نمذجة العلاقات السببية بين مهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع والسعادة لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة

إعـــــداد

د/ رمضان عاشور حسين

استاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة حلوان

د/ رضا توفيق عبدالفتاح أحمد

مدرس المناهج وطرق تدريس التربية الخاصة

كلية التربية – جامعة حلوان

نمذجة العلاقات السببية بين مهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع والسعادة لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة

د/ رمضان عاشور حسين و د/ رضا توفيق عبدالفتاح أحمد ١

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى استكشاف الاستمتاع باعتباره متغيرًا وسيطًا بين مهارات التفكير الإيجابي والسعادة، وذلك على عينة بلغ عددها (٢١٣) من معلمي التربية الخاصة، وقد طبق الباحثان الأدوات الآتية: مقياس مهارات التفكير الإيجابي (إعداد: الباحثين)، مقياس الاستمتاع (إعداد الباحثين) ومقياس السعادة (إعداد: الباحثين)، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس السعادة، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع ودرجاتهم على مقياس السعادة، يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة، يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع لدى أفراد عينة الدراسة، يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للاستمتاع في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة، يوجد تأثير غير مباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع.

الكلمات المفتاحية: (نمذجة العلاقات السببية، مهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع، السعادة).

١د/ **رمضان عاشور حسين:** استاذ الصحة النفسية المساعد–كلية التربية – جامعة حلوان

د/ رضا توفيق عبدالفتاح أحمد: مدرس المناهج وطرق تدريس التربية الخاصة– كلية التربية – جامعة حلوان

Modeling Causal Relationships between Positive thinking skills, Savoring and Happiness for a sample of teachers with special needs

Dr. Ramadan Ashour Hussein
Department of Mental Health, Faculty of Education, Helwan University
Dr.Reda Tawfik Abdel Fattah Ahmed
Lecturer of Curriculum & Instruction special education Faculty of Education, Helwan University

Abstract: The current study aimed to study of Savoring as a mediating variable between positive thinking skills and happiness, on a sample of (213) of the teachers of special education, the researchers have implemented the following tools: the scale of positive thinking skills (prepared by: researchers), Scale of Savoring (prepared by: researchers), Scale of Happiness (prepared by: researchers), The results of the study were as follows: There is a positive correlational relationAt a level of significance(٠.٠١) between the degrees of the sample of the study on the positive thinking scale and their degrees on the happiness scale, There is a positive correlational relationAt a level of significance(٠.٠١) between the degrees of the sample of the study on Savoring scale and their degrees on the happiness scale, There is a direct and statistically significant effect on the positive thinking in the Savoring of the study sample. There is a statistically significant effect on the Savoring of happiness in the sample of the study. There is an indirect effect of positive thinking on happiness through Savoring.

Keywords: (Modeling causal relationships; Positive thinking skills; Savoring; Happiness).

مقدمة الدراسة:

يمثل التفكير الإيجابي أحد مرادفات التوجه التفاؤلي في الحياة بما يتضمنه من توقعات الفرد الإيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز، وهو على العكس تمامًا من التفكير السلبي المرادف للتوجه السلبي المتشائم بما يتضمنه من فقدان الفرد لثقته في قدراته على مواجهة الصعوبات وتجاوز المعوقات في مواقف الحياة اليومية.

ويعني الاستمتاع قدرة الفرد على الحضور والتقدير وتعزيز الخبرات والتجارب الإيجابية في حياته فهو يتضمن عمليات معرفية وسلوكية التي تساعد على تنظيم المشاعر الإيجابية، والأفكار والسلوكيات التي تؤثر على تردد وكثافة ومدة الخبرات والتجارب الإيجابية، بما في ذلك الفرح والفخر، الامتنان والرهبة والسرور، حيث تم استخدم مصطلح الاستمتاع Savoring لأول مرة في هذا السياق من خلال برينت Bryant عام (1989)-Haslam, Huppert, Vella Brodrick, Boniwell, Vazquez, & Veenhoven,.2009).

وتشير برينت (2003) Bryant أن هناك فرقًا بين قدرة الفرد على الاستمتاع وقدرته على التكيف، فالاستمتاع شكل من السيطرة المدركة على المشاعر الإيجابية، في حين التكيف يعني شكل من السيطرة المدركة على المشاعر السلبية.

ويختلف الاستمتاع عن المواجهة؛ فالاستمتاع يتناول جودة الفرد في التعامل مع الخبرات الإيجابية ومشاعر الفرح والسرور، أما بالنسبة للمواجهة فتتناول قدرة الفرد على التعامل مع مشاعر الألم والضيق والتجارب والخبرات السلبية .(Haslam et al., 2009)، ويرى لين، شين ووانج Lin, Chen, & Wang, (2011) أن مصطلح الاستمتاع يؤكد على التقدير من تجارب الحياة الممتعة، وكما ذكر بيركهارت Burkhart, Borelli, Rasmussen, & Sbarra, (2015) أن الاستمتاع أو إطالة العواطف يرتبط بالأحداث الإيجابية، ويعزز العاطفة والرضا عن الحياة.

فالاستمتاع وسيلة لتوليد الطاقة أو إطالة مدة وتكثيف العواطف الإيجابية حينما يحدث حدث إيجابي، في حين أن وجود الأحداث الإيجابية جزء لا يتجزء من استمتاع اللحظة (Hurley & Kwon, 2013).

أما بالنسبة للسعادة؛فسعادة الفرد من الجوانب الإيجابية لشخصيته التي تناولها علم النفس الإيجابي على يد مارتن سليجمان Seligman الذي هدف إلى

اكتشاف مصادر القوة المتعددة في شخصية الإنسان وتقويمها بما يساعده على تجاوز العقبات خلال مواقف الحياة اليومية، ومن ثم تطوير شخصيته والتكيف مع الحياة بصورة إيجابية.

ويوضح ليبرومسكي، كينج ودينر Lyubomirsky, King, & Diener (2005) أن السعادة لها دور كبير في نجاح الفرد في حياته والتأثير على شخصيته؛ فهي من مؤشرات الصحة النفسية، وتعبر عن مدى توافق الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه، فيذكر جوزيف، لينلي، هاورد، لويس وماكولم Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam (2004) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، فهي تعني أيضًا وجود حالة انفعالية معرفية تتسم بالإيجابية مع مواقف الحياة المختلفة.

مشكلة الدراسة:

يواجه المعلمون بصفة عامة العديد من التحديات والصعوبات، وبصفة خاصة معلمي التربية الخاصة؛ حيث أشارت نتائج دراسة كل من محمد الزيودي، عماد الزغول (2008)، ودراسة ستمبين ولوب Stempien & Loeb (2002) أن مستويات الرضا لدى معلمي التربية الخاصة كانت منخفضة إلى متوسطة،ويعزو ذلك إلى مشاعر الإحباط والضغوط المهنية، حيث يحتاج معلمي التربية الخاصة إلى سمات شخصية معينة لكي يتمكنوا من مواجهة الصعوبات والمعوقات خلال المواقف التدريسية بصفة خاصة، ومواقف الحياة اليومية بصفة عامة، ونظرًا لأهمية متغيرات مهارات التفكير الإيجابيالاستمتاع والسعادة، فإن الحاجة تدعو إلى قياس هذه المتغيرات، ومعرفة طبيعة العلاقات الارتباطية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينها.

حيث أكدت العديد من الدراسات الأجنبية ومنها دراسة (Park & Seligman, 2004; Caprar & Steca, 2006; Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007) على أن الفرد إذا كان لديه القدرة على التفكير الإيجابي والاستمتاع بالأحداث الإيجابية في مواقف الحياة اليومية فإنه من شأنه أن يعزز من مستوى شعورة بالسعادة في الحياة، فتنمية التفكير الإيجابي يساعد الفرد على تجاوز الضغوط النفسية، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة أماني سعيد (٢٠٠٦)، واتفقت العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية

على وجود علاقات ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، تقدير الذات، التفاؤل، السعادة، التوافق النفسي، الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية، جودة الحياة ومعتقدات المعلم التربوية (حنان أحمد، ٢٠١٥ ؛يحي محمود، عبد الرؤوف أحمد، ٢٠١٥؛عبد الحميد فتحي، ٢٠١٤؛حسام محمد، ٢٠١٣ ;Lightsey & Boyraz, 2011; Wong, 2012).

في حين أظهرت نتائج الدراسات السابقة الأجنبية وجود تأثير مباشر للاستمتاع على عدة متغيرات؛ السعادة، الرضا عن الحياة، التأثير الإيجابي، المرونة النفسية، جودة العلاقات والرضا عنها، التوافق الهناء النفسي، والأداء الوظيفي المدرك (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010; Lin et al., 2011; Beaumount, 2011; Hurley & Kwon, 2012; Jose, Lim, & Bryant, 2012; Hurley & Kwon, 2013; St Leon, Kozlowski, & Provost, 2015; Smith & Bryant, 2015; Costa-Ramalho, 2015; Smith, & Bryant, 2016; Smith & Hanni, 2016; Kiken, Lundberg, & Fredrickson, 2017; Straszewki &Siegel, 2018; Salces- Cubero, 2018; Wilson & Saklofske, 2018; Samios & Khatri, 2019)، ومن خلال ما سبق تحاول الدراسة الحالية استكشاف طبيعة العلاقات الارتباطية بينمهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع والسعادة لدى عينة من معلمي التربية الخاصة، ويُمكن تحديد مشكلة الدراسة في تحديد التأثير المباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة، وتحديد التأثير المباشر لمهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع، وتحديد التأثير المباشر للاستمتاع في السعادة، وكذلك تحديد التأثير غير المباشر للتفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى اختبار صحة العلاقات النظرية بين متغيراتها الثلاثة كما يوضحها النموذج الإحصائي المقترح، وبالتالي التوصل إلى نموذج يحدد أثر بعض المتغيرات المهمة على السعادة في ضوء ما تعكسه بيانات الدراسة؛ وتتضح أهداف الدراسة كالآتي:

١. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس السعادة.

٢. تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع ودرجاتهم على مقياس السعادة.
٣. تحديد التأثير المباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.
٤. تحديد التأثير المباشر لمهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع لدى أفراد عينة الدراسة.
٥. تحديد التأثير المباشر للاستمتاع في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.
٦. تحديد التأثير غير المباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع.

أهمية الدراسة: تنقسم أهمية الدراسة إلى:

أ. **الأهمية النظرية:** وتأتي من أهمية متغيرات الدراسة في مجال علم النفس الإيجابي والصحة النفسية والتربية الخاصة بصفة خاصة، وفي المجال التربوي بصفة عامة؛ حيث تتناول الدراسة ثلاثة متغيرات هي: مهارات التفكير الإيجابي، والاستمتاع، والسعادة، ومن ثم تكمن الأهمية النظرية للدراسة في إضافة تأصيل نظري للمتغيرات الثلاثة للمكتبة العربية، وخاصة متغير الاستمتاع حيث يعد من المتغيرات النادر دراستها في البيئة العربية، وإضافة مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة، وأيضًا في تفسير العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، وذلك لندرة الدراسات العربية التي حاولت نمذجة هذه العلاقات.

ب. **الأهمية التطبيقية:** وتُكتسب من أن نتائج الدراسة تفيد في فتح أفاق الدارسة التدخلية الإرشادية لتنمية السعادة لدى المعلمين بصفة عامة، ومعلمي التربية الخاصة بصفة خاصة، وهذا ما أشارت إليه الأطر النظرية الأجنبية والدراسات السابقة، من حيث تنمية مهارات التفكير الإيجابي والاستمتاع ذات التأثيرات المباشرة على السعادة، وكذلك إثارة اهتمام الباحثين لإجراء مزيد من الدراسات حول هذه المتغيرات، وخاصة متغير الاستمتاع لما له من أثر إيجابي على شخصية المعلم.

مصطلحات الدراسة:

مهارات التفكير الإيجابي positive thinking skills:

عرف الباحثان مهارات التفكير الإيجابي بأنها: استراتيجيات إيجابية يميل فيها الفرد لممارسة مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن قوة الأنا، التوكيدية، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، الإبداع وحل المشكلات، وإدراك معنى الحياة.

وعرفها الباحثان إجرائيًا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس مهارات التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة، والذي يتكون من خمسة عوامل، وهي:

١. **العامل الأول الاتزان الانفعالي:** ويُقصد به قدرة المعلم على تحقيق حالة من الهدوء، والاستقرار النفسي والسيطرة على انفعالاته في مواقف الحياة المختلفة.
٢. **العامل الثاني التوكيدية:** وتعني قدرة المعلم على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بتلقائية، واتخاذ القرارات والدفاع عن حقوقه.
٣. **العامل الثالث تقدير الذات:** ويتضمن الإحساس الإيجابي لدى المعلم تجاه ذاته، والشعور بالرضا والجدارة، والكفاءة.
٤. **العامل الرابع الإبداع وحل المشكلات:** ويُقصد به قدرة المعلم على اكتشاف ما هو أصيل ونادر، وتجاوز المألوف في حل المشكلات.
٥. **العامل الخامس قوة الأنا:** ويقصد بها قدرة المعلم على تحمل الألم، والمعاناة، والتهديد الخارجي للذات وتجاوز صعوبات الحياة.
٦. **العامل السادس إدراك معنى الحياة:** ويُقصد به إقبال المعلم على الحياة كما هي، وفي مختلف الظروف والشعور بقيمة وجودة في الحياة، وبأن عمله ذو معنى.

الاستمتاع Savouring:

عرفه الباحثان بأنه: استراتيجية تكيفية تتضمن تركيز انتباه الفرد على تقدير الأحداث، والمشاعر والخبرات الممتعة والإيجابية في الحاضر والمستقبل والماضي.

وعرفه الباحثان إجرائيًا بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس الاستمتاع المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يتكون من ثلاثة عوامل، هي:

١. **العامل الأول الاستمتاع بتوقع المستقبل:**ويقصد به تركيز انتباه المعلم على المشاعر والأحداث الإيجابية في المستقبل من خلال تخيل ما سوف يكون عليه وضعه في المستقبل.
٢. **العامل الثاني الاستمتاع بالحاضر:**ويقصد به تركيز انتباه المعلم على اللحظات، والخبرات، والمشاعر والأحداث الإيجابية في الوقت الحاضر.
٣. **العامل الثالث الاستمتاع بالذكريات:**ويقصد به تركيز الإنتباه الزمني للمعلم على ذكرياته حول التجارب الإيجابية في الماضي.

السعادة Happiness:

عرف الباحثان السعادة بأنها: حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبيًا تعبر عن المشاعر الإيجابية كالبهجة، والسرور، والفرح.

وعرفها الباحثان إجرائيًا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس السعادة المستخدم في الدراسة الحالية والذي يتكون من عامل واحد وهو السعادة.

الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة:

أولاً- مفهوم مهارات التفكير الإيجابي positive thinking skills:

تناول الكثير التفكير الإيجابى بالتعريف ومنهم نادر الزيود(١٩٩٨) الذى عرف التفكير الإيجابي على أنه ذلك النوع من التفكير الذي يساعد الفرد على أن يعيش في سعادة من خلال تقبل الواقع بموضوعية، والتفاعل بشكل سليم مع مجموعته الاجتماعية، ويرتبط بعلاقات اجتماعية قوية وعمل منتج يجعله مستمتعًا بحسن اختياره لهوايته وممارستها، وهذه الأفكار تشتق من حقائق موضوعية وليس من نظرة شخصية وأهواء ذاتية

كما عرف يرلي (1990) Yearley التفكير الإيجابي بأنه: "استراتيجية إيجابية يميل فيها الفرد للممارسة سلوكيات تجعل حياته ناجحة، وتقوده إلى الإيجابية".

ويرى ماكغرث (2004) McGrath أن التفكير الإيجابي مصطلح عام يشير إلى الموقف الذي ينعكس في التفكير والسلوك والشعور والتحدث، فهو اتجاه عقلي يتكون من خلال الأفكار، والكلمات والصور التي تساعد على النمو، والتوسع، والنجاح.

وعرفته مرفت إبراهيم (٢٠٠٣، ٧٣٠) بأنه "امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية، واقتناعه بقدرته على النجاح، وقدرته على التحكم في أفكاره التي ترد إلى ذهنه، وتوجيهها وجهة إيجابية متفائلة بدلاً من توقع الأشياء السيئة، والنزعة إلى ممارسة سلوكيات تجعل حياته ناجحة، ويكون راضيًا عنها".

وعرفه جمال جمال الدين (٢٠٠٤، ١٥٨) بأنه "قدرة الفرد على التحكم بالذات، وتحمل المسئولية وتقديرها، والتعاون، والبناء، والقدرة على الحب، والثقة المتبادلة، والعطاء، والمشاركة في عجلة تطور المجتمع، والعناية والاهتمام بالآخرين، والقدرة على مواجهة المخاوف، والقلق، والشعور بالذنب، واحترام الذات، والتآلف مع الآخرين، والمرونة في حل المشكلات.

وعرفته أماني سعيد (٢٠٠٦، ١٠٨) بأنه "قدرة الفرد الإرادية على التقويم، والتوجيه، والتحكم في أفكاره ومعتقداته في اتجاه تحقيق توقع النتائج الناجحة وتقويم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول لحل المشكلة".

ويرى بخيت وزاويشنسكس Bekhet & Zauszniewski (2013) أن التفكير الإيجابي عملية معرفية تساعد الأفراد على تبني صورة متفائلة للمستقبل.

وعرفه سليجمان وشيكسنمهالي Seligman & Csikszentmihalyi (2014) بأنه مجموعة من الاستراتيجيات التي توجد بدرجات مختلفة لدى الفرد؛ ومنها التفاؤل، ذكاء الوجدان، الرضا تقبل الذات غير المشروط، الإنجاز وتحقيق الذات، العطاء، المودة، والحب، والتسامح، الانفتاح على الخبرة، الحكم الخلقي، الإحساس بالجمال، المثابرة، والإبداع، والتفاعل الاجتماعي.

ومن خلال ما سبق عرف الباحثان مهارات التفكير الإيجابي بأنها: استراتيجيات إيجابية يميل فيها الفرد لممارسة مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن قوة الأنا، التوكيدية، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، الإبداع، وحل المشكلات، وإدراك معنى الحياة.

أبعاد التفكير الإيجابي:

يرى عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) أن التفكير الإيجابي يتكون من (١٠) أبعاد هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي

للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسئولية الشخصية، المجازفة الإيجابية.

وطبقًا لدراسة نعمات علوان وزهير عبدالحميد النواجحة (٢٠١٣) فإن الإيجابية تتكون من خمسة أبعاد هي: قوة الأنا؛ ويقصد بها القدرة على تحمل الألم والمعاناة والتهديد الخارجي، وتجاوز التحديات، ومشاعر الإثم، والقدرة على كبح جماح الشهوات، والبعد الثاني؛ هو التوكيدية وتعني التلقائية في التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات، والقدرة على اتخاذ القرارات، والدفاع عن الحقوق، أما البعد الثالث هو تقدير الذات ويتضمن الإحساس الإيجابي تجاه الذات بالرضا والسعادة والجدارة والكفاءة، أما البعد الرابع؛ هو الاتزان الانفعالي وهو القدرة على تحقيق حالة من الاستقرار والهدوء النفسي، والسيطرة على الانفعالات الجامحة، أما البعد الخامس؛ هو الإبداع وهو القدرة على الخلق والاكتشاف والإتيان بما هو أصيل ونادر، وتجاوز المألوف في حل المشكلات، أما البعد السادس فهو معنى الحياة وهو الإقبال على الحياة كما هي وتحت مختلف الأحوال والظروف، والشعور بقيمة الحياة وجودتها.

وقام حسام محمد (٢٠١٣) ببناء مقياس للتفكير الإيجابي في ضوء نظرية مارتن سليجمان Martin Seligman، وتكون من خمسة مجالات هي: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، والمرونة الإيجابية.

ومن خلال ما سبق يخلص الباحثان بأنأبعاد مهارات التفكير الإيجابي تتمثل في ستة أبعاد هي:البعد الأول؛ قوة الأنا ويقصد بها قدرة الفرد على تحمل الألم والمعاناة والتهديد الخارجي للذات وتجاوز صعوبات الحياة، والبعد الثاني؛ التوكيدية وتعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره انفعالاته بتلقائية، واتخاذ القرارات، والدفاع عن حقوقه، والبعد الثالث؛ تقدير الذات ويتضمن الإحساس الإيجابي لدى الفرد تجاه ذاته، والشعور بالرضا والجدارة والكفاءة، والبعد الرابع؛ الاتزان الانفعالي وهو قدرة الفرد على تحقيق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي، والسيطرة على انفعالاته في مواقف الحياة المختلفة والبعد الخامس؛ الإبداع وحل المشكلات وهو قدرة الفرد على اكتشاف ما هو أصيل ونادر، وتجاوز المألوف في حل المشكلات، والبعد السادس؛إدراك معنى الحياة ويقصد به إقبال الفرد على

الحياة كما هي وفي مختلف الظروف، والشعور بقيمة وجودة في الحياة، وبأن عمله ذو معنى.

ثانيًا– مفهوم الاستمتاع Savouring:

عرفت برينت (1989) Bryant الاستمتاع بأنه: "الاستراتيجية التكيفية لتنظيم العاطفة الإيجابية فهو قدرة عامة، أو ميل إلى تقدير الأحداث الممتعة في الحياة"، وأيضًا تعرفه (Bryant, 2003) بأنه أسلوب تنظيم عاطفي يتميز بالميل إلى تركيز انتباه الفرد، وممارسته للتحكم في التطوير والتكيف والحفاظ على إيجابية العواطف، وتعزيز الخبرات الإيجابية.

وتذكر برينت وفيروف (2007) Bryant &Veroff أن مفهوم الاستمتاعي تضمن (أ) درجة الإيجابية للمواجهة أو القدرة على التعامل مع الخبرات السلبية، (ب) العملية التي تتسم خصائصها بالفعالية الإيجابية، والمتضمنة الديناميكيات والتفاعلات والتحولات الاجتماعية، (ج) تقدير الاستمتاع.

ويتفق مع ما سبق كوستاراماليو (2015) Costa-Ramalho أن الاستمتاع عملية تنظيم العاطفة التي تتوسط التأثير الإيجابي للأحداث على المشاعر الإيجابية، ومساعدة الأفراد على توليد والحفاظ على تجاربهم العاطفية.

وعرف سميث وآخرون (2016) Smith et al., الاستمتاع بأنه:"القدرة على المشاركة في التجارب الإيجابية، واستخدام استراتيجيات التنظيم العاطفي لتضخيم المشاعر الإيجابية"، وعرف سميث وهاني (2016) Smith & Hanni الاستمتاع بأنه:"القدرة على اليقظة للخبرات الإيجابية، وأن يكون الفرد على وعي وتنظيم للمشاعر الإيجابية خلال هذه الخبرة".

وعرف بيتس (2018) Pittsالاستمتاع بأنه:"بناء راسخ في علم النفس الإيجابي، يشير إلى قدرة الفرد على تعرف تجارب الحياة الممتعة وتقديرها.

أبعاد الاستمتاع:

قامت برينت (2003) Bryant بإجراء تحليل عاملي للاستمتاع، وأظهرت النتائج وجود ثلاثة عوامل مكونة للاستمتاع هي:

١-توقع الأحداث الإيجابية القادمة anticipating upcoming positive events

٢–الاستمتاع باللحظات الإيجابية savouring positive moments

٣-ذكريات حول التجارب الإيجابية الماضية reminiscing about past positiveexperiences

وذكرت برينت وفيروف Bryant & Veroff (2007) ثلاثة مصطلحات ذات ارتباط بالاستمتاع وهي الاستمتاع بالتجارب، الاستمتاع بالعمليات، الاستمتاع بالاستراتيجيات أو الاستجابات:

١-**الاستمتاع بالخبرات** savouring experiences: وتكون على المستوى الكلي؛ وتتضمن السلوكيات والانفعالات التي تنتج استجابات من خلال الاهتمام، والرعاية، والاستمتاع بالمثيرات الإيجابية.

٢-**الاستمتاع بالعمليات** savouring processes: وتستمر عبر الزمن؛ ويتم تحويلها إلى وجدان إيجابي لدى الفرد.

٣-**الاستمتاع بالاستراتيجيات أو الاستجابات** savouring responses or strategies: وهي متناهية الصغر؛ وتحدث عندما يتأثر الأفراد بالأحداث الإيجابية التي تحدث لهم بصفة خاصة، أو سلوكيات وأفكار معينة.

وفي نفس الاتجاه لتوضيح طبيعة الاستمتاع يذكر كل من هاسلام وآخرون Haslam et al., (2009) أنه لأبد من التمييز بين أربعة أنواع من المكونات المترابطة وهي: استمتاع الخبرات، استمتاع العمليات، استمتاع الاستجابات (أو الاستراتيجيات)،استمتاع المعتقدات، وعلى المستويات الأربعة السابقة تتكون خبرة الاستمتاع من الأحاسيس، والمفاهيم، والأفكار، والسلوكيات عندما تحضر بيقظة وتقدر حافزًا إيجابيًا مثل الاستماع إلى الأداء الموسيقي الموهوب، والمستويات الأربعة كالآتي:

٤- **على المستوى المتوسط استمتاع العمليات** savoring process: وهي سلسلة من العمليات العقلية أو البدنية التي تتكشف مع مرور الوقت، وتحول الحافز الإيجابي إلى مشاعر إيجابية للفرد الذي يستمتع بها، واختلاف استمتاع العمليات ينظم اختلاف الحالات العاطفية الإيجابية للفرد، فعلى سبيل المثال الشُكر ينظم الامتنان، والتمتع البدني ينظم السعادة البدنية، والتمتع النفسي ينظم الاعتزاز.

٥-**على المستوى الأصغر استمتاع الاستجابة أو الاستراتيجية** savoring response or strategy: وهو المكون التشغيلي لاستمتاع العمليات، فأي تفكير أو سلوك محدد وملموس يمكنه أن يُضخم أو يخمد شدة أو يطول أو يقصر مدة المشاعر الإيجابية، فعلى سبيل المثال عندما يهنئ الفرد نفسه

عقليًا على اعتزازه بإنجاز شخصي قام به. وقد حددت برينت وفيروف Bryant & Veroff (2007) عشر استراتيجيات للاستمتاع للتعامل مع الخبرات الإيجابية وتشتمل على المشاركة مع الآخرين، بناء الذاكرة التحفيز الذاتي، الإدراك الحسي المدرك، المقارنة، الامتصاص، السلوك التعبيري، الوعي الزمني، تعداد النعم، التفكير بقتل البهجة.

٦–استمتاع الخبرات Savoring experiences: ويُعبر عن ما إذا كان تركيز اهتمام الفرد في استمتاعه على العالم الخارجي أو النفس الداخلية، ففي حالة تركيز الاستمتاع على العالم الخارجي يتم تحديد مصدر المشاعر الإيجابية في المقام الأول مع شيء أو شخص خارج النفس، فعلى سبيل المثال مشهد غروب الشمس العجيب، وفي مثل هذه الخبرات لا يُمكن السيطرة على استمتاع العمليات فهي استجابة لا إرداية لتحفيز خارجي، أما بالنسبة لاستمتاع العمليات ذات التركيز الذاتي ففيه ينظر إلى المشاعر الإيجابية في المقام الأول على أنها تنشأ داخل الذات، فالاستمتاع نابع من داخل نفسه، فهي عملية تنطوي على الانعكاس المعرفي كأن يتأمل الفرد خبرة شخصية ما، وكذلك تنطوي على الامتصاص التجريبي، وفيه يقلل الفرد من الاستبطان لصالح الانطباع الإدراكي، وعند التفريق بين التركيز على العالم الخارجي والتركيز على النفس الداخلي ينتج نموذج ٢×٢ كالآتي: (أ) الشكر (الامتنان) وهو شكل من أشكال التفكير المعرفي الذي يركز على العالم، (ب) الروعة (الإجلال) وهو شكل من أشكال الامتصاص التجريبي الذي يركز على العالم، (ج) الفرح (الفخر) وهو شكل من أشكال الانعكاس الإدراكي ذاتي التركيز، (د) الارتياح (اللذة) وهو شكل من الامتصاص التجريبي ذاتي التركيز.

٧–استمتاع المعتقدات Savoring beliefs: وتعكس تصورات الأفراد عن قدراتهم على الاستمتاع بالخبرات الإيجابية.

ومن خلال التحليل العاملي لفحص العوامل المكونة للاستمتاع قام كل من جنتزلر، بالمر ورامسي Gentzler, Palmer, & Ramsey, (2016) بفحص الاستجابات المختلفة للاستمتاع وأظهر التحليل العاملي ثلاثة مكونات للاستمتاع: العامل الأول الاستمتاع الطبيعي natural savoring (التعبير الإيجابي

للإحداث)، الاستمتاع المتعمد أو المقصود intentional savoring (التفكير في الذات)، التخفيف أو التثبيط dampening (التقليل من الحدث).

الاستمتاع والمواجهة والتدفق:

تختلف عملية الاستمتاعSavoring processes عن عمليات المواجهة coping processes، فالمواجهة تتعامل مع جودة الفرد في التعامل مع الخبرات والتجارب السلبية، في حين أن عمليات الاستمتاع تتعامل مع جودة الفرد في التعامل مع الخبرات والتجارب الإيجابية، بالإضافة إلى ذلك فالمميز لعمليات المواجهة التعامل مع خبرات وتجارب الألم والضيق، والمميز لعمليات الاستمتاع تجارب الفرح والسعادة، وعلى النقيض من مصطلح التدفق Flow؛ فالتدفق يفتقر إلى الوعي الذاتي بينما الاستمتاع يتطلب الوعي الفكري الواعي للمشاعر الإيجابية لدى الفرد أثناء تجاربه الشخصية فعمليات الاستمتاع تتطلب أن يكون الفرد خاليًا نسبيًا من التهديد أو مخاوف احترام الذات من أجل الحصول على الموارد المعرفية اللازمة للانخراط في المشاعر الإيجابية المستمرة، وعلى الرغم من أن الاستمتاع يتطلب تركيز الانتباه على المشاعر الإيجابية في الوقت الحاضر، فقد ينطوي الاستمتاع أيضًا على التركيز الزمني على الماضي، ويُطلق عليه ذكريات الماضي، أو المستقبل ويُطلق عليه التوقع، فعندما يستمتع الأفراد بذكرياتهم فإنهم يقوموا باستدعاء المشاعر الإيجابية من الماضي، أو أن يشعر الفرد بمشاعر إيجابية نتيجة نظرته للماضي، وعندما يستمتع الأفراد بالتركيز على المستقبل، فإنهم يستدعون مشاعر إيجابية من خلال تخيل ما سوف يكون عليه وضعهم بالمستقبل، أو استدعاء المشاعر الإيجابية للمستقبل نتيجة للتطلع للمستقبل (Haslam et al., 2009).

ومن خلال ما سبق عرف الباحثان الاستمتاع بأنه: استراتيجية تكيفية تتضمن تركيز انتباه الفرد على تقدير الأحداث، والمشاعر، والخبرات الممتعة والإيجابية في الحاضر والمستقبل والماضي.

ثالثًا –مفهوم السعادة Happiness:

عرفت كريمان بدير (١٩٩٤، ٢٧٩) السعادة بأنها "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل". وترى لو وشيه Lu & Shih (1997) بأنها:"حالة عقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيًا".وعرفها فريح عويد (٢٠٠١، ٣٥٤) بأنها

"حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة كالأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية". وعرفتها داليا مؤمن (٢٠٠٤، ٤٣٦) بأنها "خبرة انفعالية سارة أو إيجابية، تتضمن شعور بالبهجة والسرور والفرح، وحب الحياة والناس، والإحساس بالقدرة على التأثير بالأحداث". وعرفتها أماني عبد المقصود (٢٠٠٦، ٢٧٣) بأنها "شعور داخلي إيجابي يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية والبهجة، والاستمتاع، والضبط الداخلي، وتحقيق الذات، والقدرة على التفاعل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية".ويرى فينهوفن Veenhoven (2007) أنها:"الدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابيًا على نوعية حياته بوجه عام"، وعرفتها آمال جودة (٢٠٠٧) بأنها: "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتيًا، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي". ويذكر ليوبورمسكيLyubomirsky(2008) أن السعادة هي حالة من الفرح والهناء جنبًا إلى جنب مع الشعور بمعنى وقيمة الحياة.وعرفها علاء الدين كفافي ومايسه النيال (٢٠٠٨) بأنها:"حالة من المرح والهناء والإشباع، تنشأ أساسًا من إشباع الدوافع، وقد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل".وعرفتها شارما ومالوترا Sharma & Malhotra (2010) بأنها:"انفعالوشعور إيجابي يتضمن القناعة والإحساس بالهناء والرضا".وعرفها جوبتا وكومار Gupta & Kumar (2010) بأنها: "التقييم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الإيجابية والسلبية، بالإضافة إلى تقييمه لمستوى الرضا عن حياته". وعرفكل من دفين، جراهنول فلودين وزوهرين Devin, Ghahramanlou, Fooladian, & Zohoorian, (2012,4170-4171) بأنها: "انفعال إيجابي للشعور الذي يوصف بكلمات كالقناعة، والهناء، والرضا". وعرفها كامل حسن كتلو (٢٠١٥،٦٦٨) بأنها: "حالة وجدانية ومعرفية سارة تتسم بالإيجابية والشعور بالآمن والطمأنينة الداخلية، تتخللها الانفعالات الإيجابية: البهجة، والأمل، والسرور، وحب الآخرين، والرضا عن الحياة". وذكر محمد شعبان (٢٠١٦،٣٣٤) أن السعادة لدى معلمي التربية الخاصة هي "شعور نسبي؛ حيث لا يشعر الفرد به بشكل دائم طوال حياته، يظهر في صورة انفعالات إيجابية تتمثل في شعور المعلم بالرضا، والإحساس بالقناعة، والشعور بالرفاهية رغم أن المستوى الذي يعيش فيه ربما يكون متواضعًا". وعرف كل من أروزكن، دوجن

وأديجزل Erozkan, Dogan, & Adiguzel, (2016, 73) السعادة بأنها: "الحالة العقلية أو العاطفية للهناء النفسي التي تحدث نتيجة للمشاعر الإيجابية كالرضا والفرح".وعرفتها آمنه قاسم وسحر محمود (٢٠١٨، ٩٢) بأنها: "الرضا العام لدى الفرد عن حياته، والإشباع، وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين".

أبعاد السعادة:

يرى مايكل أرجيل (1993) أن للسعادة ثلاثة مكونات، هي: الوجدان الإيجابي؛ وهو المكون الانفعالي للسعادة بوصفها حالة انفعالية، أما المكون الثاني؛ وهو غياب الوجدان السلبي أو مايسمى بغياب العناء النفسي، أما المكون الثالث؛ وهو الرضا عن الحياة، وهو المكون المعرفي للسعادة ويشمل التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد، والحكم الذي يصدره الفردبشكل متوازن على حياته، ومدى الرضا عنها.

ويؤكد ما سبق كمال مرسي (٢٠٠٠) من أن السعادة تتضمن ثلاثة جوانب أساسية، هي: الجانب الأول؛ وهو المعرفي، ويتضمن ما يدركه الفرد من رضا ونجاح وتوفيق، أما الجانب الثاني؛ وهو الوجداني، ويتضمن ما يشعر به الفرد من متعه وفرح وسرور، أما الجانب الثالث؛ وهو النفسي حركي ويتضمن ما يعبر به الفرد عن سعادته من كلام، أوحركات، أو تعبيرات الجسم التي تدل على مشاعر السعادة.

ويرى حامد زهران (٢٠٠٥) أن السعادة تتضمن بعدين أولهما؛ الشعور بالسعادة مع النفس، ويتضمن الشعور بالراحة النفسية، وينتج ذلك عن الاستفادة من خبرات الحياة اليومية السارة وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية، والشعور بالآمن والطمأنينة، والثقة، والتسامح مع الذات، واحترامها وتقبلها، وتقديرها، أما البعد الثاني؛ وهو الشعور بالسعادة مع الآخرين، ويتضمن: حب الآخرين، والثقة بهم، واحترامهم، وتقبلهم، والثقة المتبادلة مع الآخرين، والتسامح معهم، والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة وإيجابية، والتضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسئولية.

وتوضح أماني عبد المقصود (٢٠٠٦) أن السعادة تتضمن ثلاثة أبعاد، هي: السعادة الذاتية وتعكس تصورات الأفراد، وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية، والسلوكية،والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية، أما البعد الثاني؛ وهو السعادة النفسية وتتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين، أما البعد الثالث؛ وهو السعادة الموضوعية وتتضمن السعادة المادية والصحة، والنمو، والنشاط، والسعادة الاجتماعية والانفعالية.

ويرى سيد أحمد (٢٠٠٩) بأن للسعادة ثلاثة أبعاد، أولها: البعد الانفعالي؛ وهو الشعور بالاستمتاع والبهجة واللذة، أما البعد الثاني؛ وهو المعرفي ويعني التأمل في الحياة والتعبير بالرضا عنها، أما البعد الثالث؛ فيتمثل في غياب المعاناة النفسية.

وطبقًا للمدة الزمنية ترى سناء سليمان (٢٠١٠) بأن السعادة تتضمن السعادة القصيرة وهي التي تستمر فترة قصيرة من الوقت، والسعادة الطويلة وهي التي تستمر فترة طويلة من الوقت، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة قصيرة المدى التي تتجدد باستمرار؛ لتعطي الإحساس بالسعادة الدائمة.

ويرى عبدالله جاد (٢٠١٠) أن السعادة تتكون من مكونين أولهما: المكون المعرفي؛ ويتمثل في الرضا عن الحياة بوجه عام والتي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة، أما المكون الثاني؛ وهو المكون الانفعالي أو ما عرف بالوجدان الإيجابي، ويتمثل في مشاعر الفرح،والابتهاجن والسرور، والاستمتاع، واللذة.

ويرى كل من غروبر، موس وتامير Gruber, Mauss, & Tamir, (2011) أن السعادة تتكون من مكونين أولهما: المكون الانفعالي؛ ويتمثل في شعور أكثر إيجابية وأقل سلبية، فهو يعكس مظاهر السعادة، أما المكون الثاني هو المعرفي؛ ويتضمن الرضا عن الحياة من خلال تقييم الماضي والواقع لحياة الفرد.

ويرى توماس Thomas (2018) بأن السعادة لدى المعلم تتضمن أربعة أبعاد، هي: فرص النمو الشخصي والمهني، والإحساس بالتحكم الذاتي والاستقلال، والإحساس بالاحترام من قبل المشرفين والمعتقد العميق والغرض والمعنى للعمل في تعزيز القيم.

ومن خلال ما سبق عرف الباحثان السعادة بأنها:حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبيًا تعبر عن المشاعر الإيجابية كالبهجة والسرور والفرح.

ثالثًا – دراسات سابقة:

المحور الأول– دراسات تناولت مهارات التفكير الإيجابي:

قام بارك وسليجمان (2004) Park & Seligman بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين جوانب الشخصية الإيجابية والهناء النفسي، وتكونت العينة من (٥٢٩٩) من البالغين ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٣٥– ٤٠) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جوانب التفكير الإيجابي وهي: الامتنان، القدرة على الحب، حب الاستطلاع، التسامح مع الذات، تقدير الجمال، الإبداع، حب التعلم، الحكمة والهناء النفسي.

وفي إطار العلاقات الارتباطية قام ويلسون وبيبر Wilson & Peper (2004) بدراسة هدفت فحص ما إذا كان من الأسهل توليد أفكار إيجابية وسلبية في وضع هادئأ ومتهور، حيث أشار عدد أكبر بكثير من المشاركين (٩٢٪)، إلى أنه من الأسهل توليد أفكار إيجابية في وضع هادئ، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين استدعاء الأفكار الإيجابية والحالة المزاجية، وتدعم هذه الدراسة الاستنتاج بأن الأفكار الإيجابية يتم استدعاؤها بسهولة أكبر في الموقف الهادئة.

وفي الإطار نفسه قامت أماني سعيدة (2006) بدراسة هدفت فحص فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي، وأثره في تحمل الضغوط النفسية، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة من طالبات الجامعة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل منها (٣٠)، وأظهرت النتائج فاعلية برنامج التفكير الإيجابي في تحمل الضغوط، وكذلك التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

وقام كابرار وستكا Caprara & Steca (2006) بدراسة هدفت فحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل، وتكونت العينة من (٣٤٧) من المتزوجين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل، وأن التفكير الإيجابي هو البعد الكامن الذي يتحكم في درجة تقدير

الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل، وأن التوازن في درجة المتعة يمثل الاختلاف الموجود بين الحالة الوجدانية الإيجابية والحالة الوجدانية السلبية للفرد.

وقام بترسون وآخرون Petersone et al.,(2007) بدراسة هدفت الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين التفكير الإيجابي والسعادة والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (2439) من المراهقين الأمريكان، وعدد (445) من المراهقين السويسريين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين استراتيجيات التفكير الإيجابي (القدرة على الحب، الأمل، حب الاستطلاع، التدفق) وكل من السعادة والرضا عن الحياة.

وفي إطار الدراسات الطولية لتحديد طبيعة التفكير الإيجابيقام لينلي وآخرون Linley et al., (2007) بدراسة طولية لفحص طبيعة التفكير الإيجابي لدى عينة تكونت من (١٧٠٥٦) ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨– ٦٥) سنة، مقسمين إلى (٦٣٣٢ ذكور، ١٠٧٢٤ إناث)، وأظهرت النتائج أن جوانب التفكير الإيجابي (حب الاستطلاع، حب التعلم، العدل، تقدير الجمال والامتنان، الانفتاح العقلي والتواضع) تزداد مع التقدم في العمر، في حين ينخفض الميل لروح الفكاهة مع التقدم في العمر وأشارت النتائج إلى وجود فروق لصالح الإناث على أبعاد العطف، القدرة على الحب والذكاء الاجتماعي وتقدير الجمال والامتنان، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على متغير الإبداع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين على متغيرات التفتح العقلين والعدل،وحب الاستطلاع، وحب التعلم.

وقام عبد المريد عبد الجابر محمد (٢٠٠٩) بدراسة هدفت التحقق من البنية العاملية للمقياس العربي للتفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) والذي يتكون من عشرة أبعاد هي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والرصيد المعرفي من الصحة، الرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، المسامحة والأريحية، الذكاء الوجداني التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسئولية الشخصية، المجازفة الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥١) مفحوصًا من المجتمع المصري من الجنسين من الفئة العمرية (١٧– ٥٠) بمتوسط عمري مقداره (٢٨.٥)، وانحراف معياري (١٣.٣)، وأظهرت نتائج التحليل العاملي عن وجود ثلاثة عوامل رئيسة

ساهمت في (٥٨%) من التباين الكلي وهي: التفاؤل، والتوقعات الإيجابية، المسئولية الشخصيية والذكاء الوجداني.

وفي إطار دراسات العلاقات الارتباطية بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الإيجابية في الشخصية قامت ليتسي وبويرز Lightsey & Boyraz (2011) بدراسة هدفت معرفة هل التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة يلعبان دورًا في طبيعة العلاقة بين الحالة الوجدانية الإيجابية والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) من طلاب المراحل التعليمية المختلفة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والحالة الوجدانية الإيجابية، كما أن معنى الحياة يتوسط جزئيًا العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

وقام ونج (2012) Wong بدراسة هدفت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي في مقابل التفكير السلبي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) من الطلبة خريجي الجامعات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الرضا عن الحياة والسعادة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الضغط النفسي والقلق والإحباط والغضب، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التفكير السلبي والرضا عن الحياة والسعادة.

وقام حسام محمد (٢٠١٣) بدراسة هدفت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتكونت العينة من (٤٠٠) معلم ومعلمة من مدارس المرحلة الإبتدائية، وأظهرت النتائج أن المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على التفكير الإيجابي لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط (مواجهة المشكلة، الإسناد الديني والروحي).

وقام عبد الحميد فتحي (٢٠١٤) بدراسة هدفت التنبؤ بالتفكير الإيجابي بمعلومية المعتقدات التربوية للمعلم، واتجاه المعلم نحو المهنة والاحتراق النفسي، وتكونت العينة من (٣٥٦) من معلمي المرحلة الإبتدائية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير

الإيجابي ومعتقدات المعلم التربوية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًاعند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي والاحتراق النفسي، وأمكن للمعتقدات التربوية للمعلم والاحتراق النفسي التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي لدى المعلم، وكان في المرتبة الأولى الاحتراق النفسي ثم المعتقدات التربوية للمعلم.

وقام جعفر الحرايزة (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى دراسة طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة، وتكونت العينة من (١٤٩) من المرشدين التربويين مقسمين إلى (٧١ ذكور، ٧٨ إناث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة.

وقام يحيىالنجار وعبد الرؤوفالطلاع (٢٠١٥) بدراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، وتكونت العينة من (١٠٠) من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة.

وقامت حنان عبد الرحمن (٢٠١٥) بدراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية: تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط، وتكونت العينة من (٢٠٠) من طلبة الجامعة الخريجين مقسمين إلى (١٠٠ ذكور، ١٠٠إناث)، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٠– ٣٥) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي وكل من تقدير الذات، والرضا عن الحياة، والقدرة على مواجهة الضغوط، وأشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية بمعلومية الدرجة على تقدير الذات، والرضا عن الحياة، والقدرة على مواجهة الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

وقامت فيفيان فؤاد (٢٠١٨) بدراسة هدفت فحص العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات، وتكونت العينة من (٣٠٠ ذكور، ٢٦٠ إناث) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي والتفاؤل، وتقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى قدرة التفاؤل وتقدير الذات على التنبؤ بالتفكير الإيجابي.

تعليق على دراسات المحور الأول:

اتفقت دراسات المحور الأول على أهمية التفكير الإيجابي كأحد المتغيرات الإيجابية، وعلى وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي وكل من السعادة، الهناء النفسي، الحالة الوجدانية الإيجابية، تحمل الضغوط النفسية، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، التفاؤل، أبعاد التوافق المختلفة للفرد، أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط النفسية، ومهارات التواصل وجودة الحياة.

المحور الثاني –دراسات تناولت الاستمتاع:

في إطار دراسة العلاقات الارتباطية بين الاستمتاع وبعض المتغيرات؛ قامت برينت Bryant (2003) بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقات الارتباطية بين الاستمتاعوبعض المتغيرات؛ وأظهرت النتائجوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الاستمتاع والانبساط، التفاؤل، التحكم الذاتي، الرضا عن الحياة، تحقيق القيمة، تقدير الذات والسعادة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاستمتاع والعصابيةالشعور بالذنب، الضعف البدني والاجتماعي، اليأس، الاكتئاب، التعاسة، في حين عدم وجود علاقات ارتباطية بين الاستمتاعوالاستجابات المرغوبة اجتماعيًا.

وقام كويدباش وآخرون Quoidbach et al., (2010)بدراسة هدفت مقارنة أثر استراتيجيات الاستمتاع من خلال فحص التأثير النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي على اثنين من مكونات الهناء النفسي؛ وهي التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، وقد تكونت العينة من (٢٨٢) مشارك تم تطبيق عليهم مقياس التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، وبالفعل هم يستخدمون استراتيجيات الاستمتاع، وقد أظهرت النتائج أنه عند مواجهة الأحداث الإيجابية وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية والمشاركة في استدعاء التأملات الإيجابية أن كل ذلك يعزز وينمي التأثير الإيجابي، في حين أن التركيز على التفاصيل السلبية، والانخراط في استدعاء التأملات السلبية كل ذلك يخفض مستوى الرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى أن تنظيم الانفعالات الإيجابية والاستراتيجيات المتعددة للاستمتاع متطلب رئيس لتحقيق السعادة.

وقام لين وآخرون Lin et al.,(2011) بدراسة هدفت فحص تأثير استمتاع الموظف على بناء الأداء الوظيفي المدرك، وتكونت العينة من (٣٥٧) مندوب مبيعات بستة شركات تأمين في تايوان وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الاستمتاع يرتبط بشكل إيجابي بالأداء الوظيفي المدرك، بالإضافة إلى ذلك فإن العلاقة بين الاستمتاع والأداء الوظيفي المدرك تخضع لإدارة إيجابية الموظف.

وقامت بومونت(2011) Beaumont بدراسة أنماط الهوية والحكمة في مرحلة البلوغ وعلاقتهما باليقظة والاستمتاع، تكونت العينة من (٣٢٠) من البالغين، (٨٦.٥) إناث، تراوحت أعمارهم بين (١٨– ٢٩) سنة، وأظهرت النتائج أن أنماط الهوية ترتبط بشكل إيجابي بالحكمة واليقظة ومعتقدات الاستمتاع (الاستمتاع، عد النعم)، والاستمتاع كان أعلى لدى الأفراد ذوي الإرباعي الأعلى في الحكمة والحكمة يُمكنها أن تتنبأ باليقظة العقلية ومعتقدات الاستمتاع.

وقامت هيرلي وكوون (2012) Hurley & Kwon بدراسة هدفت فحص تأثير زيادة الاستمتاع على النتائج الإيجابية والسلبية، وتكونت العينة من (١٩٣) طالبًا جامعيًا، مقسمين إلى (٩٤) مجموعة تجريبية، (٩٩) مجموعة ضابطة خضعت المجموعة التجريبية للتدخل لمدة أسبوعين، وأظهرت النتائج انخفاض كبير في التقارير الذاتية لأعراض الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، في حين لم يختلف التأثير الإيجابي بين المجموعتين.

وقام جوزية وآخرون Jose et al.,(2012) بدراسة هدفت فحص هل الاستمتاع له تأثير على السعادة اليومية، وهل تنظيم العاطفة يؤثر على الأحداث الإيجابية بواسطة الاستجابات المعرفية والسلوكية ويؤثر على السعادة، وتكونت العينة من (١٠١) من المشاركين مقسمين إلى (٢٩) ذكور، (٧٢) إناث تراوحت أعمارهم بين (١٧– ٥٣) سنة، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع آلية مهمة لتحقيق السعادة من خلال الأحداث الإيجابية.

وقامت هيرلي وكون (2013) Hurley & Kwon بدراسة فحص التفاعل بين استمتاع اللحظة والأحداث الإيجابية والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (١٤٢) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (١٨– ٣٥) سنة؛ مقسمين إلى (٥١) ذكور، (٨٩) إناث، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستمتاع وعدد الأحداث الإيجابية التي تحدث للفرد، وأن وجود مستويات منخفضة من الاستمتاع وأعداد منخفضة من الأحداث الإيجابية يكونوا معرضين

للخطر؛ حيث أدى ذلك إلى معانتهم من تأثير منخفض من التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، وتشير النتائج بصفة عامة إلى أن فائدة زيادة الاستمتاع عندما يكون لدى الأفراد قليل من الأحداث الإيجابية.

وقامكل من كسار، أبلجت وبنتال Cassar, Applegate, & Bentall, (2013) بفحص القيمة التنبؤية لضعف الاستمتاع وانخفاض الكفاية الذاتية بفقدان الاستمتاع بالنشوة، وتكونت العينة من (٥٠) مرض اضطرابات طيف الفصام، و(١٠٠) مجموعة ضابطة نصفهم من العاملين والنصف الآخر من العاطلين عن العمل، وأظهرت النتائج أن مرض اضطرابات طيف الفصام في استمتاع الماضي والحاضر والمستقبل كانوا أقل من العاملين والعاطلين عن العمل، وأمكن لضعف الاستمتاع وانخفاض الكفاية الذاتية التنبؤ بفقدان الاستمتاع بالنشوة.

وقام كل من ستيلون، كوزلوفسكي وبروفست St Leon, Kozlowski, & Provost, (2015) بدراسة هدفت استكشاف العلاقة بين قدرة الفرد على الاستمتاع بالخبرات الإيجابية (تنظيم العاطفة) والتأثير الإيجابي والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) من البالغين منهم (١٢٤) من الإناث، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧– ١٨) سنة بمتوسط عمري قدره (٤١.٨١)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين القدرة على الاستمتاع بخبرات الحياة، والمرونة، والتأثير الإيجابي.

وقام بوركهارت وآخرون Burkhart et al., (2015) بدراسة ركزت على الاستمتاع بالخبرات الشخصية التي تسمى الاستمتاع العلائقي relational savoring لدى عينة مكونة من (٤٣٥) من الآباء، حيث تم تقييم تأثير الاستمتاع العلائقي على العاطفة والرضا عن العلاقة بين الوالدين والطفل بالمقارنة بمجموعة ضابطة محايدة، وبعد عامين تم إعادة التقييم على عينة فرعية من المشاركين الأصليين وعددهم (٦٤)، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع العلائقي أدى إلى شعور إيجابي أعلى لدى جميع الآباء.

وقام كامجوز Camgoz (2014) بدراسة العلاقة بين الاستمتاع والصراع بين العمل والأسرة وتكونت العينة من (٣٥٤) من الأزواج ذوي الدخل المزدوج الذين يعملون في مؤسسات مختلفة وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الاستمتاع والصراع بين العمل والأسرة، مما يشير إلى أن الأفراد الذي يتمتعون

بقدرة عالية على الاستمتاع بالخبرات لديهم مستويات أقل من الصراع بين العمل والأسرة، وبالنسبة للأبعاد الفرعية للاستمتاع وجدت علاقة ارتباطية سلبية بين الصراع بين العمل والأسرة واستمتاع اللحظة، ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين استمتاع الترقب أو استمتاع ذكريات الماضي والصراع بين العمل والأسرة.

وقام سميث وبرينت (2015) Smith & Bryant بفحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين فائدة الاستمتاع بالحياة والاستمتاع بالصحة والرضا عن الحياة لدى عينة مكونة من (٢٦٧) من كبار السن منهم (٧٨%) إناث، بمتوسط عمري مقدراه (٧٣.٤) وانحراف معياري (٩.٤)، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع بالحياة يتوسط العلاقة بين الاستمتاع بالصحة والرضا عن الحياة.

وقام كوستاراماليو (2015) Costa-Ramalho بفحص القيمة التنبؤية لاستراتيجيات الاستمتاع بجودة العلاقات والتوافق الزواجي، وتكونت العينة من (٤٧٣) من البالغين المتزوجين، أظهرت النتائج أن استراتيجيات الاستمتاع تتنبأ بجودة العلاقات بين الأزواج والتوافق الزواجي وأن استراتيجيات الاستمتاع: التعبير السلوكي، عد النعم، بناء الذاكرة تؤثر على الأحداث الإيجابية.

وقام سميث وآخرون (2016),.Smith et al بدراسة هدفت فحص الاستمتاع كمتغير وسيط لتأثير العمر على الهناء النفسي، وتكونت العينة من (٥١٨) من المشاركين، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨– ٩٤) سنة، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع يتوسط العلاقة بين العمر والهناء النفسي (السعادة– الاكتئاب) والعمر مؤشر مهم لزيادة الاستمتاع، والاستمتاع مؤشر مهم لزيادة السعادة وانخفاض الاكتئاب.

وقام سميث وهاني (2016) Smith & Hanni بدراسة تأثير التدخل القائم على الاستمتاع وأثره على المرونة والهناء لدى عينة تكونت من (١١) من كبار السن، (٨٣%) من الإناث، بمتوسط عمري مقداره (٧٠.٧)، وقد تم تعريضهم لخبرة الاستمتاع بخبرة إيجابية لمدة (٥) دقائق لكل منهما صباحًا ومساءً لمدة أسبوع، وقد أظهرت النتائج أن التدخل القائم على الاستمتاع له تأثير إيجابي دال إحصائيًا على مستويات المرونة وأعراض الاكتئاب، وكذلك عند المتابعة بعد التدخل لمدة شهر وثلاثة أشهر وجدت مستويات مرونة أعلى، في حين كانت

أعراض الاكتئاب أقل، أما بالنسبة لتأثير الاستمتاع على الهناء النفسي الذاتي فقد كان هامشيًا.

وقام كل من جنتزلر، بالمر ورامسي Gentzler, Palmer, & Ramsey, (2016) بفحص الاستجابات المختلفة للاستمتاع، وأظهر التحليل العاملي ثلاث مكونات للاستمتاع: العامل الأول الاستمتاع الطبيعي (التعبير الإيجابي للإحداث)، الاستمتاع المتعمد (التفكير في الذات)، التخفيف (التقليل من الحدث)، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع الطبيعي والمتعمد يرتبطان بأشكال الاستمتاع الأخرى، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستمتاع الطبيعي والقدرة على إدراك الاستمتاع والهناء، في المقابل ارتبط التخفيف بالاستمتاع الأقل، وانخفاض الهناء ومزيد من أعراض الاكتئاب، وأظهر الأشخاص الذين حصلوا على تقديرات عالية على متغير السعادة بأنهم أكثر احتمالًا لأنواع الاستجابات الثلاثة للاستمتاع، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجيات الاستمتاع المتعمد تُستخدم لتعزيز احترام الذات في حين استجابات الاستمتاع الطبيعي تكون أكثر تلقائية مع الأحداث الإيجابية.

وقام كل من فورد، كليبرت، تارانتيو ولميس Ford, Klibert, Tarantino & Lamis,(2017) بفحص الاستمتاع والتعاطف الذاتي كعوامل للحماية من الاكتئاب، وتكونت العينة من (١٣٣) من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاستمتاع، التعاطف الذاتي والاكتئاب، والاستمتاع هو المتغير الوحيد الذي أمكنه التنبؤ بالاكتئاب عبر الزمن، والاستمتاع يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والاكتئاب؛ حيث تنخفض قوة العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والاكتئاب مع الاستمتاع العالي، وأظهرت النتائج أيضًا أن التعاطف الذاتي يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والاكتئاب.

وقام شين وتشو Chen & Zhou (2017) بفحص الاستمتاع كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الإيجابية واكتئاب اليأس، وتكونت العينة من (٢٦٦) من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع يرتبط سلبيًا باضطراب اليأس، ويرتبط إيجابيًا بأحداث الحياة الإيجابية، والاستمتاع يتوسط بشكل كبير العلاقة بين

أحداث الحياة الإيجابية واكتئاب اليأس، وتشير النتائج إلى أن الاستمتاع عامل وقائي لاكتئاب اليأس.

وقام كيكين وآخرون Kiken et al.,(2017) بفحص القيمة التنبؤية لليقظة العقلية والاستمتاع باللحظة بالمشاعر الإيجابية والصحة النفسية، وتكونت العينة من (١٨٠٠) من الموظفين بشركة تكنولوجية كبيرة، وأظهرت النتائج أنه يُمكن لليقظة العقلية والاستمتاع باللحظة الحالية أن تتنبأ بالمشاعر الإيجابية اليومية والصحة النفسية، وأن القدرة المدركة على الاستمتاع باللحظة ترتبط إيجابيًا بالمشاعر الإيجابية.

وقام كل من كازنكي، تيكتا وكندي Cazanescu, Tecuta, Candea, & Szentagotai-Tatar, (2018) بالتحقق من العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية كما هو موضح في العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني والاستمتاع والاكتئاب والفرح، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٦) من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن الاستمتاع متغير وسيط بين الأفكار غير العقلانية والاكتئاب والفرح، وأن وجود معتقدات غير عقلانية مؤشر سلبي للاستمتاع، وتنظيم العاطفة الإيجابي يتأثر بالمعتقدات غير العقلانية، والاستمتاع له تأثير مباشر على أعراض الاكتئاب والعواطف الإيجابية (الفرح).

وقام ستروزسكي وسيجل Straszewski & Siegel (2018)بفحص نمذجة العلاقات السببية بين الاستمتاع والبحث عن المساعدة وزيادة المشاعر الإيجابية، تكونت العينة الأولى للدراسة الأولى من (١٣٥) من المشاركين الذين يعانون من أعراض الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة الثانية من (١٣٦)، وأظهرت نتائج الدراسة الأولى: تأثير مباشر دال إحصائيًا لدى الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة على تقارير الاستمتاع على قدرتهم على البحث عن المساعدة، وكشفت الدراسة الثانية عن تأثير غير مباشر للاستمتاع على البحث عن المساعدة عبر زيادة المشاعر الإيجابية، وليس من خلال زيادة الإثارة، أو إدراك السيطرة الشخصية.

وقام سيلس سكيوبيرو Salces- Cubero (2018) بدراسة مقارنة فاعلية ثلاث نقاط للقوة قائمة على التدريبات التدخلية المنفصلة، وهي:الاستمتاع، والامتنان، والتفاؤل، وتأثيرها على الهناء، وتكونت العينة من (١٢٤) من كبار السن مقسمين إلى (٧٤) امرأة، (٥٠) رجلًا، تراوحت أعمارهم بين (٦٠– ٨٩)

سنة، وأظهرت النتائج أن التدريب على الاستمتاع والامتنان أدى إلى زيادة درجات أفراد العينة على متغير الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والسعادة الذاتية، والمرونة، والحد من التأثير السلبي، في حين أن التدريب على التفاؤل فشل في إحداث تغير كبير في هذه المتغيرات، والتدخل القائم على الاستمتاع والتفاؤل أدى إلى انخفاضدرجات الاكتئاب، ولم يكن هذا هو الحال بالنسبة للامتنان.

وقام كل من جولي، تونون، نجوين/ فنكيزر وفيفورد Golay, Thonon, Nguyen, Fankhauser, & Favrod, (2018) بالتحقق من البنية العاملية للنسخة الفرنسية لمقياس معتقدات الاستمتاع؛ وهو مقياس تم تصميمه لتقييم الاتجاهات نحو الاستمتاع بالتجربة الإيجابية في ثلاثة اتجاهات زمنية: الماضي (ذكريات الماضي)، اللحظة الحالية (الاستمتاع الحالي)، والمستقبل (التوقع) وتهدف هذه الدراسة إلى التحقق من البنية العاملية المكونة للمقياس على عينة مكونة من (٣٣٥) من المشاركين الناطقين باللغة الفرنسية، وتم تقدير نموذجين، هما نموذج العامل الواحد ونموذج الثلاث عوامل، وأظهرت النتائج أن نموذج الثلاث عوامل كان مناسبًا بشكل أفضل من نموذج العامل الواحد مما يؤكد صلاحية مقياس معتقدات الاستمتاع للتطبيق، وقياس درجة الاستمتاع.

وقام ويلسون وسكلوفسكي Wilson & Saklofske (2018) باستكشاف الاستمتاع كمتغير وسيط بين ذكاء السمات العاطفية والمرونة والصحة النفسية، لدى عينة مكونة من (١٤٩) من كبار السن تراوحت أعمارهم من (٦٥) فأكثر، بمتوسط حسابي مقدراه (٧٣.٧٢)، وكشفت نتائج تحليل المسار عن أن الاستمتاع يتوسط العلاقة بين ذكاء السمات العاطفية والمرونة والصحة النفسية، وقدمت هذه النتائج دعم جزئي لصحة نظرية التوسع والبناء في العواطف.

وقام ساميوس وكاثري Samios & Khatri (2019) بدراسة العلاقة بين الاستمتاع والرضا عن العلاقات بين الأزواج عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتكونت العينة من (١٢٨) من الأزواج، وأظهرت النتائج أنه بالنسبة للأزواج الذين حصلوا على تأثير منخفض نسبيًا لأحداث الحياة أمكن التنبؤ بالاستمتاع الإيجابي لهم من خلال تأثير الأحداث على الشريك، وبالنسبة للنساء فإن الاستمتاع يُمكنه التنبؤ بمستوى الرضا عن العلاقات مع الشريك، والتأثير الإيجابي يتوسط العلاقة بين الاستمتاع والرضا عن العلاقات.

تعليق على دراسات المحور الثاني:

اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقات ارتباطية موجبة وتأثير مباشر لمتغير الاستمتاع وبعض المتغيرات وهي؛ سعادة الفرد في حياته اليومية، التأثير الإيجابي، المرونة النفسية، جودة العلاقات، والتوافق الزواجي، الهناء النفسي، الانبساط، التفاؤل، التحكم الذاتي، الرضا عن الحياة، تحقيق القيمة، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، الأداء الوظيفي المدرك، الحكمة، اليقظة العقلية، ونخلص من النتائج السابقة أن استراتيجيات الاستمتاع متطلب رئيس للفرد لتحقيق مؤشرات السعادة في عمله بصفة خاصة وحياته بصفة عامة، في حين اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقات ارتباطية سلبية بين متغير الاستمتاع وكل من: العصابية، الشعور بالذنب، الضعف البدني والاجتماعي، اليأس، التعاسة الاكتئاب، فقدان الاستمتاع بالنشوة والصراع بين العمل والأسرة، في حين قدرة الاستمتاع على التنبؤ بالإكتئاب، وتوسط الاستمتاع العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والإكتئاب، وتوسط العلاقة أيضًا بين الأفكار غير العقلانية والاكتئاب والفرح.

المحور الثالث– دراسات تناولت السعادة:

في إطار دراسة العلاقات الارتباطية بين السعادة وبعض المتغيرات قام أحمد عبد الخالق وصلاح مراد (٢٠٠١) بدراسة هدفت فحص الارتباطات والمنبئات بين السعادة والشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين السعادة وكل من الصحة النفسية والتفاؤل والتدين والصحة الجسمية، وأشارت النتائج أن الصحة النفسية أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالسعادة.

وقام كل من ستاتس، كوسمار وكافنبرجر Staats, Cosmar, & Kaffenberger, (2007) بدراسة عن مصادر السعادة والضغوط، وتكونت العينة من (٢٥٨) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين السعادة والأمل، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين السعادة وأحداث الحياة الضاغطة.

وهدفت دراسة سينغ وجها Singh & Jha (2008) إلى دراسة التأثيرات الإيجابية والسلبية كمنبأ بالسعادة والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٤) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة

إحصائيًا بين السعادة والرضا عن الحياة والتأثيرات الإيجابية، وقدرة التأثيرات الإيجابية والسلبية على التنبؤ بمستوى السعادة والرضا عن الحياة.

وقام عبد الخالق وليتسر (Abdel-Khalek & Lester (2010 بدراسة هدفت الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين بعض المتغيرات الشخصية والنفسية والسعادة، وتكونت العينة من (٢٣٤) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين السعادة والتفاؤل والأمل والصحة النفسية والجسمية والانفعال الإيجابي والرضا عن الحياة، كما أشارت النتائج إلى قدرة التفاؤل على التنبؤ بالسعادة.

وقامت ماجدة بخيت (٢٠١١) بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة الارتباطية بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، وإمكانية التنبؤ بالسعادة بمعرفة درجاتهن على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل، وتكونت العينة من (١٣٥) معلمة، وتوصلت النتائج إلى أنه: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال ويمكن التنبؤ بسعادة المعلمة بمعلومية درجتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل.

وفي الإطار نفسه قامت آمال جودة وحمدي أبو جراد (٢٠١١) بدراسة هدفت معرفة طبيعة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، وقد تكونت العينة من (١٨٧) من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج إلى أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة.

وفي نفس إطار دراسة العلاقات قامت عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٥) بدراسة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحكمة والسعادة النفسية، وتكونت العينة من (٣٦٥) من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الحكمة والشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وقامت سالي عنتر (٢٠١٥) بدراسة هدفت استيضاح العلاقة بين مهارات إدارة التفكير (مهارات التفكير فوق المعرفي) وبين كل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، كما هدفت إلى فحص العلاقة بين سمة ماوراء المزاج

والشعور بالسعادة النفسية، وتكونت العينة من (٣٣٣) من طلاب الدراسات العليا ببرنامج الدبلوم التربوي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين كل من إدارة التفكير (مهارات التفكير فوق المعرفي) وكل من سمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية لدى الطلاب المعلمين، ووجود علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية.

وقام كامل حسن كتلو (٢٠١٥) بدراسة هدفت تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب، وتكونت العينة من (٢٣٩) من الطلبة الجامعيين، وأظهرت النتائج وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة.

وقام محمد شعبان (٢٠١٦) بدراسة هدفت التحقق من أثر تفاعل كل من الذكاء الروحي والسعادة على جودة حياة العمل، وتكونت العينة من (٣٣٢) من معلمي التربية الخاصة، وأظهرت النتائج وجود تأثير دال إحصائيًا لكل من الذكاء الروحي والسعادة على جودة حياة عمل معلمي التربية الخاصة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة حياة العمل ومتوساطات درجاتهم على مقياس السعادة.

وقامت كل من هاسانيا، محمودي وأميريانزدا Hassannia, Mahmoodi, & Amirianzadeh, (2017) بدراسة هدفت التنبؤ بنوعية الحياة فيما يتعلق برأس المال النفسي والسعادة العقلية لدى المعلمين، وتكونت العينة من (٣١٣) من المعلمين منهم (١٣١) ذكور، (١٨٣) إناث وأظهرت النتائج قدرة السعادة العقلية على النتبؤ بنوعية حياة المعلمين.

وقام خالد العتيبي (٢٠١٧) بدراسة هدفت فحص طبيعة النموذج البنائي، وأثر كل من الحكمة الشخصية والسعادة النفسية بالاحتراق النفسي، وتكونت العينة من (٥٦٢) من المعلمين وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الاحتراق النفسي وكل من الحكمة الشخصية والسعادة النفسية، كما أمكن التنبؤ بمستوى الاحتراق النفسي من خلال الحكمة الشخصية والسعادة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود تأثير غير مباشر للسعادة النفسية على العلاقة بين الحكمة الشخصية والاحتراق النفسي في حالة توسطها.

وقام توماس (2018) Thomas بدراسة هدفت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين السعادة لدى المعلمين ونمو الطلاب، وتكونت العينة من (٩٤) من المعلمين، وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين سعادة المعلم ونمو الطلاب.

وقامت ماهيبلن وشينا (2018) Mahipalan & Sheena بدراسة هدفت فحص طبيعة العلاقة الارتباطية بين روحانية العمل والسعادة الذاتية، وتكونت العينة من (٣٥٣) من معلمي المدارس الثانوية الحكومية، تراوحت أعمارهم بين (٣٠- ٤٠) سنة، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين روحانية العمل والسعادة الذاتية والامتنان، والامتنان متغير في العلاقة بين روحانية العمل والسعادة الذاتية في بيئة العمل.

وقامت كل من بنفن، يتان وكورتين Benevene, Ittan, & Cortini, (2018) بدراسة هدفت فحص دور الوساطة الذي يلعبة الرضا الوظيفي بين سعادة المعلمين وتقديرهم لذاتهم وصحتهم الجسدية والعقلية، وتكونت العينة من (٣٠٠) من معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة، وأظهرت النتائج أن الرضا الوظيفي يتوسط العلاقة بين السعادة وتقدير الذات والصحة الجسدية والعقلية لدى المعلمين وتستنتج الدراسة العمل في مجال مناسب لتحقيق السعادة وتقدير الذات من خلال الرضا الوظيفي.

وقامت آمنة قاسم وسحر محمود (٢٠١٨) بدراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس، وتكونت العينة من (٢٩٧) من طلبة الدراسات العليا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلبة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية والثقة بالنفس، وقدرة المرونة المعرفية والثقة بالنفس على التنبؤ بالسعادة النفسية.

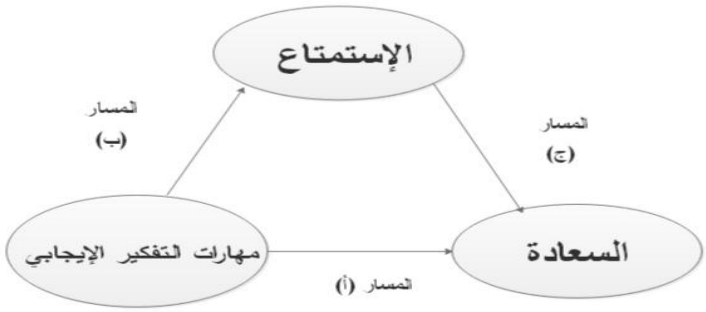
وقام لفي وبوكر (2018) Lavy & Bocker بدراسة ركزت على التدريس باعتباره مهنة ذات مغزى محتمل، واقترحت الدراسة أن إحساس المعلم بالمعنى في العمل يؤثر على العلاقات بين المعلم والطلاب؛ وهذا بدوره يؤثر على الرضا الوظيفي للمعلم، ومن خلال دراستين: الأولى تكونت من (٣١٢)، والثانية من (١٢٠) من المعلمين، تم تطبيق مقاييس تقرير ذاتي للمعلمين عن شعورهم

بالمعنى في العمل، والعلاقات المدركة مع الطلاب، والرضا الوظيفي، وأظهرت نتائج نمذجة العلاقات أن إحساس المعلم بالمعنى يؤثر على علاقته بطلابه، ويؤثر على الرضا الوظيفي للمعلمين.

تعليق على دراسات المحور الثالث:

اتفقت الدراسات السابقة على وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين متغير السعادة وبعض المتغيرات وهي: الصحة النفسية والجسمية، التفاؤل، التدين، الأمل، التفاؤل، الرضا عن الحياة التأثيرات الإيجابية، الحكمة، سمة ما وراء المزاج، الحب، نمو الطلاب، روحانية العمل، المرونة المعرفية، الثقة بالنفس وجودة الحياة، ومن جانب آخر اتفقت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين السعادة وبعض المتغيرات وهي: أحداث الحياة الضاغطة، والاحتراق النفسي، وكذلك القدرة التنبؤية للسعادة بنوعية حياة المعلمين، والقدرة التنبؤية للتأثيرات الإيجابية، والتفاؤل على التنبؤ بالسعادة.

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة، وفي ضوء الإطار النظري الذي تم عرضه، يمكن تصور النموذج الذي يربط متغيرات الدراسة الحالية من خلال شكل (١):



شكل (1) النموذج المقترح لنمذجة العلاقات بين مهارات التفكير الإيجابي والإستمتاع والسعادة

ويفترض هذا النموذج وجود تأثير مباشر لمهارات التفكير الإيجابي على السعادة ويمثله المسار (أ)، ووجود تأثير مباشر للتفكير الإيجابي على السعادة وذلك عبر الاستمتاع ويمثله المسار (ب)، كذلك وجود تأثير مباشر للاستمتاع على السعادة ويمثله المسار (ج).

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس السعادة.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع ودرجاتهم على مقياس السعادة.

٣- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للتفكير الإيجابي في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

٤- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للتفكير الإيجابي في الاستمتاع لدى أفراد عينة الدراسة.

٥- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للاستمتاع في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

٦- يوجد تأثير غير مباشر للتفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ الذي يهدف إلى وصف ودراسة العلاقات بين المتغيرات، حيث اقتضت طبيعة مشكلة الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يُقصد به المنهج الذي يطبق بهدف دراسة وتحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر، ويسعى المنهج الوصفي الارتباطي نحو جمع البيانات حول الحالة الراهنة، وذلك بهدف تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، وتحديد مقدار هذه العلاقة (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٧،٢٣٥).

عينة الدراسة:

(أ) عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تكونت عينة دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (٢١٨) من معلمي الأطفال العاديين بمرحلة التعليم الأساسي بالمدارس الآتية: عباس العقاد الابتدائية إدارة المستقبل التعليمية، أبو بكر الصديق الابتدائية، والشهيد أحمد حمدي الرسمية إدارة المعصرة التعليمية، حلوان القديمة الابتدائية بإدارة حلوان التعليمية، جزيرة الذهب تعليم أساسي بإدارة جنوب الجيزة التعليمية، محمد فريد

الابتدائية ومصطفى كامل الابتدائية بإدارة المعادي التعليمية، الشهيد وليد عبد السميع والنقراشي الابتدائية بإدارة حدائق القبة التعليمية، حيث تم اختيارهم عشوائيًا، بمتوسط عمري (٣٣.٩)، وانحراف معياري (٦.٨).

(ب) عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية فقد تكونت من (٢١٣) من معلمي التربية الخاصة بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة الآتية: الأمل للصم وضعاف السمع، وبم بم للتربية الفكرية بإدارة السيدة زينب التعليمية، فاطمة الزهراء للتربية الفكرية بإدارة عابدين التعليمية، التربية الفكرية بحلمية الزيتون بإدارة الزيتون التعليمية، النجاح للتربية الفكرية بإدارة العمرانية التعليمية، الأمل ب.ع.ت للصم وضعاف السمع والأمل للصم وضعاف السمع بنين، والتربية الفكرية بإدارة حلوان التعليمية، والتربية الفكرية بالوايلي بإدارة الوايلي التعليمية، بمتوسط عمري (٣٧.٦)، وانحراف معياري (٧.٥).

أدوات الدراسة:

تكونت أدوات الدراسة من مقياس مهارات التفكير الإيجابي إعداد الباحثين، مقياس الاستمتاع إعداد الباحثين، مقياس السعادة إعداد الباحثين.

(١) مقياس مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking Skills Scale (PTSS):

خطوات إعداد المقياس:

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات المتوفرة في الميدان التي تناولت قياس مهارات التفكير الإيجابي، فلم يجدا مقياسًا يناسب طبيعة العينة، لذا قاما بإعداد المقياس، ومرت عملية الإعداد بعدة خطوات، هي:

(أ) مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية كما هو موضح في عرض الإطار النظري والدراسات السابقة.

(ب) تم الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت قياس مهارات التفكير الإيجابي وهي كالآتي: المقياس العربي للتفكير الإيجابي إعداد: عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨) ويتكون من (١١٠) مفردة مقسمة على (١٠) أبعاد فرعية، ومقياس مهارات التفكير الإيجابي إعداد: بخيت وزاويشنسكس Bekhet & Zauszniewski (2013)، مقياس مهارات التفكير الإيجابي إعداد بخيت وغارنيه Bekhet& Garnier (2017) ويتكون من (٨) مفردات، وتتم الاستجابة عليه من خلال طريقة ليكرت الثلاثي أبدًا

= صفر، دائمًا = ٣، وتتراوح الدرجات بين (٠- ٢٤) والدرجة العالية تعبر عن توافر مهارات التفكير الإيجابي، وتدور مفردات المقياس حول تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية وتمييز الجوانب الإيجابية في مواقف الحياة اليومية، مقياس التفكير الإيجابي إعداد مرفت إبراهيم (٢٠١٣) وتكون من خمسة أبعاد، هي: التوقع الإيجابي والتفاؤل، الضبط الانفعالي، التقرب إلى الله والشعور بالرضا، حب التعلم والتفتح المعرفي وتقبل المسئولية الشخصية، وتتم الاستجابة عليه وفقًا لطريقة ليكرت الثلاثي (نعم- أحيانًا- لا) (٣- ٢- ١)، والعكس في حالة العبارات السلبية، مقياس الإيجابية إعداد: نعمات علوان وزهير عبدالحميد (٢٠١٣) وتكون من ستة أبعاد، هي: قوة الأنا التوكيدية، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، الإبداع ومعنى الحياة، ومقياس التفكير الإيجابي إعداد حسام محمد (٢٠١٣) وتكون من خمسة مجالات، هي: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، المرونة الإيجابية.

(ج) ثم قام الباحثان بتحديد التعريف الإجرائي لمهارات التفكير الإيجابي، وكتابة مفردات المقياس بأسلوب بسيط وخالٍ من التعقيد.

(د) ثم عرض المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية من معلمي التربية الخاصة بمدرسة التربية الفكرية بطرة إدارة المعادي التعليمية، قوامها (٦) معلمين؛ لتحديد مدى فهمهم للعبارات، وسهولة الصياغة وخلوها من الغموض، وفي ضوء استجابات المعلمين تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض العبارات لتناسب العينة، وتكون المقياس من (٤٠) مفردة قبل حساب الخصائص السيكومترية.

إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي:

أولًا – صدق المقياس: (أ) صدق التحليل العاملي:

للتأكد من البناء العاملي للمقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخدام طريقة Varimax التدوير المتعامد لمصفوفات الارتباط، وذلك على عينة (ن=٢١٨) من معلمي التربية الخاصة، وقد أسفر التحليل العاملي إلى استخلاص (٦) عوامل بعد التدوير المائل، كما هو موضح في جدول (١)، فسرت هذه العوامل قيمة (٥٣.٦٨٧) من التباين الكلي.

جدول (١) العوامل المستخرجة والجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين لمقياس مهارات التفكير الإيجابي

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
الأول	6.231	15.577	15.577
الثاني	4.124	10.310	25.887
الثالث	3.867	9.667	35.554
الرابع	2.788	6.969	42.523
الخامس	2.625	6.563	49.086
السادس	1.840	4.601	53.687
اختبار كايزر–ماير–أولكين=(.703)			
اختبار بارتليت=(2150.707) دال عند مستوى ثقة (.01)			

حيث تم حذف جميع التشبعات التي تقل عن (٠.٣)، وهي مفردة واحدة رقم (٢٤)، ليصبح المقياس (٣٩) مفردة، وفيما يأتي تفسير العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور:

العامل الأول: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٤٨١– ٠.٧٥٠)، وقد استحوذ على (١٥.٥٧٧) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٦.٢٣١)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول (٢) معاملات تشبع مفردات العامل الأول

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٨	.640	٣١	.710
١٢	.709	٣٥	.481
١٦	.694	٣٦	.750
١٩	.504		

وتعكس بنود هذا العامل قدرة المعلم على تحقيق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي، والسيطرة على انفعالاته في مواقف الحياة المختلفة، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الاتزان الانفعالي.

العامل الثاني: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٦٠٢– ٠.٨٢٦)، وقد استحوذ على (١٠.٣١٠) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤.١٢٤)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(٣) معاملات تشبعات مفردات العامل الثاني

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٢	.788	٢٠	.826
٥	.685	٢٣	.602
١٠	.756	٢٧	.651
١٥	.664		

وتعكس بنود هذا العامل قدرة المعلم على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بتلقائية، واتخاذ القرارات والدفاع عن حقوقه، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل التوكيدية.

العامل الثالث: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٣٠٩- ٠.٧١٨)، وقد استحوذ على (٩.٦٦٧) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣.٨٦٧)، ويتكون هذا العامل من (٩) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(٤) معاملات تشبعات مفردات العامل الثالث

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٣	.421	٣٢	.706
٩	.641	٣٤	.718
١٧	.309	٣٨	.650
٢١	.604	٣٩	.344
٢٥	.693		

وتعكس بنود هذا العامل الإحساس الإيجابي لدى المعلم تجاه ذاته، والشعور بالرضا، والجدارة والكفاءة، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل تقدير الذات.

العامل الرابع: تتراوح تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٣٢١- ٠.٧٣٨)، وقد استحوذ على(٦.٩٦٩) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢.٧٨٨)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(٥) معاملات تشبعات مفردات العامل الرابع

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٤	.327	٣٠	.738
٦	.409	٣٣	.675
١٨	.321	٣٧	.440
٢٨	.724		

وتعكس بنود هذا العامل قدرة المعلم على اكتشاف ما هو أصيل، ونادر، وتجاوز المألوف في حل المشكلات، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الإبداع وحل المشكلات.

العامل الخامس: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٣٠٩– ٠.٥٨٠)، وقد استحوذ على (٦.٥٦٣) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢.٦٢٥)، ويتكون هذا العامل من (٥) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(٦) معاملات تشبعات مفردات العامل الخامس

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١	.331	١٤	.580
٧	.309	٢٤	.472
١١	.445		

وتعكس بنود هذا العامل قدرة المعلم على تحمل الألم والمعاناة والتهديد الخارجي للذات، وتجاوز صعوبات الحياة، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل قوة الأنا.

العامل السادس: تتراوح تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٣١٨– ٠.٧١١)، وقد استحوذ على (٤.٦٠١) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١.٨٤٠)، ويتكون هذا العامل من (٤) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(٧) معاملات تشبعات مفردات العامل السادس

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١٣	.318	٢٦	.711
٢٢	.322	٢٩	.651

وتعكس بنود هذا العامل إقبال المعلم على الحياة كما هي، وفي مختلف الظروف، والشعور بقيمة وجودة في الحياة، وبأن عمله ذو معنى، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل إدراك معنى الحياة.

(ب) صدق الإتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي:

تم حساب صدق الإتساق الداخلي للمقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي باعتبار أن بقية مفرادات المقياس الفرعي محك للمفردة، وذلك على عينة (ن=٢١٨)، ويوضح جدول (٨) معاملات

الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة.

جدول (٨) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الأول الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٨	.739**	.662**
١٢	.724**	.642**
١٦	.703**	.580**
١٩	.621**	.476**
٣١	.797**	.666**
٣٥	.642**	.513**
٣٦	.780**	.614**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (٩) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الثاني التوكيدية والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٢	.786**	.449**
٥	.757**	.564**
١٠	.794**	.531**
١٥	.650**	.320**
٢٠	.832**	.475**
٢٣	.700**	.536**
٢٧	.674**	.419**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (١٠) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الثالث
تقدير الذات والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٣	.415**	.283**
٩	.725**	.570**
١٧	.582**	.642**
٢١	.611**	.455**
٢٥	.760**	.569**
٣٢	.749**	.569**
٣٤	.769**	.596**
٣٨	.582**	.378**
٣٩	.579**	.503**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (١١) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الرابع
الإبداع وحل المشكلات والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٤	.676**	.620**
٦	.675**	.580**
١٨	.615**	.540**
٢٨	.724**	.549**
٣٠	.763**	.559**
٣٣	.724**	.584**
٣٧	.512**	.371**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (١٢) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الخامس
قوة الأنا والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	.693**	.503**
٧	.724**	.603**
١١	.628**	.548**
١٤	.736**	.675**
٢٤	.584**	.347**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (١٣) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل السادس
إدراك معنى الحياة والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١٣	.701**	.614**
٢٢	.699**	.596**
٢٦	.300**	.174**
٢٩	.273**	.180**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثانيًا –حساب ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياسبطريقة التجزئة النصفية، التي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين (فردي–زوجي)، وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان– براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان" وألفا–كرونباخ، كما يأتي:

جدول (١٤) نتائج معاملات ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي

البعد	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا– كرونباخ
الاتزان الانفعالي	٧	.861	.857	.942
التوكيدية	٧	.878	.860	.842
تقدير الذات	٩	.747	.738	.953
الإبداع وحل المشكلات	٧	.758	.755	.876
قوة الأنا	٥	٧٢١٠.	٧٢٤٠.	788.
إدراك معنى الحياة	٤	٨٥٣٠.	٧٨٩٠.	.898
المقياس ككل	٣٩	.788	.785	.944

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

مفتاح تصحيح مقياس مهارات التفكير الإيجابي: تم تصحيح المقياس وفقًا لطريقة ليكرت الخماسي (أرفض بشدة– أرفض إلى حد ما– أوافق بدرجة متوسطة– أوافق بدرجة كبيرة– أوافق بشدة) بحيث تأخذ المفردات (١–٢– ٣–

٤– ٥)، علمًا بأن جميع مفردات المقياس إيجابية، وتصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٩٥) درجة، والحد الأدنى من الدرجات (٣٩) درجة.

(٢) مقياس الاستمتاع Savouring Scale (SS):

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات العربية المتوفرة في الميدان التي تناولت قياس الاستمتاع فلم يجدا مقياسًا يناسب طبيعة العينة، فالاستمتاع من المتغيرات الحديثة والنادرة في الدراسات العربية لذا قاما بإعداد المقياس، ومرت عملية الإعداد بعدة خطوات، هي:

(أ) مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير الاستمتاع كما هو موضح في عرض الإطار النظري والدراسات السابقة.

(ب) تم الاطلاع على مقياسين من المقاييس الأجنبية التي تناولت قياس الاستمتاع وهي: مقياس معتقدات الاستمتاع (Savoring Beliefs Inventory (SBI إعداد برينت Bryant (2003) ويضم ثلاثة عوامل، هي: التوقع أو الترقب Anticipating، الاستمتاع بالحاضر Savouring the moment، الاستمتاع بالذكريات Savouring Reminiscing ومقياس سمات الاستمتاع إعداد جوزيه وآخرون Jose et al (2012) وتكون من عاملين، هما: تثبيط الاستمتاع Dampening savoring ويضم (٨) مفردات، وتضخيم الاستمتاع Amplifying savoring ويضم (١١) مفردة.

(ج) ثم قام الباحثان بتحديد التعريف الإجرائي لمفهوم الاستمتاع، وكتابة مفردات المقياس بأسلوب بسيط وخالٍ من التعقيد.

(د) ثم عرض المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية من معلمي التربية الخاصة بمدرسة التربية الفكرية بطرة إدارة المعادي التعليمية، قوامها (٦) معلمين؛ لتحديد مدى فهمهم للعبارات، وسهولة الصياغة وخلوها من الغموض، وفي ضوء استجابات المعلمين تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض العبارات لتناسب العينة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٨) مفردة قبل حساب الخصائص السيكومترية.

إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاستمتاع:

أولًا– صدق المقياس: (أ) صدق التحليل العاملي:

للتأكد من البناء العاملي للمقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخدام طريقة Varimax التدوير المتعامد لمصفوفات

الارتباط، وذلك على عينة (ن=٢١٨) من معلمي التربية الخاصة، وقد أسفر التحليل العاملي إلى استخلاص (٣) عوامل بعد التدوير المائل، كما هو موضح في جدول (١٥)، فسرت هذه العوامل قيمة (٤٦.٢٤٥) من التباين الكلي.

جدول (١٥) العوامل المستخرجة، والجذر الكامن،
ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس الاستمتاع

البعد	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
الأول	5.192	18.541	18.541
الثاني	4.131	14.754	33.295
الثالث	3.626	12.950	46.245
اختبار كايزر–ماير–أولكين=(.788)			
اختبار بارتليت=(2498.625) دال عند مستوى ثقة (.01)			

وتم حذف جميع التشبعات التي تقل عن (٠.٣)، وهي (٣، ٢٤)، ليصبح المقياس (٢٦) مفردة وفيما يأتي تفسير العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور:

العامل الأول: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٥٠٤–٠.٧٤٤)، وقد استحوذ على (١٨.٥٤١) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٥.١٩٢)، ويتكون هذا العامل من (١٠) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(١٦) معاملات تشبع مفردات العامل الأول

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١	.563	١٥	.696
٣	.717	١٦	.661
٦	.564	١٧	.642
٧	.744	١٨	.504
١١	.692	٢١	.645

وتعكس بنود هذا العامل تركيز انتباه الفرد على المشاعر والأحداث الإيجابية في المستقبل من خلال تخيل ما سوف يكون عليه وضعه في المستقبل، ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الاستمتاع بتوقع المستقبل.

العامل الثاني: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٦٢٩–٠.٨٣١)، وقد استحوذ على (١٤.٧٥٤) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير،

وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤.١٣١)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول (١٧) معاملات تشبع مفردات العامل الثاني

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٢	.792	١٩	.831
٤	.696	٢٢	.629
٩	.765	٢٦	.659
١٤	.654		

وتعكس بنود هذا العامل تركيز انتباه المعلم على اللحظات، والخبرات، والمشاعر، والأحداث الإيجابية في الوقت الحاضر، لذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الاستمتاع بالحاضر.

العامل الثالث: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٣٤٤-٠.٨٣٦)، وقد استحوذ على (١٢.٩٥٠) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣.٦٢٦)، ويتكون هذا العامل من (٩) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول (١٨) معاملات تشبع مفردات العاملالثالث

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٥	.348	٢٠	.386
٨	.836	٢٣	.414
١٠	.664	٢٤	.806
١٢	.713	٢٥	.344
١٣	.564		

(ب) صدق الإتساق الداخلي لمقياس الاستمتاع:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي باعتبار أن بقية مفرادات المقياس الفرعي محك للمفردة، وذلك على عينة (ن=٢١٨)، ويوضح جدول (١٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة.

جدول (١٩) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الأول
الاستمتاع بتوقع المستقبل والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	.623**	.520**
٣	.735**	.634**
٦	.654**	.617**
٧	.766**	.663**
١١	.735**	.663**
١٥	.709**	.572**
١٦	.698**	.625**
١٧	.647**	.535**
١٨	.591**	.493**
٢١	.652**	.565**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (٢٠) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الثاني
الاستمتاع بالحاضر والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٢	.786**	.488**
٤	.757**	.605**
٩	.794**	.576**
١٤	.650**	.363**
١٩	.832**	.515**
٢٢	.700**	.553**
٢٦	.674**	.443**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

جدول (٢١) معاملات الارتباطات بين مفردات العامل الثالث
الاستمتاع بالذكريات والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٥	.593**	.578**
٨	.806**	.576**
١٠	.699**	.584**
١٢	.767**	.635**
١٣	.740**	.674**
٢٠	.491**	.447**
٢٣	.493**	.360**
٢٤	.763**	.566**
٢٥	.307**	.220**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثانيًا– حساب ثبات مقياس الاستمتاع:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياسبطريقة التجزئة النصفية، التي تقوم علي تجزئة المقياس إلي نصفين (فردي–زوجي)، وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان– براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان" وألفا–كرونباخ، كما يأتي

جدول (٢٢) نتائج معاملات ثبات مقياس الاستمتاع

البعد	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا– كرونباخ
الاستمتاع بتوقع المستقبل	١٠	.961	.877	.972
الاستمتاع بالحاضر	٧	.787	.870	.873
الاستمتاع بالذكريات	٩	.877	.838	.943
المقياس ككل	**٢٨**	**.889**	**.٨٨٥**	**.954**

يتضح من نتائج جدول (٢٢) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحيةالمقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

مفتاح تصحيح مقياس الاستمتاع: تم تصحيح المقياس وفقًا لطريقة ليكرت الخماسي (أرفض بشدة– أرفض إلى حد ما– أوافق بدرجة متوسطة– أوافق بدرجة كبيرة– أوافق بشدة) بحيث تأخذ المفردات الإيجابية (١–٢– ٣– ٤– ٥)، والمفردات السلبية تأخذ (٥– ٤– ٣– ٢– ١)، والمفردات السلبية أرقامها هي:

(٨، ٩، ١٢، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٤، ٢٥)، وباقي مفردات المقياس إيجابية، وتصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٣٠) درجة، والحد الأدنى من الدرجات (٢٦) درجة.

(٣) مقياس السعادة Happiness Scale (HS):

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات العربية المتوفرة في الميدان التي تناولت قياس السعادة فلم يجدا مقياسًا يناسب طبيعة العينة، لذا قام الباحثان بإعداد المقياس، ومرت عملية الإعداد بعدة خطوات، هي:

(أ) مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير السعادة كما هو موضح في عرض الإطار النظري والدراسات السابقة.

(ب) تم الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت قياس السعادة وهي: قائمة أكسفورد للسعادة النفسية ترجمة وتقنين: أحمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣) وتتكون من (٢٩) مفردة وتتم الاستجابة عليها وفقًا لطريقة ليكرت الخماسي، مقياس السعادة- الاكتئاب القصير إعداد جوزيف وآخرين (2004) Josrph et al، وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد أرجايل وهيلس (2002) Hills & Argyle وتكونت من (٢٩) مفردة، وتتم الاستجابة عليها طبقًا لطريقة ليكرت السداسي، مقياس السعادة النفسية إعداد عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٥)، وتكون المقياس من (٢٨) مفردة، وتتم الإجابة عليه من خلال طريقة ليكرت الثلاثي (دائمًا- أحيانًا- أبدًا)، مسح السعادة لدى المعلمين إعداد توماس (2018) Thomasومقياس السعادة النفسية لطالبات الجامعة إعداد أمنية مصطفى وعالية الطيب حمزة (٢٠١٨)؛والذي تكون من (٦٥) مفردة على بُعد واحد، وتتم الاستجابة عليه من خلال طريقة ليكرت الثلاثي (أوافق- إلى حد ما- لا أوافق).

(ج) ثم قام الباحثان بتحديد التعريف الإجرائي لمفهوم السعادة، وكتابة مفردات المقياس بأسلوب بسيط وخالٍ من التعقيد.

(د) ثم عرض المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية من معلمي التربية الخاصة بمدرسة التربية الفكرية بطرة إدارة المعادي التعليمية، قوامها (٦) معلمين؛ لتحديد مدى فهمهم للعبارات، وسهولة الصياغة، وخلوها من الغموض، وفي ضوء استجابات المعلمين تم إجراء بعض التعديلات على

صياغة بعض العبارات لتناسب العينة، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) مفردة قبل حساب الخصائص السيكومترية.

إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة:

أولًا– صدق المقياس: (أ) صدق التحليل العاملي:

للتأكد من البناء العاملي للمقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخدام طريقة Varimax التدوير المتعامد لمصفوفات الارتباط، وذلك على عينة (ن=٢١٨) من معلمي التربية الخاصة، وقد أسفر التحليل العاملي إلى استخلاص عامل واحد بعد التدوير المائل، كما هو موضح في جدول (٢٣)، فسرت هذا العامل قيمة (٣٣.٤٠٨) من التباين الكلي.

جدول (٢٣) العوامل المستخرجة، والجذر الكامن، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس السعادة

البعد	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
الأول	6.682	33.408	33.408
اختبار كايزر–ماير–أولكين= (.813)			
اختبار بارتليت=(2450.842) دال عند مستوى ثقة (.01)			

حيث تم حذف جميع التشبعات التي تقل عن (٠.٠٣)، وهي (٣، ١٥)، ليصبح المقياس (١٨) مفردة، وفيما يأتي تفسير العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور:

العامل الأول: تراوحت تشبعات عبارات هذا العامل بين (٠.٤٦٨–٠.٧٢٨)، وقد استحوذ على (٣٣.٤٠٨) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٦.٦٨٢)، ويتكون هذا العامل من (١٨) مفردات، والجدول الآتي يوضح قيم تشبعات المفردات على العامل:

جدول(٢٤) معاملات تشبع مفردات العامل الأول

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١	.558	١٠	.578
٢	.468	١١	.692
٣	.692	١٢	.650
٤	.602	١٣	.683
٥	.590	١٤	.589
٦	.640	١٥	.642
٧	.728	١٦	.569
٨	.551	١٧	.490
٩	.562	١٨	.481

وتعكس بنود العامل حالة المعلم العقلية الانفعالية الإيجابية، كالبهجة، السرور والفرح المستقرة نسبيًا، ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل السعادة.

(ب) صدق الاتساق الداخلي لمقياس السعادة:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي باعتبار أن بقية مفرادات المقياس الفرعي محك للمفردة، وذلك على عينة (ن=٢١٨)، ويوضح جدول (٢٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي إليه العبارة.

جدول (٢٥) معاملات الارتباطات بين مفردات عامل السعادة والدرجة الكلية للبعد

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	.564**	١٠	.580**
٢	.472**	١١	.681**
٣	.686**	١٢	.646**
٤	.598**	١٣	.678**
٥	.596**	١٤	.594**
٦	.638**	١٥	.635**
٧	.719**	١٦	.579**
٨	.560**	١٧	.508**
٩	.562**	١٨	.485**

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ثانيًا- حساب ثبات مقياس السعادة:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياسبطريقة التجزئة النصفية، التي تقوم علي تجزئة المقياس إلى نصفين (فردي-زوجي)، وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان- براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان" وألفا-كرونباخ، كما يأتي:

جدول (٢٦) نتائج معاملات ثبات مقياس مهارات السعادة

البعد	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل التجزئة "جوتمان"	معامل ألفا– كرونباخ
المقياس ككل	١٨	.878	.864	.934

يتضح من نتائج جدول (٢٦) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

مفتاح تصحيح مقياس السعادة: تم تصحيح المقياس وفقًا لطريقة ليكرت الخماسي (أرفض بشدة– أرفض إلى حد ما– أوافق بدرجة متوسطة– أوافق بدرجة كبيرة– أوافق بشدة) بحيث تأخذ المفردات الإيجابية (١–٢– ٣– ٤– ٥)، والمفردات السلبية تأخذ (٥– ٤– ٣– ٢– ١)، والمفردات السلبية أرقامها هي: (٣، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٧)، وباقي مفردات المقياس إيجابية، وتصبح الدرجة العظمى للمقياس (٩٠) درجة، والحد الأدنى من الدرجات (١٨) درجة.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

اختبار صحة الفرض الأول: وينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس السعادة"، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحثان بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحثان:

جدول (٢٧) معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس السعادة

أبعاد مهارات التفكير الإيجابي	السعادة ككل
الاتزان الانفعالي	.741**
التوكيدية	.577**
تقدير الذات	.653**
الإبداع وحل المشكلات	.665**
تفكيرقوة الأنا	.709**
إدراك معنى الحياة	.637**
مهارات التفكير الإيجابي ككل	.862**

يتضح من نتائج جدول (٢٧) تحقق الفرض البحثي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٦٢) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائيًا، كما يشير

ذلك إلى أن العلاقة بين المتغيرين طردية؛ فزيادة أحدهما يتبعها زيادة في الآخر، وكذلك نقصان أحدهما تؤدي إلى نقصان الآخر، وبالرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية، وربما يُعزى هذا الارتباط إلى طبيعة المتغيرين، حيث إن مهارات التفكير الإيجابي نوع من التفكير يساعد المعلم على أن يعيش حياة سعيدةمن خلال مساعدته على التفاعل مع المحيطين به بشكل سليم وتكوين شبكة علاقات اجتماعية قوية، والحفاظ على الصداقات، والانخراط في عمل منتج يجعله مستمتعًا بحسن اختياره لمهنة التدريس، وهو ما أشار إليه نارد فتحي (1998)، فطبيعة التفكير الإيجابي ينطوي على تأثير في شخصية الفرد، فقد ذكر ماكغرث Mcgrath (2004) أن التفكير الإيجابي يشير إلى الموقف الذي ينعكس في التفكير، والسلوك، والشعور، والتحدث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة؛ حيث اتفقت الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والسعادة، الهناء النفسي، الحالة الوجدانية الإيجابية، تقدير الذات، الرضا عن الحياة التفاؤل، أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط، مهارات التواصل، التفاؤل وجودة الحياة (Park & Seligman, 2004; Wilson & Peper, 2004; Caprara & Steca, 2006; Petersone et al., 2007; Lightsey & Boyraz, 2011; Wong, 2012؛حسام محمد، ٢٠١٣؛جعفر عبد العزيز، ٢٠١٤؛ يحيى محمود، عبدالرؤوف أحمد، ٢٠١٥؛ حنان أحمد، ٢٠١٥؛ فيفيان أحمد، ٢٠١٨)، ومن جانب آخر اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقات ارتباطية موجبة بين السعادة وكل من الأمل، التفاؤل، الصحة النفسية والجسمية، الرضا عن الحياة، التأثيرات الإيجابية، الانفعال الإيجابي والحكمة، وعلاقات ارتباطية سالبة بين السعادة وكل من أحداث الحياة الضاغطة، وقدرة التأثيرات الإيجابية والتفاؤل على التنبؤ بالسعادة، مما يؤكد صحة نتائج الفرض الحالي من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والسعادة (أحمد عبدالخالق وصلاح مراد، ٢٠٠٦؛ Staats et al., 2007؛Abdel-Khalek & Lester, 2010؛Singh & Jha, 2008؛ آمال جودة وحمدي أبو جراد، ٢٠١١؛ عفراء إبراهيم، ٢٠١٥).

اختبار صحة الفرض الثاني: وينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس الاستمتاع ودرجاتهم على مقياس السعادة"، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحثان بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون، وفيما يآتي النتائج التي حصل عليها الباحثان:

جدول (٢٨) معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون
بين درجات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية
لمقياس الاستمتاع ودرجاتهم على مقياس السعادة

أبعاد الاستمتاع	السعادة ككل
الاستمتاع بتوقع المستقبل	.808**
الاستمتاع بالحاضر	.577**
الاستمتاع بالذكريات	.690**
الاستمتاع ككل	.888**

يتضح من نتائج جدول (٢٨) تحقق الفرض البحثي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٨٨) وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائيًا، كما يشير ذلك إلى أن العلاقة بين المتغيرين طردية؛ فزيادة أحدهما يتبعها زيادة في الآخر، وكذلك نقصان أحدهما تؤدي إلى نقصان الآخر، وبالرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات السابقة والأطر النظرية، وربما يُعزى هذا الارتباط إلى طبيعة المتغيرين، فقد ذكرت كريمان بدير (١٩٩٤) أن السعادة تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، وذكر علاء كفافي ومايسه النيال (٢٠٠٨) أن السعادة تنشأ أساسًا من إشباع الدوافع لدى الفرد، وبالنسبة للاستمتاع فقد أوضحت برينت (1989) Bryant أن الاستمتاع هو ميل الفرد إلى تقدير الأحداث الممتعة في الحياة؛ على أن يتميز هذا الميل بتركيز انتباه الفرد وحفاظه على إيجابية العواطف، وتعزيز الخبرات الإيجابية، وهذا ما أشار اليه كوستاراماليو (2015) Costa- Ramalho فالاستمتاع عملية تنظيم العاطفة التي تتوسط التأثير الإيجابي للأحداث على المشاعر الإيجابية.

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع نتائج الدراسات السابقة حيث أظهرت نتائج دراسة برينت (2003) Baryant وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاستمتاع وكل من السعادة الانبساط، التفاؤل، التحكم الذاتي، الرضا عن الحياة،

تحقيق القيمة، وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الاستمتاع وكل من التعاسة، العصابية، الشعور بالذنب، الضعف البدني والاجتماعي، والاكتئاب، ويفسر الباحثان طبيعة العلاقة الارتباطية الموجبة بين الاستمتاع والسعادة لدى المعلمين أنه نتيجة لتركيز انتباه المعلم أثناء استراتيجيات الاستمتاع سواء باستدعاء الماضي أو الحاضر أو المستقبل سوء إيجابًا أو سلبًا كل ذلك يعزز بالإيجاب أو السلب الحالة الوجدانية للمعلم، ويتفق ذلك التفسير مع ما أظهرته نتائج دراسة كويدباش وآخرون (2010) Quoidbach من أنه عند التعرضللأحداث الإيجابية، وتركيز انتباه الفرد على اللحظة الحالية، والمشاركة في استدعاء التأملات الإيجابية كل ذلك يعزز وينمي التأثير الإيجابي لدى الفرد، وعلى العكس من ذلك فإن تركيز انتباه الفرد على التفاصيل السلبية، والانخراط في استدعاء التأملات السلبية كل ذلك من شأنه أن يخفض مستوى الرضا عن الحياة، فتنظيم الانفعالات الإيجابية والاسترتيجيات المتعددة للاستمتاع مطلب رئيس لتحقيق السعادة، ويدعم وجهة النظر هذه ما أظهرته نتائج دراسة ستيلون وآخرون St Leaon et al., (2015) حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاستمتاع بخبرات الحياة والمرونة والتأثير الإيجابي، وهو ما يؤكد صحة نتائج الفرض الحالي من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستمتاع والسعادة لدى المعلمين،وأشارت نتائج دراسة هيرلي وكون Hurley & Kwon (2013) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاستمتاع وعدد الأحداث الإيجابية التي تحدث للفرد في حين أن بعض الدراسات أظهرت قدرة تنبؤية للاستمتاع بمتغيرات أخرى إيجابية، ومنها دراسة كسار وآخرون Casser et al., (2013) حيث أمكن لضعف الاستمتاع وانخفاض الكفاية الذاتية أن تتنبأ بفقدان الاستمتاع بالنشوة، وطبقًا لنتائج دراسة كوستاراماليو Costa- Ramalho (2015) فإن استراتيجيات الاستمتاع يُمكنها التنبؤ بجودة العلاقات والتوافق الزواجي، وفي الإطار نفسه أكدت نتائج دراسة كامجوز Camgoz (2014) على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستمتاع والصراع بين العمل والأسرة؛ مما يشير إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بقدرة عالية على الاستمتاع بالخبرات لديهم مستويات أقل من الصراع بين العمل والأسرة، وأيضًا نتائج دراسة ساميوس وكاثري Samios & Khatri (2019) حيث أشارت أن الاستمتاع يُمكنه التنبؤ بمستوى

الرضا عن العلاقات، والتأثير الإيجابي يتوسط العلاقة بين الاستمتاع والرضا عن العلاقات، وهو ما يدعم نتيجة الفرض الحالي من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستمتاع والسعادة، فقدرة المعلم العالية على الاستمتاع تساعده على الحصول على مؤشرات لحياة سعيدة والعكس صحيح، وأكدت ذلك نتائج دراسة سميث وبرينت (2015) Smith & Bryant حيث أشارت إلى أن الاستمتاع بالحياة يتوسط العلاقة بين الاستمتاع بالصحة والرضا عن الحياة، وتتفق أيضًا نتائج الفرض الحالي بصورة مباشرة مع ما أشارت إليه دراسة سميث وآخرون (2016) Smith et al., من أن الاستمتاع مؤشر مهم لزيادة السعادة وانخفاض الاكتئاب حيث أظهرت أن الاستمتاع يتوسط العلاقة بين العمر والهناء النفسي (السعادة– الإكتئاب)، والاستمتاع له تأثير على مختلف جوانب الحياة لدى الفرد، حيث أشارت نتائج دراسة سميث وهاني (2016) Smith & Hanni عن فاعلية التدخل القائم على الاستمتاع في تنمية المرونة والهناء النفسي.

وتفق نتائج الفرض الحالي بصورة كبيرة ومباشرة مع ما أظهرته نتائج دراسة كل من Ford et al., 2016; Chen & Zhou; 2017; Kiken et al., (2017 حيث اتفقت على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاستمتاع والاكتئاب باضطراب اليأس، ويرتبط إيجابيًا بأحداث الحياة الإيجابية والسعادة، والاستمتاع هو المتغير الوحيد الذي أمكنه التنبؤ بمشاعر الاكتئاب، وقد توسط الاستمتاع العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والاكتئاب واليأس؛ حيث تنخفض قوة العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والاكتئاب مع الاستمتاع العالي، وتتفق الدراسات إلى أن الاستمتاع عامل وقائي لاكتئاب اليأس، ويمكنه التنبؤ بالمشاعر الإيجابية اليومية والصحة النفسية للفرد، وأشارت نتائج دراسة كازنكي وآخرين Cazanescu et al., (2018) أن الاستمتاع متغير وسيط بين الأفكار غير العقلانية والاكتئاب والفرح.

اختبار صحة الفروض من الثالث وحتى السادس:

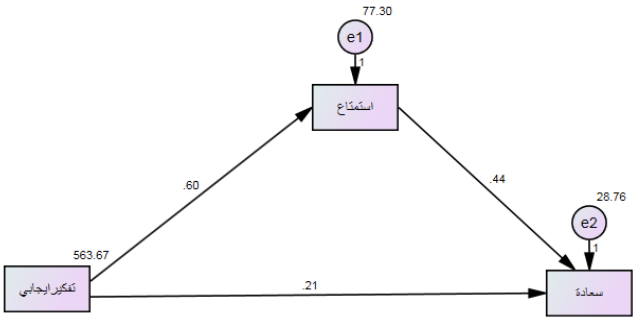
٣– يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

٤– يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع لدى أفراد عينة الدراسة.

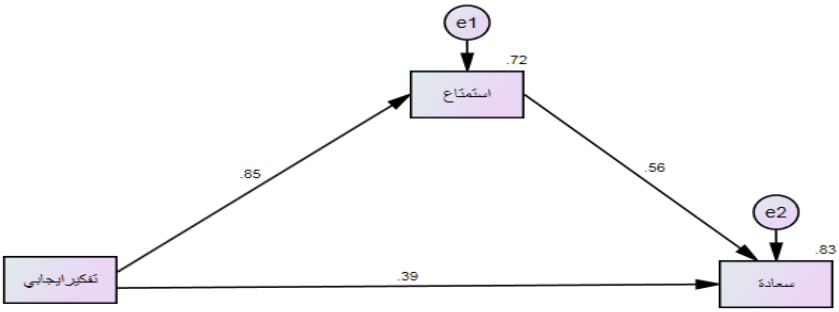
٥– يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للاستمتاع في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

٦- يوجد تأثير غير مباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع.

وللتحقق من صحة تلك الفروض قام الباحثان بإجراء تحليل مسار بين المتغيرات موضع الدراسة (مهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع، السعادة)، حيث أخضعت معاملات الارتباط بين المتغيرات لتحليل المسار لاختبار العلاقات السببية الموضح بالشكل (٢- ٣)، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحثان:



شكل (٢) معاملات المسار غير المعيارية للنموذج المقترح



شكل (٣) معاملات المسار المعيارية للنموذج المقترح

وقد وجد الباحثان أن نموذج تحليل المسار المقترح والموضح بالشكل (٣) قد حقق مؤشرات جيدة لحسن المطابقة؛ حيث كانت قيمة مربع كا غير دالة إحصائيًا، ووقعت مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي لكل منها، والجدول (٢٩) يوضح مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح.

جدول (٢٩) مؤشرات ملائمة النموذج لبيانات عينة الدراسة (ن=٢١٣)

المؤشر		القيمة المحسوبة للمؤشر	المدى المثالي
النسبة بين كا٢ إلي درجات الحرية	X^2/ DF	٠	(٠-٥)
مؤشر حسن المطابقة	GFI	١	(٠-١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	AGFI	١	(٠-١)
مؤشر المطابقة المعياري	NFI	١	(٠-١)
الجذر التربيعي النسبي لخطأ الاقتراب	RMSEA	١	(٠-١)
مؤشر المطابقة المقارن	CFI	١	(٠-١)
مؤشر المطابقة التزايدي	IFI	١	(٠-١)
مؤشر توكر ولويس	Tli	.186	(٠-١)

ومن ثم قام الباحثان باختبار صحة الفروض في ضوء النتائج التي حصل عليها كالآتي:

اختبار صحة الفرض الثالث: الذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة"، ويتضح من الشكل (٢) أن هناك تأثيرًا مباشرًا دالًا إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة، والجدول (٣٠) يوضح نتائج تحليل المسار الخاص بذلك الفرض:

جدول (٣٠)

نتائج تحليل المسار الخاص بتأثير مهارات التفكير الإيجابي في السعادة

السعادة / التفكير الإيجابي	معامل المسار(غير المعياري)			معامل المسار المعياري
	التأثير	الخطأ المعياري	قيمة ت	
	.211	.026	*8.124	.386

(*) دال عند مستوي دلالة ٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (٣٠) تحقق صحة الفرض، حيث كان معامل المسار، وكذلك قيمة (ت) دالة إحصائيًا.

اختبار صحة الفرض الرابع: الذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع لدى أفراد عينة الدراسة"، ويتضح من الشكل (٣) أن هناك تأثيرًا مباشرًا دالًا إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع، والجدول (٣١) يوضح نتائج تحليل المسار الخاص بذلك الفرض:

جدول (٣١)

نتائج تحليل المسار الخاص بتأثير مهارات التفكير الإيجابي في الاستمتاع

الاستمتاع / التفكير الإيجابي	معامل المسار (غير المعياري)			معامل المسار المعياري
	التأثير	الخطأ المعياري	قيمة ت	
	.596	.022	26.478	.849

(*) دال عند مستوي دلالة ٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (٣١) تحقق صحة الفرض، حيث كان معامل المسار، وكذلك قيمة (ت) دالة إحصائيًا، وتتفق تلك النتيجة مع الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث والرابع: من خلال نتائج جدول (٣٠)، وجدول (٣١) يتضح أنه يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة والاستمتاع، وتتفق تلك النتيجة مع الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة، حيث يذكر كمال مرسي(٢٠٠٠) أن السعادة تنبع من داخل الفرد؛ فمن خلال طريقه تفكيره ومشاعره وانفعالاته، فهي مرتبطة بشكل كبير بشخصية الفرد وطريقة تفكيره، وتشير نتائج دراسة كل من (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Naseem & Khalid, 2010) أن من أثار التفكير الإيجابي على الفرد المشاعر والعواطف الإيجابية، والسلوكيات الجيدة، والمساعدة في حل المشكلات، وتُظهر دراسة أونج وآخرون (Ong et al, (2006 أن العواطف الإيجابيه تخفف من أثر الضغوط، وتظهر نتائج دراسة ليبرومسكس وآخرون (Lyubomirsky et al.,(2005 أن للتفكير الإيجابي المتكرر فوائد من حيث التأثير الإيجابي، والتفاؤل، والسعادة والرضا عن الحياة، فوجد أن التأثير الإيجابي يولدالنجاح عبر مجالات الحياة المتعددة، بما في ذلك الأداء في العمل، والعلاقات الاجتماعية، وإدراك الذات والآخرين، والتواصل الاجتماعي، والنشاط، والرفاه الجسدي، والتكيف، وحل المشكلات، والإبداع والصحة.

فالتفكير الإيجابي كما يشير نادر فتحي (١٩٩٨) نوع من التفكير يساعد الفرد على أن يعيش في سعادة من خلال تقبل الواقع بموضوعية، والتفاعل مع ١٣المحيطين، وتكوين شبكة علاقات اجتماعية قوية والعمل المنتج، وتتفق نتائج الفرضين الثالث والرابع مع نتائج دراسة بارك وسليجمان Park & Seligman

(2004) حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جوانب التفكير الإيجابي والهناء النفسي لدى عينة من البالغين، ويفسر الباحثان التأثير المباشر بأن هناك علاقة بين ما يفكر فيه الفرد وما يشعر به، وهو ما أكدته دراسة ويلسون وبير Wilson & Peper (2004) حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين إستدعاء الأفكار والحالة المزاجية للفرد، وكذلك نتائج دراسة ليتسي وبويرز Lightsey & Boyraz (2011) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والحالة الوجدانية الإيجابية، في حين أن هناك دراسات سابقة أكدت على فاعلية استخدام التفكير الإيجابي كمدخل إرشادي، وهذا ما يؤكد صحة نتائج الدراسة الحالية؛ حيث أظهرت نتائج دراسة أماني سعيدة (٢٠٠٦) فاعلية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية قدرة أفراد العينة على تحمل الضغوط والتخفيف من حدة الضغوط النفسية، وتدعم نتائج دراسة كابرار وستكا Caprara & Steca (2006) نتائج الفرضين الثالث والرابع حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والتفاؤل لدى البالغين،وكذلك نتائج دراسة بترسون وآخرون Peterson et al., (2007) فقد أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والسعادة والرضا عن الحياة، وأكدت نتائج دراسة ونج Wong (2012) أيضًا وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الرضا عن الحياة والسعادة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الضغط النفسي والقلق والإحباط والغضب، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التفكير السلبي والرضا عن الحياة والسعادة، وفي الإطار نفسه العلاقات الارتباطية أظهرت نتائج دراسة حسام محمد (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط لدى عينة من المعلمين، وكذلك نتائج دراسة (حنان أحمد،٢٠١٥؛ يحيى محمود، عبدالرؤوف أحمد، ٢٠١٥؛ فيفيان أحمد، ٢٠١٨) فقد أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتفاؤل، وجودة الحياة، وهو ما يؤكد صحة نتائج الفرضين الثالث والرابع من وجود تأثير مباشر دال إحصائيًا لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة

والاستمتاع، فمهارات التفكير الإيجابي لدى المعلمين من شأنها التأثير على الحالة المزاجية للمعلم، وشعوره بالسعادة والاستمتاع، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة جعفر عبد العزيز (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل، وأظهرت نتائج دراسة عبد الحميد فتحي (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والاحتراق النفسي.

اختبار صحة الفرض الخامس: الذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا للاستمتاع في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة"، ويتضح من الشكل (٣) أن هناك تأثيرًا مباشرًا دالًا إحصائيًا للاستمتاع في السعادة، والجدول (٣٢) يوضح نتائج تحليل المسار الخاص بذلك الفرض:

جدول (٣٢) نتائج تحليل المسار الخاص بتأثير الاستمتاع في السعادة

السعادة / الاستمتاع	معامل المسار (غير المعياري)			معامل المسار المعياري
	التأثير	الخطأ المعياري	قيمة ت	
	.437	.037	11.807	.560

(*) دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (٣٢) تحقق صحة الفرض، حيث كان معامل المسار، وكذلك قيمة (ت) دالة إحصائيًا، وتتفق تلك النتيجة مع الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت بصورة مباشرة مع نتائج دراسة جوزية Jose (2012) التي أوضحت أن الاستمتاع له تأثير مباشر على السعادة اليومية لعينة تراوحت أعمارها ما بين (١٧– ٥٣)، وأشارت إلى أن الاستمتاع آلية مهمة لتحقيق السعادة من خلال الأحداث الإيجابية، وأيضًا أشارت نتائج دراسة برينت Bryant (2003) إلى وجود تأثير مباشر لاستراتيجيات الاستمتاع على اثنين من مكونات الهناء النفسي؛ وهي التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، وأظهرت نتائج دراسة هيرلي وكوون Hurley & Kwon (2012) وجود تأثير مباشر لزيادة الاستمتاع على النتائج الإيجابية والسلبية، وكذلك أظهرت نتائج دراسة بوكهارت وآخرين Burkhart et al., (2015) أن الاستمتاع بالخبرات الشخصية الذي يسمى بالاستمتاع العلائقي أدى إلى شعور إيجابي لدى عينة من الآباء؛ وهو ما

يدعم النتيجة الحالية من وجود تأثير مباشر دال إحصائيًا للاستمتاع على الشعور بالسعادة لدى المعلمين.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي بصورة مباشرة وكبيرة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كازنكي وآخرين Cazanescu et al., (2018) من أن الاستمتاع له تأثير مباشر على أعراض الاكتئاب والعواطف الإيجابية (الفرح)، وكذلك نتائج دراسة ستروزسكس وسيجل Straszewski & Siegel (2018) حيث أظهرت تأثيرًا مباشرًا دالًا إحصائيًا للأفراد الذي حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الاستمتاع في قدرتهم على البحث عن المساعدة، وتأثير غير مباشر للاستمتاع على البحث عن المساعدة عبر زيادة المشاعر الإيجابية، وتتفق أيضًا نتائج الفرض الحالي مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة سيلس وسكيوبيرو Salces-Cubero (2018) من أن التدريب على الاستمتاع أدى إلى زيادة السعادة، والرضا عن الحياة، والمرونة، والحد من التأثير السلبي.

ويرى الباحثان أن التأثير لا يقتصر على السعادة فحسب، وإنما يمتد ليشمل التأثير على مختلف جوانب حياة المعلم، فقد أشارت نتائج دراسة لين وآخرون Lin et al., (2011) إلى تأثير استمتاع الموظف على بناء الأداء الوظيفي المدرك، فالعلاقة بين الاستمتاع والأداء الوظيفي المدرك تخضع لإدارة إيجابية الموظف، وذكرتبيرنت وفيروف Bryant & Veroff (2007) أن التقييمات الإدراكية المختلفة ترتبط باستخدام الأفراد لاستراتيجيات الاستمتاع المختلفة، فالعزو الداخلي للفرد للنتائج الإيجابية يمكنه التنبؤ بمستويات أعلى من تهنئة الذات، والإدراك العظيم للأحداث المرغوبة تتنبأ باستخدام أكبر لتعدد النعم، والنساء تميل أكثر من الرجال إلى الانخراط في المشاركة مع الآخرين، والتعبير السلوكي وتعداد النعم الذي يرتبط بزيادة الاستمتاع، في حين أظهر الرجال استخدام أكبر للتفكير في قتل البهجة الذي يرتبط بالاستمتاع الأقل، وحسب نظرية التوسع والبناء لفريدريكسون Fredrickson's (2001) فإن خبرة المشاعر الإيجابية تتطور وتعزز الموارد الشخصية الدائمة، أي أن المشاعر الإيجابية لا تُشعر الفرد بالرضا فقط، بل إنها تُحسن أيضًا قدرة الفرد على تحمل تحديات الحياة، وتوصي نتائج دراسة ستيلون وآخرون St Leon et al (2015) بأنه للاستمتاع بعاطفة إيجابية أو خبرة هي أن تدرك الاستمتاع المستمد من اللحظة،

وتقترح نتائجها بأن تعظيم السعادة من خلال الاستمتاع بالحدث الإيجابي قد يُسهم في بناء الموارد لتعزيز المرونة لدى الفرد.

اختبار صحة الفرض السادس: الذي ينص على أنه "يوجد تأثير غير مباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع"، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب التأثير غير المباشر لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة عبر الاستمتاع، وقد بلغت قيمته (٠.٤٧٦)، وهو تأثير دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، الأمر الذي يشير إلى أن التأثير الكلي لمهارات التفكير الإيجابي في السعادة = التأثير المباشر + التأثير غير المباشر =٠.٢١١+٠.٢٦١=٠.٤٧٢، وفي ضوء ماسبق يمكن صياغة معادلة تحليل المسار كما يلي:

السعادة= (٠.٤٧٢) التفكير الإيجابي+ (٠.٤٣٧)الاستمتاع، مما يؤكد صحة النموذج المقترح في الدراسة.

توصيات الدراسة:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثان بالآتي:

١- العمل على إعداد برامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابي استنادًا إلى الاستمتاع والسعادة للمعلمين بصفة عامة، ومعلمي التربية الخاصة بصفة خاصة.

٢- ضرورة تناول المتغيرات الأخرى التي يُمكن أن تؤثر في مستوى الشعور بالسعادة لدى معلمي التربية الخاصة.

٣- الاهتمام بمتغير الاستمتاع أثناء عملية إعداد المعلم في كليات التربية من خلال إعداد برامج تدريبية لتنمية قدرة الطلاب المعلمين على الاستمتاع.

٤- الاهتمام بسعادة المعلمين بصفة عامة، ومعلمي التربية الخاصة بصفة خاصة كأحد أبعاد رأس المال النفسي؛ وذلك من خلال الأنشطة التدريبية الإيجابية.

البحوث المقترحة:

يقترح الباحثان عدة بحوث مقترحة في ضوء ما توصلا إليه من نتائج هي:

٥- نمذجة العلاقات السببية بين التفكير الإيجابي، الاستمتاع، والسعادة لدى عينات أخرى.

٦- الاستمتاع وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينات مختلفة.

٧- فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على الاستمتاع على عينات مختلفة.
٨- نمذجة العلاقات السببية بين التفكير الإيجابي، الرضا عن الحياة، والتفاؤل لدى عينات مختلفة.
٩- القيمة التنبؤية للاستمتاع بالرضا عن الحياة لدى عينات مختلفة.
١٠- القيمة التنبؤية للاستمتاع بالمعتقدات التربوية لمعلمي التربية الخاصة.
١١- الاستمتاع لدى معلمي التربية الخاصة، وعلاقته بمهارات التواصل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
١٢- الاستمتاع وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة.
١٣- الحكمة وعلاقتها بالاستمتاع لدى عينة من معلمي التربية الخاصة.
١٤- الاستمتاع وعلاقته بالصراع بين العمل والأسرة لدى عينة من معلمات التربية الخاصة.
١٥- القيمة التنبؤية للاستمتاع بالتوافق الزواجي لدى عينة من معلمات التربية الخاصة.
١٦- الاستمتاع كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية، والاكتئاب، والفرح لدى عينات مختلفة.
١٧- نمذجة العلاقات السببية بين الاستمتاع، البحث عن المساعدة، والمشاعر الإيجابية لدى عينات مختلفة.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

أحمد عبدالخالق، صلاح مراد (٢٠٠١). السعادة الشخصية: الارتباطات والمنبئات. *دراسات نفسية*، ١١(٣)، ص ص ٣٣٧- ٣٤٧.

أحمد محمد عبدالخالق، سماح أحمد الذيب، تغريد سليمان الشطي، شيماء يوسف أحمد، سوسن حبيب عباس، نجاة غانم السعيدي، نادية محمد الثويني (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين*، القاهرة، ١٣(٤)، ص ص: ٥٨١- ٦١٢.

آمال جودة (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*. ٢١(٣)، ص ص: ٦٥- ١٠٨.

آمال جودة، حمدي أبو جراد (٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة*، ٢(٢٤)، ص ص: ١٢٩- ١٦٢.

أماني سعيد سيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. *مجلة كلة التربية، جامعة الإسماعيلية*، (٤)، ص ص: ١٠٥- ١٦٩.

أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية*. ٢(٢)، ص ص: ٢٥٤- ٣٠٨.

آمنة قاسم إسماعيل، سحر محمود محمد (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج*،(٥٣)، ص ص: ٧٩- ١٤٥.

أمنية مصطفى محمد، عالية الطيب حمزة (٢٠١٨). فاعلية برنامج لتنمية القدرة على اتخاذ القرار وأثره في السعادة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الجوف. *المجلة الدولية لتطوير التفوق*، ٩(١٧)، ص ص: ١٤٣- ١٦١.

جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركه لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان. *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة عمان العربية، عمان.

جمال جمال الدين (٢٠٠٤). *الإنسان الفعال، مهارات لتحسين طريقة التفكير وتنظيم السلوك والتعامل مع الآخر*. القاهرة: دار الفكر.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.

حسام محمد منشد (٢٠١٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى العاملين. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.

حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقتة ببعض المتغيرات النفسية. *مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر*، العدد (١٦٦)، الجزء (٢)، ص ص: ٧٢– ١٤٣.

خالد ناهس العتيبي (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقة بين الاحتراق النفسي والحكمة الشخصية والسعادة النفسية لدى عينة من المعلمين. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود*، ٤٥(٢)، ص ص: ١٩٦– ٢٢٢.

داليا مؤمن (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر، *مجلة مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، (١)، ص ص: ٤٢٧– ٤٦١.

سالي صلاح عنتر (٢٠١٥). فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة. *مجلة مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، (٤٤)، ص ص: ١٤٣– ٢٤١.

سناء محمد سليمان (٢٠١٠). *السعادة والرضا آمنية غالية وصناعة راقية*. القاهرة: عالم الكتب للنشر.

سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة. مجلة الإرشاد النفسي. *مجلة مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، المجلد (٢٣)، ص ص: ٣٢٧– ٣٧٨.

عبد الحميد فتحي عبدالحميد (٢٠١٤). بعض المتغيرات المسهمة في التفكير الإيجابي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٣(٥٥)، ص ص: ٣٩٥- ٤٣١.

عبد المريد عبد الجابر محمد قاسم (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية. *مجلة دراسات نفسية*، ١٩(٤)، ص ص: ٦٩١- ٧٢٣.

عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨). *عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني- الإيجابي*. القاهرة: دار الكاتب.

عبدالله جاد محمود (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصيية المساهمة في السعادة. *مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق*، العدد (٦٦)، الجزء (٢)، ص ص: ١٩٥- ٢٧١.

عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٥). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٦(١٠)، ص ص: ١٨١- ٢٠١.

علاء الدين كفافي، مايسه النيال (٢٠٠٨). *سيكولوجية السعادة: دراسات نظرية وتطبيقية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

علي ماهر خطاب (٢٠٠٧). *القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. (ط٦). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فريح عويد العنزي (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *مجلة دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية*، القاهرة، ١١(٣)، ص ص: ٣٥١- ٣٧٧.

فيفيان أحمد فؤاد (٢٠١٨). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، (٥٤)، ص ص: ٢١٩- ٢٥٤.

كامل حسن كتلو (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. *مجلة دراسات العلوم التربوية، الأردن*، ٤٢(٢)، ص ص: ٦٦١- ٦٧٩.

كريمان محمد بدير (١٩٩٤). الإحساس بالسعادة عند الأطفال: *دراسة عبر حضارية. حولية كلية البنات جامعة عين شمس*. ص ص: ٢٩٠- ٣٤٦.

كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس)*. الجزء الأول. القاهرة: دار النشر الجامعي.

مايكل أرجيل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبدالقادر يونس. *سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب*، الكويت، العدد (١٧٥).

محمد الزيودي، عماد الزغول (٢٠٠٨). الرضا الوظيفي لمعلمي التربية الخاصة والعوامل المؤثرة فيه بالمدارس الحكومية والخاصة في محافظة العاصمة بالأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين، ٩(١)، ص ص:١٦٠- ١٧٧.

محمد شعبان أحمد (٢٠١٦). أثر تفاعل كل من الذكاء الروحي والسعادة على جودة حياة العمل لدى عينة من معلمي التربية الخاصة: دراسة إمبريقية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب*، العدد (٦٩)، الجزء الثاني، ص ص: ٣٢٥- ٣٩٨.

مرفت إبراهيم إبراهيم (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشاد إنتقائي لتنمية التفكير الإيجابي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بسرطان الدم (اللوكميا). *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ٦(١٥٦)، ص ص: ٧٢١- ٧٧٦.

نادر فهمي الزيود (١٩٩٨). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. القاهرة: دار الفكر.

نعمات علوان، زهير عبدالحميد النواجحة (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. ٢١(11)، ص ص: ١- ٥١.

يحيى محمود النجار، عبدالرؤوف أحمد الطلاع (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية*، ٢٩، ص ص: ٢٠٩- ٢٤٦.

<u>ثانيًا- المراجع الأجنبية:</u>

Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2010).Personal and psychological correlates of happiness among a sample

of Kuwaiti Muslim students. *Journal of Muslim Mental Health*, *5*(2), 194-209.

Beaumont, S. L. (2011). Identity styles and wisdom during emerging adulthood: Relationships with mindfulness and savoring. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, *11*(2), 155-180.

Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2017). The Positive Thinking Skills Scale: A screening Scale for early identification of depressive thoughts. *Applied Nursing Research*, *38*, 5-8.

Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013).Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, *35*(8), 1074-1093.

Benevene, P., Ittan, M. M., & Cortini, M. (2018). Self-esteem and happiness as predictors of school teachers' health: The mediating role of job satisfaction. *Frontiers in psychology*, *9*.

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, *12*(2), 175-196.

Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, *57*(4), 773-797.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007).Savoring: A New Model of Positive Experience. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, *22*(4), 692-711.

Camgoz, S. M. (2014). The role of savoring in work-family conflict. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *42*(2), 177-188.

Caprara, G. V., & Steca, P. (2006).The contribution of self–regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*(6), 603-627.

Cassar, R., Applegate, E., & Bentall, R. P. (2013). Poor savouring and low self-efficacy are predictors of anhedonia in patients with schizophrenia spectrum disorders. *Psychiatry research*, *210*(3), 830-834.

Cazanescu, D. G., Tecuta, L., Candea, D. M., & Szentagotai-Tatar, A. (2018). Savoring as Mediator Between Irrational Beliefs, Depression, and Joy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-12.

Chen, J., & Zhou, L. (2017).Savoring as a moderator between positive life events and hopelessness depression. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *45*(8), 1337-1344.

Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., Ribeiro, M. T., & Pereira, C. R. (2015).Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment. *Family Science*, *6*(1), 170-180.

Devin, H. F., Ghahramanlou, F., Fooladian, A., & Zohoorian, Z. (2012).The relationship between locus of control (internal–external) and happiness in pre-elementary teachers in Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *46*, 4169-4173.

Erozkan, A., Dogan, U., & Adiguzel, A. (2016). Self-efficacy, self-esteem, and subjective happiness of teacher candidates at the pedagogical formation

certificate program. *Journal of Education and Training Studies*, *4*(8), 72-82.

Ford, J., Klibert, J. J., Tarantino, N., & Lamis, D. A. (2017).Savouring and self-compassion as protective factors for depression. *Stress and Health*, *33*(2), 119-128.

Ford, J., Klibert, J. J., Tarantino, N., & Lamis, D. A. (2017).Savouring and self-compassion as protective factors for depression. *Stress and Health*, *33*(2), 119-128.

Gentzler, A. L., Palmer, C. A., & Ramsey, M. A. (2016).Savoring with intent: Investigating types of and motives for responses to positive events. *Journal of Happiness Studies*, *17*(3), 937-958.

Golay, P., Thonon, B., Nguyen, A., Fankhauser, C., & Favrod, J. (2018).Confirmatory factor analysis of the French version of the Savoring Beliefs Inventory. *Frontiers in psychology*, *9*, 181.

Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011).A dark side of happiness?How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on psychological science*, *6*(3), 222-233.

Gupta, S. D., & Kumar, D. (2010). Psychological correlates of happiness. *Indian Journal of Social Science Researches*, *7*(1), 60-64.

Haslam, N. O., Huppert, F., Vella-Brodrick, D., Boniwell, I., Vázquez, C., & Veenhoven, R. (2009). Praise for The Encyclopedia of Positive Psychology.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the Scalement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, *33*(7), 1073-1082.

Hassannia, S., Mahmoodi, M., & Amirianzadeh, M. (2017).Prediction of life quality in relation with psychological capital and mind happiness in teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*, *8*(1), 23.

Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, *13*(4), 579-588.

Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1261-1271.

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(3), 176-187.

Joseph, S., Linley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, *77*(4), 463-478.

Kiken, L. G., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2017). Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savoring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. *Mindfulness*, *8*(5), 1280-1290.

Lavy, S., & Bocker, S. (2018). A path to teacher happiness? A sense of meaning affects teacher–student relationships, which affect job satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, *19*(5), 1485-1503.

Lightsey Jr, O. R., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect—Life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *43*(3), 203.

Lin, C. W., Chen, S. L., & Wang, R. Y. (2011). Savouring and perceived job performance in positive psychology: Moderating role of positive affectivity. *Asian Journal of Social Psychology*, *14*(3), 165-175.

Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ...& Seligman, M. E. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths. *Personality and individual differences*, *43*(2), 341-351.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, *137*(2), 181-187.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, *131*(6), 803.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, *131*(6), 803.

Mahipalan, M., & Sheena, S. (2018). Workplace Spirituality and Subjective Happiness Among High School Teachers: Gratitude As A Moderator. *EXPLORE*.

McGrath, P. (2004). The burden of the ‘RA RA’positive: survivors’ and hospice patients’ reflections on maintaining a positive attitude to serious illness. *Supportive care in cancer*, *12*(1), 25-33.

Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, *4*(1).

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006).Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, *91*(4), 730.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004).Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, *23*(5), 603-619.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(3), 149-156.

Pitts, M. J. (2018). The Language and Social Psychology of Savoring: Advancing the Communication Savoring Model. *Journal of Language and Social Psychology*, 0261927X18821404.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, *49*(5), 368-373.

Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2018). Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & mental health*, 1-8.

Samios, C., & Khatri, V. (2019). When Times Get Tough: Savoring and Relationship Satisfaction in Couples Coping with a Stressful Life Event. *Anxiety, Stress, & Coping*.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993).On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, *2*(1), 26-30.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Sharma, A., & Malhotra, D. (2010). Social-psychological correlates of happiness in adolescents. *European Journal of Social Sciences*, *12*(4), 651-61.

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *34*(2), 40-45.

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2015). The benefits of savoring life: Health, savoring, and satisfaction with life in older adults. In *GERONTOLOGIST* (Vol. 55, pp. 268-268). JOURNALS DEPT, 2001 EVANS RD, CARY, NC 27513 USA: OXFORD UNIV PRESS INC.

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2016, November).SAVORING AS A MEDIATOR OF THE IMPACT OF AGE ON WELL-BEING.In *GERONTOLOGIST* (Vol. 56, pp. 665-665). JOURNALS DEPT, 2001 EVANS RD, CARY, NC 27513 USA: OXFORD UNIV PRESS INC.

Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019).Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, *38*(1), 137-152.

St Leon, S., Kozlowski, D., & Provost, S. (2015). Resilience and the role of savouring pleasure.In *Front. Psychol. Conference Abstract: 12th Annual Psychology Research Conference*.

Staats, S., Cosmar, D., & Kaffenberger, J. (2007). Sources of happiness and stress for college students: a replication and comparison over 20 years. *Psychological reports*, *101*(3), 685-696.

Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012).Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of career Assessment*, *20*(3), 322-337.

Stempien, L. R., & Loeb, R. C. (2002). Differences in job satisfaction between general education and special education teachers: Implications for retention. *Remedial and Special education*, *23*(5), 258-267.

Straszewski, T., & Siegel, J. T. (2018). Positive emotion infusions: can savoring increase help-seeking intentions among people with depression?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *10*(1), 171-190.

Thomas, J. C. (2018). *The Relationship between Teacher Happiness and Student Growth* (Doctoral dissertation, Union University).

Veenhoven, R. (2001). Quality-of-life and happiness: Not quite the same.

Wilson, C. A., & Saklofske, D. H. (2018). The relationship between trait emotional intelligence, resiliency, and mental health in older adults: the mediating role of savouring. *Aging & mental health*, *22*(5), 646-654.

Wilson, V. E., & Peper, E. (2004).The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts. *Applied psychophysiology and biofeedback*, *29*(3), 189-195.

Wong, S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, *22*(1), 76-82.

Yearley, L. H. (1990). *Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conceptions of courage* (Vol. 2). Suny Press.