

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس
مدينة إب

The Contribution of Positive Thinking to Self-Well-Being Among Third-Year Secondary Students in Schools of Ibb City.

أ.د/ مأمون علي ناجي البناء^١، أ / عزيزة قاسم أحمد الحميدي^٢

^١ كلية التربية جامعة إب- الجمهورية اليمنية، mamonbnaa@gmail.com

^٢ كلية التربية جامعة إب- الجمهورية اليمنية

تاريخ الاستلام: 2025/01/06 تاريخ القبول: 2025/02/29 تاريخ النشر: 2025/03/19

Doi: 10.21608/gfsc.2025.418225

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على نسبة إسهام التفكير الإيجابي بمستوى الهناء الذاتي وكذلك التعرف على مستوى التفكير الإيجابي، ومستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات وتحليلها، وتكونت عينة البحث من (٣٤٨) طالب وطالبة في الصف الثالث الثانوي ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد: عبد الستار أبراهيم (٢٠٠٨)، بعد أن تم تقنينه على البيئة اليمنية، ومقياس الهناء الذاتي الذي تم بناؤه في هذا البحث، وكانت أهم نتائج البحث هي: وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب؛ وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب؛ كما وضحت نتائج البحث أن هناك نسبة إسهام للتفكير الإيجابي كدرجة كلية في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب كانت (0.74) وهذا يعني أنه كلما زادت درجة التفكير الإيجابي لدى الطالب تزيد درجة الهناء الذاتي لديه.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الهناء الذاتي، طلبة الثالث الثانوي.

Abstract:

The current research aims to identify the contribution of positive thinking to the level of subjective well-being, as well as to assess the levels of positive thinking and subjective well-being among third-year secondary students in schools in Ibb City. A correlational descriptive method was used to collect and analyze the data. The research sample consisted of 348 males and females students in the third year of secondary school. To achieve the research objectives, the Positive Thinking Scale prepared by Abd al-Sattar Ibrahim (2008) was used, after it was adapted to the Yemeni context, along with the Subjective Well-Being Scale prepared by Al-Humaidi (2024).

The main findings of the research revealed a high level of positive thinking among third-year secondary students in schools in Ibb City, as well as a high level of subjective well-being among these students. The results also indicated that there is a contribution of positive thinking as a total score to the level of subjective well-being among third-year secondary students in Ibb City, which was (0.74). This means that as the degree of positive thinking increases among students, their level of subjective well-being also increases

Keywords: Positive Thinking, Subjective Well-Being, Third-Year Secondary Students

مقدمة:

برز مصطلح علم النفس الإيجابي بشكل كبير في التسعينيات من القرن الماضي على يد (مارتن سليجمان) وآخرون ويعتبر التفكير الإيجابي من أهم مواضع علم النفس الإيجابي، كُنّ الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح، فحين نفكر بإيجابية فإننا بالواقع نبرمج عقولنا لنفكر إيجابياً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأفعال والسلوكيات الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، وتؤكد أدبيات البحوث السيكلوجية والتربوية الاهتمام بالتفكير باعتباره أكثر مهارات السلوك الإنساني تعقيداً ورقياً، يتميز به الإنسان لتحقيق أهدافه وتكيفه مع بيئته، وقد تعددت أنواع التفكير ومنها التفكير الإيجابي الذي يشير إلى إعمال العقل في مشكلة ما للتوصل إلى حلها بالتركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، ويُعد مهارة وعملية تُساعد على التعامل مع المشكلات بشكل أكثر فاعلية وزيادة القدرة على التغلب على المشاكل بزيادة مهارة وثقة وقوة الفرد، فهو دافع للنجاح وإزالة العقبات، والتفكير الإيجابي (Positive Thinking) هو الوعي بأهمية استعمال

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب العقل بطريقة فعّالة تُضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية لأي فرد في المجتمع، وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف (الطريف، ٢٠١١: ١٥). أن الهدف من علم النفس الإيجابي هو محاولة تغيير التركيز الأحادي لعلم نفس المنصب على إصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلى بناء خصائص إيجابية، كما يهدف علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي إلى تنمية الهناء والتفاؤل والرضا والقناعة (بالماضي)، والأمل والتفاؤل بالمستقبل والمرح والسعادة والهناء الذاتي (بالحاضر) ويهدف على المستوى الفردي إلى تنمية الحب والتسامح والروحانية الحسية والمهارة الشخصية، وعلى المستوى الجماعي يهدف إلى تحمل المسؤولية، والأخلاق، والاعتدال، والايثار، والقدرة على الاحتمال (Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M., 2000, p.5).

فمن خلال التفكير الإيجابي السليم يمكن للطلبة تجاوز العقبات التي تعترض طريقهم، وأن تخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي يواجهونها، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يفضي بهم إلى المرض النفسي وكراهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أي مشكله مهما كانت بسيطة الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي لتراكم همومه ومشكلاته (عبد الستار، 2007: 322). وقد بيّن (غانم: ٢٠٠٥، ٥٤) إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً" بين استدعاء الأفكار الإيجابية والحالة المزاجية والأخلاقية، مثل: الرضا والتفاؤل، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية جيدة ومریحة.

ولذلك زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بعلم النفس الإيجابي الذي يُركز على اكتشاف الإيجابيات وتنمية الإمكانيات وإطلاق الطاقات لدى الفرد والمجتمع وهو هذا يؤكد على أن في مقابل الاضطراب لدى الإنسان هناك أوجه الصحة، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل والسعادة (حجازي، ٢٠١٢: ١٠). ويفترض علماء النفس أنّ حب الشخص لذاته ولحياته والوفاق معها ومع الدنيا والناس هو أهم مكونات الحياة الطيبة لذا وجب علينا الاهتمام بالوجدانيات المرتبطة بذلك مثل السعادة والرضا والشجاعة والإخلاص والتسامح والفضيلة وقوّة التحمل والعقلانية والاستبصار وحب الحياة ومن ثم الهناء الذاتي (زيدان، ٢٠١٤: ١٠٥).

كما ذكر روبنز (٤٥: ٢٠٠٦) أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريبية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه". إلا أن التفكير الإيجابي يدعك تختار من قائمة الحياة أهداف المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك".

وأشار (القرني: ٢٠١٨، ٦٥) إلى أنه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها، وليس دراسته بشكل عام؛ فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لآخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني، ويكون راضياً عن حياته المهنية، ولديه انفعالات إيجابية في مهنته، ولكنة يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال آخر. وبالتالي يمكن توظيف الهناء الذاتي في مجال التعليم، ومن واقع حياة الطلاب، ومدى تقييمهم لحياتهم الدراسية، ومن خلال الأنشطة الدراسية المختلفة، وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي الدراسي. ويعني هذا أن الهناء الذاتي الدراسي يعد نوعياً للهناء الذاتي بشكل عام، وهو يقتصر على الهناء الذاتي للطلبة المرتبط بالأنشطة الدراسية، ومواقف التعليم المختلفة.

وقدم ليان (٢٠١٤) في الشهري (٦، ٢٠٢٠) نموذجاً للهناء الذاتي بمكوناته:

المعرفي، والوجداني لدى الطلاب في السياق المدرسي أطلق عليه الهناء المدرسي. ويتضمن هذا النموذج تقارير وإدراكات وتقييمات الطلاب في بعدين: البعد الأول الرضا المدرسي، ويشمل التقييم المعرفي للحياة المدرسية بشكل عام، ويشمل هذا التقييم العديد من مجالات الحياة المدرسية على أساس معاييرهم الخاصة مثل الرضا على الدراسة، والرضا عن العلاقات بين الطلاب والمعلمين، والبعد الثاني: الوجدان بالمدرسة. ويشمل الانفعالات الإيجابية التي يخبرها في المدرسة مثل السعادة والسرور، كما يشمل الانفعالات السلبية مثل القلق والملل والاكتئاب.

٢. مشكلة البحث: Problem Of search:

تحدد مشكلة البحث بالإجابة على الأسئلة التالية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إ.ب.
- ما مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إ.ب.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

- ما نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب.

٣. أهداف البحث Search Objectives :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على ما يلي:

- مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب.
- مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب.
- نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب.

٤. أهمية البحث :The importance Of Search:

- تنبثق أهمية البحث من أهمية المتغيرين التي تناولهما (التفكير الإيجابي، الهناء الذاتي) هذان المتغيرات اللذان تمثلان جوهر علم النفس الإيجابي، ويعتبران قوتان يحتاجهما الطلبة في الوقت الحاضر حتى يستطيعوا العيش بصحة نفسية، ويحققوا إمكانياتهم وذواتهم الى أقصى درجة.
- قد يسهم البحث في إثراء الإطار النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة الدراسة في هذا المجال.
- أهمية المرحلة العمرية التي يهتم بها في هذا البحث، إذ أن مرحلة الصف الثالث الثانوي من أدق مراحل النمو، فهي مرحلة القوة الجسدية والفكرية والاندفاع. والتي من أهدافها إعداد الفرد نفسياً وعلمياً وتربوياً، لأن يكون عنصراً فاعلاً في مجتمعة وتأهيله لمواصلة دراسته الجامعية.
- يتوقع أن يفيد هذه البحث أفراد عينة في تطبيق مهارات التفكير الإيجابي والهناء الذاتي في مواجهة المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.
- نستطيع من خلال هذا البحث التعرف على نسب أو مدى تنبؤ التفكير الإيجابي بالهناء الذاتي وهذا يعد مؤشراً قوياً للتعرف على مدى شعور طلبة الصف الثالث الثانوي بالهناء الذاتي لأن ذلك يعد مؤشراً مهماً في نظرهم للمستقبل.

حدود البحث (limitations of the research)

يتحدد البحث الحالي بدراسة نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب للعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م.

مصطلحات البحث: Terms Search:

التفكير الإيجابي (Positive Thinking)

تعرفه العبيدي (٢٠١٣: ٢٩): بأنه "المعتقدات والآراء أو الأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية وناجحة. كما يعرفه إبراهيم (٢٠١٦): هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

بينما تعرفه الرميضي (٢٠٢١: ٢٧١): بأنه التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على إدارة الأزمات، ومشاعر إيجابية متفائلة، ورؤية مشرقة، وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة.

التعريف النظري للتفكير الإيجابي: هو القدرة الإرادية للفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها نحو تحقيق النتائج المتوقعة، مما يعزز من فعالية حل المشكلات. كما يشمل القدرة على ضبط المشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة التوترات وضغوط الحياة، ويتميز بتوفير الموارد النوعية الإيجابية التي تعزز من السعادة والرضا عن الحياة.

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم بالبحث.

الهناء الذاتي (Subjective Well –being):

يعرف دينير الهناء الذاتي بأنه التقييم المعرفي والوجداني لحياة الإنسان، فالإنسان يشعر بالهناء الذاتي عند غلبة المشاعر السارة على المشاعر الغير سارة. ويعرفه كاسدان (kasdan,2004: 1226): بأنه مجموعة من

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب
التقييمات متعلقة بحياة الفرد، وتتضمن مشاعره السارة، ومدى تحقيق توقعاته
وطموحاته المستقبلية الجيدة. في حين تعرفه (الرفاعي وآخرون: ٢٠٢٠، ٢٠) هو أحد
المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية
فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفردتها والوعي بما يحقق استقلاليتها رغم
تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل ساعياً لتحقيق أهداف
ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجه
من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

التعريف النظري للهناء الذاتي: يعرف بأنه الحالة التي يتمتع بها الفرد عندما
يتفاعل بإيجابية مع مشاعره وتوقعاته وطموحاته المستقبلية، حيث يشمل ذلك تقبل
الذات وتفردتها والوعي بقدرتها على تحقيق الاستقلالية.

التعريف الإجرائي للهناء الذاتي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على
مقياس الهناء الذاتي المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري:

أولاً/ التفكير الإيجابي Positive Thinking

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

يشير سشير وكارفر (ssheer,Carfer,1993:26) أن التفكير الإيجابي هو أحد
المرادفات للتوجه، التفاؤلي optimism orientation في الحياة وأن التفكير السلبي هو
أحد مرادفات للتوجه السلبي pessimism orientation، ويرى أن التوجه المتفائل في
الحياة يؤدي إلى النجاح، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة وللإنجاز،
أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانيات مواجهة وتخطي
المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل.

كما يعرفه (Seligman&Csikzenthmihalyi,2000,55): بأنه مجموعة
استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها التفاؤل والذكاء
الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط، والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق
الذات، والمشاركة الوجدانية والعطاء، والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح
على الخبرة، والحكم الأخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال،
والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل.

ويعرف يرلي (yearly, ٢٠١٤) التفكير الإيجابي أنه: استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات، تجعل حياة الفرد ناجحة، وتقود إلى أن يكون إنساناً إيجابياً.

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

ومن خلال هذا يتضح أن التفكير مهارة فعالة تُدفع بالذكاء الفطري إلى العمل، مما يُظهر دوره الحيوي في اتخاذ القرارات. من جهة أخرى، يُعتبر التفكير الإيجابي أسلوباً متكاملًا في الحياة، حيث يركز على المحافظة على توازن سليم في إدراك المشكلات، مما يُساهم في تعزيز قدرة الفرد على رؤية الجوانب الإيجابية في مختلف المواقف بدلاً من الانغماس في السلبيات. ووفقاً لتعاريف أكاديمية، يُعد التفكير الإيجابي نهجاً مكتسباً يفتح أبواب التفاؤل والنجاح، حيث يشجع الأفراد على تطوير معتقدات وأفكار عقلانية تُحسن توجهاتهم الشخصية والاجتماعية. كما يتميز الأفراد الإيجابيون بقدرتهم على تحويل الأفكار السلبية إلى أخرى مقبولة، مما يقلل من آثار القلق والخوف، ويشجعهم على مواجهة الصعوبات بدلاً من التهرب منها، مما يؤدي إلى تعزيز الاعتماد على النفس في التعامل مع تحديات الحياة. يشير الباحثان إلى أن التفكير الإيجابي يُعتبر عنصراً أساسياً لتحقيق النجاح والسعادة، لأنه يُعزز من قدرة الأفراد على مواجهة التحديات وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور.

٢- أبعاد التفكير الإيجابي (Dimensions of Positive Thinking)

يوضح إبراهيم (٢٠٠٨، ٤٠) عشرة أبعاد وهي كالتالي:

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: يعكس الإيمان بأن المستقبل يحمل فرصاً جيدة، مما يساعد الأفراد على مواجهة التحديات بشجاعة. هذا التفاؤل يعزز الدافعية ويشجع على اتخاذ خطوات إيجابية نحو الأهداف.
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا: يتعلق بالقدرة على إدارة العواطف والتفكير بشكل منطقي في المواقف الصعبة. يساعد هذا الضبط في اتخاذ قرارات أكثر حكمة ويقلل من ردود الفعل السلبية.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

- ٣- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي : يشير إلى الرغبة في اكتساب المعرفة وتوسيع الأفق. يعزز حب التعلم من النمو الشخصي ويساعد في فهم العالم من حولنا بشكل أعمق.
- ٤- الشعور العام بالرضا : يتعلق بالإحساس بالراحة والقبول بالحياة كما هي، مما يزيد من الشعور بالسعادة والراحة النفسية. هذا الرضا يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية.
- ٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين : يعني احترام التنوع والاختلاف في الآراء والسمات، يساهم هذا التقبل في تعزيز التسامح ويشجع على بناء علاقات صحية وإيجابية.
- ٦- السماح والارحية : تتعلق بالتعامل مع الآخرين بلطف وانفتاح. تعزز السماح من بيئة اجتماعية مريحة وتساعد في بناء علاقات مستدامة.
- ٧- الذكاء الوجداني : يشير إلى القدرة على فهم وإدارة المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين. يعزز الذكاء الوجداني من التواصل الفعال ويساعد في تحسين العلاقات الإنسانية.
- ٨- التقبل غير المشروط للذات : يعني قبول النفس بكل جوانبها، الإيجابية والسلبية. هذا التقبل يعزز من الثقة بالنفس ويقلل من الضغوط النفسية.
- ٩- تقبل المسؤولية الشخصية : يشير إلى القدرة على تحمل المسؤولية عن الأفعال والقرارات. يعزز هذا التقبل من الشعور بالقدرة على التغيير والتحكم في مسار الحياة.
- ١٠- المجازفة الإيجابية : تعني الاستعداد للمخاطرة من أجل تحقيق الأهداف والطموحات. تساعد المجازفة الإيجابية في دفع الفرد لتجاوز الحدود وتجربة أشياء جديدة.

ثانياً/ الهناء الذاتي Self-Contentment:

مفهوم الهناء الذاتي (Concept of Self-Contentment):

يعتبر الهناء الذاتي حاجة مهمة لدى الفرد والمجتمع، وهو ضروري للمجتمع الصالح حيث من الصعب تخيل أن الثقافة غير الراضية والمكتئبة ستكون مجتمعا مثاليا ويعتبر أحد الطرق الثلاثة لتقييم معنى الحياة لدى المجتمعات إلى جانب

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

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

٢- كثرة الخبرات العاطفية الإيجابية والسارة.

٣- ندرة (قلة وجود الخبرات العاطفية السلبية).

ومن هنا يتمتع الإنسان بمستوى عالي من الهناء الذاتي إذا كان راضياً عن كل جوانب حياته ويواجه عواطف إيجابية متكررة (مثل السعادة والفرح والمحبة) وقليلاً ما يواجه عواطف سلبية كالقلق والحزن، وأحد المؤشرات البارزة للهناء أنه يتم التحكم عليه من جانب الفرد نفسه وليس من جانب الآخرين (Suh & Oishi, 2002: 45).

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

ويشير كاشدان (kashdan, 2004) للهناء بأنه مجموعة من التقييمات المتعلقة بحياة الفرد تتضمن ما يشعر به لفرد من السرور وما يحقق من طموحاته المستقبلية. ويمكن الاستنتاج أن الهناء الذاتي يشير إلى تقييم الفرد الذاتي لحياته والرضا عنها والشعور بالسرور والتمتع بالوجدان الإيجابي والتخلص من الوجدان السلبي.

مكونات الهناء الذاتي (Components of Self-Happiness):

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

ويشير (Carr, 2004: 49) إلى مكونات الهناء كالتالي:

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

✕ المكون الوجداني **Affective Aspect**: ويتمثل بالسعادة ويضم الوجدان الإيجابي كالاتجاه والسعادة والحب والفرح والثقة بالنفس والقناعة، بالإضافة إلى الوجدان السلبي الذي يشمل الحزن والغضب والضغوط، والدونية، والقلق، والاكتئاب. وذكر (عبد الخالق وآخرون: ٢٠١٠) إلى أن الهناء الذاتي يتكون من خمس مكونات هي السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، وحب الحياة. طور سيلجمان (Seligman, 2011) نموذجا أطلق عليه (PERMA) يرى أنه يساعد في الوصول إلى حياة مليئة بالهناء الذاتي والسعادة والمعنى، وقد اقترح من خلاله خمس مكونات وهي:

١- الإنفعال الموجب أو العاطفة الإيجابية **Positive Emotion**: وتتكون من تجارب ممتعة أكثر من غير السارة، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الأنشطة اليومية التي يمارسها الفرد كالرياضة والاستماع بوجبة لذيدة ولجلوس مع الأصدقاء.

٢- العلاقات **Relationships**: يرتبط الدعم الاجتماعي ارتباطا وثيقا بالإحساس بالهناء الذاتي، ويشمل جميع علاقات الفرد كالعائلة والأصدقاء.

٣- المعنى **Meaning** أو الحياة ذات المعنى، وهو أحد مبادئ علم النفس الإيجابي ويصفه سيلجمان بأنه شيء أكبر من أنفسنا وهو الغرض من الحياة الذي نشعرنا بأننا موجودين والبحث عن المعنى ليس بالشيء السهل دائما لكن من المهم أن تكون سعيدا.

٤- الإنجاز **Accomplishments**: يساعد وجود أهداف لدى الفرد في تحقيق الشعور بالإنجاز ومن الضروري أن تكون الأهداف واقعية يسهل تحقيقها ومجرد بذل الجهد من أجل تحقيقها يساعد في منح الفرد شعورا بالرضا والثقة بالنفس وبالإنجازات التي حققها وفي نهاية المطاف الشعور بالازدهار النفسي.

٥-المشاركة: وتعني البحث عن الأنشطة التي يندمج فيها الفرد بشكل كامل، كممارسة الرياضة أو الاندماج في الدراسة، وهذا يخلق حالة من التدفق والانغماس في المهمة أو النشاط تساهم في توسيع مستوى إدراك الفرد وقدراته الذكائية والعاطفية.

دراسات سابقة **The Previous Studies**:

دراسة (Krieger & Sheldon ٢٠٠٤): هدفت هذه الدراسة لتعرف على العلاقة في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الدافعية والتقييم لدى طلاب القانون بإحدى جامعات فلوريدا، حيث بلغت عينة الدراسة (٢٣٥) من طلاب علم النفس من الجنسين، وأشارت النتائج إلى أن طلاب القانون حصلوا على درجات أعلى في مقياس الهناء الذاتي باختلاف المراحل الدراسية المتقدمة، أيضاً أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب القانون وطلاب علم النفس في اتجاه طلاب القانون في الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة، واتضح أيضاً من نتائج تحليل الانحدار أن القيم تنبئ بمستوى الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي.

دراسة شلي (٢٠١١): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القيم كمنبئات بالرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الشخصي، واستخدمت الباحث مقياس البورت Port، وفيرنونون Vernon، وليندزي Lindsay، وبلغت عينة الدراسة (١٠٣) من طلبة الدراسات العليا، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، وكل من القيم الدينية، والاجتماعية، والنظرية، والسياسية، والاقتصادية، على التوالي تبعاً لقوة الارتباط بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ من خلال القيم الشخصية بمستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

دراسة البري وآخرون (٢٠١٦): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات. تكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، استخدمت الدراسة الوسائل الإحصائية منها: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل الارتباط، كما اعتمدت الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمعدل الدراسي.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

دراسة عمّاش (٢٠١٦): هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (٢٠١٠) ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بعد تقنين الأدوات على البيئة الجزائرية. شملت العينة (١٠٠) طالب جامعي. استخدم الباحثان المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وتوصل البحث إلى النتائج التالية: أن مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة مرتفع، ووجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على المشكلة، وكذلك وجود علاقة سالبة عكسية بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال. وأخيراً، ثبت عدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب.

دراسة الخطيب (٢٠١٧): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بمستوى الطموح والإيثار، واستخدمت الدراسة مقياس الهناء الذاتي ومقياس الطموح، ومقياس الإيثار للخطيب (٢٠١٧)، تكونت عينة الدراسة من (٧٥٥) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين متغير مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ويوجد فروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة الجامعة تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الذكور، ويوجد فروق في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، تعزى لنوع الكلية لصالح الكليات العلمية، وتبين كذلك عدم وجود فروق في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، تعزى لنوع الكلية، كما ولم تظهر النتائج وجود فروق في المتغيرات الثلاثة تعزى للتفاعل بين النوع الاجتماعي ونوع الكلية.

دراسة العلي (٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي لدى الطلاب، حيث تم استخدام منهج وصفي تحليلي. شملت العينة (٢٠٠) طالب وطالبة من مختلف التخصصات الأكاديمية. استخدمت الدراسة

استبيانات تم تطويرها من قبل الباحثة لقياس كلا من الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي. توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الهناء الذاتي يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي.

Method of Research منهج البحث

بما أن عنوان البحث نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ كونه المنهج الذي يدرس العلاقة بين المتغيرات لتحقيق أهداف البحث، حيث يُعرف ملحم (2000، 329) المنهج الوصفي الارتباطي بأنه يهتم "بدراسة العلاقات بين الظواهر، وتحليلها، والتعمق فيها؛ لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظاهرة، والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى.

Research sample عينة البحث

تم تطبيق أدوات البحث على عينة عشوائية طبقية بلغت (٣٤٨) طالب وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب.

جدول (١) توزيع عينة البحث حسب المديرية والجنس.

المجموع	الجنس		المديرية
	أناث	ذكور	
٢٦٢	129	133	الظهار
٨٦	48	38	المشنة
٣٤٨	177	171	الإجمالي

ويتضح من الجدول (١) أن عينة البحث الأساسية كانت (٣٤٨) طالب وطالبة، منهم (١٧١) طالب، و (١٧٧) طالبة في الصف الثالث الثانوي.

أدوات البحث Research Tools:

تم استخدام المقاييس التالية:

⇒ مقياس التفكير الإيجابي إعداد (إبراهيم، ٢٠٠٨)، وتكون من (٣٤) فقرة موزعة على أربعة أبعاد (الإيجابية والتفكير الوجداني، التعلم والسماحة، حب التعلم وتقبل المسؤولية، الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي).

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

⇒ مقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحثين، ويتكون من (٢٥) فقرة، وفيما يلي

تفصيل لخطوات بناء وتقنين المقاييس في هذا البحث:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي Positive Thinking Scale:

وصف المقياس:

يتألف المقياس، من (٤٣) فقرة في أربعة أبعاد (الإيجابية والتفكير الوجداني (١٠) فقرات، التحكم والسماحة (٩) فقرات، حب التعلم وتقبل المسؤولية (١٢) فقرات، الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي (١٢) فقرات. وتم تطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (٢٢٧) طالبا وطالبة.

وتم تقنين المقياس مروراً بأربع مراحل هي مرحلة التحكيم ثم التحقق من صدق فقرات المقياس وبعدها التحقق من ثبات درجاته وأخيراً إخراج المقياس بشكله النهائي كما هو موضح على النحو التالي:

أولاً: تحكيم المقياس للتحقق من الصدق الظاهري

صدق المحكمين (Face Validity)

يرى عدد من علماء القياس أن أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري، هي عرض فقرات المقياس على الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس السمة المراد قياسها، ويضيف صابر وخفاجة (2002، 168) إلى أنه المدى الذي تبلغه الفقرات الموجودة في المقياس في تمثيل المحتوى الذي اختير في الأصل لكي يتضمنه المقياس، وذلك بعرض أبعاد المقياس وفقراته على المحكمين للاستفادة من آرائهم، وقد تم الاستعانة بأراء (١٦) من الخبراء في التربية وعلم النفس والصحة النفسية، والقياس والتقويم في بعض الجامعات اليمنية والعربية، وبناءً على ذلك فقد اعتمد الباحثان الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر من المحكمين، ووفق هذا المحك تم حذف خمس (٥) فقرات كونها حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80% ، مع الأخذ بتعديلات السادة المحكمين اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك يمكن القول أن مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بصدق ظاهري جيد من وجهة نظر الخبراء.

ثانياً التحقق من صدق فقرات المقياس بدلالة البناء Validity of the scalef

يرى أبو علام (2014، 465) أن الصدق من أهم خصائص القياس، وأن مفهوم الصدق يشير إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث

مناسبتها ومعناها وفائدتها، وتحقيق صدق المقياس معناه تحقيق الأدلة التي تؤيد مثل هذا الاستدلال، وعليه تم التحقق من صدق مقياس التفكير الإيجابي بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٢٢٧) طالب وطالبة، باستخدام الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل بعد ودرجة المقياس بشكل كلي وكذلك حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه من خلال الطرق التالية:-

- ارتباط درجات المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون بين درجات المجالات والدرجة الكلية

للمقياس

القرار	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	المجال
دال	0.00	.٧٢**	الإيجابية والتفكير الوجداني
دال	0.00	.٧٣**	التعلم والسماحة
دال	0.00	.٨٢**	حب العمل وتحمل المسؤولية
دال	0.00	.٧٣**	الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي

يتضح من الجدول (٢) أنَّ معاملات ارتباط درجة كل مجال بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين (٠.٨٢ - ٠.٧٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.00) ومن الملاحظ أنَّ المجال الثالث "حب العمل وتحمل المسؤولية" أكثر المجالات ارتباطًا بالدرجة الكلية للمقياس؛ حيث بلغ معامل ارتباطه بالدرجة الكلية (٠.٨٢)، وأقل المجالات ارتباطًا هو المجال الأول "الإيجابية والتفكير الوجداني" الذي بلغ معامل ارتباطه بالدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٢)؛ وعليه يمكن القول إنَّ مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بصدق بناء جيد وفقًا لمعيار الاتساق الداخلي.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

ارتباط درجة الفقرات مع الدرجة الكلية للمجال:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي إليه كما هو موضح بالجدول (٣):

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة فقرات كل مجال مع الدرجة الكلية للمجال.

الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي			حب التعلم وتحمل المسؤولية			التحكم والسماحة			الإيجابية والتفكير الوجداني		
الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
0.00	0.٣٧**	1	0.00	0.٤٥**	1	.000	0.٤٥**	1	0.00	0.43**	1
0.00	0.٤٢**	2	0.00	0.٥٨**	2	.000	0.54**	2	0.00	0.44**	2
0.00	0.٥٨**	3	.000	0.٥٢**	3	.000	0.38**	3	0.00	0.50**	3
0.00	0.٢٤**	4	.000	0.٥٤**	4	.000	0.46**	4	0.00	0.37**	4
0.00	0.٤٧**	5	0.00	0.٤٧**	5	.000	0.4٣**	5	0.00	0.56**	5
0.00	0.٤٣**	6	0.00	0.٤٤**	6	.001	0.44**	6	0.00	0.40**	6
.000	0.٣٩**	7	.000	0.٥٢**	7	.000	0.38**	7	0.00	0.41**	7
.000	0.٤٨**	8	0.00	0.54**	8	.000	0.39**	8	0.00	0.28**	8
0.00	0.٣١**	9	.000	0.٤. **	9	.000	0.41**	9	0.00	0.47**	9
0.00	0.٣٤**	10							0.00	0.٣٩**	10

من الجدول (٣) يتضح أنّ معاملات ارتباط بيرسون كانت ارتباطات جيدة ومرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.00)، وعليه يمكن القول إنّ درجات فقرات مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بصدق بناء جيد وفقًا لمعيار الاتساق الداخلي.

ثالثًا التحقق من ثبات درجات مقياس التفكير الإيجابي:

يرى علام (278،2000) أنّ الثبات هو مدى قياس المقياس للمقدار الحقيقي للسمّة التي يهدف لقياسها، فدرجة المقياس تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمّة معينة قياسًا متسقًا في الظروف المتباينة التي قد تؤدي إلى أخطاء القياس، فالثبات بهذا المعنى يعني مدى تماثل مفردات المقياس ترابطها. ويُعدُّ معامل ألفا كرونباخ من أكثر طرق تقدير الثبات شيوعًا؛ لاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، والجدول (٤) يوضح قيم معاملات الثبات.

جدول (٤) معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي

المجال	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
الإيجابية والتفكير الوجداني	٠.٧٠
التحكم والسماحة	٠.٧٤
حب التعلم وتحمل المسؤولية	٠.٦٠
الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي	٠.٧٢
الثبات الكلي للمقياس	٠.٧٧

يتضح من الجدول (٤) أنّ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تراوح بين (٠.٦٠-٠.٧٤) ومن الملاحظ أنّ أكثر المجالات ثباتاً هو المجال الثاني (التحكم والسماحة) بلغ ثباته (٠.٧٤)، وأقل المجالات ثباتاً هو المجال الثالث (حب التعلم وتحمل المسؤولية) الذي بلغ ثباته (٠.٦٠) بينما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام (٠.٧٧) وهو مؤشر يدل على أنّ مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بثبات جيد وفقاً لمعامل ألفا كرونباخ.

ثانياً: مقياس الهناء الذاتي Self-Contentment Scale :

تم بناء مقياس الهناء الذاتي الذي يتكون من (٣٨) فقرة مروراً بثلاث مراحل، هي: مرحلة البناء، ومرحلة التجريب، ومرحلة الإخراج بالشكل النهائي وفيما يلي تفصيل لخطوات بناء المقياس:

أ- مرحلة البناء:

تم جمع فقرات مقياس الهناء الذاتي بصورته الأولى من عدة مصادر وهي: الدراسات والأبحاث والمقاييس السابقة التي قامت ببناء مقياس الهناء الذاتي كمقياس رايف (١٩٨٩)، ومقياس بوعشة (٢٠١٤) ومقياس لشند وآخرون (٢٠١٣)، ومقياس الطماطي (٢٠٢٢) وغيرها، بالإضافة إلى فقرات تم الحصول عليها من الخبراء المتخصصين في علم النفس، كما تم الاطلاع على كتب ومراجع تناولت الهناء الذاتي وقامت بإضافة بعض الفقرات، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (٣٨) فقرة، ثلاثي وهي: (دائماً، أحياناً، أبداً) وتعطي درجات (٣، ٢، ١) على التوالي للفقرات الإيجابية، في حين تعطي درجات (١، ٢، ٣) على التوالي للفقرات السلبية.

ب- مرحلة التجريب:

تضمنت هذه المرحلة التحقق من صدق وثبات درجات مقياس الهناء الذاتي

وكانت على النحو التالي:

التحقق من الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس الهناء الذاتي من خلال الطرق المبينة في

الشكل (١):



شكل (١) طرق التحقق من صدق مقياس الهناء الذاتي

الصدق الظاهري (صدق المحكمين): Face Validity

عرف السيد (١٩٧٩، ٥٢) الصدق الظاهري بأنه: "مدى تمثيل عناصر الاختبار أو المقياس وملاءمتها للمحتوى الذي يقيسه"، وغالبًا ما يقرر ذلك مجموعة من المختصين في المجال الذي يفترض أن ينتمي إليه هذا الاختبار أو ذلك؛ إذ يطلب منهم الحكم على مدى صلاحية مفرداته أو فقراته في قياس ما وضعت لقياسه. وقد تم عرض المقياس بصورته الأولى، على مجموعة من المتخصصين في التربية وعلم النفس والقاس والتقويم في بعض الجامعات اليمنية وبعض الجامعات العربية بعدد (١٦) من الخبراء، وبعد اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) كمييار للحكم على مدى صلاحية الفقرة أو حذفها أسفرت النتيجة عن حذف الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق تقل عن (٨٠%)، ووفق هذا المحك تم حذف (١٣) فقرة كونها حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80%، مع الأخذ بتعديلات السادة المحكمين اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك يمكن القول أن مقياس الهناء الذاتي يتمتع بصدق ظاهري جيد من وجهة نظر الخبراء.

التحقق من صدق البناء بدلالة الاتساق الداخلي

أنَّ المهمة التي يحققها أسلوب الاتساق الداخلي أو تجانس الاختبار تتمثل في التأكد من أنَّ الاختبار يقيس شيئاً أو مفهوماً واحداً أو أنَّ الاختبار يتناول ظاهرة نفسية واحدة كأن نقول إنَّ هذا الاختبار يقيس التحصيل الدراسي ولا يقيس شيئاً آخر. ويتحقق الاتساق الداخلي بإيجاد معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكذلك إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس (البناء، ٢٠١٨، ٩٥). وما يتضح أنَّه ذو علاقة دالة سيبقى في المقياس أما البنود منخفضة الارتباط بالدرجة الكلية فيمكن استبعادها حتى لا يؤثر وجودها في الاختبار في تجانس الاختبار، لذلك تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة ودرجة المقياس بشكل عام، كما هو موضح بالجدول (٥):

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

الفقرة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
معامل الارتباط	0.31*	0.33**	0.24**	0.23**	0.34**	0.32**	0.18**	0.24**	0.19**
الدلالة	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الفقرة	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	18
معامل الارتباط	0.45**	0.33**	0.33**	0.41**	0.40*	0.31**	0.28**	0.22**	0.36**
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الفقرة	19	20	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥		
معامل الارتباط	0.32**	0.76**	0.26**	0.17**	0.29**	0.18**	0.33**		
الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

من الجدول (٥) يتضح أنَّ معاملات ارتباط بيرسون كانت ارتباطات جيدة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.00)، وبذلك يمكن القول ان فقرات المقياس كانت مرتبطة ارتباط جيد مع مجالاتها وعليه فإنَّ درجات فقرات مقياس الهناء الذاتي تتمتع بصدق بناء جيد وفقاً لمعيار الاتساق الداخلي.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

التحقق من ثبات درجات مقياس الهناء الذاتي:

يُعدُّ معامل ألفا كرونباخ من أكثر طرق تقدير الثبات شيوعاً، ولاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، والجدول (٦) يوضح قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ.

جدول (٦) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الهناء الذاتي

الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
٢٥	0.75

يتضح من الجدول (٦) أنَّ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام بلغ (0.75) وهو مؤشر يدل على أنَّ مقياس الهناء الذاتي يتمتع بثبات جيد وفقاً لمعامل ألفا كرونباخ.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات البحث:

- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- معاملات ارتباط بيرسون؛ للتحقق من صدق درجات المقياسين.
- معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات درجات المقياسين.
- النمذجة البنائية من خلال برنامج أموس ((AMOS
- تحليل الانحدار المتعدد وذلك باستخدام برنامج (SPSS)

نتائج البحث **Research Results** :

⇒ الهدف الأول : التعرف على مستوى التفكير الإيجابي وأبعاده لدى طلبة الصف

الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب:

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة T test for One Sample للمقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده المختلفة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٧):

جدول (٧) نتائج اختبارات لمعرفة الفروق بين المتوسط الواقعي والفرضي في مستوى التفكير الإيجابي وأبعاده لدى الطلبة.

القرار	الدلالة	قيمة "t"	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الواقعي	العينة	المجال
مرتفع	0.000	16.35	2.94	20	22.58	٣٤٨	الإيجابية والتفكير الإيجابي.
مرتفع	0.000	13.04	3.17	18	20.21		التحكم والسماحة.
مرتفع	0.000	26.47	2.64	18	21.75		حب التعلم وتقبل المسؤولية
مرتفع	0.000	36.94	2.77	20	25.49		الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي
مرتفع	0.000	33.60	7.78	76	90.02		مستوى التفكير الإيجابي.

يتضح من الجدول (٧):

- وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب؛ كون قيمة "t" للدرجة الكلية لمستوى التفكير الإيجابي كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١) أي الفروق بين المتوسط الواقعي الكلي والمتوسط الفرضي الكلي في مستوى التفكير الإيجابي دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي؛ كونه الأكبر.
- قيمة ت "T" لبعدها الإيجابية والتفكير الإيجابي كانت (16.35) ولأنَّ مستوى الدلالة المقترن بها كان (0.00) وهو أصغر من (0.05) فهو دال إحصائياً، أي: أنَّه توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في مستوى بعد الإيجابية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة لصالح المتوسط الأكبر وهو الواقعي؛ وبذلك يمكن القول إنَّ مستوى بعد الإيجابية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي كان مرتفعاً.
- قيمة ت "T" لبعدها التحكم والسماحة كانت (13.04) ولأنَّ مستوى الدلالة المقترن بها كان (0.00) وهو أصغر من (0.05) فهو دال إحصائياً، أي: أنَّه توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في مستوى بعد التحكم والسماحة لدى الطلبة لصالح المتوسط الأكبر وهو الواقعي؛ وبذلك

يمكن القول إنَّ مستوى بعد التحكم والسماحة لدى طلبة الصف الثالث الثانوي كان مرتفعاً.

■ قيمة ت "T" لبعء حب التعلم وتقبل المسؤولية كانت (26.47) ولأنَّ مستوى الدلالة المقترن بها كان (0.00) وهو أصغر من (0.05) فهو دال إحصائياً، أي: أنَّه توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في مستوى بعد حب التعلم وتقبل المسؤولية لدى الطلبة لصالح المتوسط الأكبر وهو الواقعي؛ وبذلك يمكن القول إنَّ مستوى بعد حب التعلم وتقبل المسؤولية لدى طلبة الصف الثالث الثانوي كان مرتفعاً.

■ قيمة ت "T" لبعء الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي كانت (36.94) ولأنَّ مستوى الدلالة المقترن بها كان (0.00) وهو أصغر من (0.05) فهو دال إحصائياً، أي: أنَّه توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في مستوى بعد الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي لدى الطلبة لصالح المتوسط الأكبر وهو الواقعي؛ وبذلك يمكن القول إنَّ مستوى بعد الشعور بالرضا والتقبل الإيجابي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي كان مرتفعاً.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى إن طلبة الصف الثالث الثانوي في هذه المرحلة من العمر بدأوا يفكرون بمستقبلهم مما أدى بهم إلى التفكير بإيجابية، وبشكل عام يسعى الإنسان إلى أن تكون حياته وحياء من حوله مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في مختلف مناحي الحياة وهذا ما يسعى له الطالب في الصف الثالث الثانوي ويبدأ بالتخطيط للمستقبل للوصول إلى حياة كريمة، ويمكن تفسير ذلك لكون الطلبة في المرحلة الثانوية يمتلكون مهارات وقدرات تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم ويرجع ذلك إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم وقدراتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف والمشاكل التي تواجههم، كون الطلبة رهينة تفكيرهم فباختياره الطريقة الإيجابية في التفكير يستطيع تجنب الأمور الغير مرغوبة في حياته .

كما يتفق هذا التفسير مع نظرية روجرز والتي تقول بأننا نمتلك قوة إيجابية تنطلق بنا نحو إنتاجية ناجحة عندما نستطيع اكتشاف ذاتنا ونعرف كيف نعبر عنها بالشكل الجيد ، ويؤكد ذلك (مارتن سيلجيمان) حيث يشير أن الإيجابية في التفكير

والسلوك تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدف وتعيّنه على مواجهة الصعاب في وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة (العصر: ٢٢، ٢٢٥). وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عماش وآخرون (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة مرتفع ووجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي إستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على المشكلة.

⇒ الهدف الثاني: التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث

الثانوي في مدارس مدينة إب:

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة T test for One Sample للمقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات أفراد العينة على مقياس الهناء الذاتي، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٨):

جدول (٨) نتائج اختبار (T) لمعرفة الفروق بين المتوسط الواقعي والفرضي في مستوى الهناء الذاتي لدى الطلبة.

المجال	العينة	المتوسط الواقعي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	الدلالة	القرار
مستوى الهناء الذاتي.	٣٤٨	62.26	50	6.04	37.89	0.000	مرتفع

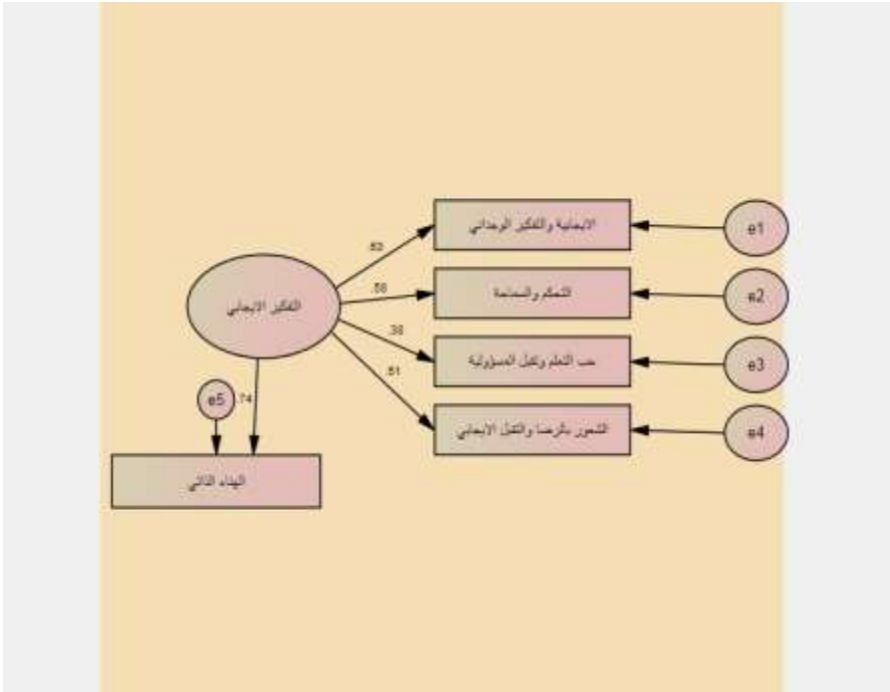
يتضح من الجدول (٨) وجود مستوى مرتفع من الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب؛ كون قيمة ت "T" للدرجة الكلية لمستوى الهناء الذاتي كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، أي: أنّ الفروق بين المتوسط الواقعي الكلي والمتوسط الفرضي في مستوى الهناء الذاتي دالة إحصائياً لصالح المتوسط الواقعي؛ كونه الأكبر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالطلبة في هذه المرحلة بمدارس مدينة إب يتمتعون بمستوى هناء ذاتي مرتفع، وذلك من خلال اتجاهاتهم الإيجابية العامة نحو الحياة والتي تعبر عن التعامل الجيد معها وفهمها والاستمتاع بها وتقدير قيمتها، وتعزى النتائج إلى وجود آثار إيجابية قوية على سلوكيات الطلبة منها التفكير الإيجابي حيث يفكرون بطريق أكثر إيجابية عندما يشعرون بالهناء الذاتي بشكل عام، ويعزى السبب في ذلك حسب رأي الباحثين إلى أن الطلبة في هذه المرحلة العمرية والدراسية غالباً ما

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب يكونوا مستمتعين في حياتهم، ويكونون صدقات وعلاقات جيد ومميزه كما أنهم يسعون إلى التطور والتميز.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة. شلي (٢٠١١) ودراسة (٢٠٠٤) Sheldo&Krieger والتي أشارت نتائجها إلى أن الهناء الذاتي مرتفعاً وذا علاقة إيجابية مع بعض المتغيرات كمتغير الرضا عن الحياة والقيم الإيجابية والاجتماعيه. \Rightarrow الهدف الثالث: التعرف على نسبة إسهام التفكير الإيجابي بمستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب.

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام النمذجة البنائية من خلال برنامج أموس (AMOS) وذلك لبناء نموذج يبين نسبة إسهام التفكير الإيجابي بمستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب، كما تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد وذلك باستخدام برنامج (SPSS) وكانت النتائج كما هو موضح في الشكل (٢) والجدول (٩) الآتيين:



شكل (٢) نسبة إسهام التفكير الإيجابي بمستوى الهناء الذاتي وفق برنامج AMOS

جدول (٩) نسبة إسهام التفكير الإيجابي بمستوى الهناء الذاتي

المتغيرات	قيمة F	Sig	القرار	نسبة الإسهام وفق معامل Beta	Sig	القرار	نسبة الإسهام وفق AMOS
التفكير الإيجابي ◀ الهناء الذاتي	١٧.٢١	٠.٠٠٠	دالة ويمكن التنبؤ	٠.٧٣٩	0.00	دالة	٠.٧٤

يتضح من الجدول (٣) والشكل (٢) السابقين ان هناك قدرة تنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس مدينة إب؛ لِيَنَّ قيمة مستوى دلالة (F) الخاصة بتحليل الانحدار المتعدد كانت دالة عند مستوى أقل من (0.05) وان نسبة إسهام التفكير الإيجابي كدرجة كلية في مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي إب كانت (0.74)؛ وهذا يعني أَنَّهُ كلما زادت درجة التفكير الإيجابي لدى الطالب تزيد درجة الهناء الذاتي لديه.

وهذه النتيجة منطقية؛ لأنه كلما زاد التفكير إيجابية أدى ذلك إلى ارتفاع في مستوى الهناء الذاتي، كما أن ما أثبتته نتيجة الهدف الأول وهو ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي هذا أدى بشكل منطقي وطبيعي إلى إسهامه في ارتفاع مستوى الهناء الذاتي. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه ودراسة Sheldo & Krieger (٢٠٠٤) والتي أشارت نتائجها إلى أن الهناء الذاتي مرتفعاً وذا علاقة إيجابية مع بعض المتغيرات كمتغير الرضا عن الحياة والقيم الإيجابية والاجتماعية.

التوصيات Recommendations

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها نوصي بالآتي:
- ✓ بناء خطط وبرامج إرشادية في نفس المحافظة ولنفس المرحلة التي من شأنها زيادة التفكير الإيجابي لما لها من تأثير على الفرد ومستقبله.
- ✓ العمل على تنمية بعض المهارات الاجتماعية والإيجابية في التفكير الإيجابي من خلال البرامج الإرشادية المتبعة في المدارس.
- ✓ تدريب الطلبة على مهارات التفكير الإيجابي قبل التحاقهم بالمرحلة الجامعية.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

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

المقترحات Propositions:

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

المراجع References:

- أبو علام، رجاء محمود، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، (٢٠١٤)؛ ط٩، دار النشر للجامعات، مصر.
- البناء، مأمون، أساسيات القياس والتقويم في التربية، (٢٠١٨)؛ وعلم النفس، ط٢، مركز دمشق، إب، اليمن.
- الخطيب، لبنى ابراهيم، مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، (٢٠١٧)؛ قسم علم النفس التربوي، جامعة مؤتة، رسالة ماجستير منشوره، دار المنظومة.
- الرميضي، خديجة بدر ناصر، التفكير الإيجابي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، (٢٠٢١)؛ مجلة العلوم التربوية، العدد (١) الجلد الثالث، الكويت ص ٢٦٥-٢٩٩.
- الزهراني، خلود جعر ضيف الله، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة البندق، (٢٠٢٠)؛ مجلة كلية التربية- المنصورة، (ع ١١٠) ..

- السيد، فواد البهي، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، (١٩٧٩)؛ ط ٣، دار الفكر العربي، بيروت.
- الشهري، علي بن عبدالرحمن، الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي، (٢٠٢٠)؛ ط ٤، ع ١٧٤.
- الطريف، عبد الله، استراتيجيات تحفيز التفكير الإيجابي، (٢٠١١)؛ البحرين، جامعة الخليج العربي.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل، التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، (٢٠١٣)؛ المجلد الرابع.
- البري، مروة عبد القادر، العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات، (٢٠١٦)؛ مجلة الشرق لأوسط عين شمس، مصر. (٣٨٤)
- العلي، عبدالله. (٢٠٢٠). "أثر الهناء الذاتي على التفكير الإيجابي لدى الطلاب". مجلة العلوم النفسية، ١٥ (٢)، ٤٥-٦٠.
- القرني، منى محمد علي، العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها، (٢٠١٨)؛ رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
- حجازي، مصطفى، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، (٢٠١٢)، التنوير للطباعة والنشر. بيروت لبنان.
- رفاعي، حازم حماده ومحمود، نهاد عبد الوهاب ومحمود، محمد هبه، الهناء النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الصحة النفسية، (٢٠٢٠)؛ الهيئة المصرية العامة للكتاب، مج ١٢٥، ع ٣٣٤، ص ١٨١-٢٠١.
- روبنز، أنتوني، (نصائح من صديق)، (٢٠٠٦)؛ الرياض، ط ١، مكتبة جرير.
- زيدان، حمدي. (٢٠١٤) الطاقة النفسية وقوة الذات. العين: دار الكتاب الجامعي.

نسبة إسهام التفكير الإيجابي في الهناء الذاتي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي بمدارس مدينة إب

شليبي، أمينة، القيم كمنبات بالرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الشخصي، (٢٠١١)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١(٧٢)، ص ص ١-٢٥، مصر.

صابر، فاطمة عوض، وخفاجة، ميرفت علي، أسس ومبادئ البحث العلمي، (٢٠٠٢)؛ ط ١، مكتبة الإشعاع للنشر، مصر.

عبد الستار إبراهيم، عين العقل (دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية)، (٢٠٠٧)؛ سلسلة الممارس النفسي (١)، ط ١، مكتبة الانجلوالمصرية.

عبد الستار، إبراهيم، عين العقل، دليل المعالج المعرفي، لتنمية التفكير العقلاني- الإيجابي، (٢٠٠٨)؛ ط ٢، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة.

علام، صلاح الدين محمود، تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، (٢٠٠٠)؛ ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عماش، خديجة، التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة، جامعة عمار ثلجي، الاغواط، (٢٠١٦)؛ مجلة محكمة الجزائر، (٤٣٤).

عبد الخالق، أحمد محمد؛ وعيد، غادة خالد (٢٠١١) حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد (٢)، العدد (٣٩)، ١٥-٣٦.

غانم، زياد بركات، التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، (٢٠٠٥)؛ مجلة الدراسات عربية في علم النفس، ٣٤، مج ٨٥.

ملحم، سامي (٢٠٠٠)؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط ١، كلية العلوم التربوية، دار السيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.

المراجع الاجنبية:

- Carr, A.(2004): Positive Psychology: the Science Of happiness and human Strengths Hove and new York, Brunner- Rutledge.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of

- Life. Annual Review of Psychology, 54, 403-425. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, Edward. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
 - Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Valois, R. F. (2014). *The role of social support in the relationship between psychological well-being and academic achievement*. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 715-728. <https://doi.org/10.1037/a0035851>
 - Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232.
 - Ruff, Carol D., & Singer, Brené. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
 - Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
 - Seligman, Martin E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness
 - Sheldon, K. M., & Krieger, L. (2004). Does law school undermine law students? Examining changes in goals, values, and well-being. *Behavioral Sciences and the Law*, 22, 261-286.
 - Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). *Culture, identity, and well-being: The role of culture in the experience of well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 731-743. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.731>