشار فروم الى ان الاتجاه الابداعي لدى الافراد ما هو الا توجه نحو الحياة، يحدد للفرد اساليبه في تعامله مع الحياة. ويقوم على اساس العلاقات التي يقيمها الفرد مع العالم الخارجي، ويرى ان الشخص بالتأكيد يكون سعيدا عندما يبدع بشيء. كما ويعد التوجه الايجابي نحو الحياة من اهم المتغيرات الايجابية التي يهتم بها علم النفس الايجابي .لما له من دور مهم في حياة الافراد وخاصة الطلاب منهم ،حيث ان التوجه الايجابي نحو الحياة يعبر عن ادراك الفرد الموجب للبعد المستقبلي من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافيه للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه من صعوبات وحرمان كما يساعد هذا الادراك الموجب على تحديد الطالب لأهدافه المستقبلية التي يتطلع الى انجازها .بحيث ترتبط تلك الاهداف بخطط ومهام مستقبلية تتناسب مع امكانات وقدرات الطالب الواقعية ،وكذلك تنسجم مع مستوى طموحه وقيمه الشخصية . وان التوجه بصورته الايجابية يعد من ابرز الموضوعات اهمية .لما له من اثار ايجابية على الجوانب الاكاديمية .فقد توصل حجازي واخرون في نتائج دراستهم الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الايجابي نحو الحياة والتحصيل الاكاديمي المرتفع .قد توصلت نتائج دراسة هيرشن واخرون الى وجود ارتباط موجب بين التوجه الايجابي نحو الحياة وجودة الحياة الصحية والنفسية .فهو يعزز من حيوية الطالب ويزيد من طاقته وبالتالي يحسن من مستوى صحته النفسية والجسدية .ويسهم ايضاً في منح الطلاب رؤية

مشرقة لمستقبلهم ويولد لديهم دافعية داخلية لمواجهة الصعوبات وان الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التوجه الايجابي للمستقبل يكونون اكثر رضا عن الحياة واقل اندفاعا واكتئابا. (ابراهيم ،٢٠٠٣:ص٤٥)

وقد حظي البعد المستقبلي في حياة الطلبة (التوجه نحو المستقبل) باهتمام الباحثين، نظراً لارتباطه بسمة من اهم السمات الشخصية، وهي الشخصية المنجزة ذات الطموح والتحمل والمثابرة، وهو نزعة الطالب لإعطاء اهمية كبيرة الاهداف بعيدة المدى. والاعتقاد بأن العمل الجاد هو الوسيلة الانجاز تلك الاهداف. ان التوجه نحو الحياة والتفكير في الاحتمالات المستقبلية يرتبط بالمرونة السلوكية والتخطيط الاكثر فعالية لإنجاز الاهداف. فنجد ان استبشار الطالب للمستقبل وتوجهه الايجابي المبني على رؤية موضوعية لحاضره، قد يدفعه الى بذل الجهد وتخطي العقبات التي تحول دون تحقق اهدافه، وهو ما يمكن وصف بالتوجه نحو المستقبل ويشير التوجه نحو المستقبل الى افكار ومشاعر الطالب حول مستقبله. (حجازي، ٢٠٠٨).

وشارتْ دارسة (الانصاري) الى أَن التوجه نَحو الحياة للأفراد سواء كان التوجه ايجابي او ألتوجه السلبي يتضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث او المواقف ويعتمد على الاحداث الراهنة، يتفاعل الفرد أذا كانت الاحداث إيجابية أو سعيدة ويتشاءم أذا كانت الأحداث سلبية او تعيسة ويفسر الناس بالرؤية السابقة او استشراق المستقبل وتوقعه. حيث يكون التوجه الأيجابي بالاستبشار في حالة الاحداث السارة والخيرة والتوجه السلبي في حالة الاحداث الغير سارة، ويعني ذلك ان للتوجه نحو الحياة تأثيرا لا يمكن التقليل من أهميته عن السلوك الانساني (الانصاري، ١٩٩٨، ص١١.)،

ويضيف كل من (شاير وكارفر ١٩٨٧)، أن التوجه الايجابي نحو الحياة استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الاشياء ألجيدة أو الايجابية ، أي توقع النتائج الايجابية للأحداث القادمة ، ويضيف كل منهما أن التوجه الايجابي يحدد للأفراد الطريق لتحقيق أهدافهم في الحياة لذا فأن التوقعات الايجابية ألمستقبلية تتجه نحو الاحداث التي تساعد الافراد في تحقيق اهدافهم الحياتية والتوجه نحو الحياة في رأيهما سمة من السمات الشخصية التي تتسم بالثبات التي عبر المواقف والاحداث المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف وهذه السمة تتوجه نحو المستقبل.(Scheier،Carver،١٩٨٧ .٢٣)

إنَّ التوجه الايجابي لا يؤدي للنجاح فحسب لكنه عامل مهم يساعد في التغلب على المتاعب والضغوط وتطوير المهارات بشكل دائم ايضاً. ويخلق التوجه الايجابي المناخ المناسب للنجاح ويمهد الطريق لكي يحقق من يملكون امكانات النجاح نجاحاً حقيقياً. واشارت دراسة كل من (adewumi & adendorff, ٢٠١٤) الى ضرورة تنمية التوجه نحو الحياة لدى المتعلمين وذلك لأنه يساعد المتعلمين على مواجهة المشكلات والتعامل معها،

وجعل خيارات الحياة أكثر عقلانية او على الاقل مستنيرة كما يساعد المتعلمين بشكل فعلي الكثير حول عواقب المشكلات الاجتماعية، بالإضافة الى تحقيق المزيد من خلق الوعي وأحداث تغيرات سلوكية عند الطلاب.

كما تشير (ارنوط،) الى ان التوجه نحو الحياة دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الفرد ويعد الاساس الذي يمكنه من وضع الاهداف او الالتزامات، كما انه عبارة عن تلك السلوكيات والافعال التي تجعل الانسان يتغلب على المحن والصعوبات التي تواجهه في حياته، وعلى الرغم من ان التوجه نحو الحياة هو توجها نحو المستقبل تفاؤلا او تشاؤما، الا انه يوثر في سلوك الانسان في الحاضر، ولذلك فهو يرتبط بالجوانب الايجابية في سلوكه وكذلك مختلف جوانب شخصيته، كما يؤثر في صحته النفسية والجسمية. (ارنوط ،٢٠١٥: ص١٧)

واكدت الدراسات أَنَّ التوجه إلايجابي هُوَ مُتغيُر كامِنُ في شخصيةِ الفردِ وكذلك علامة مهمة تدل على مدى تمتع الانسان بالصحة النفسية ،اذ ان التوجه الايجابي نحو الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها ،كما يعد التوجه الايجابي نحو الحياة واحد من المكونات الاساسية للسعادة والهناء ،وهو نوع من التقدير الهادئ والمتأصل لمدى حسن سير الامور ،سواء الان او في المستقبل وبالتالي التوجه الايجابي عامل اساسي للرفاهية الذاتية من خلال البحث عن معنى الايجابية والشعور بالسعادة وصياغة احكام ايجابية للفرد تتعلق بالذات ،والحياة ،والمستقبل (العقاد ،٢٠١٩:ص١٨٢)

ومن جانب آخَر، يُعَدَّ مفهومُ الهناءَ الذاتِي (well-being)من المفاهِيم الحديثةِ نسبياً في علم النفس والتي تتسق مع التحول الحديث نسبيا الى علم النفس الايجابي. نظرا لأهمية مفهوم الهناء الذاتي على حياة الناس ومستوى طموح وعطاء الفرد والذي يجهل فوائده واسراره الكثير من الافراد ظهر اهتمام الباحثين بما يسمى بعلم النفس الايجابي .حيث ان الهناء الذاتي يعد من المصطلحات الحديثة فيه والذي يرتكز على ما يجلب ،الهناء والسعادة ،والرضا ،والتفاؤل .ويتضمن الهناء الذاتي الاحكام المعرفية للأفراد على حياتهم ككل .وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة life satisfaction او جوانب معينة من حياتهم مثل ،الدراسة ،العمل ،المجتمع ،العلاقات مع الاخرين ويعرف الهناء الذاتي بأنه تقدير الفرد وتقييمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويتضمن هذا التقييم مكونين، اولهما: المكون المعرفي اي رضا الشخص عن نفسه ، اسرته، ورفاقه وصحته، وامواله ،وعمله ،ووقت فراغه ،او راحته .وثانيهما المكون الوجداني متمثلاً في السعادة والذي يضم الوجدان الايجابي كالابتهاج ،والاعتداد بالنفس ،والحب ،والفرح والقناعة ،بدرجة مرتفعة بالإضافة الى الدرجة المنخفضة من الوجدان السلبي ويشمل الاكتاب ،والحزن ،والغضب ،والذنب ،والقلق ، ومن ثم يكون الهناء الذاتي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، مستوى منخفض من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (الشهري،٢٠٢٠ :ص١٨٣).

وَيُعَدَّ المجالُ أَلاكاديمي من المجالات الفرعية التيَ يتُّم فيها دراسة الهناء الذاتي حيث حظى الهناء الدراسي (الاكاديمي) باهتمام الباحثين في علم النفسَ والصحَة النفسية في الآونة الاخيرة ،وبخاصة في علم النفس الايجابي ،حيث أشار لومبي (lumpy)الى أنه قد تزايد في السنوات الاخيرة الاعتراف والتأكيد على أنه يجب على المدرسة ليس فقط تزويد الطلاب بالتربية التقليدية والتركيز على الكفاءة الاكاديمية فقط، بل يجب ان تقدم لهم الفرص والادوات التي يحتاجونها لكي يصبحوا واثقين من انفسهم وسعداء وصامدين في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة . (lumpy.٢٠١١)

وقد تزايد الاهتمام في الفترة الاخيرة بدراسة اهمية الهناء الذاتي الأكاديمي، كأحد العوامل الايجابية المهمة لدى طلبة المدرسة باعتباره أحد المتغيرات المقاومة للأثار السلبية للضغوط الاكاديمية التي يمر بها طالب المدرسة، او عندما يعيش حالة من حالات الفشل في حل مشكلاته الحياتية، او الاكاديمية. لذا اصبحت دراسة سعادة ورفاهية وهناء الطلاب جانباً مهماً في تطوير البرامج الأكاديمية النوعية التي تعزز ليس فقط الكفاءة الاكاديمية ولكن ايضاً القدرات الاجتماعية والشخصية .ويشير الهناء الذاتي الاكاديمي الى تلك الاحكام التي يكونها الطالب عن نوعية حياته الاكاديمية بشكل عام عن طريق معرفة وتحديد انفعالات لتقرير مدى جودة ظروف حياته العقلية والى اي مدى تتشابه هذه الظروف مع توقعاته وامنياته فيما يرغب ان يشعر به ويعيشه ولقد اصبح من الضرورة ان يتمتع الطالب المدرسي بالهناء الذي يمكنه من التصدي للضغوط والاحباطات التي تواجهه حتى يتحقق له التكيف الجديد مع متغيرات الحياة المدرسية (الحولة وعبد المجيد،٢٠١٥:ص٢٠٣)

وتبرز اهميه الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة في تقييم إدراكهم للبعد الداخلي ،او البعد الاجتماعي ،فالطالب يشعر بالهناء عندما يكون مستقلاً في اتخاذ قرارته التي تتعلق بدراسته، ولديه القدرة على تنظيم انفعالاته الأكاديمية، ويستطيع مواجهة ما يتعرض له من ضغوط، ويعتقد في كفاءته وقدرته على انجاز مهامه الدراسية، وتقديره المرتفع لذاته، ويحدد اهدافه بوضوح ،ولديه الرغبة في تعلم مهامه الدراسية، دائما الى الاتقان، وبالإضافة الى ذلك يمتلك مهارات التواصل مع الاخرين، ويتعاطف معهم، ولديه علاقات ايجابية مع افراد المجتمع الجامعي سواء مع زملائه او معلميه (الجبيلي ،٢٠٢٠: ص١٨٣)

وقدم تيان (٢٠٠٨)Tianنموذجا للهناء الذاتي الأكاديمي بمكونيه :المعرفي، الوجداني لدى الطلاب في السياق المدرسي school context اطلق عليه الهناء المدرسي school well-being ويتضمن هذا النموذج تقارير وإدراكات وتقييمات الطلاب في بعدين :البعد الاول :الرضا المدرسي school satisfaction، ويشمل التقييم المعرفي للحياة المدرسية بشكل عام ،ويشمل هذا التقييم العديد من مجالات الحياة المدرسية على اساس معاييرهم الخاصة مثل الرضا عن الدراسة الأكاديمية، الرضا عن العلاقات بين الطلاب والمعلمين ،البعد الثاني: الوجدان

في المدرسة affect in school ويشمل الانفعالات الايجابية التي يخبرها في المدرسة مثل السعادة والسرور والهناء الذاتي والرفاهية الذاتية ،كما يشمل الانفعالات السلبية مثل القلق والملل والاكتئاب(Tian ٢٠٠٨).

يعد الهناء الذاتي الأكاديمي بعداً هاماً من ابعاد الحياة بالنسبة للطلبة وهو أحد المؤشرات المهمة في العملية التعليمية ومن المرجح ان يكون الهناء الأكاديمي في حياة الطلاب مرتبطاً بتصورات الخبرات الاكاديمية والعلاقات مع المعلمين والاقران ويمكن ان يؤدي تصور بيئة المدرسة الى تحفيز الحافز الأكاديمي او تثبيط الطلاب مع تحسين التحصيل الأكاديمي او انخفاضه. فالطالبُ ذوالهناء الأكاديمي يتميُز بالإستقلال الذاتِّي، الكفاءة الاجتماعية، الشعور بالهدف، والشعور بالتفاؤل والحفاظ على نظرة تفاؤلية والقدرة على التوافق في المواقف الصعبة والظروف الطارئة التي تجلب التعاسة وبذلك يعتبر دالة للتوافق النفسي والأكاديمي الذي يدل على تماسك البنية الداخلية للطالب على المستوى الجسمي والعقلي والانفعالي والأكاديمي (عطية ٢٠١١).

وذكر فاليكين وغابرياليفكيوت ان الهناء الذاتي valickiene & gabrialaviciute الاكاديمي في ما يتعلق بالمدرسة يرتبط بعدة جوانب اهمها التعلق المدرسي ، ومستوى الرضا عن المدرسة وعن المعلم ، ،ودعم المعلمين للطلاب ،وجود مناقشات مفتوحة في الفصل الدراسي بين المعلمين والطلاب وبعضهم البعض ودعم الاقران ، مشاركه الوالدين ،والمعتقدات الأكاديمية ، وتصورات الاستقلالية الأكاديمية ، والمشاركة في التعلم ،وان الهناء الذاتي الاكاديمي يجعل الطالب قادرا على التعايش وتقبل المجتمع الموجود فيه وهذا ينعكس على جوانب حياته . وان ارتباط وتعلق الطالب بالمدرسة يتطور بشكل تدريجي ويتناسب مع مستوى الهناء الذاتي والاجتماعي للطالب كما ان الهناء الذاتي والاجتماعي للطلاب مرتبط بمستوى تقبلهم للحياة وللنظام المدرسي كما أشار الى ان الهناء الذاتي الأكاديمي للطالب بصفه عامه يرتبط بجودة العلاقات بينه وبين البيئة المحيطة وقيمته في المجتمع ومستوى الارتياح للأخرين والطموح والامل في مستقبل أفضل. (٢٠١٥، gabrialaviciute & valickiene)

وركز البحث العلمي على المتغيرات التي تجلب الايجابية والسعادة .اذ ان من اهم اهدافه المساعدة على رفع مستوى الشعور بأهمية الحياة الايجابية والشعور بمزيد من الهناء والسعادة والفرح والرضا ،مما يودي الى رفع المناعة النفسية للفرد ليتمكن من مقاومة المشكلات النفسية التي منها القلق والتوتر الناجمة عن ضغوطات الحياة اليومية ويعد الهناء الذاتي من المصطلحات الايجابية الذي يجهل الكثير من الافراد ما يضفيه على حياتهم من استقرار وسعادة ،ونظرا لأهميته في معيشتهم مستوى طموحاتهم، سوف يتم تسليط الضوء على هاذ المتغير واهميته في ازدهار الحياة .حيث ان الهناء له علاقة وثيقة بالطريق الصحيح لإنجاز الاهداف التي يسعى اليه

الفرد ،فبقدر ما تكون الهمم مرتفعة بقدر ما تكون الشخصية متميزة وفعالة واكثر ايجابية وبهاذ تنعكس الايجابية على المجتمع بشكل عام وعلى الفرد بشكل خاص. (الخطيب ،والقرعان ،٢٠٢٠:ص٢)

وتاتي اهمية الدراسة الحالية من كونها تدرس فئة في غاية الاهمية الاوهي فئة الطلبة المتميزين ، والذين هم الثروة الحقيقية لمجتمعاتهم، وهم كنوزها وأغنى مواردها على الإطلاق، فعلى عقولهم وإبداعاتهم واختراعاتهم تنعقد الآمال في مواجهة التحديات وحل المعضلات والمشكلات التي تعترض مسيرة التنمية الوطنية، وفي ارتياد آفاق المستقبل، وتحديث هذه المجتمعات وتطويرها وتحقيق تقدمها وبناء حضارتها.. ولذا أصبح الاهتمام بهم وتقديم الرعاية المتكاملة لهم لتنمية. استعداداتهم المتميزة، واستثمار طاقاتهم المتوقدة إلى أقصى درجة ممكنة ضرورة ملحة يفرضها التقدم والتغيرات المتسارعة التي تعتري مختلف مناحي الحياة، كما يحتمها هذا الصراع والتنافس الشديد بين الجماعات والمؤسسات والدول، والتكتلات المختلفة في المجالات العلمية ،والتكنولوجية ،والاقتصادية، والعسكرية، و السياسية(القريطى،٢٠٠٤، :ص١٩).

ويعد الطلبة المتميزون ثروة بشرية مهمة تمثل طاقات ينبغي رعايتها ومنحها افضل فرص للنمو بغية الافادة منها على احسن وجه، كما تمثل فئة المتميزين الشكل المرغوب فيه من بين فئات التربية الخاصة. كذلك يمكن عد افراد هذه الفئة اوفر حظاً من باقي افراد الفئات الاخرى، وذلك اذا توفرت لهم الفرص التعليمية المناسبة التي تكشف عن استعداداتهم الكافية وتوظيف قدراتهم المختلفة(عبيد،٢٠١١: ص٤).

فالاكتشافات العلمية الحديثة التي غيرت تاريخ البشرية وأتاحت للإنسان فرصة التحكم والسيطرة على كثير من ظروف البيئة في شتى مجالات الحياة في العلم والطب والاقتصاد والصناعة وغيرها ..... إنما ذلك من عمل وانجازات المتميزين الذين أتاحت لهم مجتمعاتهم فرصة استثمار مواهبهم في حل المشكلات التي تواجهها .أن المجتمعات التي لا تتعرف على المتميزين فيها ولا تتيح لهم الفرصة لاستثمار مواهبهم وتنميتها فإنها تعيش في ضل التخلف والجمود (عبيد ،٢٠٠٤: ص٢٦).

ان ما يميز الطلبة المتميزين دراسيا بمجموعة من الصفات والخصائص العقلية والاجتماعية والشخصية، والتي تعد مسؤولة عن تميزهم في سلوكهم المدرسي والأكاديمي. والذي يميز الطلبة المتفوقين دراسيا عن غيرهم فقد قام العلماء بتحليل الصفات والخصائص العقلية والشخصية والاجتماعية الامر الذي أسهم في بروز مجموعة من النماذج النظرية المفسرة لسلوك التفوق الدراسي. (Chan،٢٠٠٩:٢٥)

لا شك أَنَّ الصفات الشخصية للمتميزين دور مهم في توجيه سلوك التلاميذ المتميزين دراسيا، والتي تصفي عليهم طابع خاص يميز سلوكهم الشخصي، والذي بدوره يتقاطع ويتداخل مع سلوكهم الأكاديمي والمدرسي.

إَنَّ المتميزين يمتازون بصفات وسمات كثيرة وتميزهم عن غيرهم ومن هذه السمات التي أشاره اليها التمتع بقدرة بدنية أفضل من الطلبة العاديين، والتميز بدرجة مرتفعة في مجالات القراءة
واستعمال اللغة والعلوم الادب والفنون وتعدد تنوع الاهتمامات. (ذياب ،١٩٩١: ص٣٠)
وان من مقومات قوة المجتمع امتلاكه اكبر عدد من العلماء والمفكرين والمبدعين، فهؤلاء يمثلون دائماً عقل الامة المفكر ونبضها الحساس، وهم ايضاً من يقودون عمليات التغيير والتطوير والتجديد، ومن غيرهم تصبح امانينا شيئاً يجيش في صدورنا ولا يخرج الى حيز التنفيذ ومن هنا تتضح مدى اهمية العناية بالمتميزين بمختلف المجالات وتسليط الضوء عليهم (السليحات والسليم،٢٠١٨ :ص٥٢٨)

وتأتي أهمية الطلبة العاديين أيضا مهمين لانهم يشكلون الأغلبية في الطلبة والمجتمع من حيث فاعلية التاثير الذي يقومون به لانهم في مرحلة عمرية وعقلية ونفسية يكونون مؤثرين فيها في المحيط الذي يعيشون فيه ويتعاملون معه بصورة اعلى مماهو عليه في المراحل الدراسية الأدنى فهم يمثلون احد أعمدة المستقبل والامل المنشود لتحقيق تطلعات أبناء المجتمع نحو التطور والرقي والمساهمة في مسيرة الحضارة الإنسانية .

ويقوم الطلبة من خلال تواجدهم في الموسسة التعليمية بممارسة مختلف النشاطات العلمية والثقافية والرياضية والفنية اظافة الى حصولهم على المعلومات المطلوبة في تخصصهم الذي يعد من خلاله لممارسة مهنة معينة مستقبلا تساهم في بناء البلد وتطويره لاحداث التغير الإيجابي المطلوب في الحياة الإيجابية ، وتمثل الحياة المدرسية تجربة حياتي متكاملة يعيشها الطالب خلال سنوات دراسته فيها بكل تفاصيلها ويتفاعل معها ويتأثر بها ويستفيد من معطياتها المختلفة من خلال تفاعله معها وبالتالي ينقلها الى محيطه الاجتماعي عند دخوله معترك الحياة العلمية بعد التخرج او خلال الدراسة الجامعية لانها تعمل على اعداد العناصر الكفوءة نتيجة لكونها منارا علميا وثقافيا ومصنعا للحياة وبناء شخصية الطالب في جميع جوانب الحياة .وكذلك يمثلون الطلبة شعلة الحياة المتوهجة لمستقبل البلد وباني حضارة البلد الجديدة من خلال تزويدهم بحافات العلوم ليلحق باللاخرين ويقلص الفجوة بين مجتمعه والمجتمعات المتقدمة الأخرى لكي يستعيد البلد مكانته الرائدة بين الأمم والشعوب .

الاهمية النظرية :-

وتتجلى الاهمية النظرية بما يأتي:

١.ندرة الدراسات التي بحثت موضوع التوجه الايجابي نحو الحياة، والهناء الذاتي الأكاديمي على اعتبار كونهما من المفاهيم الحديثة. وكذلك ندرة الدراسات التي بحثت العلاقة بينهما، ولاسيما الموجهة لفئة المتميزين واقرانهم العاديين

٢.الدراسة الحالية تعد خطوة على طريق البحث العلمي للاهتمام بواقع التوجه الايجابي نحو الحياة في العراق على وجه الخصوص والقيام بدراسة اخرى لبحث العلاقة بينه وبين الهناء الذاتي الأكاديمي لفئات اخرى وكذلك العلاقة بينه وبين المتغيرات الاخرى، كالطموح، وتأمل الباحثة ان تحقق نتائج هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبات العربية عامة والعراقية بشكل خاص

٣.اهمية فئة المتميزين قادة المستقبل وامل الغد في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية لأوطانهم

٤.تعد هذه الدراسة وما سيسفر عنها من نتائج ومقترحات منطلقاً لبحوث نظرية وميدانية توفر فهماً اوسع للموضوع وتعزيز للأسس المعرفية في هذا الميدان.

الأَهمية التطبيقية :-

وتتجلى الأهميُة لتطَبيقية بما يأتي:

١.تأمل الباحثة ان نتائج البحث الحالي ستساهم في كشف الواقع الفعلي لقدرات وامكانيات هذه الشريحة من الطلبة المتميزين والعاديين ، من مجتمع البحث والمساهمة في تصميم البرامج التي تساعد في تدريب وتنمية هذه القدرات واستغلالها بالشكل الامثل وتعميم ذلك على المجتمع بأكمله.

٢.إمكانية الاستفادة من الطاقات وقدرات العقل البشري من اجل صناعة التوجه الايجابي وزيادة القدرة على انتاج الحلول الايجابية لمختلف المشكلات.

٣.تطوير مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة، ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، والتأكد من صدق وثبات المقياس والاستفادة منهما واستخدامها في بحوث مستقبلية.

٤.يمكن الرجوع الى البحث في طريق تنمية التوجه الايجابي، الهناء الذاتي وتوظيفهما في برامج المتميزين والموهوبين ومراكز رعايتهم في العراق

أَهدافُ البَحْثِ (Aims Research)

يهدف البحث الحالي التعرف على :.

١. التوجِه الايجابِي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين

٢. الهنِاء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين وافرانهم العاديين

٣. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التوجه الايجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين التي تعزى لمتغيري الجنس (ذكر، انثى) ونوع الدراسة (متميزين –عاديين)

٤-الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين التي تعزى لمتغيري الجنس (ذكر ، انثى) ونوع الدراسة (متميزين-عاديين)

٥. العلاقة بين التوجه الايجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين

حَدُود البُحَثْ (Search Limits)

١.الَحدَّ البشَري: الطلبة المتميزين والعاديين في المرحلة الثانوية

٢.الَحَّد الزَمني: الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

٣.الَحَّد المَكاني: مدارس الطلبة المتميزين والطلبة العاديين التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة بابل \المركز

٤.الَحَّد المَعْرفي: التوجه الايجابي نحو الحياة، الهناء الذاتي الأكاديمي، الطابة المتميزين.

تحديد المصطلحات (Define Terms)

اولاً: التوجه الايجابي نحو الحياة (Positive Orientation Towards Life)

عرفه كل من .

١. شايرو كارفر (Scheier & Carver) .التوجه الايجابي نحو الحياة بأنه التوقع العام للفرد بحدوث اشياء او احداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث اشياء او احداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة فهي نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يرنوا الى النجاح. (شاير وكارفر ١٩٨٥، ٢١٩-٢٤٧).

٢. علي (٢٠١٠) .بأنه سمة في الشخصية توسم بانها رؤية ذاتية ايجابية واستعداد كامن لدى الفرد –غير محدود بشروط معينة –يمكنه إدراك كل ما هو ايجابي من امور الحياة الجيدة والغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر والمستقبل) السيد علي فهمي،٢٠١٠: ص٦٨٥)

٣. بوطغان محمد الطاهر (٢٠١٣) .التوجه الايجابي نحو الحياة بأنه التطلع الايجابي للمستقبل وتوقع حدوث الخير وتحقق أفضل ونجاح للأهداف بدلا من التوقع السلبي للأحداث او الفشل وخيبة الامل. (بوطغان ،٢٠١٣: ص٣٥).

٤. عرفت مالجورزاتا سوبول - كوابنسكا (Kwapinska-Sobol Malgorzata ٢٠١٦) التوجه الايجابي في الحياة بأنه "ميل عام يستجيب بمقتضاه الفرد بطريقة إيجابية لخبرات الحياة" بمعنى أن ردود أفعاله تجاه وقائع الحياة وأحداثها إيجابية ويتعامل معها بالتركيز على الجوانب المشرقة فيها.

٥. تبنت الباحثة تعريف (شاير وكارفر.١٩٨٥): كتعريف نظري. لانه شامل وكذلك لانه يناسب عينة البحث.

٦. التعريف الاجرائي للتوجه الإيجابي نحو الحياة: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب (المفحوص)على مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة المعد من قبل الباحثة.

الهناء الذاتي الأكاديمي (Academic Subjective Well-being)

وَعَرَّفَهُ كلُ منْ :-

١- الحولة وعبد المجيد (٢٠١٥).بأنه تلك الاحكام التي يكونها الطالب عن نوعية حياته الاكاديمية بشكل عام عن طريق معرفة وتحديد انفعلا ت لتقرير مدى جودة ظروف حياته العقلية والى اي مدى تتشابه هذه الظروف مع توقعاته وامنياته فيما يرغب ان يشعر به ويعيشه. (الحولة وعبد المجيد ٢٠١٥: ص٢٠٣)

٢- الضبع (٢٠١٦) .الهناء الذاتي الأكاديمي بأنه مجموعة من المؤشرات والادراكات التي تعكس احساس التلميذ بمتعة التعلم وترابطه المدرسي، ووضوح الهدف، واعتقاده في فاعليته الدراسية، وما يترتب على ذلك من انجاز مدرسي. (الضبع ٢٠١٦: ص٨٢)

٣- Williams(٢٠١٧) .باعتباره درجة الاداء الكفء للطالب في المدرسة او حالة دائمة من المزاج والاتجاه الايجابي والصمود والعلاقات والخبرات الجيدة في المدرسة والتفاعل الكفء في مجتمع المدرسة، ويرتبط بحالة المشاعر الداخلية ومستوي الدافعية (Williams ,٢٠١٧)

٤- In WidInd (٢٠١٨).بانه بنية متعددة الابعاد لها جانبين اساسيين أحدهما سلبي وهو الاحتراق المدرسي والثاني ايجابي وهو الاندماج في العمل المدرسي. (WidInd, ٢٠١٨).

٥ .تبنت الباحثة تعريف (الضبع ٢٠١٦) كتعريف نظري. لانه شامل وكذلك لانه يناسب عينة البحث

٦ .التعريف الاجرائي للهناء الذاتي الأكاديمي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب (المفحوص) على مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي المعد من قبل الباحثة.

ج. الطلبُةُ المتميزينَ (Outstanding Students)

١. وزارة التربية (١٩٧٩) .الطلبة الدارسون في مدارس المتميزين، وتم قبولهم فيها على اساس حصولهم على اعلى المجاميع في الامتحانات العامة للدراسة الابتدائية، فضلاً عن نجاحهم في اداء اختبارين، الاول: لقياس القدرة العقلية، والثاني: اختبار تحصيلي في مواد اللغة العربية والاجتماعيات واللغة الانكليزية والعلوم والرياضيات، واشترط في قبولهم ان لا يكونوا من الراسبين او المكملين خلال سني دراستهم السابقة (وزارة التربية،١٩٧٩: ص٦).

٢. الكعبي (٢٠٠٧). هم الذين يتمتعون بقدرات عقلية متفوقة وقدرات عالية من التحصيل الدراسي او الذين يظهرون تفوقا في الرياضيات والعلوم والميكانيك او الفنون التعبيرية او القدرة الابتكارية الفريدة في التعامل مع البيئة. والمتميز انسان ذكي نابغ متفوق ذو مستوى متميز في الاداء. (الكعبي ،٢٠٠٧: ص٣).

٣. الصوص(٢٠٠٩) : " فئة من الطلبة الذين يتميزون عن اقرانهم العاديين بقدرات ومهارات عالية ،وكذلك في الميول والاتجاهات ويحصل الطالب المتميز عادة على تقدير مرتفع في المواد الدراسية التي يدرسها " (الصوص،٢٠٠٩: ص٢٠).

٤. تبنت الباحثة (تعريف وزارة التربية) : لانها الجهة الوحيدة المسؤلة عن إدارة برنامج تقيم المتميزين والعاديين في العراق وكذلك لانه اكثر شمولاً.

الطلبة العاديين (Normal Students) يمثل الطلبة العاديين في هذه الدراسة بطلبة الصفين (الرابع، الخامس) الثانوي الحكومي لغير المتميزين ،والذين لم يكتشفوا بعد من قبل متخصصين كطلبة متميزين ،ولم يوضع لهم برامج تربوية متمايزة خاصة بالمنهاج وأسلوب التدريس .(وزارة التربية ،١٩٩٩:ص١١) .

الفَصلُ الثانـيُ

اطارنـظري ودراسات سابـقة

المحور الأول :اطارُ نـظري

أولا:التـوجه الإيـجابَي نـحو الحيـاة

ثانـيا:الهنـاء الذاتـي الاكـاديـمي

ثالثا:الطلبـة المتـميـزيـن

واقـرانـهم العاديـيـن

المحور الثانـي :الدراساتُ سابِـقَةِ

التوجه الايجابي نحو الحياة (Positive Orientation To Life)

نمت قضية علم النفس الإيجابي بدرجة كبيرة بسبب الاعتراف بعدم وجود توازن في بحوث علم النفس، حيث تركز ت غالبية البحوث في مجالات علم النفس المختلفة، على الاضطراب النفسي والجوانب السلبية للحياة الإنسانية اكثر بكثير من الجوانب الإيجابية، رغم أهمية هذه الجوانب وقد ظهر ذلك من خلال الموضوعات البحثية التي قام بتغطيتها (٦٠) باحثاً من المشاركين في حركة علم النفس الإيجابي من عام (٢٠٠٠ – ٢٠٠٤) والتي كشفت ان الأبحاث المنشورة قبل (٢٠٠٠) عن الجوانب الإنسانية الإيجابية قليلة جدا من امثلة ذلك دراسة موضوع التوجه الايجابي نحو الحياة (التفاؤل) والذي يعد من المفاهيم الأساسية والمهمة في علم النفس الإيجابي لما له من اثار إيجابية عديدة على الشخص، حيث توصلت نتائج لبحوث عديدة ان التوجه الإيجابي امر أساسي لصحة الجسم وانه يؤثر تأثيراً ايجابياً عليها، وعلى العكس من ذلك فأن التشاؤم يزيد من المشكلات الصحية(امال وأبو جراد ،٢٠١٧:ص١٣٠)

ويمكن القول بأن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي، وتعد موضوعات الامل والتفاؤل والسعادة والتوجه الإيجابي نحو الحياة وغيرها من المصطلحات، من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي. وعلم النفس الإيجابي نما الاهتمام به منذ توجيه (مارتن سيلجمان ١٩٩٩) لعلماء النفس الى ضرورة الاهتمام به والبحث في القوى والعوامل الإنسانية والايجابية بدلاً من البحث في القوى السلبية كالأمراض وغيرها (ارنوط،،٢٠١٣:ص٣٢).

واكد فريتز ،٢٠٠٠"Fritz"، ان ترسيخ التوجه الإيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز افكاره. فإذا حللت لإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها سنجد ان أبرز صفة تظهر لديهم هي التوجه الإيجابي نحو الحياة، فذوي الايمان المطلق بقدراتهم على تحقيق ما يريدونه هم أولئك الذين لديهم فرص عالية في تحقيق النجاح".

في الادب النفسي وضع جيان فيتوريوكابرارا (Gian Vittorio Caprara) أحد أبرز علماء النفس الايطاليين، مفهوم التوجه الايجابي الذي يظهر الميول الطبيعية نحو تقدير الذات الايجابي، الرضا في الحياة واستغلال الفرص لتحقيق الاهداف، والذي يترجم الى الالتزام بتطلعات الحياة والشعور بجودة الحياة. كما ان التوجه الإيجابي نحو الحياة والصحة النفسية وجهان لعملة واحدة فاتجاه الفرد نحو الحياة دالة على مدى تمتعه بالصحة النفسية، والقدرة على مواجهة الحياة، كما يعد التوجه الإيجابي نحو الحياة هو الجسر الذي يقود الى حياة مليئة بالسعادة والطمأنينة والرضا والحب والتفاؤل. (Gian Vittorio Caprara)

مَفْهُومُ التوجهِ الإيجابِي نَحْوَ الَحياةِ

يعرف شاير وكارفر التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه التوقع العام للفرد بحدوث أشياء او احداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء او احداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة فهي نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يرنوا الى النجاح (Scheier Carver١٩٨٥ ; pp٢١٩-٢٤٧).

يعرف هادي (٢٠٠٨) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه نضرت استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو الى النجاح، ويستبعد ما خلاف ذلك. (هادي،٢٠٠٨: ص١)

ويعرف فهمي (٢٠١٠) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه سمة في الشخصية توسم بأنها رؤية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد _غير محدود بشروط معينة _ يمكنه إدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر والمستقبل القادم. (فهمي ،٢٠١٠:ص٦٨٥)

ويعرف بوطغان وضيف جميلة (٢٠١٣) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه التطلع الإيجابي للمستقبل وتوقع حدوث الخير وتحقق أفضل ونجاح للأهداف المسطرة بدلا من التوقع السلبي للأحداث أو الفشل وخيبة الامل. (الطاهر، جميل،٢٠١٣:ص٣٥)

ويعرف سوبول كوابينسكا (Sobol-Kwapinska ،٢٠١٦) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه هو ميل عام للفرد للتعامل مع تجارب وخبرات الحياة بطريقة إيجابية. (كوابينسكا ،٢٠١٦:١٦١٣)

يعرف كل من كوبسيويتش & جوزويك (Kupcewicz& Jozwik ,٢٠١٩) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه " ميل عام للفرد ملحوظ بأهمية الجوانب الإيجابية في الحياة والخبرات والذات. (كوبسيويتش & جوزويك ٢٠١٩،٢.)

كما أَنَّ الاشخاصَ ذووالمستوى العالي من التوجه الايجابي مقتنعون بصحتهم وقيمهم الايجابية ويستمتعون بالحياة، ويعتقدون ان المستقبل سيكون أفضل. ويعد التوجه الايجابي في الحياة من اهم الخصائص الشخصية الايجابية، ويمثل في نفس الوقت مكوناً جوهرياً من مكوناته عتاده النفس الايجابي او رأسماله النفسي الحقيقي في الحياة. وان التوجه الإيجابي نحو الحياة يعني الإبحار في مربعات الحركة في الحياة تدبراً وغاية ووجهة ومساراً بروح التفاؤل والاستبشار وترقب الخير وانتظاره والاندفاع الإيجابي في صناعته واعتبار الحياة تجربة لأثبات اصالة الذات وتمايزها نوعاً عن الاخرين لا استعلاء عليهم بل ارتقاء بهم ومعهم ،ولا يعني بالتوجه الإيجابي في الحياة تجاهل الشخص لعثرات الحياة ومتاعبها وظروفها العصبية ولا اعتبارها تجربة للمتعة

والدعابة والبهجة القائمة على اللذة والسرور ،انما اليقين بأن عثرات الحياة وإخفاقاتها وشدائدها ومنحها ابتلاءات ايجابية مفعمة بالمعنى وفرصاً للتعلم والارتقاء ،مع الاعتقاد في ان التفكير السلبي لا يمكن ان ينتج حياة إيجابية . (المنشاوي، ٢٠٢١، ص٢٣٠).

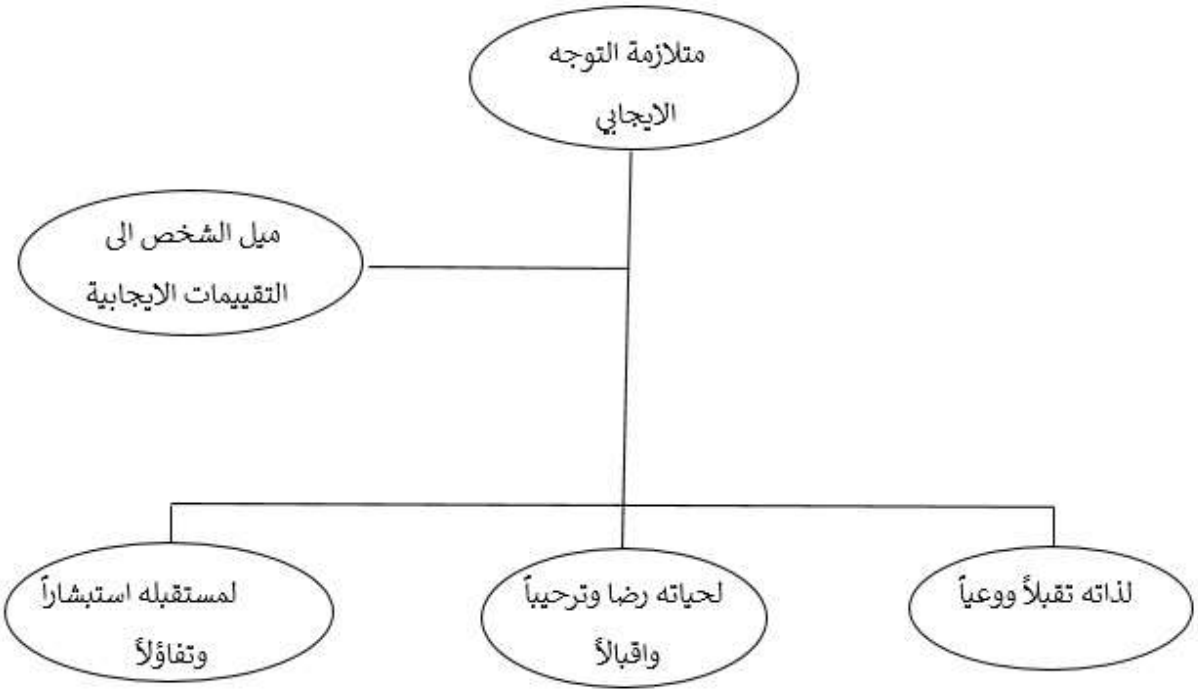
وكان من الطبيعي وفقاً لروح العصر هذه ان تنشأ حركة علم النفس الإيجابي كمجال يحدث تحولاً نوعياً في نطاق الاهتمام في علم النفس والصحة النفسية بالتركيز على القضايا الإيجابية في الشخصية والحياة وفي الوجود البشري بصورة عامة. وعلم النفس الإيجابي فرع حديث في سياق فروع علم النفس يختص بدراسة الأسس النظرية والمنهجية لكل ما يمكن ان يجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش وعلى ذلك رأى (سلجمان وتسكزنتمهاليSeligman & Csikszentmihalyi) ان دراسة القضايا الإيجابية في الوجود البشري تتوزع على ثلاثة مجالات:

١) المستوى الذاتي: ويركز فيه على وصف وتفسير الخبرات النفسية الذاتية للناس والتي تتراوح بين: التطلع الى المستقبل والشغف به والاندفاع باتجاهه، الرضا عن الحياة هو دالة لماضي الشخص وتاريخه ومنجزاته السابقة، والسعادة كدالة لخبرات المتعة والابتهاج في الحاضر وعلاقته بالاطمئنان للمستقبل والاستبشار به.
٢) المستوى الفردي: ويتعلق بصورة مباشرة بما يعرف سمات الشخصية الإيجابية مثل نزعة الناس الى تقديم السلوكيات المرتبطة بالمثابرة، والتسامح والعفو، والتوجهات الروحية في الحياة.
٣) المستوى الجمعي او الجماعي: ويتعلق بالمشاركة في المجتمع وتحقيق المواطنة المنتمية والفعالة والايجابية، والتحلي بروح المدنية وحسن التأدب، والايثار، والتحمل. (Seligman & Csikszentmihaly)

وتتعلقَ الإيجابيُة ايضاً بما يمكن تسميته استراتيجيات المواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع ضغوط الحياة وعثراتها واخفاقاتها، فمن خلال التوجه الإيجابي في الحياة يحدث تغير نوعي في رؤية وتقدير وتقييم وتعامل الشخص مع مختلف المواقف الحياتية، وبالتالي يتوقف مستوى الخبرات الذاتية في جزء معتبر منها على طبيعة التوجهات الحياتية لدى الشخص، (Caprara et ai , ٢٠١٠).

إنَّ للتوجه الإيجابي نحو الحياة له تأثير كبير في عملية اتخاذ القرار والمجازفة والصحة النفسية والجسمية للفرد في عملية التكيف، والتوجه الإيجابي نحو الحياة يرتبط برضا اكثر عن الحياة ويرتبط بانماط سلوكية

إيجابية واعراض اكتئاب اقل ،وان المتفائلين يميلون لاستخدام وسائل مرنة او متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط بينما التوجه السلبي نحو الحياة يرتبط بأعراض الاكتئاب ومظاهر سلوك سلبية وتوتر نفسي .وان للتفاؤل والتشاؤم تأثير على مستوى دافعية الفرد ،كما ان طبيعة الفرد في توجهه نحو الحياة تتأثر بطبيعة مجتمعه من حيث كونها مجتمعات شرقية او غربية (Caprara et ai, ٢٠١٠).



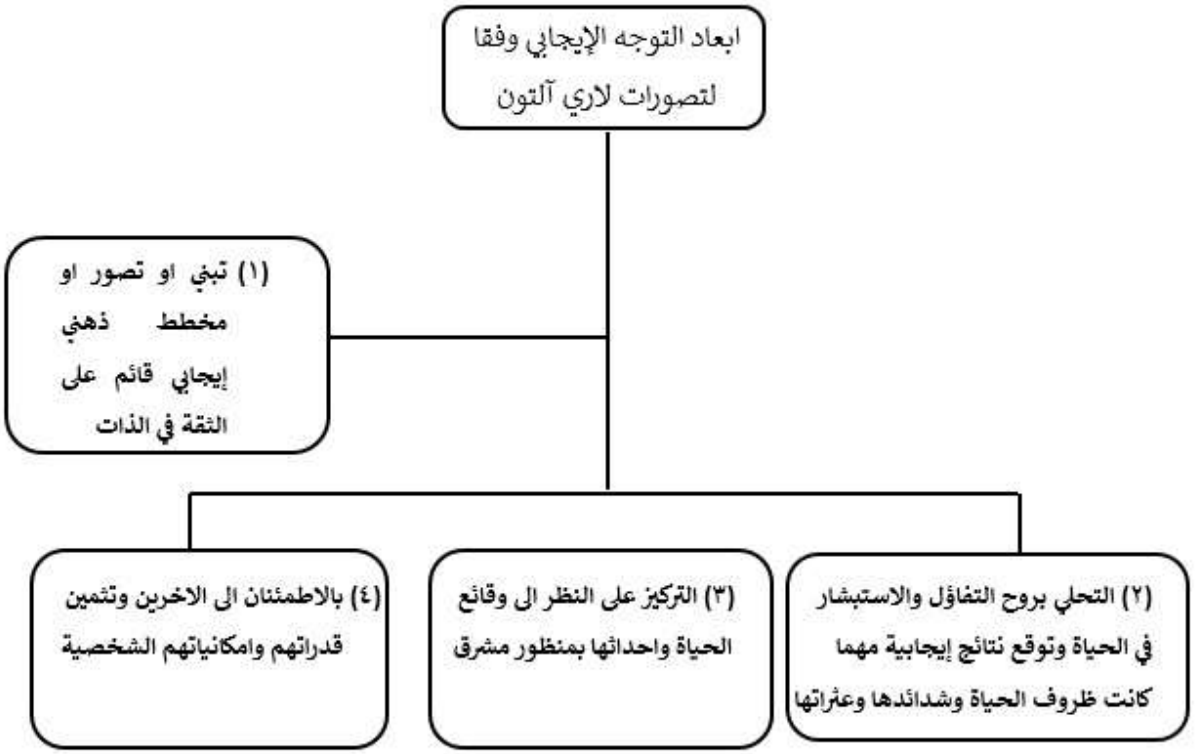
(Caprara et ai, ٢٠١٠).

شكل (١) متلازمة التوجه الإيجابي

أَبعادُ التوجهِ الإيجابيِ نَحْوَ الحياةِ

تشير منظمة الصحة العالمية أن مفهوم التوجه نحو الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية، الحالة الانفعالية، الرضا عن العمل، الرضا عن الحياة، المعتقدات الدينية، التفاعل الأسري، التعليم، الدخل المادي، وبهذا يتكون التوجه نحو الحياة من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية، وصحته الجسمية، وقدرته الوظيفية، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه (جبريل،٢٠٠٧ :ص٣٠). بينما برى أبو سريع (٢٠٠٦) أنه يمكن تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم التوجه نحو الحياة لكل إنسان، ويرى أن دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا تلعب دورا شديد الأهمية في واقع الأمر لرؤيتنا حول توجهنا نحو الحياة، ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب اولوياتها يعتمد على الثقافة التي يعيش في إطارها هذا الفرد، وهذه الأبعاد هي:

- الشعور بالتوافق النفسي.
- الشعور بالسلامة والأمن.
- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية والاجتماعية.
- المشاركة الاجتماعية.
- الرضا والسعادة الداخلية.
- الاحساس بالانتماء الى الاخرين.
- أنشطة الحياة اليومية الهادفة وذات المعنى.
- السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
- الحياة المنظمة المقننة. (ابو السريع،٢٠٠٦:ص١١٥)



شكل (٢) أبعاد التوجه الإيجابي في الحياة وفقًا لتصورات لاري آلتون(.٢٠١٩ Larry Alton)

مَظاهُر التوجهِ الإيجابيِ نَحْوَ الَحياِة:

هناك خمسة مظاهر رئيسية للتوجه نحو الحياة ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كما يأتي:

١- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحاجاته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية والتي تؤدي إلى حسن الحال.

٢- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

وهو أحد المؤشرات الموضوعة للتوجه نحو الحياة، فعندما يتمكن الشخص من إشباع حاجاته الأولية والثانوية، فإن توجهه نحو حياته يرتفع يزداد، بينما الرضا عن الحياة يعد أحد الجوانب الذاتية للتوجه نحو الحياة، فكونك راضيا، فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

٣- إدراك الفرد القوي والمتضمنات الحياتية تزيد من إحساسه بمعنى الحياة وهي بمثابة مفهوم أساسي للتوجه نحو الحياة، فالبشر يعيشون حياة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، وبجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستثمار الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات للتوجه نحو الحياة ومفهوم معنى الحياة بشكل إيجابي.

٤- الصحة والبناء وإحساس الفرد بالسعادة:

وهو حاجة من الحاجات الأساسية للتوجه الإيجابي نحو الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة جيدة وسليمة، وبالتالي فإن السعادة تجعل الفرد يشعر بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة.

٥- جودة الحياة الوجودية:

وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودها، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق المعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده (مصطفى، ٢٠٠٥:ص ١٣-٢٣).

مصادر التوجهِ نَحْوَالحياةِ :

التوجه نحو الحياة يتحقق من خلال المصادر التالية وهي على النحو التالي حسب ما أشار إليها (فهمي ٢٠١٠)

- القيم الإبداعية وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه، فقد يكون ذلك الإنجاز، عملا فنياً واكتشافا علمياً.
- القيم الخبراتية وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من، خبرات حسية ومعنوية، وخاصة من خلال الاستمتاع بالجمال أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.
- القيم الاتجاهية وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

فالتوجه نحو الحياة يتحقق من خلال فهم الفرد لمصادر معنى حياته وهو ما يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة. (فهمي، ٢٠١٠: ص٧٤٥).

التوجه نحو الحياة يتوضح من مفهومه أن الحياة لدى الفرد هو الذي يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المشقة شيئا يرفع من قيمة الحياة، ويجعلها تستحق أن تعاش، وهذا يعني أن الإيمان بمعنى الحياة يمد الفرد بالقدرة على العطاء والتسامي على الذات، ومن هنا يكون إدراك قيمة الحياة (الانصاري،٢٠٠١: ص٢٣)

صفاُت المتوجهيَن نَحْوَ الحياِة:

يشير خليل (١٩٩٠) أن هناك صفات إيجابية وسلبية:

اولاً: ـ الصفات الايجابية :الإقبال على الحياة: ويقصد به الاندفاع نحو الحياة بتفاؤل وحب للحياة بشكل يبتدئ في الرضا والسرور، والشعور بالسعادة والرغبة في الاستمرارية في الحياة.

١- التعارك الشريف مع الحياة: ويقصد به الاستمتاع بالكفاح والعمل في مجابهة مواقف الحياة، والرغبة في الانتصار على عقباتها، وعدم الاستسلام لها أو الهروب من مواجهة مشكلاتها مهما كانت الظروف، وتمثل الدرجة المرتفعة على هذين الاتجاهين الإيجابين في المقياس المستخدم للوضع الأفضل لدى الفرد.

٢- الزهد في هذه الحياة :من خلال التوجه للعبادات بحرص كبير والمواظبة على أدائها بزيادة كأن يقوم الشخص بالسنن والنوافل (بيومي، ١٩٩٠: ص ٩٢-٩٣)

ثانياً: ـ الصفات السلبية :الانصراف والعزوف عن الاستمتاع بها، وعدم الاهتمام بالأحداث، ومحاولة الاعتزال.

١- السخط والتبرم بالحياة :ويقصد به الرفض التام للحياة، عدم الرضا عن الحياة بأي صورة (سلبية أو إيجابية)، النظر للحياة بعين السخط والغضب والتشاؤم والرغبة في التخلص من معوقات التوجه الايجابي نحو الحياة:

٢- القلق الاجتماعي: يعد القلق محورا أساسيا من محاور الدراسات النفسية على وجه العموم، والصحة النفسية على وجه الخصوص، وقد اكتسب موضوع القلق أهمية كبيرة، لأن الانسان بطبيعته يخاف من المجهول ويتطلع إلى المستقبل، ويتجه إلى كل ما يحقق له أهدافه المستقبلية، ويعد القلق الاجتماعي من أكثر أنواع القلق شيوعا وانتشارا بين الأشخاص العاديين.

٣- ألإحباط :فالإحباط تجاه المواقف المؤلمة في الحياة قد يؤدي إلى كبت الرغبات، وقد يصدر عنه بعض السلوكات العدوانية التي تعيق التوجه الايجابي نحو الحياة (عبد االمقصود،٢٠٠٧:ص٢٧٢)

٤- التشاؤُم: يميل الشخص المتشائم بالتفكير سلبا بنفسه وبالآخرين وبظروفه، فهو يعتمد على الأخطاء والمعوقات ووجهات النظر الهدامة، ويشعر بالقلق و الاكتئاب، ولوم الذات ويتذمر باستمرار وينتقد ويستخدم عبارات مثل) :لا أستطيع، لا أرغب (في تعامله مع الآخرين، وهو يتصرف بلا عقلانية، ويوجه غضبه لأشخاص لا علاقة لهم بمسببات غضبه، إن التفكير التشاؤمي يمكن أن يكون هداما وغالبا ما يخسر حامليه أفكارا مفيدة و فرصا للنجاح، وهم يسألون باستمرار عن أسباب عدم حدوث أشياء جيدة لهم، يتوقعون الفشل قبل القيام بأي عمل ويستخدمون فشلهم ذريعة لتأكيد تفكيرهم التشاؤمي وينظرون للحياِة على أنها سلسلة من المشاكل يركزون على مالا يمتلكون، ويشعرون بالتعاسة.

٥- قَلقُ المستقبلِ أو صَدْمة المستقبل :المستقبل بعد أن كان مصادر لبلوغ الأهداف وتحقيق الآمال قد يصبح عند بعضَ الافرَاد مصدرا للخَوف أو الرعب، حيث الفرد السوي يرسم لنفسه أهدافا محددة تحدد نسق طموحاته المستقبلية والتنبؤ بالأحداث القادمة كمعيار ادراكي حساس للتأقلم الانساني الفعال.(Morrow,٢٠٠٠)

التوجَهُ نحَو الحياة وِعلَاقتهِ بِبِعَضْ المصطلحِات الأخُرى:

التفاؤل: هو دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات للأفعال أو السلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي تواجههم في معيشتهم. ويعرف شاير وكارفر المتفائلين بأنهم أشخاص يحملون توقعات إيجابية لمستقبلهم، ويعرفون المتشائمين بأنهم أشخاص يحملون توقعات سلبية أكثر لمستقبلهم (٢١٠-١٦٩،١٩٨٧,Scheie، Carver).

السَعادُة: يعد مفهوم السعادة من المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي حيث استخدم سليجمان (كلمتي السعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر والأنشطة الإيجابية، وهي تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، وأن البحث عن المتعة هو الأكثر احتمالا، لأن يقود إلى السعادة، لذلك فإنه من المهم أن نرى الأشياء من الجانبين المادي والروحي (امال وأبو جراد ،٢٠١٧: ص١٣٧.)

الأمَلُ: يعتبر الامل إد ارك الفرد بأن رغباته وأهدافه يمكن تحقيقها، وذلك يدفعه إلى الرغبة والمبادئ والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، مستخدما في ذلك التخطيط وتوليد الأفكار واتباع طرائق ومسالك عملية

للإنجاز من أجل تحقيق أهدافه، وتكون لدى الفرد قدرة عالية للأداء، وتحريك قدرة الفرد قوة الإرادة والشعور بالمتعة. وهو حالة إيجابية تحفيزية تقوم على أساس تبادلي مستمدة من الأحاسيس الناجحة، وتعتمد على مكونين هما، "المقدرة" ويقصد بها الطاقة الموجهة للهدف و"السبل" وهو التخطيط لتلبية الأهداف، والاهداف تختلف في درجتها المحددة، وفيما يتعلق بهذه النقط فقد وجدنا أن الأفراد مرتفعي الأمل لديهم المقدرة على العيش بطريقة افضل. (إبراهيم ،٢٠٠٥: ص٣٨)

الِرضا: هو درجة تقبل الفرد لذاته بما يحقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرتة المتفائلة عن المستقبل. (جاب الله وعادل ،٢٠٠١: ص٧٢)

وهو حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة. يرى فرا نكن ان الرضا عن الحياة يمثل أقصى هدف يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد وذلك من أجل تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ومن مظاهر الرضا عن الحياة، السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها، واشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية. (حسين،٢٠١١: ص١٥).

جَوْدَةُ الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة "بأنها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك، وهو يركز على جميع الأفراد بمن فيهم الأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة. (حسن،٢٠١٢: ١٣).

ويرى دينير وآخرون خلال دارستهم في مجال جودة الحياة النفسية مؤكدين على أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية، فعلى سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية ويؤكد جونيكر وآخرون أن بعد جودة الحياة النفسية المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامة، ويعرفانها، على وجه التحديد بأنها الإضافة إلى تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي وأنها التقدير الإيجابي للذات، الاتزان الانفعالي، والإقبال على الحياة وتقبل الآخرين. (Diener، al et،٢٧٦:١٩٩٩)

النَظَريأت التي فَسَّرَتْ التوجَه الإيجابيِ نَحْوَ الحياةِ

١- نظريُة التحليلِ النَفْسِي

وفقآ لنظرية التحليل النفسي يرى فرويد أحد القواعد الأساسية لنظرية تتمثل في مكونات ثلاثة للشخصية التي تمثل شخصية الانسان وهذه المكونات هي (الهو، والانا، الانا الاعلى) حين تعمل متعاونة تيسر لصاحبها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرضي بحيث يتم اشباع حاجاته الاساسية ورغباته، اما إذا تنافرت وتشاحنت لهذه المكونات ساء توافق الفرد وقل رضاه عن نفسه وعن العالم ونقصت كفايته. ويرى فرويد ان التوجه الايجابي هو قاعدة عامة للحياة، ويعتقد ان الشخص يكون ذا توجه ايجابي مالم يقع في حياته حدث يسبب له عقدة نفسية، والفرد قد يكون توجها إيجابيا نحو لحياة او متفائل جدا أزاء أحد المواضيع او المواقف فتضع له حادثة مفاجئة وتجعل ذا توجه سلبي نحو الحياة متشائما جدا من الموضوع ذاته. ويرى فرويد ان منشأ التوجه نحو الحياة يرجع الى المرحلة الفمية من الحياة بوصفه سمة او نمط شخصي الذي يكون ناتج عن عملية التثبيت فيه نتيجة التدليل في الاشباع الفموي اثناء رضاعته. (العبودي وصالح، ٢٠١٥:ص٦)

وان هذه الانظمة الفرعية الثلاثة لها اهمية في تحديد السلوك، ويتحدد السلوك البشري على اساس ما تسفر عنه عملية الصراع بين هذه الانظمة الثلاثة فمطالب الهو ورغباته تكون في صراع مستمر مع مطالب الانا العليا بسبب ان اللهو يسعى باستمرار الى اشباع رغباته بما فيها الرغبات غير المقبولة، مما يؤدي الى مواجهة مطالب الانا العليا التي تكون في العادة مطالب تنطوي على قيم المجتمع الاخلاقية، على ان الانا تمثل مطالب الواقع التي تتدخل في عملية الصراع التي يقصد بها التوافق بينهما. (حسن،٢٠٠١:ص٢٤)

ورأى فرويد أن الآثار التي تترتب على سلوك ما في مرحلة الطفولة - في السنوات الخمس الاولى من حياته - تؤثر في شكل ذلك السلوك في المستقبل، وأن هناك علاقة بين التنظيم الشخصي للفرد وبين تربيته وطريقة معاملته في مرحلة الطفولة.

وعليه تميل توجهات الفرد نحو التوجه الإيجابي للحياة إذا اقترنت تجاربه وخبراته المبكرة بإشباع اللذات الخاصة المتعلقة بالحاجات الغذائية التي ترتبط بالإحساس بالطمأنينة والشعور بالأمان لتوفرها على خلاف الحقيقة من فقدانها أو الحرمان منها وبالتقرب والانتظار للحصول عليها والذي يفتح المجال أمام الهواجس المولدة للقلق، وفضلاً عن الخبرات القاسية التي تشكل عاملاً مضافاً لتأكيد التوجه السلبي للحياة لدى الفرد الذي تعرض لها (شلتز، ١٩٨٣:ص٥٠).

ورأى فرويد أن التوجه الإيجابي هو القاعدة العامة للحياة، وأن التوجه السلبي لا يقع في حياة الفرد الا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، وللعقدة النفسية ارتباط وجداني شديد التعقد والتماسك تجاه موضوع ما من

الموضوعات الخارجية أو الداخلية. فإذا لم يقع في حياة الفرد حادث ما يجعل من نشوء العقد النفسية امراً غير ممكن، وبذلك يكون ذا توجه إيجابي، ولو حدث العكس لتحول الفرد الى شخص متجه اتجاهاً سلبياً نحو الحياة. ومعنى ذلك أنه قد يكون الفرد متوجهاً إيجابياً نحو الحياة إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متوجهاً سلبياً نحو الحياة من هذا الموضوع ذاته (الانصاري، ١٩٩٨:ص١٢).

٢- نَظَرِيةُ السمِاتِ: جُوردن أَلْبُورَتْ (١٨٩٧ – ١٩٦٧)

رأى البورت أن الشخصية ليست تجريداً أو خيالاً، وإنما هي موجودة فعلاً " فالشخصية شيء وما تفعل شيئاً آخر. وأن الشخصية هي ما يكمن وراء الافعال المحددة داخل الفرد ". ويعتقد البورت أن الشخص ليس ببساطة مستجيباً سالباً ازاء البيئة، وإنما يتولد سلوك الفرد الداخل نتيجة لبنية الشخصية (جابر، ١٩٩٠، ٢٥٢).

عالج البورت في دراساته عدداً من المفاهيم منها مفهوم السمة لأنها - باعتقاده - الاسلوب الوحيد الذي يمكن من خلاله مقابلة الناس بعضهم ببعض. فشخصية الفرد من وجهة نظر البورت يمكن تحديد ملامحها من خلال مجموعة من السمات المنتظمة والمتفاعلة فيما بينها، والتي تستدل على وجودها عن طريق ملاحظتنا للأنماط السلوكية الثابتة لدى الفرد في مواقف عدة، وهي ليست مجرد أوصاف من خيال الملاحظ، بل هي خصاص نفسية عصبية، تحدد كيفية السلوك، فالسمة شيء موجود فعلاً، لكننا لا نستطيع رؤيتها (لازروس، ١٩٨١) المشار اليه في (جبر وال رضا، ٢٠١١:ص١٢).

وسمات البشر تنظم الخبرات التي يتعرضون لها، وذلك لأنهم يواجهون العالم على أساس سماتهم، فإذا كان الناس في أساسهم متوجهين توجهاً سلبياً نحو الحياة، فأنهم سوف يظهرون هذا السلوك في مواقف كثيرة متنوعة ومتفاوتة، وسوف توجه السمات سلوكهم لأن الناس يستطيعون الاستجابة للعالم على أساس سماتهم، وهكذا فأن السمات تنشئ السلوك وتوجهه

لقد قام البورت بتحديد ثلاثة مستويات من السمات هي:

- **السمات الرئيسية:** هذه السمات ذات تأثير كبير وملحوظ على تصرفات الأفراد وبشكل يكاد يكون مستمراً ومتكرراً مثل الرغبة الشديدة والتعلق بالسلطة، وهي من وجهة نظر البورت تعتبر نادرة، وأن كان هناك من مشاهير التاريخ من تنطبق عليه هذه السمات.

- **السمات المركزية:** هي تلك السمات المميزة للفرد والتي تعمل على تزويده بالصفات أو العبارات التي قد يستخدمها في وصف الخصائص الرئيسية للفرد. البورت يرى أن عدد السمات المركزية هذه تتراوح ما بين خمس الى عشر سمات.
- **السمات الثانوية:** هذه السمات غالباً موقفيه ليس لها تلك الأهمية الحاسمة والمؤثرة في تركيب الشخصية، وأن هذه السمات تظهر بين مدة وأخرى ولا يكون لها تأثير كبير في السلوك (انجلر، ١٩٩١، ٢٢٦ -٢٢٧).

وأن سمة التوجه الإيجابي والسلبي نحو الحياة تندرج ضمن السمات الثانوية في تقسيمات (Allport، ١٩٦١).

الافتراضية التي وضعها، والسمات الثانوية موجودة لدى الأفراد بأعداد كبيرة في المجتمع، ولكن هذه السمات تكون عند هؤلاء الأفراد بدرجة منخفضة أو معتدلة تبعاً لمجموعة من العوامل التي تترك أثارها مثل البيئة التي يعيش فيها الفرد ومستواه الثقافي وطبيعته العقلية والمرجعيات الحضارية التي ينتمي اليها (بر وال رضا، ٢٠١١:ص١٢).

افترض ايزنك (Eyzenck) وجود انواع من الشخصية لتقسيم الناس الى انبساطي وهو انسان اجتماعي، ويكون توجهه إيجابيا نحو الحياة، فهو منفتح سريع في توقعه للأحداث وتكوين العلاقات الاجتماعية، اما الانطوائي فعلى العكس من ذلك يكون توجهه سلبيا نحو الحياة فهو منعزل وحساس ويحاول تجنب الاحداث والعلاقات الاجتماعية غير الضرورية. ثم قسم الناس الى شخصيات مستقرة وهي متفائلة تستطيع التعايش مع ضغوط الحياة ولا يمكن اثارتها بسهولة واخرى غير مستقرة فهي دائما متشائمة.

٣- نَظَرِيُة التعلمِ الإجتماعيِ : ألبرت باندورا (١٩٢٥)

رَأى باندورا وولتز أن السلوك لا ينتج عن القوى الداخلية في الإنسان وحدها، ولا عن مؤثرات البيئة، وإنما ينتج عن التفاعل المعقد بين العمليات الداخلية والمؤثرات الخارجية. وتقوم هذه العمليات الداخلية الى حد كبير على خبرات الفرد السابقة وتتصور باعتبارها أحداثاً كامنة قابلة للقياس والمعالجة. ويرى باندورا وولتز (١٩٧٧) أن بناء شخصية الفرد تتكون من التوقعات والتوجهات والأهداف والمطامح وفاعلية الذات ، حيث تعمل هذه الابنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم ، وبذلك فأن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض

الوقت ، وقد ينجح بعض الأفراد في إداء المهمات في المواقف الحياتية ومن ثم تتكون لديهم توقعات وتوجهات إيجابية للنجاح في المستقبل حول هذه المواقف وغالباً ما يتسم بالتوجه الإيجابي نحو الحياة، في حين قد يفشل بعض الأفراد في إداء بعض المهمات ومن ثم يتكون لديهم توقعات وتوجهات سلبية تجاه هذه الأمور وغالباً ما تتسم بالتوجه السلبي نحو الحياة ، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل حول الأحداث في المستقبل ، (البرزنجي ، ٢٠٠٩ :ص١٦) .

ويؤكد أصحاب هذه النظرية على أن السلوك غير السوي ليس أكثر من " عادات سيئة " كالسلوك السلبي غير المناسب الذي ينتج عن التعلم، وهو لذلك يسهل تغييره بالأساليب والقواعد نفسها التي أكتسب بها اصلاً. فإذا كان المرء يتعلم السلوك السيء من البيئة الاجتماعية فالسلوك الجيد يمكن أن يتم تعلمه بالأسلوب والسهولة نفسها.

ورأى (Bandura , ١٩٨٢) أنها من أهم العوامل المؤثرة في السلوك كما أنها تمثل مكانة مهمة في تعديل السلوك المعرفي، لاسيما الاكتئاب وما يحتويه من توجه سلبي نحو الحياة وعجز في قدرة الفرد على التحكم بسلوكه في أثناء مواجهة التحديات وتأدية السلوك المطلوب (الزراد، ٢٠٠٥:ص٢٥).

وبهذا فأن نظرية التعلم الاجتماعي تؤكد على أن سلوك الأفراد يحدد من خلال الاعتقاد أكثر من المعطيات الواقعية، أي أن الأفراد يتصرفون ليس طبقاً للواقع ولكن طبقاً لإدراكهم لهذا الواقع، فأن الإنسان يتفاعل مع المثيرات البيئية ويُكون مفاهيماً حولها تؤثر في سلوكياته، فأن التغيير وحل المشكلات يبدأ من أدراك الفرد لمشكلاته وتفسيرها وليس من تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة، لأن الفرد لا ينزعج من الأشياء التي تحدث له بحد ذاتها وإنما من تفسيره لتلك الأشياء (صالح، ١٩٨٧:ص١٥٤).

٤ـ نَظَرَيةُ التوجهِ نَحْوَ الحياةِ: شايرِ وكَارَفْر (١٩٨٥)

لقد استند كل من شاير وكارفر (١٩٨٥) في منظورهما على الاساس النظري الذي وضعاه حول التنظيم أو الضبط السلوكي للذات (Behavioral self-regulation) ، وطورا نظريتهما عن التوجه نحو الحياة بوصفهما جزءاً منه ، الذي تعُد فيه التوقعات بالنتيجة مجالاً مهماً من النزاعات السلوكية للأفراد ، فهما يركزان على توقعات الأفراد لأهداف المستقبل أو لعواقب الأمور ، وقد افترض شاير وكارفر أن التوجه الإيجابي نحو الحياة مرتبط بمدى حركة الأفراد نحو الأهداف ، فالانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الأهداف أو بعيداً عنها فقط بل بالتوقعات المتعلقة بالنتائج ايضاً ، وأما التوجه السلبي نحو الحياة

فهو مرتبط بمدى الحركة المبتعدة عن الأهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التوقع ايضاً (Strack ، etal ، ١٩٨٧، ٥٨٢) المشار اليه في (رشيد ، ٢٠١٤ :ص٢٧) .

رَأى شاير وكارفر (١٩٨٥) أن التوجه نحو الحياة هو " النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الاشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء " (الانصاري، ١٩٩٨:ص١٤).

كما يفترض (Scheier & Carver, ١٩٨٧) وجود ارتباط بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والمحاولات النشطة للتعامل مع الغوص في الاساليب التي تركز على المشكلة، فعندما يواجه الأفراد ذو التوجه الإيجابي مشكلات أو صعوبات محددة، فأنهم يبذلون جهداً أكبر من الجهود التي يبذلها الأفراد ذو التوجه السلبي لتجاوزها (الشجيري،٢٠٠٩:ص٤٢-٤٣).

وقد أشار شاير وكارفر الى نواح عدة يمكن التفرقة فيما بين المتوجهين إيجابياً وسلبياً نحو الحياة، فالأفراد ذو التوجه الإيجابي للحياة يستخدمون استراتيجية مواجهة متمركزة تستند الى العاطفة والاستعانة بالروح المعنوية العالية والصياغة الإيجابية للموقف الذي يواجهونه، في حين يميل الأفراد ذو التوجه السلبي للحياة الى المواجهة من خلال الرفض الظاهر وعدم الاهتمام من الناحية العقلية والسلوكية بالأهداف التي تفترضها المؤثرات (عبد الخالق والانصاري، ١٩٩٥، ١٣١ – ١٥٢).

مُناقَشَةُ النظرياتِ :-

فرويد هو أول من وجه الاهتمام الى العلاقة بين الإنسان ومراحل نموه التي تقدم تصوراً يفترض أن الشخصية تتكون من ثلاث منظومات هي الهو (Id) والانا (Ego) والانا العليا (Super ego) ، وتعمل هذه المنظومات بطريقة حيوية متفاعلة ، أي أن السلوك الذي يصدر عن الشخصية هو نتاج تفاعل المنظومات الثلاث في صراعاتها ، فضلاً عمّا تؤكده هذه النظرية من صفة الاستمرارية في بناء الشخصية ، وتظهر أهمية العوامل الحياتية في تشكلها ، وللتفاعل بين الفرد والبيئة أهمية كبيرة ، إذ يمكن التنبؤ بسلوك فرد ما في مواقف محددة عن طريق التعرف على سلوكه في مواقف متشابهة تعرض لها في الماضي في كون شخصيته تتشكل في السنوات الخمس الاولى من حياته ، وأن الإنسان محكوم بالصراع مع قواه الداخلية ، وأن إشباع اللبيدو عنده يؤدي الى توجه إيجابي نحو الحياة ، وأن عدم إشباعها سيؤدي الى توجهه السلبي نحو الحياة .

اما نظرية (لجوردن البورت) أن شخصية الفرد من وجهة نظر البورت يمكن تحديد ملامحها من خلال السمات المنتظمة والمتفاعلة فيما بينها، وهي ما يكمن وراء الافعال المحددة داخل الفرد، وأن السمة تحدد ملامح شخصية الفرد، وأن سمة التوجه نحو الحياة الإيجابي والسلبي تندرج من السمات الثانوية في تقسيمات البورت الافتراضية التي وضعها.

ونظرية التعلم الاجتماعي (لباندورا وولتز) التي اكدت على أن التنبؤ بالسلوك يعتمد على الظروف البيئية، وأن بناء الشخصية يتكون من التوقعات والتوجهات والأهداف والمطامح وفعاليات الذات، وأنه قد ينجح بعض الأفراد في إداء مهماتهم في بعض المواقف، وأنه كثيراً ما يغلب عليهم التوجه الإيجابي نحو الحياة، في حين انه إذا فشل أفراد آخرون في إداء بعض المهام فغالباً ما قد يغلب عليهم التوجه السلبي نحو الحياة.

واما نظرية التوجه نحو الحياة (لشاير وكارفر) وهي إحدى النظريات الإنسانية، والتي ركزت على توقعات الأفراد لأهداف المستقبل أو لعواقب الأمور، وأن التوجه الإيجابي نحو الحياة مرتبط بمدى حركة الأفراد نحو الأهداف والتوقع الإيجابي للنتائج، وأما التوجه السلبي نحو الحياة فهو مرتبط بمدى حركة الأفراد بعيداً عن الأهداف والتوقع السلبي للنتائج.

الَهَناءُ الذَّاتي الأكاديمِي Academic Subjective Well-Being

ازدهرت في العقود القليلة الماضية البحوث التي اهتمت بعلم النفس الإيجابي خاصة تلك التي تهتم بمفهوم الهناء الذاتي فهو يعتبر من الموضوعات المهمة التي حظيت بالاهتمام البحثي في مجال علم النفس الإيجابي وقد أصبح الهناء الذاتي في العقديين الماضيين من الموضوعات المهمة في علم النفس الإنساني فقد بدأ الباحثون دراسة الجوانب الإيجابية للفرد وكيف يصبح أكثر سعادة وانجازا وحبا للأخرين. (حميدة ،٢٠١٣: ص٢٥٧) ويعد الهناء الذاتي (Subjective Well- Being) من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي ومن اهم المطالب الأساسية والجوهرية في هذه الحياة المليئة بالتطورات التكنولوجيا الهائلة والمتسارعة من حولنا، والتي تجعل كل منا يسعى الى تحقيق ما يصبو اليه من اهداف ليصبح فرداُ متوافقاً نفسياً وسعيداً في حياته. وقادراً على مجابهة جميع المواقف والمشكلات الحياتية التي يتعرض لها. ولقد حظي الهناء الذاتي في الآونة الأخيرة بالاهتمام البالغ لدى العديد من الدراسات العربية والأجنبية لما له من أهمية بالغة في الحياة، وهذا يتفق مع الاهتمام المتزايد بعلم النفس الإيجابي، لأننا بحاجة ماسة الى الإيجابية في حياتنا بصفة عامة للوصول للسعادة والهناء الذاتي وراحة البال. (محمد ،٢٠١٤: ص٢٥٣)

ويعد (Diene,١٩٩٤) أول من استخدم مفهوم الهناء الذاتي والذي أشار إلى أن الهناء الذاتي بنية ذات ابعاد معرفية وعاطفية ويتحدد مفهوم الهناء الذاتي على " أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، ويتضمن تقييم الحياة للجانبين الوجداني والمعرفي "حيث يشعر الافراد بالرضا عن حياتهم عندما يمرون بخبرات انفعالية سعيدة كثيرة وخبرات انفعالية سلبية أقل، وعندما يندمجون في أعمال مهمة وجذابة، مما يشبع حاجاتهم الأساسية ويجعلهم راضين عن الحياة سعداء بها .مما يحقق لهم جودة للحياة حيث تنعكس سعادتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم للأحداث من حولهم .

ويعتبر الهناء الذاتي من المكونات المهمة لجودة الحياة، فقد اكدت الدراسات ان الهناء المرتفع والرضا عن الحياة يحسنان من حياة الفرد فهو ناتج من قدرة الشخص على التحقيق والمحافظة على الحياة الجيدة وهو حجر الزاوية للصحة النفسية وان الهناء الذاتي هدفاً يسعى الافراد الى تحقيقه عن طريق سبل ووسائل مختلفة وهوة بمثابة مظلة عامة يندرج تحتها الكثير من متغيرات علم النفس الإيجابي كالسعادة والرضا عن الحياة والتسامح وغيرها ،وأشار (الفنجري) الى ان الهناء الذاتي مفهوم يشمل الرضا عن الحياة ومستوى مرتفع من الخبرات الوجدانية الإيجابية .وكذلك غياب التجارب الوجدانية السلبية .ويلاحظ اختلاف الباحثين لمصطلح الهناء الذاتي فله العديد من التراجم (منها الهناء الشخصي ،الشعور بالسعادة ،طيب الحال ،التنعم الذاتي ،الحياة الطيبة ،السعادة الذاتية ،الرفاهية الذاتية ،) وعلى الرغم من تعدد التراجم للمصطلح الا انها اتفقت على انه تقييم الفرد المعرفي والوجداني لنوعية حياته ولكنها اختلفت حول عدد الابعاد التي يتكون منها .وفي ضوء ذلك يمكن عرض تعريفات الهناء الذاتي (الفنجري،٢٠٠٦:ص٦٥)

حيث عرفوا **(Diener،٢٠٠٢ Lucas & Dishi)** الهناء الذاتي انه تقييم الفرد المعرفي والوجداني لنوعية حياته، ويتضمن ثلاث ابعاد، البعد الأول هو الرضا عن الحياة، والبعد الثاني مستوى مرتفع من الوجدان الإيجابي، اما البعد الثالث فهو مستوى منخفض من الوجدان السلبي.

ويتكون الهناء الذاتي من ثلاث مكونات أساسية هي :

١- الرضا عَنْ الحياة :هو احكام الفرد المعرفية العامة على حياته ككل باعتبارها إيجابية ومرضية، وذَلك في ضوء معايره الذاتية التي ينتقيها لنفسه، كما يعبر أيضا عن تقبله الغير مشروط لحياته سواء الماضية او الحالية او المستقبلية

أ- الرضا عن الحياة حيث يقيّم الفرد الأهداف التي حققها في الماضي، مما يتضمن جانبا - معرفيا قويا.

ب- الحالة المعنوية، والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه - أحداث المستقبل ويتضمن مجهودا معرفيا معتدلا.

ت- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقيه الفرد من أحداث يومية وتجارب إيجابية أو سلبية، وهذا يتطلب مجهودا معرفيا منخفضا.

٢- الُوجُدان الايجابي ويقصد به المرور بالعديد من الخبرات السارة كالأمل والرضا عن الحياة والفرح والقناعة وألزهو ويعبر عن مدى شعور الفرد بالحماس والنشاط واليقظة.

٣- الوِجُدان السِلْبِي ويقصد به المرور بعدد قليل من الانفعالات والمشاعر غير السارة كالغضب والذنب والحزن والقلق. ويعبر عن مدى شعور الفرد بالانفعالات السالبة. (إبراهيم ،٢٠١٠: ص٨٠).

وعرفه الطيب، والبهاص (٢٠٠٩: ١٣٨) عرفوا الهناء الذاتي هو أحد أنماط السلوك الإيجابي وانه مفهوم يتكون من أربعة ابعاد هي الرضا عن الحياة وحب الحياة، والامل، والتفاؤل،

وعرفه العنزي (٢٠٠١: ص٣٥٤) بأنه حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كل الرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة مثل الاسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

ولقد طور سليجمان نظريته الحديثة في الهناء الذاتي(seligman،٢٠١١)واقترح نظرية الهناء الذاتي وهو ما يطلق عليه نموذج PERMA والذي افترض وجود خمسة أبعاد للهناء الذاتي كما يلي: البعد الأول المشاعر الإيجابيةPositive Emotions ، وتعني قدرة الفرد على البحث عن المشاعر التي تجعله يشعر بالسعادة والراحة وطيب الحياة والتفاؤل أي كل ما يمده بالطاقة الإيجابية، والنظر للماضي والحاضر والمستقبل نظرة ايجابية. أما البعد الثاني العلاقات مع الآخرينRelationships ، وتعني قدرة الفرد على إقامة علاقات طيبه وناجحة مع الأخرين ويبدأ ذلك بتقبل الفرد لذاته ثم تقبل الآخرين وتوطيد العلاقات الإيجابية بينهما ويتضمن البعد الثالث: الإنجاز Accomplishment وهو شعور الفرد بنجاحه وتقدير الآخرين له مما يزيده من الاحساس بالسعادة والرضا والانجاز في تحقيق الأهداف المنشودة ومن ثم الانتقال إلى أهداف أخرى مما يحقق المزيد من النجاح والمشاعر نحو السعادة والرضا ويتضمن البعد الرابع: الانخراط في المهامEngagement ، وتعني اندماج الفرد في أداء مهمة ما لحين الانتهاء منها، مع المثابرة في العمل أو المهمة لحين انتهائه منها

مما يجعله أكثر سعادة. والبعد الخامس المعنى أو الهدف Meaning وهو احساس الفرد بأن له أهداف ويسعى دائما للوصول إليها وتحقيقها مما يزيده من سعادة واحساس بان للحياة معني،(Reff&Singer ,٢٠٠٨)

أما الهناء الذاتي الأكاديمي أو ما يطلق عليه (بالهناء المدرسي، أو الطلابي) في بعض الأدبيات ذات الصلة، فيعرف في ضوء السياق التربوي وهو أحد الجوانب الهامة في الأداء الأكاديمي، لذا من الأهمية اخذه في الاعتبار من قبل المعلمين ومديري المدارس ويشير الى الحالة التي يدرك من خلالها الطلاب ممكناتهم، وتمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة المدرسية والعمل بكفاءة . يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجال التعليم ومن واقع حياة الطلاب، ومدى تقييمهم لحياتهم الاكاديمية، ومن خلال الانشطة الاكاديمية المختلفة، وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي الأكاديمي. ويعني هذا ان الهناء الذاتي الأكاديمي يعد بعدا نوعيا للهناء الذاتي بشكل عام وهو يقتصر على الهناء الذاتي للطلبة المرتبط بالأنشطة الأكاديمية، ومواقف التعلم المختلفة. (Minnie Steva،Kathim ,٢٠١٨)

فقد عرفه رنشاو ولونج وكوك (٢٠١٤) بأنه مجموعة من المؤشرات والادراكات التي تعكس إحساس التلميذ بمتعة التعلم ترابطه المدرسي، ووضوح الهدف لديه، واعتقاده في فاعليته الاكاديمية، وما يترتب على ذلك من إنجاز دراسي. ويتضمن المفهوم أربعة أبعاد فرعية هي:

أ) متعة التعلم Joy of Learning: شعور الطالب بالخبرات والانفعالات الإيجابية عن اندماجه في المهام الدراسية.

ب) الترابط المدرسي School Connectedness: ويعني شعور الطالب بانتمائه للمدرسة، والاهتمام والتقبل من الاخرين فيها.

ج) الهدف الدراسي: Educational Purposeويعني إدراك الطالب لقيمة المدرسة، والمهام والأنشطة الدراسية على انها ذات مغزى.

د) الفاعلية المدرسية :Academic Efficacyjويعني اعتقاد الطالب في قدراته وفاعلية سلوكياته التي تلبي أهدافه الدراسية، (الشهري ،٢٠٢٠: ص١٨٦)

يعرف الهناء الأكاديمي (الطلابي) نظريا باعتباره ظاهرة واسعة متعددة الأوجه تشير للتكيف النفسي والانفعالي والجسمي للوجود الإنساني. ويتأثر الهناء بالبنى الاجتماعية مثل الاسرة والنوع والمجتمع والعرق ٢٥٢ (Eybers ،٢٠١٨

ويعتبر الهناء الأكاديمي (الطلابي) بنية نظرية متباينة في مجالها وتكوينها، وهناك تعريفات عديدة وتصورات نظرية له مثلا: (Fraillon) عرف لهناء الأكاديمي باعتباره درجة الأداء الكفء للطالب في المدرسة، او حالة دائمة من المزاج ولاتجاه الإيجابي، والصمود، والعلاقات والخبرات الجيدة في المدرسة، ويرتبط بحالة المشاعر الداخلية ومستوى الدافعية (Williams et .al , ٢٠١٧. ١٧٦٠)

وأشار ايضاً(In Widlnd et al , ٢٠١٨) ان الهناء الذاتي الأكاديمي بنية متعددة الابعاد لها جانبيين أساسيين احداهما سلبي وهو الاحتراق المدرسي والثاني إيجابي وهو الاندماج المدرسي.

ومن المناحي المفسرة للهناء الذاتي الأكاديمي المنحني متعدد الأوجه للهناء الذي يعتمد على المتطلبات المرتبطة بالدراسة، ويتضمن أربع مؤشرات (سلبية وإيجابية) للهناء الأكاديمي في المدرسة: قيمة المدرسة، الاندماج في المهام الدراسية، الرضا عن الاختيار الأكاديمي، الاحتراق المدرسي الإيجابي معرفيا ووجدانيا لواقع المدرسة. ومن الدراسات التي تبنت هذا التوجه دراسة (Gianmarco، Ughetta، Sara ,٢٠١٦)، والتي تستهدف دراسة الحساسية للسياقContext-Sensitive (مثل مناخ الفصل الدراسي)، وكذلك المتغيرات الوجدانية مثل القلق المرتبط بالمدرسة، وضغط الدراسة لحصر المتغيرات السياقية الموضوعية، والمصادر الذاتية الوجدانية للهناء المدرسي)

ويؤكد (Sara Soutter٢٠١١) على التعريف السابق للهناء الطلابي باعتباره بنية متعددة الأوجه تتضمن جوانب متباينة مثل جودة الحياة الأكاديمية Quality of Academic Life، والرضا الداخلي Inner Satisfaction، والخبرات الشخصية الثرية (Kathleen ET al . ٢٠١٨)

ويصف (Korhonen et al.،٢٠١٦) الهناء الأكاديمي غالبا باعتباره بنية متعددة الأبعاد كما ذكر سابقا مع تأكيده على اشتمال هذه البنية على أبعاد فرعية عديدة ومتباينة في الدراسات السابقة مثل، مفهوم الذات الأكاديمي، وصعوبات التعلم المدركة، والاحتراق المدرسي، والاندماج في العمل المدرسي)

وذكر أيضا (Hullirt et al) أن الهناء الأكاديمي بنية متعددة الأبعاد لها جانبين أساسيين أحدهما سلبي وهو الاحتراق المدرسي والثاني إيجابي وهو الاندماج في العمل المدرسي. (In Widlnd et , ٢٠١٨)

ويلعب الهناء الذاتي الاكاديمي دوراً مهماً في المجال التربوي لأسباب تستند الى نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية ،ووفقاً لهذه النظرية تعمل المشاعر الإيجابية على توسيع تفكير الطالب ،حيث تساعد على الاهتمام بالتعلم مما يؤدي بدوره الى بناء الموارد والمهارات الشخصية للطلبة ،وفي المقابل يعتقد ان المشاعر السلبية ،مثل الحزن والقلق ،تعمل على تضيق ادراك الطالب ،وبالتالي إعاقة التعلم ،وقد تلقت هذه الأفكار دعماً تجريبياً

من الدراسات التي أظهرت ان الطلاب الذين لديهم مستويات اعلى من التأثير الإيجابي يميلون الى ان يكونوا اكثر تفاعلاً وهناءً، وان أولئك الذين لديهم مستويات اعلى من التأثير السلبي يؤثرون بشكل اقل في المدرسة . وقد جادل بعض العلماء التربويون بأن الهناء والتعليم مرتبطان بشكل وثيق، ويجب ان يكون الهناء هدفاً للتعليم ويجب ان يساهم التعليم الجيد بشكل كبير في الهناء الشخصي والجماعي ويجب ان يهتم التعليم الجيد بالتعليم الأكاديمي للطلاب والهناء الذاتي في المدرسة ولذلك لابد من تنمية مشاعرهم الإيجابية والتخفيف من مشاعرهم السلبية وزيادة مستوى رضاهم عن أنفسهم وقد اتخذ الاهتمام المتزايد بالهناء الذاتي وخصوصاً لدى الطلبة حيث ركزت معظم الدراسات على كيفية تأثير الهناء على تحصيل الطلبة. (Brulde.٢٠٠٧)

ويعتبر مفهوم الذات الأكاديمي أحد ابعاد مفهوم الذات الخاصة التي تميل الى التنبؤ بشكل ثابت بالإنجاز الأكاديمي ويمتلك الكثير من الطلبة تصوراً اكاديمياً قوياً للذات في مجالات المواهب ومع ذلك يمكن ان يختلف مفهوم الذات الأكاديمي بناء على مستوى التحدي الأكاديمي وبيئة الاقران. وان الهناء الذاتي للطلبة في دراستهم يتحقق من خلال العلاقة بين المعلم والطالب ،والخدمات المقدمة للطالب ،واستعداد المعلم ودافعيته ،كما ان رضا الطلبة عن دراستهم يعكس نجاح العملية التعليمية ويؤثر في دافعيتهم للتعلم بشكل إيجابي مما ينشط التفكير التحليلي للطلبة ويؤدي الى تحصيل عالي في دراستهم وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في هناء الطلبة منها .جودة التعلم ،محتوى المادة التعليمية ،والدرجات التحصيلية ،وأداء المعلم .وتعد درجة هناء الطلبة عن الدراسة من المتنبئات الهامه لنجاح الطلبة مستقبلا ومدى توافق الطالب نفسياً واجتماعياً في حياته كما ان انخفاض درجة الهناء الذاتي لدى الطلبة في الدراسة من العوامل التي تسهم في زيادة التوتر والاحتراق النفسي لدى الطلبة (حكيمة وخيرية ،٢٠١٦:ص٩٥-١١١) .

وأشار قرني واحمد (٢٠١٧) "الى ان الصمود الاكاديمي له دور مهم وارتباط بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة يتضح من خلال تعلقه بالقدرة على مواجهة الضغوط وعوامل الفشل الاكاديمية وقدرة المتعلم على تحقيق النجاح في دراسته من خلال عملية المثابرة بالرغم من وجود احداث وعوامل خطورة تعيقه عن مواصلة تحصيله الاكاديمي، وهو من اهم المتغيرات ذات التأثير في المستقبل الاكاديمي للطالب فهو عامل مهم في نجاح الطلاب وفي تحقيق نتائج إيجابية على المستوى الاكاديمي وبالتالي فالصمود الاكاديمي يعد احد المصادر التي تساعد على حماية الطلاب من الاحداث الضاغطة والاستمرار بدرجة عالية من الدافعية والانجاز وله دوراً هاما في تشكيل شخصية الطلاب وتوافقهم مع الحياة الاكاديمية ويزداد هذا الدور مع زيادة التغيرات داخل البيئة الاكاديمية التي تتطلب التوافق والنهوض بفعالية ،حيث يعمل الصمود على تدعيم مواجهة الاحتراق الاكاديمي الذي يعد مؤشر سلبي للهناء الذاتي الاكاديمي لدى المتعلم .وذلك من خلال حفاضه على مستويات مرتفعة من

دافعية الإنجاز والأداء على الرغم من وجود الظروف والاحداث الضاغطة وكذلك له دور حاسما في توافق الطلاب ورفاهيتهم وهنائهم الاكاديمي وبالتالي يؤدي الى الاندماج الاكاديمي وهو مؤشر إيجابي للهناء الذاتي الاكاديمي " (القرني واحمد ،٢٠١٧:ص١٨٥-٢٢٥)

وفي مجال العمل حيث ان الهناء الذاتي الوظيفي يتضمن خبرات إيجابية عديدة فعندما يشعر المعلمين بالهناء الذاتي فأن التأثير الإيجابي في المدرسة سيتفوق على التأثير السلبي وان تمتع المعلمين بمستوى مرتفع من الهناء الذاتي يلعب دوراً حاسماً في المؤسسات التعليمية. فأن الهناء الذاتي يتأثر بالمشكلات التي يواجها المعلم، وبالإهمال، وعدم الاهتمام. وذكر(CooK، Long،Renshaw,٢٠١٥) ان السعادة لمعلمين وهنائهم الذاتي كان يتم تناولها من خلال التركيز على بعض الخصائص والمؤشرات السلبية كالضغوط، والإنهاك النفسي . وأنه من الأهمية بمكان الاهتمام بتحسين المؤشرات الإيجابية لأداء المعلم مثل الكفاءة الذاتية في التدريس، والإدراكات المتعلقة بالتواصل المدرسي، والانفعالات الإيجابية. وان الهناء الذاتي للمعلم لا يمكن تناوله من خلال التركيز على الجوانب السلبية، وتناول أعراض الإنهاك النفسي، ولكن يجب دراسته من زاوية إيجابية ترتبط بمتغيرات علم النفس الإيجابي) كالاندماج في العمل الى ان الدراسات ركزت بشكل كبير على تناول الهناء الذاتي للمعلم من خلال التركيز على الضغوط والإنهاك النفسي، والضغوط الاجتماعية والتنظيمية مثل عبء العمل الإداري، والقضايا المتعلقة بإدارة الفصل ونقص الدعم والمساندة يتم قياس مدى إدراك المعلم لمهنة التعليم على أنها ذات مغزى، وأنه يمكن أن يكتشف معنى حياته من خلال هذا العمل. كما يتم قياس الانفعالات الإيجابية التي يشعر بها المعلم كالحماسة، والتفاؤل، والأمل، والفخر، والاستمتاع بممارسة مهنة التعليم، وينتج عن الانفعالات الإيجابية آثارٌ إيجابية، على سبيل المثال تبدأ من مستويات الراحة والاسترخاء إلى مستويات الحماسة والتفاني في العمل، ووفقًا لهذا النموذج فإن انخفاض مُعدل الراحة أو الاسترخاء يُعتبر من المؤشرات السلبية التي تؤثر على الهناء الذاتي. كما يتم قياس الانفعالات السلبية كالقلق والغضب واليأس والملل، والاستدلال بها على مستوى الهناء الذاتي. إضافةً إلى قياس التواصل الإيجابي مع الطلاب وأولياء أمورهم، والثقة في الزملاء، والعلاقات الإيجابية معهم ومدى الحيوية، والانهماك، والتفاني، والتركيز، والإخلاص في العمل وشعور المعلم بالفاعلية والكفاءة والسعادة والهناء والرضا لما يقوم به من إنجاز داخل بيئة (سيد، ٢٠٢٠: ص٧٩-٨٠)

أَبْعادَ الهَناءِ الأكاديمي

١- **الإحتراقُ الَمْدرسي** .هو أحد أبعاد الإرهاق الانفعالي Emotional Exhaustion في سياق الدراسة والذي ينتج عن متطلبات الدراسة المرتفعة كما يدركها الطلاب، مع تطور اتجاه ساخر ومنفصل تجاه الدراسة، ويصاحب بمشاعر عدم الكفاءة لدي الطالب. وقد تم إجراء كم ضئيل من الدراسات حول الاحتراق الدراسي المرتبط بالتعليم المدرسي، وعرف باعتباره المشاعر المرتبطة بالإجهاد والضغط والتعب المزمن كعلامات أولية محتملة للاحتراق الدراسي الناتج عن أعباء الدراسة ومتطلباتها، ويظهر في فقدان الاهتمام بالعمل الأكاديمي، وعدم الشعور بالمعني والمغزى من التعليم، وكذلك الفعالية المنخفضة. وهكذا نجد أن الاحتراق الدراسي يتداخل مع بعض المفاهيم مثل الإرهاق المصاحب بالتعب الشديد، ومفهوم القلق والإجهاد، ومشاعر الإحباط

. كما وحددت ثلاثة انواع للاحتراق الأكاديمي هي :الانهاك الانفعالي، والإحباط أو التشاؤم، والشعور بعدم الكفاءة. ويرتبط الانهاك الانفعالي بفقد الطاقة الجسدية والانفعالية نتيجة لمتطلبات الدراسة بينما يرتبط الإحباط والتشاؤم بشعور الطلبة بعدم الأهمية واللامبالاة نحو الأنشطة الاكاديمية، بينما يشير عدم الكفاءة بالإحساس بالإنجاز المنخفض الذي يؤدى الى تحصيل أكاديمي منخفض .ويمكن تحديد مظاهر الاحتراق النفسي في : شعور الطالب بالإنهاك الجسمي والنفسي مما يؤدى الى شعور بفقدان الطاقة النفسية وضعف الحيوية والنشاط وبالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات، الاتجاه السلبي نحو الدراسة وفقدان الدافعية نحو الدراسة، النظرة السلبية للذات والحياة المهنية والاحساس بالإحباط واليأس والفشل. و بصفة عامة أن مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية ونمائية كبيرة، ومع ذلك فإن الدراسات التي ركزت على الاحتراق المدرسي خلال فترة المراهقة وجدت أن المستوي المتوسط العام للاحتراق مستقر تماما بمرور الوقت، في حين وجدت بعض الدراسات أن الطلاب يخبرون زيادة في الاحتراق أثناء التحولات التربوية الناتجة عن اختلاف البيئة المدرسية. (قائد واخرون،٢٠١٢:ص٩٩)

٢- **الإندماجُ الَمْدرسي** وتعرفه حنان محمود (٢٠١٧) على أنه "مفهوم واسع يتضمن أربعة أبعاد: البعد الأول سلوكي Behavioral يشير إلى المشاركة في أنشطة التعلم مثل بذل الجهد والمثابرة والاهتمام المعرفي، والبعد الثاني انفعالي Emotionalيشير إلى شعور الطالب بالحماس والاهتمام ونقص الشعور بالغضب أو الملل أو القلق، والبعد الثالث معرفي Cognitive ويشير إلى استخدام الطلاب لاستراتيجيات التنظيم الذاتي النشط

واستراتيجيات التعلم المتقدمة، والبعد الرابع تفويضي Agential ويشير إلى مدى مساهمة الطلاب البناءة في تدفق التعليمات التي يتلقاها.

إنَّ الإندماج الَمْدرسي هُو بُنَيَة متعددةُ الأوْجُهِ تشتمل على مكونات عديدة: سلوكية وعاطفية ومعرفية، حيث يعرف الاندماج السلوكي Behavioral engagement على أنه مشاركة وانخراط الطلاب في الأنشطة الأكاديمية، كما يعرف الاندماج العاطفي Emotional engagement على أنه نوع من وضُّوح وتحديد الهوية أو الدمج داخل المدرسة، ويشمل ذلك الانتماء إليها، والتمتع بالتعلم فيها، وتقييم أو تقدير النجاح كأحد النتائج المتعلقة بالمدرسة، أما الاندماج المعرفي Cognitive engagement فقد تم تعريفه كتعليم استراتيجي أو ذاتي التنظيم والتصميم.

هذه المكونات الثلاثة للاندماج الدراسي مدمجة ديناميكيا داخل الطلاب وتوفر توصيفا غنيا عن كيفية تصرف الطلاب، وكيف يشعرون، وكيف يفكرون. (محمود ،٢٠١٧: ص٦٠٧)

ويتصف الاندماج في المهام الدراسية في التعليم العالي بالحيوية Vigour، والتفاني Dedication، والاستغراق Absorption. ويعرف الاندماج في المهام الدراسية باعتباره حالة ذهنية إيجابية تتميز بالحيوية التي تشيرلوجود مستويات مرتفعة من الطاقة والمرونة العقلية أثناء الدراسة، والرغبة في استثمار الدراسة، وكذلك التفاني، أيضا يتميز بالاستغراق ويشار للاندماج في العمل المدرسي باعتباره أحد مؤشرات الهناء المدرسي وهو عبارة عن شعور إيجابي كامل مرتبط بثلاثة أبعاد هي

- الحيوية، وتوصف بمستويات مرتفعة من الطاقة والنشاط أثناء الدراسة، والمرونة العقلية، والاهتمام والرغبة في الاستثمار في العمل المدرسي، وامتلاك استراتيجيات فعالة للتعامل مع الصعوبات ومواجهتها.
- التفاني، يشير للحماس والاتجاه الإيجابي نحو عمليات التعلم ونواتجها، ومشاعر الإلهام نحو الدراسة
- الاستغراق كبعد أخير للاندماج يشير للتركيز الكامل في الدراسة، والاندماج بسعادة في. العمل الأكاديمي.

هذا وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود ارتباطات سلبية بين أبعاد الاندماج في المهام الدراسية والاختراق المدرسي. (تعلب ،٢٠١٩:ص١٨)

٣- **بُعد قيمة المدرسية** (المؤسسة التعليمية)، يقصد بها المعني والأهمية المدركة للمدرسة بصفة عامة، ويقاس في الأدبيات بمقياس.

٤- الرضا عن الاختيار الأكاديمي

ويشير لرضا الطلاب عن أي اختيارات مرتبطة بالدراسة والعملية التعليمية، مثل: اختيار المقررات الدراسية والأنشطة التعليمية، وطرق التعامل مع المهام ومعالجتها. (تعلب ،٢٠١٩: ص١٩)

مُحَدَداتُ الَهناءِ وِالعواملِ الُمرِتَبِطِة بهِ:

لا يوجد محدد وحيد للهناء الفردي وإنما يعتمد بشكل عام عل الصحة الجيدة والعلاقات الاجتماعية وتوافر الموارد الأساسية. وقد استخدمت مقاييس عديدة للهناء انصبت على عدة أبعاد منها: الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والسعادة. ومؤخرا تم استخدام معتقدات الذات كمؤشرات للهناء الأكاديمي (تقدير الذات، مفهوم الذاتي الأكاديمي، والكفاءة) (In Widlnd et al،٢٠١٨)

الدَلائل على تمتعِ الطلبةِ بالهناءِ الذاتيِ الأكاديميِ:

١- الرضا عن الحياة :(life with Satisfaction) ويعني مدى تقبل الطالب واقتناعه بحياته بوجه عام، اعتمادا عًلى حكمه الشخصي، ويمكن أن نتعرف على الرضا لدى الطلبة عندما نسألهم عن جوانب مختلفة من حياتهم، فنسألهم مثلا عًن :العائلة، والمعيشة، والمعلمين، والمدرسة، والصداقة، والصحة، وتشير إجاباتهم إلى رضاهم عنها.

٢- حب ألحياة :(Love of live) هو اتجاه إيجابي لدى الطالب نحو حياته الخاصة، ويعكس شد ةّ تمسكه بالحياة والتعلق السار بها وتقديرها.

٣- التفاؤل :(Optimism) يقصد به نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الطالب يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح في المهام الدراسية.

٤- لأمل :(Hope) هو تفكير الطالب الموجه نحو الهدف يستطيع الطالب أن يدرك حدود قدرته لمواصلة السعي نحو هدف معين والسبل الكفيلة بذلك، مع فكرة مفادها أن هذا الهدف سوف يتحقق، ما يجعل أطالب يشعر بالرضا والارتياح عن المدرسة.

وهناك نوعان للأمل، هما:

أ) الأمل العام :وهو الذي يمثل شعورا عاما لدى الطالب بالقدرة على النجاح والإنجاز.

ب) الأمل الخاص :وهو المتعلق بالنجاح في موضوع معين خاص بالطالب مثل الدراسة أو العمل. (فرجاني ،٢٠١٦).

أَهدافُ دراسةِ الهناءِ الَمْدرَسيِ:

تستهدف دراسة الهناء الذاتي الاكاديمي الأهداف التالية :

١- الفهم العميق لدي المعلمين الأسباب الأداء الجيد الاستثنائي لبعض الطلاب في المدارس.
٢- تصميم وتطوير المسارات والبرامج والاستراتيجيات (المستندة لمبادئ الهناء) والتي. تحفز الاندماج في المهام الدراسية للطلاب.
٣- ضرورة الاهتمام وضمان شعور الطلاب بالهناء ومرورهم بخبرات تعليمية ممتعة وجديرة بالاهتمام. (Williams et al , ٢٠١٧) .

الَمكاسب الَتي تعودَ على الطلابِ عند تَحقيقِ الهناءِ الأكاديميِ:

١- الدأب الأكاديمي. بمعنى حالة الأفراد من حيث الدافعية والإصرار المستمر على النجاح التربوي بغض النظر عن الموقف والسياقات البيئية .

٢- القدرة على الاختيار. بمعني توفير الفرص وإعطاء قسط من الحرية والاستقلال في اختيار المسار وتحديد المصير الأكاديمي.

٣- الشعور الشخصي المفعم بالهناء الوجداني الذي يؤثر إما إيجابيا (مثل: استمتاع الطالب بوجوده والتحاقه بالمدرسة)، أو سلبيا (مثل: عدم رضا الطالب عن مدرسته ومدرسيه . (Williams et al. ٢٠١٧)

سماتُ الطلابِ ذَوي الهناءِ الأكَاديمي:

١- المثابرة في عملية التعلم Persevere in Learning Process، أي التوجه نحو الكفاءة والتي تعني الرغبة في إكمال المهام بأقصى مجهود.

٢- التحكم في الانفعالات Emotional Control، أي القدرة على إدارة وتقييم الانفعالات، وتعديل الاستجابات الانفعالية وفقا للظروف المحيطة.

٣- المرونة في مواجهة المشكلات (امتلاك المقاومة)، Resilient in facing the problems) having resistance) فمستوي مرونة الطلاب يتضح من خلال قوة استجاباتهم عند مواجهة عدد من الصعوبات الدراسية المفترضة.

٤- عدم الشعور بالنقص (تقدير ذات مرتفع) Not feeling inferior (having high self-estee، أو القبول الذاتي Self-Acceptance وهو مكون وجداني لمفهوم الذات يركز على مشاعر الفرد تجاه ذاته.

٥- الفضول العالي .High Curiosity

٦- المشاركة في أنشطة التعلم والأنشطة المدرسية.

٧- التعاطف.Empathy

٨- إظهار الثقة والاطمئنان في التعامل مع المعلمين والأصدقاء. (Lrin & Saifuddi , ٢٠١٤)

العوامِلُ التي تُؤثِرُ على الهَناءِ الأكَاديمي:

من المتغيرات التي تؤثر على الهناء الطلابي وتم الإشارة لها في أدبيات الهناء الطلابي: الخوف من الفشل، نقص الدعم الاجتماعي، وساعات الدراسة الطويلة، أيضا ضغوط الوقت والتحديات، وأسلوب التكيف والسمات الشخصية.

كذلك ممارسات التدريس Teaching Practices تعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر على الهناء الأكاديمي، والتي تحفز وتثير التعلم في التعليم المدرسي ولكنها لم تحظي بالاهتمام الكافي من الباحثين، لذا نجد صعوبة في فهم دور هذه الممارسات في تحفيز الهناء الأكاديمي لطلاب الجامعة على الرغم من الاهتمام الموجه بشكل كبير للصحة الذهنية للطلاب Mental Helth وتأثيرها على الأداء الأكاديمي (Kathleen et.٢٠١٨)

النظرياتُ المفسُرة للهَناءِ الذاتيِ الأكَاديميِ

نظريُة التحليلِ النَفسْيِ

١- فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩)

يرى فرويد ان الناس يحاولون الحد من الحزن وزيادة فرص السعادة والتي هي شعور بالعافية والهناء الذاتي والسرور كما انه يرى ان البحث عن الهناء والحصول عليه وتخفيف الالام هو الهدف الأساس للسلوك الإنساني وهو كل ما يتطلبه الانسان من الحياة وشباع الغرائز هو السعادة والهناء وهذه الغرائز هي ميل فطري للكائن الحي تدفعه الى تكرار الاحداث البدائية المتوارثة وان مبدأ اللذة هو المبدأ الذي يسيطر على عمليات الجهاز النفسي ولكن الحياة النفسية ليست متصلة فالإنسان لا يستطيع دائما اشباع حاجاته في هذا العام وان الحياة مليئة بالآلام والتوترات النفسية والصراعات المتعددة (فرج ،١٩٨٩:ص٢٥)

فاللذة تحقق الرضا والاشباع ويرى البعض ان السعادة تتحقق للإنسان لو توافر له الموضوع الذي يشبع فيه كلا من ليبدو الموضوع واللبيدو النرجسي (الحنفي ،١٩٧٨: ص٣٤٧)

وأوضح فرويد ان استمرار السعادة والهناء الذاتي هو فانون بيولوجي ونفسي واساس ينضم السلوك البشري وسمى فرويد ذلك ب (مبدأ اللذة Pleasure Principle) وفيما بعد ب (غريزة الحياة) وهذا الدافع للتوسع في السعادة اجبر الأشخاص من اجل هناء أكثر حنان أكثر ثروة أكثر تقييم أكثر راحة ومعرفة أكثر ورضا أكثر في مجال الحياة (Myers،١٩٨٦،p.٣٨٠)

وأضاف فرويد الى ان خبرات الطفولة الأولى المبكرة تتكون مهمة للسعادة المستقبلية للشخص وأكثر لأشخاص يكونون منسجمين مع هذه الفكرة ويفكرون من وقت لأخر حول كيفية تأثير نشوء طفولتهم على سلوكهم الحالي والمستقبلي (Yogi،١٩٧٨،p.١٤)

٢- نظريُة الرفاهِ الذاتي: ادوارد دينير ١٩٨٤

ويُعد ادوارد دينير (١٩٨٤) أول من أستخدم مفهوم الهناء الذاتي، والذي أشار الى أن الهناء الذاتي أعم وأشمل من السعادة والرضا عن الحياة كحالة انفعالية إيجابية، حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يعيشها الفرد. حيث يشعر الناس بالهناء حينما يُخبرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون في أنشطة

مهمة ومثيرة وعندما يُشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة. وفي الوقت الحاضر شاع استخدام مفاهيم الهناء الاجتماعي، الهناء النفسي، والهناء العاطفي، وهذا يعكس أن الهناء مؤشر عام لصحة الفرد الانفعالية والاجتماعية والنفسية والعاطفية، وهي الهدف العام للحياة، وهو أن تحقق مستوى عالٍ من الهناء. وقد وضع دينير في الاعتبار أن التقييم المعرفي له دور كبير في الحياة بمبهجاتها ومُنغصاتها ونوعية الحياة التي يعيشها الفرد، وهذا ينعكس على العلاقات الاجتماعية وعلى التوازن في حياته بصورة عامة مما يجعل الفرد بالتالي قادراً على اختيار البيئة المناسبة له على وفق تقييمه وما يتناسب مع مشاعره وآماله الخاصة وطموحاته (دولفافي، ٢٠١٢:ص١١٩).

ويشير دينير الى مفهوم الهناء الذاتي على أنه تقييم الحياة بأكملها، وأن تقييم الحياة بأكملها يجب أن يعتمد منظوراً للزمن بأكمله في الحسبان إذا ما أردنا له أن يكون شاملاً. ويتشكل الرضا عن الحياة من خلال التقدير لهذه الحياة ، والى تقدير الافراد لمسيرة حياتهم ، وأن الرفاهية الذاتية عبارة عن تقييم معرفي لحياة الفرد الشخصية ، وأن الفرد يكون محباً لحياته ومتوافقاً لذاته ومع الناس من حوله وهذا من أهم مكونات الحياة الطيبة المرفهة ، وأن الفرد يمتلك ردود أفعال عاطفية تجاه الأحداث والاحكام المعرفية المتسمة بالرضا والانجاز ، وهكذا فأن الهناء الذاتي هو مفهوم واسع يتطابق مع الحالات المتقدمة من الصحة النفسية للفرد ، ويتضمن عيش خبرات وجدانية سارة وممتعة ودرجة منخفضة من المزاج السيء مع درجة عالية من الرضا الحياتي ، وهذا كله يجعل الحياة مجزية وتستحق العيش (Diener,٢٠٠٩: ٧٦).

وفي دراسة لدينير ولوكس (Diener & Lucas,٢٠٠٠) أوضحا بأن الهناء الذاتي مثل الصحة الجسمية يمكن الحكم عليها بطرق متنوعة، ولكن من الصعب القول إن بعداً ما أساسي في تشكل الرفاه، ويمكن القول بأن فرداً ما في صحة جيدة عندما يكون خالياً من المرض العضوي وطاقته متوازنة ومتمتعاً بالقوة، ونستطيع القول إن لديه رفاهاً ذاتياً أن كان خالياً من كل هذه الامور ولديه نظرة جيدة عن نفسه وعن حياته بصفة عامة (Lucas،Diener,٢٠٠٠,٢٢)

ويرى دينير وبيواس (٢٠٠٨) الى أن الفرد الذي يتمتع بالرفاه الذاتي له القدرة على النظر الى الصورة بأكملها (صورة الحياة)، الخير والشر معاً، فالناس الذين ينظرون الى الشر فقط، فقد تُضيع عليهم إيجابيات كثيرة، لأن الحياة تجمع بين هذا أو ذاك - الخير والشر - وطالما أن هناك شيئاً حسناً فلا ننسى أن هناك قبيحاً (Hefferon & Boniwell, ٢٠١١,١٧)

٣- أبرهام ماسلو (١٩٠٨-١٩٧٠)

يعد أبرهام ماسلو شخصية بارزة في علم النفس المعاصر بما لديه من اتجاه جديد ينتمي الى علم النفس الإنساني وهي حركة جديدة في علم نفس وقد اطلق عليها عليا ماسلو القوة الثالثة (Third force) بين السلوكية والتحليل النفسي وهو يمثل اتجاها نحو كلية علم النفس اكثر من انه يمثل ميدانا او مدرسة محددة وهو يناصر القيمة الذاتية للشخص (جلال،١٩٨٥:ص١١٥)تحتل نظرية ماسلو (maslow) للدافعية مركز القلب من الجسد في منهجه وقد جاءت لفهم الشخصية واساس نظرية ماسلو للشخصية تكمن في نموذجه للدافعية الإنسانية والتقدير الكبير لهذا النموذج الذي يعتمد على أولوية الحاجات حيث يعتقد بدرجة كبيرة على فهم عدد من الافتراضات الأساسية.

والحاجات يمكن ترتيبها هرميا فالحاجات الدنيا يجب اشباعها أولا حتى يتيسر اشباع حاجات المستوى الأعلى وليس ذلك مبدأ التصاعد الهرمي الذي تعمل به الحاجات كنظام في الانسان وهذا يعني الأهمية النسبية للحاجات على مدى قربها وبعدها عن قاعدة الهرم.

وقد وضع ماسلو قائمة للحاجات حسب اسبقيتها والحاحها:

أ) الحاجات الفسيولوجية (Physiological Needs)
ب) حاجات الامن (security Needs)
ج) حاجة الحب والانتماء (Love Needs)
د) حاجة تقدير الذات والاحترام Need of Respect
ه) حاجة تحقيق الذات (Self-Actualization Needs)

وقد أطلق عليها الحاجات الأساسية ذات النزعة الغريزية وأضاف بعدين بعد ذلك لنموذجه الداخلي هي الحاجات المعرفية والجمالية. السعادة والهناء من خلال نضريه ماسلو (Maslow) تتوقف على مستوى الحاجات التي استطاع الوصول اليها فالفرد الذي يشبع حاجاته لتحقيق الذات يعد أكثر سعادة وهناء من اخر لا زال في مستوى اشباع حاجات الدنيا وان اشباع الحاجة العليا يؤدي ال سعادة عميقة وسمو في العقل واثراء حياة الفرد الداخلية (الخفاجي ،١٩٩٤: ص٨)

٤- نظريُة رايفِ (Ryff) للهناء

يتكون الهناء النفسي طبقا لنموذج رايف من ستة ابعاد مرتبطة مع بعضها البعض وابعاد النظرية موجهة لأبعاد الهناء والسعادة النفسية تتضمن الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الاخرين، الهدف من الحياة، تقبل الذات. هذه الابعاد تعد نقاط مهمة في توضيح السعادة النفسية الإيجابية ان الجانب النظري الموسع يتجه نحو تعريف الوظيفة النفسية الإيجابية ويتضمن ملاحظات كمفهوم (Maslow) في تحقيق الذات ووجهة نظر (Rogers ،١٩٥١) في الوظيفة الشخصية التامة وهناك بعد إضافي في النظرية لتعريف السعادة النفسية وهو تطور فترات الحياة والذي يركز على التحديات المختلفة التي تواجه مراحل مختلفة في إطار الحياة

وهناك ست صفات تكون نموذج الهناء وتمثل نقاط التقاء في هذه المحاولات المختلفة لتوضع معنى الوظيفة الإيجابية أي معنى السعادة النفسية والهناء الذاتي وهذه الابعاد او الصفات هي

- الاستقلالية

هناك تأكيد مهم في هذه الصفة بانها تحديد الذات، الاستقلالية وتنظيم السلوك من الداخل، والذين حققوا ذاتهم وصفوا بأنهم اظهروا وظيفة استقلالية ومقاومة. والشخص الوظيفي وصف بانه لديه مركز سيطرة داخلي في التقييم حيث الشخص لا يهتم لتقبل الاخرين وتعرف الاستقلالية بانها قدرة الشخص على ان يقرر مصيره بنفسه ويكون مستقل بذاته، قادرا على مقاومة الضغوط الاجتماعية عند التفكير ويتصرف بطرق معينة منظم في سلوكه ويقيم ذاته وفق معايير شخصية.

- التمكن البيئي

ان قدرة الشخص لاختيار او خلق البيئات المناسبة لحالته النفسية تعرف بانها سمة للصحة العقلية والنضج يبدو انه مطلوب للمشاركة في مجال تعلم مهم في الفعالية خارج الذات، وان نمو او تطور فترة الحياة يوصف بانه القدرة المطلوبة للمعالجة والسيطرة على البيئات المعقدة. فالتمكن البيئي هو إحساس بالكفاية والقدرة على إعادة البيئة التي تمثل التحكم بالأسلوب المعقد للنشاطات الخارجية ويستفيد من الفرص المحيطة به والقدرة على اختيار او إيجاد سياقات تتلاءم مع الحاجات والقيم الشخصية.

- النمو الشخصي

وهو أنْ يُواصِلَ الشخصُ تطوير طاقاته لينمو ويتقدم كشخص وان الحاجة لتحقيق ذات الشخص وأدراك طاقاته هو الأساس للملاحظات الإكلينيكية في النمو الشخصي، والنمو الشخصي هو شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر ورؤية الذات تنمو وتتوسع ويكون منفتحا لخبرات جديدة. ولديه إحساس واقعي ويرى الفرد تحسننا في ذاته وسلوكه بمرور الزمن ويتغير بطرق تظهر او تبين بوضوح المعرفة الذاتية والفاعليات.

- العلاقات الإيجابية مع الاخرين

إنَّ عدد من النظريات المتقدمة اكدت على أهمية العلاقات الشخصية الدافئة ذات الثقة .وان القدرة على الحب يعد العنصر الأساس في الصحة النفسية والذين يحققون ذواتهم يوصفون بان لديهم مشاعر قوية في التعاطف والحنان والهناء ، وكذلك القدرة لحب اكثر ،وصداقة عميقة وتوافق اكثر مع الاخرين .وان العلاقة الدافئة مع الاخرين تعد معيار للنضج والنمو في البلوغ وتوكد على تحقيق الروابط والانسجام مع الاخرين ،وان العلاقات الإيجابية مع الاخرين تتكرر بتأكيد في السعادة النفسية والهناء الذاتي .فالعلاقات الإيجابية رضا وقناعة وثقة الشخص بالعلاقات مع الاخريين والتي تتعلق برفاهية الاخريين والقدرة على اظهار التعاطف والمودة وتهتم بتبادل العلاقات الإنسانية .

- تَقَبلِ الذاتِ

لقد عرف تقبل الذات كسمة مركزية في الصحة النفسية. كذلك انه سمة في تحقيق الذات ووظيفة النضج وان حمل الاتجاهات الإيجابية نحو الذات تبدو كسمة أساسية في الوظيفة النفسية الإيجابية.

وتقبل الذات يعني ان الشخص يمتلك اتجاها إيجابيا نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها والتي تتضمن صفات او مكونات جيدة او سيئة وشعوره بإيجابية نحو او حول حياته الماضية.

- الَغَرضُ في الحِياة

ان الصحة النفسية تتضمن المعتقدات التي تعطي الشخص الإحساس بان هناك هدف ومعنى للحياة والنضج أيضا يوكد الادراك الواضح لهدف الحياة، ويمتلك الفرد شعورا ومعنى لحياته بامتلاكه لمعتقدات تعطي للحياة غرضاً واهداف يعيش من اجلها. فالهناء يمثل للفرد تقييمات إيجابية لذاته وحياته وشعوره بالنمو والتطور. وان الفرد لديه القدرة على المشاركة في إقامة علاقات اجتماعية ذات جودة مع الاخرين والقدرة على التعامل بفاعلية مع العالم المحيط به وشعور بتقبل عال للذات. (الصالحي ،٢٠٠١: ص٣١-٣٤)

٥- نظريُة المقارنِة الإجتمِاعية

طرح فينهوفين Veenhoven هذه النظرية انطلاقاً من أنّ الشعور بالسعادة والهناء ينتج من المقارنة الاجتماعية عبر مقارنة عقلية واعية تتضمن الدرجة التي تتطابق بها تصو ا رت الفرد عن الحياة كما هي في الواقع مع معاييره حول ما يجب أن تكون عليه الحياة، فكلما كان التطابق أكبر كلما كان شعور الفرد بالهناء والسعادة أكبر. والمعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة متغيرة، فكلما تحسنت شروط الحياة ارتفعت المعايير والعكس صحيح .إضافة لكون هذه المعايير تركيبات عقلية فردية والتي لا تلائم بالضرورة متطلبات الحياة السعيدة.

وأهم المعايير التي يستخدمها الفرد في المقارنة وفق فينهوفن هي:

ا-المقارنة مع الآخرين Comparison with others ولا سيما الأشخاص من العمر نفسه والطبقة الاجتماعية ذاتها .هذه المقارنة الاجتماعية تهتم بالتركيز على مسائل ذات قيمة اجتماعية وجديرة بالملاحظة كشهرة العمل، والمستوى المادي للمعيشة.

ب-المقارنة مع شروط الحياة السابقة التي كان يعيش ضمنها الفرد comparison with earlier living conditionsو هنا يبحث الفرد عن التغيير للأفضل أو الأسوأ وكلما لمس تحسناً أكبر في حياته كان أكثر سعادة. وهناء.

ج -المقارنة مع التطلعات والطموحات التي يسعى إليها الفرد comparison with aspirations فكلما كان اعتقاد الفرد أكبر بأنه حصل على ما يريد كل ما كان أكثر شعورا بالهناء الذاتي (٤-٢، ١٩٩١ Veenhoven)

٦- نَظريُة السعادِة الحقيقيِة

أعدّ هذه النظرية مارتن سيلجمان.(Seligman ٢٠٠٢) والذي اعتبرها بمثابة تحليل علمي للسعادة ووفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات أولها الحياة السارة أو الممتعة. ومن ثم الحياة المليئة بالالتزامات) الحياة المشغولة أو النشطة) ، واخيراً الحياة ذات المعنى. يركز كل من المكونين الأول والثاني

للسعادة على الحياة الشخصيّة للفرد، في حين أنّ المكون الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ما هو أكبر وأكثر قيمة من إشباع المتع الذاتية(Seligman &Rozyman ٢٠٠٢) .

وفيما يلي عرض لمكونات السعادة وفق مايراه سيلجمان:

◄ **الحيُاة السَّارة أو الممتعةُ ((The pleasant life)**

تتضمن هذه الحياة نجاح الفرد في السعي للانفعال الإيجابي حول الماضي والحاضر والمستقبل، والحفاظ عليه قدر المستطاع، ويتعلم المهارات التي تزيد من شدة وتكرار ومدة الانفعالات الإيجابية وخفض السلبية منها. وتتضمن الانفعالات الإيجابية حول الماضي الرضا، والقناعة، والشعور بالإنجاز، الفخر، والهدوء والسكينة في حين أنّ الانفعالات الإيجابية تجاه المستقبل تتضمن الإيمان، والثقة، والأمل، والتفاؤل .أمّ الانفعالات الإيجابية في الحاضر فهي تتضمن المتع والإشاعات، والمتع عبارة عن مصادر البهجة لها مكونات حسية وانفعالية، وهي سريعة الزوال .وقد تكون هذه المتع جسدية bodily pleasures وتأتي عن طريق الأحاسيس (نكهات، روائح عطرة) وقد تكون متع أسمي higher pleasuresهي كالمتع الجسدية آنية وسريعة الزوال، لكنها تظهر بالأحداث الأكثر تعقيداً، وهي أقرب للإد ا رك(المرح، الإثارة، الابتهاج) أما فيما يخص المسرات gratification فيئ ليست مشاعر ولكنها عبارة عن أنشطة يحب أن يمارسها الفرد (كالقراءة؟) وتجعله يشعر بالتدفق والاستغراق.

◄ **الحياَة المليئِة بالإلتزاماتِ (الحُياة النَشطُة):(The engaged life)**

تتضمن هذه الحياة التزامات الفرد المتنوعة سواء أكانت في مجال العمل أو العلاقات الشخصية. وتعتمد على استخدام نقاط القوة الشخصيّة المميزة Strengthsالتي يتمتع بها الفرد للحصول على إشباعات متنوعة في مجالات الحياة الرئيسية كالأسرة، والعمل والحب... إلخ. وقد توصل سيلجمان وآخرون في هذا المجال إلى تحديد أربع وعشرين قوى شخصية إنسانية، ذات مرونة عالية وقيمة عالمية، تتجمع هذه القوى ضمن ستة تصنيفات عامة وفق ما يلي:

- **الحكُمة والمعُرفة** :وتتضمن الفضول، وحب التعلم، والتفكير النقدي، والإبداع والذكاء الوجداني، والمنظور.
- **الشجاعُة** :وتتضمن البسالة والإقدام، والمثابرة، الصدق والاستقامة .
- **الحُب والإنسانيُة :**وتتضمن الطيبة، ومنح الحب وتلقيه .

- **العُدل :**يتضمن المواطنة والولاء، الإنصاف والمساواة، والقيادة .
- **الاعتُدال :**يتضمن ضبط النفس، التعقل والحذر، التواضع والبساطة .
- **أَلروحانيُة والسُمَّو :**تتضمن تقدير الجمال، والامتنان، الصفح والرحمة، الروحانية والتدين، روح الدعابة والمرح، الحيوية والحماس، الأمل والتفاؤل .وأشار سيلجمان إلى أن تحديد نقاط القوة لدى الإنسان يساعده في تحقيق ذاته، وإيجاد المعنى في حياته، إضافة لتحقيق زيادة دائمة في الشعور بالهناء الذاتي والسعادة،)

◄ **الحَيُاة ذاُت المَعنى (The meaningful life)**

تتضمن الحياة ذات المعنى استخدام الفرد للقوى والمواهب الخاصة به، وتسخير ذلك في خدمة شيء ما يؤمن به الفرد بأنه أكبر من ذاته. ومن أهم مجالات الحياة ذات المعنى (الدين، السياسة، الأسرة) حيث تنتج الأنشطة المرتبطة بها إحساس ذاتي بالمعنى في الحياة، وأن الإنسان له هدف ولا يعيش حياته اعتباطاً.(Jayawichreme ET al .٢٠٠٨).

ومن هنا تشير الباحثة ان النظرية المتبناة في البحث هي نظرية (رايف) للهناء الذاتي لأنها كانت واسعة في إعطائها وصف شامل لصفات الفرد السعيد وان المقياس معتمد على أساسها لوجود انسجام في متغيرات البحث.

وفي ضوء التصورات الحالية نجد ان الهناء الأكاديمي (المدرسي) عبارة عن بنية متعددة الأبعاد تتضمن جودة السباق المدرسي، والتقييم الإيجابي معرفيا ووجدانيا وذاتيا لواقع المدرسة .

ويصف (Korhonen et al , ٢٠١٦) الهناء الأكاديمي باعتباره بنية متعددة الابعاد كما ذكر سابقا مع تأكيده على اشتمال هذه البنية على ابعاد فرعية عديدة ومتباينة مثل مفهوم الذات الأكاديمي، صعوبات التعلم المدركة، والاحتراق المدرسي، والاندماج في العمل المدرسي،

مَنُاقشَة النَظرُياتِ

نلاحظ وجهة نظر فرويد بأن الهناء هو الهدف الأساسي للسلوك الإنساني وانه ينظم السلوك البشري من اجل إيجاد تقيم ورضا أكثر في مجال الحياة

حيث يرى دينير أن الهناء الذاتي أعم وأشمل من السعادة والرضا عن الحياة كحالة انفعالية إيجابية ، وأنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة ، حيث إنه لا يُركز فقط على الاكتئاب

وفقدان الامل بل يتناول الأسباب في وجود فروق بين الأفراد في مستويات الرفاهية ، ويُركز الهناء الذاتي على الخبرة الداخلية للفرد ، وأن الهناء ينشأ من خلال الأدراك الذاتي للفرد حيث إن لهذا المجال ثقلاً لأدراك الأفراد لحياتهم ، وأن الهناء يُركز ايضاً على الحالة طويلة المدى ، حيث يهتم بالمشاعر الثابتة لا الانفعالات العابرة.

اما ماسلو فقد بين ان هناء وسعادة الفرد وصحته النفسية تتوقف على مستوى الحاجات التي استطاع الفرد الوصول اليها، فالفرد الذي يشبع حاجته لتحقيق الذات يعد أكثر هناء من اخر لازال في مستوى اشباع حاجة دنيا.

اما نظرية رايف أعطت شمولاً اوسع للهناء من حيث انها تعني شعور الفرد بالاستقلالية وان له القدرة على تلبية متطلبات البيئة وانه يملك القدرة لتطوير طاقاته ليحقق ذاته ويكون توافق أكثر مع الاخرين من خلال العلاقات الإيجابية مع الاخرين التي تتصف بالتعاطف والتعاون والحنان وكذلك امتلاكه اتجاها إيجابياً نحو ذاته وشعوره بالهناء نحو حياته ويتصف بأن له اهدافاً يسعى من اجل تحقيقها واحساسه بالتوجه يساهم بإعطاء الحياة غرضا ومعنى.

وأما نظرية فينهوفن فقد ركزت على الناحية المعرفية من السعادة حيث أكدت على أنّ الشعور بالهناء يعتمد على البنى العقلية الموجودة لدى الفرد أكثر من حقائق الحياة.

اما نظرية السعادة لسلجمان تنطوي عليها معظم المفاهيم التي يقوم عليها الهناء والسعادة؛ فهي تتضمن الجانب الانفعالي من السعادة، ويتجسد ذلك في حديث سيلجمان عن الانفعالات الإيجابية تجاه الماضي والحاضر والمستقبل، وكذلك حديثه عن المتع الجسدية والمتع الأسمى .وتتضمن كذلك نظريته الجانب المعرفي من السعادة، ويتجسد ذلك في حديثه عن الرضا والقناعة، والتزامات الفرد المتنوعة في جوانب حياته المختلفة. ولا تتوقف أهمية نظرية سيلجمان عند هذا الحد، فنظريته تتضمن الحديث عن القوى الإنسانية وفي هذا تجسيد للهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي ألا وهو بناء القوى الإنسانية للوصول بالفرد إلى تحقيق أقصى ما يمتلكه من إمكانيات. وإضافة لما سبق فإنّ نظرية السعادة الحقيقية تتضمن طرق متنوعة لزيادة شعور الإنسان بالهناء والسعادة.

الطَلبُة المتميزيَن

لقد انعم الله جل في علاه على اكرم مخلوقاته وهو الانسان ،وفضله عليها بالنطق والعقل والعلم واعتدال الخلق وهذا من كرمه سبحانه تعالى عليهم ،واحسانه بهم الذي لا يقدر قدره ،حيث كرم بني ادم بجميع وجوه الاكرام فكرمهم بالعلم والعقل ،ونعمة العقل من اعظم هذه النعم ،ولكن هناك صفوة اختصها الله بملكه من التميز بشكل غير عادي في مجال او اكثر من مجالات الحياة ،اذا وجدت هذه الصفوة العناية والرعاية يبرز منها العديد من المبدعين والمبتكرين والعلماء ،لذلك نستنتج ان تنوع الملكيات البشرية حقيقة وواقع ملموس ،وتفاوت المواهب امر واضح ومشاهد يمن الله بها على من يشاء من عباده . ان العقل اهم سمة يتميز بعا الانسان على سائر المخلوقات، وان تنمية القدرة العقلية ورعايتها هي التي تمكنه من السيطرة على البيئة، وان البعض لا يمتلك الا الحد الأدنى منها، والبعض الاخر يمتلك الأكثر وبصورة متدرجة تصل أقصاها لدى البعض فتجعلهم من المتميزين فيها. ان هؤلاء المتميزين يتعلمون ويتذكرون ويحلون المشكلات بفاعلية أكثر قرانهم العاديين، وكان من بينهم قادة وعلماء ومخترعون يقودون الابتكار والتطور. (طنطاوي ،٢٠٠٠: ص٢٠٧)

يواجه من يبحث في مجال التميز والموهبة والتفوق مشكلة تنوع التعريفات والمصطلحات في هذا الموضوع ،لدرجة تجعلنا نصل الى انه لا يوجد اتفاق حقيقي بين الباحثين والمختصين ،وكل ما يوجد عبارة عن عديد من التعريفات التي يمكن القول انها نمت وتطورت مع نمو البحوث والدراسات العلمية خلال القرن الماضي او خلال المائة سنة الأخيرة ،على ان ذلك لا يعني ان هذا الموضوع ليس من مكتشفات القرن الماضي ،فظاهرة وجود اشخاص يتميزون بمواهب وقدرات غير عادية على غالبية افراد المجتمع ،استرعت انتباه واهتمام المفكرين والفلاسفة منذ عصور قديمة محاولين إيجاد تفسيرات لها، ربما ارتبطت بمدلولات غيبية خارج نطاق الفرد كالإلهام والقدرات الخارقة ،بعدها حاولت جهود منظرين –أمثال لامبروزو، وفرويد ،وادلر – الربط بين هذه النوعية من الافراد (الموهوبين والمتفوقين) ومع بدايات ١٩٠٠م جاءت تفسيرات علمية ترجع المواهب والقدرات غير عادية الى استعدادات وإمكانات في تكوين الانسان الذهني ،وفي بنية الجهاز العصبي للموهوب والمتميز ،وفي خصائص وسمات شخصية له ،بعضها لها جذور وراثية تتفاعل مع متغيرات البيئة المحيطة .ولقد تعددت المصطلحات المستخدمة في الدراسات للتعبير عن التميز ومن اشهر المصطلحات قديمها وحديثها مصطلح عبقري ،موهوب ،مبتكر ، متفوق ،ويرجع السبب في تعدد المصطلحات وتداخلها وترادفها الى استناد الباحثين الى محكات متعددة ، فمنهم من اعتمد في تحديده على معاملات او نسب الذكاء ومنهم من اعتمد على التحصيل الاكاديمي ومنهم من اعتمد في تحديده على محكات مختلفة تشمل الذكاء والتحصيل وعوامل أخرى.

ويذكر **ويلز** ان مصطلح التميز مفهوم معقد وغامض ويقول في هذا الصدد: "ان نوع التميز الذي يهمه هو ذلك الذي يمكن لمالكه ان يحوله الى عمل ابداعي فعال، من اجل الاثراء الجمالي للخبرة الإنسانية ومن اجل تحسين فهمنا للعالم وإمكانية تقدمنا كجنس بشري "

بينما يرى بعض الباحثين ان التميز هو مجموع القدرات التالية:

- القدرة على رؤية الاحتمالات التي لا يراها الاخرين.
- القدرة على التصرف بهذه الاحتمالات بطريقة غير عادية.
- القدرة على التغلب على العوائق في فترة زمنية مناسبة.
- اصدار استجابات مادية او بدنية موفقة.
- المساهمة في المجتمع بسلوكيات متوافقة ومناسبة بطريقة مؤقتة او دائميه

ويفرق رينزولي (Renzulli) بين نوعين من الافراد المتميزين هما:

١- المتميزين دراسيا في البيت او المدرسة، ويقصد بهم الطلاب المتميزون في التحصيل الدراسي ويكشف عنهم التحصيل الدراسي واختبارات الذكاء. وتتمثل طبيعة مساهماتهم في تعلم المعرفة ومفهوم الذات لديهم متقلب. ومساهماتهم تكون متنوعة، وليس للأبداع فيها دور ضروري غالبا، ويتم الكشف عنهم في معظم الأحيان خلال مرحلة الطفولة.

٢- المتميزون في الإنتاج الإبداعي، ويتم قياس هؤلاء الافراد والكشف عنهم من خلال نوعية الإنتاج لديهم، وتتمثل طبيعة مساهماتهم في الاكتشاف ولديهم مستوى مرتفع لمفهوم الذات، ومساهماتهم تكون في مجالات محدودة، والابداع في هذه المجالات هو ما يميزها، ويتم الكشف عنهم في اغلب الأحيان بعد مرحلة الطفولة (Renzulli , ١٩٨٥).

٣- ويعرف الطلبة المتميزين هم اولئك الطلبة المتميزون بمستوى مرتفع من حيث الذكاء، والتحصيل الدراسي العام ،او مستوى العقلي الوصفي بصورة عامة .وبقدرات تؤهلهم للتفوق في مجالات معينة سواء اكاديمية او فنية او مهنية، ورغم ذلك ليس من الضروري ان يتمتعوا بمستوى ذكاء مرتفع، او تحصيل عام مرتفع، فقد يتميز بعضهم في الرياضيات والبعض الاخر في الكيمياء، والبعض الاخر في القراءة والادب والفنون (عبد العزيز،٢٠٠١:ص ٤).

ويعرف الطلبة المتميزين هم تلك الفئة من الطلبة الذين يتميزون عن اقرانهم العاديين بقدرات ومهارات عالية، كذلك في الميول والاتجاهات ويحصل الطالب المتميز عادة على تقدير مرتفع في المواد الدراسية التي يقوم بدراستها. (الصوص ٢٠٠٩: ص٢٠)

والطلبة المتميزين هم من يمتلكون قدرات فطرية موروثة عالية لاكتساب أحد المهارات او أداء اعمال أدبية او فنية او رياضية بسرعة وسهولة نسبيا تتسم بالأصالة والتمايز الواضح وتختلف من فرد الى اخر وقد تكون فردية او متعددة وتكون نسبة ذكائهم عالية وعادة هم الذين لديهم القدرة على الامتياز في التحصيل. (جابر،٢٠١٢: ص١٨٧)

خَصُائِصُ الطلبةِ المتميزينَ

تعددت الدراسات في قوائم وتصنيفات كثيرة على مر السنين تناولت في طياتها خصائص وسمات المتميزين والمتفوقين ومن الباحثين الذين قاموا بدراسات هدفت الى وصف خصائص الطلبة المتميزين ،دراسة كل من "تيرمان "فقد بينت دراسات تيرمان ان المتميزين والموهوبين اكثر إصرار واهتماما على متابعة أعمالهم المدرسية اول بأول وان اهتماماتهم وميولهم اكثر تنوعا من العاديين ومن الخصائص التي يتمتعون بها انهم يتمتعون بوضع جسمي ولياقة بدنية افضل من اقرانهم العاديين، وكذلك يظهرون قدرات عالية في القراءة واستخدام اللغة والمهارات الحسابية والعلوم والآداب والفنون، فهم يتعلمون القراءة بسهولة ويقرؤون اكثر ويكتسبون افضل من أبناء جيلهم ،ويمارسون هوايات عديدة، وهم واثقون من انفسهم مقارنة بأقرانهم العاديين واما الخصائص التي سوف نتطرق لها فهي :

١- **الخَصائصُ الجسميةِ للمتميزينَ مُقارنَةً بالعاديينَ**

- ظهور مبكر للأسنان.
- أكثر اتساعا وطولا.
- أكثر وزناً-وعند الميلاد خاصة.
- اشد قوة وقدرة حركية اعلى.
- أكثر حيوية.
- المشي مبكرا.

- يتمتعون بصحة جيدة.
- عيوب جسمية اقل (سمع –بصر –لمس).
- يحافظون على تفوقهم الجسمي والصحي مع الزمن.
- البلوغ في وقت مبكرا. (عبد الغفار ،١٩٧٧: ص١٠٥-١٠٦)

٢- الخَصائِصُ العقليةَ للمتميزينَ مُقارنَةً بالعاديينَ

- نسبة ذكاء ١٣٠ فأكثر
- مستوى تحصيل اعلى من أقرانهم العاديين.
- أكثر قدرة على أداء المهام الاكاديمية.
- لديهم مهارة فائقة في جانب أكاديمي او أكثر مثل الرياضيات والعلوم بشكل ملحوظ عن الاقران.
- أكثر قدرة على التفكير المجرد والتذكر.
- لديهم تفكير ابداعي وابتكاري عال مقارنة بالعاديين.
- لديهم قدرة عالية على التقييم والاتيان بأفكار جديدة مقارنة بالعاديين.
- لديهم قدرة على حل المشكلات اعلى من العاديين.
- قدرة اعلى على التركيب والتحليل وحب تناول المهام العقلية مقارنة بالعاديين.
- لديهم مرونة التفكير واستجابات سريعة، والقدرة القوية على الحكم على الأشياء..

٣- الخَصائِصُ التربويةَ مُقارنَةً بالعَاديينَ

- يحبون المدرسة.
- يحبون ان يتعلموا او يتقدموا على اقرانهم العاديين.
- أصحاب حماس مرتفع للتعلم ودافعية عالية للمدرسة.
- لديهم اهتمامات متنوعة وفعالية أكثر في التعلم.
- لديهم اتجاهات إيجابية نحو التعلم مقارنة بالعاديين.
- غالبا ما يقرأون الكتب والمجلات المعدة للأكبر منهم سنا.
- يستمتعون كثيرا بالنشاطات الفكرية.

- يستوعبون المبادئ العلمية بسرعة وغالبا ما تكون لديهم القدرة على تعميمها على الاحداث والناس والاشياء.

٤- الخَصائِصُ النفسيةُ والخُلقيةِ والاجتماعيةِ مُقارنَةً بالعاديينَ

- لديهم قوة إرادة على تحمل المخاطر، وتأكيد الذات.
- لديهم مستوى مرتفع من المثابرة مقارنة بالعاديين.
- لديهم قدرة اعلى على القيادة والإنجاز مقارنة بالعاديين.
- اقل عرضة للإصابة بالأمراض والاضطرابات النفسية رغم انهم ينتابهم القلق.
- يتمتعون بخصائص خلقية وقيمية وأكثر لطفا مع الاخرين وأكثر صدقا وامانة وعدلا وطاعة.
- أكثر التزاما بالمنظومات القيمية في المجتمع.
- اقل ميلا للأنشطة الاجتماعية.
- أكثر اهتماما بالمشكلات ت الاجتماعية.
- لديهم قدرة على إدارة الحوار والتفاوض.
- رغبة اعلى في اللعب مع طفل واحد او اثنين خلال طفولتهم.

٥- الخَصائِصُ الاكاديميةُ مُقارنِةً بالعاديينَ

- القدرة على التذكير بمستوى مرتفع عن العاديين.
- استيعاب عال ومتقدم مقارنة بالعاديين.
- سرعة اكتساب مهارات أساسية في المعرفة
- القراءة والنجاح بتفوق في مجال الاهتمام (الشربيني وصادق ،٢٠٠٢، ص٢٨٢-٢٨٤)

مُشكِلاتُ الطلبةِ المتميزينَ

كان الاعتقاد السائد أن الموهوب يستطيع أن يشق طريقه بنفسه دون الحاجة إلى توجيه ورعاية واهتمام كونه يستطيع أن يتغلب على مشاكله ويجتاز المواقف الصعبة التي يمر بها لأنه موهوب، بيد أن الدراسات الحديثة أثبتت أن ربع الطلبة المتسربين اً الذين لم يكملوا دراستهم الثانوية تزيد نسبة ذكائهم على ١٣٥، درجة وأن عدد منهم يعاني من مشكلات نفسية وتربوية واجتماعية قد يصل بعضها إلى حد الاكتاب والانتحار. (الدورى، ٢٠٠٦)

أكدت لويس بورتر (١٩٩٩، Porter) أن حدة تأثير هذه المتاعب والمشكلات في حياة الطلبة المتميزين أعلى وأشد منها بالنسبة لأقرانهم العاديين، وأنه بالرغم مما يتمتع به الموهوبون من استعدادات ومهارات، وطاقات عقلية ممتازة يمكنهم توظيفها في تلبية احتياجاتهم النفسية والعقلية والاجتماعية، وفى التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، فإنهم بحاجة ماسة إلى خدمات إرشادية خاصة تساعدهم في التغلب على مشكلاتهم، مواجهة الضغوط المختلفة، وتعينهم على التوافق والتمتع بمستوى عال من الصحة النفسية السليمة .وترجع بعض المشكلات التي يعاني منها المتميزين والمتفوقون إلى خصائصهم وسماتهم أنفسهم؛ كالحساسية المفرطة وقوة المشاعر والعواطف، والنزعة الكمالية، والنمو اللا متزامن أو غير المتوازن وغيرها. كما يعود بعضها الآخر إلى عوامل أخرى بيئية أسرية ومدرسية. (١٩٩٩، Porter)

أ- مُشكُلاتَ مَصْدَرها سمِاتُ وخصائُص شخصيةِ المَوهوب:

١) الشعور بالاختلاف، والعزلة عن الآخرين، وصعوبة تكوين علاقاتّ مشبعة وصداقات مع الاقران.
٢) النزعة الكمالية، والتوقعات العالية التي يضعها المتميز لنفسه وما يترتب عليها من ضغوط وقلق وخوف زائد من الفشل، وتجنب مواجهة الضغوط Copoutومماطلة وتلكؤ:Procrastination وحساسية للنقد.
٣) الإحباطات والضغوط النفسية الناجمة عن التباين الشديد في مظاهر النمو.
٤) عدم تفهم المحيطين بالمتميزين والمتفوقين لدوافعهم واحتياجاتهم، والشعور بالذنب واهتزاز مفهوم ا لذات.
٥) الشعور بالسأم والملل من المهام الروتينية، وعدم الاكتراث بالأعراف والنظم المقيدة لحرياتهم.
٦) مشاعر الهم والتشاؤم والاكتئاب الناجمة عن حساسيتهم غير العادية تجاه مشكلات المجتمع والعالم، والشعور بالمسئولية الأخلاقية نحو الآخرين، وبالعجز عن التأثير والتحكم فيما يجرحوهم من أحداث صارمة.
٧) مشاعر الحيرة والتردد والصراع في مواقف الاختيار الدراسي والمهني:

ب- مشُكلات مصَدرها البِيئةُ الاسريةِ:

١) عدم تفهم الاحتياجات النفسية والعقلية والاجتماعية للمتميزين، وإهمالها وعدم إشباعها؛ كالحاجة إلى التقبل والمساندة والتقدير، والحاجة إلى التعبير عن الذات، والحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي.

٢) افتقار البيئة المنزلية للمواد والأدوات اللازمة للعب والاكتشاف والتجريب، وعدم تهيئة الأنشطة التي من شأنها استيعاب طاقات الأطفال المتميزين وتصريفها واستثمارها بشكل موجه ومفيد، واستثارة تفتحهم ونموهم العقلي إلى الحدود القصوى ودفعهم إلى التفكير والتعلم.

٣) استخدام أساليب والدية لا سوية في التنشئة من قبيل التسلط والتشدد، والإكراه والقسوة والإهمال.

٤) الاتجاهات الوالدية والأسرية المتحيزة نحو بعض مظاهر التميز والموهبة والتفوق دون غيرها.

٥) تمجيد جوانب القوة لدا الطفل المتميز والمتفوق، والتشديد المتزايد على التفوق، وحثه باستمرار على الإنجاز والأداء المثالي، ودفعه دفعا من أجل الفوز وأن يكون هو الأفضل على الإطلاق.

ج- مشُكلاتَ مصَدرهُا البِيئةُ المدرسيةِ:

١- الشعور بالملل والضجر من المناهج الدراسية العادية والمهام المدرسية الروتينية المصممة ا للطلاب المتوسطين، والتي تؤكد على حفظً غالب المعلومات واستظهارها وتتسم بالجمود، ولا تتحد الاستعدادات العالية للموهوبين والمتفوقين ولا تستثير اهتماماتهم بدرجة كافية، ولا تشبع احتياجاتهم غير العادية للاستثارة العقلية وإلى المعرفة الواسعة العميقة.

٢- تثبيط حماسة الموهوبين والمتفوقين، وشعورهم بالإحباط، وتدنى مفهومهم عن ذواتهم، والإفراط في نقد الذات من جراء معاملة بعض المعلمين غير المقتدرين مهنيا والذين لا يتفهمون معنى الموهبة والتفوق واحتياجاتً الموهوبين والمتفوقين، ويضيقون بأسئلتهم الغريبة وحلولهم غير المألوفة للمشكلات، ويركزون على تلقين المعلومات واستظهارها، ولا يشجعونُ السلوك الاستقلالي،ْويفرطون في نقد تلاميذهم الموهوبين، وينزعون إلى السلطوية والتأكيد على النظام والضبط، والانصياع للتعليمات الصارمة ويكفون التلقائية والمبادأة لدى تلاميذهم.

٣- افتقار المدرسة إلى التجهيزات المناسبة، والمواد والأدوات اللازمة لتفعيل طاقات الموهوبين والمتفوقين ومقدراتهم إلى الحدود القصوى، كالمعامل والمختبرات، والورش والملاعب، والخامات والمواد الفنية والآلات الموسيقية، ومراكز مصادر التعلم Centers Resources Learning التي يمكن أن تلبى احتياجاتهم الخاصة إلى الاكتشاف والبحث والتعمق والاعتماد على النفس، وتمكنهم من العمل كأفراد وكمجموعات صغيرة في بيئة غنية ومحفزة، وتيسر لهم الخدمات التي لا يستطيعون

الحصول عليها فيّ حجرات الدراسة العادية من مواد مطبوعة كالمراجع والدوريات، ومواد غير مطبوعة؛ كالمواد السمعية والبصرية، وأجهزة الكمبيوتر.

٤- الشعور بالتقييد والتهديد وعدم الأمن في البيئات والمناخات المدرسية المشبعة بجو التسلطية والإكراه والإهمال، والجمود وعدم تشجيع التنوع والاختلاف والتعددية في الآراء والأفكار، وربما لجأ المتميزين والمتفوقون نتيجة لذلك إما إلى كبت استعداداتهم والتخلي عن أفكارهم الجديدة والأصيلة، أو إلى التمرد والانحراف عن السواء.

٥- استخدام أساليب التقييم التي لا تقيس سوى مهام محدودة وضيقة، كاسترجاع المعلومات والتفكير التقاربى؛ كامتحانات نهاية العام، وغياب الأساليب التي تفسحً مكانا أوسع للتفكير الناقد والإبداعي، والفهم والتحليل والاستنتاج والتركيب، وحل المشكلات والتعبير الذاتي ;كالتقويم الأصيل والمستمر والتقويم الذاتي والمعزز لنمو استعدادات الطالب ومقدراته. (القريطي ،١٩٨٩: ص٢٩-٥٨)

❖ **أنواع البرامج التربوية الخاصة برعاية المتميزين دراسيا لقد ظهرت عدة برامج تربوية حديثة الهدف منها ضمان رعاية فعلية للمتميزين والمتفوقين دراسيا.**

١- برنامج التسريع او التعجيل: Acceleration program

ويطلق على هذه العملية التعجيل الاكاديمي أيضا Acceleration حيث يسمح للمتميز والمتفوق دراسيا بتخطي درجات السلم التعليمي بسرعة كبيرة الى الدرجة التعليمية التي تتناسب مع قدراته العقلية خلافا لأقرانه العاديين دون اعتبار لعامل السن ،وعدم التقيد بالخطة التعليمية المعتمدة في المدرسة وتزويد الطالب المتميز في المدرسة بخبرات تعليمية تعطي عادة للطلاب الأكبر منه سنا ،وهذا يعني تسريع محتوى التعلم العادي دون تعديل في المحتوى او أسلوب التدريس ،ومن تبريرات هذه الطريقة ان العمل الإبداعي الذي يبدو فيه المتميز والمتفوق يكون عادة في عمر مبكر نسبيا ولذلك فأن التبكير في تخريج الطالب المتميز من المدرسة ثم الجامعة يساعده في التزويد بالأدوات والمستلزمات لإنتاج عمل ابداعي وهذا ما يمكنه من إتمام المقررات الدراسية في مدة زمنية اقصر وعمر اصغر من اقرانه العاديين

ويساهم برنامج التسريع الأكاديمي في تقليل تكاليف التعلم المدرسي على اسرهم، ويجعل التعلم أكثر متعة، خصوصا وان تخرجهم يكون مبكرا من الجامعة مقارنة بأقرانهم العاديين. (السعيد والحسيني ،٢٠٠٧: ص٣٩٢)

٢- بَرنامجُ الإثراء : Enrichment Program

يعد برنامج الاثراء او الاغناء التعليمي من بين البرامج التعليمية الحديثة التي لاقت اهتماما خاصا من طرف التربويين والمهتمين برعاية المتميزين والمتفوقين دراسيا لما لهذا البرنامج من فوائد كبيرة تعود على المتميزين وتعمل على تنمية قدراتهم وتوجيهها بالشكل الصحيح.

وعموما فالأثراء يعني إضافة او ادخال خبرات تعليمية إضافية للطلبة المتميزين ضمن الصفوف العادية ليتلاءم مع أعمارهم الزمنية ،وقد تكون هذه التعديلات او الإضافات على شكل مواد دراسية لا تعطي للطلبة العاديين ،او زيادة مستوى صعوبة المواد الدراسية التقليدية ،او التعمق في مادة او اكثر من المواد الدراسية ،وقد يكون الاثراء في جميع المواد الدراسية ويسمى بالإثراء الافقي ،كما قد يكون في مادة بعينها ويسمى حينها بالأثراء العمودي ،ويتم اثناء اعداد البرامج الاثرائية مراعات حاجات المتميزين وكذلك بيئتهم الاجتماعية والثقافية التي ينتمون الها .

ومن مميزات برنامج الاثراء:

- إمكانية متابعة دراسة المتميزين والموهوبين مع زملائهم العاديين في الصف الدراسي بشكل طبيعي.
- تعزز الأنشطة الاثرائية التحصيل الدراسي، وتهتم بالعمليات العقلية ذات المستوى الأعلى، وتوسع الاهتمامات الثقافية في المدرسة، وتقوي الإنتاجية الإبداعية، وتعرف التلميذ بالأفكار المتعددة في جميع نواحي الحياة.
- حصولهم على خبرات تعليمية غنية تتناسب بما لديهم من قدرات واستعدادات فطرية.
- إمكانية تطبيق برنامج الاثراء التعليمي مع المتميزين بصورة فردية او جماعية.
- لا يتطلب تطبيق هذه البرامج التعليمية من القائمين عليها نفقات كبيرة.
- يجب ان تتوفر للمدرسة مكتبة خاصة ومصادر علمية متعددة ومباني للأنشطة المختلفة. (جروان ،٢٠٠٢: ص١٩٩)

٣- **بَرنامجُ التَجميعِ**: groupings program

ان المقصود ببرنامج التجميع التعليمي وضع التلاميذ المتميزين في مجال ما في فصول دراسية واحدة تتوافر فيها الظروف والإمكانيات المناسبة لتنمية قدراتهم وميولهم بشكل أفضل، ويمكنهم هذا الوضع من التفاعل مع بعضهم البعض، والتقليل من التباين الموجود بينهم على مستوى القدرات العقلية والادائية، ولاسيما إذا توافر لديهم معلمين مؤهلين ولديهم الخبرة والمهارة اللازمتين، الى جانب ثراء محتوى المقررات الدراسية التي تتناسب مع ميولهم واستعداداتهم ويتم التجميع عن طريق.

١- انشاء مدارس خاصة بالمتميزين

ويقصد بها المدارس التي لا يلتحق بها الا فئة المتميزين والموهوبين في مجال او أكثر من مجال، والتي تمتلك قدرات عقلية وادائية متميزة تكشف عنها الاختبارات المتعددة فيها كاختبار الذكاء، والتفكير الإبداعي ...الخ.

وتعمل هذه المدارس على تحقيق ما يلي:

- خلق التجانس العقلي المتقارب بين الطلبة المتميزين.
- وضع صفوف معينة حسب المستوى الفعلي.
- التمكن من إيجاد الاخصائيين القادرين على إنجاح هده المهمة. (القذافي ،١٩٩٦: ص١٩٨)

٢-انشاء فصول خاصة بالمتميزين:

ويتم تجميع المتميزين في صفوف خاصة ضمن المدارس العادية، وهذا الأسلوب مستخدم في دول كثيرة من العالم، فالانتقاء للتلاميذ يتم عن طريق عدد من المحكات في مقدمته معيار الذكاء الذي لا يقل عن ١٣٠، وفي حين التي كانت تقوم على أساس محك التحصيل الأكاديمي وترشيحات المعلمين فقط، تقدم لهم فيها برامج دراسية تناسب قدراتهم من اثرائها وعمقها.

٣-التجميع عن طريق العزل الجزئي:

ويطلق عليه أيضا الصفوف المرحلة وفي هذا النوع من التجميع يتم تدريس الطلبة المتميزين مع العاديين في نفس الفصول الدراسية، غير انه يتم تجميع المتميزين في فترة زمنية محددة من اليوم الدراسي وفي مكان معين، وعزلهم عن زملائهم في فصول خاصة ليتلقوا تعليما خاصا يهدف الى تنمية قدراتهم العقلية والادائية. (: الزيات ،٢٠٠٢: ص١٨٠)

رِعايَةُ الطلبة المِتميزينَ

ان الطلبة المتميزين في حاجة الى رعاية خاصة وهذه الرعاية تنطوي على توفير بيئة مناسبة لهم من جانب الوالدين واولياء الأمور ومعرفتهم بطرق رعايتهم والاهتمام بهم بل وكذلك من جانب والمعلمين والمعلمات

وان كانت هناك بعض الممارسات الفعالة مع الطلبة المتميزين والمتفوقين توصي بها بعض الدراسات مثل التي أوردتها Khader داخل الفصول الدراسية.

أولاً: الوالدان واولياُء الأمُور وَرِعَايةُ المتميزينَ

ان للوالدين واولياء الأمور ورعاية أدوار هامة في رعاية تطوير وتنمية التميز والابداع والتفوق ويتمثل ذلك في ١- الميل الى الأساليب الأقل تسلطا، والتسامح المقنن وتقبل أنماط التفكير الغامضة والاسئلة دون تذمر.

٢-احترام ميول الطلبة، والتشجيع على ممارسة الاداءات الجديدة.

٣-معرفة ان الطلبة المتميزين يظهرون درجات اقل من العاديين في الامتثال والطاعة، ودرجات اعلى في الاستقلالية.

٤-تقبل الطالب، واشعاره بالحنان

٥-تشجيع الوالدين واولياء الأمور للمتميزين لإتاحة الفرصة لأبنائهم للمشاركة في المعارض الفنية والبرامج العلمية والمسابقات.

٦-توفير ظروف منزلية هادئة، وعلاقات اسرية دافئة من قبل الوالدين يساعد المتميزين على اظهار ابتكاراتهم

٧-الوالدين واولياء الأمور نماذج هامة امام المتميزين في الاطلاع وتنوع الهوايات والمثابرة في انجاز المهام.

ثانياً: المعلمُونَ وَرِعَايةُ المتميزينَ

١- المعلم والمعلمة هما نماذج للتفكير امام الطلبة ويجب ان يمارسوا التفكير امامهم ويعلموهم إياه، فالتفكير يمكن تعليمه بسهولة، كما رأينا في الكورت لدى بونو.

٢- بذل اقصى جهد لكي نجعل الطالب إيجابيا ونشطاً في المواقف والأنشطة التعليمية، مع البعد عن حشو المعلومات في اذهان الطلبة.

٣- تشجيع الطلبة على طرح الأسئلة، وتشجيعهم عل الإجابة بصورة تميزهم عن غيرهم مع، مع قبول استجاباتهم وعدم التسرع في الحكم على ما يقولون.

٤- عدم السخرية من أفكار الطلبة وانتاجاتهم عموما وخاصة امام الاقران.

٥- من المهم ان لا يكون المعلم حازما بقسوة، بل يكون موجها يسمح للطلبة بقدر من الحرية والتعبير واختيار الخبرات.

٦- استخدام أشياء مثيرة في تعليم الطلبة.

٧- عدم الاعتماد على محتوى الكتاب فقط.
٨- تشجيع الطلبة على شرح أجزاء من الدرس وايضاح المعلومات لأقرانهم العاديين (اخذ دور المعلم).
٩- تشجيع الطلبة على اقتراح وصنع العاب بأنفسهم، او صنع أشياء من المواد المتوفرة. (الشربيني وصادق،٢٠٠٢: ص٣١٦)

الْمَحوُر الثاني: دراساتُ سابقةِ

تعتبر الدراسات السابقة واحدة من اهم الأجزاء الرئيسية التي يتكون منها البحث العلمي ويرجع ذلك الى الدور الهام الذي تلعبه الدراسات السابقة في البحث العلمي فمن خلال الدراسات السابقة يمكننا ان نحصل على كمية وفيرة من المعلومات التي نحتاج اليها بالإضافة الى التعرف على وجهة نظر الباحثين الذين سبقونا في اعداد دراستهم حول متغيرات موضوع البحث الحالي ،وتعتبر هذه الدراسات احد المصادر الهامة والموثوقة للمعلومات التي يمكننا الاعتماد عليها في الكتابة ويكمن الدور الرئيسي لهذه الدراسات في انها تجعلنا مطلعين على كافة الجوانب المرتبطة ببحثنا.

أولا: الدراسات التي تناولتَ التوجه الإيجابي نحَو الحياةِ

دراسات عراقية

١- دراسة (عبد الكريم، والدوري ٢٠١٠) العلاقة بين التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات)

هدفت الى التعرف العلاقة بين التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات \جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة حيث بلغ عدد افراد العينة (٣١٩) طالبة منها (١٥٣) طالبة من المرحلة الأولى (١٦٦)طالبة من المرحلة الرابعة .وقد تم بناء مقياس التفاؤل بناء على استبيان استطلاعي وجه الى عينة من الطالبات والاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع .وايضا استخدم لأغراض البحث مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة الذي اعده شاير وكارفر ١٩٨٥الذي قام بترجمته وتعديله الانصاري ١٩٩٨.واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة وان مستوى التفاؤل لدى الطالبات اعلى من متوسط المجتمع ،وكذلك مستوى التوجه الإيجابي لدى الطالبات اعلى من متوسط المجتمع وتبين ايضاً عدم وجود فروق في التفاؤل لدى

طالبات المرحلة الأولى الرابعة ووجود فروق دالة في التوجه الإيجابي نحو الحياة ولصالح طالبات المرحلة الرابعة.(**الدوري وعبد الكريم ،٢٠١٠:ص٢٣٩).**

٢- دراسة (علي،٢٠١٢) التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي.

هدفت الد راسة الى التعرف الى:

- قياس التوجه نحو الحياة لدى الموظفين.
- قياس الاستقرار الزواجي ي لدى الموظفين.
- التعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياة والاستقرار ألزواجي لدى الموظفين. وقد تحدد البحث الحالي بموظفين - الجامعة المستنصرية من كلا الجنسين حيث بلغت العينة (٢٢٠). وقد تبنى الباحث في دراسته نظرية التبادل الاجتماعي وتحقيقا لأهداف البحث قام الباحث ببناء أدوات البحث المتمثلة بمقياس التوجه نحو الحياة الذي تكون من (٢٩) فقرة، ومقياس الاستقرار ألزواجي وتكون من (٣٢) فقرة وقد توفر في كلا المقياسين عدة أنواع من الصدق وهي الظاهري والمنطقي والصدق البنائي .أما الثبات فقد اسُتخرج لكلا المقياسين بطريقة التجزئة النصفية فبلغ معامل الثبات٠) ، (٨٩لمقياس التوجه نحو الحياة و(٠,٩١) ، لمقياس الاستقرار ألزواجي والثبات المحسوب بمعادلة الفا كان لمقياس التوجه نحو الحياة(٠,٨٩) ، ولمقياس الاستقرار ألزواجي .(٠,٩٢) أما النتائج التي توصل إليها البحث الحالي فهي

أ) اظهر أفراد العينة توجهاً ايجابياً نحو الحياة

ب) اظهر أفراد لعينة مستوىً عالياً من الاستقرار ألزواجي.

ج) ظهر أن هناك علاقة قوية بين التوجه نحو الحياة والاستقرار الزواجي لدى عينة البحث .(على ،٢٠١٢: ص١٢٦٧)

٣- دراسة (حسين ،٢٠١٩) التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات.

هدفت الدراسة التعرف على:

- التعرف على مفهوم التوجه نحو الحياة
- التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية.
- دلالة الفروق الإحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات وفق متغير

- القسم الإنساني (الارشاد)
- القسم العلمي (رياضة)

حسب المرحلة

١- الثانية ٢-الثالثة

- واستعانت الباحثة في استخراج نتائج البحث الحالي الرزمة الإحصائية وبعض الوسائل الإحصائية الاتية:
- مربع كاي لغرض حساب الصدق الظاهري لفقرات مقياس التوجه.
- معامل ارتباط بيرسون استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- معامل سبيرمان –براون التصحيحية.
- الاختبار التائي لعينة واحدة استخدم في دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والوسط الفرضي لمقياس التوجه نحو الحياة.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لغرض استخراج الفرق بين الاناث والتخصص والقسم والمرحلة.

وأظهرت نتائج الدراسة ان:

- طالبات كلية التربية للبنات لديهن اتجاهات نحو الحياة ويتمتعن بمستوى عالي من التوجه الإيجابي نحو الحياة.
- ان طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي يتمتعن بالتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الصف (الثاني، الثالث) لقسمي الارشاد والرياضة في قياس مستوى التوجه نحو الحياة. **دراسة حسين،٢٠١٩: ص٥)**

دراساتُ العربيةِ

١- دراسة (الانصاري ،٢٠٠٣) العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل غير واقعي، التفاؤل والتشاؤم، التوجه الإيجابي نحو الحياة، الشعور باليأس، الشعور بالذنب.

هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي وبعض متغيرات الشخصية (التفاؤل غير واقعي، التفاؤل والتشاؤم، التوجه الإيجابي نحو الحياة، الشعور باليأس، الشعور بالذنب) واستخدمت الدراسة

مقياس [x] التفاؤل غير الواقعي، مقياس جامعة الكويت للتفاؤل والتشاؤم، ومقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس بيك لليأس، ومقياس الذنب، وقد أظهرت نتائج الدارسة عن وجود ارتباط بين التفاؤل غير الواقعي مع التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة، ارتبط بصورة سالبة مع كل من التفاؤل والذنب والخزي، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق جوهرية بين الأقل والأكثر تفاؤلا غير واقعي في متغيرات الشخصية، حيث تميزت المجموعة الأقل تفاؤلا غير واقعيا بمتوسطات أعلى من المجموعة الأكثر تفاؤلا في كل من التشاؤم والياس والذنب، على حين تميزت المجموعة الأكثر تفاؤلا غير واقعي عنها بالتفاؤل . **(دراسة الانصاري: ص**١٩٤)

٢- دراسة (فهمي ،٢٠١٠) علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات الشخصية التالية :الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، والارتياب.

هدفت الى التعرف على علاقة التوجه الإيجابي نحو الحياة بسمات الشخصية التالية :الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، والارتياب، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠)طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة واستخدم الباحث اختبار التوجه الإيجابي نحو الحياة، وأربعة مقاييس فرعية من مقياس التحليل النفسي، وتوصلت الدراسة إلى أن الذكور أكثر توجهًا إيجابيًا نحو الحياة من الإناث، وأكثر ثباتًا، واندفاعية وهم يتوقعون الأفضل في الأوقات التي لا تكون فيها رؤية الأمور واضحة، وإنهم متفائلون بشأن مستقبلهم، وأن الإناث لا يتوقعن أن تسير الأمور في صالحهن دومًا، كما بينت النتائج وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة بكل من الثبات الانفعالي، والسيطرة، والاندفاعية، وأن الارتياب غير منبئ بالتوجه الإيجابي نحوالحياة. **(دراسة فهمي** ،٢٠١٠: ص٦٧٣)

٣- دراسة (دقة ،٢٠١١) مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبه الجامعة الأردنية في عمان.

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبه الجامعة الأردنية في عمان .تكون مجتمع الدراسة من (٣١١٦)طالبا وطالبة وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠)طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية من مختلف التخصصات العلمية والإنسانية .ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ،ومقياس مستوى الطموح ،كما تم التحقق من معاملات الصدق والثبات للمقياسيين قبل تطبيقهما على عينة الدراسة حيث تبين انهما يتمتعان بدرجات صدق وثبات مقبولة ،وقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزي الى اثر الجنس .كما أظهرت الدراسة نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي الى

اثر التحصيل ،وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى اثر التخصص. ما عن مجال الفروق الإحصائية بين متغيرات الدراسة في مستوى الطموح فقد كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي الى أثر الجنس، والتخصص، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي الى أثر التحصيل في مستوى الطموح، وقد كشفت نتائج معامل ارتباط بيرسون عن وجود علاقة إيجابية دالة احصائياً بين التوجه الإيجابي نحو الحياة ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية. (دقة،٢٠١١)

٤- دراسة (قرني ،٢٠١٧) مدى اسهام كل من التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي.

هدفت الدراسة لتعرف على مدى اسهام كل من التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الاكاديمي ،وذلك على عينة من المتفوقين دراسيا قوامها (١١٢)طالبا جامعيا وقد استخدمت الدراسة مقياس للتوجه الإيجابي نحو المستقبل ومقياس لتنظيم الذات واخر للصمود الاكاديمي ،وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في التوجه الإيجابي نحو المستقبل ،ووجود علاقة ارتبا طية دالة موجبة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل و الصمود الاكاديمي واسهام كل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الاكاديمي.(قرني ٢٠١٧:ص١٨٥)

٥- دراسة (عطية،٢٠٢٠) التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية المرتبطة بالطالب الجامعي متمثلة في (النوع ،التخصص الدراسي ،المستوى الدراسي)وتحققاً لهذه الدراسة فقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٠)طالبا وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة ،وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٢)عاماً، بمتوسط عمري (٩٣-١٩)وانحراف معياري (٠،٥١)وتم استخدام المنهج الوصفي ،وطبقت الباحثة مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة واسفرت النتائج عن :عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير النوع (ذكور اناث)،وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة تبعاً للمستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة ،وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير التخصص الدراسي (انجليزي ،فنية، تكنولوجيا التعليم).ويمكن ان نستخلص من الدراسة الحالية توجيه نظر الباحثة الى زيادة الجهد الأكبر للبحوث والدراسات

التي تتناول طلاب الجامعة ،لفهم مشكلاتهم واحتياجاتهم ،ومن ثم وضع برامج ارشادية وعلاجية قائمة على أساس علمي سليم ليتمكن من التكيف والتوافق مع الواقع. (عطية،٢٠٢٠: ص١)

٦- دراسة (يوسف،٢٠٢١) العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة.

هدفت الدراسة الى فحص طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة والتعرف على الفروق في متوسط درجاتهم على مقاس المناعة النفسية لمتغيري النوع (ذكور-اناث) والتخصص الدراسي (علمي-ادبي) وكذلك الكشف عن اسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية وتكونت عينة البحث من (٢٦١) طالب وطالبة من كلية التربية عين شمس منهم(٦٩) من الذكور و(١٩٢)من الاناث و(١٩) علمي و(٢٤٢)ادبي وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤)عاما واشتملت الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من اعداد الباحث واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة داله احصائيا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وابعادها ،ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة نحو الحياة وابعادها .وجود علاقة ارتباطية موجبة داله احصائيا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وابعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة داله احصائيا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وابعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة الجنبية . كما اسفرت النتائج لا توجد فروق داله احصائيا بين متوسط درجات افراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث) والتخصص الدراسي (علمي – ادبي) على مقياس المناعة النفسية وابعادها. واسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية. **(دراسة يوسف،٢٠٢١: ص٣٠٧)**

دراساتُ اجنبيةِ

١- دراسة ياتس (Yates,٢٠٠٢) العلاقة بين التوجه الإيجابي والتحصيل في الرياضيات

هدفت الى التعرف على العلاقة بين التوجه الإيجابي والتحصيل في الرياضيات على عينة من (٢٣٤) طالبا وطالبة في الصفوف الثالث الى الرابع من طلبة الجامعة بأستراليا وقد أظهرت ان الذكور كانوا أكثر تفوقا

من الاناث وكانت الاناث أكثر توجها نحو الحياة من الذكور كما كشفت الدراسة وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وانخفاض الإنجاز.

٢- دراسة (اونج ،٢٠٠٦) ارتباط الامل بالتوجه الإيجابي مع ضغوط الافراد المتوجهين نحو الحياة.

هدفت الدراسة الى معرفة مدى ارتباط الامل بالتوجه الإيجابي مع ضغوط الافراد المتوجهين نحو الحياة وقد تم استخدام المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة من ٢٢٦فرد من كبار الراشدين تراوحت أعمارهم من ٦٢ سنة الى ٨٠ سنة بمتوسط عمر ٧٠٩,٢سنة .من خريجي المدرسة الثانوية وكانت الفرضية كالتالي: لا توجد فروق بين الدالة احصائيا لدى ارتباط الامل بالتوجه الإيجابي مع ضغوط الافراد المتوجهين نحو الحياة .

٣- دراسة سكولتينز (٢٠١٣, Scholtens) تأثير اعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه على التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

هدفت لفحص تأثير اعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه على التوجه الإيجابي نحو المستقبل، ذلك لدى عينة قوامها (١٩٤) طالبا، واستخدم مقياس التوجه نحو المستقبل ومقياس فرط الحركة وتشتت الانتباه، ومما توصلت اليه الدراسة من النتائج: ان اعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه له تأثير سلبي على التوجه نحو المستقبل وان الإنجاز الأكاديمي يرتبط ايجابياً بالتوجه نحو المستقبل.

٤- دراسة بريسن (٢٠١٦, Preci) علاقة التوجه الإيجابي نحو المستقبل بكل من الذكاء الوجداني، أنماط التعلق، المرونة، مستوى الإنجاز الأكاديمي،

هدفت لاستكشاف علاقة التوجه الإيجابي نحو المستقبل بكل من الذكاء الوجداني، أنماط التعلق، المرونة، مستوى الإنجاز الأكاديمي، وذلك لدى عينة قوامها (٩٣) من الطلاب المسجلين لدرجة الدكتوراه وتم استخدام مقياس للذكاء الوجداني ومقياس لأنماط التعلق واخر للمرونة، ومما توصلت اليه الدراسة من النتائج إمكانية التنبؤ بكل من الذكاء الوجداني وانماط التعلق والمرونة والانجاز الأكاديمي من خلال التوجه نحو المستقبل

٥- دراسة (٢٠١٧, Gustems) هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو لحياة والرفاهية النفسية والتقدم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة ان التفاؤل مرتبطا بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية ويتصل سلبا بالضيق النفسي في الطلاب الذكور، تم ربط درجة معينة من الاهتمام بالنتائج الاكاديمية بالتقدم في

الدراسات، في حين ان القلق المفرط بشأن التقدم الأكاديمي يمكن ان يعيق اكمال الدراسات بنجاح في الطالبات. وأشارت النتائج أيضا الى ان التوجه نحو الحياة يمكن استخدامه كاداه منبئه لتحليل التفاؤل واثاره الإيجابية على الصحة والتقدم الأكاديمي.

ثانيا: الدراسات التي تناولتَ الهناء الذاتي الأكاديمي

١- دراسة (القرني،٢٠١٨) درجة التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، والتعرف على درجة الهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

هدفت الى التعرف على درجة التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، والتعرف على درجة الهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة الدراسة، فظلا عن التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي.، والكشف عن الفروق في التعاطف مع الذات بين الطالبات المتزوجات والطالبات الغير متزوجات ، (٥)والكشف عن مدى اختلاف درجة التعاطف مع الذات باختلاف التخصص الدراسي (تربوي ،انساني ،علمي)(٦) الكشف عن التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي الاكاديمي من خلال ابعاد التعاطف مع الذات ،وتكونت العينة من (٤٢٩) طالبة تم اختيارهن من طالبات كلية التربية ،والعلوم ،والإنسانية ،والعلوم بجامعة الملك خالد في مدينة ابها ،وتراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٨-٢٥) سنة ،وبمتوسط عمر زمني قدره (٧٨-٢٠)سنة ،وبانحراف معياري (١،٥٦)وطبقت عليهن الباحثة الأدوات التالية :مقياس التعاطف مع الذات (اعداد الضبع ،٢٠١٣)ومقياس الهناء الذاتي الاكاديمي من اعداد (رنشاو٢٠١٦) ترجمة الباحثة ،وتوصلت النتائج الى ان مستوى الشعور التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الاكاديمي لدى افراد عينة البحث جاء متوسطاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً عند مستوى (٠،١٠)بين الابعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات والدرجة الكلية للهناء الذاتي الاكاديمي ،ووجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠،١٠) في التعاطف مع الذات بين الطالبات المتزوجات والطالبات الغير متزوجات لصالح الطالبات الغير متزوجات ،ولا تختلف درجة التعاطف مع الذات لدى طالبات باختلاف التخصص الدراسي (تربوي ،انساني ،علمي)ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي الاكاديمي من خلال ابعاد التعاطف مع الذات لدى عينة الدراسة .وتمت مناقشة النتائج في ضوء الادبيات السابقة والدراسات السابقة. **(القرني ،٢٠١٨)**

٢- دراسة (سيد ،٢٠١٩) الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ الابتدائية.

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ الابتدائية .وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) تلميذاً وتلميذة بواقع (١٣٠) تلميذاً و(١٢٠) تلميذة ،تم اختيارهن من تلاميذ الصف السادس ببعض المدارس الابتدائية التابعة لمكتب شمال جدة بالمملكة العربية السعودية ،واعتمدت الدراسة على مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (للأطفال)(٢٠٠٧) Garnefski (تعريب الباحث)،مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي ،اعداد الضبع (٢٠١٦) وتوصلت نتائج الدراسة الى:

أ) يستخدم تلاميذ المرحلة الابتدائية من افراد عينة البحث استراتيجيات معرفية متنوعة في تنظيم انفعاليتهم.

ب) ارتفاع مستوى الهناء الذاتي الدراسي لدى افراد عينة الدراسة من تلاميذ مرحلة الابتدائية.

ج) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠،١٠) بين الهناء الذاتي الدراسي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية الغير تكيفية لتنظيم الانفعال وعدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية الاجترار والهناء الذاتي الدراسي.

د) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال سواء على الاستراتيجيات الفرعية، او الدرجة الكلية للاستراتيجيات التكيفية، والدرجة الكلية للاستراتيجيات الفرعية او الدرجة الكلية للاستراتيجيات غير تكيفية.

ه) تسهم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التقبل، رؤية الموقف من جانب اخر، وإعادة التركيز على التخطيط، ولوم الاخرين) في التنبؤ بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. (سيد ،٢٠١٩: ص٧١)

٣- دراسة (الشهري،٢٠٢٠) الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاحتراق الاكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية وتكونت العينة (٢٠٠)طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة محايل عسير ،ومتوسط أعمارهم الزمنية (٦١،٦٢)،وانحراف معياري قدره (٠,٥٦)واعتمدت الدراسة على مقياس الاحتراق الاكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية من اعداد Farsi ، Anvair،Mohammad،Khani(١٠١٨)، .ترجمة الباحث ومقياس الهناء الذاتي الاكاديمي من اعداد(٢٠١٤) (Renshaw ترجمة الضبع ٢٠١٦ واسفرت النتائج عن:

- ان الذين يعانون من الاحتراق الأكاديمي مرتفع من الافراد عينة البحث (٦٤) بنسبة مئوية بلغت ٣٢،٠٠وهي نسبة مرتفعة ومتقاربة من نتائج الدراسات السابقة التي تمت لدى مرحلة الثانوية.
- وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائيا عند مستوى (٠،٠١) بين الاحتراق الأكاديمي والهناء الذاتي الأكاديمي لدى افراد عينة البحث من طلبة المرحلة الثانوية.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا في الاحتراق الأكاديمي ترجع لاختلاف النوع (بنين –بنات)
- وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠،٠١) في الاحتراق الأكاديمي ترجع لاختلاف التخصص الدراسي (طبيعي –انساني) في اتجاه الطلبة ذوي التخصص الطبيعي.
- توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) لمعامل انحدار الاحتراق الأكاديمي وبلغ معامل الانحدار (٠،٤١٠) وبلغت قيمة R ٢ ٠،(٢٦١) وهاذ يعني ان الاحتراق الأكاديمي يفسر (٢٦،١) من التباين في الهناء الذاتي الأكاديمي. (الشهري،٢٠٢٠: ص١٧٩)

٤- دراسة (شلبي والقصبي ،٢٠٢٠) وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين الرفاهية والأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديمي والتحصيل لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة شلبي والقصبي (٢٠٢٠) الى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين الرفاهية والأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الاكاديمي والتحصيل لدى طلبة الجامعة والتحقق منه إمبريقيا والتعرف على الفرق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة وتكونت العينة من (٢٩٩) بواقع (١٠٦ طالب،١٢٣ طالبة) من طلبة جامعة الملك خالد بأبها وكان متوسط أعمارهم (١٩,٨٣) بانحراف معياري (١,٩٧) طبقت عليهم مقاييس الرفاهية الاكاديمية والكمالية الاكاديمية والصمود الاكاديمي وقد دعمت البيانات الامبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الرفاهية الاكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الاكاديمي والتحصيل لدى طلبة الجامعة كما أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الرفاهية الاكاديمية لدى افراد العينة بالإضافة الى عدم وجود ودود فروق دالة في الرفاهية الاكاديمية بين الطلاب والطالبات ووجود فروق دالة في الكمالي(ة الاكاديمية وفقا لمتغير الجنس الصالح الطلاب كذلك وجود فروق دالة في الصمود الاكاديمي وفقا لمتغير الجنس وذلك لصالح الطالبات . (شلبي والقصبي ،٢٠٢٠: ص٨٠٢)

٥- دراسة (الجيبيلي ،٢٠٢١) مستوى التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى التواضع الفكري والهناء اهدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، والتعرف على الفروق في التواضع الفكري بين طلبة الدراسات العليا بحسب الجنس والمرحلة الدراسية، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي من خلال التواضع الفكري .ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة .وتكونت عينة الدراسة م (٥٤٠) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا .واعتمدت الدراسة على مقياس التواضع الفكري من عداد بورتر وشومان(٢٠١٨) Porter & Schumann وترجمة الباحثين، ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي من إعداد (رنشاوRenshaw) وترجمة (القرني٢٠١٨) وأشارت النتائج إلى أ ن متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي تقع في حدود المستوى المرتفع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتواضع الفكري بين طلبة الدراسات العليا بحسب الجنس والمرحلة الدراسية، كما أشارت النتائج أيضا ان التواضع الفكري يسهم في التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي الاكاديمي . (الجبيلي ،٢٠٢١: ص١٣٣)

دراسات الاجنبيةِ

١- دراسة دوجيرتي، بلانشيب، سبكلر، بادمالا، بيسوا،Dougherty ، Blan kenship ،Spechler ،Padmala، (٢٠١٥) andPessoa،

هدفت الى دراسة الدور الوسيط للاحتياجات النفسية الأساسية في المدرسة والهناء الذاتي في المدرسة في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المرتبط بالمدرسة والهناء الذاتي المرتبط بالمدرسة لدى المراهقين ،وبالتحديد هدفت الى اختبار نموذج قائم على النظريات يقترح ان إرضاء ثلاث حاجات نفسية أساسية في المدرسة يتوسط العلاقة بين الدعم الاجتماعي المرتبط بالمدرسة (أي دعم المعلم ودعم زملاء المدرسة)والهناء الذاتي المرتبط بالمدرسة ،طبقت الدراسة على (١٤٧٦)من المراهقين الصينيين في بداية مرحلة المراهقة ،وأشارت النتائج ان الدعم الاجتماعي المرتبط بالمدرسة يرتبط بشكل كبير احصائياً بالهناء الذاتي المرتبط بالمدرسة لدى المراهقين

.

٢- دراسة (Wingate ,٢٠١٨،)

هدفت الدراسة للتحقق من العلاقة بين متغيرات دعم الفصول الدراسية (أي دعم المعلم ودعم الفصل الدراسي والعلاقة بين المعلم والطالب)والهناء الذاتي الاكاديمي كما تهدف الدراسة الى استكشاف صور الدعم المختلفة مثل دعم المعلم المتمثل في :الدعم اللفظي ،والدعم العاطفي ،ودعم التقييم ،ودعم المعلومات من جانب ،ودعم زملاء المدرسة المتمثل في الدعم اللفظي ،والدعم العاطفي ،ودعم التقييم ،ودعم المعلومات ،هذا من جانب ثاني ودعم علاقات المعلمين بالطلاب والمتمثل في تقديم مساعدة مفيدة او تكوين علاقات مرضية وعلاقة كل من جوانب الدعم هذه بالهناء الذاتي للطلاب وانعكاس ذلك على سلوكيات الطلاب .وتوصلت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية بين كل اشكال الدعم الذي يقدم للطلاب وبين الهناء الذاتي لهؤلاء الطلاب .

٣- دراسة (Moradi et al ,٢٠١٨)

هدفت الى اختبار الدور الوسيط لفعالية الذات الاكاديمية بين الدعم الاجتماعي المدرك ومكونات الهناء الاكاديمي على عينة قوامها (٣٤١) طالب بالمدارس الثانوي تم انتقائهم باستخدام طريقة العينة العنقودية وبتطبيق مقياس الهناء الاكاديمي تم استخدام نمذجة المعادلة البنائية .وتوصلت الدراسة الى وجود ارتباط إيجابي بين الدعم الاجتماعي وقيمة المدرسة ،والرضا عن الاختبارات المدرسية ،والاندماج في المهام المدرسية كمكونات للهناء الاكاديمي ،كما ارتبطت بعلاقة سلبية مع الاحتراق المدرسي .وحددت ممارسات التدريس التي يمكن ان تؤثر ايجابياً على الهناء الطلابي باستخدام منحى جديد له اربع مراحل هي الاستكشاف ،والحلم ،التنفيذ والمصير. وقد توصلت الى ثلاث ممارسات تساعد على الشعور بالهناء الدراسي.

- ◄ الانتماء والاحتواء الاجتماعي أي ان الهناء الدراسي يتحقق عندما يكون الطلاب على تواصل مع المعلمين والرفاق
- ◄ كفاءة التعلم، يدعم الهناء الأكاديمي عندما يكون الطلاب مدفوعين نحو التعلم ويشعرون بكفاءة تعلمهم.
- ◄ استيعاب الطالب كليا فعندما يهتم المعلمين بحياة الطالب الغير اكاديمية خارج المدرسة فهذا يشعرهم بالهناء الأكاديمي.

٤- دراسة (Zhang & Renshaw , ٢٠٢٠)

هدفت الى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس العوامل الخمس. الكبرى للشخصية من إعداد

١٩٩١ John et al)) ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي (Renshaw & Bolognino ، من إعداد٢٠١٦) على عينة مكونة من (٣٤٣) طلبة جامعة جنوب الولايات المتحدة الأمريكية .وباستخدام نمذجة المتغيرات الكامنة توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي ككل من خلال عاملي الانفتاح على التجارب، والقبول .وفيما يتعلق بأبعاد الهناء الذاتي الأكاديمي فإنه يمكن التنبؤ بالرضا الأكاديمي والفعالية الأكاديمية من خلال الضمير، في حين يمكن التنبؤ بالترابط الأكاديمي من خلال العصابية.

مناقشة الدراسات السابقة :

١- الأهداف :

تباينت اهداف الدراسات السابقة (في المحور الأول) بحسب المشكلات التي تناولتها هذه الدراسات ،وطبيعة المتغيرات التي فيها .الانها تتفق جميعها في تناولاها لمتغير التوجه الإيجابي نحو الحياة .

اما المحور الثاني فقد تباينت اهداف الدراسات السابقة حسب المشكلات التي تناولتها هذه الدراسات ،وطبيعة المتغيرات التي فيها .الانها تتفق جميعها في تناولاها لمتغيرالهناء الذاتي الاكاديمي .

وفي حين يستهدف البحث الحالي التعرف على (التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين)،ولم تتناول أي من الدراسات السابقة الأهداف نفسها في البحث الحالي

٢-العينة :

اختلفت العينات المذكورة في الدراسات السابقة في المحور الأول من حيث حجومها ،حيث تكونت دراسة (هادي ٢٠٠٨) تكونت من (٢٥٠) طالب وطالبة ، بينما دراسة (عبد الكريم والدوري ،٢٠١٠) تكونت من(٣١٩) طالب وطالبة ، اما دراسة (علي ،٢٠١٢) تكونت من(٢٢٠) موظف وموظفة ا،ما دراسة (حسين ،٢٠١٩) تكونت من (٦٠) طالبة ،وتكونت دراسة الانصاري ٢٠٠٣) من (٣٦٥) ،اما دراسة (فهمي ٢٠١٠)تكونت من (١٢٠)طالبا وطالبة ،اما دراسة (دقة ٢٠١١)تكونت من (٦٠٠)طالب وطالبة ،اما دراسة (قرني ٢٠١٧) تكونت من (١١٢) طالبا ،بينما دراسة (عطية ٢٠٢٠)تكونت من (١٢٠) طالب وطالبة ،اما دراسة (يوسف ٢٠٢١) تكونت من (٢٦١)طالب وطالبة ،وتكونت دراسة (ياتس ٢٠٠٢) من (٢٣٤)طالبا وطالبة ،بينما دراسة (اونج ٢٠٠٦)تكونت من (٢٢٦)فرد ،اما دراسة سكولينز ٢٠١٣)تكونت من (١٩٤)طالب ،وتكونت دراسة (بريسن ٢٠١٦) من (٩٣)من الطلاب ،اما دراسة ٢٠١٧ Gustems) تكونت من (٢٩١)طالب وطالبة .

اما المحور الثاني فقد تباينت اعداد العينات أيضا ،اذا نلاحظ ان دراسة (دراسة القرني ٢٠١٨) تكونت العينة من (٤٢٩)طالبة ،اما دراسة (سيد ٢٠١٩) تكونت العينة من (٢٥٠) طالب وطالبة ،بينما دراسة (الشهري ٢٠٢٠) تكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة اما دراسة (شلبي والقصبي ٢٠٢٠) تكونت العينة من (٢٩٩)، اما دراسة (الجيبيلي ٢٠٢١) تكزنت العينة من (٥٤٠) طال وطالبة ،اما دراسة ٢٠١٨) (Moradi et al تكونت العينة من (٣٤١)طالب ، بينما دراسة ((Zhang & Renshaw , ٢٠٢٠) تكونت العينة من (٣٤٣) طالب ، اما الدراسة الحالية فقد تكونت العينة من (٣٥١) طالب وطالبة من الطلبة المتميزيين واقرانهم العاديين .

٣- الوسائل الإحصائية :

استخدمت الدراسات السابقة وسائل احصايئة مختلفة سواء في متغير التوجه الإيجابي نحو الحياة او متغير الهناء الذاتي الاكاديمي منها الحقيبة الإحصائية (SPSS) او معاملات الارتباط او الاختبار التائي ، اما في البحث الحالي تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وبعض الوسائل الإحصائية .

٤- النتائج :

تنوعت نتائج الدراسات السابقة بتنوع اهداف الدراسات ،اذا ظهرت نتائج المحور الأول في دراسة كل من (عبد الكريم ،والدوري ٢٠١٩) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة ، بينما دراسة (علي ٢٠١٠) أظهرت النتائج ان افراد العينة لديهم توجهاً ايجابياً،اما دراسة (حسن ٢٠٠٩) أظهرت نتائج الدراسة ان طالبات كلية التربية لديهن مستوى عالية من التوجه الإيجابي نحو الحياة ، واظهرت دراسة(الانصاري ٢٠٠٣) عن وجود ارتباط بين التفاؤل غير الواقعي مع التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة ،بينما أظهرت دراسة (فهمي ٢٠١٠) ان الذكور اكثر توجهاً إيجابيا من الاناث ،اما دراسة (دقة ٢٠١١) فقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى لى اثر الجنس ،اما دراسة (قرني ٢٠١٧) قد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في التوجه الإيجابي نحو الحياة ، بينما اسفرت نتائج دراسة (عطية ٢٠٢٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير النوع (ذكور -اناث) ، اما دراسة (يوسف ٢٠٢١) فقد أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة احصائيا ،اما دراسة (ياتس ٢٠٠٢) فقد أظهرت ان الاناث اكثر توجها نحو الحياة من الذكور ،بينما دراسة (اونج ٢٠٠٦) أظهرت النتائج لا توجد فروق دالة احصائيا لدى ارتباط الامل با التوجه الإيجابي نحو الحياة ،بينما اسفرت نتائج دراسة (سكولتينز

٢٠١٣) ان اعراض اضطراب فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه له تأثير سلبي على التوجه نحو المستقبل ،اما دراسة (Gustems ٢٠١٧) فقد توصلت النتائج الى ان التوجه مرتبط بشكل إيجابي با الرفاهية النفسية، اما دراسات المحور الثاني فقد أظهرت دراسة (القرني٢٠١٨) توصلت النتلئج الى ان مستوى الشعور التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الاكاديمي لدى افراد عينة البحث جاء متوسطاً ،ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١)،اما دراسة (سيد ٢٠١٩) فقد توصلت النتائج الى ارتفاع مستوى الهناء الذاتي الدراسي لدى افراد عينة البحث ،وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الدراسي والدرجة الكلية للا ستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ،بينما توصلت نتائج دراسة (الشهري ٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين الاحتراق الاكاديمي والهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية ،اما دراسة (شلبي والقصبي ٢٠٢٠)اضهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الرفاهية الاكاديمية لدى افراد العينة ،ودراسة (الجيبيلي ٢٠٢١) وأشارت النتائج إلى ان متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي تقع في حدود المستوى المرتفع،واما دراسة (دراسة دوجيرتي) اشارت النتائج ان الدعم الاجتماعي المرتبط بالمدرسة يرتبط بشكل كبير احصائياً بالهناء الذاتي المرتبط بالمدرسة لدى المراهقين . بينما دراسة (Wingate ٢٠١٨) حيث توصلت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية بين كل اشكال الدعم الذي يقدم للطلاب وبين الهناء الذاتي لهؤلاء الطلاب، وأشارت نتائج دراسة Moradi et al ,٢٠١٨) الى وجود ارتباط إيجابي بين الدعم الاجتماعي وقيمة المدرسة ،والرضا عن الاختبارات المدرسية ،والاندماج في المهام المدرسية كمكونات للهناء الاكاديمي،واما دراسة (Zhang & Renshaw , ٢٠٢٠) توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي ككل من خلال عاملي الانفتاح على التجارب،

اما الدراسة الحالية فسيتم مناقشتها في الفصل الرابع .

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:

١- بلورة مشكلة البحث للمتغيرات وابراز أهميته كونها ما ازلت بحاجة الى دراسة وبحث من خلال البدء من حيث أنتهى الآخرون من دون تكرار للدراسات التي تناولها الباحثون من قبل ولا البدء من حيث بذؤا.
٢- الإفادة من الدراسات السابقة في تحديد اهاف البحث، ومتغيرات البحث الحالي.
٣- حسن اختيار العينة وتحديد حجمها المناسب من خلال الاطلاع على حجم العينات في الدراسات السابقة، إذ حرصت الباحثة على اختيار عينة ممثلة للمجتمع.
٤- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بمتغيرات البحث والإفادة منها في كيفية صياغة فقرات مقاييس البحث، وتحديد بدائل الإجابة عنها.
٥- ساعدت في تحديد الخطوات العلمية والخصائص السايكومترية المناسبة لأدوات البحث.
٦- تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات.
٧- الإفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم بعض النتائج، وذلك من خلال مناقشتها مع نتائج البحث الحالي.
٨- تزويد الباحثة بأهم المراجع والمصادر الخاصة بمجال بحثها.

الفَصْــلُ الثالثِ

منَـهْجَيَةُ البَـحْثِ وَإِجراءاتِـهِ

اولاً: منـهج البـحث.

ثانـياً: إجراءات البـحث.

أ. مجتـمع البـحث.

بـ. عينـة البـحث.

ثالثاً: ادوات البـحث.

رابـعاً: الوسائل الاحصائية.

منهجية البحث واجراءاته

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث واجراءاته المناسبة ابتدأً من اختيار المنهج المناسب ووصف مجتمع البحث وأسلوب اختيار العينة، وحساب الخصائص السيكو مترية للمقاييس وإجراءات التطبيق، فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة.

أولا: منهج البحث (Research Approach)

يقصد بالمنهجية الأسلوب او الطريقة المتبعة من قبل الباحثة في دراسة مشكلة البحث وصولا الى تحقق النتائج المرجوة منه. بما ان البحث الحالي يستهدف إيجاد العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الأكاديمي، فقد اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي كونه يعد من أكثر المناهج الملائمة لطبيعة البحث واهدافه، خاصة وان هذا المنهج يعمل على دراسة الظاهرة واقعياً، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً. ويعرف المنهج الوصفي: بأنه منهج يقوم على رصد ومتابعة دقيقة للظاهرة او حدث معين بطريقة كمية او كيفية او نوعية في فترة زمنية معينة او عدة فترات من اجل التعرف على الظاهرة او الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول الى نتائج وتقييمات تساعد في فهم الواقعة (عبد الرحمن وعدنان، ٢٠٠٨: ص١٤)

ثانياً: مجتمع البحث (Research Population)

ويعرف مجتمع البحث بانه جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة لذلك فإن الباحث يسعى إلى إشراك جميع أفراد المجتمع ، لكن الصعوبة تكمن في أن عدد افرادالمجتمع قديكون كبيرا بحيث لا يستطيع اشراكهم جميعا فيلجأ الباحث في تلك الحالة الى اختيار مجموعة جزئية من مجتمع البحث و تسمى هذة المجموعة عينة البحث. (محمد ،٢٠١٤: ص٢١٨)

يشملُ مجتمعُ البحث الحالي على (٢٣٠٣٢) من طلبة المدارس الثانوية الحكومية في مركز محافظة بابل ذكوراً واناثاً موزعين على (٣١) مدرسة منها مدرستان أحدهما للذكور و الاخرى للإناث للطلبة المتميزين و ان الدراسة اقتصرت على الثانويات فقط لوجود مدارس المتميزين ضمن المدارس الثانوية فقط ، وقد بلغ عدد

طلبة مدارس المتميزين (١٩٧٥) من الطلبة حيث مثلوا (٨,٥٧%) من المجتمع الكلي وبواقع (١٠٠٢) طالباً من المتميزين بنسبة (٥٠,٧٦%) و(٩٧٣) طالبة من المتميزات بنسبة (٤٩,٢٤%) ، اما مدارس الطلاب العاديين فقد بلغ عدد الطلبة الكلي (٢١٠٥٧) من الطلبة حيث مثلوا (٩١,٤٢%) من المجتمع الكلي موزعين على (٢٩) مدرسة منها (١٤) مدرسة للأناث بلغ عدد الطالبات فيها (١٠١٤٠) طالبة و (١٥) مدرسة للذكور بلغ عدد الطلاب فيها (١٠٣١٩) طالبا و مدرسة (١) مختلطة تحتوي على (٥٩٨) من الطلبة منهم (٥٤) طالبة و (٥٤٤) طالبا وبهذا بلغت نسبة الذكور في مجتمع الطلبة العاديين(٥١,٥٨%) واما نسبة الاناث فبلغت (٤٨,٤١%)،

جدول (١) مجتمع المدارس الثانوية واعداد الطلبة في مركزمحافظة بابل ولكلا الجنسين

الجنس	المدرسة	العدد	المجموع بحسب الجنس
إناث	ثانوية الحلة للبنات	٧٦٣	١١١٦٧
	ثانوية التحرير للبنات	١٤٤٣	
	ثانوية فلسطين للبنات	٣٥٥	
	ثانوية الحلة للمتميزات	٩٧٣	
	ثانوية الجنائن للبنات	٩٩٥	
	ثانوية الفضائل للبنات	٦٢٨	
	ثانوية النجوم للبنات	٧٥٦	
	ثانوية الباقر للبنات	١٠٤٨	
	ثانوية الزاكيات للبنات	٣٢٥	
	ثانوية الشهيد عبد الصاحب للبنات	١٠٧٢	
	ثانوية الرباب للبنات	٧٨١	
	ثانوية انتظار مجيد فليفل (التراث سابقا) للبنات	٩٥٥	
	ثانوية زهرة الفرات للبنات	٦٤٣	
	ثانوية حلب للبنات	٣٧٦	

الجنس	المدرسة	العدد	المجموع بحسب الجنس
	ثانوية الاخوة المختلطة للبنات	٥٤	
ذكور	ثانوية الكرار للبنين	٣٥٦	١١٨٦٥
	ثانوية الطبرسي للبنين	٤٠٥	
	ثانوية سنجار للبنين	٤٦٤	
	ثانوية الاخوة المختلطة	٥٤٤	
	ثانوية حلب للبنين	٥٥١	
	ثانوية الحلة للبنين	٥٥٦	
	ثانوية ابن سينا للبنين	٦١٦	
	ثانوية الشهيد الصدر للبنين	٦٦٤	
	ثانوية الدستور للبنين	٧٤٦	
	ثانوية النجوم للبنين	٨٢١	
	ثانوية الاعلام للبنين	٨٤٥	
	ثانوية التراث للبنين	٨٩٠	
	ثانوية الوائلي للمتميزين للبنين	١٠٠٢	
	ثانوية ذي قار للبنين	١٠٤٥	
	ثانوية الباقر للبنين	١٠٦٩	
	ثانوية بابل للبنين	١٢٩١	
المجموع الكلي			٢٣٠٣٢

ثالثا: عينة البحث (Research Sample)

وهي مجموعة من الافراد التي يتم سحبها من المجتمع الذي يراد بحثه ويتم اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ولها خصائص مشتركة. (الاسدي وسندس، ٢٠١٥: ص١١٧)

وبغية الوصول إلى أهداف البحث اختارت الباحثة أسلوب العينة العشوائية في اختيار عينة البحث الاساسية من الطلبة العاديين حيث وقع الاختيار على مدرستين هما ثانوية الحلة للبنين و ثانوية الحلة للبنات ، و استخدم اسلوب العينة القصدية لاختيار الطلبة المتميزين و ذلك لانه لا توجد سوى مدرستين للطلبة المتميزين و هما ثانوية الوائلي للمتميزين و ثانوية الحلة للمتميزات و بعد ذلك وقع الاختيار على الصف الرابع والخامس العلمي من المدارس المختارة سابقا عن طريق العينة الاحتمالية العشوائية لتطبيق اجراءات البحث و حيث تم اختيار عينة مكونة من (٣٥١) طالب و طالبة فتم اختيار (٨٤) طالب من ثانوية الوائلي للمتميزين و (٩١)من الطلبة العاديين من ثانوية الحلة للبنين (٨٥) طالبة من ثانوية الحلة للمتميزات (٩١) طالبة من الطلبة العاديين من ثانوية الحلة للبنات و الجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في المدارس الثانوية موزعين بحسب الجنس والصف

الجنس	اسم المدرسة	الصف		المجموع
		الرابع	الخامس	
ذكور	ثانوية الوائلي للمتميزين	٤٣	٤١	١٧٥
	ثانوية الحلة للبنين	٤٦	٤٥	
اناث	ثانوية الحلة للمتميزات	٤٣	٤٢	١٧٦
	ثانوية الحلة للبنات	٤٦	٤٥	
المجموع		١٧٨	١٧٣	٣٥١

رابعاً: اداتا البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث لابد من توفير اداتين هما: مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي. وقد اعدتهما الباحثة على ضوء المنطلقات النظرية التي تم عرضها في الفصل الثاني، والاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة في مجال التربية وعلم النفس وصاغت الفقرات بما يلائم عينة البحث الحالي. وفيما يأتي عرض لكل واحدة منها.

اولاً: مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

بعد ان تعذر الحصول على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بما يتناسب مع مجتمع البحث وعينته، لَجَأتْ الباحثة الى اعداد مقياس على وفق الإجراءات العلمية المتبعة في اعداد المقاييس التي تمثلت بالخطوات الاتية.

١. وصف المقياس:

بعد الاطلاع على الدراسات والاطر النظرية للتوجه الإيجابي نحو الحياة تبنت الباحثة التعريف النظري لشاير وكارفر(١٩٨٥) في اعداد المقياس.

اعداد وصياغة فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

بعدما حددت الباحثة التعريف النظري للتوجه الإيجابي نحو الحياة، لَجَأتْ الباحُثة الى صياغة فقرات المقياس بالرجوع الى بعض المصادر منها:

- مراجعة الادبيات والدراسات السابقة للمتغير فضلاً عن الدراسات ذات الصلة بالتوجه الأيجابي نحو الحياة.
- الرجوع الى الإطار النظري لنظرية التوجه نحو الحياة التي اعتمدتها الباحثة منهجاً لها في اعداد المقياس.
- استشارة المتخصصين في مجال التربية الخاصة وعلم النفس

في ضوء هذه المصادر اعدت الباحثة عدداً من الفقرات وصاغت بعضها الاخر ليصبح العدد الكلي لفقرات المقياس (٣٠) فقرة.

٢. تصحيح مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

يعد تصحيح المقياس من العوامل المؤثرة على مستوى ثباته فاذا كان تصحيح المقياس بطريقة موضوعية فان ذلك يؤدي إلى زيادة ثبات الاختبار و العكس لو كانت عملية التصحيح تخضع لذاتية الفاحص وأهوائه و رغباته لكانت النتيجة انخفاض معامل ثبات الاختبار، (الطريري، ١٩٩٧: ص١٩٦).

ويقصد بتصحيح المقياس هو وضع درجة لاستجابة المفحوصين على فقرات المقياس ثم جمع هذه الدرجات بغية استخراج الدرجة الكلية لكل فرد منهم وقد تم تصحيح استمارات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة على أساس (٣٠) فقرة بعد أن تم تحديد أوزان لبدائل الاستجابة وهي(٠،١،٢،٣،٤) درجات التي تقابل بدائل الاستجابة و هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، لاتنطبق علي) فتكون اعلى درجة للمقياس (١٢٠) يمكن الحصول عليها واقل درجة للمقياس (٣٠) يمكن الحصول عليها .

٣. صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري)

بعد أن قامت الباحثة بإعداد فقرات المقياس بصيغتها الأولية ملحق (٤) عرضت الباحثة المقياس الى مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٧) محكم كما موضح في ملحق (٣)، وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى تمثيلها للصفة المراد قياسها وسلامة صياغتها ووضوحها بحيث تعبر عن معنى وفكرة قياس التوجه الإيجابي نحو الحياة إذ طلبت الباحثة منهم ابداء آرائهم واعطاء الملاحظات حول صلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت فيه. واعطاء اي تعديلات يروها مناسبة للفقرة، ونظراً لأجماع السادة المحكمين على قبول جميع الفقرات لم يكن هناك داعي لحساب مربع كاي للتعرف عليه.

٤. اعداد تعليمات المقياس

التعليماتَ هيَ المدخلُ الذي يهيّئُ المستجيبَ لفهمِ فقراتِ الاستبيان ويساعدهُ في الإجابةِ عنها كما هوَ مطلوبٌ، وقدْ راعت الباحثُة في إعداد تعليمات المقياس أنْ تكونَ هذهِ التعليماتُ مختصرةً قدرَ الإمكانِ، وأنْ تتضمَّنَ توضيحاً لما يتوجَّبُ على المستجيبِ القيامُ بهِ، معَ ذكرِ مثالٍ لذلكَ، وتنبيهِ المستجيبِ إلى ضرورةِ عدمِ تركِ أيِّ فِقرةٍ دونَ الإجابةِ عنها، وإخبارهِ بأنَّ جمعَ البياناتِ هوَ لغرضِ

البحثِ العلميِّ فقطْ، وسوفَ يتمُّ التعاملُ معها بسريَّةٍ ولا ضرورةَ لذكرِ الاسم (الزوبعي، وبكر، والكناني، ١٩٨٩: ص٧١).

٥. عينة التطبيق الاستطلاعي الأول

ان الهدف من هذا التطبيق هو التعرف على مدى وضوح التعليمات، ووضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى وحساب متوسط الوقت الذي يستغرقه المستجيب في استجابته لفقرات المقياس لذلك طبق المقياس على عينة عشوائية من طلبة المدارس تألفت من (٤٠) طالبا وطالبة بواقع (٢٠) طالبا وطالبة من المتميزين و(٢٠) طالبا وطالبة من العاديين وقد ناقشت الباحثة مع الطلبة وضوح تعليمات المقياس وفقراته. وتبين في خلال هذا التطبيق ان التعليمات والفقرات كانت واضحة، اما الوقت المستغرق في الاستجابة (٢٠) دقيقة. و تم ذلك باستخراج معدل اجابات الطلاب على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة و ذلك بحساب اوقات اجابة (٤٠) طالب و طالبة عن طريق جمعها و تقسيمها على (٤٠) و كما موضح في الجدول (٣) .

جدول (٣) عدد المدارس وافراد العينة للتجربة الاستطلاعية للطلبة بحسب نوع الجنس واالدراسة

ت	اسم المدرسة	الجنس	العدد
١	ثانوية الوائلي للمتميزين	ذكر	١٠
٢	ثانوية الحلة للبنين	ذكر	١٠
٣	ثانوية الحلة للمتميزات	انثى	١٠
٤	ثانوية الحلة للبنات	انثى	١٠
	المجموع		٤٠

التطبيق الاستطلاعي الثاني

الغرضُ منَ هذا التطبيقِ هوَ تحليلُ فقراتِ المقياس ويتمُّ تطبيقُ هذا المقياس على مجموعةٍ منَ الأفرادِ يمثلونَ المجتمعَ الأصليَّ الذي يُعدُّ لهُ (الزوبعي، بكر، والكناني، ١٩٨٩، ص٧٣). وقد استعملت لهذا الغرض استمارات عينة البحثِ آنفة الذكر، وعددها (٣٥١). الفقراتِ (Nunnally١٩٧٨، p٢٦٢) كما أنَّ حجمَ العيّنةِ يمكنُ وصفهُ بأنَّهُ ممثِّلٌ للمجتمعِ الذي سُحبَ منهُ؛ فأقلُّ حجمٍ ممثلٍ لمجتمعِ البحثِ الأصليّ.

٦. **تحليل فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة**

إن من أهم خصائص الفقرات التي ينبغي حسابها في التحليل الإحصائي هي إيجاد قوتها التمييزية ومعاملات صدقها وثباتها حيث ان تحليل الفقرات إحصائياً من المتطلبات الأساسية في المقاييس التربوية والنفسية، يشير "أيبل " ان الهدف من هذا الاجراء هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel،١٩٧٢.p٤٠٨) ويعد أسلوبا المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية، إجرائيين مناسبين في عملية تحليل الفقرات، لذلك قامت بهما الباحثة بوصفهما يؤكدان اتساق التحليل.

أ- **المجموعتان الطرفيتان** :

لغرض اجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب، اتبعت الخطوات الاتية: -

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
- ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى أوطأ درجة.
- تعين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجة الدنيا، تمثلان مجموعتين بأكبر حجم واقصى تمايز ممكن أي ان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (٣٥١) استمارة. وكان حجم المجموعة العليا (٩٥) ، وحجم المجموعة الدنيا (٩٥) ،
- وبعد استعمال الاختبار التائي (t Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس لبالغة (٣٠) فقرة وجد ان جميع الفقرات كانت مميزة بأستثناء فقرة رقم (٣٠) تم حذفها. كما موضح في جدول (٤).

جدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت، المحسوبة	الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	٣,٧٨	٠,٥٠٩	٢,٣٢	١,٠٤٤	١٢,٢٧٥	دالة
٢	٣,٨٩	٠,٣٤١	٢,٤٨	١,٠٥٠	١٢,٤٤٧	دالة
٣	٣,٨٤	٠,٣٩٥	٢,٤١	٠,٩٨٤	١٣,١٦٣	دالة
٤	٣,٨٢	٠,٤٣٧	٢,١٣	١,٠١٣	١٤,٩٧٠	دالة
٥	٣,٨٧	٠,٤٤٣	٢,٤٩	٠,٩٢٥	١٣,١٤٦	دالة
٦	٣,٧٤	٠,٥٥٠	٢,١٦	١,٠٠٣	١٣,٤٥١	دالة
٧	٣,٧٦	٠,٥٤٠	٢,٣٨	٠,٩٥٨	١٢,٢١٦	دالة
٨	٣,٨٣	٠,٤٩٨	٢,٤٣	٠,٩٦٤	١٢,٥٧٩	دالة
٩	٣,٩٢	٠,٣٤٧	٢,٧١	١,١١٠	١٠,١٤٨	دالة
١٠	٣,٨٤	٠,٥٣٢	٢,٥٥	١,١٢٨	١٠,١٢٠	دالة
١١	٣,٨٧	٠,٣٦٤	٢,٥٧	٠,٩٦٤	١٢,٣٤٨	دالة
١٢	٣,٨٠	٠,٤٢٨	٢,٥٧	٠,٩٣٠	١١,٧٢٦	دالة
١٣	٣,٥٩	٠,٦٧٦	٢,٢٩	١,٠٧١	٩,٩٦٥	دالة
١٤	٣,٦٠	٠,٧٦٤	٢,١٨	١,٠٧٢	١٠,٥٢٦	دالة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت، المحسوبة	الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١٥	٣,٥٩	٠,٧٦٥	٢,٣٤	١,٠٥٨	٩,٣٥٢	دالة
١٦	٣,٨٤	٠,٤٤٥	٢,٤٧	١,٠١٩	١١,٩٩٠	دالة
١٧	٣,٧٤	٠,٥٣٠	٢,٣٨	١,٠٨٤	١٠,٩٧٢	دالة
١٨	٣,٨٣	٠,٤٩٨	٢,٥٨	١,٠٥٨	١٠,٤٤٤	دالة
١٩	٣,٨٨	٠,٤٠٩	٢,٥٢	١,٠٨٠	١١,٥٤٥	دالة
٢٠	٣,٧٩	٠,٤٣٥	٢,٧٢	١,١٠٨	٨,٧٩٤	دالة
٢١	٣,٩٣	٠,٣٦٤	٢,٩٥	١,٠٧٦	٨,٤٠٢	دالة
٢٢	٣,٩٣	٠,٣٦٤	٢,٤٠	١,١٢٤	١٢,٥٨٨	دالة
٢٣	٣,٩٤	٠,٢٤٥	٢,٤٦	١,١٢٨	١٢,٤٤٤	دالة
٢٤	٣,٩١	٠,٣٢٩	٢,٧٢	١,٠٦٢	١٠,٣٦١	دالة
٢٥	٣,٩١	٠,٢٩٤	٢,٤٤	١,٠٤٩	١٣,٠٩٠	دالة
٢٦	٣,٦١	٠,٧٤٨	٢,٣٧	٠,٩٦٨	٩,٨٩٦	دالة
٢٧	٣,٣٣	١,٠٠٥	٢,٥٤	١,١٣٧	٥,٠٧٠	دالة
٢٨	٣,٦٩	٠,٥٦٦	٢,٢٠	١,٠٢٧	١٢,٤٢٠	دالة
٢٩	٣,٦٤	٠,٦٩٨	٢,١٧	١,٠٤٨	١١,٤٠٣	دالة

ب- إرتبُاطَ دَرجةِ الفقرةِ بالدرجةِ الكلية لمقياسِ التوجه الإيجابي نحَو الحَياةِ:

ان الأسلوب الثاني في تحليل الفقرات هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية. وقد استخدم معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل الاحصائي (علام ،٢٠٠٠: ص١٢٩) اذ تبين

ان جميع فقرات المقياس تمتاز بمعامل ارتباط ذي دلالة احصائية بأستثناء فقرة رقم (٣٠) تم خذفها مسبقا اذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٤٩-٠,٣٣٣)

جدول رقم (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	النتيجة عند مستوى (٠،٠٥)	تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	النتيجة عند مستوى (٠،٠٥)
١	٠,٥٧٨	دالة	١٦	٠,٥٩٨	دالة
٢	٠,٦١٣	دالة	١٧	٠,٥٢٣	دالة
٣	٠,٦١٦	دالة	١٨	٠,٥٥٣	دالة
٤	٠,٦٤٩	دالة	١٩	٠,٥٩٩	دالة
٥	٠,٦٢٤	دالة	٢٠	٠,٤٩٥	دالة
٦	٠,٦٠٢	دالة	٢١	٠,٤٥٢	دالة
٧	٠,٦٠٣	دالة	٢٢	٠,٦١٩	دالة
٨	٠,٥٩٨	دالة	٢٣	٠,٥٧٨	دالة
٩	٠,٥٤٥	دالة	٢٤	٠,٥٤٠	دالة
١٠	٠,٥٣٧	دالة	٢٥	٠,٦٣٣	دالة
١١	٠,٦٢٣	دالة	٢٦	٠,٤٨٧	دالة
١٢	٠,٥٧٩	دالة	٢٧	٠,٣٣٣	دالة
١٣	٠,٤٦٦	دالة	٢٨	٠,٥٨١	دالة
١٤	٠,٤٧١	دالة	٢٩	٠,٥٤١	دالة
١٥	٠,٤٢٧	دالة			

مؤشرات صدق وثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

من أهم الخصائص القياسية للمقياس التي اكدها المختصون في القياس النفسي هي الصدق والثبات إذ تعتمد عليها دقة الدرجات أو البيانات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية (ثورندايك، اليزابيث، ١٩٨٩: ص٨٠) وعلى وفق ذلك تحققت الباحثة من مؤشرات صدق وثبات المقياس وكالاتي:

أ- الصِدْقُ Validity:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في المقاييس النفسية ويشير "فونجي وهيكت "الى ان المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاما يدعي قياسه او يفترض ان تقيمه فقراته، والدرجة التي يكون فيها قادرا على تحديد اهداف محددة، (Ebel ،١٩٧٢,٤٠٨) وقد تحقق في المقياس مؤشران من الصدق هما: -

١- الِصْدقُ الظاهِري Face Validity:

يشير هذا النوع من الصدق الى الدرجة التي يبدو فيها المقياس انه يقيس ما صمم لقياسه وان أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري. هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها.

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، وذلك عندما عرضت الباحثة فقراته على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص ملحق (٣)، لمعرفة آرائهم العلمية في مدى صدق كل فقرة من فقرات المقياس وقد أجمع المحكمين على صلاحية فقرات المقياس البالغة (٣٠) فقرة ما عدا بعض التصحيحات اللغوية وبذلك أصبح المقياس صالحا من الناحية المنطقية بعد الاخذ بجميع ما اكده الخبراء.

٢- صِدْقُ البِناءِ Construct Validity:

ان فكرة صدق البناء كان قد صاغها "كرونباخ وميل "ويقصد بها تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين أي هو عبارة عن المدى الذي تقرر بموجبه ان المقياس يقيس بناءً نظريا محددا او خاصية معينة. (Cronbach،١٢١ ١٩٦٤ pp١٢٠-١٢١) وقد تحقق هذا النوع في المقياس الحالي من خلال إجراءات تحليل الفقرات مسبقا

٣- الِصْدقُ العاملي Factor Validity:

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تشبع الفقرات بالعامل العام (أبو نبيل) ولقد حسبت معاملات الارتباط الداخلية للفقرات باستخدام معاملات ارتباط بيرسون ثم حللت لمعرفة تشبع الفقرات بالعامل العام باستخدام طريقة الجمع البسيط واظهرت النتائج ان التشبعات تراوحت بين (٠,٦٥٣-٠,٢٨٤) وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦) تشبع فقرات التوجه الإيجابي نحو الحياة بالعامل العام.

ت	تشبع الفقرة بالعامل العام	ت	تشبع الفقرة بالعامل العام
١	٠,٥٨٧	١٦	٠,٦٠٢
٢	٠،٦٣٦	١٧	٠،٥١٨
٣	٠،٦٣٢	١٨	٠،٥٦٣
٤	٠،٦٥٣	١٩	٠،٦١٦
٥	٠،٦٤٣	٢٠	٠,٤٩٢
٦	٠،٥٩٩	٢١	٠،٤٦١
٧	٠،٦٠٨	٢٢	٠،٦٢١
٨	٠،٦١١	٢٣	٠،٥٨٠
٩	٠،٥٥٠	٢٤	٠،٥٥٦
١٠	٠،٥٨٤	٢٥	٠،٦٤٥
١١	٠،٦٣٥	٢٦	٠،٤٥٩
١٢	٠،٥٨٣	٢٧	٠،٢٨٤
١٣	٠،٤٤٢	٢٨	٠،٥٧٦
١٤	٠،٤٥٥	٢٩	٠،٥٣٠
١٥	٠،٣٩٦		

ب- الثَبات Reliability:

يقصد بالثبات هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا تم إعادة الاختبار مرة ثانية على نفس المجموعة من الافراد وفي ظل نفس الظروف، وان الثبات من السمات الأساسية للاختبار الجيد ومن الضروري حساب مؤشر ثبات المقياس لأنه يشير الى الدرجة التي يحصل عليها افراد عينة البحث عند الإجابة على فقرات المقياس وذلك بأعادة تطبيقه عليهم مرتين وإذا كانت الدرجات في التطبيقين متشابهة او متقاربة يعني ثبات المقياس ومن اجل ثبات المقياس ومن اجل ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة فقد اعتمدت الباحثة طريقتان هما:

١- مُعادَلةَ الفا كرونباخ (Cronbach Alpha):

استعملت استمارات عيّنةِ التطبيقِ الاستطلاعي الثاني البالغُ عددها (٣٥١) استمارة في حسابِ معاملِ ألفا alpha coefficient للاتساق الداخليّ لكرونباخ Cronbatch ، فبلغتْ قيمتهُ (٠,٩٢)، ويشيرُ ماردر Marder إلى أنَّ الثباتَ المناسبَ للمقياسِ يتراوحُ بينَ (٠,٤٠) و(٠,٧٥)، وما قلَّ عنْ ذلكَ يكونُ ضعيفاً (Marder،١٩٩٦،p٦٢٠)كما يذكرُ الأنصاريُّ بأنَّ منَ الأهميَّةِ بمكان أنْ لا يسعى مؤلفُ الاختبار إلى الحصولِ على معاملِ اتساق داخليٍّ مرتفعٍ، لأنَّ ارتفاعه أكثرَ منَ اللازمِ يدلُّ على أنَّ فقراتِ المقياسِ مكرَّرةٌ تقيسُ الشيءَ نفسهُ

٢-التجزئةِ النصفيةِ

يُحسبُ مؤشر الثباتِ بهذهِ الطريقةِ منْ خلالِ تقسيمِ فقراتِ الاختبار إلى نصفينِ، ثمَّ يُحسبُ مُعاملُ الارتباط بينهما. فإذا كانتْ قيمةُ مُعاملِ الارتباط مرتفعةً، فهذا يعني أنَّ الاختبار يتَّصفُ بالثباتِ (عبيدات وآخران، ٢٠٠٤، ص ١٧٠). وقدْ حُسبتْ قيمةِ مُعامل الثبات بطريقةِ التجزئةِ النصفيَّةِ. ويكونُ ذلك بتقسيمِ فقراتِ الأداةِ إلى مجموعتينِ، على أساسِ الفقراتِ الفرديَّةِ والزوجيَّةِ، ومنْ ثمَّ حسابُ قيمةِ مُعاملِ الارتباط بينَ المجموعتينِ، بلغتْ قيمةُ مُعاملِ بيرسون للارتباط (٠,٧٩). ونظراً لأنَّ قيمةَ مُعاملِ الارتباط المذكورةِ هنا هيَ لنصفِ الاختبار فقطْ، فقدْ توجَّبَ اللجوءُ إلى معادلةِ التصحيحِ للحصولِ على القيمةِ الفعليَّةِ لمُعاملِ الثباتِ بطريقةِ التجزئةِ النصفيَّةِ، ولعدم تساوي نصفي المقياس، فقدْ تمَّ استخدام معادلةِ سبيرمان-براون للتصحيحِ في حالةِ عدم تساوي نصفيّ الاختبار، فبلغتْ قيمةُ مُعاملِ الثباتِ (٠,٨٨).

٣ -إعادة الاختبار (Test-Retest):

لحساب الثبات بهذه الطريقة، تم تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (٤٠) من الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين وبعد مرور (١٥) يوما من تطبيق الاختبار الأول، تم إعادة الاختبار مرة ثانية على العينة نفسها، وبعدما حصل كل فرد من افراد العينة على درجتين تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة في التطبيقيين باستخدام معامل ارتباط بيرسون والذي اظهر ان معامل الثبات هو (٠,٨٤) (الانصاري ،٢٠٠٠: ص١٢٠)

الخصائص الإحصائية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

قامت الباحثة بحساب الخصائص الاحصائية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) يوضح الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

ت	المؤشرات الإحصائية	الدرجة
١	التباين	٢٥٢,٦٦٢
٢	الانحراف المعياري	١٥,٨٩٥
٣	التفرطح	-٠,٢١٨
٤	الالتواء	-٠,٥٠٤
٥	المتوسط	٩١,٤٢
٦	اعلى درجة	١١٦
٧	ادنى درجة	٤٤
٨	المدى	٧٢
٩	الوسيط	٩٣,٠٠

ثانياً: مِقْياسُ الهَناءِ الذاتيِ الأكاديميِ

ولتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر أداة مناسبة لقياس الهناء الذاتي الاكاديمي ، وبعد اطلاع الباحثة على ما تيسر من البحوث والدراسات السابقة لم تتمكن من الحصول على مقياس محلي (عربي) أو أجنبي مناسب لقياس الهناء الذاتي الاكاديمي للفئة العمرية المستهدفة في البحث الحالي (الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين) على وفق التعريف الذي حددته الباحثة، وهو الأمر الذي دفع الباحثة إلى بناء مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بالاستناد إلى الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس تتوافر فيه الخصائص السيكو مترية اللازمة.

١- ويشير كل من ألن ووين (Allen & yen,١٩٧٩)إلى أن عملية بناء إي مقياس لابد إن تمر بعدة خطوات تتمثل بما يلي:

- التخطيط للمقياس لتحديد النطاق الذي تغطيه الفقرات.
- جمع الفقرات وصياغتها.
- عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص.
- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.
- إجراء التحليل الإحصائي للفقرات (Allen& yen, ١٩٧٩: ١١٨).

وبناءً على ذلك تم بناء مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي على وفق الخطوات الاتية:

❖ **تحدُيدَ مفهومِ الهناءِ الذاتيِ الأكَاديميِ:** اعتمدت الباحثة على تعريف (الضبع، ٢٠١٦) إطاراً نظرياً في بناء المقياس، واعتمدت الباحثة على نظرية رايف للهناء وهي النظرية المتبناة من قبل الباحثة في بناء المقياس

❖ **أعداد فقرات المقياس:**

بعد تحديد تعريف الهناء الذاتي الأكاديمي، اشتقت الباحثة فقرات عن هذا التعريف بما يتناسب مع النطاق السلوكي المحدد، وبما ينسجم مع طبيعة المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس، إذ تم صياغة (٣٤) فقرة، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية، وروعي في هذه الفقرات أن تكون مفهومة وواضحة، ولا تجمع بين فكرتين، وتكون مختصرة بقدر ما تسمح به الظاهرة المدروسة، وأن لا تكون قابلة لأكثر من تفسير (ربيع ،١٠١٣: ص١٢٢)

❖ **بدائل الإجابـة:**

اعتمدت الباحثة طريقه ليكرت (Likert) في إعداد بدائل مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وهي من الطرق المفضلة والشائعة في إعداد البدائل، إذ وضعت الباحثة أربعة بدائل تتناسب وطبيعة المرحلة العمرية المستهدفة هي **(تنطبق على دائما، تنطبق على غالبا تنطبق على أحيانا لا تنطبق علي) وتعطي الدرجات (٤،٣،٢،١) على التوالي.** فتكون اعلى درجة للمقياس (١٣٦) يمكن الحصول عليها واقل درجة للمقياس (٣٤) يمكن الحصول عليها .

صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري):

بعد ان اعدت الباحثة فقرات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي عرِضتها بصيغتها الاولية على (١٧) محكماً من الاساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة، لغرض تقويمها والحكم عليها و إجراء ما يرونه مناسبا من تعديلات وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى تمثيلها للصفة المراد قياسها وسلامة صياغتها ووضوحها وقد اجمع المحكمون على ان كل فقرات المقياس صالحة ما عدا بعض الاضافات و تصحيح بعض الاخطاء اللغوية و بذلك أصبح عدد فقرات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي (٣٤) فقرة .ونظراًلاجماع السادة المحكمة على قبول جميع الفقرات لم يكن هنالك داعي لحساب مربع كاي والتعرف عليه.

عينة التطبيق الاستطلاعي الأول

تم تطبيق مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي على عينة عشوائية من مجتمع البحث والبالغة (٤٠) طالباً وطالبة من الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين، مناصفة بين الصف الرابع والخامس الاعدادي وقد تبين أنّ فقرات المقياس وتعليماتها واضحة لأفراد العينة، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس (١٥-٢٠) دقيقة،

عينـة التطبـيق الاستطلاعي الثانـي

الغرضُ منَ هذا التطبيقِ هوَ تحليلُ فقراتِ المقياس ويتمُّ تطبيقُ هذا المقياس على مجموعةٍ منَ الأفرادِ يمثلونَ المجتمعَ الأصليَّ الذي يُعدُّ لهُ (الزوبعي، بكر، والكناني، ١٩٨٩، ص٧٣). وقد استعملت لهذا الغرض استمارات عينة البحثِ آنفة الذكر، وعددها (٣٥١). طالب وطالبة (Nunnally, ١٩٧٨, p.٢٦٢) كما أنَّ حجمَ العيّنةِ يمكنُ وصفهُ بأنَّهُ ممثِّلٌ للمجتمعِ الذي سُحبَ منهُ؛

اجراء تحليل فقرات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي

يعد التحليل الإحصائي لفقرات المقياس أمراً غاية في الاهمية، إذ إنَّ التحليل المنطقي للفقرات من الممكن أن يكون مضللاً لأنّه يتأثر بالآراء الذاتية للمحكمين، فضلاً عن أنّه يعتمد على مطابقة ظاهر الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه، بينما التحليل الإحصائي لفقرات المقياس يؤشر مدى تمثيل محتوى الفقرات للظاهرة التي أعدت لقياسها. (الظاهر ،١٩٩٩: ص٣٧)

أ- القوة التمييزية

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة مؤشر الفرق بين الأفراد الحاصلين على درجات منخفضة والحاصلين على درجات مرتفعة في الخاصية التي تقيسها الفقرات ككل (المقياس) (Eble, ١٩٧٢: P ٣٧٦)، إذ يعبر عنها في مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة إذ يشير جيزلي وآخرون(Ghiselli , ١٩٨١ et al) إلى ضرورة الإبقاء على الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها وتجريبها من جديد.

وبناء على ذلك تمّ حساب القوة التمييزية وفق أسلوب العينتين الطرفيتين، واتبعت الخطوات الآتية:

- ❖ حساب الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.
- ❖ ترتيب الدرجات الكلية التي حصلت عليها العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة،
- ❖ اختيرت نسبة الـ (٢٧%) العليا لتمثل المجموعة العليا، ونسبة (٢٧%) الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا من الدرجات، وبما ان عينة التحليل الإحصائي مكونة من (٣٥١) طالباً وطالبة، وكان حجم المجموعة العليا (_٩٥) ، وحجم المجموعة الدنيا (_٩٥).
- ❖ طبق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة من فقرات المقياس. وقد اظهرت النتائج ان جميع الفقرات كانت مميزة عند درجة حرية (١٨٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٨) القوة التمييزية لفقرات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت، المحسوبة	الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	٣,٥٩	٠,٦١٠	١,٧٥	٠,٨٢٥	١٧,٥٠٢	دالة
٢	٣,٥٦	٠,٦٨٠	١,٨٣	١,٠٠٧	١٣,٨٥٠	دالة
٣	٣,٦٦	٠,٦٤٦	١,٨١	٠,٩٠٣	١٦,٢٦٨	دالة
٤	٣,٨٩	٠,٣٤١	٢,٥٦	٠,٩٨٦	١٢,٤٨٥	دالة
٥	٣,٨١	٠,٤٦٨	٢,٥٢	١,١١٠	١٠,٤٧٩	دالة
٦	٣,٥١	٠,٧١٣	١,٦٠	٠,٧٣٥	١٨,١٣٧	دالة
٧	٣,٦٤	٠,٦٩٨	٢,١٣	١,١٥١	١٠,٩٧٦	دالة
٨	٣,٨٥	٠,٤٨٣	٢,٤٤	١,٠٣٩	١٢,٠٠١	دالة
٩	٣,٤١	٠,٧٥١	١,٨٢	٠,٨٨٧	١٣,٣٣١	دالة
١٠	٣,٨٣	٠,٤٠٤	١,٩١	٠,٩٣٥	١٨,٤٤٠	دالة
١١	٣,٧٢	٠,٥٩٥	٢,٠٦	١,٠١٩	١٣,٦٤٨	دالة
١٢	٣,٧٨	٠,٤٦٥	٢,٧٥	١,٠٥٢	٨,٧٤٤	دالة
١٣	٣,٩١	٠,٢٩٤	٢,٣٤	١,٠٧٨	١٣,٦٨١	دالة
١٤	٣,٨١	٠,٤٦٨	٢,٤٣	١,٠٧١	١٢,٠٠١	دالة
١٥	٣,٥٧	٠,٧٣٩	١,٦٢	٠,٨٥٣	١٦,٨٢٣	دالة
١٦	٣,٦٩	٠,٦٥٤	١,٨٥	٠,٩٨٩	١٥,١٤٧	دالة
١٧	٣,٦٣	٠,٧٠٠	٢,١٥	٠,٩٧٨	١٢,٠٢٥	دالة
١٨	٣,٦٢	٠,٦٨٧	١,٧٧	٠,٩٦٢	١٥,٢٨١	دالة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت، المحسوبة	الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١٩	٣,٩١	٠,٢٩٤	٣,٠٢	١,٠٨٢	٧,٦٨٩	دالة
٢٠	٣,٨٠	٠,٥١٨	٣,١٣	١,٠٣٤	٥,٦٧٩	دالة
٢١	٣,٧٨	٠,٤٨٨	٢,٧٣	٠,٩٩٤	٩,٢٦٦	دالة
٢٢	٣,٨٧	٠,٣٦٤	٢,٤٥	٠,٩٧٦	١٣,٢٩٥	دالة
٢٣	٣,٨٨	٠,٣٨٢	٢,٨٤	٠,٩٩٣	٩,٥٤٩	دالة
٢٤	٣,٨٩	٠,٤٩٤	٣,٠١	١,٠٩٦	٧,١٦٧	دالة
٢٥	٣,٦٥	٠,٦١٥	٢,٦٨	٠,٩٨١	٨,١٥١	دالة
٢٦	٣,٧٨	٠,٥٦٨	٢,٤٠	٠,٩٥٠	١٢,١٤٣	دالة
٢٧	٣,٨٩	٠,٣٠٩	٢,٥٦	١,٠١٨	١٢,٢٤٨	دالة
٢٨	٣,٨٢	٠,٤٦١	٢,٧٨	١,٠٤٤	٨,٩٠٤	دالة
٢٩	٣,٩٥	٠,٢٢٤	٢,٧٤	١,٠٠٢	١١,٤٨٨	دالة
٣٠	٣,٩١	٠,٣٨٨	٢,٥٦	١,٠٣٩	١١,٨٤٣	دالة
٣١	٣,٧٧	٠,٥٥٥	٢,٢١	٠,٩٨٨	١٣,٤٠٠	دالة
٣٢	٣,٨٩	٠,٣٤١	٢,٥٩	١,٠٩٦	١١,٠٨٠	دالة
٣٣	٣,٨٨	٠,٤٠٩	٢,٤١	١,٠٢٦	١٣,٠٠٢	دالة
٣٤	٣,٦٨	٠,٦٤٠	٢,١٥	٠,٨٩٩	١٣,٥٧٤	دالة

ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي:

لأجل احتساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية أي معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون واتضح ان الفقرات جميعها ذات معامل ارتباط مقبول بحسب الدراسات والمصادر التي تم الإشارة اليها سابقا، وبالتالي لم تحذف أي فقرة من المقياس، (علام، ٢٠٠٠ :ص١٨٤) تبين ان جميع فقرات المقياس تتميز بمعامل ارتباط ذي دلالة احصائية اذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٠٠ -٠,٣٦٨) . وجدول (٩) يوضح ذلك

جدول رقم (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي

تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	النتيجة عند مستوى (٠،٠٥)	تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	النتيجة عند مستوى (٠،٠٥)
١	٠,٦٩٢	دالة	١٨	٠,٦١٦	دالة
٢	٠,٥٩٢	دالة	١٩	٠,٤٥٩	دالة
٣	٠,٦٦٩	دالة	٢٠	٠,٣٦٨	دالة
٤	٠,٦٠٣	دالة	٢١	٠,٤٤٦	دالة
٥	٠,٥٣٨	دالة	٢٢	٠,٦٤١	دالة
٦	٠,٦٧٢	دالة	٢٣	٠,٤٣٣	دالة
٧	٠,٥٣٧	دالة	٢٤	٠,٣٨٦	دالة
٨	٠,٥٦٧	دالة	٢٥	٠,٤٣٠	دالة
٩	٠,٥٧٦	دالة	٢٦	٠,٦٠٧	دالة
١٠	٠,٧٠٠	دالة	٢٧	٠,٦١٣	دالة
١١	٠,٦١٢	دالة	٢٨	٠,٤٣٠	دالة
١٢	٠,٤٣٨	دالة	٢٩	٠,٥٦٨	دالة
١٣	٠,٥٨٣	دالة	٣٠	٠,٦١٤	دالة

تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	النتيجة عند مستوى (٠،٠٥)	تسلسل الفقرات	معامل الارتباط	النتيجة عند مستوى (٠،٠٥)
١٤	٠,٥٢٥	دالة	٣١	٠,٦٤٣	دالة
١٥	٠,٦٤٤	دالة	٣٢	٠,٦٢٢	دالة
١٦	٠,٦٣٧	دالة	٣٣	٠,٦٤٦	دالة
١٧	٠,٥٨٢	دالة	٣٤	٠,٥٨٢	دالة

مؤشرات صدق وثبات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي:

من اجل زيادة دقة المقياس لابد من ان تتوفر فيه بعض الخصائص السيكو مترية الأساس، لكي تكون الأدوات مناسبة في قياس الظاهرة النفسية وتعطي وصفاً نوعياً وكمياً لتلك الظاهرة، واهم هذه الخصائص هي الصدق والثبات.

ت - الِصْدقُ Validity:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في المقاييس النفسية ويشير "فونجي وهيكت "الى ان المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاما يدعي قياسه او يفترض ان تقيمه فقراته، والدرجة التي يكون فيها قادرا على تحديد اهداف محددة، (Ebel , ١٩٧٢,٤٠٨) وقد تحقق في المقياس مؤشران من الصدق هما: -

أ- الِصْدقُ الظاهِري Face Validit

تم عرض المقياس على (١٧) من المحكمين المختصين بالتربية الخاصة، والإرشاد النفسي، وعلم النفس وذلك لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه ودرجة وضوحها، واقتراح

التعديلات المناسبة، وقد تم الاخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس وتعديل المقياس بناء على ملاحظاتهم. (Ebel, ١٩٧٢,٤٠٨)

ب- صِدْقُ البِناءِ Construct Validity:

ان فكرة صدق البناء كان قد صاغها "كرونباخ وميل "ويقصد بها تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين أي هو عبارة عن المدى الذي تقرر بموجبه ان المقياس يقيس بناءً نظريا محددا او خاصية معينة وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال إجراءات تحليل الفقرات التي تم تناولاها مسبقا (Cronbach, ١٩٦٤ ،pp ١٢٠-١٢١)

ت- الِصْدقُ العاملي Factor Validity:

يعتمد هذا النوع من الصدق على مدى تشبع الفقرات بالعامل العام ولقد حسبت معاملات الارتباط الداخلية للفقرات باستخدام معاملات ارتباط بيرسون ثم حللت لمعرفة تشبع الفقرات بالعامل العام باستخدام طريقة الجمع البسيط واظهرت النتائج ان التشبعات تراوحت بين (٠,٣٤٤-٠,٧٠٧)، (أبو نبيل) جدول (١٠) يوضح ذلك

جدول رقم (١٠) تشبع فقرات الهناء الذاتي الأكاديمي بالعامل العام

ت	تشبع الفقرة بالعامل العام	ت	تشبع الفقرة بالعامل العام
١	٠،٧٠٤	١٨	٠،٦١٠
٢	٠،٥٩٣	١٩	٠،٤٥٤
٣	٠،٦٧٦	٢٠	٠،٣٤٤
٤	٠،٦١٢	٢١	٠،٤٣٥
٥	٠،٥٤٣	٢٢	٠،٦٥٧
٦	٠،٦٨٠	٢٣	٠،٤٣٠
٧	٠،٥٣٣	٢٤	٠،٣٧٩
٨	٠،٥٧٧	٢٥	٠،٤٢٣
٩	٠،٥٧٧	٢٦	٠،٦١٦
١٠	٠،٧٠٧	٢٧	٠،٦١٩
١١	٠،٦١٣	٢٨	٠،٤١٨
١٢	٠،٤١٨	٢٩	٠،٥٧١
١٣	٠،٥٨٤	٣٠	٠،٦٢٥
١٤	٠،٥١٧	٣١	٠،٦٥٢
١٥	٠،٦٥٠	٣٢	٠،٦٣٣
١٦	٠،٦٤٤	٣٣	٠،٦٥٨
١٧	٠،٥٨١	٣٤	٠،٥٨٧

ث- الثَبُات Reliability:

ويقصدُ بهِ الى أي درجة يعطي المقياس درجات متقاربة عند تطبيقه في كل مرة، إذ يعد الثبات سمة اساسية من السمات التي يجب ان تتوافر في أي مقياس وذلك إذا ما أردنا ان يكون للمقياس درجة وثوقيه عالية في النتائج التي نحصل عليها من خلال تطبيقه _ أي المقياس_ على الافراد المستهدفة، وتم حساب ثبات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي بطريقتين هما:

١- معَامل الفا كرونباخ:

يعد معامل الفا كرونباخ أحد الطرق المستخدمة للحصول على الاتساق الداخلي لمعامل الثبات، ولإيجاد الثبات بهذه الطريقة لجئت الباحثة الى اخضاع استمارات التحليل الاحصائي والبالغة (٣٥١) استمارة وبعد تصحيح المقياس اتضح ان القيمة التقديرية لمعامل الثبات (٠,٩٤) درجة وهو معامل ثبات جيد وفقا لما يراه (عيسوي، ١٩٨٥: ص٥٨) اذ أشار ان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني إذا كان (٠,٧٠) فأكثر، فأن ذلك يعد مؤشرا جيد لثبات المقياس.

٢-التجزئةِ النصفيةِ

يُحسبُ مؤشر الثباتِ بهذهِ الطريقةِ منْ خلالِ تقسيمِ فقراتِ الاختبار إلى نصفينِ، ثمَّ يُحسبُ مُعاملُ الارتباط بينهما. فإذا كانتْ قيمةُ مُعاملِ الارتباط مرتفعةً، فهذا يعني أنَّ الاختبار يتَّصفُ بالثباتِ (عبيدات واخرون، ٢٠٠٤: ص١٧٠) وقدْ حُسبتْ قيمةِ مُعامل الثبات بطريقةِ التجزئةِ النصفيَّةِ. ويكونُ ذلك بتقسيمِ فقراتِ الأداةِ إلى مجموعتينِ، على أساسِ الفقراتِ الفرديَّةِ والزوجيَّةِ، ومنْ ثمَّ حسابُ قيمةِ مُعاملِ الارتباط بينَ المجموعتينِ، بلغتْ قيمةُ مُعاملِ بيرسون للارتباط (٠,٧٧). ونظراً لأنَّ قيمةَ مُعاملِ الارتباط المذكورةِ هنا هيَ لنصفِ الاختبار فقطْ، فقدْ توجَّبَ اللجوءُ إلى معادلةِ التصحيحِ للحصولِ على القيمةِ الفعليَّةِ لمُعاملِ الثباتِ بطريقةِ التجزئةِ النصفيَّةِ، ولعدم تساوي نصفي المقياس، فقدْ تمَّ استخدام معادلةِ سبيرمان-براون للتصحيحِ في حالةِ عدم تساوي نصفيّ الاختبار، فبلغتْ قيمةُ مُعاملِ الثباتِ (٠,٨٧) وهي قيمة جيدة

٣ ـ طريقة إعادة الاختبار:

لحساب الثبات بهذه الطريقة، تم تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (٤٠) من الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين وبعد مرور (١٥) يوما من تطبيق الاختبار الأول، تم إعادة الاختبار مرة ثانية على العينة نفسها، وبعدما حصل كل فرد من افراد العينة على درجتين تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة في التطبيقيين باستخدام معامل ارتباط بيرسون والذي اظهر ان معامل الثبات هو (٠,٨٤) (الانصاري، ٢٠٠٠: ص١٢٠)

الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي

قامت الباحثة بحساب الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي. جدول (١١) يوضح ذلك.

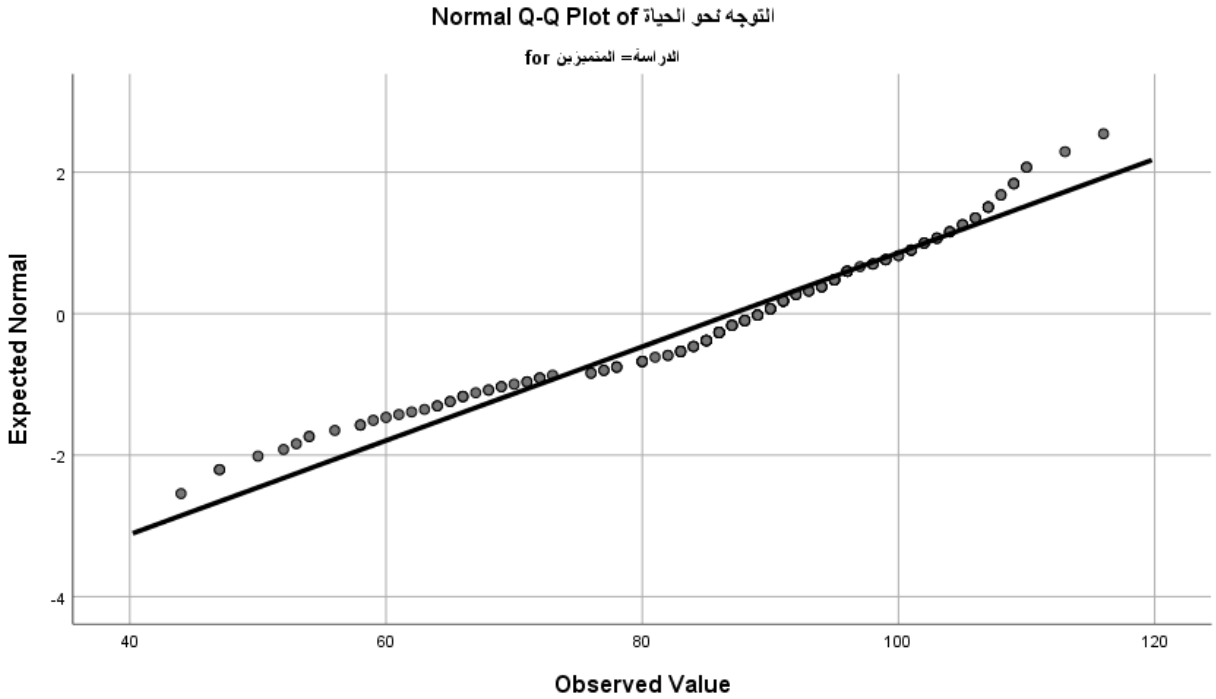
جدول (١١) يوضح الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي

ت	المؤشرات الإحصائية	الدرجة
١	التباين	٣٨٤,٠٥٢
٢	الانحراف المعياري	١٩,٥٩٧
٣	الفرطح	-٠,١٥١
٤	الالتواء	-٠,٣٤٩
٥	المتوسط	١٠٣,٩٥
٦	اعلى درجة	١٣٦
٧	ادنى درجة	٤٧
٨	المدى	٨٩
٩	الوسيط	١٠٤,٠٠

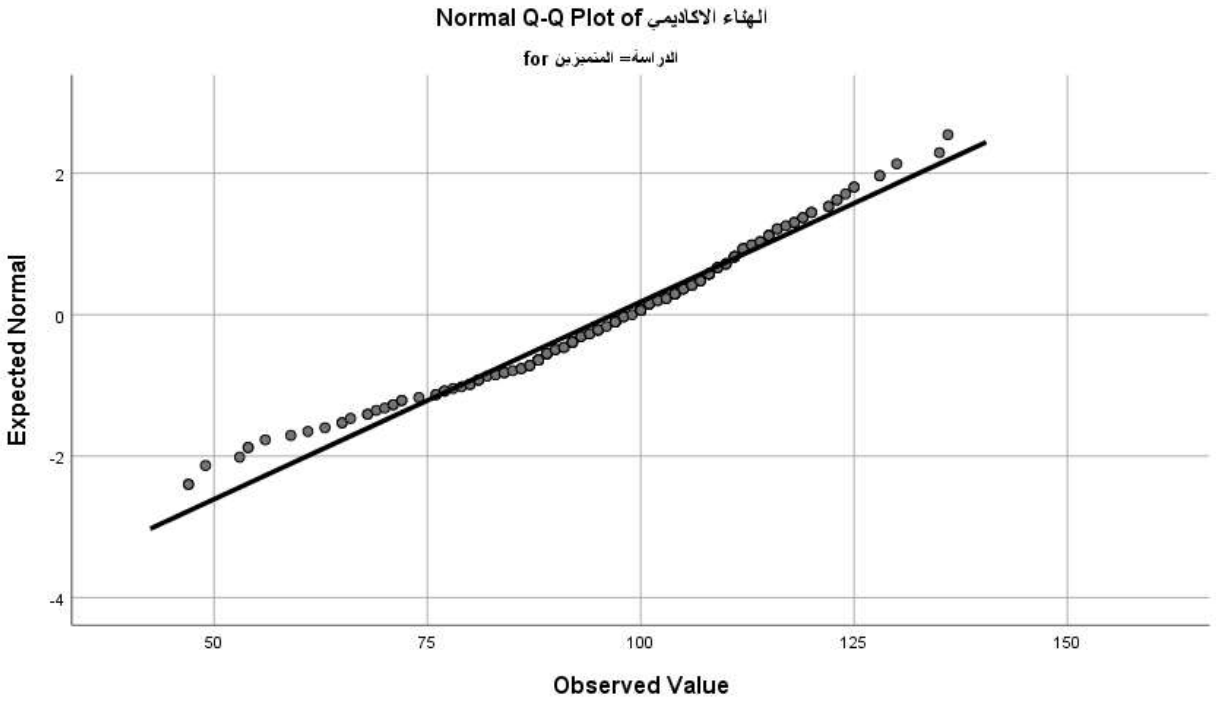
التطبيق النهائي لاداتي البحث

بعد إن اكتملت الأداتان و اصبحتا جاهزتين للتطبيق الأساس بدأت الباحثة في يوم الموافق (٣/ ٣/ ٢٠٢٢) و لغاية يوم ا الموافق (٣/ ٢٠٢٢/٤) بتطبيق اداتي البحث على العينة في ظروف جيدة لتساعد الطلبة على ان يكونوا في حالة نفسية وذهنية جيدة اذ وزعت أداتا البحث على الطلبة و طلب منهم تدوين اجاباتهم على ورقة الإجابة ، وبعد توضيح الباحثة كيفية الإجابة عن فقرات المقياسين و تم أعلامهم ان إجاباتهم ستكون سرية و لن يطلع عليها سوى الباحثة وبعد أكمالهم المطلوب منهم جمعت الباحثة استمارات الأداتين لكل طالب وطالبة و رتبت الاستمارات بحسب الجنس والصف ليتسنى للباحثة سهولة التصحيح وتحويل الإجابات الى درجات خام وذلك لمعالجتها لاستخراج النتائج .

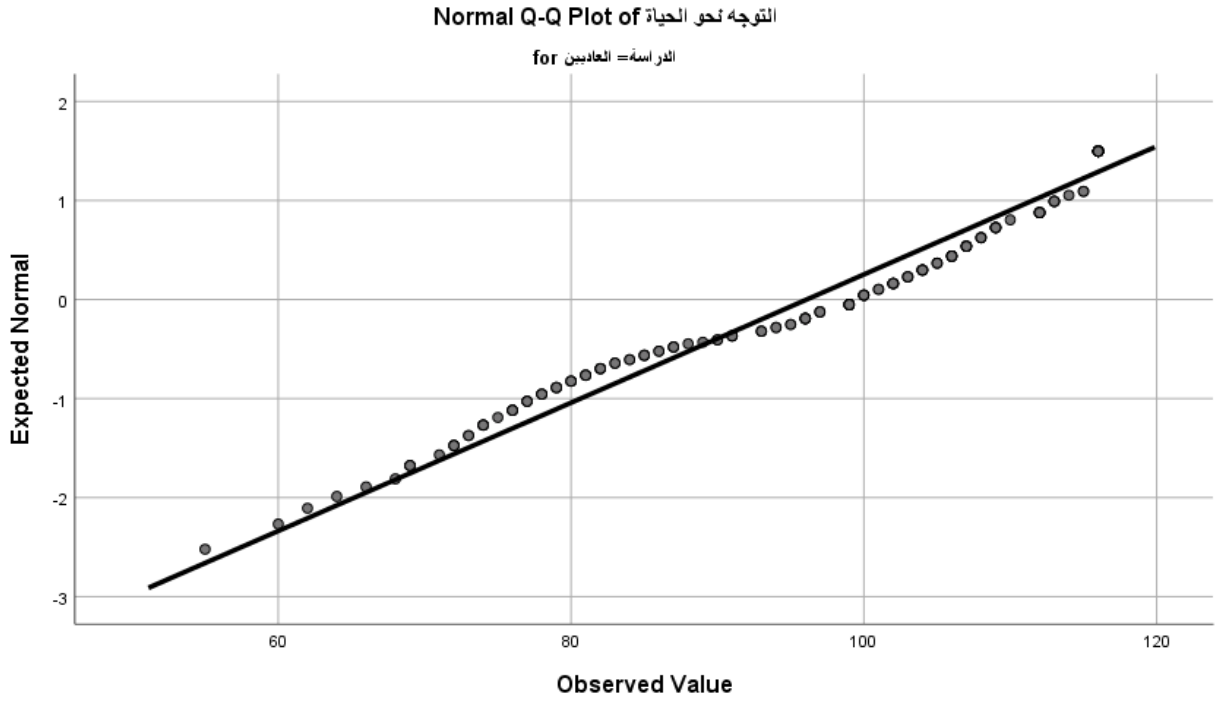
لغرض التعرف على تجانس افراد عينة البحث الحالي تم استخدام اختبار كيو – كيو فقد اضهرت نتائج البحث تجانس درجات افراد العينة من المتميزين على مقياس التوجه الإيجابي شكل (٣) ومقياس الهناء الذاتي الاكاديمي شكل (٤) وتجانس افراد العينة من العاديين على مقياس التوجه الإيجابي شكل (٥) ومقياس الهناء الذاتي الاكاديمي شكل (٦) حيث تشير تراصف الدرجات قرب خط الوسط الى تجانس الدرجات واقترابها من التوزيع الاعتدالي ولو انطبقت تماما على الخط لكن التوزيع مثاليا في اعتداله .



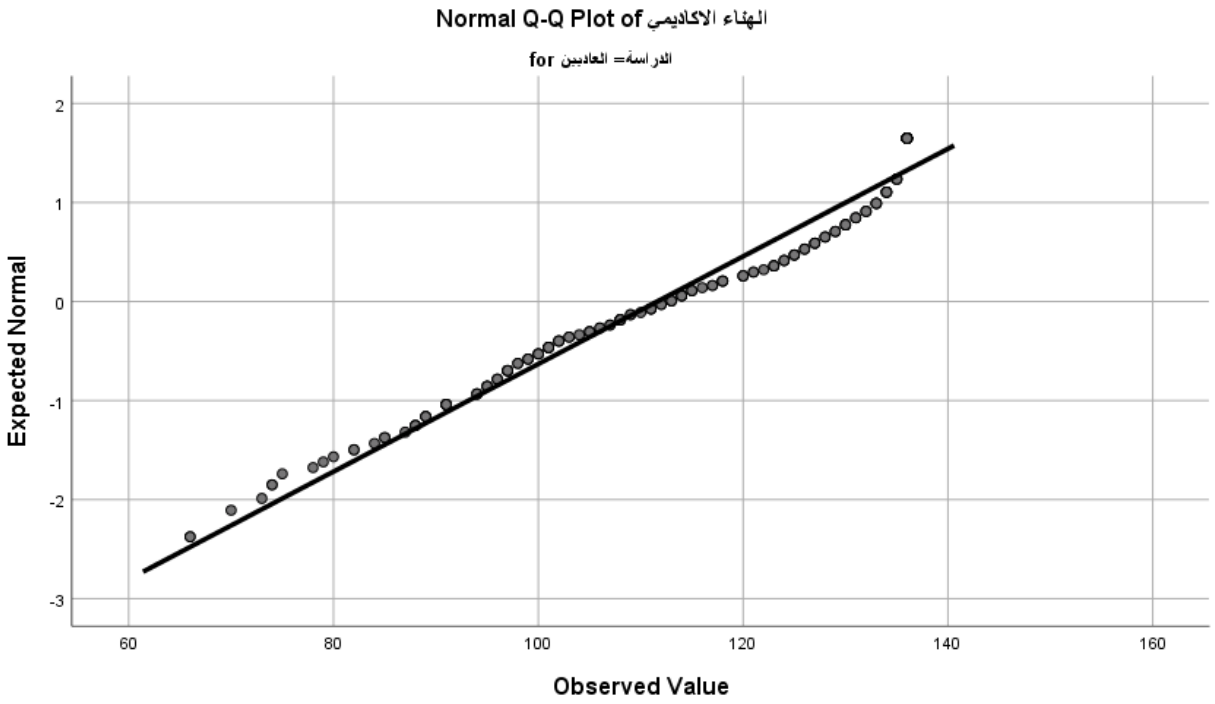
اختبار كيو كيو للتجانس درجات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياه شكل (٣)



اختبار كيو كيو للتجانس درجات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي شكل (٤)



اختبار كيو – كيو للتجانس درجات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة شكل (٥)



اختبار كيو –كيو للتجانس درجات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي شكل (٦)

الَوسِائلُ الإِحصائيةِ :

اعتمدت الباحثة على وسائل إحصائية عديدة، في تحليل بيانات عينة البحث وذلك باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، والوسائل الإحصائية هي:

١- الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التميزية للمقياسين بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا.

٢- معامل ارتباط بيرسون: لإيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية، كذلك في استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار والعلاقة بين المتغيرين.

٣- معادلة الفا كرونباخ: لاستخراج الثبات الداخلي للمقياسين.

٤- الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة: لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث.

٥- تحليل التباين الثنائي: استخدم لإيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متغيرات الدراسة لكل من الجنس، والصف للمقياسين.

٦- معادلة سبيرمان براون: استعملت لتصحيح معامل الثبات.

٧- اختبار دلالة معامل الارتباط.

٨- التباين.

٩- الانحراف المعياري.

١٠- التفلطح

١١- الالتواء

١٢- المتوسط

١٣- المدى

١٤- الوسيط

الفَصْـــلُ الرابـعِ

عرض نـتائج البـحث ومنـاقشتـها

اولا : عَرضُ النَـتائجِ .

ثانيـاً : تفسُير النَـتائجِ .

ثالثـاً : الاستنـتاجاتُ .

رابـعــاً : التَوصُياتِ .

خامساً : الاقتراحات .

❖ عَرْضُ نتائجِ البحثِ ومناقَشتَها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهدافها ومناقشة تلك النتائج تبعاً للإطار النظري الذي اعتمدته الباحثة والدراسات السابقة التي اطلعت عليها .

أولاً : عَرْضُ النَتِائجِ :

لأجل التوصل الى نتائج البحث الحالي ركنت الباحثة الى برنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن ثم استعملت الاختبارات المعلمية (البارمترية) لتحقيق اهداف بحثها لإعتدالية التوزيع وكما يأتي :

الهدف الأول : التعرف على مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ، الذي تم إعداده من قبل الباحثة على الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين ، وقد تمت الاجابة على فقراته من قبل الطلبة ، وكان عدد افراد العينة (٢٦٦) وبمتوسط (٩٠,١١) وانحراف معياري (١٤,٥٦١) ولدى مقارنته باالمتوسط الفرضي(٧٢,٥) كانت القيمة التائية المحسوبة (١٩,٧٢٤) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٦٥) واستعملت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة . **يوضح ذلك جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين**

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية	النتيجة عند مستوى (٠,٠٥)
٢٦٦	٩٠,١١	٧٢,٥	١٤,٥٦١	٢٦٥	١٩,٧٢٤	دالة

وتشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث من الطلبة العاديين والمتميزين لديهم توجه إيجابي مما يدل على ان التوجه الإيجابي نحو الحياة مرتفع لدى افراد العينة المتميزين والعاديين

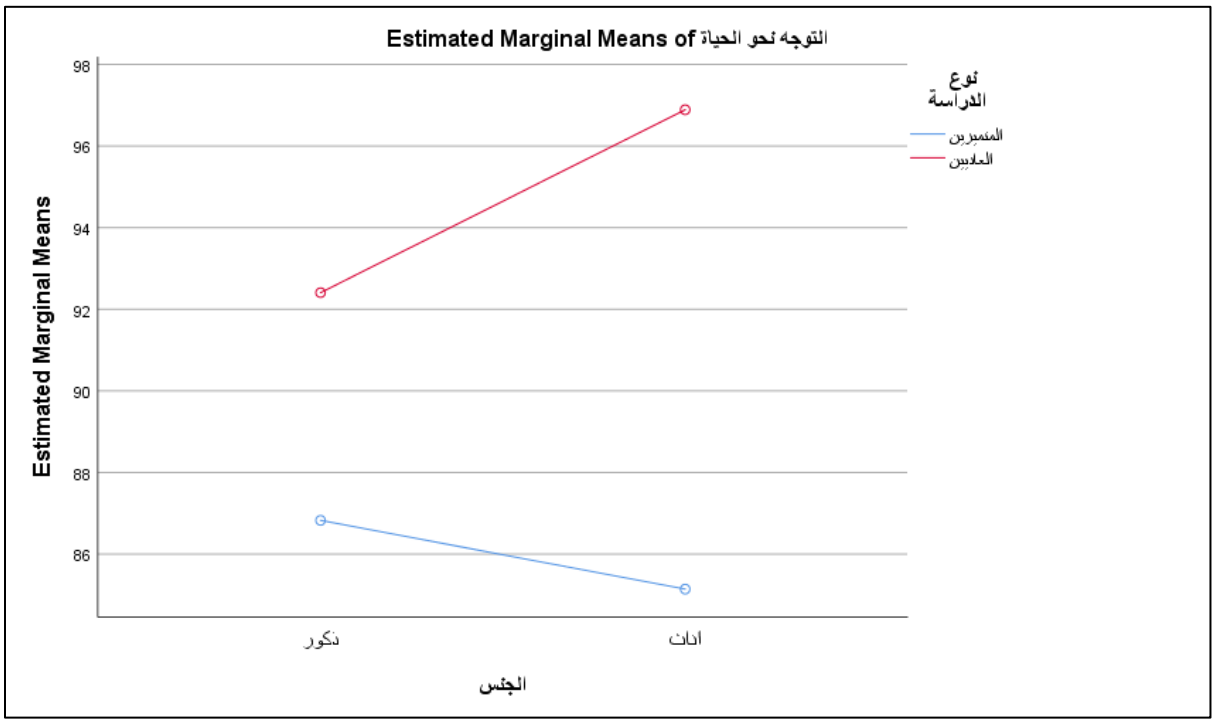
وتتفق هذه النتيجة مع مسلمات نظرية (شاير وكارفر) (Scheyer&Carver،١٩٨٥،pg. ٢١٩) اكدت على ان رغبة الانسان في التوجه نحو الحياة يكون في تحقيق معنى لحياته وهذا يعد اعرق شيء يدفع الانسان نحو التوجه والاقبال على الحياة وانه اهم سمة إنسانية يتم اكتشافها بواسطة الانسان نفسه ،فشريحة المتعلمين ومنهم الطلبة يزداد لديهم التوجه الإيجابي نحو الحياة وهذا يعني انهم اشخاص متفائلين وقد تعزى هذه النتيجة الى ان افراد العينة يتمتعون بالخبرات والمهارات التي تعمل بوصفها قوة فاعلة في الحكم على الموضوعات ذات العلاقة في التوجه نحو الحياة واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها فعقل الانسان يرفض المثيرات التي تتمركز حول الذات والتمسك بالآراء والمعتقدات الشخصية ويحاول الانفتاح على الحياة والاخرين والتفاعل الإيجابي معهم فضلا عن التغيرات الكثيرة التي اجتاحت العالم نتيجة التقدم العلمي الهائل الذي ولد ثورة معلوماتية تناقلها الافراد في مختلف انحاء العالم تنتقل فيها المعلومات بسرعة مذهلة فتركت اثار إيجابية على توجههم نحو الحياة على الرغم من الخصوصيات التي تتميز بها المجتمعات من خلال اطارها الثقافي والاجتماعي وطبيعة نظم التعلم فيها وكذلك بسبب تحسن الوضع الاقتصادي وتوفير فرص الدراسة (علي ،١٩٨١،ص ٢٤٢)

الهدف الثاني: تعرُّفُ الفرقِ في التوجه نحو الحياة على وفقِ متغيريّ الجنسِ (ذكور، اناث) ونوع الدراسة (متميزين، عاديين)

كانَ عددُ أفرادِ عيّنةِ البحثِ منَ الذكورِ (١٣٣) فرداً، بلغَ متوسّطُ درجاتهمْ على مقياس التوجه نحو الحياة (٨٩,٥١)، بانحراف معياريٍّ مقداره (١٣,٩٠٦)، وكانَ عددُ الإناثِ (١٣٣)، بلغَ متوسّطُ درجاتهنَّ على نفسِ الأداةِ (٩٠,٧١)، بانحراف معياري (١٥,٢١٧)، منْ ناحيةٍ أُخرى، كانَ عددُ أفرادِ عيّنةِ البحثِ منَ الطلبة المتميزين (١٣٩)، بلغَ متوسّطُ درجاتهمْ على مقياس التوجه نحو الحياة (٨٥,٨٩)، بانحراف معياريٍّ (١٤,٨٢٧)، وكانَ عددُ الأفرادِ منْ الطلبة العاديين (١٢٧)، بلغَ متوسّطُ درجاتهمْ على نفسِ الأداةِ (٩٤,٦٣)، بانحراف معياريٍّ (١٢,٨٧٣)، ولدى إجراءِ المقارنةِ بينَ هذهِ المتوسطاتِ الأربعةِ باستخدام تحليلِ التباينِ ثنائيِّ الاتجاه (٢×٢) عند مستوى دلالةٍ (٠,٠٥)، لم يظهر فرقٌ ذو دلالةٍ إحصائيَّةٍ على وفقَ متغيّرِ الجنسِ، بينما ظهرَ فرقٌ ذو دلالةٍ إحصائيَّةٍ على وفقِ متغيّرِ نوع الدراسة لصالح العاديين، وكما يبيّنُ الجدولُ (١٣)، ولمْ يكنْ هنالكَ تفاعلٌ ذو دلالةٍ إحصائيَّةٍ بينَ الجنسِ ونوعِ الدراسة عندَ مستوى دلالةٍ (٠,٠٥).

الجدولُ (١٣): تحليلُ التباينِ الثنائيُّ (٢×٢) لتعرُّفِ دلالةِ الفروقِ في التوجه نحو الحياة على وفقِ متغيريّ الجنسِ ونوع الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربّعات من النوع الثالث	درجة الحريّة	مربّع المتوسطات	قيمة ف	الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
الجنس	١٣٠,٠١٢	١	١٣٠,٠١٢	٠,٦٧٥	غير دالّة
نوع الدراسة	٤٩٨٠,٣٣٤	١	٤٩٨٠,٣٣٤	٢٥,٨٤٨	دالّة
الجنس×التخصّص	٦٣٠,٧٢٦	١	٦٣٠,٧٢٦	٣,٢٧٣	غير دالّة
الخطأ	٥٠٤٨٢,١٤٤	٢٦٢	١٩٢,٦٨٠		
المجموع	٢٢١٦٠٠٩	٢٦٦			
المجموع المصحح	٥٦١٨٥,٨٣٨	٢٦٥			



الشكل (٧): المتوسطات الطرفية المقدرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة

أي لا توجد فروق في التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق متغير النجس للطلبة العاديين والمتميزين

وهذه النتيجة يمكن تفسيرها على وفق نظرية (شاير وكارفر) (Scheier&carver،١٩٨٥،pg.،٢٤) وتؤكد هذه النتيجة على ان الطلبة من كلا الجنسين سواء كانوا ذكورا او اناثا متوجهين نحو الحياة وانهم يتقاربون في ادراكهم لأهمية كونهم من شرائح المجتمع المهمة واعتبارهم الثروة الوطنية ومن الدعائم الأساسية التي ترتكز عليها الدولة في نظامها الاقتصادي والاجتماعي للحاضر والمستقبل ،ويمتلكون ضغوط نفسية لا بأس بها لمواصلة الحياة والكفاح من اجل ديمومة هذه الحياة .وكذلك انهم يتساوون في فرص الدراسة والتعلم وزيادة الحرية بالنسبة للمرأة في المجتمع وبالتالي ان التوجه الإيجابي نحو الحياة متقارب بين الجنسين الذكور والاناث .(حسن ،٢٠٠٦،ص ٤٥) اتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة اليحفوفي (٢٠٠٢) .

توجد فروق ذو دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق متغير نوع الدراسة لصالح العاديين

حيث بلغ المتوسط الحسابي للعاديين (٩٤,٦٣)هو اكبر من المتوسط الحسابي للمتميزين (٨٥,٨٩) مما يدل على ان العاديين اكثر توجها إيجابياً فهم يمارسون نوعا من المرح واستثمار وقت الفراغ .مقارنة بالمتميزين بسبب قلة الضغوطات عندهم وقلة البرامج الدراسية اما المتميزين اكثر انهماكا بالدراسة وان الضغوط الاكاديمية التي تقع على كاهل الطلبة المتميزين تعد من اهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة كصعوبة التحصيل الدراسي وعدم القدرة على أداء الواجبات المدرسية والفشل في الامتحانات ،وهذا ما أشار اليه Kumar&Bhukar (٢٠١٣) ان الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة وهي جزء لايتجزأ من حياة الانسان وخصوصا الطلاب ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات المتلاحقة في كل جوانب الحياة ،حيث تزداد مطالب الحياة ،وتتسارع التغيرات التكنولوجية الاقتصادية والثقافية مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للقلق والتوتر والانزعاج ، ولاشك ان هذه الضغوط والمشكلات والتي يواجها الطلاب سواء في اسرته او مدرسته او مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها او انكارها فأن لم يستطيع الطالب مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات ومن والضغوطات التي تواجه الطلبة المتميزين المتعلقة بالدراسة كضغوط المناهج الدراسية والبرامج التربوية التي تكون بكثرة لديهم والقواعد والقوانين ،والمشكلات النفسية وهي الأهم تأثيرا ،فقد اكدالعديد من الدراسات على ان الفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة مما تعوق تقدمه وتوجهه نحو الحياة.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين .

لأجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي ، الذي تم بناءه من قبل الباحثة على الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين ، الذين يمثلون عينة البحث ، وقد تم الاجابة على فقرات المقياس من قبل الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين ، وتم الإجابة على فقراته من قبل الطلبة وكان عدد افراد العينة (٢٦٦) وبمتوسط حسابي (١٠٢,٧٤) وانحراف معياري (١٨,٨٠١) ولدى مقارنته باالمتوسط الفرضي للمقياس(٨٥) وان القيمة التائية المحسوبة (**١٥,٣٩٠**) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٦٥) واستعملت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة .جدول (١٤) يوضح ذلك .

جدول (١٤) يوضح نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
٢٦٦	١٠٢,٧٤	٨٥	١٨,٨٠١	٢٦٥	١٥,٣٩٠	٠,٠٥

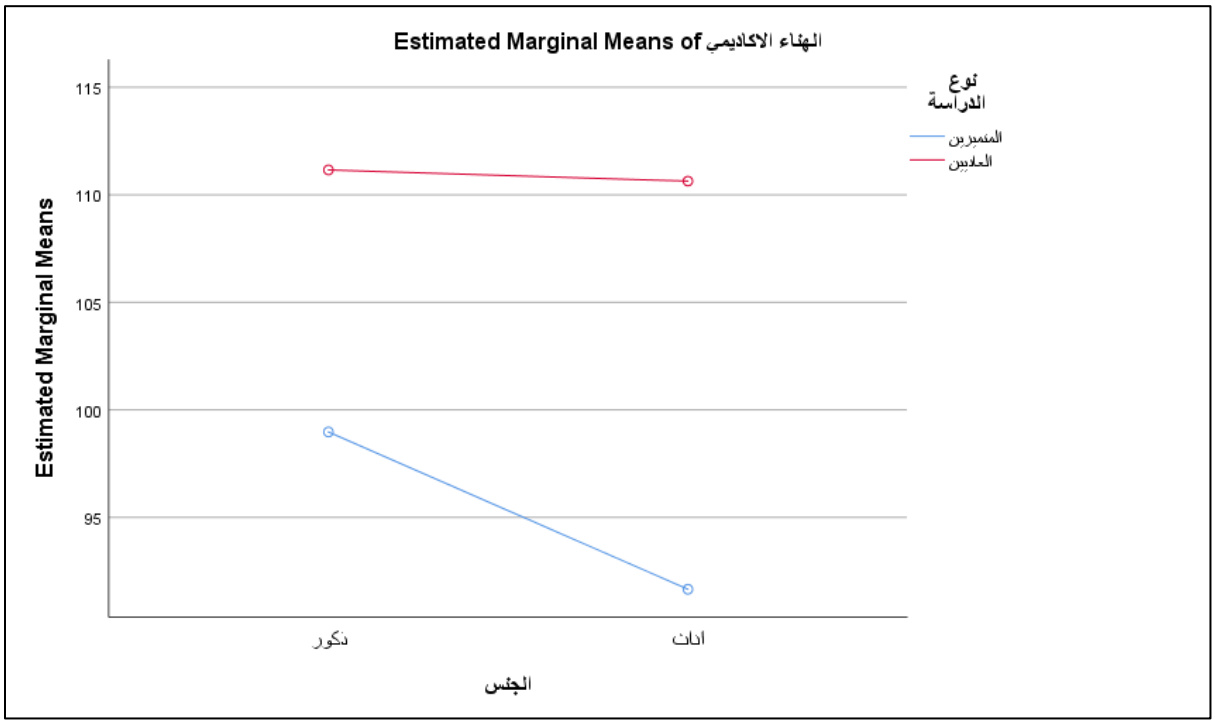
مما يدل على ان الهناء الذاتي الاكاديمي مرتفع لدى افراد عينة المتميزين والعاديين لديهم مستوى مرتفع من الهناء الذاتي الاكاديمي ، وتعزو الباحثة ذلك الى تطوير عينة التدريس وتوفير فرص الدراسة المتعددة جعلت الدراسة اكثر متعة ،وتوفير وسائل الايضاح, وتوفير الدروس الخصوصية جعلت التجربة الاكاديمية اكثر وافضل هناء مما كانت عليه في السابق كما ان الطلبة غالبا ما تكون حياتهم مليئة بالمعنى فلديهم اهداف واضحة وطموحات يسعون لتحقيقها مما يجعلهم يشعرون بالرضا تجاه حياتهم بشكل عام وحياتهم الاكاديمية بشكل خاص ،كما ان توقعاتهم قد تجعل حياتهم مليئة بالأمل ،الامر الذي ينعكس إيجابيا على مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي ، ويتميزون بالقوة والاتزان اللذين يظهرونهما في مواجهة التحديات، وتفسير المواقف بطريقة إيجابية، حيث ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور وهم أصحاب إرادة قوية في المواقف الصعبة، وقادرين على تحمل الإحباطات، وحل الصراعات بفعالية(أرجايل،.) كذلك يتميز الطلبة ذو الهناء بأفكار ذات طبيعة إيجابية، حيث أنهم يشعرون بنوع خاص من الهناء الرضا والإنجاز والكمال، وتبدو كل جوانب الحياة لديهم أكثر معنى من الآخرين (Fordyce ,M. ,٢٠٠٠) ويمتاز الطلبة ذو الهناء بالكفاءة، حيث أنهم يبذلون طاقة أكبر وحماس أكثر في نشاطاتهم المختلفة، وهم أكثر التزاما وجدية من غيرهم في كافة الأنشطة. إضافة لكونهم أقدر على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، ومثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، وأقل سرعة في التعب من العمل، كذلك يتسم هؤلاء الطلبة بأنهم ذوي قدرة عالية على تنظيم وتوجيه الذات نحو الأهداف التي يحددونها.

الهدف الرابع: تعرُّفُ الفرقِ في الهناء الذاتي الأكاديمي على وفقِ متغيريّ الجنسِ (ذكور، اناث) ونوع الدراسة (متميزين، عاديين).

كانَ عددُ أفرادِ عيّنةِ البحثِ منَ الذكورِ (١٣٣)، بلغَ متوسّطُ درجاتهمْ على مقياس الهناء الاكاديمي (١٠٤,٨٣)، بانحراف معياريٍّ (١٦,٠٣٨)، وكانَ عددُ الإناثِ (١٣٣)، بلغَ متوسّطُ درجاتهنَّ على نفسِ الأداةِ (١٠٠,٦٥)، بانحراف معياريٍّ (٢١,٦١)، منْ ناحيةٍ أُخرى، كانَ عددُ أفرادِ عيّنةِ البحثِ منَ الطلبة المتميزين (١٣٩)، بلغَ متوسّطُ درجاتهمْ على استبيان الهناء الاكاديمي (٩٥,٢٩)، بانحراف معياريٍّ (١٧,٤٤٩)، وكانَ عددُ الأفرادِ منْ الطلبة العاديين (١٢٧)، بلغَ متوسّطُ درجاتهمْ على نفسِ الأداةِ (١١٠,٩٠)، بانحراف معياريٍّ (١٨,٨٠١)، ولدى إجراءِ المقارنةِ بينَ هذهِ المتوسطاتِ الأربعةِ باستخدام تحليلِ التباينِ ثنائيِّ الاتجاه (٢×٢) عند مستوى دلالةٍ (٠,٠٥)، لم يظهر فرقٌ ذو دلالةٍ إحصائيَّةٍ على وفقَ متغيّرِ الجنسِ، بينما ظهرَ فرقٌ ذو دلالةٍ إحصائيَّةٍ على وفقِ متغيّرِ نوع الدراسة لصالح العاديين، وكما يبيّنُ الجدولُ (١٥)، ولمْ يكنْ هنالكَ تفاعلٌ ذو دلالةٍ إحصائيَّةٍ بينَ الجنسِ ونوع الدراسة عندَ مستوى دلالةٍ (٠,٠٥).

الجدولُ (١٥): تحليلُ التباينِ الثنائيُّ (٢×٢) لتعرُّفِ دلالةِ الفروقِ في الهناء الأكاديمي على وفقِ متغيريّ الجنسِ ونوع الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربّعات من النوع الثالث	درجة الحريّة	مربّع المتوسطات	قيمة ف	الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
الجنس	١٠١٨,٤٨٠	١	١٠١٨,٤٨٠	٣,٥٢٨	غير دالّة
نوع الدراسة	١٦١١١,٣١٥	١	١٦١١١,٣١٥	٥٥,٨١١	دالّة
الجنس×التخصّص	٧٦٥,٤٥٠	١	٧٦٥,٤٥٠	٢,٦٥٢	غير دالّة
الخطأ	٧٥٦٣٢,٧٥٤	٢٦٢	٢٦٦,٦٧٥		
المجموع	٢٩٠١٤٦٩	٢٦٦			
المجموع المصحح	٩٣٦٧١,١٠٢	٢٦٥			



الشكل (٨): المتوسطات الطرفية المقدرة للهناء الذاتي الأكاديمي

أي لا توجد فروق في الهناء الذاتي الأكاديمي وفق متغير الجنس للطلبة العاديين والمتميزين

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التطور الذي حدث في المجتمع في الآونة الخيرة من اتاحة الفرص التعليمية وتوفير البيئات الاكاديمية والإمكانات الداعمة لتعليم الاناث مما تلاشت معه الفروق بين الجنسين في مستوى الشعور بالضغوط حيث لم تعد هناك فروق في نوعية او مقدار الضغوط سواء المجتمعية او الاسرية او الاكاديمية والتي من شانها ان تنشا فروق أ بين الجنسين في مستوى الشعور بالهناء الاكاديمي إضافة الى تغير نظرة المجتمع لتعليم البنات وتوفير الإمكانات والتسهيلات اللازمة لتعليم البنات مما أدى الى انخفاض مستوى الضغوط المفروضة من قبل الاسرة او المجتمع على تعليم البنات والذي كان يمثل عبئاً زائدا ينشا فروقا بين الجنسين في الشعور بالهناء الاكاديمي كذلك ما أصبح يمثله التعلم بالنسبة للإناث في المجتمع هدف رئيسي يؤدى الى تحقيق النمو والاستقلال الفكري والمهني للأنثى أدى الى زيادة مستوى دافعية الاناث للتعلم

بحيث أصبح التعليم بالنسبة للأنثى جانب اً إيجابي يستحث الانفعالات الإيجابية لديهن مثل الاستمتاع والفخر والامل مما يترتب عليه زيادة مستوى شعورهن بالهناء ومن ثم تلاشى الفروق بينهن وبين الذكور في الهناء الذاتي الأكاديمي.

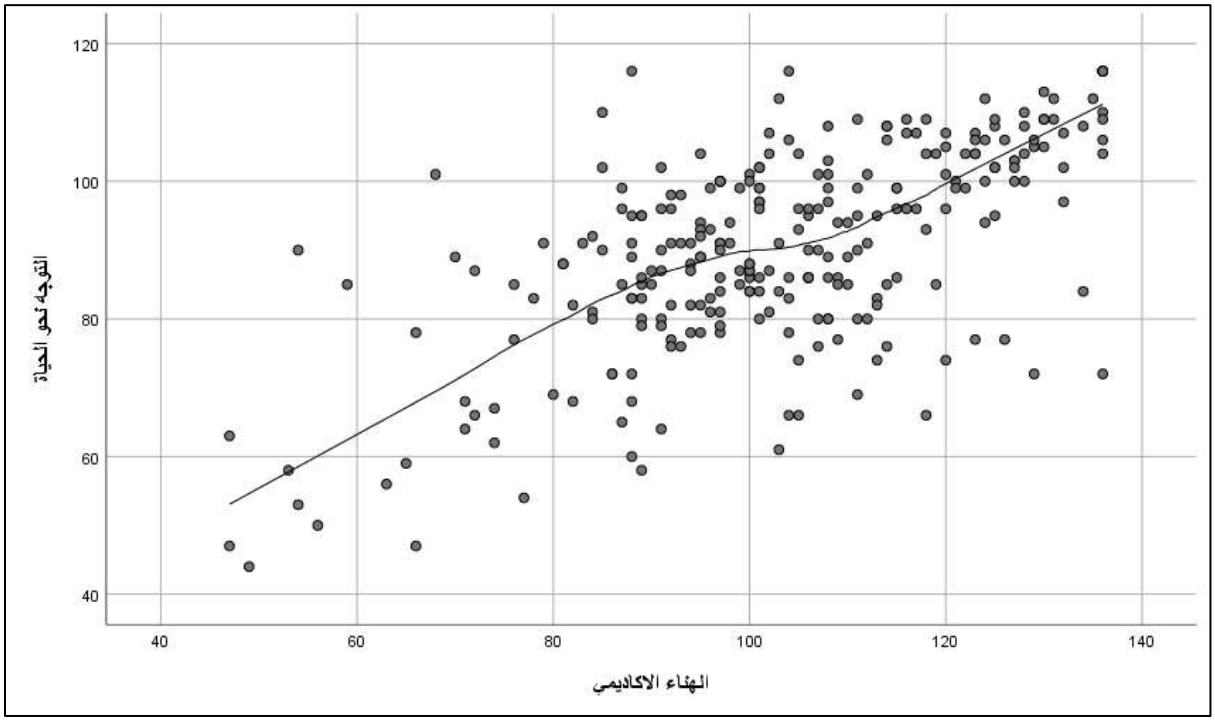
توجد فروق ذات دلالة إحصائية للهناء الذاتي الأكاديمي وفق متغير نوع الدراسة لصالح العاديين

حيث بلغ المتوسط الحسابي للعاديين (١١٠,٩٠)هو اكبر من المتوسط الحسابي للمتميزين (٩٥,٢٩)مما يدل على ان العاديين اكثر هناءً من المتميزين وتفسر هذه النتيجة ان الطلبة العاديين لديهم هناء حيث يتميزون بالكفاءة الاكاديمية في التعامل مع متطلبات العمل الدراسي وارتفاع التنظيم الذاتي ،واكثر ضبطاً لانفعالاتهم ،وحب الدراسة ،ارتفاع فعالية الذات التوجه نحو الاتقان ،المثابرة ،انخفاض القلق ،التعامل الجيد مع المخاطر ،تقدير الذات المرتفع ،فهم يبذلون طاقة وحماس ومثابرة اكبر في تحقيق أهدافهم ،وكذلك قدراتهم العالية على تنظيم وتوجيه الذات نحو الأهداف التي يحددونها ارتفاع مستوى الهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة العاديين في ضوء ما أشارا ليه (Lumbee, ٢٠١١) ,أن من حيث تزايد التأكيد في السنوات الأخيرة على دور المدرسة ليس مقتصراً على تزويد الطلاب بالتربية التقليدية والتركيز على الكفاءة الأكاديمية فقط، بل يجب أن تقدم لهم الفرص والأدوات التي يحتاجونها لكي يصبحوا واثقين من أنفسهم وسعداء وصامدين في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة والضغوط المدرسية ..اما الطلبة المتميزين هناك الكثير من المشكلات التي تعترض مسيرتهم بالمرحلة الدراسية وتؤدي الى تعثر مسيرته الأكاديمية، وتتخذ هذه المشكلات صورا متعددة ومتباينة، فمنها ما يتعلق بشخصية الطالب، ومنها ما يتعلق بأسرته، ومنها ما يتعلق بواقعه التعليمي الأكاديمي، ومنها ما يرتبط ببيئته، ومنها ما يتصل بحالة الطلاب الثقافية أو الاجتماعية، وتمثل هذه المشكلات نتيجةً طبيعية لانشغال الآباء والأمهات عن الأبناء، ولأوجه القصور التي بدت واضحة في كل مؤسسات التربية النظامية وغير النظامية، مثل :البيت، والجامعة، وغيرها من مؤسسات المجتمع الأخرى (صقر،٢٠٠٣) ويعد الطالب في المدرسة عرضة لكثير من العوامل التي تؤثر عليه وبالتالي تنعكس على مستوى تحصيله الدراسي ،فهناك المشكلات النفسية الناتجة عن ظروف التنشئة الاجتماعية والاسرية ،والمواقف والاحداث المدرسية المتمثلة في أعضاء هيئة التدريس ،والإدارة ،والبيئة المدرسية ،وكذلك المشكلات المتعلقة بالأستاذ تتمثل في قلة اهتمامه بالمقرر الدراسي ومشكلا ت متعلقة بالمقررات الدراسية تتمثل في صعوبة استيعاب الطالب المقررات الدراسية الكثيرة عدم كفاية الوقت اثناء المحاضرات لفهم المحتوى الدراسي ،اما المشكلات المتعلقة بالطالب تتمثل في شعوره

عدم التوافق النفسي والاجتماعي في الحياة وعدم الثقة بالنفس ،والقلق والتوتر باستمرار ،وكثرة لمواد الدراسية لديهم والبرامج الخاصة بهم مقارنة مع العاديين .

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين.

لغرض تعرف العلاقة الارتباطية بين الهناء الأكاديمي والتوجه نحو الحياة، لزم أولا الحصول على مخطط انتشار بيانات عينة البحث، والشكل (٩) يبين ذلك:



الشكل (٩): مخطط انتشار درجات افراد عينة البحث

يتبين من الشكل أعلاه أن العلاقة بين المتغيرين ليست منحنية، كما أن حجم العينة، الذي تجاوز حد (٣٠) مشاهدة بكثير، يجيز الأخذ باعتدال توزيع البيانات (على قدر تعلق الامر بحساب معاملات الارتباط)، ولذا فقد توافر شرطا استخدام معامل ارتباط بيرسون . ولدى حساب المعامل المذكور، كانت قيمة معامل الارتباط بين الهناء الأكاديمي والتوجه الإيجابي نحو الحياة (٠,٦٣)، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وهو ما يشير إلى ارتباط واضح بين المتغيرين.

جدول (١٦) نتائج العلاقة الارتباطية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين والعاديين .

المتغيرات	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
التوجه الإيجابي نحو الحياة	٣٥١	٩٠,١١	١٤,٥٦١	٠,٦٣	دالة
الهناء الذاتي الاكاديمي	٣٥١	١٠٢,٧٤	١٨,٨٠١		

من الجدول اعلاه وجدت بأن قيمة معامل ارتباط بيرسون قد بلغت (٠,٦٣) وهي قيمة جيدة، مما يدل على وجود علاقة إيجابية ارتباطية جيدة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الاكاديمي . وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطلبة الذين يتصفون بالتوجه الإيجابي لديهم هناء ذاتي اكاديمي حيث يتصفون بالهناء والرؤية المشرقة والمقدرة على إدارة الازمات وبمشاعر إيجابية متفائلة كما يتميزون بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة وكذلك ان الطلبة الذين لديهم توجه إيجابي يتمتعون بسمات إيجابية منها الهناء الذاتي الاكاديمي والآمال والتفاؤل والرضا عن الذات التي توفر فرصا كبيرة للنمو والارتقاء والازدهار ، فالهناء الذاتي الاكاديمي له دور كبير في حياة الطلبة ويعد مؤشرا في انجازهم للأهداف الذاتية والدراسية والاستمتاع بالحياة كما يميل الطلبة ذو الهناء الاكاديمي لأدراك الاحداث الإيجابية كجزء من حياتهم اكثر من ادراكهم للأحداث السلبية وكذلك فهم يتذكرون احداث حياة إيجابية وهذا يؤدي الى شعورهم بالتوجه الإيجابي نحو الحياة ويعد الهناء الذاتي الاكاديمي احد العوامل الإيجابية المهمة لدى الطلبة باعتباره احد المتغيرات المقاومة للأثار السلبية التي يمر بها الطالب ،كما ان رفع مستوى الشعور بأهمية الحياة الإيجابية يتم من خلال الشعور الهناء الذاتي مما يودي الى رفع المناعة النفسية للطلبة . ويجعل الهناء الذاتي الأكاديمي العديد من الطلبة ينعمون بالرفاهية والرضا على الرغم من تعرضهم لضغوط

ومخاطر شديدة فمكون الهناء يشمل المشاعر الإيجابية التي تعمل كأليات وقائية تمكن الطلبة من التغلب على الضغوط وظهار استجابة مرتفعة للأحداث الإيجابية وإظهار قدر أكبر من الاتجاهات الإيجابية.

الإِستنتاجاتُ:

من خلال ما توصلت اليه الباحثة من نتائج فأنها تستنتج ما يلي:

وتوصل البحث الى النتائج الاتية:

١- اظهرت نتائج البحث ان الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين لديهم توجه إيجابي نحو الحياة.
٢- أظهرت نتائج البحث ان الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين لديهم هناء ذاتي أكاديمي.
٣- أظهرت نتائج البحث انه لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق متغير الجنس للطلبة العاديين والمتميزين بينما يوجد فروق ذو دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق متغير نوع الدراسة اصالح العاديين.
٤- . أظهرت نتائج البحث لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية في الهناء الذاتي الأكاديمي وفق متغير الجنس للطلبة المتميزين والعاديين بينما توجد فروق ذو دلالة إحصائية في الهناء الذاتي الأكاديمي وفق متغير نوع الدراسة لصالح العاديين.
٥- . توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة.

التَوْصِياتُ:

١. التركيز على اعداد طلاب وطالبات الثانويات اعدادا علميا واخلاقيا ومهنيا بما يتلائم مع المستجدات العلمية والنفسية والاقتصادية والثقافية والسياسية المتسارعة على الساحة العالمية في الوقت الحاضر والمستقبل.
٢. توعية الوالدين عن طريق وسائل الاعلام والبرامج والندوات ومجالس الإباء والامهات عن الطرق السليمة والسوية في تنشئة الأبناء وأساليب التعامل معهم وتوعيتهم وعدم وضع اهداف ومعايير ومستويات عالية قد تتجاوز قدرات وإمكانيات أبنائهم.

٣. تنظيم الاجتماعات واللقاءات مع الطلبة والتعرف على ميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ومناقشة أهدافهم وطموحاتهم ومشكلاتهم بطرق عقلانية وتحسين توجيههم في هذه المرحلة العمرية المهمة.
٤. اعداد برامج لزيادة ثقة الطالب بنفسه وتطوير الأهداف لأجل مواجهة معوقات الحياة ومعرفة اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية ومتطلباتهم ليعيشوا بالحياة محققين لذواتهم ومشاركين فيها بصورة إيجابية.
٥. ضرورة استفادت المؤسسات التربوية من مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي الذي أعدته الباحثة للطلبة المتميزين واقرانهم العاديين.

المقترحاتُ:

١. اجراء دراسات تتناول متغيرات البحث الحالي لفئات عمرية مختلفة وفي مراحل دراسية اخر غير المرحلة الثانوية.
٢. اجراء دراسات تستهدف إثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية على الهناء الذاتي الأكاديمي.
٣. اجراء دراسة تستهدف تعرف العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة ومتغيرات أخرى مثل (الإنجاز الدراسي، الضغوط النفسية، مستوى الطموح).
٤. اجراء دراسة تهدف الى التعرف على الهناء الذاتي الأكاديمي لدى شريحة المجتمع العراقي وحصرها وإبراز اهم تلك السمات التي يتميز بها.
٥. اجراء دراسة مماثلة عن التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى التلامذة ذوي الاحتياجات الخاصة

المصَـــــــادِرُ والمراجعُ

أولاً : المصَـــــادِرُ العربيةِ

ثانياً : المصَادِرُ الاجنبيةِ

أولا: المصادر العربية

١- إبراهيم، تامر شوقي. (٢٠١٠). نموذج بنائي للمواجهة التأهبية للضغوط المحتملة في إطار التفكير الموجه نحو المستقبل. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين الشمس.

٢- إبراهيم،عبد الصمد فضل .(٢٠٠٥) .الشعور بالسعادة والأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة منيا. في ضوء علم النفس الإيجابي. مجلة البحث للتربية وعلم النفس.

٣- ابراهيم، محمود ابراهيم بدر .(٢٠٠٣).مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية سعودية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية .١٣(٤٠) .٣٣_٨٣.

٤- ابو السريع، اسامه واخرون .(٢٠٠٦). إثر المهارات الحياتية في تجويد الحياة وجودتها لدى تلاميذ مدارس التعليم بالقاهرة الكبرى. ووقائع مؤتمر جودة الحياة.جامعه السلطان قابوس عمان .١٧_١٩ ديسمبر.

٥- احمد، عبد اللطيف .(٢٠١٠) .علم نفس الشخصية.ص١.عالم الكتب الحديث.

٦- أرجايل، مايكل .(١٩٩٧) .سيكولوجية السعادة :ترجمة فيصل عبد القادر يونس.مراجعة شوقي جلال. مكتبة دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.القاهرة.

٧- ارنوط ، بشرى إسماعيل. (٢٠١٣). الاسهام النسبي لسمات التفكير الناقد في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الدراسات العليا.جامعة الزقازيق.

٨- ارنوط ، بشرى اسماعيل .(٢٠١٥) .قراءات في علم النفس الحديث.مكتبة الانجلو المصرية.القاهرة .

٩- ارنوط ، بشرى إسماعيل. (٢٠١٦) .التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين.مجلة الارشاد النفسي. (٤٥) .٣٧-٨٢.

١٠- الاسدي، سعيد جاسم وسندس ،عزيز فارس. (٢٠١٥). الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والادارية والعلمية .(ط ١).دار صفاء للنشر والتوزيع.عمان .

١١- اسعد، يوسف ميخائيل .(١٩٨٦).التفاؤل والتشاؤم.دار النهضة للطبع والنشر.القاهرة.

١٢- أفرج، محمد سعيد (١٩٨٩). البناء الاجتماعي الشخصي. دار المعرفة الجامعية.

١٣- ألبدران، هناء صادق كريم .(٢٠١٤.إثر الارشاد المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الايجابي والرفاه العاطفي لدى الموظفات المتأخرات في الزواج.اطروحة الدكتورة غير منشورة.كلية التربية.جامعة البصرة.

١٤- ألحنفي، عبد المنعم .(٢٠٠٣).الموسوعة النفسية علم النفس والطب النفسي في حياتنا اليومية.مكتبة مدبولي.القاهرة.

١٥- ألحولة، عبد الحميد فتحي وعبد المجيد، سامح جمعة .(٢٠١٥) .أثر استراتيجيتين للتعلم النشط في تنمية مهارات التعبير الشفهي والرفاهية الذاتية الاكاديمية لدى عينة من الطلاب المتفوقين ذوي صعوبات التعلم. دارسات عربية في التربية وعلم النفس.السعودية.ع ٢٩ .122- 922.

١٦- -الزراد، فيصل محمد خير .(٢٠٠٥).العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض.دار العلم للملايين.لبنان.

١٧- ألسوداني، نور محمد عيدان .(٢٠٠٥). مستويات الاحباط والتحمل لدى معلمي المدارس الابتدائية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم.اطروحة دكتوراه غير منشورة.كلية الآداب .جامعة المستنصرية.

١٨- امال جودة، و ابو جراد. (٢٠١٧). التنبؤ بالسعادة في ضوء الامل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*. ١٣٠-١٥٨.

١٩- انجلر، باربرا .(١٩٩١) .مدخل الى نظريات الشخصية. ترجمة فهد عبد الله دليم.دار الحارثي.الطائف. المملكة العربية السعودية.

٢٠- الأنصـــاري، بدر محمد .(2001) .مقياس التوجه نحو الحياة .المكتبة البحثية في العلوم الإنســـانية تم استرجاع المعلومات من (maktabapsychology.forumegypt.net/t11_Topic) بتاريخ -2016 .01))

٢١- الانصـــاري، بدر محمد. (١٩٩٨). التفاؤل والتشـــاؤم.المفهوم والقياس والمتعلقات.ط ١ .مجلس النشـــر العالمي.جامعة الكويت.الكويت.

٢٢- الانصاري، بدر محمد. (٢٠٠٢) .التفاؤل والتشاؤم قياسهما وعلاقتهما ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت.حوليات الادب والعلوم الاجتماعية .١٩٣(٢٣)١١-٣٣.

٢٣- الانصـاري، بدر محمد .(٢٠٠٣). التفاؤل الغير واقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشـخصـية لدى طلاب جامعة الكويت.مجلة دراسات نفسية.١١ (١)، ١٩٤-٢٦٤.

٢٤- الانصاري، محمد بدر. (٢٠٠٠). قياس الشخصية (ط ١).دار الكتاب الحديث.الكويت.

٢٥- البرزنجي، ذكريات عبد الواحد .(٢٠٠٩) .التفاؤل – التشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الجامعة.رسالة ماجستيرغير منشورة.كلية التربية.جامعة بغداد.

٢٦- بوطغان ،محمد الطاهرومضيف .جميلة .(٢٠١٣) .الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الابداعي والتوجه نحو الحياة (التفاؤل /التشاؤم) لدى عينة من طلبة جامعة البليدة. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية .٤٦-٦٧،(٤)٤.

٢٧- بيومي، خليل محمد محمود .(1990) .الاتجاه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية والسلوك التوافقي لدى بعض الشباب. مجلة التربية بطنطا. كلية التربية. مصر.جامعة الزقازيق.

٢٨- تعلب، صابرين صلاح. (٢٠١٩). برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم الوجداني وأثره على الدافعية والهناء الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم. جامعة عين الشمس.

٢٩- التميمي، حسن ناصر. (٢٠١٢) .التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة ديالى.كلية التربية للعلوم الإنسانية.العراق.١٩_٢٠.

٣٠- ثورندايك، روبرت وهيجن، اليزابيث. (١٩٨٩). القياس والتقويم في علم النفس والتربية. الاردن.

٣١- جاب الله، رضوان سفيان وعادل، هريدي .(2001) .العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة .مجلة علم النفس .الهيئة المصرية العامة للكتاب. السنة الخامسة.

٣٢- جابر، عبد الحميد جابر. (١٩٩٠) .نظريات الشخصية. البناء. الديناميات. النمو.دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع، القاهرة.

٣٣- جابر، وصال محمد .(٢٠١٢) .الطلبة الموهوبون ذو وصعوبات التعلم وكيفية اكسابهم الاستراتيجيات التعلمية.مجلة دراسات تربوية. ع٧.

٣٤- جبر، عدنان مارد وال رضا، علي عبد الكريم .(٢٠١١) .التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بخصائص رسوم طلاب المرحلة الإعدادية.كلية العلوم الإسلامية.جامعة كربلاء.www.oxpdf.com .

٣٥- جبريل، عماد محمد .(٢٠٠٧) .جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من مرضى الألم المزمن مقارنة بالأصحاء. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. جامعة المنوفة.مصر.

٣٦- الجبيلي، محمد عبد الله .(٢٠٢٠) .التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية.المجلد الخامس –العدد (١٦).

٣٧- جروان، فتحي عبد الرحمان .(٢٠٠٢). اساليب الكشف عن الموهوبين والمتفوقين ورعايتهم.دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.عمان .

٣٨- جلال، سعد. (١٩٨٥). المرجع في علم النفس. مكتبة المعارف الحديثة.القاهرة.

٣٩- حجازي، جولتان حسن .(٢٠٠٨) .الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والتوجه المستقبلي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني. مجلة كلية الآداب .جامعة طنطة .٢١(٣) .٩٩٢_١٠٨٣.

٤٠- حسانين، السيد الشبراوي .(٢٠١٢). الاحتراق الأكاديمي بالارتباط الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الازهر.ع١٤٩(ج٢) ٣٧٠-٤١٣.

٤١- حسن سناء .(2012) .الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالأعراض البسيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهم شمال غزة. دراسة ماجستير غير منشورة. فلسطين. جامعة الأزهر.

٤٢- حسن، محمود شمال .(٢٠٠١) .سيكولوجية الفرد في المجتمع، ط١، دار الافاق العربية، القاهرة، مصر.

٤٣- حسين، إسماعيل أحمد محمد .(2011) .الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بالتنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم. رسالة دكتوراه. كلية علوم التربية.الجامعة الأردنية.عمان.

٤٤- حسين، رنا فايز .(٢٠١٩). التوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القادسية.كلية البنات.

٤٥- حميدة، محمد إسماعيل سيد .(٢٠١٣) .الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة.كلية التربية.جامعة عين الشمس.

٤٦- الحنفي، عبد المنعم. (١٩٧٨). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي.مكتبة مدبولي.القاهرة.

٤٧- الخفاجي، زينب حياوي بديري. (١٩٩٤). قياس الامن النفسي لموظفي وموظفات الدولة.رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد.كلية الآداب.

٤٨- دقة، نيفين فتحي .(٢١٠١١). التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة.كلية العلوم التربوية والنفسية.جامعة عمان العربية.

٤٩- الدوري، رياعبد الكريم وصادق ،ايمان . (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (٢٧) ،٢٦٤-٢٣٩.

٥٠- الدوري، وصال محمد .(٢٠٠٦). التجربة العراقية (مدرسة الموهوبين) مؤتمر الطفولة الوطني الثاني.مركز التأهيل والتطوير التربوي. مؤتمر الطفولة الوطني الثاني.جامعة تعز.اليمن.

٥١- دولفافي، انتونيلا .(٢٠١٢).علم النفس الايجابي للجميع " مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي "، ترجمة مرعي سلامة يونس.مكتبة الانجلو المصرية.القاهرة.

٥٢- ربيع، محمد شحاتة. (٢٠١٣). قياس الشخصية (ط ٤).دار الميسرة.الاردن.

٥٣- رشيد، نبيل عباس .(٢٠١٤).التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية لدى السجناء السياسيين.رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية.الجامعة المستنصرية.

٥٤- رضا ،مسعد السعيد وهويدا ،محمد الحسيني. (٢٠٠٧). استراتيجيات معاصرة في التدريس للموهوبين والمتفوقين .

٥٥- الرواد، ذياب احمد. (١٩٩١).السمات الشخصية التي تميز المتفوقين وغير المتفوقين تحصيليا (المتأخرين) من طلبة الجامعة الأردنية.رسالة ماجستير منشورة.الجامعة الأردنية.عمان.الأردن.

٥٦- الزهراني، حسن على .(٢٠٠٥). المشكلات النفسية والاجتماعية والتعليمية لدى لدى عينة من كليات المعلمين المتأخرين في التحصيل الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير.كلية التربية جامعة الملك سعود.

٥٧- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم وبكر، محمد إلياس والكناني، إبراهيم عبد الحسن. (١٩٨٩). *الإختبارات والمقاييس النفسية.جامعة* الموصل.

٥٨- الزيات، فتحي مصطفى .(٢٠٠٢) .المتفوقون عقليا ذو وصعوبات التعلم. ط١. دارالنشر للجامعات.القاهرة.

٥٩- الزيود، نادر فهمي .(٢٠٠٦). استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طابة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات.مجلة رسالة الخليج العربي.٢٧(٩٩)، ١٤٠_١٦٥.

٦٠- السليحات، فواز نايل وبشار عبد الله، السليم .(٢٠١٨).تصور مقترح لتطوير الرعاية التربوية للطلبة المتميزين في الأردن.

٦١- سيد، الحسين حسن محمد. (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلو م التربوية والنفسية.جامعة الملك سعود..

٦٢- سيد، الحسين ين حسن .(٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للتربية النوعية.

٦٣- الشجيري، فاتن عبد الواحد .(٢٠٠٩) .التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاطمئنان النفسي لدى طلبة الجامعة.رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية.الجامعة المستنصرية.

٦٤- الشربيني، زكريا ويسرية .صادق. (٢٠٠٢). اطفال عند القمة:الموهبة والتفوق العقلي والابداع .ط١.دار الفكر العربي.القاهرة.

٦٥- شقير، زينب محمود .(٢٠٠٢) .مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية – سعودية).كراسة التعليمات.ط٢.مكتبة النهضة الحديثة.القاهرة.

٦٦- شلبي، يوسف محمدوالقصبي، وسام حمدي. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الاكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديمي وا لتحصيل لدى طلبة الجامعة.كلية التربية.جامعة سوهاج ،٧٤، ٨٤٥-٨٠٢. المجلة التربوية.

٦٧- شلتز، داون .(١٩٨٣).نظريات الشخصية.ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي .مطابع التعليم العالي. بغداد.

٦٨- الشهري، علي بن عبد الرحمن .(٢٠٢٠) .الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية.المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية.السعودية.

٦٩- صالح، قاسم حسين .(١٩٨٧).الشخصية بين التنظير والقياس.كلية الآداب.مطبعة التعليم العالي.بغداد.

٧٠- الصالحي، ميادة عبد الحسن عباس. (٢٠٠١). السعادة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد.

٧١- صقر، عبد العزيز .(٢٠٠٣) .مشكلات الشباب الحالية والمستقبلية كما يراها طلاب طنطا.مستقبل التربية العربية.العدد (٢٩).المكتب الجامعي الحديث بالإسكندرية.القاهرة .

٧٢- الصوص، فاطمة عبد الله .(٢٠٠٩).استراتيجيات المعلمين في التعامل مع الموهوبين دراسيا في مدارس الثانوية الحكومية من وجهة نظر المديرين والمعلمين.أطروحة دكتوره.جامعة النجاح الوطنية للدراسات العليا.فلسطين.

٧٣- الضاهر، زكي محمد .(١٩٩٩). مبادى القياس والتقويم في التربية.دار الثقافة.الاردن.

٧٤- الضبع، فتحي عبد الرحمن .(٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية.مصر. (١٩)،١١١-١٤٩.

٧٥- الطريري، عبد الرحمن بن سلمان. (١٩٩٧). القياس التربوي والنفسي اسسه النظرية وتطبيقاته .ط١.مكتبة الرشيد للنشر والتوزيع.الرياض.

٧٦- طنطاوي،رمضان .(٢٠٠٠). الموهوبون: اساليب رعايتهم واساليب التدريس لهم. المؤتمر العلمي العربي الثاني لرعاية الموهوبين والمتفوقين. عمان.

٧٧- الطيب، محمد عبد الظاهر والبياص، سيد احمد .(٢٠٠٩) .الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي .مكتبة النهضة المصرية.القاهرة.

٧٨- عباس، محمد. (٢٠١٤). مدخل الى مناهج الحث في التربية وعلم النفس .ط ٥.دارالميسرة للنشر والتوزيع.عمان.

٧٩- عبد الحميد، إبراهيم شوقي .(٢٠٠٢) .اهم مشكلات طلبة الجامعة الامارات العربية المتحدة مشكلات المستقبل الزواجي الأكاديمي.مجلة العلوم التربوية والإنسانية.جامعة الامارات العربية .١٨(١)،٢٩-٩٩.

٨٠- عبد الخالق، احمد والانصاري ،بدر محمد.(١٩٩٥) .التفاؤل والتشاؤم دراسة عربية في الشخصية.المؤتمر الدولي الثاني لمركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس.القاهرة.

٨١- عبد الخالق، احمد محمد وعيد، غادة خالد .(٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت ٣٩(٢)،١٥٣٦.

٨٢- عبد العزيز، عبد العظيم جاد .(٢٠٠١). توجهات لرعاية الفائقين والموهبين بدولة الامارات العربية المتحد بين المجال الرسمي والمجتمعي.ورقة عمل مقدمه إلى ندوة: دور المدرسة في اكتشاف الموهوبين ورعايتهم وسبل تنميتهم في الدول الأعضاء.الإمارات العربية المتحدة.

٨٣- عبد الغفار، عبد السلام .(١٩٧٧). التفوق العقلي والابتكار.دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع.القاهرة.

٨٤- عبد الله الرحمن، انور حسين. عدنان حقي زنكة. (٢٠٠٨). الاسس التطورية والنظرية في مناهج العلوم الانسانية والتطبيقية.دار المكتبة الوطنية.العراق .

٨٥- عبد الله، عبد الرسول عبد الباقي عبد اللطيف .(٢٠١٧).الاحتراق التعليمي وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي.المجلة التربوية.كلية التربية.جامعة سوهاج.مصر.٤٩ ،٢٣٤-٢٨١.

٨٦- عبد المقصود، عبد الوهاب أماني .(2007) .أثر المساندة الاجتماعية الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأبناء، المؤتمر ال ١٤ الارشاد النفسي. جامعة عين الشمس.مصر

٨٧- العبودي وصالح، طارق محمد بدر وعلي ،عبد الرحيم .(٢٠١٥).علم النفس الإيجابي –روى معاصرة.منشورات معالم الفكر.ص١. بيروت.لبنان.

٨٨- عبيد، جمانة محمد .(٢٠٠٤).دور الامم المتحدة في رعاية الطفل الموهوب.ط١.الاردن.عمان.

٨٩- عبيد، ماجدة السيد .(٢٠١١).سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين.ط١.دارصفاء للنشر والتوزيع.عمان.الاردن

٩٠- عبيدات، ذوقان واخرون. (٢٠٠٤). البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه. دار الفكر العربي.الاردن.

٩١- عطية، نورا عطية عبد المطلب. (٢٠٢٠). التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات البحوث النوعية.

٩٢- العقاد، عصام عبد اللطيف .(٢٠١٩). مظاهر التوجه الايجابي نحو الحياة كمتنبئات تشخيصية للشخصية الايجابية لدى عينة من الشباب والمسنين، المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي.الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين .٧(٤)،١٧٧-٢٠٥.

٩٣- علام، صلاح الدين محمود. (٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجيهته المعاصرة. دار الفكر العربي.مصر.

٩٤- علي، أنور جبار .(٢٠١٢). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي.الجامعة المستنصرية.كلية الآداب.المستنصرية. مجلة الاستناد .العدد (٢٠٣).

٩٥- عمر، احمد متولي .(٢٠٠٦). الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من: الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الانا. المؤتمر السنوي الخامس دور كليات التربية في التطوير والتنمية.كلية التربية.جامعة طنطا.فرع كفر الشيخ.في الفترة من ١٥_١٧ابريل.

٩٦- العنزي، فريح .(٢٠٠١) .الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية:دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث.مجلة دراسات نفسية .١١(٣)،٣١٥-٣٧٧.

٩٧- عيسوي، عبد الرحمن .(١٩٨٥). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. دار المعرفية الجامعية.لبنان .

٩٨- فرجاني، صفية .(٢٠١٦) .مجلة عربية.العدد (٦٩٢).

٩٩- فريتز.روجر فريتز. (٢٠١١). قوة التوجه الإيجابي.اكتشاف أسس النجاح.المملكة العربية السعودية. مكتبة جرير.

١٠٠-الفنجري، حسن عبد الفتاح .(٢٠٠٦).السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. بنها مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.

.

١٠١-فهمي، علي السيد .(٢٠١٠) .التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين للمؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس.رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ٦٧٣. – ٧٥٤.

١٠٢-قائد ،عبد الباسط احمد و محسن، ابتسام سيف ومقبل ،انسام. (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية وأثره على تكيفهم الاجتماعي الدراسي. مجلة كلية التربية.جامعة عدن .١٢،٩٣-١١٦.

١٠٣-القذافي، رمضان محمد .(١٩٩٦) .رعاية الموهوبين والمبدعين.مكتب الجامعي الحديث.القاهرة.

١٠٤-قرني، سعاد كامل واحمد ،عبد الملك احمد .(٢٠١٧). الاسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية .جامعة مينا .(دراسة من منظور علم النفس الإيجابي) المؤتمر الدولي الثالث لكلية التربية .جامعة ٦ أكتوبر ،١ ،١٨٥-٢٢٥.الجيزة .

١٠٥-القرني، منى محمد علي .(٢٠١٨). العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة ابها. رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية.جامعة الملك خالد.

١٠٦-القريطي، عبد المطلب امين .(١٩٨٩) .المتفوقين عقليا مشكلاتهم في البيئة الاسرية والمدرسية ودور الخدمات النفسية في رعايتهم. رسالة الخليج العربي (ع٢٨) مكتب التربية العربي لدول الخليج.الرياض.

١٠٧-القريطي، عبد المطلب امين .(٢٠٠٤).الموهوبون والمتفوقون خصائصهم واكتشافاتهم ورعايتهم.مجلة كلية التربية للبنات.القاهرة.

١٠٨-الكعبي، فاطمة احمد .(٢٠٠٧). الموهوبون والمتفوقون استراتيجيات وتطبيق .ط٢. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. الكويت.

١٠٩-لزعر، خيرية ونيس، حكيمة. (٢٠١٦). الحاجات الارشادية وعلاقتها بالرضا عن الدراسة في مرحلة التعليم الثانوي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية .جامعة الوادي.

١١٠-محمد، علا عبد الرحمن علي .(٢٠١٤).فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن.القاهرة.مجلة الطفولة والتربية العدد (٤٩) الجزء (١).

١١١-محمود، حنان حسين .(٢٠١٧). مفهوم الذات الأكاديمي ومستوى الطموح الأكاديمي وعلاقتهما بالاندماج الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية.

١١٢-مصطفى، عبد المعطي حسن .(2005) .الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. ورقة عمل.

١١٣-المغازي، عبد الحسن مسعد اسماعيل. (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المعلم بكلية التربية .جامعة ٦ أكتوبر.مج ٤، ٩٢٩ – ٩٤٦.

١١٤-مقداد، محمد والمطموح، حسن (٢٠٠٤). الاجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين. مجلة العلوم التربوية النفسية، ع٢.

١١٥-المنشاوي، عادل محمود. (٢٠٢١) .التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة سوهاج للشباب الباحثين. كلية التربية.جامعة سوهاج.١، ٢٢٧ – ٢٣٨.

١١٦-نايف ،محمد الحربي وأبو المجد ،إبراهيم الشوريجي .(٢٠١٢) .العنف الاسري وأثره على كل من الهناء الشخصي والعدوانية لدى الأبناء بالمدينة المنورة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس.السعودية.ع (٢٤)، ج (٢)،٥١٣-٥٥٨.

١١٧-هادي، نورس شاكر. (٢٠٠٨). تعريب مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق معايير له.كلية التربية.جامعة بابل.

١١٨-اليحفوفي، فوزي. (٢٠٠٢) .التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات .دار لقلم للنشر والتوزيع. بيروت

١١٩-اليحفوفي، يحيى والانصاري ،محمد بدر (٢٠٠٥): التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.

١٢٠-يوسف، محمود رامز .(٢٠٢١).المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين الشمس.كلية التربية.جامعة عين الشمس.

١٢١- الخطيب ،لبنى إبراهيم والقرعان ،جهاد سليمان .(٢٠٢٠) .مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة .المجلة الدولية التربوية المتخصصة .المجلد (٩) .العدد(١) .

ثانيا: المصادر الاجنبية

122- Allen, M. J. & Yen, W. M. (1979) Introduction to Measurement theory. Monterrey; Brooks\ Cole.

123- Allport, G.W...Pattern and growth in personality .New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.

124- Aypay, A (2012). Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A Study of Validity and Reliability. Educational Sciences: Theory Practice.11 (2), 520-527.

125- Bahdura, A. (1977). Self- efficacy Toward a Unifying Theory of Behavioral change. Psychological Review 184, (2) .p. 191-215.

126- Bahdura, A. (1982). Self- efficacy Modernism in Human. American psychologies. 37, p.122-147.

127- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. European Journal of Psychology of Education, 28, 511–528.

128- Brülde, B. (2007). Happiness theories of the good life. Journal of

129- Bulttien, P 285, VOL.95, NO .3, APA Inc, U. S, A.

130- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. Z., & McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: explorations on what is common to life satisfaction, selfesteem, and optimism.Epidemiologia e Psichiatria, 19, 63-71.

131- Chan, D. (2009): Perfectionism and Goal Orientations among Chinese Gifted Students in Hong Kong, Report Review, 31.

132- Cheier, M.F. & Carver, C.s. (1985). Optimism coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectations health psychology, 1, p.218- 219.

133- -Cronbach, L, T, 1964 .Educational psychology, p 120-121, Ed Harcount, New York.

134- Diener & Lucas, RE (2000): Subjective Emotional Well – Being. Chapter in M – Lewis & J. M Havilland (Eds). (2000) Handbook of emotions.

135- Diener & Lucas (2002). Religion and subjective well-being. USA.

136- Diener- (2009) : The Science of Well – Being : The Collected works of Ed Diener , Social Indicators Research Series 37 , New york .

137- Diener, Sapyta, and J. J. & Suh, E. M (1998): Subjective Well – Being is Essential to Well – Being. Journal Psychological, (3).

138- Diener, E. D. (1984) Subjective well – being. Journal of psychological.

139- Diener, E. Lucas, R. & Oishi, S. (2002). Subjective well – being the science of happiness and Life satisfaction In, Snyder, C. & Lopez, S. (Eds) 2007, Handbook of positive psychology. (pp. 63-73), New York: Oxford University press ١١،(3)-٣١٥. ٣٧٧

140- Dougherty, Blankenship, Spechler, Padmala, Pessoa (2015). An fMRI Pilot Study of Cognitive Reappraisal in Children: Divergent Effects on Brain and Behavior. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment; New York, 37(4), 634-644.

141- Ebel Robert Land Frisbile, David. A (2009), Essentials of educational, Measurement, 5th PHI learning private limited, New Delhi.

142- Eble, R.L. (1972): Essential of Education measurement, 2nd Ed, New Jersey, prentice-Hall, Englewood Cliffs.

143- Eybers (2018). Friends or Foes? A theoretical Approach towards Constructivism, Realism and Student Well-Being via Academic Literacy Practices. South African Journal of Higher Education, Volume 32 | Number 6, pages 251–269.

144- Eyzenck, S, Eyzenck, H. & Barrett, p. (1995) A. revised version of the psychoticism scale .personality and individual Differences, 6(1) 21-26.

145- Felton, B.E. (1974) .Adjustment and satisfactionally. Journal praction, London.

146- Fordyce, M. (2000).Human Happiness: Its Nature and Its Attainment. (A two-volume set available for free online at http://www.gethappy.net/freebook.htm.

147- Fritz, R. (2008).The power of a positive attitude. Discovering the key to success. AMACOM, advision of the American Management Association, International, New York.

148- Ghiselli, E. E., Campbell. J., and Zedeck, S. (1981): Measurement Theory for Behavioral Sciences, W.H. Freeman and Company, San Francisco.

149- Glickman, Rosalen (2002).Optimal thinking. How to be your best self. Johnwiley & sons, Inc, New York.

150- Gustems, J., Calderón, C., & Santacana, M. (2017). Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) and its relationship with psychological well-being and academic progress in college students. Revista Latinoamericana de Psicología, 49(1), 19–27.

151- Hefferon & Boniwell (2011): Positive psychology: theory research and applications. England, British Library.

152- Irine K., Saifuddin A. (2014). Construction of Student Well-being Scale for four-6th Graders. Journal Psychology V 41, N 1, 1 – 16.

153- Jayawichreme, E., Pawelski, J., & Seligman, M. (2008). Happiness: Positive Psychology and Nussbaum's' Capabilities Approach. University of Pennsylvania: Positive Psychology Center.

154- Kathleen Lane, Minnie Y. Teng, Steven J. Barnes, Karen Smith (2018). Using Appreciative Inquiry to Understand the Role of Teaching Practices in Student Well-being at a Research-Intensive University, the Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning.

155- Khader, B. (200): Effective Practices with Gifted Students in the Regular Classroom. DUBAI: First National Conference For g Gifted and Talented .Ministry of Education.

156- Korhonen, J. (2016). Learning difficulties, Academic Well- Being and Educational Pathways among adolescent students. Special Education, Faculty of Education and Welfare Studies, 3 - 78.

157- Kumaraswamy, N., & Bhukar (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression-among College Students- A Brief Review. International Review of Social Sciences and Humanities. 5(1), pp. 135-143.

158- Kupcewicz, E. & Jozwik, M. (2019).Positive Orientation and Strategies for Coping with Stress as Predictors of Professional Burnout among Polish Nurses. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16 (21), 42-64.

159- Lumby, J. (2011). Enjoyment and learning: policy and Secondary School Learners' Experience in England. British Educational Research Journal, 37, 247-264.

160- Lunt, I. (1999). The professionalization of psychology. European Psychologist, 4, 240-247.

161- Moradi M., Hajiyakhchali A., Behrozy N., Alipour S. (2018). Testing of Model of the Relationship between Perceived Social Support and Academic Well-Being Component by Mediating the Self-Efficacy Beliefs. Journal of Educational of Education Strategies in Medical Sciences, 11(I06), 32-43.

162- Morrow, J (2000).The Relationship of anxiety and futur time perspective in male college-students.journal of anxiety disorders, 12, (3).

163- Myers, D, J (1986).psychological Sciences, Vol .6, No .1.p 380.

164- Nunnally, J ،C ،(1978) ، Psychometric Theory (second Ed.) ،New York: Mcgraw-Hill College.

165- Porter, Louise. Gifted Young Children. A Guide for Teachers and Parents. Backingham, UK: Open University Press, 1999.

166- Precin, P. (2016). The Interactive Role of Emotional Intelligence, Attachment Style, and Resilience in the Prediction of Time Perception in Doctoral Students. Psychology Research, 6,109-207.

167- Renzulli, j. and Feis, S. (1985): the School work enrichment model. Mansfield Center CN; Creative L earning Parss.

168- -Rogers, C, E, (1951) Client centered therapy. Basto its current Praction.

169- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well- being. Journal of happiness studies, 9(1), 13- 39.

170- Renshaw,T,Long. A,&Cook ,C.(2014) Assessing Adolescents positive psychological Functioning at School:Development and Validation of the Student Subjective Well-being Questionnaire . School psychological Quarterly 30(4),534-552 .

171- Sara Scrimin*, Ughetta Moscardino, Gianmarco Altoe and Lucia Mason (2016). Effects of perceived school well-being and negative emotionality on students' attentional bias for academic stressors. British Journal of Educational Psychology, 86, 278–295.

172- Scheier, M.F. & Carver, C.s. (1985). Optimism coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectations health psychology, 1, p.218- 219.

173- Scheier, M.F. & Carver, C.s. (1987). Dispositional optimism and physical wellbeing. The influence of generalized outcome expectations on health, Journal of personality, 55, 169-210.

174- Scholtens, S., Rydell, A & Yang-Wallentin, F. (2013). ADHD symptoms, academic achievement, self-perception of academic competence and future orientation: A longitudinal study.

175- Seligman, M.E "Nolen, N. P. Hocbsem, A.N, Thomson, G.K (1990): Heamed Optimism. 11, New York: Norton.

176- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14.

177- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology (3-12). New York: Oxford.

178- Seligman, M. (2011). Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.

179- Seligman, M.E., & Royzman, (2002). Happiness: The Three Traditional Theories, Authentic Happiness Newsletter July.

180- Sobol-Kwapinska, M. (2016). Positive orientation: Exploring the factors that constitute the bright side of personality. Social Behavior and Personality: An international journal, 44, 1613-1618.

181- T.B. Marder, "Conjugated Rigid-Rods as Multifunctional Materials," Symposium on Coordination and Organometallic Chemistry Involving New Materials or Extended Systems," 79th Canad and Chemical Conference, St. John's, Newfoundland, p620, June 1996.

182- Tian, l. (2008). Developing scale for school for well-being in adolescents. psychol. dev. Edu, 24,100-106.

183- Valickiene, r.; gabrialaviciute, I. (2015) ‘’the role of school context on subjective well-being and social well-being in adolescence’’, procedia – social and behavioral sciences 191, pp.2588-2592.

184- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative? Social Indicators Research, 24, 1-34.

185- Widlnd A., Tuominen H., Korhonen (2018). Academic Well-Being, Mathematics Performans, and Educational Aspirations in lower Secondary Education: Changes within a school year. Original Research, 9, 297, 1-20.

186- Williams, G, M. Pendlebury, H., Thomas, K., Smith, P, A. (2017). The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ). Psychology, 8, 1748-1761.

187- Wingate, Emily J. (2018). Classroom Support and Students' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation. A thesis for doctorate degree, College of Education, South Florida, University, USA.

.

188- Yates (2002): Anxiety and method to go about life among the students of physical education, New York, H 222.

189- Yogi, M. (1952). Happiness, New York, USA. p 14.

190- Zhang, D. C., & Renshaw, T. L. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: A domain-spzzz approach. Journal of Happiness Studies, 21(3), 997-1014.

191- Zhang, Y., Gan, Y., & Chan, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. Personality and Individual Differences, 43, 1529–1540.

الملاحق

جمهورية العـــراق
وزارة التـربيـــــة

المديرية العامة للتربية في محافظة بابل
قسم الإعداد والتدريب/ شعبة البحوث والدراسات التربوية
العدد : ٤/٣/٤١/ ١٥١١
التاريخ : ١٤/ ١٢ / ٢٠٢١

الى / ادارات المدارس الثانوية والاعدادية والمتميزين (بنين-بنات)
في مركز محافظة بابل

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ...

اشارة لكتاب جامعة بابل / كلية الدراسات العليا /العلوم الانسانية المرقم ٤٤٨٣ في ٢٠٢١/١٢/٦ يرجى تسهيل مهمة الطالبة (سها ماهر علوان جياد) قسم التربية الخاصة / دراسات عليا /ماجستير لإنجاز متطلبات بحثها الموسوم (التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين) على ان لا يتعارض ذلك مع برنامجنا التربوي وابداء تعاونكم معه عند زيارته مدارسكم.... مع التقدير .

سمير هاشم خليل
مدير قسم الاعداد والتدريب
١٤/١٢/٢٠٢١

نسخة منة الى //
جامعة بابل / كلية التربية الاساسية / كتابكم اعلاه للتفضل بالاطلاع ..مع التقدير .
مكتب السيد المدير العام.. مع التقدير .
قسم الاشراف الاختصاصي / لنفس الغرض اعلاه.. مع التقدير .
قسم التخطيط التربوي / الاحصاء / لنفس الغرض اعلاه.. مع التقدير .
قسم التعليم العام والملاك / شعبة التربية الخاصة / لنفس الغرض اعلاه.. مع التقدير .
الطالبة (سها ماهر علوان جياد) ..مع التقدير .
الاعداد والتدريب / شعبة البحوث / تسهيل المهمة مع الاوليات / الملف الدوار .

المديرية العامة لتربية بابل
قسم التخطيط التربوي
شعبة الاحصاء

جدول باسماء المدارس الثانوية في مركز الحلة
حسب الكراس الاحصائي للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١

ت	اسم المدرسة	الجنيس	الدرجة	القضاء	الناحية	الموقع	عدد طلاب الرابع العلمي			عدد الطلاب الكلي		
							بنين	بنات	مجموع	بنين	بنات	مجموع
1	ث/بابل	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الخسروية	257	0	257	1291	0	1291
2	ث/الحلة	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الجمهوري	119	0	119	556	0	556
3	ث / الدستور	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي البكرلي	166	0	166	746	0	746
4	ث/ذي قار	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية طهمازية	162	0	162	1045	0	1045
5	ث/ الباقر	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية كويخات	165	0	165	1069	0	1069
6	ث/الكرار	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية عنانة	23	0	23	356	0	356
7	ث/الحلة	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الجمهوري	0	147	147	763	763	0
8	ث/التحرير	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الخسروية	0	217	217	1443	1443	0
9	ث/فلسطين	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية عنانة	0	32	32	355	355	0
10	ث/الحلة للمتميزات	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	شارع ٤٠	0	178	178	973	973	0
11	ث/الشهيد الصدر	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي نادر ٣	117	0	117	664	0	664
12	ث /حلب	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية السادة	79	0	79	551	0	551
13	ث/التراث	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية المعميرة	166	0	166	890	0	890
14	ث/الجنائن	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية الطهمازية	0	158	158	995	995	0
15	ث/ابن سينا	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الاكرمين /٢	110	0	110	616	0	616
16	ث/الفضائل	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي محيزم	0	101	101	628	628	0
17	ث/ الاخوة	مختلطة	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الصحة	47	21	68	598	54	544
18	ث/الوائلي للمتميزين	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	مقابل مستشفى الحلة	145	0	145	1002	0	1002
19	ث/سنجار	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية سنجار	48	0	48	464	0	464
20	ث/ النجوم	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي المهندسين/١	0	111	111	756	756	0
21	ث/ النجوم	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي المهندسين	151	0	151	821	0	821
22	ث /الباقر	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية كويخات	0	106	106	1048	1048	0
23	ث /الزاكيات	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية سنجار	0	36	36	325	325	0
24	ث /الشهيد عبد الصاحب	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي العسكري/شارع ٢٠	0	167	167	1072	1072	0
25	ث/الطبرسي	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الحسين	48	0	48	405	0	405
26	ث/ الرباب	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الكرامة	0	134	134	781	781	0
27	ث/الفرات-سابقا للشهيد محمد الجواد	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية المعميرة	0	173	173	955	955	0
28	ث/ الاعلام	بنين	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	المجمع السكني/ك ص سويلم	199	0	199	845	0	845
29	ث/زهرة الفرات	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	حي الجامعة	0	150	150	643	643	0
30	ث/ حلب	بنات	ثانوي	الحلة	مركز الحلة	قرية السادة	0	73	73	376	376	0
مجموع							2002	1804	3806	11865	11167	23032

ملحق (٣)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين واختصاصهم ومكان العمل

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	الجامعة و الكلية	التخصص
١	أ. د	عبد السلام جودت جاسم	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الخاصة	قياس وتقويم
٢	أ.د.	محمود شاكر عبد الله	جامعة البصرة /كلية التربية للعلوم الإنسانية	ارشاد نفسي
٣	أ. د	عماد حسين المرشدي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الخاصة	علم النفس التربوي
٤	أ.د.	خلود رحيم عصفور	جامعة بغداد /كلية التربية للبنات	علم النفس التربوي
٥	أ.د	علي محمود الجبوري	جامعة بابل /كلية التربية	علم النفس السريري
٦	أ.م. د	علي محسن العامري	الجامعة المستنصرية /التربية الأساسية	ارشاد نفسي
٧	أ.م. د	خالد أبو جاسم عبد	جامعة القادسية ،كلية التربية	علم النفس التربوي
٨	أ.م. د	محمد عبد الكريم طاهر	الجامعة المستنصرية /كلية التربية الأساسية	قياس وتقويم
٩	أ.م. د	نغم عبد الرضا المنصوري	جامعة بابل ،كلية التربية الأساسية	علم النفس التربوي
١٠	أ.م. د	حيدر طارق كاظم البزون	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الخاصة	إحصاء تربوي واختبارات ومقاييس
١١	أ.م. د	حوراء عباس كرماش	جامعة بابل /كلية التربية الأساسية	علم النفس التربوي
١٢	أ.م. د	ميثم عبد الكاظم هاشم	الجامعة المستنصرية /كلية التربية	علم النفس التربوي
١٣	م.د	رقية هادي عبد صاحب	جامعة بابل /كلية التربية للعلوم الإنسانية	علم النفس التربوي
١٤	م.د	رشا براهيم خليل	الجامعة المستنصرية /التربية الأساسية	تربية خاصة
١٥	أ.م	عقيل خليل ناصر	جامعة بابل /كلية التربية الأساسية	علم النفس العام
١٦	د.	فاطمة كريم التميمي	الجامعة المستنصرية /التربية الأساسية	ارشاد نفسي
١٧	د.	حيدر جليل	الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم

ملحق (٤) مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بصورته الأولية

جامعة بابل

كليه التربية الاساسية

قسم التربية الخاصة

الدراسات العليا / ماجستير

الصيغة الأولية

استطلاع أراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

حضرة الاستاذ /

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم بـ(التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين) وقد تمكنت الباحثة من اعداد المقياس الحالي للتوجه الايجابي نحو الحياة بعد الطلاع على الاطر النظرية والدراسات السابقة وكذلك المقاييس المعدة مسبقا، حيث استعانت بفقرات من المقاييس مع اجراء تعديلات في صياغتها اللغوية لتلائم صيغة البحث الحالي وتكون المقياس من(٣٠) فقرة ولكل فقرة ثلاث بدائل (تنطبق علي ،تنطبق احيانا ،لا تنطبق) وتبنت الباحثة تعريف شاير كارفر (Carver, & Scheier, ١٩٨٥). الذي عرف التوجه الإيجابي نحو الحياة بانه التوقع العام للفرد بحدوث اشياء او حدوث حسنة بدرجه أكبر من حدوث اشياء او احداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بصحة النفسية الجيدة فهي نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يرنو الى النجاح، ونظر لما تعهده الباحثة عنكم من سمعة علمية وخبرة ودراية تربوية وموضوعية ونظرة شمولية تتوجه اليكم للتفضل في ابداء آرائكم فيما اذ كانت فقرات هذا المقياس صالحة، غير صالحة، او بحاجة الى تعديل. ولكم وافر الشكر والتقدير...

المشرف

التاريخ: م. د نورس شاكر هادي

الباحثة

سها ماهر علوان

النظرة الايجابية للحياة :يقصد بها تقدير الفرد لنوعية حياته والرضا عنها وعن علاقته الاجتماعية و الاهداف المحققة في حياته اليومية				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
١.	اشعر انني موفق في حياتي اليومية			
٢.	بشكل عام انا راضي عن نفسي			
٣.	انا راضي عن حياتي وما حققته فيها			
٤.	اعتقد ان حياتي تسير على ما يرام			
٥.	اتوقع النجاح فيما اقوم به من اعمال			
٦.	اتمتع بحياة اجتماعيه سعيدة			
٧.	اتفاعل بنجاح مع الظروف الحياتية المحيطة بي			
٨.	اجد ان حياتي لها هدف وغاية			
٩.	الحياة تستحق مني بذل الجهد و الاجتهاد			
١٠.	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس			

التوجه الايجابي نحو الذات: يقصد به تقدير الفرد لذاته وشعوره بالاحترام و القيمة				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
١١.	اشعر انني شخص ذو كفاءة			
١٢.	استطيع التغلب على الصعوبات التي تواجهني			
١٣.	يراني زملائي اني لي خبرة في حل المشكلات			
١٤.	كثرة الامتحانات ابرزت امكانياتي			
١٥.	اتقبل نقد الاخرين			
١٦.	عندما ابدا في عمل شيء جديد اتوقع النجاح			
١٧.	اشعر ان الاخرين يضمرون لي المحبة			
١٨.	اشعر بأنني لدي ما يدعو للفخر			
١٩.	اتوقع ان احقق معظم الاشياء التي اريدها في الحياة			
٢٠.	لدي شخصية قوية			

التوجه الايجابي نحو المستقبل :يقصد به ميل او نزوع الفرد نحو النظر الى الجانب الأفضل للأحداث او الاحوال وتوقع اشياء جديد سوف تحصل في المستقبل .				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
٢١.	امل ان يكون المستقبل افضل من الحاضر			
٢٢.	اشعر ان احلامي ستتحقق قريباً			
٢٣.	اتوقع زوال الظروف الصعبة مستقبلاً			
٢٤.	اؤمن بالمثل القائل ان بعد العسر يسرا			
٢٥.	اعتقد ان المستقبل يخبئ لي مفاجئات سارة			
٢٦.	اعيش حياة افضل من الاخرين			
٢٧.	نادرا ما اتوقع حدوث اشياء طيبة لي			
٢٨.	انا متأكد ان اي موقف صعب يواجهني سيكون نهايته جيدة			
٢٩.	اشعر بالطمأنينة من المستقبل			
٣٠.	اتوقع ان مستقبلي يحمل لي مأسي واحزان			

ملحق (٥) مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بصورته النهائية

جامعة بابل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الخاصة
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

تسعى الباحثة الى اجراء دراسة تربوية، وقد وضعت بين يديك عددا من الفقرات. وامام كل فقرة مجموعة من البدائل. نرجو ان تقرأ كل فقرة بدقة وتحددا جابتك امام الاختيار الذي تميل اليه وجهت نظرك علما بوضع علامة (✓) امام البديل الملائم، علما انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة، كما ان النتائج سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. ولذلك لا داع لذكر الاسم. كما يرجى عدم ترك اي فقرة دون الاجابة عليها لطفا.

مع جزيل الشكر

الجنس ذكر ☐ انثى ☐

المرحلة خامس ☐ سادس ☐

الفقرات

ت	الفقرات	تنطبق على دائما	تنطبق على غالبا	تنطبق على احيانا	لا تنطبق علي
١.	اشعر انني موفق في حياتي اليومية				
٢.	بشكل عام انا راضي عن نفسي				
٣.	انا راضي عن حياتي وما حققته فيها				
٤.	اعتقد ان حياتي تسير على ما يرام				
٥.	اتوقع النجاح فيما اقوم به من اعمال				
٦.	اتمتع بحياة اجتماعيه سعيدة				
٧.	اتفاعل بنجاح مع الظروف الحياتية المحيطة بي				
٨.	اجد ان حياتي لها هدف وغاية				
٩.	الحياة تستحق مني بذل الجهد و الاجتهاد				
١٠.	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع الياس				
١١.	اشعر انني شخص ذو كفاءة				
١٢.	استطيع التغلب على الصعوبات التي تواجهني				
١٣.	يراني زملائي اني لي خبرة في حل المشكلات				
١٤.	كثرة الامتحانات ابرزت امكانياتي				
١٥.	اتقبل نقد الاخرين				
١٦.	عندما ابدا في عمل شيء جديد اتوقع النجاح				

١٧.	اشعر ان الاخرين يضمرون لي المحبة				
١٨.	اشعر بأنني لدي ما يدعو للفخر				
١٩.	اتوقع ان احقق معظم الاشياء التي اريدها في الحياة				
٢٠.	لدي شخصية قوية				
٢١.	امل ان يكون المستقبل افضل من الحاضر				
٢٢.	اشعر ان احلامي ستتحقق قريباً				
٢٣.	اتوقع زوال الظروف الصعبة مستقبلاً				
٢٤.	اؤمن بالمثل القائل ان بعد العسر يسرا				
٢٥.	اعتقد ان المستقبل يخبئ لي مفاجئات سارة				
٢٦.	اعيش حياة افضل من الاخرين				
٢٧.	نادرا ما اتوقع حدوث اشياء طيبة لي				
٢٨.	انا متأكد ان اي موقف صعب يواجهني ستكون نهايته جيدة				
٢٩.	اشعر بالطمأنينة من المستقبل				
٣٠.	اتوقع ان مستقبلي يحمل لي مأسي واحزان				

ملحق (٦) مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي بصورته الأولية

جامعة بابل

كلية التربية الاساسية

قسم التربية الخاصة

الدراسات العليا / الماجستير

استطلاع آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي

حضرة الاستاذ /

تحيه طيبة

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم بـ (التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين) وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع لم تجد الباحثة اداة مناسبة لهذا المفهوم لذا اقتضت متطلبات البحث الحالي بناء مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي ليلائم صيغة البحث الحالي. ويحتوي المقياس على (٣٢) فقرة موزعة على أربعة مجالات (حب الحياة، الرضا عن الحياة، الامل، التفاؤل) وصيغت (٨) فقرات لكل مجال من المقياس .ولكل فقرة اربعة بدائل (تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة صغيرة، لا تنطبق) وقد تبنت الباحثة تعريف الضبع (٢٠١٦). بأنه مجموعة من المؤشرات والادراكات التي تعكس احساس التلميذ بمتعة التعلم وترابطه المدرسي ووضع الهدف لديه واعتقاده في فاعليته الدراسية وما يترتب على ذلك من انجاز. نظرا لما تعهده الباحثة عنكم من سمعة علمية وخبرة ادارية تربوية موضوعية ونظرة شمولية. تتوجه اليكم للتفضيل في ابداء آرائكم فيما إذا كانت فقرات هذا المقياس صالحة، غير صالحة او بحاجة التعديل. ولكم وافر الشكر والتقدير ...

التوقيع: المشرف

التاريخ: م. د نورس شاكر هادي

الباحثة

سها ماهر علوان

حب الحياة هو اتجاه ايجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام ويشير ايضا الى شدة التمسك بالحياة والتعلق السار بها وتقديرها				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
١	هناك اشياء كثيره تجعلني أحب المدرسة			
٢	حب الحياة يزيد الدراسة جمالا.			
٣	تستحق المدرسة ان نحبها.			
٤	القراءة كنز جميل يجب المحافظة عليه.			
٥	القراءة مليئة بالمعاني الجميلة			
٦	انظر الى المدرسة من جانبها الجميل.			
٧	ادرك ان لوجودي في هذه الصف معنى كبير.			
٨	المعلمين نعمة يجب ان نعرف قيمتهم .			

الرضا عن الحياه هو مدى تقبل الشخص واقتناعه بحياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
١	انا راض عن حياتي الدراسية			
٢	انا مقتنع بحياتي مع الاصدقاء بالمدرسة			
٣	يتفق مسار دراستي مع اهدافي ومثلي العليا			
٤	انا راض عن ظروفي الاسرية والاجتماعية والمدرسية			
٥	اشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والاعمال الدراسية التى اقوم بها			
٦	حصلت حتى الان على الاشياء المهمة التي اريدها في المدرسة			
٧	ظروف الدراسية ممتازة			
٨	اتمنى ان تستمر حياتي كما هي في المدرسة			

الامل هو الرغبة في الحصول على شيء ما او الوصول الى هدف ما مع فكرة مفادها ان هذا الهدف سوف يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالارتياح				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
١	عندي امل في النجاح بالدراسة			
٢	انا ناجح في علاقاتي مع الاصدقاء بالمدرسة			
٣	توجد اكثر من طريقة للتخلص من المشكلات التى تواجهني في الصف			
٤	اسعى بكل همة لتحقيق اهدافي الدراسية			
٥	خبراتي الدراسية السابقة تساعدني في دراستي			
٦	اطمح في اكمال دراستي العليا			
٧	اعرف انه بإمكاني ان اجد وسيلة لحل المشكلات حتى عندما تثبط عزيمة زملائي في الصف			
٨	عادة ما احقق الاهداف ا الدراسية التي وضعتها لنفسي			

التفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح				
ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل المقترح
١	اشعر ان مستقبلي الدراسي سيكون مشرقا وسعيدا			
٢	افكر في تكوين علاقات الصداقة البهيجة المفرحة مع زملائي			
٣	اعتقد ان مهاراتي في الرسم سوف تتحسن في المستقبل			
٤	اشعر ان مستقبلي في القراءة سيكون مشرقاً			
٥	اسعى لإنجاز واجباتي المدرسية بكل دقة و وضوح			
٦	ارى ان فرحة النجاح ستكون قريبة			
٧	انا مقبل على دراسة العلم بحب ونجاح			
٨	انا انسان متفائل ومحبوب من قبل المعلم والاصدقاء			

ملحق (٧) مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي بصورته النهائية

جامعة بابل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الخاصة
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

تسعى الباحثة الى اجراء دراسة تربوية، وقد وضعت بين يديك عددا من الفقرات. وامام كل فقرة مجموعة من البدائل. نرجو ان تقرأ كل فقرة بدقة وتحددا جابتك امام الاختيار الذي تميل اليه وجهت نظرك علما بوضع علامة (✓) امام البديل الملائم، علما انه ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة، كما ان النتائج سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. ولذلك لا داع لذكر الاسم. كما يرجى عدم ترك اي فقرة دون الاجابة عليها لطفا.

مع جزيل الشكر

الجنس ذكر ☐ انثى ☐

المرحلة خامس ☐ سادس ☐

الفقرات

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
١.	هناك اشياء كثيرة تجعلني أحب المدرسة				
٢.	حب الحياة يزيد الدراسة جمالا.				
٣.	تستحق المدرسة ان نحبها.				
٤.	القراءة كنز جميل يجب المحافظة عليه.				
٥.	القراءة مليئة بالمعاني الجميلة				
٦.	اعتبر المدرسة مكاناً جميلاً				
٧.	ادرك ان لوجودي في الصف معنى كبير.				
٨.	المعلمين نعمة يجب ان نعرف قيمتهم .				
٩.	اسعد اوقاتي اقضيها في المدرسة				
١٠.	اعتبر ان رسالة المدرسة عظيمة				
١١.	انا راض عن حياتي الدراسية				
١٢.	لدي اقتناع بحياتي مع الاصدقاء بالمدرسة				
١٣.	يتفق مسار دراستي مع اهدافي ومثلي العليا				
١٤.	اشعر بالرضا عن ظروفي الاسرية والاجتماعية والمدرسية				
١٥.	اجد متعة في انجاز المهام الدراسية والواجبات				
١٦.	تحقق لي المدرسة ما ارغب به من اهداف				
١٧.	ظروفي الدراسية ممتازة				

١٨.	اتمنى ان تستمر حياتي كما هي في المدرسة				
١٩.	اثق بقدراتي في النجاح بالدراسة				
٢٠.	علاقاتي مع اصدقائي بالمدرسة جيدة				
٢١.	توجد اكثر من طريقة للتخلص من المشكلات التي تواجهني في الصف				
٢٢.	اسعى بكل همة لتحقيق اهدافي الدراسية				
٢٣.	خبراتي الدراسية السابقة تساعدني في دراستي				
٢٤.	اطمح في اكمال دراستي العليا				
٢٥.	اتمكن من حل المشكلات وان عجز الاخرين عن حلها				
٢٦.	عادة ما احقق الاهداف ا الدراسية التي وضعتها لنفسي				
٢٧.	اشعر ان مستقبلي الدراسي سيكون مشرقاوسعيداً				
٢٨.	اسعى لتكوين علاقات الصداقة البهيجة و المفرحة مع زملائي				
٢٩.	اعتقد ان مهاراتي الدراسية سوف تتحسن في المستقبل				
٣٠.	اشعر ان مستقبلي في الدراسة سيكون مشرقاً				
٣١.	اسعى لإنجاز واجباتي المدرسية بكل دقة و وضوح				
٣٢.	ارى ان فرص النجاح قريبة مني				
٣٣.	اقبل على التعلم بدافعية عالية				
٣٤.	يغمرني اصدقائي والمعلمين بحبهم				

Summary:

The aim of the current research is to identify:

1. Measuring the positive attitude towards life among outstanding students and their ordinary peers

2. Measuring the academic self-fulfillment of outstanding students and their ordinary peers

3. Identifying the statistically significant differences in the positive attitude towards life among outstanding students and their normal peers due to the variables of gender (male, female) and type (outstanding - normal).

4. Identifying the statistically significant differences in the academic self-construction of outstanding students and their ordinary peers due to the variables of gender (male-female) and type (normal-outstanding)

5. Recognizing the relationship between the positive attitude towards life and the academic self-satisfaction among outstanding students and their ordinary peers.

The researcher used the descriptive correlative approach, as a methodology for research procedures, and in order to achieve the objectives of the research, the researcher prepared a scale of positive attitude towards life, which included (29) paragraphs,

the researcher also built an academic self-contentment scale, which consists of (34) paragraphs, and the psychometric properties of each of them were extracted(validity and constancy).

the current research community contain of outstanding and ordinary high school students in the center of Babil city for the academic year (2021-2022).

the researcher used the intentional sampling method in selecting outstanding students and the random sample in selecting ordinary students. The number of the sample was (351) male and female students, as it included (169) outstanding students, including (84) males, (85) females, and (182) ordinary students, including (91) males and (91) females.

And after collecting the information and unloading it into the statistical package (SPSS) and processing it statistically using the appropriate statistical methods, the research reached the following results:

1- The results of the research showed that the outstanding students and their ordinary peers have a positive attitude towards life.

2- The results of the research showed that the outstanding students and their ordinary peers have academic self-fulfillment

3- The results of the research showed that there are no statistically significant differences in the positive attitude towards life according to the gender variable, while there are statistically significant differences in the positive attitude towards life according to the variable of the type of study in favor of the ordinary students.

4- The results of the research showed that there are no statistically significant differences in academic self-satisfaction according to the gender variable for outstanding and ordinary students, while there are statistically significant differences in academic self-satisfaction according to the variable of the type of study in favor of the ordinary students.

5- There is a positive correlation between a positive attitude towards life and academic self-satisfaction among students

Ministry of Higher Education and Scientific Research

Babylon University

College of Basic Education

Department of Special Education

Positive Orientation To Life and its relationship to Academic Subjective Well-Being among distinguished students and their ordinary peers

An Abstract of Thesis submitted to

Council of the College of Basic Education/ Babylon University
as a part of Master's Degree in Special Education Requirements

By
Suha Maher Alwan Al-janabi

Supervised by

Lec. Dr. Nawras Shakir Hadi Al-Abbas

1444AH 2022AD