



**الوجود النفسى الأفضل وعلاقته بالتفكير الإيجابى لدى  
عينة من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية :  
دراسة سيكومترية كينىكية.**

**إعداد**

**د/ ميادة محمود الغالى سليمان**

**د/ أميرة ربيع محمد أبو أحمد**

المدرس بقسم علم النفس – كلية الدراسات الإنسانية المدرس بقسم علم النفس – كلية الدراسات الإنسانية  
- فرع تفهنا الأشراف- جامعة الأزهر - فرع تفهنا الأشراف- جامعة الأزهر

## الوجود النفسي الأفضل وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية : دراسة سيكومترية كلينيكية

أميرة ربيع محمد أبو أحمد، ميادة محمود الغالي سليمان.

قسم علم النفس بكلية الدراسات الانسانية – تفهنا الأشراف- جامعة الأزهر.

البريد الإلكتروني: - dramera2016100@yahoo.com

### مستخلص البحث.

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى (الوجود النفسي الأفضل – التفكير الإيجابي) لدى متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الأفضل والتفكير الإيجابي لديهم ، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق في متوسطات درجات أفراد عينة البحث علي مقياسي (الوجود النفسي الأفضل – التفكير الإيجابي) وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) ، وكذلك الكشف عن الفروق في ديناميات الشخصية و البناء النفسي بين مرتفعي و منخفضي (الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية ، وإعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي والمنهج الإكلينيكي ، لملاءمتها لطبيعة البحث و أهدافه ، وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٥٠) فرد من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية بمراكز وجمعيات متحدى الإعاقة بمحافظة دمياط ، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ : ٣٥) سنه بمتوسط عمري قدره (٢٥,٧٠) وانحراف معياري قدره (٥,٢٤) ، بينما تكونت عينة البحث الكلينيكية من حالتين أنثى حاصلة على درجات مرتفعة ، وأنثى حاصلة على درجات منخفضة على مقياسي (الوجود النفسي الأفضل - التفكير الإيجابي) ، وقد استخدمت الباحثتان أدوات البحث السيكومترية والتي اشتملت على مقياس الوجود النفسي الأفضل (إعداد الباحثتان)، مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثتان) ، وكذلك أدوات البحث الكلينيكية واشتملت على المقابلة الإكلينيكية المفتحة ، إستمارة المقابلة الإكلينيكية إعداد / أبو شهبه (٢٠٠٤) ، إختبار تفهم الموضوع للراشدين (التات) إعداد / موراي ومورجان (١٩٣٥) تعريب أحمد عبد العزيز سلامة، وأسفرت نتائج البحث السيكومترية عن وجود مستوى مرتفع من (الوجود النفسي الأفضل- التفكير الإيجابي) لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية ، وكذلك وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الوجود النفسي الأفضل ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي الوجود النفسي الأفضل- التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقا لمتغير النوع لصالح الإناث، وأخيرا فقد أشارت نتائج البحث الكلينيكية الى وجود فروق في ديناميات الشخصية والبناء النفسي بين مرتفعي و منخفضي (الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية، وإنتهى البحث إلى مجموعة من التوصيات و المقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوجود النفسي الأفضل – التفكير الإيجابي- متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية- دراسة سيكومترية كلينيكية.



---

## Psychological Well-being and its relationship to positive thinking in a sample of people with disabilities who practice sports activities: a clinical psychometric study

Amira Rabea Mohamed Abu Ahmed, Mayada Mahmoud El-Ghaly Suleiman.

Lecturer in Psychology, Faculty of Humanities Studies, Tafahna Al-Ashraf, Al-Azhar University

**Email:** dramera2016100@yahoo.com

### ABSTRACT

The current research aims to identify the level of (psychological Well-being - positive thinking) among people with disabilities who practice sports activities, and to reveal the correlation between psychological Well-being and positive thinking among them, as well as to reveal whether there are differences in the average scores of the research sample members on the scales (psychological Well-being - positive thinking) according to the gender variable (males / females), as well as to reveal the differences in personality dynamics and psychological structure between high and low (psychological Well-being – positive thinking) among people with disabilities who practice sports activities. The current research relied on the descriptive and clinical approaches, for their suitability to the nature of the research and its objectives. The basic research sample consisted of (150) individuals from people with disabilities who practice sports activities in centers and associations for people with disabilities in Damietta Governorate, whose ages ranged between (15: 35) years with an average age of (25.70) and a deviation of The standard value of (5.24), while the clinical research sample consisted of two cases, a female who obtained high scores, and a female who obtained low scores on the scales (psychological Well-being - positive thinking). The researchers used psychometric research tools, which included the psychological Well-being scale (prepared by the researchers), the positive thinking scale (prepared by the researchers), as well as clinical research tools, which included the standardized clinical interview, the clinical interview form prepared by / Abu Shaba (2004), Thematic Apperception Test (TAT) for adults prepared by / Murray and Morgan (1935) translated by Ahmed Abdel Aziz Salama. The results of the psychometric research showed a high level of (psychological Well-being - positive thinking) among the research sample of people with disabilities who practice sports activities, as well as the presence of a statistically significant correlation at the level (0.01) between the scores of the research sample members on (psychological Well-being scale and their scores on the positive thinking scale, and the presence of significant differences Statistic at level (0.01) between the average scores of the research sample members on the scales of psychological Well-being - positive thinking (dimensions and total score) according to the gender variable in favor of females, and finally, the clinical research results indicated the existence of differences in personality dynamics and psychological structure between high and low (psychological Well-being, positive thinking) of people with disabilities who practice sports activities, and the research concluded with a set of recommendations and proposals.

**Keywords:** Psychological Well-being - positive thinking - people with disabilities who practice sports activities - a clinical psychometric study.

## مقدمة البحث:

تعد ظاهرة الإعاقة من الظواهر القديمة فى المجتمعات الإنسانية وهذا ليس بالأمر الغريب ، لكن المشكلة تكمن فى إختلاف نظرة هذه المجتمعات الى المعاقين ، حيث تباينت من عصر لآخر تبعاً لمجموعة من المتغيرات والعوامل و المعايير ، ففى الحقبة السابقة من التاريخ إتسمت النظرة للمعاقين بطابع غير إنسانى فقد اعتبروا فئة مهمشة يجب التخلص منها .

أما التوجهات الحديثة اليوم فى إطار التعامل مع الأشخاص متحدى الإعاقة فقد قامت بإدخال التكيفات الملائمة التى تعمل كعدسة تصحيحية غرضها إعادة تأهيل هؤلاء المعاقين ودمجهم فى جميع أنشطة التنمية وجوانبها المختلفة ( الفنية – الرياضية – الثقافية – الإجتماعية ) ( أوماظ ، ٢٠١٨ ) .

وقد بدأ الاهتمام بأنشطة المعاقين من خلال وبعد الحرب العالمية الأولى حيث مارسوا أنواعاً مختلفة من الأنشطة البدنية ، وكانت إنجلترا أول من تنبه الى إنشاء نادى للأفراد المعاقين خاصة الأفراد مصابى البتر والشلل بأنواعه ، وتلى ذلك الجمعية البريطانية للاعبى الجولف المعاقين ثم تبعها الجمعية الأمريكية للاعبى البتر ( بن زيدان وبن برنو ، ٢٠١٤ ) .

وعلى الصعيد المصرى فقد أولت السياسية العامة للدولة هذه الفئة قدراً كبيراً من الرعاية و الإهتمام ، فقد أصدرت أول قانون خاص بمتحدى الإعاقة عام (٢٠١٨) واعتبر هذا العام هو عام لذوى الإعاقة أكدت فيه على ضرورة رعاية ذوى الإعاقة ودمجهم فى المجتمع وإستثمار إبداعاتهم ومواهبهم ، كما وجهت الأنظار نحو ضرورة الإهتمام بهم، ورعايتهم صحياً ونفسياً وتربوياً و إرشادياً، والوقوف على المقومات النفسية الإيجابية لهم، وتعزيز نقاط القوة بداخلهم ليحيا حياة كريمة كغيرهم من أفراد المجتمع سواء بسواء (عبد المنعم ، ٢٠٢١) .

ويتفق هذا القول مع محمود ودسوقي (٢٠٢٠) والذين أشارا إلى ضرورة الإهتمام بمتحدى الإعاقة لما لهم من حق رئيسى فى الرعاية الصحية و النفسية و التربوية تحقيقاً لذاتهم، ولكى يساهموا بقدر من الإيجابية المثمره فى تحقيق وجودهم النفسى وإنسانيتهم .

الأمر الذى إستوجب معه إلقاء الضوء على مفهوم الوجود النفسى الأفضل والذى يعد من المتغيرات الإيجابية التى وجهت إنتباه علم النفس حديثاً الى الجوانب الإيجابية فى الشخصية بدلا من التركيز على الإضطرابات و النواحي السلبية التى طالما ركز عليها علم النفس وكأنه قد قصر نفسه طواعية لدراسة النصف المظلم و السيئ من حياة الإنسان متناسياً قدراته وإمكاناته وطموحاته القابلة للتحقق " أوج إمتلائه النفسى " طاقاته النفسية (عمار ، ٢٠١٦) .

كما يتميز الوجود النفسى الأفضل بكل ما يفيد الأفراد عامة وذوى الإعاقة خاصة فى مجال تنمية طاقاتهم النفسية و العقلية ذاتياً ، فقد أشار الأدب النظرى فى مجال الوجود النفسى الأفضل الى أن الأفراد ذوى الوجود النفسى الأفضل المرتفع يميلون الى التركيز على نمو الشخصية ، وهم أكثر فاعلية فى إكتساب رؤى جديدة حول الذات، ولديهم قدرة على التعامل الفعال مع أزمات الحياة و تقرير مصيرهم والقدرة على الإستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم ، كما يساعدهم فى تكوين معتقدات تعطى معنى لحياتهم وهدفاً لها (مصطفى ، ٢٠٢٣) .

وفى هذا السياق فقد أشار بركات (٢٠١٨) الى أن النجاح فى الحياة وبناء الوجود النفسى الأفضل لن يتأتى إلا فى ظل التفكير الإيجابى الذى يساعد الفرد على التقدم تحت أى ظرف مهما كان

صعبا ويدفعه الى تجاوز العقبات و العوائق، بعكس التفكير السلبي الذي يشل قدرة الفرد على التفكير والتصرف وبالتالي يصبح غير قادرا على الإستفادة من قدراته وإمكاناته أو حتى التصور الصحيح لتلك القدرات التي يمتلكها.

ويدعم هذا القول ما ذكره Peale(2004) أن التفكير الإيجابي من العوامل النفسية الإيجابية التي تندرج أيضا تحت مظلة علم النفس الإيجابي، والذي يساهم في تشكيل نوعية حياة الفرد وبوجهه الى تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصورة عامة ، فيستطيع الفرد من خلاله أن يتخلى عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، ويطيع جهوده في سبيل تحقيق وجوده النفسي الأفضل.

ومن الدراسات التي أكدت على إرتباط الوجود النفسي الأفضل بالتفكير الإيجابي دراسة Gian (2011) (2016) Frank ، Soghra(2018) ، كما أوضحت نتائج هذه الدراسات أيضا أن التدريب على التفكير الإيجابي يزيد من مستوى الوجود النفسي الأفضل .

ويتضح من خلال ما سبق عرضه تأييد الدراسات السابقة لأهمية هذه المتغيرات الإيجابية ودورها في تحقيق النجاحات وهذا هو هدف كل مجتمع ، ونخص منهم بالذكر مجتمع ( متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية ) مما دفع الباحثان لإجراء البحث الحالي سعيا منهما نحو إكتشاف المكونات الإيجابية المثمرة في الشخصية لدى هذه الفئة ولاسيما ( الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي ) خاصة وأنه لم تجد الباحثان ( في حدود إطلاعهما ) دراسة واحدة هدفت الى تحديد مستوى كل من ( الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي ) لدى هذه الفئة ، والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما لديهم ، وكذلك الكشف عن الفروق في هذين المتغيرين وفقا لمتغير النوع، ثم يأتي الجانب الكلينيكي للقرب أكثر من هذه المتغيرات وذلك بالكشف عن الفروق في ديناميات الشخصية والبناء النفسي بين مرتفعي و منخفضي ( الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي ) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية .

### مشكلة البحث

شهد القرن الواحد و العشرون صحوة حقيقية في مجال رعاية ذوى الإعاقة وتأهيلهم وذلك فور إنطلاق إعلان حقوق الإنسان الذي صدر في القرن العشرين ، والذي يعد نقطة تحول هامة في اتجاهات المجتمعات ، فحلت النظرة الإنسانية محل النظرة الإقتصادية وأصبحت الدعوة لرعاية المعاقين ودمجهم ضرورة ملحة وحقا من حقوق المواطنة لهم كغيرهم من بنى وطنهم.

ويرجع ذلك الى تزايد أعداد ذوى الإعاقة في الأونة الاخيرة، حيث أنه بصفة عامة تشير الإحصائيات الى أن نسبة ذوى الإعاقة في جمهورية مصر العربية تبلغ حوالى ٣ % من إجمالى عدد السكان وفقا لبيان الجهاز المركزى للتعبئة والإحصاء في عام ٢٠١٨ ، ووفقا لأحدث بيانات الجهاز المركزى للتعبئة والإحصاء في عام ٢٠٢٠ فإن عدد المواطنين ذوى الإعاقة في مصر يقارب ١٠ مليون مواطن في جميع أنحاء الجمهورية ( مصطفى ، ٢٠٢٣ ).

كما أشارت موسوعة المجالس القومية المتخصصة الى أن تقدم أى مجتمع الآن يقاس بمدى إهتمامه وتوجيه و إرشاد فئاته الخاصة، ومساندتهم والعمل على دمجهم في المجالات المختلفة

ضمانا لحقهم فى الحياة من ناحية ومحاولة إشراكهم فى المجتمع كأفراد مؤثرين فيه كغيرهم من الأفراد العاديين من ناحية أخرى .

ولذا فقد أقرت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام (٢٠٠٥) بضرورة إدماج الأشخاص ذوى الإعاقة وتعزيز مشاركتهم الى أقصى حد ممكن فى كافة الأنشطة ( الرياضية – الثقافية – الفنية – الإجتماعية ) بأشكال ميسرة ، وتوفير الخدمات و الإمكانيات و الأماكن الملائمة لممارسة هذه الأنشطة لكافة أنواع الإعاقة (متولى ، ٢٠١٩) .

و أوصى المؤتمر الإقليمى الأول للإعاقة بضرورة رعاية و تأهيل المعاقين بوصفهم طاقة بشرية مهمة ينبغى لها المشاركة فى تنمية المجتمع ودمجهم داخله ، وتوفير السبل التى من شأنها تيسير هذه العملية على كافة المناحى .

كما دعت العديد من الدراسات الى ضرورة الإهتمام بهذه الفئة و التركيز على جوانب الشخصية الإيجابية ومكافئ القوة لديهم للإستفادة من هذه الطاقة الخلاقة الى أقصى حد ممكن(السمنودى وآخرون، ٢٠١٤) .

وعليه فقد أشارا عبد الوارث وتوفيق (٢٠٢١) الى أن الوجود النفسى الأفضل يعد من الجوانب الإيجابية التى تساهم وبنصيب كبير فى تحقيق الفرد لذاته، وإستغلال قدراته و إمكانياته الى أقصى حد ممكن ، كما يمكنه من حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة بطريقة أكثر فاعلية

ومما يدعم هذا القول ما ذكره معمريه (٢٠٢٠) فى دراسته أن الوجود النفسى الأفضل يتميز بمساعدة الأفراد على إدارة حياتهم من حيث المنافسة و المبادرة وتحمل المسئولية و الواقعية ومركز التحكم ، و يجعلهم أكثر قناعة بقدراتهم وإمكانية التأثير فى أنفسهم والبيئة المحيطة بهم .

وفى هذا المضمار فقد أشارت (Huppert 2009) الى دور التفكير الإيجابى وإسهامه فى تحقيق الوجود النفسى الأفضل للفرد بإعتباره أداة واقعية لرؤية الجانب الإيجابى للحياة بدلا من الجانب السلبي مما يدفع العقل الى تبسيط كل ما هو معقد ، والى رؤية الجوانب المشرقة فى الحياة، و تجنب التشاؤم و الفكر المحبط ، فالشخص الذى يفكر بإيجابية شخص قادر على التفكير بواقعية ومنطق دون شطط أو إندفاع مما يجعله ذلك قادرا على أن يحيا حياة إيجابية ويحقق وجودا نفسيا أفضل .

ويتفق هذا القول مع دراسة (Giovanni 2016) ، Lesueur(2019) التى أشارت نتائجها الى وجود توافق كبير بين الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابى ، وأن التفكير الإيجابى يعد منبئا هاما بمعدلات أعلى من الوجود النفسى الأفضل.

ومن خلال ما سبق عرضه يتضح أهمية هذين المتغيرين الإيجابيين (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى) فى حياة الأفراد والمجتمعات ولاسيما مجتمع (متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية) لما يسهمان به من دور هام فى تشكيل شخصيتهم وحسن إستغلال ما لديهم من قدرات و إمكانيات وتحقيق ذاتهم الى أقصى حد ممكن ، و لذا فقد برزت الحاجة الى القيام بالبحث الحالى لتحديد مستوى كلا المتغيرين (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى) لدى هذه الفئة ، والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما لديهم، لاسيما أن الدراسات التى تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات قد طبقت على عينات أخرى مغايرة ، وكذلك الكشف عن الفروق فى هذين المتغيرين وفقا لمتغير النوع ، إضافة الى إجراء جانبا كلينكيا للكشف عن الفروق فى ديناميات

الشخصية والبناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى ( الوجود النفسى الأفضلى ، التفكير الإيجابى ) من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه وهذا ما أغفلت عنه الدراسات السابقه المتناوله لهذه الفئه ، وفى ضوء ما سبق تتحدد مشكله البحث الحالى فى الإجابة على التساؤلات التالية :

### تساؤلات البحث

- ١- ما مستوى الوجود النفسى الأفضلى لدى متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه ؟
- ٢- ما مستوى التفكير الإيجابى لدى متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه ؟
- ٣- هل توجد علاقة إرتباطيه بين الوجود النفسى الأفضلى والتفكير الإيجابى لدى متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه ؟
- ٤- هل توجد فروق فى متوسطات درجات أفراد عينه البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه على مقياس الوجود النفسى الأفضلى وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) ؟
- ٥- هل توجد فروق فى متوسطات درجات أفراد عينه البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه على مقياس التفكير الإيجابى وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) ؟
- ٦- هل توجد فروق فى ديناميات الشخصيه والبناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى ( الوجود النفسى الأفضلى ، التفكير الإيجابى ) من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه ؟

### أهداف البحث

- التعرف على مستوى (الوجود النفسى الأفضلى - التفكير الإيجابى) لدى متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه .
- الكشف عن العلاقة الإرتباطيه بين الوجود النفسى الأفضلى والتفكير الإيجابى لدى متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه .
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق فى متوسطات درجات أفراد عينه البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه على مقياس (الوجود النفسى الأفضلى - التفكير الإيجابى) وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) .
- الكشف عن الفروق فى ديناميات الشخصيه و البناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى (الوجود النفسى الأفضلى ، التفكير الإيجابى) من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه .

### أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالى فى جانبين أساسيين هما :

أولاً الأهمية النظرية للبحث وتتمثل فيما يلى:

- تكمن أهمية البحث الحالى فى أهمية الجانب الذى يتصدى لدراسته و المتمثل فى دراسة (الوجود النفسى الأفضلى ، التفكير الإيجابى) لدى متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بفئه من الفئات الخاصه وهم فئه متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطه الرياضيه خاصه أن هذه الفئه ما زالت بحاجه للإهتمام والدعم الكافى .

- كما تتمثل أهمية البحث الحالى فى أهمية المراحل العمرية التى يتناولها (المراهقة و الرشد) لاسيما ما تقتضيه هذه المراحل من (تحقيق الإستقلال الذاتى ، النجاح المهنى ، التطلع للمستقبل وتوفير حياة كريمة)
- محاولة التاصيل النظري وإضافة رصيد معرفى عن مفهومي (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى)
- ثانيا الأهمية التطبيقية للبحث وتتمثل فيما يلى:
  - تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالى فى إمكانية وضع نتائج موضع التطبيق داخل (المؤسسات الحكومية و الخاصة) المنوطة برعاية الأفراد متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية.
  - تمثل نتائج البحث الحالى نقطة هامه يرتكز عليها الباحثون فى مجال التأهيل والإرشاد النفسى لمتحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية.
  - إثراء المكتبة النفسية بمقاييس حديثة فى مجال علم النفس الإيجابى ، وجمعها من إعداد الباحثين وهم مقياسى (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى) ويمكن إستخدام هذه المقاييس فى الأغراض العلمية؛ حيث إستمدت عباراتها من البيئة المصرية وروعي فيها ملائمتها لأهداف ولعينة البحث الحالى .
- كما تكمن أهمية البحث الحالى أيضا فى إستخدامه للجانب الكلينيكي جنبا الى جنب مع الجانب السيكومترى ، مما يجعله ذات طابع منهجى متعدد؛ فكلما الجانبين يكمل أحدهما الآخر ويساعد على الفهم العميق للشخصية، والكشف عن الفروق فى ديناميات الشخصية و البناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية.

#### التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث :

##### - الوجود النفسى الأفضل Psychological Well-being

- تعرفه الباحثان إجرائيا بأنه: حالة وجودية إيجابية لدى متحدى الإعاقة تتضمن (تقبل الذات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الإستقلالية، السيطرة على البيئة، الحياة الهادفة ، النمو الشخصى) وتؤدى به الى الإزدهار والعيش الأفضل.
- كما يتحدد ذلك إجرائيا من خلال الدرجة التى يحصل عليها متحدى الإعاقة على مقياس الوجود النفسى الأفضل المستخدم فى البحث الحالى من إعداد / الباحثان.

##### - التفكير الإيجابى positive thinking

- تعرفه الباحثان إجرائيا بأنه: نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي يقوم متحدى الإعاقة من خلاله بتقييم ذاته تقييما إيجابيا، وتقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها توجيها إيجابيا ، مع التركيز على مواطن القوة لديه، ويشتمل هذا النمط من التفكير على (التوقعات الإيجابية والتفاؤل ، الضبط الإنفعالي، التقبل الإيجابى للإختلاف عن الآخرين ، الذكاء الوجداني، المجازفة الإيجابية).



كما يتحدد ذلك إجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها متحدى الإعاقة على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في البحث الحالي من إعداد / الباحثان.

#### متحدى الإعاقة: Disabled

وتعرفهم الباحثان بأنهم : مجموعة من الأفراد المعاقين الذين يعانون قصورا أو نقصا في قدراتهم الحسية "البصرية" أو الحركية أو الذهنية بدرجة بسيطة " كما كشفت عن ذلك السجلات الطبية الخاصة بهم " ، والذين إستطاعوا بفضل إرادتهم تحدى هذه الإعاقة ، ومواجهة كافة المشكلات النفسية ، الإجتماعية ، الإقتصادية ، التعليمية ، الصحية التي تواجههم بعزيمة وإصرار .

#### الأنشطة الرياضية : Sports activities

ويقصد بها مجموعه من الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأفراد ذوى الإعاقة بهدف اكتساب المهارات و الخبرات التي تساعدهم على مقاومة و تحدى إعاقتهم ، و تتمثل هذه الأنشطة في ( التمرينات الرياضية البسيطة- كرة القدم - دفع الجله- رمى الرمح - الجرى أوسباق " الكراسى المتحركة " مسافات ١٠٠ ، ٢٠٠ متر - قذف القرص - السباحة).

#### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بحدود منهجية تمثلت في المنهج الوصفي والمنهج الإكلينيكي، وأدوات البحث السيكمومترية واشتملت على مقياسى ( الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابي /إعداد الباحثان) ، وكذلك أدوات البحث الكلينيكية واشتملت على المقابلة الإكلينيكية المقننة ، إستمارة المقابلة الإكلينيكية إعداد / أبو شهبه (٢٠٠٤) ، إختبار تفهم الموضوع للراشدين التات إعداد / موراى ومورجان(١٩٣٥) تعريب أحمد عبد العزيز سلامة، كما يتحدد بشريا بالعينة المستخدمة والبالغ عددها (١٥٠) فرد من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية ، كما يتحدد مكانيا بمراكز وجمعيات متحدى الإعاقة بمحافظة دمياط .

#### الإطار النظرى لمفاهيم البحث

##### (١) الوجود النفسى الأفضل

يعد مفهوم الوجود النفسى الأفضل من المفاهيم الأساسية في علم النفسى الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنسانى ، كما يعد الوجود النفسى الأفضل بعدا أساسيا من أبعاد الصحة النفسية السليمة ومؤشرا هاما من مؤشرات التكيف النفسى ، وقد سعى الجميع في مختلف الثقافات إلى الوجودية النفسية بوصفها هدفاً أسى للحياة ، حيث أن أحد أهم أهداف الناس في الحياة هو أن يعيشوا حياة كريمة ، فالحياة الجيدة غاية وليست وسيلة (مقدادى ، ٢٠١٥).

كما فرق الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي بين رفاهية المتعة والرفاه النفسى والوجود النفسى الأفضل، وربما يكون لهذا التمييز جذور فلسفية؛ فرفاهية المتعة هي حالة عابرة تتضمن الإحساس باللذة والمتعة الآنية (المؤقتة) بينما يمثل الوجود النفسى الأفضل حالة(دائمة) مستمرة من المشاركة و المعنى و الهدف وهو ما يعبر عن أفكار أرسطو عن الحياة الجديدة ، أما مفهوم الرفاه النفسى فيعد هو المنطقة الأشمل في علم النفس الإيجابي ؛ فهو ظاهرة واسعة

المعالم وهدف مستمر لجميع الأفراد كما أنه أكثر من مجرد حياة قيمة وصحة نفسية جيدة فهو يتضمن إتجاه الناس نحو الحياة بعمومها وتوقعها، ومستوى المعيشة، والتعليم، والصحة العامة، وإشباع الحاجات الأساسية، وطول العمر، وطبيعة التوظيف والتقاعد، وتنشيط القدرات ليكون التقدم فى العمر مفيدا، كما أنه يعد أحد المتغيرات المهمة فى إتخاذ القرارات الإجتماعية و السياسية و المواطنة .

وبصفة عامة فإن مفهوم الرفاه النفسى مفهوم أعم وأشمل من الوجود النفسى الأفضل (القواسمة، ٢٠٢٢).

#### تعريفات الوجود النفسى الأفضل

– يعرفه (Huppert 2009) بأنه: التكامل النفسى الإجتماعى للفرد والذي يجعل الفرد متمتعاً بصحة نفسيه جيدة، منجزاً لأهدافه الحياتيه، قادراً على إقامة صلات إجتماعيه تتسم بالرضا.

– ويعرفه الشرعه والوزان (٢٠٢١) بأنه: سعي الفرد نحو تحقيق غاياته وأهدافه فى الحياة والذي يمكن تحقيقه عن طريق تراكم الموارد النفسية الإيجابية .

– كما يعرفه عبد الوارث وتوفيق (٢٠٢١) بأنه: الشعور الإيجابى للفرد بحسن الحال، والقدرة على إتخاذ قراراته، وإعتماده على ذاته، وقدرته على توجيه أفعاله وتصرفاته بما يخدم تحقيق أهدافه، وقدرته على بناء علاقات إجتماعية متوازنة وإيجابية مع الآخرين .

– ويعرفه الضلاعين (٢٠٢٢) بأنه: الشعور بالأمن والإخلاص والصدقة والإحترام والتقدير المتبادل، والإستمتاع بالجمال، و التفاؤل، وإدراك معنى الحياة، و المستقبل المشرق، ونقص الإنفعالات السلبية كالشعور بالوحده النفسية والعزلة الإجتماعية، وكافة أشكال الإضطراب الإنفعالى .

– ومن خلال إستقراء الباحثين يتضح أن هناك تعدد وتنوع فى تعريفات الوجود النفسى الأفضل نظرا لتعدد الرؤى فى تناوله، إلا أنها تتقارب الى حد كبير فى كون الوجود النفسى الأفضل يمثل شعورا إيجابيا لدى الفرد بحسن الحال والشعور بالأمن والتقدير المتبادل، وإدراك معنى الحياة، والمستقبل المشرق والقدرة على إتخاذ قراراته، وكذلك قدرته على توجيه أفعاله وتصرفاته بما يخدم تحقيق أهدافه، وكذلك قدرته على بناء علاقات إجتماعية متوازنة وإيجابية مع الآخرين، إضافة إلى نقص الإنفعالات السلبية وكافة أشكال الإضطراب الإنفعالى بما يحقق له صحة نفسية جيدة.

#### أهميه الوجود النفسى الأفضل

– يرتبط الوجود النفسى الأفضل بالعديد من الخصائص الإيجابية كالسلوك الإيجابى، المواجهة الجيدة للشدائد، الإزدهار والإنجاز فى العمل والإنتاج، تميز الصحة العقلية والنفسية .

– يتميز الوجود النفسى الأفضل بمساعدة الأفراد على كيفية حل المشكلات، وإستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع .

– استخدام إستراتيجيات الوجود النفسى الأفضل ركيزة أساسية فى جميع البرامج الإرشادية التى تهدف الى تحسين نوعية الحياة واكتساب الفرد هوية واضحة وفاعلية للذات (عمار ، ٢٠١٢).

### المفاهيم المرتبطة بالوجود النفسى الأفضل

– الوجود النفسى الأفضل والسعادة: ميز العلماء بين الوجود النفسى الأفضل والسعادة ، حيث أن السعادة تعني حالة إنفعالية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، بينما الوجود النفسى عملية تتضمن إصدار حكم معرفي ، أي أن السعادة قد يغلب عليها الوجدان ، بينما الوجود النفسى الأفضل يغلب عليه المعرفة .

– الوجود النفسى الأفضل وتقبل الحياة: يشير مفهوم تقبل الحياة إلى قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به ، بينما يشير الوجود النفسى الأفضل إلى حالة إيجابية تتضمن الجوانب العقلية والنفسية والإنفعالية في الشخص وتؤدي به إلى النمو الإيجابي والإزدهار.

– الوجود النفسى الأفضل ونوعية الحياة : يشير مفهوم نوعية الحياة إلى إدراك الفرد لوضعه في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبإلحاقه مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشئونه ، حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة كما يدركها الأفراد مفهوم شامل يشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات ذاتية تقيس قدرة الإشباع الذي تحقق، وعلى ذلك فنوعية الحياة كلها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية تساهم في تحقيق الوجود النفسى للفرد .

– الوجود النفسى الأفضل والتدين: يعد التدين هو الإتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه ويتشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالوجود النفسى الأفضل والتوافق مع نفسه ومع الآخرين (عبد الوارث وتوفيق ، ٢٠٢١) .

– من خلال ما سبق عرضه يتضح أن هناك بعضاً من المفاهيم المرتبطة بالوجود النفسى الأفضل وإن كان بينهم إختلاف؛ فقد لوحظ وجود إختلاف بين الوجود النفسى الأفضل والسعادة؛ فالسعادة قد يغلب عليها الوجدان ، بينما الوجود النفسى الأفضل يغلب عليه المعرفة، كما إتضح أيضاً أن تقبل الحياة يشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع ذاته ومع الآخرين، بينما يشير الوجود النفسى الأفضل إلى حالة إيجابية تتضمن الجوانب العقلية والنفسية والإنفعالية في الشخص وتؤدي به إلى الإزدهار، وأخيراً فقد تبين أن كلا من نوعية الحياة والتدين يمثلان عاملين هامين من عوامل شعور الفرد بالوجود النفسى الأفضل.

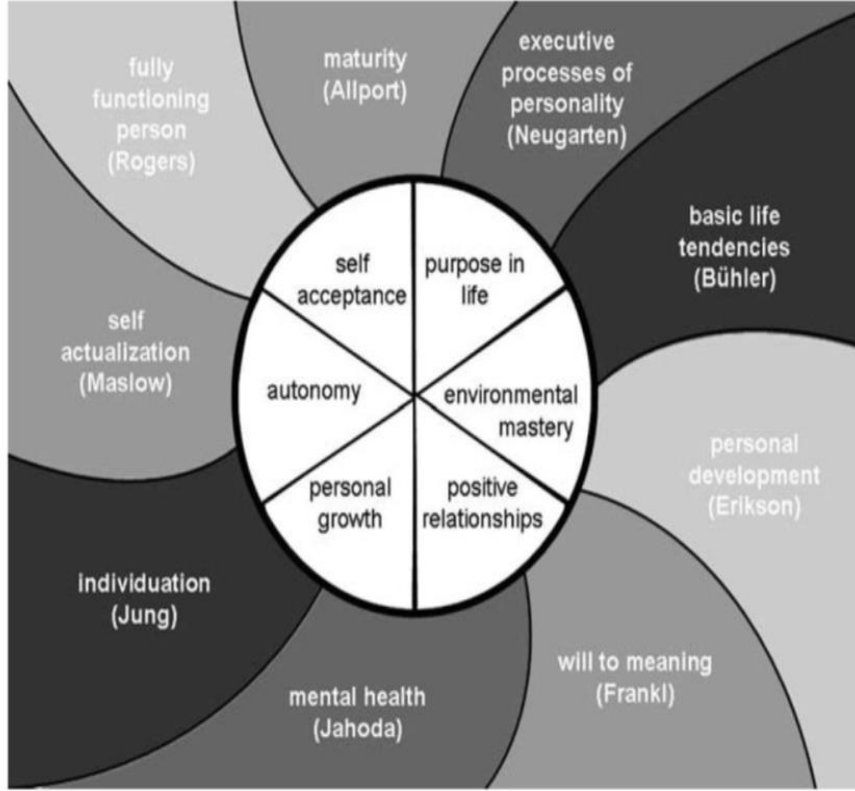
### أبعاد الوجود النفسى الأفضل

إقترحت (Ryff (1989 بناءً نظرياً للوجود النفسى الأفضل يشتمل على ستة أبعاد (تقبل الذات ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الإستقلالية ، السيطرة على البيئة ، الحياة الهادفة ، النمو الشخصى) وقد تم بناء هذا التصور النظرى على أساس النظريات والآراء المختلفة في مجال الشخصية .

وعلى هذا قدمت رايف إطاراً نظرياً متكاملًا للوجود النفسي الأفضل كما أوضحته رايف في الشكل التالي :

شكل ١

أبعاد الوجود النفسي الأفضل



#### شرح نموذج رايف

- (١) تقبل الذات : هو ملمح مفتاحي للشعور بالوجود الأفضل ويعني نظرة الفرد لذاته نظرةً إيجابية ، ووعيه لصفاته الإيجابية والسلبية وتقبله لها، و إتجاه الفرد نحو السلام و تقبل الإنتصارات وحيبات الأمل ، والنظر إلى الحياة الماضية بإيجابية.
- (٢) العلاقات الإيجابية مع الآخرين : ويؤكد هذا البعد على أهمية العلاقات الشخصية وجوانب القوة الإنسانية، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين قائمة على الحب .
- (٣) الإستقلالية: وتعنى حرية الفرد في أن يسلك حياته حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة، كما تشير الإستقلالية إلى القدرة على إتخاذ القرار والإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

- (٤) السيطرة على البيئة : وهو بعد آخر مفتاحي لفهم الوجود النفسي الأفضل ويتضمن القدرة على إدارة محيط الفرد والتحكم في البيئة بما يتلائم مع إحتياجات الفرد ، ويمكن تحقيق السيطرة على البيئة من خلال الجهد الشخصي .
- (٥) الحياة الهادفة : وتعني القدرة على إيجاد معنى واضح لحياة الفرد ، وكذلك القدرة على الفعل وبذل الجهد بتحقيق الأهداف في الحياة .
- (٦) النمو الشخصي : ويعني القدرة على التطوير المستمر لمواهب الفرد وإمكاناته، وتنمية مصادر و إستراتيجيات وخبرات جديدة ، وكثيراً ما يتضمن النمو الشخصي الرغبة في التعلم المستمر، والقدرة على مواجهة الشدائد والمحن (الضلاعين، ٢٠٢٢).
- نظريات الوجود النفسي الأفضل

- النظريات الذاتية : ترى هذه النظريات أن الوجود الأفضل يتحقق للفرد بقدر ما يكون له تقييم إيجابي لمجرى حياته بشكل عام ، ومن هذه النظريات مايلي :
- (أ) نظرية المتعة : تعتبر هذه النظرية أن المكونات الوحيدة للوجود الأفضل هي المتعة و الألم ؛ فالمتعة هي العنصر الطيب و الألم هو العنصر السيئ ، كما ترى أن الانسان يسعى دائماً الى تحقيق ما يعتقد أنه سيوازي بين المتعة و الألم وأن ماهية الوجود الأفضل تكمن في تحقيق أكبر قدر ممكن من المتعة على حساب الألم .
- (ب) نظرية التوازن الدينامي الفعال : ترى هذه النظرية أن الشخص الذي يتمتع بمستوى متوازن من الوجود النفسي الأفضل هو الذي يستطيع الموازنة بين أحداث الحياة الطيبة و السيئة (مصطفى، ٢٠٢٣) .
- النظريات الموضوعية : يرى أصحاب هذه النظريات أنه يوجد على الأقل بعضاً من عناصر الوجود الأفضل التي لا تعتمد على الفرد ، أى أن هناك مكونات تؤدي الى الوجود الأفضل بعيداً عن موقف الفرد منها ، ومن نماذج هذه النظريات نموذج قائمة الأهداف والنموذج الاقتصادي .
- (أ) نظرية قائمة الأهداف : تعتبر هذه النظرية أن الوجود الأفضل هو تحقيق أو إنجاز الفرد لأشياء محددة جيدة ، حيث يقوم على أساس العناصر المكونة للوجود الأفضل والتي لا تتمثل في المتعة أو الرغبة مثلاً ، و إنما يقوم الفرد بتحقيق الوجود الأفضل عن طريق تحديد أهداف لها قيمه.
- (ب) نظرية النموذج الإقتصادي : يرى أصحاب هذه النظرية أن ظروف الحياة لها تأثير على الوجود النفسي للفرد وخاصة الدخل و الوظيفة ، وأن تأثيرهما على الوجود النفسي تأثير دائم ، حيث أن الوظائف التي لا تقوم على منفعة واضحة لا تعد من مؤشرات الوجود الأفضل (Ryff& Singer,2008).
- وباستقراء ما سبق يتضح للباحثين أن هناك نوعين من النظريات التي تناولت مفهوم الوجود النفسي الأفضل ، حيث ترى أولى هذه النظريات أن تحقيق الوجود النفسي الأفضل يعتمد على الفرد ذاته ومدى تقييمه لمجرى حياته بشكل عام، كما يتحقق أيضاً بالموازنة بين المتعة والألم ، الطيب والسيئ ، بينما تذهب ثانياً هذه النظريات الى أن هناك بعضاً من عناصر الوجود الأفضل لا تعتمد على الفرد ذاته بقدر ما تعتمد على مكونات أخرى كتحقيق الفرد لأهداف قيمه ، أو الدخل والوظيفة التي يعمل بها الفرد .

## (٢) التفكير الإيجابي

### نشأة التفكير الإيجابي

- حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية بإهتمام مجال علم النفس الإيجابي والذي يعد فرع من فروع علم النفس الحديث، حيث دخل إلى الحقل الأكاديمي عندما ترأس Seligman الجمعية الأمريكية لعلم النفس وكان موضوع خطابه يدور حول "علم النفس الإيجابي"، وهنا دعا مجموعة من الباحثين إلى البحث في القوى الإيجابية لدى البشر كبديل للبحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية.
- كما ذكر Seligman أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، ومنهما وهما تتحدد حياة الإنسان، وقد آن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة، وأن يحدد مفهومها، ويصمم المقاييس التي تُعنى بقياسها (السلطاني، ٢٠١٠).
- ويعود سبب اهتمام Seligman بموضوع علم النفس الإيجابي إلى ابنته Nikki ذات الخمسة أعوام التي لم تكن تدرك أن ردها التلقائي على أبيها سيكون محورا لتغيير كبير في مسيرته الأكاديمية؛ حيث بدأت الحكاية حين شعر بالامتعاض منها وهي تحاول لفت إنتباهه بينما يقوم هو بالعتاية بالحديقة المنزلية فقام بزجرها كما يفعل عادة، وحينها نظرت إليه قائلة: إنني إستطعت وبمجهود ذاتي أن أتخلص من بكائي المتكرر في سن الثالثة والرابعة حين أصبحت في الخامسة، وأنه لا حاجة لأن يكون هكذا لوأما متعكر المزاج، ومن ثم دفعته هذه الحادثة إلى التفكير والوعي بذاته وإلى ما لديه من إمكانيات وطاقات وكيف يمكنه تنميتها بدلاً من تركيزه المتكرر على نقاط ضعفه ومزاجه المتعكر، هذه الحادثة على بساطتها كانت سبباً في سلسلة من التغييرات في فكر Seligman نتج عنها ما يعرف الآن بعلم النفس الإيجابي والذي يعرف بأنه: إتجاه حديث في علم النفس يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية، وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد، ورفي المجتمع.
- و تتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في قياس وفهم مكانم القوة الإنسانية، والتركيز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من التحديات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات.
- ولقد طرح العالم سيلجمان Seligman مفهوم التفكير الإيجابي في الجمعية النفسية الأمريكية حين قال: "إن من أولى إهتمامات علم النفس الإيجابي أن يجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه، والأشياء المحيطة به، كما يساعده هذا التفكير على مقاومة المرض النفسي ويحسن حياته اليومية (السبيعي، ٢٠١٨).

### تعريفات التفكير الإيجابي

التفكير في اللغة كما جاء في ابن منظور (٢٠٠٣) بمعنى فكر، فكر في الأمر، يفكر فكراً: أعمل عقله فيه. والتفكير: إعمال العقل في مشكله والتوصل إلى حلها.

## تعريفات التفكير الإيجابي إصطلاحاً

- يعرفه (2004) Peale بأنه: إستعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ، تجعل الفرد يتوهج أكثر وينتظر حدوث الخير ويرنوا إلي النجاح، فالتفاؤل هو مجرد أداء لكنها أداة قوية مع وجود الطموح والقيم ، فهو الأداء التي تجعل كلاً من الأفراد وإنجازاتهم والعدالة الإجتماعية ممكنة .
- ويعرفه العزى (٢٠١٥) بأنه: نمط من أنماط التفكير الواقعي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة ، كالسيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد وضعف القدرة على التخلص منها، والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص.
- وأشارت عشموى (٢٠١٨) إلى التفكير الإيجابي بأنه: نشاط ذهني يقوم الفرد من خلاله بالتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والأحداث، و الإستفادة منها بأكبر قدر ممكن مع الأخذ في الإعتبار الجوانب السلبية مع عدم الإستغراق فيها، واتخاذ كافة الإجراءات لتجنب الأضرار.
- وتعرفه خصاونة (٢٠٢٠) بأنه: الأسلوب الذي يفكر به الفرد وينعكس إيجابياً علي سلوكياته تجاه الأفراد والأحداث، كما يسهم في الإرتقاء بعقل الفرد ومشاعره ويساعده في تحقيق أهدافه.
- وتعرفه نور (٢٠٢٢) بأنه: النظر الى مواقف الحياة بواقعية والقدرة على النظر الى المواقف والمشكلات من عدة زوايا، وتقسيم الإيجابيات والسلبيات بشكل موضوعي، والترقب الدائم للنتائج الإيجابية وبذل كل الجهد لتحقيقها .
- ومن خلال التعريفات السابقة اللغوية منها والإصطلاحية تستنتج الباحثتان أن التفكير الإيجابي يعد نمطا من أنماط التفكير الواقعي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، بل ويقوم من خلاله بالتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والأحداث والنظر الى المواقف والمشكلات من عدة زوايا، وتقسيم الإيجابيات والسلبيات بشكل موضوعي، كما يجعله هذا النمط من التفكير متفائلا، ومتربحا للنتائج الإيجابية بشكل دائم .

## أهمية التفكير الإيجابي

- ١- تكمن أهمية التفكير الإيجابي في أن الفرد يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا كان تفكيره إيجابيا فإنه يتمكن من إزالة الكثير من المشاعر غير المرغوب بها، والتي تعمل على إعاقة تحقيق المستوى الأفضل لوجوده (وهو ما يوضح علاقه بين الوجود النفسى الأفضل و التفكير الإيجابي).
- ٢- يرتبط التفكير الإيجابي إرتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، فعندما يفكر الفرد بطريقة صحيحة وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكارا بناءةً وبينها إنسجام وخالية من الإضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب ، وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء.
- ٣- يساعد على حل المشكلات ومواجهة الصعوبات: فالشخصية الناجحة ذات التفكير الإيجابي تعرف جيدا قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز إنتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والإحتمالات، ويعرف جيدا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل، لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ، ويفسرهما لنفسه بطريقة إيجابية، ويستمر يفكر

بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة (بدوى، ٢٠١٩).

– تستنتج الباحثان مما سبق أن للتفكير الإيجابى أهمية كبيرة فى حياة الأفراد لعل أبرزها مساهمته فى تحقيق الوجود الأفضل للفرد ، وإرتباطه إرتباطاً وثيقاً بالنجاح فى كل مجال من مجالات الحياة ، ومساعدته فى حل المشكلات، ومواجهة الصعوبات مهما كانت المؤثرات الخارجية أو الداخلية.

### أنواع التفكير الإيجابى

يتنوع إستخدام التفكير الإيجابى باختلاف المواقف والظروف التى يستخدم فيها، والتي نذكر منها مايلي:

– التفكير الإيجابى لتدعيم وجهات النظر: هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الأفراد لكي يدعم وجهة نظره الشخصية فى شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت وجهة نظره تؤدي إلى نتائج سلبية.

- التفكير الإيجابى بسبب التأثير بالآخرين: يستطيع كل فرد إتباع الآخرين سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء إذا رأى أنهم إيجابيون ويتبعون خطى إيجابية.

- التفكير الإيجابى بسبب التوقيت: وهو تفكير إيجابى ينتج عنه سلوك إيجابى مرتبط بتوقيت وزمن معين، فيتكرر التفكير فى مثل تلك الظروف.

- التفكير الإيجابى فى المعاناة: إن المشكلات التى تعترضنا قد تكون هى مفتاح التغيير إلى الأفضل، فبمجرد أن يواجه الفرد صعوبة ما، فإنه من الممكن جداً أن تنتهى هذه المعاناة إذا تبنى الفرد أسلوب التفكير الإيجابى فى حلها.

- التفكير الإيجابى المستمر مع الزمن: وهو أفضل أنواع التفكير لأنه يستمر فى مختلف الأوقات ولا يتأثر بالمكان والزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الفرد مستمرة مع الزمن، فسواء واجه الفرد تحدياً أم لا فهو يفكر فى الحل والبدائل والإحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها حياته (الدليى وآخرون، ٢٠١٣).

### العوامل المؤثرة فى التفكير الإيجابى:

للتفكير الإيجابى عوامل كثيرة تؤثر فيه، وهى على النحو الآتى:

- الثقافة والنظام الإجماعى والسياسى السائد: إن المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من إستراتيجيات فى التفكير ليست قاصرة على ثقافة أو حضارة أو عرق أو دين، إنها توجى بالإمكانات الهائلة التى يمكن أن يتطور بها أي مجتمع يمكنه أن يعزز لدى أفرادها السلوك الإيجابى، وتضع لذلك فنيات وممارسات يمكن الإسترشاد بها فى تطوير الشخصية فى مختلف الحضارات والعقائد (فالتفكير الإيجابى موجود عند كل فرد، لأنه متعلم وبالإمكان تعلمه إذا تعلم الفرد ممارسته، وهذا يرجع إلى الثقافة المرجعية التى ينتهى إليها الفرد).



- المحيط الأسري: تعد الأسرة هي البيئة الأولى والمكان الأساسي الذي تهيأ فيه مواقف الأفراد وتشكل فيه سلوكياتهم، ونمط تفكيرهم، وتظهر فيه اتجاهاتهم ومعارفهم وقيمهم .
- وسائل الإعلام المختلفة: أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيراً مباشراً وملحوظاً للتلفاز والبريد الفضائي على سلوك المشاهدين وتفكيرهم، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية (أيوب ، ٢٠١٩).
- ويتضح مما سبق عرضه أن التفكير الإيجابي للفرد يتأثر ببعض العوامل المتعلقة بالبيئة المحيطة به كالمحيط الأسري ، الثقافة السائدة ، وسائل الإعلام المختلفة .

### أبعاد التفكير الإيجابي

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: ويعرف بأنه ما يتوقعه الفرد من تحقيق الربح الإيجابي المتفائل في جميع جوانب حياته (الشخصية والاجتماعية والمهنية والصحية).
- ٢- الضبط الإنفعالي: ويشير إلى القدرة على التحكم بالإنفعالات السلبية، وتوجيه الإنفعالات والمشاعر إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، واستخدام المشاعر والإنفعالات بالطريقة المثلى لصنع أفضل القرارات .
- ٣- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: ويعني تبني الفرد أفكارا وسلوكيات اجتماعية تدل على فهمه للاختلافات بين الناس، واحترامه للثقافات المختلفة .
- ٤- الذكاء الوجداني: أي صفات الفرد الشخصية ومهاراته الاجتماعية والوجدانية والتي تمكنه من فهم مشاعره وإنفعالاته، ومشاعر الآخرين وإنفعالاتهم، واستخدام مهاراته التي لديه لترشيد حياته.
- ٥- المجازفة الإيجابية: هي المعنى المرادف لقدرة الفرد العالية ورغبته في المحاولة وإثبات الذات، وأخذ المخاطرة ولكن بشكل مدروس، والنقيض للتفكير النمطي و السلوك الإنسحابي (الزهراني ، ٢٠٢٠).

### نظريات التفكير الإيجابي

- نظرية التحليل النفسي: يرى Freud أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية تمثل إرتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً؛ بمعنى أن الفرد الذي يشبع اللذة الفمية في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل ، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني(قاسم ، ٢٠٠٩).
- النظرية المعرفية: تقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم، إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح أو المريض، ومن نماذج هذه النظرية ما يلي:

نموذج Ellis: والذي يرى أن التفكير والإنفعال الإنسانيين ليسا بعملياتين متباينتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة، وأن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً، وأن السيطرة على أفكار الفرد تعنى السيطرة على عواطفه.

نموذج Seligman: حيث يفترض أنه إذا كنت تفكر أفكاراً إيجابية، فإن حياتك ستصبح إيجابية ألياً، وإذا كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك أن تتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول أن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتى Auto suggestion ، أى أنك إذا أردت شيئاً فإنك يجب أن تعتقد داخلياً بأنه يمكنك أن تحصل عليه (الحرى، ٢٠١٨).

### – نظرية الحاجات الإنسانية

يؤكد Maslo & Rojers على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو، فالإنسان يولد مزود بالحب والإرتقاء، ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل و السعادة.

كما يعتقد Rojers في نظريته العلاج المتمركز حول الذات أن "الأفراد لديهم القوة للإنطلاق الإيجابي، وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن، إذا ما استطاعوا إكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصلية، واستطاعوا التعبير عنها(بدوى، ٢٠١٩) .

– وباستقراء النظريات السابقة يتضح للباحثين أن هناك تعدد في النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي ؛ فقد ركزت نظرية التحليل النفسى على أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ، وأن الفرد بطبيعته متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعله عرضة لنشوء العقد النفسية ، كما أكدت نظرية الحاجات الإنسانية على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو، وأن الأفراد لديهم القوة للإنطلاق الإيجابي إذا ما استطاعوا إكتشاف ذواتهم الحقيقية واستطاعوا التعبير عنها، بينما أشارت النظرية المعرفية الى أن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم يؤثر حتماً على سلوكهم، كما ترى هذه النظرية أن التفكير والإنفعال الإنسانيين ليسا بعملياتين متباينتين وإنما يتداخلان مع بعضهما البعض .

### ٣) متحدى الإعاقة

ويعرف السمنودى وآخرون (٢٠١٤) متحدى الإعاقة بأنه: المعاق الذى يعاني من قصور أو عجز في قدراته الجسدية أو النفسية أو الإجتماعية، والذي لا يستطيع المشاركة في نشاطات الحياة اليومية بطريقة طبيعية نتيجة لإصابته ، ولكنه إستطاع تحدى إعاقته، ومواجهة ما ترتب عليها من مشكلات في كافة مجالات حياته .

### تصنيفات متحدى الإعاقة

١) المعاق حركياً: هو الشخص الذي يعاني درجة من العجز، أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، وبالتالي تؤثر على ممارسة حياته بصورة طبيعية. وتشتمل فئة ذوي الإعاقة الحركية على:

١) الشلل: هو عدم قدرة الفرد على أداء الحركات الإرادية المطلوبة من ذلك العضو، ويعني التوقف المستديم أو المؤقت لوظيفة العضو كما قد يكون كلياً أو جزئياً، وينقسم الى أنواع هي:

أ) الشلل المخي: حالة عجز في القدرة العضلية العصبية والناجمة عن إصابة المخ مما يؤدي إلى نقص في القدرة على التحكم في العضلات الإرادية.

ب) الشلل النصفي السفلي: يقصد به ضعف الساقين بسبب إصابة أو مرض العمود الفقري وغالبا في النخاع الشوكي وأحيانا عنق المخ أو التجويف المخي، وبصفة عامة يمكن القول أنه نتيجة لإصابة العمودي الفقري.

ج) الشلل الرباعي: ويصيب الأطراف الأربعة من الجسم العلويين والسفليين.

د) البتر: هو إزالة جزء أو طرف من جسم الإنسان وذلك للحفاظ على حياة الفرد، نتيجة إصابته في حادث أو غرغرينة، تشوه خلقي أو أورام، ويتم ذلك عن طريق الجراحة (بتر طرف علوي / سفلي / مختلط) (مصطفى، ٢٠٢٣).

٢) الإنحرافات القوامية: هي تغيير بالزيادة أو النقص في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه، وإنحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحيًا، مما قد ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

ومن الإنحرافات القوامية: إستدارة الكتفين- إنحرافات العمود الفقري – إنحراف الطرفين الزائد – انحراف القدمين.

٣) القوام غير السليم: هو خروج لأحد العظام المكونة للجسم عن وضعها المسلم به تشريحيًا، مما يفقد الجسم مركز الثقل ويمر خط الجاذبية في غير مساره الطبيعي (محمود ودسوقي، ٢٠٢٠).

٤) ومن الفئات التي تشملها الإعاقة الحركية أيضا ما يعرف بالتقزم (القزامة) ويمكن تعريفه بأنه: حالة طبية يكون نتيجتها قصر القامة، وغالبا ما تكون ناتجة عن النمو البطئ حيث يتراوح فيها طول الشخص البالغ ما بين (٧٠-١٤٠ سم) (الأطروني، ٢٠١٩).

٢) المعاق حسيا: هو الفرد الذي فقد كليا أو جزئيا واحدة من الحواس السمعية أو البصرية وينقسم إلى

- المعاق سمعيا: ويشتمل على

أ - الصم البكم: وهم الفاقدون لحاسة السمع والكلام كليا.

ب - ضعاف السمع: وهم الذين لديهم بعض بقايا السمع، حيث يتم إستعمال المعينات السمعية.

- المعاق بصريا: ويشتمل على

أ- الكفيف: هو الشخص غير القادر على رؤية الضوء والذي يتلقى تعليمه من خلال الحواس الأخرى دون البصر، ويتم ذلك بإستخدام طريقة برايل (لمس الحروف البارزة).

ب- ضعيف البصر: وهو الشخص الذي يتم تعليمه من خلال حاسة البصر ولكن بإستخدام أجهزة مساعدة في الإبصار، وقد يستطيعون تمييز النور من الظلام، أو بعض الألوان بصعوبة، ولا تتعدى درجة إبصارهم عن 6/60 مترا وفقا للإختبارات الطبية (أبو النصر، ٢٠١٤).

٣) المعاق عقليا ( المتخلف عقليا ) : حالة من التوقف الذهني أو أداء وظيفي دون المتوسط مع ظهور أشكال من القصور في السلوك التكيفي، ويشتمل على :  
تخلف عقلي بسيط - تخلف عقلي متوسط - تخلف عقلي شديد - تخلف عقلي غير محدد ( بن زيدان وبن برنو ، ٢٠١٤).

#### أسباب الإعاقة

- الإعاقة الوراثية: وهي التي تنتقل من جيل الى جيل، وتحدث الوراثة إما بطريقة مباشرة عن طريق الجينات، أو بطريقة غير مباشرة فبدلا من أن تحمل الجينات ذكاءً محدوداً، تحمل عيوباً تكوينية أو قصوراً أو خللاً يترتب عليه تلف أنسجة المخ.
- الإعاقة الفطرية: وهي الإعاقات التي تحدث في الشهور الأولى من الحمل والتي تؤثر تأثيراً سيئاً على الجنين ، كتعاطي الأم الحامل الأدوية، أو الكشف بالأشعة أو العلاج بها ، وفشل محاولات الإجهاض ، وتعاطي الخمر أو الإدمان أو التدخين .
- الإعاقة بسبب الولادة: ويمكن أن تظهر الإعاقة نتيجة لظروف ولادة الطفل، وذلك إما لكبر حجم المولود بالنسبة للأم- الولادة المتعسرة- الولادة المبكرة - جرح الرأس أو النزيف خلال الولادة - انخفاض أو نقص الأوكسجين عن الجنين أثناء الولادة - إلتفاف الحبل السري حول عنق الجنين.
- الإعاقة بعد الولادة: ويمكن أن تظهر في أى وقت بعد الولادة وأسبابها متعددة منها :

حوادث السيارات وحوادث الحروق وحوادث السقوط- الإصابة الشديدة بمرض الحصبة- الإصابة بشلل الأطفال ( إلتهاب الحبل الشوكي )- الإصابة في خلايا المخ - سوء التغذية - نقص إفرازات الغدة الدرقية- التسمم بمركبات الرصاص إذا استنشقت (إبراهيم وآخرون ، ٢٠٠١).

#### تأهيل متحدى الإعاقة

##### أنواع التأهيل:

التأهيل المجتمعي : هو إستراتيجية أو منهج يقوم على إستثمار الموارد والخدمات المحلية المتاحة في كل مجتمع سكاني، وتسهيل إمكانية إستفادة المعاقين من تلك الموارد والخدمات أسوة ببقية أفراد المجتمع.

التأهيل الطبي : هو محاولة إستعادة أقصى ما يمكن توفيره للشخص المعاق من قدرات بدنية، سواء عن طريق علاج هذه الحالة بالأدوية، أو بالعلاج الجراحي، أو بالعلاج الطبيعي، أو بالإستعانة بالأجهزة المساعدة .

التأهيل النفسى : هو الجانب الذى يرمى إلى تقديم الخدمات النفسية التي تهتم بتكيف الشخص المعاق مع نفسه من جهة ومع العالم المحيط به من جهة أخرى، ليتمكن من التحدى و مواجهة العالم ، كما يهدف التأهيل النفسى إلى الوصول بالفرد لأقصى درجة ممكنة من درجات النمو والتكامل في شخصيته وتحقيق ذاته .

التأهيل الإجتماعي: وهو الجانب الذي يهدف إلى مساعدة متحدى الإعاقة على التكيف مع مطالب الأسرة والمجتمع ، والعمل على تسهيل دمجهم في المجتمع والمحيط الذي يعيشون فيه (هلال ، ٢٠١٨).

### الأنشطة الرياضية لمتحدى الإعاقة

- إن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع ، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع أسوياء ومعاقين كل قدر حاجته وإمكاناته ، وهذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقية مزاوله الأنشطة الرياضية كحق أساسي للجميع .
- ومن ثم ظهرت العديد من الرياضات المعدلة التي تتناسب مع قدرات وإمكانات ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها ( ألعاب القوى، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، وكرة الهدف، وكرة السلة، ومسابقات الجري والكراسي المتحركة، ومنها أيضا السباحة، وكرة المضرب، وتنس الطاولة، وألعاب الجمباز، وكرة الطائرة، والريشة الطائرة، والألعاب المائية) وهذه الرياضات قد شرع لها قوانين وأنظمة من قبل الإتحادات الدولية والقارية وكذلك المحلية بما يتناسب مع إمكانات وقدرات ذوي الإحتياجات الخاصة ، فعلى سبيل المثال تم تقليل الزمن الكلي للعبة ، ووقت كل شوط، وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة - تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط - التعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية - زيادة عدد أفراد الفريق- تغيير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة - التغيير في وزن الأداة والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في إرتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئا على المعاق أثناء الممارسة (الجبور ، ٢٠١٢).

### الدراسات السابقة

تنقسم الدراسات السابقة الى المحاور التالية :  
المحور الأول : دراسات تناولت الوجود النفسى الأفضل

- هدفت دراسة مقداوى (٢٠١٥) الى التعرف على علاقة التفكير الخلقى بكل من الوجود النفسى الممتلى و السلوك الإجتماعى الإيجابى، والتعرف على مستوى كلا منهم لدى عينة من (٢٣٧) طالب و طالبة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقاييس (التفكير الخلقى، الوجود النفسى الممتلى ، السلوك الإجتماعى الإيجابى) وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الخلقى ومستوى الوجود النفسى الممتلى ومستوى السلوك الإجتماعى الإيجابى لدى أفراد العينة جاء متوسطا، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الخلقى والوجود النفسى الممتلى.

- كما هدفت دراسة حاجم (٢٠١٨) الى التعرف على مستوى المعتقدات الدافعية ، الوجود النفسى الممتلى ، الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة ، وكذلك التعرف على الفروق في الوجود النفسى الممتلى وفقا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) ، طبقت الدراسة على (٤٠٠) طالب و طالبة طبقت عليهم مقاييس (المعتقدات الدافعية ، الوجود النفسى الممتلى ، الشفقة بالذات) وتم التوصل الى ان طلبة الجامعة لديهم معتقدات دافعية ويتمتعون بمستوى مرتفع من الوجود

النفسي الممتلئ ، الشفقة بالذات ، كما أشارت النتائج أيضا الى وجود فروق بين الذكور و الإناث في الوجود النفسي الممتلئ لصالح الإناث .

— كما أجريت دراسة القين ( ٢٠١٩ ) للتعرف على العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل وكلا من الإلتزام الديني و مشكلات المسنين وحاجاتهم الإرشادية لدى عينة من المسنين والمسنات ، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين المسنين والمسنات في مستوى الوجود النفسي الأفضل ، تم تطبيق الدراسة على (١٠٠) فرد من المسنين و المسنات ، طبقت عليهم مقاييس (الوجود النفسي الأفضل ، الإلتزام الديني ) وقائمة المشكلات و الحاجات الإرشادية للمسنين ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية بين الوجود النفسي الأفضل و الإلتزام الديني و مشكلات المسنين وحاجاتهم الإرشادية ، كما أسفرت النتائج أيضا عن وجود فروق بين المسنين و المسنات في الوجود النفسي الأفضل لصالح الذكور .

— وأجرى فرعون (٢٠٢٠) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتمايز الذات و الوجود النفسي الممتلئ عند اللاجئيين ، والتعرف على الفروق في هذه الأعراض والوجود النفسي الممتلئ باختلاف الجنس ، فتم تطبيق الدراسة على (٣٢٠) لاجئا ولاجئة طبقت عليهم مقاييس (أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، الوجود النفسي الممتلئ) وأشارت النتائج الى أن مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة و الوجود النفسي الممتلئ عند اللاجئيين جاء متوسطا ، كما وجدت أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الوجود النفسي الممتلئ لصالح الذكور .

— وهدفت دراسة الشرعه والوزان (٢٠٢١) الى التعرف على مستوى قوة الأنا و الشعور بالذنب و الوجود النفسي الممتلئ لدى المعنفات في الأردن والذين بلغ عددهم (١٠٠) سيده طبقت عليهم مقاييس (قوة الأنا ، الشعور بالذنب ، الوجود النفسي الممتلئ) وأشارت النتائج الى أن مستوى قوة الأنا ، الشعور بالذنب ، الوجود النفسي الممتلئ كان متوسطا .

— كما هدفت دراسة عبد الوارث وتوفيق (٢٠٢١) الى التعرف على الوجود النفسي الأفضل والإفصاح عن الذات في علاقتهما بإحترام الذات لدى المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية ، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق في الوجود النفسي الأفضل ترجع الى متغير الجنس وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) من الطلاب المتفوقين دراسيا من الجنسين (ذكور / إناث) طبقت عليهم مقاييس (الوجود النفسي الأفضل ، الإفصاح عن الذات ، إحترام الذات) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية بين كلا من الوجود النفسي الأفضل والإفصاح عن الذات وإحترام الذات ، كما وجدت أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس الوجود النفسي الأفضل لصالح الإناث .

— وهدفت دراسة مصطفى (٢٠٢٣) الى فحص العلاقة بين تقدير الذات و الوجود النفسي الأفضل لدى المعاقين بصريا والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات المراهقين المعاقين بصريا على مقياس الوجود النفسي الأفضل حسب الجنس ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٦) طالب و طالبة من المعاقين بصريا ، واشتملت أدوات الدراسة على (مقياس الوجود النفسي الأفضل لرايف، ومقياس تقدير الذات) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الأفضل و الدرجة الكلية لمقياس تقدير

الذات ، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المعاقين بصريا على مقياس الوجود النفسى الأفضل حسب الجنس.

#### تعقيب على دراسات المحور الأول :

من حيث الهدف : هدفت دراسات هذا المحور الى التعرف على مستوى الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ " كما هدفت أيضا الى التعرف على علاقته ببعض المتغيرات (التفكير الخلقى، السلوك الإجماعى الإيجابى ، الإلتزام الدينى، إحترام الذات، الإفصاح عن الذات ، تقدير الذات ) إضافة الى التعرف على الفروق فى الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" وفقا لمتغير الجنس ( ذكور / إناث). من حيث العينة : تم تطبيق دراسات هذا المحور على عينات متباينة من (الطلاب و الطالبات ، المسنين و المسنات ، اللاجئيين ، المعنفات ، المتفوقين دراسيا، المعاقين بصريا) .

من حيث الأدوات : لتحقيق أهداف دراسات هذا المحور تم الإستعانة ببعض المقاييس لتقدير الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ " ، التفكير الخلقى، السلوك الإجماعى الإيجابى ، الإلتزام الدينى، إحترام الذات، الإفصاح عن الذات ، تقدير الذات).

من حيث النتائج : أسفرت نتائج هذه الدراسات عن وجود إختلاف فى مستوى الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" فتاره كان متوسطا وذلك فى أغلب الدراسات كدراسة مقدادى (٢٠١٥) ، فرعون (٢٠٢٠) ، الشرعه والوزان (٢٠٢١) ، وتاره كان مرتفعا وذلك فى دراسة حاجم (٢٠١٨) ، كما أوضحت النتائج أيضا أن هناك علاقة إرتباطية بين الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" وكلا من (التفكير الخلقى، السلوك الإجماعى الإيجابى ، الإلتزام الدينى، إحترام الذات، الإفصاح عن الذات، تقدير الذات) ، وأخيرا فقد أوضحت نتائج هذه الدراسات أن هناك تضارب حول وجود فروق فى الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" وفقا لمتغير الجنس ( ذكور / إناث) فقد أشارت دراسة حاجم (٢٠١٨) ، عبد الوارث وتوفيق (٢٠٢١) الى وجود فروق فى الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" لصالح الإناث ، كما أشارت دراسة القين (٢٠١٩) ، فرعون (٢٠٢٠) الى وجود فروق فى الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" لصالح الذكور، بينما أشارت دراسة مصطفى (٢٠٢٣) الى أنه لا توجد فروق فى الوجود النفسى الأفضل حسب الجنس.

#### المحور الثانى : دراسات تناولت التفكير الإيجابى

— هدفت دراسة الدليمى وآخرون (٢٠١٣) الى تقدير مستوى التفكير الإيجابى والحصيله المعرفية بالكره الطائره ، فضلا عن إيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابى والحصيله المعرفية بالكره الطائره ، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١٦٢) طالب و طالبة، طبقت عليهم مقاييس (التفكير الإيجابى - الحصيله المعرفية بالكره الطائره) ، وفى ضوء ذلك فقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط على مقياس التفكير الإيجابى والحصيله المعرفية ، كما أشارت النتائج أيضا الى وجود علاقة بين التفكير الإيجابى والحصيله المعرفية بالكره الطائره، وقد أوصى الباحثون بضرورة التأكيد على أهمية تطوير التفكير الإيجابى لدى الطلاب .

— كما هدفت دراسة عبد الرحمن (٢٠١٥) الى بحث العلاقة بين التفكير الإيجابى وبعض المتغيرات النفسية (تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط) وكذلك دراسة الفروق وفقا لإختلاف النوع فى التفكير الإيجابى ، وقد تم إختيار عينة من الشباب تتراوح

أعمارهم ما بين ( ٢٠- ٣٥ ) عاما من الذكور والإناث ، طبقت عليهم مقاييس (التفكير الإيجابي ، تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط ) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال إحصائيا بين التفكير الإيجابي و( تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط ) ووجود فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي بين الذكور و الإناث لصالح الإناث .

— وأجريت دراسة عله وبوزاد (٢٠١٦) بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين ، والبحث عن وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد التفكير الإيجابي وفقا للنوع ، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة من ( ٢٠٠ ) طالب و طالبة من طلاب الجامعة طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي ، وتوصلت نتائج الدراسة الى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة ، كما توصلت النتائج أيضا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث .

— كما أجريت دراسة الحربى (٢٠١٨) للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى والذين بلغ عددهم (٩٠) لاعب، طبقت عليهم مقاييس ( التفكير الإيجابي ، التوجه نحو الحياة )، وتوصلت النتائج الى أن لاعبي ألعاب القوى يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، وأن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي و التوجه نحو الحياة لديهم .

ج- وأخيرا فقد هدفت دراسة خصاونة (٢٠٢٠) الى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيقها على عينة مكونة من ( ٩٨٦ ) طالب و طالبة طبقت عليهم مقاييس (التفكير الإيجابي، التنظيم الإنفعالي) وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط ، كما أشارت النتائج أيضا الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي والتنظيم الإنفعالي .

#### تعقيب على دراسات المحور الثاني :

من حيث الهدف :هدفت دراسات هذا المحور الى تقدير مستوى التفكير الإيجابي، كما هدفت أيضا الى التعرف على علاقته ببعض المتغيرات (الحصيلة المعرفية بالكره الطائره ، تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط ، التوجه نحو الحياه ، التنظيم الإنفعالي ) إضافة الى دراسة الفروق في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير النوع( ذكور / إناث).

من حيث العينة : تم تطبيق دراسات هذا المحور على عينات متباينه من (طلاب الجامعة ، الشباب ، لاعبي ألعاب القوى ) .

من حيث الأدوات : لتحقيق أهداف دراسات هذا المحور تم الإستعانة ببعض المقاييس لتقدير التفكير الإيجابي ، الحصيلة المعرفية بالكره الطائره ، تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط ، التوجه نحو الحياه ، التنظيم الإنفعالي ) .

من حيث النتائج : أسفرت نتائج هذه الدراسات عن وجود إختلاف في مستوى التفكير الإيجابي فتاره كان متوسطا وذلك في دراسة الدليمي وآخرون (٢٠١٣) ، خصاونة (٢٠٢٠) ، وتاره كان مرتفعا وذلك في دراسة عله وبوزاد (٢٠١٦) ، الحربى (٢٠١٨) ، كما أوضحت النتائج أيضا أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وكلا من (الحصيلة المعرفية بالكره الطائره ، تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط ، التوجه نحو الحياه ، التنظيم



الإنفعالي) ، وأخيراً فقد أشارت نتائج هذه الدراسات الى وجود فروق في التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) لصالح الإناث كدراسة عبد الرحمن (٢٠١٥) ، عله وبوزاد (٢٠١٦).

### المحور الثالث : دراسات تناولت الوجود النفسي الأفضل وعلاقته بالتفكير الإيجابي

— هدفت دراسة (Gian 2011) الى فحص العلاقة الإرتباطية المتزامنة للوجود النفسي الأفضل وكلا من (معتقدات الكفاءة الذاتية ، التفكير الإيجابي ، السعادة) ، تم تطبيق هذه الدراسة على مجموعة مكونة من (٦٦٤) مراهقاً ، طبقت عليهم مقاييس لتقدير (الوجود النفسي الأفضل ، معتقدات الكفاءة الذاتية ، التفكير الإيجابي ، السعادة) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية بين الوجود النفسي الأفضل وكلا من (معتقدات الكفاءة الذاتية ، التفكير الإيجابي ، السعادة) ، كما كشفت النتائج أيضاً أن التفكير الإيجابي أكثر إرتباطاً بالوجود النفسي الأفضل ، ويلعب دوراً هاماً في تعزيز العلاقات الشخصية والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، والحفاظ على قبول الذات ، وإدراك الشعور بالرضا عن الحياة وتحديد هدف لها .

— كما هدفت دراسة (Frank 2016) الى التعرف على نقاط القوة والرفاهية لدى المراهقين والشباب ، وفهم الإرتباط بين السمات الإيجابية والخبرات الإيجابية والنتائج النفسية الإيجابية ، فتم تحليل مجموعة بيانات أرسيفية ل(٤٢٥) طالباً في المدرسة الثانوية تكونت من بيانات التقرير الذاتي وذلك لفحص مدى إرتباط بعض السمات الإيجابية والخبرات الإيجابية (الكفاءة الإيجابية ، التنظيم الذاتي ، التفكير الإيجابي) مع النتائج النفسية الإيجابية (الإمتنان ، الرضا عن الحياة ، الوجود النفسي الأفضل) ، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود إرتباط بين السمات الإيجابية والخبرات الإيجابية وبين النتائج النفسية الإيجابية .

— وأجريت دراسة (Giovanni 2016) بهدف فحص نموذج مفاهيمي يفترض أن معتقدات الفاعلية التنظيمية الذاتية "العاطفية" والإجتماعية تؤثر على المكونات المعرفية والعاطفية للفرد أي ( التفكير الإيجابي والوجود النفسي الأفضل ) ، طبقت هذه الدراسة علي (٦٨٣) بالغاً إيطالياً ينتمون الى ست فئات عمرية مختلفة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود توافق كبير بين التفكير الإيجابي والوجود النفسي الأفضل ، وأن التفكير الإيجابي هو البعد الكامن وراء الرضا عن الحياة وتقبل الذات والتفاؤل .

— كما هدفت دراسة (Soghra 2018) الى الكشف عن فاعلية التفكير الإيجابي في تحقيق الوجود النفسي الأفضل ونوعيه الحياه لدى كبار السن ، أجريت هذه الدراسة شبه التجريبيه علي (٨٠) مسناً ، تم توزيع (٣٠) منهم بشكل عشوائي إلي مجموعتين (١٥ تجريبية ، ١٥ ضابطة) وقد أجابت المجموعتان علي مقياس الوجود النفسي الأفضل لرايف إستبيان QOL ، أظهرت النتائج أن التدريب علي التفكير الإيجابي زاد من درجات الوجود النفسي الأفضل ونوعية الحياة للمجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة ، كما أوضحت نتائج الدراسة أنه يمكن أن يؤدي التدريب علي التفكير الإيجابي إلي زيادة مستوى الوجود النفسي الأفضل وتحسين نوعية الحياه .

— كما هدفت دراسة (Lesueur 2019) إلى التعرف علي المصادر النفسية الوجودية والإيجابية لدى طلاب الجامعه والذين بلغ عددهم (٢٥١) طالباً جامعياً ، وأشارت نتائج الدراسة

إلى أن الأمل والتفكير الإيجابي يعدان من أهم المصادر النفسية الإيجابية لدى هذه الفئة ، وأن هذه المصادر الإيجابية قد تنبأت بمعدلات أعلى من الوجود النفسى الأفضل ، ووجود معنى للحياه

#### – تعقيب على دراسات المحور الثالث :

من حيث الهدف : هدفت دراسات هذا المحور الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي ، وكذلك الكشف عن فاعلية التفكير الإيجابي في تحقيق الوجود النفسى الأفضل .

من حيث العينة : تم تطبيق هذه الدراسات على عينات متباينة من (المراهقين ، طلاب المدارس الثانوية ، البالغين ، المسنين ، طلاب الجامعات) .

من حيث الأدوات : استخدمت هذه الدراسات إستبيانات التقرير الذاتى ، ومقاييس لتقدير الوجود النفسى الأفضل لرايف إستبيان QOL ، معتقدات الكفاءة الذاتية ، التفكير الإيجابي ، (السعادة) .

– من حيث النتائج : أسفرت نتائج دراسات هذا المحور عن وجود علاقة ارتباطية بين الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي ومنها دراسة (Gian 2011) ، كما أوضحت النتائج أيضا أن التفكير الإيجابي من العوامل المنبئه بمعدلات أعلى من الوجود النفسى الأفضل ، وأنه من الممكن أن يؤدي التدريب على التفكير الإيجابي إلى زيادة مستوى الوجود النفسى الأفضل كدراسة (Soghra 2018) ، (Lesueur 2019) .

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة

– من خلال العرض السابق لهذه الدراسات فقد تبين للباحثين أن هناك دراسات هدفت الى التعرف على مستوى الوجود النفسى الأفضل "الممتلئ" ، والكشف عن وجود فروق في الوجود النفسى الأفضل "الممتلئ" وفقا لمتغير الجنس (ذكور / إناث) ، كما هدف البعض الآخر الى تقدير مستوى التفكير الإيجابي ، ودراسة الفروق في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) ، وثالثة هدفت الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسى الأفضل و التفكير الإيجابي ، والكشف عن فاعلية التفكير الإيجابي في تحقيق الوجود النفسى الأفضل ، وقد طبقت هذه الدراسات على عينات من فئات مختلفة ، ومتفاوتة أيضا في الأعمار ما بين (مراهقين – بالغين – شباب – مسنين) وكذلك في الحجم ما بين عينات صغيرة الحجم وعينات متوسطة الحجم وعينات كبيرة الحجم ، وإستخدمت فيها أدوات متعددة لتحقيق أهدافها تتناسب مع عينة الدراسة لكل منها ، وأخيرا فقد أسفرت نتائج هذه الدراسات عن وجود اختلافات في مستوى الوجود النفسى الأفضل "الممتلئ" ما بين (متوسط – مرتفع) كما أوضحت أن هناك تضارب حول وجود فروق في الوجود النفسى الأفضل "الممتلئ" وفقا لمتغير الجنس (ذكور / إناث) فقد أشارت معظم هذه الدراسات الى وجود فروق في الوجود النفسى الأفضل "الممتلئ" وفقا لمتغير الجنس (ذكور / إناث) تارة لصالح الإناث وتارة لصالح الذكور ، بينما أشار بعضها الى أنه لا توجد فروق في الوجود النفسى الأفضل حسب الجنس ، كما أسفرت النتائج أيضا عن وجود اختلافات في مستوى التفكير الإيجابي ما بين (متوسط – مرتفع) ، وأشارت الى وجود فروق في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) لصالح الإناث ، ثم كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية بين الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي موضحة أن التفكير الإيجابي من العوامل

- المنبته بمعدلات أعلى من الوجود النفسى الأفضل ، وأنه من الممكن أن يؤدي التدريب علي التفكير الإيجابي إلي زيادة مستوى الوجود النفسى الأفضل.
- مدى إستفادة الباحثتان من الدراسات السابقة
- الإطلاع على الأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث مما ساعد الباحثتان على التعمق في فهم هذه المتغيرات، وصياغة الإطار النظرى للبحث .
  - الإستفادة من الأدوات التى إستخدمتها الدراسات السابقة فى إعداد أدوات البحث الحالى .
  - الإستفادة من التنوع فى العينات التى إستخدمتها الدراسات السابقة من حيث الفئات فى إختيار فئة جديدة لم يجرى عليها مثل هذه الدراسة من قبل ، إضافة الى أن تنوعها فى الحجم أفاد الباحثتان فى إختيار حجم عينة مناسب لإجراء البحث الحالى .
  - أوجه التميز للبحث الحالى عن الدراسات السابقة
  - يتميز البحث الحالى عن الدراسات السابقة فى أنه يعد البحث الأول من نوعه فى البيئة المصرية (وذلك فى حدود إطلاع الباحثين) والذى يهدف الى التعرف على مستوى ( الوجود النفسى الأفضل- التفكير الإيجابي) لدى عينه من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية ، كما يتناول العلاقة بين الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي لديهم ، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق فى متوسطات درجات أفراد عينة البحث الحالى على مقياسى (الوجود النفسى الأفضل- التفكير الإيجابي) وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث).
  - كما يتميز البحث الحالى أيضا بتناوله للجانب الكليينيكى والذى أغفلت عنه الدراسات السابقة، وذلك بالكشف عن الفروق فى ديناميات الشخصية و البناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى (الوجود النفسى الأفضل، التفكير الإيجابي) من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية .

### فروض البحث

فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

أولاً فروض البحث السيكمترية:

- ١- يوجد مستوى مرتفع من الوجود النفسى الأفضل لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية .
- ٢- يوجد مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية .
- ٣- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية على مقياس الوجود النفسى الأفضل ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية على مقياس الوجود النفسى الأفضل (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية على مقياس التفكير الإيجابى (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) .

ثانيا الفرض الكليينكي:

- توجد فروق في ديناميات الشخصية والبناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى ) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية .

### الإجراءات المنهجية للبحث

أولا : منهج البحث

يعتمد البحث الحالى على المنهج الوصفي والمنهج الإكلينكي ، ملائمتها لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانيا :عينة البحث

وصف العينة : تمثلت عينة البحث الحالى في مجموعة من الأفراد ذوى الإعاقة الحسية " البصرية " أو الحركية أو الذهنية بدرجة بسيطة تمكنهم من تطبيق أدوات البحث عليهم .

وقد إنقسمت العينة إلى :

أ) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: وتكونت من (١٠٠) فرد من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية بمراكز وجمعيات متحدى الإعاقة بمحافظة دمياط ، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ( ١٥ : ٣٥ ) سنة بمتوسط عمرى قدره (٣٠,٢٤) وانحراف معياري قدره (٨,٣).

ب)عينة البحث النهائية ( الأساسية): وتكونت من (١٥٠) فرد من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية بمراكز وجمعيات متحدى الإعاقة بمحافظة دمياط ، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ( ١٥ : ٣٥ ) سنه بمتوسط عمرى قدره (٧٠,٢٥) وانحراف معياري قدره (٢٤,٥) .

وفيما يلى بيان بتوزيع أفراد عينة البحث الأساسية في جدول ( ١ )

جدول ( ١ )

توزيع أفراد عينة البحث الأساسية (ن=١٥٠)

مكان التطبيق	ذكور	إناث
جمعية الرياضيين لرعاية متحدى الإعاقة بدمياط الجديدة	٥٣	٤٨
مركز التأهيل الإجتماعى للمعاقين بفارسكور	٢٤	٢٥
الإجمالى	٧٧	٧٣

### ج) عينة البحث الكليينكية :

وتكونت من حالتين من الإناث؛ أنثى حاصلة على درجات مرتفعة على مقياسى (الوجود النفسى الأفضلى ، التفكير الإيجابى) ، وأنثى حاصلة على درجات منخفضة على مقياسى (الوجود النفسى الأفضلى ، التفكير الإيجابى) .

### ثالثا أدوات البحث:

تضمن البحث الحالى العديد من الأدوات السيكومترية والكليينكية وتتناولها الباحثان كالتالى :

#### أ) أدوات البحث السيكومترية وتضم :

١- مقياس الوجود النفسى الأفضلى (إعداد الباحثان).

٢- مقياس التفكير الإيجابى (إعداد الباحثان).

#### ب) أدوات البحث الكليينكية وتضم:

١) المقابلة الكليينكية المقننة

٢) إستمارة المقابلة الكليينكية إعداد / أبو شهبه (٢٠٠٤)

٣) إختبار تفهم الموضوع للراشدين التات إعداد / موراى ومورجان (١٩٣٥) تعريب أحمد عبد العزيز سلامة.

#### أ) أدوات البحث السيكومترية:

١- مقياس الوجود النفسى الأفضلى: إعداد الباحثان  
الهدف من المقياس :

قامت الباحثان بإعداد هذا المقياس بهدف قياس درجة الوجود النفسى الأفضلى لدى أفراد العينة من متحدى الإعاقاة الممارسين للأنشطة الرياضية.

ومن الأسباب التى دعت الى إعداد هذا المقياس قدم المقاييس السابقة أو إعدادها لعينات مغايره، لذا فضلت الباحثان إعداد مقياسا حاليا يتناسب مع عينة البحث الحالى .  
- وفى سبيل ذلك تم إجراء مجموعة من الخطوات ، كل خطوة منها تشتق من الخطوة التى تسبقها وتمهد للخطوة التى تليها، حتى تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكاملا وفى صورته النهائية، ويمكن توضيح تلك الخطوات كالتالى:



الخطوة الأولى: مراجعة ما تيسر للباحثين الإطلاع عليه من الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي أجريت في مجال الوجود النفسي الأفضل " الممتلئ " كدراسة مقداى (2019) Lesueur ، معمريه (2020) ، هلال وآخرون (2020) ، الشرعه والوزان (2021) ، عبد الوارث وتوفيق (2021) ، والإستفادة من هذه الدراسات في بناء المقياس الحالي .

الخطوة الثانية: أ) الإطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تناولت الوجود النفسي الأفضل " الممتلئ " ومنها مقياس (1980) Hurlbut ، (1989) Ryff ، القين (2019) ، محمد (2021) وذلك من أجل الوقوف على أبعاد وعبارات تلك المقاييس ، وتحديد بدائل الإستجابة عليها ، والإستفادة منها في بناء المقياس الحالي .

ب) وحتى يمكن تكوين صورة أكثر دقة قامت الباحثان بالزيارة الميدانية لبعض مراكز وجمعيات متحدى الإعاقة بمحافظة دمياط ، وقامتا من خلالها بطرح أسئلة مفتوحة يدور محورها حول الوجود النفسي الأفضل وأبعاده لديهم .

- تم تحليل مضمون الإستجابات والتي أفادت الباحثان في إعداد المقياس الحالي .

#### الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وعبارات المقياس:

- ومن خلال التكامل بين الإجراءات النظرية والإجراءات الميدانية إستطاعت الباحثتان تحديد التعريف الإجرائي للوجود النفسي الأفضل " سبق تعريفه " ، وكذلك أبعاده الرئيسية والتي تمثلت في ( تقبل الذات- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الإستقلالية- السيطرة علي البيئة - الحياة الهادفة- النمو الشخصي) .

- وتم تعريف هذه الأبعاد إجرائيا على النحو التالي :

#### البعد الأول: تقبل الذات

التعريف الإجرائي: يشير هذا البعد الي الإتجاه الإيجابي لمتحدى الإعاقة نحو ذاته وتقبله لها كما هي بما في ذلك حالته البدنيه العامة ، وسماته الشخصية سواء الإيجابية أو السلبية ، وكذلك تقبله لجوانب النجاح والفشل علي حدٍ سواء ، إضافة الي الشعور الإيجابي تجاه حياته الماضيه.

### البعد الثاني : العلاقات الإيجابية مع الآخرين

التعريف الإجرائي : يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة علي بناء وتطوير صداقات وعلاقات إجتماعية إيجابية مع الآخرين علي أساس من الحب والإحترام ، والثقة المتبادلة ، والتعاطف والأخذ والعطاء فيما بينهم .

### البعد الثالث : الإستقلالية

التعريف الإجرائي : يشير هذا البعد إلى قدرة متحدى الإعاقة علي الإستقلال بذاته والسير حسب الإيقاع الشخصي له ، وقدرته علي تقرير مصيره بنفسه، وإتخاذ قراراته دون تردد أو اعتماد على الآخرين، وكذلك قدرته على مواجهة الضغوط الإجتماعية منفرداً.

### البعد الرابع : السيطرة على البيئة

التعريف الإجرائي : يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة على إدارة البيئة المحيطة به والسيطرة عليها، والتعديل منها وفقاً لما يراه وبما يتناسب مع ظروف إعاقته ويلبي إحتياجاته ، وكذلك قدرته على التجديد والإبتكار في هذا المحيط .

### البعد الخامس : الحياة الهادفة

التعريف الإجرائي : يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة على تحديد أهدافه في الحياه بشكل موضوعي ، وإيجاد رؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته ، مع المثابرة و الإصرار علي تحقيق أهدافه بما يضمن له معني لحياته.

### البعد السادس: النمو الشخصي

التعريف الإجرائي : يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة على تنميته وتطوير قدراته وإمكاناته الشخصية ، ورغبته في الإكتشاف والتعلم المستمر وتوسيع آفاقه ، وكذلك إستعداده لإكتساب خبرات جديدة تضاف الي رصيده من الخبرات.

وفي ضوء تحديد التعريف الإجرائي للوجود النفسى الأفضل ، وكذلك التعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاده، تكون المقياس في صورته الأولية من (٦٧) عبارة موزعة على الأبعاد كالتالى: (١٣) عبارة للبعد الأول تقبل الذات) ، (١٢ عبارة للبعد الثاني العلاقات الإيجابية مع الآخرين) ، (١٢) عبارة للبعد الثالث الإستقلالية) ، (١٠ عبارات للبعد الرابع السيطرة على البيئة) ، (١٠ عبارات للبعد الخامس الحياة الهادفة) ، (١٠ عبارات للبعد السادس النمو الشخصي) وقد راعت الباحثتان بقدر الإمكان عند صياغتهما لعبارات أبعاد المقياس أن تكون واضحة وسلسة ، كما قامت الباحثتان بصياغة العبارات بعضها بصورة إيجابية وبعضها بصورة سلبية .

#### الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الوجود النفسى الأفضل كالتالى :

##### أولاً: الصدق

الإختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس الإختبار الأهداف التى صُمِّمَ من أجلها، ومن ثم يعد الصدق والثبات من الأمور الهامة والضرورية التى يجب التأكد منها بالنسبة لأي مقياس حتى يمكن الإعتداد به والإطمئنان إلى إستخدامه، والثقة فى أنه يقيس فعلاً ما وضع لقياسه أصلاً، وأنه متى تم تطبيقه على نفس الأفراد يظهر مستواهم الحقيقى تقريباً، وقد استخدمت الباحثتان عدة طرق للتأكد من صدق مقياس الوجود النفسى الأفضل وذلك على النحو التالى:

##### (١) صدق المحكمين (أراء الخبراء) :

قامت الباحثتان بعرض المقياس فى صورته الأولى (٦٧) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٧) من أساتذة علم النفس، والصحة النفسية، وعلم النفس الرياضى بجامعة الأزهر والزقازيق وعين شمس وبها، وقد أرفقت الباحثتان بالمقياس المقدم الى لجنة التحكيم كتاباً أوضحنا فيه عنوان البحث وهدفه، والتعريفات الإجرائية للأبعاد التى يتضمنها المقياس والعبارات المتضمنة فى كل بعد، وذلك لإبداء الرأى حول العناصر الآتية:

- مدى مناسبة عبارات المقياس للبيئة المصرية .
- مدى صلاحية كل عبارة لقياس ما وضعت لقياسه فى ضوء البعد الذى تنتمى إليه وفى ضوء التعريف الإجرائى له .
- مدى ملاءمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة .
- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفى ضوء توجهات السادة المحكمين قامت الباحثتان بما يلى:

- إعادة صياغة بعض العبارات فى صورة مبسطة.
- حذف العبارات التى لم تصل نسبة الإتفاق عليها الى (٨٦%) من إجمالى عدد المحكمين ، وكذلك العبارات المكررة وعددهم جميعاً (٥ عبارات) لتصبح عدد عبارات المقياس (٦٢) عبارة.

##### (٢) صدق المحك الخارجى (الصدق التلازمى) : Concurrent Validity

قامت الباحثتان بحساب صدق مقياس الوجود النفسى الأفضل وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية على مقياس الوجود النفسى الأفضل/ إعداد الباحثتان و درجاتهم على مقياس الوجود النفسى الأفضل إعداد/ حاجم (٢٠١٨) ، فبلغ معامل الارتباط بينهما (٥٦٧,٠) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يشير الى صدق المقياس الحالى .



### (٣) الصديق التمييزي

قامت الباحثتان بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المرتفعيين والمنخفضيين على مقياس الوجود النفسي الأفضل، وجاءت النتائج كما هي مبينة في جدول (٢)

#### جدول (٢)

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات مجموعتي المرتفعيين والمنخفضيين في مقياس الوجود النفسي الأفضل (ن= ١٠٠)

الاتجاه	المجموعة العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
تقبل الذات	٢٧	٣٣,٢٥	١,٨١	١٣,٨٨	١٤,٧٧٨	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
منخفض	٢٩	١٩,٣٧	٤,٥٥				
العلاقات	٢٧	٢٨,٥١	١,٠٨	١١,٢٤	١٩,١٣٩	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
الاجابية مع الآخرين	٢٩	١٧,٢٧	٢,٨٦				
الاستقلالية	٢٧	٢٨,٨٥	١,٠٢	٩,٩٩	١٢,١٦٩	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
منخفض	٢٩	١٨,٨٦	٤,١٤				
السيطرة علي البيئة	٢٧	٢٧,٦٢	١,٩٠	١٠,٢٥	١٥,٢٠٥	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
منخفض	٢٩	١٧,٣٧	٢,٩٨				
الحياة الهادفة	٢٧	٢٨,١٨	١,٠٠	٨,٥٦	٩,٧٩٨	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
منخفض	٢٩	١٩,٦٢	٤,٤٣				
النمو الشخصي	٢٧	٢٨,٥٥	١,٠٨	١١,٢٨	١٩,٢٠٥	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
منخفض	٢٩	١٧,٢٧	٢,٨٦				
الدرجة الكلية	٢٧	١٧٥,٠٠	٥,٦٧	٦٥,٢٠	٢٢,١٤٥	٠,٠١	لصالح المرتفعيين
منخفض	٢٩	١٠٩,٧٩	١٤,٧٢				

ملاحظة . قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٣ قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٩٨

- من الجدول (٢) السابق يتضح أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين متوسطي درجات مجموعتي المرتفعيين والمنخفضيين في أبعاد مقياس الوجود النفسي الأفضل وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس لصالح المرتفعيين ، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدرة تمييزية للتفريق بين المجموعتين.

ثانياً ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثتان باستخدام طريقتي :

(أ) ألفا كرونباخ

(ب) طريقة التجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هي مبينة في جدول (٣).

جدول ( ٣ )

معاملات ثبات مقياس الوجود النفسي الأفضل بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية  
(ن=١٠٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
تقبل الذات	٠,٧٣٧	٠,٧١١
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٧٧٢	٠,٧٢٣
الإستقلالية	٠,٧٨١	٠,٧٤٣
السيطرة علي البيئة	٠,٧٧٩	٠,٧٤٥
الحياة الهادفة	٠,٧٤٨	٠,٧٤٢
النمو الشخصي	٠,٧٥٨	٠,٧٦٢
الدرجة الكلية	٠,٨٤٠	٠,٨١٢

يتضح من الجدول (٣) السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس و الدرجة الكلية جاءت مرتفعه وذلك بإستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث تراوحت ما بين (٠,٧٣٧ : ٠,٨٤٠) ، وكذلك بإستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تراوحت ما بين (٠,٧١١ : ٠,٨١٢) ، وهو ما يعزز الثقة في ثبات المقياس لإستخدامه في البحث الحالي .

ثالثا الإتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثتان بحساب الإتساق الداخلي للمقياس وذلك على النحو التالي:

أ) الاتساق الداخلي للعبارة: قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في جدول (٤) .

جدول ( ٤ ) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتميه اليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

تقبل الذات		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		الإستقلالية	
الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	٠,٧١٨	٢	٠,٥٣٠	٣	٠,٤٩٦
٧	٠,٥٩٦	٨	٠,٤٧٨	٩	٠,٤٣٦
١٣	٠,٦١٣	١٤	٠,٥٥٩	١٥	٠,٤٨٥
١٩	٠,٦٠٧	٢٠	٠,٥٣٨	٢١	٠,٤٢١
٢٥	٠,٥٦٦	٢٦	٠,٥٢٧	٢٧	٠,٤٧٣
٣١	٠,٥٣٩	٣٢	٠,٥٣٣	٣٣	٠,٥١٧
٣٧	٠,٦٦٢	٣٨	٠,٦٨٦	٣٩	٠,٥٤١
٤٣	٠,٥٥٢	٤٤	٠,٥٣١	٤٥	٠,٤١٥
٤٩	٠,٥١١	٥٠	٠,٦١٩	٥١	٠,٤٣١
٥٥	٠,٥٤٧	٥٦	٠,٦١٥	٥٧	٠,٥٤٢

تقبل الذات		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		الإستقلالية	
الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس
٦١	**،٥٦٨	٦١	**،٤٧٨	٦١	**،٤٧٨
٦٢	**،٥٤١	٦٢	**،٥١٤	٦٢	**،٥١٤
السيطرة علي البيئة		الحياة الهادفة		النمو الشخصي	
٤	**،٥٨٢	٥	**،٥٤١	٦	**،٥١١
١٠	**،٦١٥	١١	**،٥٢٤	١٢	**،٥٢٤
١٦	**،٦٨٦	١٧	**،٥٣٨	١٨	**،٥١٧
٢٢	**،٥٤٥	٢٣	**،٤١٠	٢٤	**،٥٢٣
٢٨	**،٦٨٣	٢٩	**،٥١٩	٣٠	**،٦٣٣
٣٤	**،٦٢١	٣٥	**،٥٢٦	٣٦	**،٥٣٤
٤٠	**،٥٢٧	٤١	**،٥٢٩	٤٢	**،٦٢٣
٤٦	**،٦٨٧	٤٧	**،٥٣٩	٤٨	**،٥٢٩
٥٢	**،٦٩٤	٥٣	**،٤٧٨	٥٤	**،٦٣٩
٥٨	**،٥٣٦	٥٩	**،٦٣١	٦٠	**،٥٥٧

ملاحظة. معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠ ≥ ٠,٢٥٤ وعند مستوى ≥ ٠,٠٥ ، ٠,١٥٩

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

- أوضحت النتائج المبينة في جدول (٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الأول (تقبل الذات) والدرجة الكلية لهذا البعد قد تراوحت ما بين (٠,٥١١) ، (٧١٨,٠) كما تراوحت معاملات الارتباط أيضا بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٥٨) : (٠,٧٠٢) ، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

- وبالنسبة للبعد الثاني (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) فقد اتضح من الجدول (٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠,٤٧٨) : (٠,٦٨٦) ، كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٢٨) : (٠,٥٨٤) ، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

- أما البعد الثالث (الإستقلالية) فقد إتضح من الجدول (٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠,٤٨١) : (٠,٦١٤) ، كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤١٥) : (٠,٥٤٢) ، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

- وبالنسبة للبعد الرابع (السيطرة علي البيئة) فقد اتضح من الجدول (٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين

(.٠٥٢٧ : .٠٦٩٤) كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (.٠٤٥٦ : .٠٥٧٣) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (.٠٠١).

- أما البعد الخامس (الحياة الهادفة) فقد اتضح من الجدول (٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (.٠٤٣٥ : .٠٥٤٥) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (.٠٠١).

- كما أوضحت النتائج المبينة في جدول (٤) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد السادس (النمو الشخصي) و الدرجة الكلية لهذا البعد قد تراوحت ما بين (.٠٥١١ : .٠٦٣٩) كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (.٠٤٢٩ : .٠٥٩١) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (.٠٠١).

(ب) الإتساق الداخلي للأبعاد: كما قامت الباحثتان أيضا بحساب مصفوفة المعاملات الارتباطية بين الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها ببعض وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وبيان ذلك إحصائيا في جدول (٥) التالى:

جدول (٥) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الوجود النفسى الأفضل بعضها ببعض و بالدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

الأبعاد	تقبل الذات	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	السيطرة على البيئة	الحياة الهادفة	النمو الشخصي	الدرجة الكلية
تقبل الذات	-	-	-	-	-	-
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠,٧٥٨	-	-	-	-	-
الاستقلالية	**٠,٦٣٨	**٠,٧١٦	-	-	-	-
السيطرة على البيئة	**٠,٦٢٩	**٠,٦٤٨	**٠,٦٩٤	-	-	-
الحياة الهادفة	**٠,٧٤٥	**٠,٦٥٧	**٠,٥٩٨	**٠,٥٦٩	-	-
النمو الشخصي	**٠,٧٤٩	**٠,٦٣٤	**٠,٦٠٥	**٠,٦٣١	**٠,٦٢٢	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٣٧	**٠,٧٦٣	**٠,٧٦٩	**٠,٦٣٨	**٠,٦٢٧	**٠,٦٩٨

ملاحظة . معامل الارتباط دال عند مستوى .٠٠١ ن=١٠٠  $\geq$  ٠,٢٥٤ وعند مستوى  $\geq$  ٠,٠٥ .٠,١٥٩

\*\*دال عند مستوى .٠٠١ ، \* دال عند مستوى .٠٠٥

- يتضح من جدول (٥) السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد بعضها البعض وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (.٠٥٦٩ : .٠٧٦٩) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (.٠٠١)، وهو ما يؤكد الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الوجود النفسى الأفضل .

الصورة النهائية للمقياس : بعد حساب الخصائص السيكمومترية للمقياس والتحقق من صدقه و ثباته، أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٦٢) عبارة موزعة على ست أبعاد كما هو موضح في جدول (٦) التالي :

جدول (٦)

الصورة النهائية لمقياس الوجود النفسي الأفضل

البيانات	العبارة	البعد
١٢	٦٢-٦١-٥٥-٤٩-٤٣-٣٧-٣١-٢٥-١٩-١٣-٧-١	تقبل الذات
١٠	٥٦-٥٠-٤٤-٣٨-٣٢-٢٦-٢٠-١٤-٨-٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
١٠	٥٧-٥١-٤٥-٣٩-٣٣-٢٧-٢١-١٥-٩-٣	الإستقلالية
١٠	٥٨-٥٢-٤٦-٤٠-٣٤-٢٨-٢٢-١٦-١٠-٤	السيطرة علي البيئة
١٠	٥٩-٥٣-٤٧-٤١-٣٥-٢٩-٢٣-١٧-١١-٥	الحياة الهادفة
١٠	٦٠-٥٤-٤٨-٤٢-٣٦-٣٠-٢٤-١٨-١٢-٦	النمو الشخصي
٦٢		الإجمالي

#### الخطوة الخامسة : تعليمات وتصحيح المقياس

(أ) تعليمات المقياس : قامت الباحثتان بوضع التعليمات الخاصه بتطبيق المقياس كالتالي :

- ملء البيانات الخاصه بكل فرد (الإ - سم - النوع - السن - نوع الإعاقة).

- قراءة عبارات المقياس بدقه، وعدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها.

- عدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة ، مع التأكيد على الحفاظ التام لسرية البيانات.

(ب) تصحيح المقياس: تم صياغة عبارات المقياس بحيث تكون الإجابة عليها وفقا لثلاثة بدائل هي (دائما- أحيانا - نادرا) ويسير تقدير الدرجات على العبارات الموجبة حسب تدرجها كالتالي (٣-١-٢)، بينما يتم تقدير الدرجات على العبارات السالبة على النحو التالي (١-٢-٣) ، وقد تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٦٢:١٨٦) درجة.

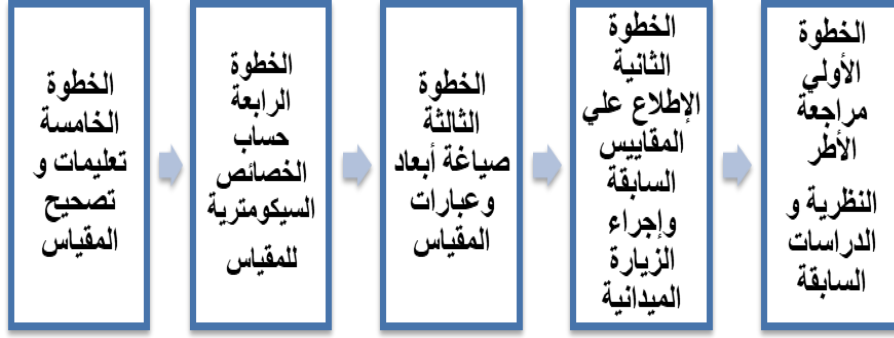
٢- مقياس التفكير الإيجابي: إعداد الباحثتان

الهدف من المقياس :

- قامت الباحثتان بإعداد هذا المقياس بهدف قياس درجة التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية .

- ولعل إعداد المقاييس السابقة لعينات مغايرة من أهم الأسباب التي دعت الباحثتان الى إعداد هذا المقياس ليتناسب مع عينة البحث الحال .

- وفي سبيل ذلك تم إجراء مجموعة من الخطوات ، كل خطوة منها تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتي تترابط جميع الخطوات ويصبح العمل متكاملًا وفي صورته النهائية، ويمكن توضيح تلك الخطوات كالتالي:



الخطوة الأولى : مراجعة ما تيسر للباحثين الإطلاع عليه من الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي أجريت في مجال التفكير الإيجابي ومنها كتابات (Peale 2004) ، ودراسة قاسم ( ٢٠٠٩ ) ، السلطاني (٢٠١٠) ، العنزى (٢٠١٥) ، الحويج (٢٠١٧) ، بن جلول والهاشمى (٢٠١٨) ، الحربى (٢٠١٨) خصاونه (٢٠٢٠) ، الزهرانى (٢٠٢٠) ، والإستفادة منها جميعا في بناء المقياس الحالى.

الخطوة الثانية : (أ) الإطلاع على بعض المقاييس السابقة التى تناولت التفكير الإيجابي ومنها مقياس إبراهيم (٢٠٠٨) ، أيوب (٢٠١٩) ، حسين (٢٠٢٣) ، وذلك من أجل الوقوف على أبعاد وعبارات تلك المقاييس ، وتحديد بدائل الإستجابة عليها ، والإستفادة منها في بناء المقياس الحالى والذي أعدته الباحثتان ليتناسب مع عينة البحث الحالى و طبيعتها.

(ب) وحتى يمكن تكوين صورة أكثر دقة قامت الباحثتان بالزيارة الميدانية لبعض مراكز وجمعيات متحدى الإعاقة بمحافظة دمياط ، وقامتا من خلالها بطرح أسئلة مفتوحة يدور محورها حول التفكير الإيجابي وأبعاده لديهم .

- تم تحليل مضمون الإستجابات والتي أفادت الباحثتان في إعداد المقياس الحالى .

#### الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وعبارات المقياس

- ومن خلال التكامل بين الإجراءات النظرية والإجراءات الميدانية إستطاعت الباحثتان تحديد التعريف الإجرائى للتفكير الإيجابي " سبق تعريفه " ، وكذلك أبعاده الرئيسية والتي تمثلت في (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الإنفعالي - التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين - الذكاء الوجداني - المجازفة الإيجابية).

- وتم تعريف هذه الأبعاد إجرائيا على النحو التالى :

#### البعد الأول : التوقعات الإيجابية والتفاؤل

التعريف الإجرائى : يشير هذا البعد الى حالة وجدانية لدى متحدى الإعاقة تتمثل في الإقبال على الحياة ، وحسن الظن ، وتوقع الخير دائما في كل مجريات الأحداث سواء الحالية أو المستقبلية ، وكذلك الشعور الدائم بالتفاؤل والأمل ، وإنتظار حدوث الأفضل في كل مجالات الحياة .

### البعد الثاني: الضبط الإنفعالي

التعريف الإجرائي: يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة علي التحكم في الإنفعالات السلبية والتخلص من مظاهر الغضب والعدوان ، وقدرته علي تنظيم إنفعالاته ، والسيطرة علي ردود أفعاله، والتصرف في المواقف بحكمه.

### البعد الثالث: التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين

التعريف الإجرائي: يشير هذا البعد إلي تقبل متحدى الإعاقة لمبدأ الإختلاف عن الآخرين ، وكذلك الإختلافات العامه بين الناس وتفهمه لها ، بل وتشجيع هذه الإختلافات والنظر إليها بإيجابيه .

### البعد الرابع: الذكاء الوجداني

التعريف الإجرائي: يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة علي الإنتباه والإدراك الصادق لإنفعالاته ومشاعره الذاتية وإنفعالات ومشاعر الآخرين تجاهه ، والوعي بها ، وفهمها وتقديرها بدقة ووضوح ، مما ينعكس ذلك إيجابياً علي حياته النفسية والإجتماعية .

### البعد الخامس: المجازفة الإيجابية

التعريف الإجرائي: يشير هذا البعد الي قدرة متحدى الإعاقة ورغبته في المغامرة، وحب التجربة والإستطلاع ، وتقبل الغموض ، وإكتشاف المجهول ، وكذلك قدرته علي إتخاذ القرارات الإيجابية والإقدام علي المجازفة المحسوبة .

وفي ضوء تحديد التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي وكذلك التعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاده ، تكون المقياس في صورته الأولية من (٥٢) عبارة موزعة على الأبعاد كالتالي: (١١ عبارة للبعد الأول التوقعات الإيجابية والتفاؤل ) ، (١٠ عبارات للبعد الثاني الضبط الإنفعالي ) ، (١١ عبارة للبعد الثالث التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين) ، (١٠ عبارات للبعد الرابع الذكاء الوجداني) ، (١٠ عبارات للبعد الخامس المجازفة الإيجابية) وقد راعت الباحثتان بقدر الإمكان عند صياغتهما لعبارات أبعاد المقياس أن تكون واضحة وسلسة ، كما قامت الباحثتان بصياغة العبارات بعضها بصورة إيجابية وبعضها بصورة سلبية .

### الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس

قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي كالأتي :

#### أولاً: الصدق

الإختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس الإختبار الأهداف التي صُمِّمَ من أجلها، ومن ثم يعد الصدق والثبات من الأمور الهامة والضرورية التي يجب التأكد منها بالنسبة لأي مقياس حتى يمكن الإعتماد به والإطمئنان إلى إستخدامه، والثقة في أنه يقيس فعلاً ما وضع لقياسه أصلاً، وأنه متى تم تطبيقه على نفس الأفراد يظهر مستواهم الحقيقي تقريباً، وقد استخدمت الباحثتان عدة طرق للتأكد من صدق مقياس التفكير الإيجابي وذلك على النحو التالي:

### (١) صدق المحكمين (أراء الخبراء) :

قامت الباحثتان بعرض المقياس فى صورته الأولى (٥٢) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٧) من أساتذة علم النفس، والصحة النفسية، وعلم النفس الرياضى بجامعة الأزهر والزقازيق وعين شمس وبها، وقد أرفقت الباحثتان بالمقياس المقدم الى لجنة التحكيم كتابا أوضحنا فيه عنوان البحث وهدفه، والتعريفات الإجرائية للأبعاد التى يتضمنها المقياس والعبارات المتضمنة فى كل بعد وذلك لإبداء الرأى حول العناصر الأتية:

- مدى مناسبة عبارات المقياس للبيئة المصرية .  
- مدى صلاحية كل عبارة لقياس ما وضعت لقياسه فى ضوء البعد الذى تنتمى إليه وفى ضوء التعريف الإجرائى له .

- مدى ملاءمة العبارات لأفراد العينة المستهدفة .  
- إبداء ما يقترحوه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفى ضوء توجهات السادة المحكمين قامت الباحثتان بما يلى:

- إعادة صياغة بعض العبارات فى صورة مبسطة.  
- حذف العبارات التى لم تصل نسبة الإتفاق عليها الى (٨٦%) من إجمالى عدد المحكمين ، وكذلك العبارات المكررة وعددها جميعا (عبارتين) لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٠) عبارة.

### (٢) صدق المحك الخارجى (الصدق التلازمى) : Concurrent Validity

قامت الباحثتان بحساب صدق مقياس التفكير الإيجابى وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية على مقياس التفكير الإيجابى/ إعداد الباحثتان ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابى إعداد/ عبد الستار (٢٠٠٨) ، فبلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٢٨) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يدعو الى الثقة فى صدق المقياس الحالى .

### (٣) الصدق التمييزى

قامت الباحثتان بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المرتفعين والمنخفضين على مقياس التفكير الإيجابى، وجاءت النتائج كما هي مبينة فى جدول (٧)



جدول (٧)

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات مجموعتي المرتفعين والمنخفضين في مقياس التفكير الإيجابي (ن=١٠٠)

الاتجاه	مستوى الدلالة	متوسط قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة العدد	الارتفاع	الاتجاه
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٠,٥٣	١٤,٩٨	١,٦١	٢٦,٦٦	٢٧	مرتفع
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٢,٧٧	١٣,٧١	١,٠٩	١١,٦٧	٢٩	منخفض
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٠,٦٩٢	١٤,٥١	١,٣٢	٢٥,٨٥	٢٧	مرتفع
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٢٧,٧٣٩	١٥,٦	١,٠٤	١٢,١٤	٢٩	منخفض
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٣٤,١٤٠	١٣,٨٤	١,٣٩	٢٦,٥١	٢٧	مرتفع
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	١,٢٤	١٢,٠٠	٢٩	منخفض
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	١,٩٥	٢٧,٧٠	٢٧	مرتفع
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	٢,١٩	١٢,١٠	٢٩	منخفض
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	١,٣٣	٢٦,٥٩	٢٧	مرتفع
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	١,٦٤	١٢,٧٥	٢٩	منخفض
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	٦,٢٦	١٣٣,٣٣	٢٧	مرتفع
لصالح المرتفعين	٠,٠١	٤٤,٤٩٠	٧٢,٦٤	٥,٧٢	٦٠,٦٧	٢٩	منخفض

ملاحظة. قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٣ قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٩٨

- من الجدول (٧) السابق يتضح أن هناك فروقا دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي المرتفعين والمنخفضين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس لصالح المرتفعين ، مما يشير الى تمتع المقياس بقدرة تمييزية للتفريق بين المجموعتين .  
ثانياً ثبات المقياس: للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقتي :

(أ) ألفا كرونباخ

(ب) طريقة التجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما هي مبينة في جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن=١٠٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٠,٧٦٥	٠,٧٦٣
الضبط الإنفعالي	٠,٧٩٥	٠,٧٨٦
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	٠,٧٣٣	٠,٧٦٣
الذكاء الوجداني	٠,٧٤٩	٠,٧٥١
المجازفة الإيجابية	٠,٧٥٣	٠,٧٣٨
الدرجة الكلية	٠,٨١٧	٠,٨١٤

يتضح من الجدول ( ٨ ) السابق أن معاملات ثبات أبعاد المقياس و الدرجة الكلية جاءت مرتفعة وذلك بإستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث تراوحت ما بين (٠,٧٣٣ : ٠,٨١٧)، وكذلك بإستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تراوحت ما بين (٠,٧٣٨ : ٠,٨١٤) وهو ما يعزز الثقة فى ثبات المقياس لإستخدامه فى البحث الحالى .

#### ثالثا الإتساق الداخلى للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب الإتساق الداخلى للمقياس وذلك على النحو التالى:

أ) الإتساق الداخلى للعبارة: قامت الباحثتان بحساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه هذه العبارة، وكذلك معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين فى جدول ( ٩ ) .

#### جدول (٩)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتميه اليه والدرجة الكلية للمقياس  
(ن=١٠٠)

التوقعات الإيجابية و التفاؤل		الضبط الانفعالي		التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	
الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس
م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	**٠,٥٨٩	٢	**٠,٦٠٥	٣	**٠,٥١٦
٦	**٠,٥٣٢	٧	**٠,٥١٤	٨	**٠,٤٢٩
١١	**٠,٥٨١	١٢	**٠,٥١٩	١٣	**٠,٤٥٢
١٦	**٠,٦٨٤	١٧	**٠,٥٢٣	١٨	**٠,٥٦٥
٢١	**٠,٦٣٤	٢٢	**٠,٤٩٨	٢٣	**٠,٤٨٧
٢٦	**٠,٥١٢	٢٧	**٠,٦١٨	٢٨	**٠,٥٢٤
٣١	**٠,٦٧٤	٣٢	**٠,٥٤٨	٣٣	**٠,٤٣٤
٣٦	**٠,٦٨١	٣٧	**٠,٥١٩	٣٨	**٠,٥١٤
٤١	**٠,٥٣٧	٤٢	**٠,٥٣٠	٤٣	**٠,٤٢٨
٤٦	**٠,٥٤٧	٤٧	**٠,٥٤٧	٤٨	**٠,٤٧٨
الذكاء الوجداني		المجازفة الإيجابية			
٤	**٠,٥٩٠	٥	**٠,٦٠٥		**٠,٧٠٣
٩	**٠,٦١٨	١٠	**٠,٥٤٨		**٠,٦١٦
١٤	**٠,٦٢٩	١٥	**٠,٥٠٩		**٠,٦٢٣
١٩	**٠,٦٢٢	٢٠	**٠,٥٨٤		**٠,٤٢٨
٢٤	**٠,٧٦٦	٢٥	**٠,٦٣٤		**٠,٤٣٥
٢٩	**٠,٧٠٧	٣٠	**٠,٥٥٩		**٠,٤٥٨

التوقعات الإيجابية و التفاؤل		الضبط الانفعالي		التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	
الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الكلية للبعد	الدرجة الكلية للمقياس
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٣٤	**،٥٢٩	٣٥	**،٥٣٧	٣٥	**،٥٣٨
٣٩	**،٥٦٥	٤٠	**،٦٢٩	٤٠	**،٥٣٢
٤٤	**،٤٩٧	٤٥	**،٤٧٨	٤٥	**،٤٧٦
٤٩	**،٤٨٨	٥٠	**،٥٣٦	٥٠	**،٥٠١

ملاحظة. معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠ ≥ ٠,٢٥٤ وعند مستوى ≥ ٠,٠٥  
٠,١٥٩

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

-أوضحت النتائج المبينة في جدول (٩) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات البعد الأول (التوقعات الإيجابية و التفاؤل) والدرجة الكلية لهذا البعد قد تراوحت ما بين (٠,٥١٢ : ٠,٦٨٤) ، كما تراوحت معاملات الارتباط أيضا بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٢٠ : ٠,٥٨٣) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١).

-وبالنسبة للبعد الثاني (الضبط الإنفعالي) فقد اتضح من الجدول (٩) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠,٤٩٨ : ٠,٦١٨) كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٢٨ : ٠,٥٦٥) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١).

- أما البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين) فقد إتضح من الجدول (٩) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠,٥٣٦ : ٠,٧٦٦) كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٢٩ : ٠,٥٣٣) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١).

-وبالنسبة للبعد الرابع (الذكاء الوجداني) فقد اتضح من الجدول (٩) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠,٤٨٨ : ٠,٧٦٦) كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤١٢ : ٠,٦٣٤) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١).

- اما البعد الخامس (المجازفة الإيجابية) فقد اتضح من الجدول ( ٩) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد والدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (٠,٤٧٠ : ٠,٦٥٢) كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات هذا البعد و الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٢٨ : ٠,٧٠٣) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

(ب) الإتساق الداخلي للأبعاد: كما قامت الباحثتان أيضا بحساب مصفوفة المعاملات الارتباطية بين الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها ببعض وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وبيان ذلك إحصائيا في جدول ( ١٠) التالي:

#### جدول ( ١٠)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي بعضها ببعض وبالدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

الأبعاد	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الضبط الانفعالي	التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين	الذكاء الوجداني الإيجابية	المجازفة الكلية	الدرجة الكلية
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	-	-	-	-	-	-
الضبط الانفعالي	**٠,٦٨٧	-	-	-	-	-
التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين	**٠,٦٤٧	**٠,٧٣٩	-	-	-	-
الذكاء الوجداني	**٠,٦٢٨	**٠,٦٣٣	**٠,٦٣٢	-	-	-
المجازفة الإيجابية	**٠,٥٧٨	**٠,٥٢٢	**٠,٥٦٧	**٠,٦٣٢	-	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٥٨	**٠,٧٤٧	**٠,٧٣٣	**٠,٧٥٢	**٠,٦٩٥	-

ملاحظة. معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠  $\geq ٠,٢٥٤$  وعند مستوى  $\geq ٠,٠٥$ .

٠,١٥٩

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ١٠) السابق أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد بعضها ببعض وإرتباطها بالدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٥٢٢ : ٠,٧٥٨) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، وهو ما يؤكد الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي .

الصورة النهائية للمقياس : بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، و التحقق من صدقه وثباته أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٥٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد كما هو موضح في جدول ( ١١) التالي :

### جدول (١١)

#### الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي

الإجمالي	العبارات	البعد
١٠	٤٦-٤١-٣٦-٣١-٢٦-٢١-١٦-١١-٦-١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
١٠	٤٧-٤٢-٣٧-٣٢-٢٧-٢٢-١٧-١٢-٧-٢	الضبط الإنفعالي
١٠	٤٨-٤٣-٣٨-٣٣-٢٨-٢٣-١٨-١٣-٨-٣	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
١٠	٤٩-٤٤-٣٩-٣٤-٢٩-٢٤-١٩-١٤-٩-٤	الذكاء الوجداني
١٠	٥٠-٤٥-٤٠-٣٥-٣٠-٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥	المجازفة الإيجابية
٥٠		الإجمالي

#### الخطوة الخامسة : تعليمات وتصحيح المقياس

(أ) تعليمات المقياس : قامت الباحثتان بوضع التعليمات الخاصه بتطبيق المقياس كالتالى :

- ملء البيانات الخاصه بكل فرد (الإسم - النوع - السن - نوع الإعاقة).
- قراءة عبارات المقياس بدقة، وعدم ترك أى عبارة دون الإجابة عنها.
- عدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة ، مع التأكيد على الحفاظ التام لسرية البيانات.

(أ)

ب) تصحيح المقياس: تم صياغة عبارات المقياس بحيث تكون الإجابة عليها وفقا لثلاثة بدائل هي (دائما- أحيانا - نادرا) ويسير تقدير الدرجات على العبارات الموجبة حسب تدرجها كالتالى (٣-٢-١) ، بينما يتم تقدير الدرجات على العبارات السالبة على النحو التالى (١-٢-٣) ، وقد تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٠ : ١٥٠) درجة.

ب) أدوات البحث الكليينكية وتضم:

(١) المقابلة الإكلينكية المقننة

(٢) إستمارة المقابلة الإكلينكية إعداد / أبو شهبه (٢٠٠٤)

(٣) اختبار تفهم الموضوع للراشدين التات إعداد / موراى ومورجان (١٩٣٥) تعريب أحمد عبد العزيز سلامة

: المقابلة الإكلينكية المقننة (١)

تعتبر من أبرز أدوات البحث العلمي بصفة عامة والتشخيص الإكلينكي بصفة خاصة ، و تتم فيها محادثة وفق أسلوب علمي دقيق في ظل جو يسوده الثقة المتبادلة .

- أسباب إستخدام المقابلة الإكلينكية المقننة

تعد أداة لجمع المعلومات بشكل علمي منظم، كما أنها تساعد في فهم سلوك الشخص في صورة تطويرية مما يمكننا من تفسير نتائج الإختبارات ، فنتيجة أى إختبار لا يمكن أن تقف وحدها وإلا

فقدت معناها فإستجابة الشخص على إختبار تفهم الموضوع مثلا لا يمكن أن تفسر إلا فى السياق النفسى لهذا الشخص (أبو شهبه ، ٢٠٠٤).

## ٢) إستمارة المقابلة الإكلينكية إعداد/ أبو شهبه (٢٠٠٤)

إستخدمت هذه الإستمارة فى الدراسة لجمع معطيات عن تاريخ الحالة كأسلوب للمقابلة الشخصية المقتنة؛ وذلك لما تختص به هذه الطريقة المنهجية المقتنة من وضوح، وتشمل الإستمارة بيانات عن التاريخ (المرضى، التعليمى، الأسرى، الإجتماعى).

٣) إختبار تفهم الموضوع للراشدين التات T A T إعداد/ موراى ومورجان (١٩٣٥) تعريب أحمد عبد العزيز سلامة.

## وصف الإختبار وطريقة إجرائه :

- يتكون الإختبار من عشرين صورة تقدم للمفحوص الواحدة بعد الأخرى و يطلب منه أن يكون قصه أو حكاية عن كل صورة منها، وهناك صور خاصه بالنساء (F) وصور خاصه بالرجال (M) وبالبنات (G) و الصبيان (B) ، وتعطى الصورة وفق ترتيب محدد تشير إليه الأرقام المكتوبة على ظهر البطاقة ، وتشير الأحرف الأبجدية المكتوبة الى جانب الرقم الى نوع الشخص الذى تقدم له البطاقة سواء كان ذكرا أم انثى ، صغيرا أم كبيرا ، وعلى ذلك فالرموز الآتية BM تخص كل الذكور (الصبيان والرجال) ، GF، تخص كل الإناث (بنات وسيدات)، M، تخص الذكور فوق سن ١٤ سنة، F تخص الإناث فوق سن ١٤ ، BG تخص الصبيان و البنات الى سن ١٤ سنة ، ومن هنا يمكن القول أن عدد البطاقات جميعها يتكون من إحدى و ثلاثين بطاقة، ثلاثين منها بها صورة و بطاقة واحدة بيضاء .

- ويتضمن الإختبار مجموعة من الصور أو الرسوم التى تمثل تشكيله واسعة من المواقف الإجتماعية ويتعين على المفحوص أن يسرد القصة حولها من خلال تفسير الموقف الذى تمثله كما يراه هو وبمنتهى الحرية و الصراحة، و الفكره الموجهة لهذا الإختبار هى أن الإنسان عندما يحاول تفسير موقف إجتماعى معقد و غامض تضعف الرقابة الذاتيه لديه على نفسه، ويتضاءل تحكمه بإستجاباته، مما يؤدى الى الكشف عن نفسه بسهولة ودون محاوله لإخفاء دوافعه وحاجاته ومخاوفه و صراعاته ، وبذلك يكون الموقف الإجتماعى وما ينطوى عليه من إستثاره أشبه بالشاشة التى يسقط عليها المفحوص مشاعره و إدراكاته أو يعكس عليها حياته الداخلية و يعبر من خلالها عن مشكلاته ورغباته الحقيقية ، كما أنه لا توجد إستجابات صحيحة و أخرى خاطئة على بنود هذا الإختبار ، ولعل هذا الأمر يشجع المفحوص على التعبير عن نفسه بحرية، و تقديم صورته (صادقة) عن ذاته دون محاولة إخفاء الجوانب المستترة منها ، ويستعمل هذا الإختبار على نطاق واسع للأغراض الإكلينكية ، إضافة الى إستعمالاته الواسعة فى دراسات الشخصية الكلية أو جوانب معينة منها(أبو شهبه ، ٢٠٠٤).

صدق الإختبار: إستخدم اختبار التات فى عدد ضخم من بحوث الشخصية واهتم الكثير منها بالتحقق من صدق الفروض المتضمنة فى إستخدام التات مثل: التوحد مع البطل والدلالة التشخيصية للإستجابات غير الشائعة ، وكذلك التأكد من كل الصدق المصاحب و التنبؤى للإختبار، وهى كلها تسهم فى إثراء صدق المركب فى تفسير التات ، وتشير بعض البحوث الى قدرة التات على أن يميز تمييزا دالا بين المرضى الذين تتحسن أحوالهم بعد العلاج وأولئك الذين لا يستجيبون للعلاج (مليكة ، ١٩٩٢).

ثبات الاختبار: لقد لجأ البعض الى دراسة ثبات معاملات الارتباط بين تحليل أكثر من فاحص واحد لنتائج إجراءاته على مفحوصين مختلفين (أبو شهبه، ٢٠٠٤).

تفسير وتحليل الإستجابات للاختبار

توجد طريقتين لتحليل الإستجابات هما:

#### - طريقة موراي Murray

يهتم موراي على وجه الخصوص بتحليل محتوى القصة، و تحليل المحتوى الذى يشير اليه موراي ومن يتبعون طريقته هو محاولة للوقوف على الموضوعات الغالبة فى قصص كل شخص، و الموضوع عندهم هو التكوين الديناميكي للحكاية أو هو عقدة القصة، وتدور هذه الموضوعات فى العادة حول بيان:

١- البطل الرئيسى الذى يتقمص الفرد شخصيته فى القصص.

٢- الحاجات التى تدفع البطل و القوى التى تنطوى عليها نفسه.

ب) الضغوط أو العوامل البيئية و المؤثرات التى تؤثر فى الفرد (أبو شهبه، ٢٠٠٤).

#### - طريقة بيلاك Bellak

تتميز هذه الطريقة فى تقديرنا بشموليتها وبسهولة استخدامها مع مختلف الفئات السوية و الإكلينيكية، وينظر بيلاك الى صور التات سيكولوجيا بوصفها ممثلة لسلسلة من مواقف إجتماعية وعلاقات بين أشخاص، ونظرا لأن المفحوص فى إستجابته على الإختبار يكون أكثر تحررا من قيود العرف و الواقع فإن القصص التى يستجيب بها يغلب أن تكشف عن مشاعره الداخليه، ويمكن بهذه الوسيله التوصل الى الأنماط الحاضره لسلوكه الإجتماعى، وقد نستطيع إستنتاج أصول هذه الأنماط، ويعنى التفسير فى تقدير بيلاك الكشف فى القصص عن عامل مشترك من أنماط سلوك المفحوص فى الحاضر وعن أصولها.

وتتناول قائمة بيلاك الموضوع الرئيسى للقصة و البطل الرئيسى، الحاجات الرئيسية للبطل، تصور المفحوص للعالم، النماذج الوالديه، الصراعات ذات الدلالة، طبيعة القلق عنده، وميكانيزماته الدفاعية، قسوة الأنا وتكاملها والعمليات الفكرية، وأخيرا ملخص وتقرير نهائى (الشرتونى، ٢٠١٨).

- وقامت الباحثتان فى البحث الحالى بعرض البطاقات على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لإختيار أكثر البطاقات الملائمة مع عينة البحث الحالى، وتم الإتفاق على إختيار (٧) بطاقات وهى البطاقات التالية:

3 GF - 6GF - 8GF - 9GF - البطاقة (١) عامة - البطاقة (٢) عامة - البطاقة (١٩) عامة.

رابعا الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قامت الباحثتان بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال البرنامج الإحصائى للحاسب الآلي (برنامج SPSS)، وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة التى تحقق أهداف البحث الحالى وفروضه وتمثل فى ما يلى:

- معاملات الارتباط

- المتوسطات الحسابية

- الانحرافات المعيارية

- قيمة ت

### نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

أولاً فروض البحث السيكومترية:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد مستوى مرتفع من الوجود النفسي الأفضل لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدمت الباحثان إختبار(ت) للمجموعة الواحدة للتعرف علي دلالة الفروق بين المتوسط الفعلي لدرجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية علي مقياس الوجود النفسي الأفضل والمتوسط الفرضي الذي يتحدد بالحد الأوسط للأداء علي المقياس مضروباً في عدد عبارات البعد، وجاءت النتائج كما هي مبينة في جدول (١٢) التالي

جدول (١٢)

إختبار ت للفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لأداء متحدى الإعاقة على مقياس الوجود النفسي الأفضل (ن=١٥٠)

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	المستوي
تقبل الذات	٢٤	٢٥,٠٩	٤,٢٠	٣,١٨٤	٠,٠١	أعلي من المتوسط
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٠	٢٤,٩٨	٣,٢٠	١٩,٠٤٧	٠,٠١	أعلي من المتوسط
الإستقلالية	٢٠	٢٤,٧١	٣,١٥	١٨,٣٢٤	٠,٠١	أعلي من المتوسط
السيطرة علي البيئة	٢٠	٢٥,١٨	٢,٩٦	٢١,٣٦٢	٠,٠١	أعلي من المتوسط
الحياة الهادفة	٢٠	٢٤,٧٢	٢,٨٢	٢٠,٤٨٦	٠,٠١	أعلي من المتوسط
النمو الشخصي	٢٠	٢٤,٩٧	٣,٠٥	١٩,٩٢٩	٠,٠١	أعلي من المتوسط
الدرجة الكلية	١٢٤	١٤٩,٦٧	١٧,٢٨	١٨,١٩٥	٠,٠١	أعلي من المتوسط

ملاحظة. قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠ قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨

- بإستقراء جدول (١٢) السابق يتضح أن المتوسطات الفعلية (الحسابية) لدرجات أفراد العينة علي مقياس الوجود النفسي الأفضل قد بلغت (٢٥,٠٩ - ٢٤,٩٨ - ٢٤,٧١ - ٢٥,١٨ - ٢٤,٧٢ - ٢٤,٩٧ - ٢٤,٦٧ - ١٤٩,٦٧) للأبعاد و الدرجة الكلية على الترتيب، بينما بلغت قيم المتوسطات الفرضية لدرجات أفراد العينة علي مقياس الوجود النفسي الأفضل (٢٤ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠) للأبعاد و الدرجة الكلية على الترتيب ، كما اتضح أيضا أن القيمة التائية المحسوبة للأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (٣,١٨٤ - ١٩,٠٤٧ - ١٨,٣٢٤ - ٢١,٣٦٢ - ٢٠,٤٨٦ - ١٩,٩٢٩ - ١٨,١٩٥) على الترتيب و جمعها أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٦٠) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الفعلي (الحسابي) لدرجات أفراد



- العينة ، ويدل على " وجود مستوى مرتفع من الوجود النفسى الأفضل لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية " وبذا تتحقق صحة الفرض الحالى .
- تتفق هذه النتيجة مع دراسة حاجم (٢٠١٨) والتي توصلت نتائجها الى وجود مستوى مرتفع من الوجود النفسى الأفضل " الممتلئ" ، بينما تختلف مع نتائج دراسة مقدادى (٢٠١٥) ، فرعون (٢٠٢٠) ، الشرعه والوزان (٢٠٢١) والتي أشارت الى وجود مستوى متوسط من الوجود النفسى الأفضل .
- وتفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء قدرة الأفراد متحدى الإعاقة على تكوين موقف إيجابى تجاه إعاقتهم، والإعتراف بقبول مظاهر الذات المختلفة بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية ، وكذلك قدرتهم على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين والتي تعد من أهم عناصر تحقيق الوجود النفسى الأفضل كما أشار لذلك مقدادى (٢٠١٥) ، كما ترجع هذه النتيجة أيضا الى قدرة الأفراد متحدى الإعاقة على تحقيق الإستقلال بذاتهم وإتخاذ القرارات بأنفسهم دون الإعتماد على الآخرين ، كما يشير إرتفاع مستوى الوجود النفسى الأفضل لدى الأفراد متحدى الإعاقة الى التمكن من تنظيم الظروف المحيطة بهم وتوفير بيئة متناسبة مع قدراتهم وظروف إعاقتهم ، ومما يدعم هذا القول ما ذكره حاجم (٢٠١٨) أن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من الوجود النفسى الأفضل يرجع الى قدرته على إدارة البيئة المحيطة به و كفاءته فى اختيار السياقات المناسبة لحاجاته وقيمه الشخصية ، فضلا عن أن الأفراد متحدى الإعاقة إستطاعوا تحديد أهدافهم بشكل موضوعى، الأمر الذى دفعهم الى الإلتحاق بالأنشطة التى تتناسب مع ظروف إعاقتهم و الإشتراك فى المسابقات على إختلاف مستوياتها، و الإصرار على الفوز و إحراز المراكز المتقدمة بما يحقق لهم مغزى ومعنى واضحاً لحياتهم، ويدعم هذا القول ما أشارت اليه النظرية الوجودية فى أبحاث فرانكل والتي أشارت الى أهمية البحث عن وجود معنى للحياة فى مواجهة الشدائد ودوره كعامل مساعد للأفراد فى التخلص من معاناتهم وتحقيق مستوى مرتفع من الوجود النفسى الأفضل لديهم، وأخيرا ترجع الباحثان هذه النتيجة الى رغبة الأفراد متحدى الإعاقة فى تطوير و تنمية قدراتهم ، وزيادة فعاليتهم وكفاءتهم الشخصية فى الجوانب المختلفة ، فالحياة بالنسبة لهم عملية مستمرة من التعلم و النمو.

#### ٢- نتائج الفرض الثانى وتفسيرها

ينص الفرض الثانى على أنه " يوجد مستوى مرتفع من التفكير الإيجابى لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدمت الباحثتان إختبار(ت) للمجموعة الواحدة للتعرف علي دلالة الفروق بين المتوسط الفعلي لدرجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية علي مقياس التفكير الإيجابى والمتوسط الفرضي الذى يتحدد بالحد الأوسط للأداء علي المقياس مضروباً في عدد عبارات البعد، وجاءت النتائج كما هي مبينه في جدول (١٣)

جدول (١٣)

إختبار ت للفروق بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لأداء متحدى الإعاقة على مقياس التفكير الإيجابي (ن=١٥٠)

الأبعاد	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي المعياري	المتوسط الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	المستوي
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٢٠	٢٦,٠٨	٣,٧٧	١٩,٧٣٦	٠,٠١	أعلي من المتوسط
الضبط الإنفعالي	٢٠	٢٦,١٥	٣,٠٢	٢٤,٨٧٧	٠,٠١	أعلي من المتوسط
التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين	٢٠	٢٥,٧٢	٣,٠٠	٢٣,٣٢٤	٠,٠١	أعلي من المتوسط
الذكاء الوجداني	٢٠	٢٥,٧٦	٢,٧٧	٢٥,٤٢٢	٠,٠١	أعلي من المتوسط
المجازفة الايجابية	٢٠	٢٥,٣٤	٢,٨٢	٢٣,١٩١	٠,٠١	أعلي من المتوسط
الدرجة الكلية	١٠٠	١٢٩,٠٦	١٣,٤٨	٢٦,٣٩٦	٠,٠١	أعلي من المتوسط

ملاحظة . قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠ قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨

- بإستقراء جدول (١٣) السابق يتضح أن المتوسطات الفعلية (الحسابية) لدرجات أفراد العينة علي مقياس التفكير الإيجابي قد بلغت (٢٦,٠٨ - ٢٦,١٥ - ٢٦,٧٢ - ٢٥,٧٦ - ٢٥,٣٤ - ٢٥,٧٦ - ٢٥,٣٤ - ٢٥,٧٦) (١٢٩,٠٦) للأبعاد و الدرجة الكلية على الترتيب، بينما بلغت قيم المتوسطات الفرضية لدرجات أفراد العينة علي مقياس التفكير الإيجابي (٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠ - ٢٠) (١٠٠) للأبعاد و الدرجة الكلية على الترتيب ، كما اتضح أيضا أن القيمة التائية المحسوبة للأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (١٩,٧٣٦ - ٢٤,٨٧٧ - ٢٣,٣٢٤ - ٢٥,٤٢٢ - ٢٣,١٩١ - ٢٥,٤٢٢ - ٢٣,٣٢٤) على الترتيب و جمعها أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٦٠) وهي داله عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يعني وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المتوسط الفعلي ( الحسابي) لدرجات أفراد العينة ، ويدل على "وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية " وبذا تتحقق صحة الفرض الحالي .

- تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عله وبوزاد (٢٠١٦) ، الحربى (٢٠١٨) ، والتي أشارت الى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي ، بينما تختلف مع دراسة الدليمي وآخرون (٢٠١٣) ، خصاونة (٢٠٢٠) والتي أشارت نتائجها الى وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي .

- وتعزو الباحثان هذه النتيجة الى إمتلاك الأفراد متحدى الإعاقة لرؤية إيجابية ومتفائلة نحو المستقبل تجعلهم يقبلون على الحياة و يتوقعون الأفضل والخير في مختلف جوانب حياتهم، ويستبعدون كل ما خلاف ذلك ، فالتفاؤل هو حجر الزاوية والأساس الذي يمكن الأفراد من وضع أهدافهم وطرق تعليمهم على الصعوبات و المحن التي قد تفتك بهم ، إضافة الى قدرتهم على التحكم في إنفعالاتهم السلبية وتحويلها الى إنفعالات إيجابية وهزيمة القلق و الإكتئاب، وكذلك قدرتهم على تنظيم الإنفعالات و المشاعر و توجيهها الى تحقيق الإنجاز والتفوق ، ويذكر السبيعي (٢٠١٨) أن الضبط الإنفعالي سمة من سمات المفكر الإيجابي ومهارة من مهاراته تقوده دائما الى التصرف بشكل جيد ، كما ترجع هذه النتيجة أيضا الى إمتلاك هؤلاء الأفراد للمرونة و الليونة في تقبل الآخرين وأرائهم المختلفة، وامتلاكهم لمهارات فهم هذا الإختلاف وتقبله بل و النظر اليه نظرة إيجابية ، كما ترجع هذه النتيجة أيضا الى تمتع هؤلاء الأفراد بالذكاء الوجداني والذي يتمثل في

قدرة الفرد على تمييز مشاعره وتسييرها بشكل جيد و كذلك قدرتهم على تمييز مشاعر الآخرين والقدرة على التعامل معها، مما يمنحهم النجاح الكافي في علاقتهم بالآخرين والوصول الى حلول جيدة .

كما ترى الباحثان أن هذه النتيجة تعزو أيضا الى قدرة هؤلاء الأفراد على موازنة الإيجابيات والسلبيات فهم ليسوا سلبيين، أى لا يكتفون بالفكرة بل بتجربتها؛ فهم ذو إرادة قوية للمجازفة والإقدام على المخاطرة ولكن بشكل مدروس؛ ويتضح ذلك جليا من خلال إشتراكهم ببعض الألعاب التى تحتاج لقدرة من المجازفة المحسوبة ، إضافة الى رغبتهم فى اكتشاف المجهول و حب الإستطلاع وتقبل الغموض ، ونتيجة لهذه المكتسبات وإجمالاً لما سبق تفصيله نستطيع القول بأن الأفراد متحدى الإعاقة لديهم مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي .

### ٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية على مقياس الوجود النفسى الأفضل ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدمت الباحثان معامل إرتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الإرتباطية بين الوجود النفسى الأفضل و التفكير الإيجابي ، ويعرض جدول (١٤) قيم معاملات الإرتباط ودلالاتها، ويمكن عرض نتائج الفرض على النحو التالي:

#### جدول (١٤)

معاملات الإرتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للوجود النفسى الأفضل والأبعاد والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي (ن=١٥٠)

الأبعاد	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الضبط الإنفعالي	التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين	الذكاء الوجداني الإيجابية	المجازفة الإيجابية	التفكير الإيجابي
تقبل الذات	**٠,٢٣٩	**٠,٤٤٢	**٠,٣٧٩	**٠,٣٣٩	**٠,٢٧٥	**٠,٣٧٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠,٣٣٩	**٠,٥٦١	**٠,٥٣٦	**٠,٥٣٩	**٠,٤٤٣	**٠,٥٤٤
الإستقلالية	**٠,٣١٧	**٠,٥٣٧	**٠,٥٠٤	**٠,٥١٨	**٠,٤١٠	**٠,٥١٤
السيطرة علي البيئة	**٠,٣٠٨	**٠,٥٧٠	**٠,٤٨٦	**٠,٥٠٥	**٠,٤٠٥	**٠,٥١١
الحياة الهادفة	**٠,٢٦٦	**٠,٤٣٥	**٠,٤٥٣	**٠,٥٣٧	**٠,٤٨٥	**٠,٤٨٥
النمو الشخصي	**٠,٢٨٨	**٠,٥٣٥	**٠,٤٩١	**٠,٤٩٩	**٠,٣٩١	**٠,٣٩١
الوجود النفسى الأفضل	**٠,٣٢٦	**٠,٦٧٦	**٠,٥٢٨	**٠,٥٤٠	**٠,٤٤٢	**٠,٤٤٢

ملاحظة. معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,١٦٤$  وعند مستوى  $\geq ٠,٠٥$  ،١٤٨

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١ ، \* دال عند مستوى ٠,٠٥

- يتضح من الجدول (١٤) السابق وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الوجود النفسي الأفضل (الأبعاد و الدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي (الأبعاد و الدرجة الكلية) حيث جاءت جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٠١)، وبذا تتحقق صحة الفرض.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Gian(2011)، Frank(2016)، Giovanni(2016)، Lesueur(2019) والتي أسفرت نتائجهم عن وجود علاقة إرتباطية بين الوجود النفسي الأفضل والتفكير الإيجابي ، كما أوضحت النتائج أيضا أن التفكير الإيجابي من العوامل المنبئة بمعادلات أعلي من الوجود النفسي الأفضل.
- وتعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن تمتع الأفراد متحدى الإعاقة بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي قد دفعهم الى تقبل ذاتهم كما هي بما فيها من جوانب قوة وضعف ، ومنحهم الإيجابية و قدره على التحرر من الخوف و مواجهة الآخرين، بل و إقامة علاقات إجتماعية معهم قائمة على احترام النفس و توفير العطاء للآخرين بما يتناسب مع ظروفهم ، إضافة الى أن تمتعهم بالتفكير الإيجابي قد حقق لهم قدرا من الإستقلالية والثقة بما يمتلكونه من إمكانيات في مواجهة الضغوط و حل المشكلات بذاتهم دون الإعتماد على الآخرين، ومن ثم زيادة قدرتهم على إدارة البيئة المحيطة بهم وكذلك قدرتهم على الابتكار وتعديل أو تغيير هذا المحيط قدر المستطاع ووفقا لما تؤهلهم قدراتهم لذلك ، كما يدفعهم تفكيرهم الإيجابي أيضا الى النجاح والفوز والقدره على تحقيق أهدافهم؛ فالفرق بين الناجح و الفاشل لا يكمن في الظروف والمعطيات بقدر ما يكمن في قوة الإرادة وفي الإعتقاد الإيجابي بإمكانية تحقيق النجاح ، فعندما يتصرف الفرد من منطلق الإعتقاد بإمكانية تحقيق شئ ما فإن عقلنا يعمل لصالحنا و يوجهنا لكيفية تحقيق هذا الشئ وعكس ذلك صحيح تماما ، فلو اعتقد طالع الجبل أنه سيفشل فلن يجد مكانا لأقدامه، فالتفكير بإيجابية مقترن بالتصميم على تحقيق الهدف والذي يستوجب من الفرد تطوير قدراته و إمكانياته وإستعداده لإكتساب خبرات جديدة ، وكذلك تحديد الوسائل والممارسات والأفكار التي تدفع المرء الى طريق السعادة ، أما الذين يكتفون بتمنى النجاح فإنهم يظلون عادة في أماكنهم .
- وأخيرا يمكن القول بأنه إذا أردنا أن نحقق لذاتنا وجودا نفسيا أفضل فعلينا التمسك بالتفكير الإيجابي و التخلص من الخوف و الأفكار السلبية ( نور ، ٢٠٢٢).
- ومما يدعم هذا القول ما ذكره Soghra(2018) أنه من الممكن أن يؤدي التدريب علي التفكير الإيجابي إلي زيادة مستوى الوجود النفسي الأفضل.

#### ٤- نتائج الفرض الرابع وتفسيرها

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية على مقياس الوجود النفسي الأفضل(الأبعاد و الدرجة الكلية) وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة ت للفروق بين المجموعتين في أبعاد مقياس الوجود النفسي الأفضل و الدرجة الكلية، ويوضح جدول( ١٥ ) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها

جدول (١٥)

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث في أبعاد الوجود النفسي الأفضل والدرجة الكلية (ن=١٥٠)

الأبعاد	المجموعة العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
تقبل الذات	ذكور	٧٧	٢٢,٧٦	٥,٥٢	٦,٦١	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	٢٩,٣٨	٢,٩٤			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكور	٧٧	٢٠,٦٢	٤,٥٨	٤,٦٠	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	٢٥,٢٣	٢,٣٨			
الإستقلالية	ذكور	٧٧	٢٢,٢٥	٤,٧٠	٤,٦٤	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	٢٦,٩٠	٢,٨١			
السيطرة علي البيئة	ذكور	٧٧	٢٠,٦٦	٣,٧٦	٤,٤٤	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	٢٥,١٠	٢,٥٢			
الحياة الهادفة	ذكور	٧٧	٢١,١١	٤,٠٩	٤,٠٤	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	٢٥,١٦	٢,٣١			
النمو الشخصي	ذكور	٧٧	١٩,٨٣	٣,٧٨	٦,٥١	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	٢٦,٣٤	٢,٦١			
الدرجة الكلية	ذكور	٧٧	١٢٧,٢٥	٢١,٣٧	٣٠,٨٧	٠,٠١	لصالح الإناث
	إناث	٧٣	١٥٨,١٣	١٣,٣٣			

ملاحظة. قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٦٠ قيمة ت دالة عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٩٨

- يتضح من الجدول (١٥) السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث في جميع أبعاد مقياس الوجود النفسي الأفضل والدرجة الكلية، حيث جاءت قيمة ت للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب (٩,٠٨٧ - ٧,٦٥٨ - ٧,٢٨٧ - ٨,٤٥٠ - ٧,٣٩٤ - ١٢,٢٠٢ - ١٠,٥٤٧) وجميعها دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) لصالح الإناث، وبذا تتحقق صحة الفرض.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حاجم (٢٠١٨)، عبد الوارث وتوفيق (٢٠٢١) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في الوجود النفسي الأفضل "الممتلئ" لصالح الإناث، بينما تختلف مع نتائج دراسة القين (٢٠١٩)، فرعون (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى وجود فروق في الوجود النفسي الأفضل "الممتلئ" لصالح الذكور، كما تختلف أيضا مع دراسة مصطفى (٢٠٢٣) والتي أشارت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق في الوجود النفسي الأفضل حسب الجنس.
- والسبب في هذه النتيجة ربما يعود إلى أن الإناث أكثر تقبلا لذاتهن ولظروف إعاقتهم نظرا لأدائهن العديد من الأدوار الحياتية مقارنة بالذكور، كما تلعب فطرتهم الأنثوية دورا في أنهن أكثر قدرة على التواصل وإقامة علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين، فضلا عن أن ممارستهن لأنواع متعددة من الأنشطة والحصول في بعضها على مراكز متقدمة مقارنة بالذكور قد منحهن شعورا بالثقة بالنفس وتحقيق الذات وهذا ينسجم مع بعد الإستقلالية في الوجود النفسي الأفضل، بل

ويبعث لديهن إحساسا بالتمكن والكفاءة فى إدارة بيئتهن وبتحكم أوسع فى أنشطتهن الخارجيه وهو ما يعرف بالتمكن البيئى ، إضافة الى كونهن يتمتعن بمستوى مرتفع من الطموح الذى يدفعهن الى تحديد أهدافهن بشكل موضوعى والإصرار على تحقيقها ، مما يجعلهن ذلك أكثر إعتكافا على تنميه وتطوير قدرتهن وإمكاناتهن الشخصية ، وإستعدادهن لإكتساب خبرات جديدة تضاف الى رصيدهن من الخبرات.

#### ٥- نتائج الفرض الخامس وتفسيرها

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية على مقياس التفكير الإيجابى (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث) "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت للفروق بين المجموعتين فى أبعاد مقياس التفكير الإيجابى والدرجة الكلية، ويوضح جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها .

#### جدول ( ١٦ )

قيمة " ت " للمقارنة بين متوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث فى أبعاد التفكير الإيجابى و  
الدرجة الكلية (ن= ١٥٠)

الاتجاه	مستوى الدلالة	قيمة ت	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الابعاد
لصالح الإناث	٠,٠١	٥,٠٥٤	٢,٨٨	٤,٢٠	٢٤,٦٧	٧٧	ذكور	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٩٩٨	٤,٠٥	٢,٨٣	٢٤,١٨	٧٧	ذكور	الضبط الإنفعالي
لصالح الإناث	٠,٠١	٩,٨٧٤	٣,٧٧	١,٤٠	٢٨,٢٣	٧٣	إناث	التقبل الإيجابي
لصالح الإناث	٠,٠١	٩,٨٧٤	٣,٧٧	٢,٧٦	٢٣,٨٨	٧٧	ذكور	للإختلاف عن الآخرين
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٧٨٠	٣,٦٦	١,٧٨	٢٧,٦٥	٧٣	إناث	الذكاء الوجداني
لصالح الإناث	٠,٠١	٨,١٧٦	٣,١٤	٢,٣٤	٢٣,٩٧	٧٧	ذكور	المجازفة الإيجابية
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٤٥٣	١٧,٥٢	١,٧٦	٢٧,٦٤	٧٣	إناث	الدرجة الكلية
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٤٥٣	١٧,٥٢	٢,٤٤	٢٣,٨١	٧٧	ذكور	
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٤٥٣	١٧,٥٢	٢,٢٤	٢٦,٩٥	٧٣	إناث	
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٤٥٣	١٧,٥٢	١٢,٨٧	١٢٠,٥٣	٧٧	ذكور	
لصالح الإناث	٠,٠١	١٠,٤٥٣	١٧,٥٢	٦,٤٤	١٣٨,٠٥	٧٣	إناث	

ملاحظة. قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٠ قيمة ت دالة عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨

يتضح من الجدول (١٦) السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الذكور والإناث فى جميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابى و الدرجة الكلية ، حيث جاءت قيمة ت للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب (٥,٠٥٤ - ١٠,٩٩٨ - ٩,٨٧٤ - ١٠,٧٨٠ -

١٧٦، ٨-١٠، ٤٥٣) وجميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠١) لصالح الإناث ، وبذا تتحقق صحة الفرض.

- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الرحمن (٢٠١٥) ، عله وبوزاد (٢٠١٦) والتي أشارت نتائجها الى وجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

- ويمكن تفسير هذه النتيجة بالعودة الى ثقافة المجتمع التي أصبحت الآن مشجعة للإناث على المشاركة في كافة المجالات ومحفزة لهن على النجاح ، فالإناث أصبحن الآن أكثر تفاعلا ودافعية للإنجاز و رغبة في تحقيق ذاتهم للوصول الى مكانة إجتماعية أفضل حتى في ظل ظروف الإعاقة، وإثبات أمهن لسن أقل كفاءة من الذكور ، كما يمكن تفسير الفروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث الى العوامل الإجتماعية و الثقافية التي تتطلب من الذكور أن يكونوا على طبيعه معينه تعتمد على إظهار سلوكيات النضج و التحمل مهما كانت الظروف ، وإذا عجزوا عن تحقيق ذلك يقابلوا بالقسوة والعقاب مما يؤثر في قدرتهم على ضبط إنفعالاتهم، وبناءهم الفكرى و الذهنى، فيجعلهم غير قادرين على ممارسة التفكير الإيجابي ، كما تلعب التنشئة الإجتماعية دورا هاما في تقبل الإناث والذكور لمبدأ الإختلاف عن الآخرين حيث يغلب على الذكور الذاتية و التعصب وعدم تقبل الإختلاف مما يجعل تفكيرهم ذاتيا مزاجيا يؤدي بهم الى تضيق الحقائق أو تشويهها " تفكيرا سلبيا " بعكس الإناث اللاتي ينشأن على التفاعل وحسن التصرف، والليونة في التفكير، وتقبل الآخرين، وحسن التعامل معهم بإيجابية (عبد الرحمن ، ٢٠١٥) .

كما تنشأ الإناث أيضا على القواعد الأخلاقية و الثقافية التي تنعى عاداتها ومهاراتها المعرفية مما يسمح لها بفهم مشاعرها تجاه الآخرين ومشاعر الآخرين تجاهها ، والوعي بها ، وفهمها وتقديرها بدقة ووضوح ، فينعكس ذلك على طريقة تفكيرها بإيجابية ، كما تدفعها رغبها في تحقيق ذاتها وتجنب النظرة الدونية لها الى القيام بالمجازفة الإيجابية المحسوبة لتحقيق نجاحها ، مما سبق يتضح جليا أن ما يحمله الفرد من أفكار ومعتقدات تسهم في تحقيق التوازن النفسى للفرد و تساعده على التفكير الإيجابي، وهذا وارد لدى الإناث أكثر من الذكور(عله وبوزاد ، ٢٠١٦) .

#### ثانيا الفرض الكلينيكي:

وينص على أنه " توجد فروق في ديناميات الشخصية والبناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى ( الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابي ) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية"

للتحقق من صحة هذا الفرض إختارت الباحثتان حالتين طرفيتين من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية؛ الحالة الأولى حاصلة على درجة مرتفعة (١٧٤) على مقياس الوجود النفسى الأفضلى ودرجة مرتفعة (١٤٢) على مقياس التفكير الإيجابي ، أما الحالة الثانية فقد حصلت على درجة منخفضة (٩٥) على مقياس الوجود النفسى الأفضلى ودرجة منخفضة (٦٣) على مقياس التفكير الإيجابي ، واعتمدت الباحثتان فى دراسة الحاليتين على المقابلة الإكلينيكية المقننة، إستمارة المقابلة الإكلينيكية ، إختبار تفهم الموضوع للراشدين التات ( TAT ) وذلك للكشف عن ديناميات الشخصية و البناء النفسى للحالتين ، وفيما يلى ديناميات الشخصية والبناء النفسى التي كشفت عنها الدراسة الكلينيكية لكل حالة على حده .

الحالة الأولى : (حاصلة على درجة مرتفعة على مقياس الوجود النفسى الأفضل و مقياس التفكير الإيجابى)

الاسم: ر.ع السن: ١٧ سنة النوع: أنثى نوع الإعاقة: حركية

المرحلة الدراسية : الثانوية

درجات الحالة على المقاييس السيكومترية للبحث

الدرجة الكلية على مقياس الوجود النفسى الأفضل (١٧٤)

الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابى (١٤٢)

نتائج الحالة على أدوات البحث الكلينيكية

أولا- ملخص المقابلة الإكلينيكية المقننه

وصف الحالة : من خلال إجراء المقابلة الإكلينيكية فقد لاحظت الباحثتان أن حاله حسنة المظهر ، منسقة جدا في ملابسها ، تهتم بشكلها العام.

الحركة : هادئة الذاكرة : جيدة الحديث : تتحدث بشكل جيد

الناحية الإنفعالية : متزنة ، منتبهه معظم الوقت ، تعطى الإستجابات بحب وحرية تامة.

ملاحظات عامة على الحالة : لمست الباحثتان من خلال هذه المقابلة أن الحالة شخصية مثابرة وطموحة؛ فقد أفصحت للباحثين عند سؤالها عن كيفية رؤيتها للمستقبل بأنها تتطلع للمستقبل بتفاؤل، و بأنها ترغب دائما في النجاح وإحراز مراكز متقدمة في المسابقات والبطولات التى تشارك فيها ، وأنها لا تحب الإستسلام أو الإحباط مهما كانت الظروف ، كما لمست الباحثتان أيضا أن الحالة شخصية إجتماعية ، معطاءة ومحبوبة ممن حولها، كما أنها ملتزمة دينيا .

ثانيا : تاريخ الحالة من خلال إستمارة المقابلة الإكلينيكية

من خلال تطبيق إستمارة المقابلة الإكلينيكية فقد تم الحصول على معلومات عن تاريخ الحالة المرضى؛ فقد تبين أن الحالة هى الحمل الوحيد لوالدها بعد الزواج بفترة إستغرقت أربع سنوات ونصف، وكانت ولادتها متعسرة وحرجة جدا، الأمر الذى إستلزم معه إستخدام أدوات طبية خاصة وأدى الى دخولها الحضانه وتسبب فى إصابتها بإعاقه حركية بسيطة، وبعد ذلك تمت رحلة العلاج بإجراء عمليه فى الحوض، وتخضع حاليا للعلاج الطبيعى، وممارسة التمرينات الرياضية البسيطة ، وهى فى تحسن دائم .

التاريخ التعليمى : إلتحقت الحالة بالمدرسة الثانوية منتسبة ( منازل ) لبعده المسافة بين منزلها وموقع المدرسة ، وهى فى الصف الثانى ، ومستواها الدراسى متوسط .

وبالنسبة للتاريخ الأسرى : فقد تبين أن الأب يعمل كإدارى فى مديرية التربية والتعليم، حاصل على مؤهل عال، وملتزم دينيا، أما الأم فهى حاصلة على مؤهل متوسط (معهد) و لكنها لا تعمل (ربة منزل) وملتزمة أيضا دينيا، كما تبين أن الأب يكبر الأم ب (٩) أعوام ، وأن العلاقة بينهما جيدة جدا، والحالة تحب والدها ووالدها جدا، و تدين لهما بكل نجاح فى حياتها؛ فهم دائمى التشجيع والتحفيز لها .



التاريخ الصعي للأسرة: ليس هناك أى أمراض مزمنة أو وراثية ملحوظة.

الحالة الإقتصادية للأسرة: جيدة

التاريخ الإجتماعى: تعد الحالة شخصية إجتماعية بطبيعتها، محبة للآخرين ومحبوبة منهم؛ فكل زملائها فى التدريب وأولياء أمورهم يحبونها، كما أنها تحب أهلها وأقاربها وجيرانها وتربّطهم بها علاقات أسرية جيدة .

ثالثا- إستجابة الحالة على صور T.A.T. وتفسير الإستجابات

بطاقة 3 GF

إستجابة الحالة

دى بنت كأنها أنا قاعدة بتفكر فى حاجة ، أو فى حاجة مضايقها بس من الضرورى أنها تخرج من الحالة دى ، ممكن تمارس أى هواية لها، وتحاول أن تفكر فى حل المشكلة التى سببت لها الضيق ده، و ستجد حلا لهذه المشكلة أكيد، وستشعر بالسعادة عند التوصل لهذا الحل .

تفسير الإستجابة

وصف الحالة لمحتوى الصورة كان إيجابيا وواضحا، فقد وصفت نفسها وكأنها بطلة القصة (تقمص) من خلال الإستجابة على البطاقة، و أوضحت كيفية تعاملها مع المشكلات أو الضغوطات التى تواجهها بكل إقدام دون يأس أو تراجع كاشفة بذلك عن حاجتها للسعادة ، وتصورها الإيجابى للبيئة المحيطة بها ، ولم تذكر هنا أى شخصيات أخرى ، ومما يؤكد هذا التفسير إستجاباتها على مقياسى الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابى حيث كانت إستجاباتها على المقاييس تشير إلى (إتسام إتجاهها نحو ذاتها بالإيجابية ، قدرتها على مواجهة ضغوط المجتمع وحدها دون مساعدة أحد ، تفاؤلها مهما ضاقت بها الظروف ) ، وأخيرا فقد اختتمت الإستجابة على القصة بنهاية سعيدة تشير الى وجود تكامل للذات .

بطاقة 6GF

إستجابة الحالة

بنوته بتتناقش مع باباها لأنها عاوزه منه حاجه وهو مش موافق عليها، وهى فى القصة بتفكر تقنعه إزاي بوجهة نظرها عشان يوافق، وفعلا نجحت فى كده؛ وأقنعته بأن الشئ ده هيفيدها جدا فى حياتها و هيفيد لها حاجة كويسة، وأن الإنسان لازم ما يقفش عند حاجة معينة فى حياته ، وفعلا هيقتنع بكده وهيجيب لها اللي هى عاوزاه .

تفسير الإستجابة

شكل إستجابة الحالة يشير إلى إندماج كلي مع البطلة فى القصة (توحد) لتعبر عن حاجتها الى المعرفة ، وعن الدفاعات الرئيسية التى لجأت إليها والتى تمثلت فى ( العقلنة)؛ بأن أقنعت والدها بما تريده من الناحية العقلانية، وأوضحت له أنه يجب ألا يتوقف الفرد عند حاجة معينة فى حياته، وهذا ما تسلكه الحالة فى حياتها العامة؛ فلم تمنعها ظروف إعاقتهما من الإصرار والنجاح ، ومما يؤكد هذا التفسير ما إتضح خلال المقابلة من طموح الحالة ورغبتها الدائمة فى المعرفة،

وكذلك إستجاباتها على مقياسي الوجود النفسي الأفضل و التفكير الإيجابي والتي أشارت الى (رغبتها في خوض التجارب الجديدة، حمها للاستطلاع، إعتقادها بأن الحياة عملية مستمرة من التعلم والنمو)، كما نلاحظ أن الحالة قد ذكرت والدها في القصة، وأنه سيستجيب لها مما يعكس دور الأب في نجاحها، فعلاقة الأب الناجحة بأبنائه من علامات الصحة النفسية، وهذا ما ذكره فرويد، وما أكدته الحالة للباحثين أثناء المقابلة، وأخيرا فقد إختتمت القصة بنهاية واقعية تشير الى تكامل الذات.

#### بطاقة 8GF

##### إستجابة الحالة :

دى بنت عندها بطولة قريب، وقلقانة أنها ما تحرز ما مركز متقدم فيها بسبب مشكلة معينة عندها، بس مش هتستسلم للمشكلة دى؛ بالعكس هتعتمد على نفسها ومش هتلقأ لحد، وهتحاول تبسط لنفسها المشكلة دى وتصيفها بشكل سلس عشان تقدر تحلها، وفعلا أقتعت نفسها بأن المشكلة بسيطة، و الموضوع ما يستهش القلق ده، وأن كل شئ بيتحل بالتفكير و المرونة، وفي النهاية المشكلة هتتحل وهتقدر تاخذ البطولة وهتكون فخورة بنفسها وكل اللي حوالها هيفتخروا بها.

##### تفسير الإستجابة

يتضح من خلال إستجابة الحالة أن البطل الرئيسى للقصة هي الحالة ذاتها (توحد)، ويتضح أيضا أنها بحاجة الى تحقيق ذاتها، كما كشفت إستجابة الحالة عن نظرة إيجابية للبيئة من حولها، ولم تذكر الحالة هنا أى شخصيات أخرى، كما يلاحظ أيضا أن الحالة لديها قلق من العجز أو الإخفاق لأنها كما ذكرت تريد النجاح، و إحرار مراكز متقدمة، ولا تقبل بالإستسلام أو الإحباط (كما تم ذكره في المقابلة) لذا فقد استخدمت أسلوب حل المشكلة، كما لجأت الى (العقلنة) كحيلة لإقناع ذاتها ببساطة الأمر، وبأن كل شئ سيحل بالتفكير والعقل والمرونة، وأنها ستستطيع تحقيق ذاتها وسيفخر بها الجميع، ومما يؤكد هذا التفسير إستجابات الحالة على مقياسي الوجود النفسي الأفضل و التفكير الإيجابي حيث أشارت الى (إصرارها علي تحقيق أهدافها المستقبلية، إيمانها بمقولة "لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس) كما إختتمت القصة بنهاية سعيدة تنم عن وجود تكامل للذات.

#### بطاقة 9GF

##### إستجابة الحالة

بنت بتعاني من ظروف الإعاقة، لكن ده ما منعهاش من أن يكون عندها هدف تضعه أمام عينها، وتحاول دايم الوصول إليه حتى لو كانت الظروف مش في صالحها هي برده هتتغلب عليها، وأمها دائما بتسعى وراها وتاخذ بالها منها، وقلها عليها عشان توصل الى ما تريد وتحقق هدفها، وبالفعل ستصل في النهاية الى كل ما تريد بفضل عزمها وقوتها وبفضل الأم بعد الله عز وجل.

##### تفسير الإستجابة

يتضح من إستجابة الحالة على هذه البطاقة تقمصها لدور البطلة وتوحدتها معها؛ خاصة عندما أشارت الى ظروف إعاقتها، كما يتضح أيضا حاجتها للإنجاز وتحقيق الأهداف، وكشفت الإستجابة أيضا عن نظرة إيجابية للبيئة المحيطة بها، كما يتضح من سياق القصة مدى سيطرة الحالة على

الظروف المحيطة بها، ويؤكد ذلك ما ذكرته الحالة للباحثين أثناء المقابلة، وما كشفت عنه استجاباتها على مقياسي الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي حيث أشارت الى (تمكّنها من إدارة الأمور المحيطة بها ، إدارة أنشطة حياتها بما يتلائم مع وضعها، قدرتها على وضع أهداف محددة لحياتها ، إقتناعها بشخصيتها)، إضافة الى ذلك فقد ذكرت الحالة والدتها وقامت (بإسقاط) مشاعر الحب والإمتنان والعرفان بالجميل لها من خلال إستجابتها على البطاقة؛ لاسيما قولها (وبالفعل ستصل في النهاية الى كل ما تريد بفضل عزميتها وقوتها وبفضل الأم بعد الله عز وجل) ، ويؤيد ذلك ما أفصحت عنه الحالة للباحثين أثناء المقابلة من حمها وتقديرها لوالدتها، ومن دورها الهام في تشجيعها وتحفيزها، وأخيرا فقد إختتمت القصة بنهاية تشير الى أنا كفاء لديها قوة وعزيمة .

### البطاقة (١) عامة

#### إستجابة الحالة

ده ولد كان عنده إعاقة، والناس كانوا يحاولوا يقنعوه أنه مش هيقدر يعمل حاجة بسببها، ولكنه قرر أنه مش هيستسلم أبدا، و مش هيقف عند كلام الناس؛ لأنه لو سمع كلامهم مش هيعمل أى حاجة خالص في حياته، فقرر أنه يواجه الناس والمجتمع بأكمله، وأنه يأخذ خطوات للأمام ويثبت ذاته، وبالفعل بدأ يتعلم العزف على آلة الكمان ونجح في تعلمها، وأصبح من المتفوقين فيها، ومعتش بزعل أو يتأثر بكلام حد، وإستطاع بعزمته أنه يتغلب على كل الصعوبات و يواجه التحدى .

#### تفسير الإستجابة

يتضح من خلال استجابة الحالة أن البطل الرئيسى للقصة هي الحالة ذاتها (تقمص) وأن الحاجة الأساسية المحركة لها هي الحاجة الى (النجاح ، البحث عن الكمال)، كما أتضح أيضا أن نظرتها للبيئة نظرة (إيجابية) ، ويؤكد ذلك ما كشفت عنه إستجاباتها على مقياسي الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي حيث أشارت الى (قدرتها على المشاركة لإيجاد معني واضحاً لحياتها، سعيها لتنمية قدراتها الشخصية ، قدرتها على تنظيم الظروف المحيطة بها بما يتناسب مع إعاقتها)، وذكرت الحالة هنا شخصيات أخرى ممثلة في (الناس)، كما لجأت الى إستخدام بعض الحيل الدفاعية كالتسامي والتعويض ، وهذا ما تقوم به الحالة بالفعل؛ حيث قامت بتعويض الإحساس بالعجز وتحويله الى التفوق في حياتها، وإختتمت القصة بنهاية تنم عن أنا كفاء قادرة على المواجهه والتحدى .

### البطاقة (٢) عامة

#### إستجابة الحالة

دى أنا راجعة من المدرسة كنت بجيب النتيجة بتاعتي، وأمى واقفه بتنظرنى، وده أبويا بيشتغل ، وبيبذل أقصى جهده عشان يوفر لنا حياة كريمة، وحوالينا بيوت الجيران وكلنا بنحب بعض وبنساعد بعض، وأنا راجعه مبسوطه من المدرسة لأنى حصلت على درجات عالية في الإمتحانات، وقلت لأمى وأبويا عشان أفرحهم معايا، وبعدين روحنا بيتنا عشان نحتفل بالمناسبة السعيدة دى .

## تفسير الإستجابة

كشفت إستجابة الحالة على البطاقة أنها هي البطل الرئيسي للقصة فقد أشارت لذاتها صراحة (دى أنا) ، كما كشف محتوى القصة عن تصور إيجابي، وعلاقة إنتماء ترابطى للحالة بالبيئة المحيطه بها ، لاسيما علاقتها الجيدة بأسرتها وتقديرها لهم ولما يقدمونه لها، وهذا ما أكده بيلاك أن هذه الصورة تكشف بطريقة ممتازة عن علاقة الفرد بأسرته، كما أوضحت الإستجابة أيضا مدى الحب والتعاون الذى يربط الحالة بالأخرين من حولها خاصة (الجيران) ، ومما يؤكد ذلك ما لاحظته الباحثين أثناء المقابلة وما كشفت عنه إستجابة الحالة على مقياسى الوجود النفسى الأفضل والتفكير الإيجابي، فقد أشارت الى (وجود علاقات إجتماعية جيدة تربطها بمن حولها، وجود الإحترام والتقدير المتبادل مع من حولها ، إتسام علاقتها بالأخرين بأنها علاقة أخذ وعطاء متبادل) ، كما إختتمت القصة بنهاية سعيدة تنم عن وجود تكامل للذات .

## البطاقة (١٩) عامة

### إستجابة الحالة

ده معسكر فى جبل، وفيه بنت موجوده جواه عشان عندها بطوله، ومامتها كانت رافضه تماما أنها تروح لأن البنت دى عندها ظروف إعاقة، ومامتها بتخاف عليها جدا، والبنت كانت مقدره حب وخوف أمها عليها ، ولكنها أصرت أنها تعتمد على نفسها وتروح مع الفريق من غير والدتها ما تروح معها، وفعلا راحت واتدربت كويس هى وفريقها، وقدروا يفوزوا بالبطولة، وحست البنت بفرحة كبيرة لأنها رغم ظروفها لكن نجحت.

### تفسير الإستجابة

يتضح من إستجابة الحالة على هذه البطاقة تقمصها لدور البطلة وتوحدتها معها، وأنها بحاجة الى تحقيق الإستقلال الذاتى، كما يتضح ذلك من خلال إستجابتها على مقياس الوجود النفسى الأفضل والتي أشارت الى قدرتها على الإستقلال بذاتها ، كما ذكرت الحالة هنا والدتها وأسقطت مشاعرها نحوها وتقديرها لمدى حب والدتها لها وخوفها عليها (إسقاط) ، وذكرت الحالة أيضا (أعضاء الفريق)، كما يتضح أيضا من خلال إستجابة الحالة لجوءها الى حيلة (التعويض) ، وأخيرا فقد إختتمت القصة بنهاية تنم عن أنا كفاء قادرة على تحقيق النجاح.

الحالة الثانية: (حاصلة على درجة منخفضة على مقياس الوجود النفسى الأفضل و مقياس التفكير الإيجابي)

الإسم: أ. ر. السن: ١٩ سنة النوع: أنثى نوع الإعاقة: التقرنم

المرحلة الدراسية: الثانوية

درجات الحالة على المقاييس السيكومترية للبحث

الدرجة الكلية على مقياس الوجود النفسى الأفضل (٩٥)

الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي (٦٣)

نتائج الحالة على أدوات البحث الكليينكية

أولاً- ملخص المقابلة الإكلينكية المقننه

وصف الحالة : من خلال إجراء المقابلة الإكلينكية فقد لاحظت الباحثتان أن الحالة حسنة المظهر، مهتمة بشكلها العام، منسقة في ملابسها .

الحركة : معتدلة الذاكرة : جيدة الحديث : تتحدث بشكل جيد

الناحية الإنفعالية : عصبية بعض الشئ، سريعة الإحباط ، تمل سريعاً

ملاحظات عامة على الحالة : لاحظت الباحثتان من خلال المقابلة الإكلينكية مع الحالة ترددها في التحدث معهما في بداية الأمر، ولكنهما استطاعا كسب ثقتها مما جعلها مطمئن لإعطاء الإستجابات لهما بحرية ، كما لمست الباحثتان أيضاً أن الحالة تفضل الوحدة ، ولديها نظرة سلبية تشاؤمية بعض الشئ تجاه مستقبلها لاسيما فيما يتعلق بإشتراكها في المسابقات والبطولات، وهذا ما كشفت عنه إستجابتها عند سؤالها عن كيفية رؤيتها للمستقبل، كما إتضح أنها ملتزمة دينياً.

ثانياً : تاريخ الحالة من خلال إستمارة المقابلة الإكلينكية

من خلال تطبيق إستمارة المقابلة الإكلينكية فقد تم الحصول على معلومات عن تاريخ الحالة المرضى، فقد تبين أن الحالة هي الحمل الثاني بعد الزواج بخمس سنوات، وكانت ولادتها (قيصرية)، كما تم إكتشاف قصور في إفراز هرمون النمو لدى الحالة ترتب عليه إصابتها بالتقزم .

التاريخ التعليمي : إلتحقت الحالة بالمدرسة الثانوية ، وهي في الصف الثالث ومستواها الدراسى متوسط الى حد ما .

وبالنسبة للتاريخ الأسرى : فقد تبين أن الأب يعمل كموظف في الميناء، حاصل على مؤهل متوسط (معهد) أما الأم فهي حاصلة على (دبلوم) ولا تعمل (ربة منزل) ، كما تبين أن الأب يكبر الأم ب (٥) أعوام ، وأن العلاقة بينهما (يشوبها بعض الخلافات) .

ترتيب الحالة بين إخوتها : الوسطى وإخوتها (عاديون)

التاريخ الصحى للأسرة : ليس هناك أى أمراض مزمنة أو وراثية ملحوظة.

الحاله الإقتصادية للأسرة : جيدة

التاريخ الإجتماعى : تعد الحالة شخصية غير إجتماعية بدرجة كبيرة ؛ فعلاقتها بزملائها وبالمدرّب مقتصرة على التدريب فقط ، فهي لا تحب الإختلاط بالآخرين، كما أن علاقتها بعائلتها ليست على ما يرام ؛ فهي لا تحبهم وخاصة أهل الأب؛ فهم دائئى السخرية منها ومن إعاقتها.

ثالثاً- إستجابة الحالة على صور T.A.T. وتفسير الإستجابات

بطاقة 3 GF

### إستجابة الحالة :

دى بنوته واقفة لوحدها بتعيط، وهربانة من أصحابها إالى بيعايروها وبيتنمروا على قصرها، ومغطيه ودينها ووشها عشان مش عاوزه تسمع كلامهم ، وعاوزه تقعد لوحدها مع أنها كانت بتحمهم، بس بقت بتكرهم خلاص وعاوزه تبعد عنهم، لكن برده خايفه أنها تفضل كده على طول لوحدها وكلهم يسببها ويمشوا ، بس لو حتى سابوها لوحدها هيرجعوا تانى و يتحايلوا عليها عشان تسامحهم وتبعد معاهم تانى.

### تفسير الإستجابة

تشير إستجابة الحالة على هذه البطاقة الى تقمص الحاله لدور البطلة لاسيما ذكرها لظروف الإعاقة (قصر القامة )، كما أوضحت أيضا حاجتها الى تجنب الأذى والهروب من الألم (النفسى) وتفضيلها للوحدة ، ويؤكد ذلك ما لاحظته الباحثة أثناء المقابلة ، وما كشفت عنه إستجاباتها على مقياسى الوجود النفسى الأفضل و التفكير الإيجابى حيث أشارت إستجاباتها علميا إلى (إعتقادها بأن الوحدة أفضل لمن هم فى نفس ظروفها) كما أشارت إستجابة الحاله أيضا الى ما تعانيه من صراع بين رغبتها فى الإندماج و البقاء مع الآخرين وبين تفضيلها للعزلة و الوحدة ، وأوضحت الإستجابة أيضا التحول العاطفى للحالة (من حالة الحب الى الكراهية )، كما ذكرت الحالة هنا بعض الشخصيات التى تمثلت فى (الأصدقاء)، وكشفت الإستجابة أيضا عن طبيعة قلقها من الترك والهجر؛ حيث ذكرت (خايفة أنها تفضل كده على طول لوحدها وكلهم يسببها ويمشوا)، ومن ثم لجوئها لحيلة التخيل حين ذكرت (بس لو حتى سابوها لوحدها هيرجعوا تانى ، و يتحايلوا عليها عشان تسامحهم و تقعد معاهم تانى) وأخيرا فقد إختتمت القصة بنهاية غير واقعية مما ينم عن عدم تكامل الذات.

### بطاقة 6 GF

### إستجابة الحالة

ده أبويا ، وكان رايح لعمتى يطلب منها تسلفه فلوس ؛ لأنى كان عندى بطولة وكنت محتاجه حاجات كتير ، لكن عمتى رفضت طبعاً عشان هى ما بتحبنيش، وبتستعر منى على طول وتقول لأبويا ما فيش منها منفعة، وطبعاً أنا مش بحبها ، بس مش بقدر أقول كده لأبويا لأنه ممكن يعاقبنى أو يزعل منى، فمبتكلمش لكن بتشاكل مع إخواتى و أطلع غضبى عليهم ، وبتنتهى القصة أنى مش هكسب البطولة.

### تفسير الإستجابة

يتضح من إستجابة الحالة أنها هى بطلة القصة؛ حيث أشارت لذاتها صراحة فى قولها (ده أبويا )، ويبدو من سياق القصة مدى حاجتها للدعم والمساندة (محتاجه حاجات كتير)، كما يتضح أيضا مدى معاناة النقص التى تشعر بها فى قولها (بتستعر منى)، ومما يؤكد ذلك ما أشارت إليه إستجابتها على مقياس الوجود النفسى الأفضل من شعورها بالنقص بسبب ظروف إعاقته، كما كشفت إستجابتها أيضا عن مشاعر عدائية تجاه البيئة المحيطة بها، و ذكرت الحالة هنا بعض الشخصيات وتمثلت فى (الأب – الإخوة- العممة) ، كما أشارت الإستجابة أيضا الى قلقها من العقاب لاسيما عند التصريح بمشاعر عدم الحب "الكراهية" تجاه عمته التى أفصحت عنها الحالة خلال المقابلة الإكلينكية ، ومن ثم لجوئها لحيلة الإبدال؛ فقامت بالتنفيس عن غضبها

موجهًا لإخوتها بدلاً من توجيهه للأب، وإنهت القصة بنهاية غير سعيدة تشير إلى عدم تكامل الذات.

#### بطاقة 8 GF

##### إستجابة الحالة

دى بنوتة قاعدة حزينة ، خايفه جدا على باباها عشان بيععمل عملية، وكل خوفها إن العملية ما تنجحش، و البننت تفقد أبوها نهائيا (باباها يموت) وطبعاً هي محتاج أبوها ضروري؛ لأن هو إلى بيصرف عليها هي وإخواتها ، وهو إلى بيرعاها خصوصاً في ظروف إعاقتها، وبيروح معها النادي وبيعملها كل حاجتها ، عشان كده البننت قاعدة محتارة ومش عارفه تعمل حاجه غير أنها تستسلم للبكاء، وهتنتهي القصة أنها هتروح تقعد في البيت، وتنتظر نتيجة العملية .

##### - تفسير الإستجابة

شكل إستجابة الحالة يشير إلى (تقمص) الحالة لدور البطلة حيث أشارت إلى ظروف (إعاقتها)، ويبدو من سياق القصة مدى حاجتها للدعم كما ظهر ذلك في ذكرها لوالدها ومدى إحتياجها إليه ، كما أشارت إستجابة الحالة أيضاً إلى وجود نظره سلبية تشاؤمية يؤيد وجودها ملاحظات الباحثين على الحالة أثناء المقابلة، وكذلك إستجابتها على مقياس التفكير الإيجابي والتي أشارت إلى (تشاؤمها من كل شيء)، كما ذكرت الحالة هنا بعض الشخصيات متمثلة في " الأب " و إتضح من خلال إستجابة الحالة أيضاً مدى قلقها من فقدان الحنان والمتشكك في " موت الأب " ومن ثم لجوئها لحيلة النكوص متمثلة في بكائها كالطفلة الصغيرة بدلا من التصرف كأنثى ناضجة، وأخيرا فقد إختتمت القصة بنهاية تعكس مشاعر العجز وتنم عن صورة سلبية وغير كفاء للأنا .

#### بطاقة 9 GF

##### إستجابة الحالة

دى بنت من ذوى الإحتياجات في سنى تقريبا، كانت هي وفريقها عندهم بطولة جرى، وسافروا لمكان بعيد وعملوا فيه معسكر للتدريب، وكان جميعهم معسكر تانى لناس عاديين ، وفي أثناء التدريب تعرضت البننت دى للسخرية و التنمر من إحدى البنات فى المعسكر التانى ، فشعرت ساعتها بمشاعر عدوان تجاه الأشخاص دول، وأنها عاوزه تدمر معسكرهم، لكن المدرب بتاعها قدر أنه يهدىها، وفعلا بدأوا تدريب، لكن من الواضح أنهم مش هياأدوا فى البطولة دى أداء مرضى؛ لأن بقت عندهم روح سلبية ، وهيتعرضوا للتوبيخ واللوم من قبل المدرب والإدارة ، وساعتها طبعاً هيشرحوا لهم الأسباب اللى دفعتهم لكده .

##### تفسير الإستجابة

تشير الإستجابة إلى تقمص الحالة لدور (البطلة) كما أظهرت حاجتها للتدمير الموجه نحو الآخرين والتي عبرت عنها بقولها (عاوزه تدمر معسكرهم) ، كما كشفت الإستجابة أيضاً عن شعور بالحقد ونظره عداوية تجاه البيئة المحيطة بها، وذكرت الحالة هنا بعض الشخصيات (أعضاء الفريق- المدرب- أشخاص آخرين) كما كشفت الإستجابة أيضاً عن قلقها من (العقاب) ومن ثم لجوئها لحيلة التبرير وذلك في قولها (وساعتها طبعاً هيشرحوا لهم الأسباب اللى دفعتهم لكده) ، وأخيرا

فقد إختتمت القصة بنهاية غير سعيدة تنم عن مشاعر يأس و إحباط وتشير الى شعور بالنقص وأنا غير كفاء، ومما يؤيد ذلك ما لاحظته الباحثان أثناء المقابلة، وما أشارت اليه إستجابة الحالة على مقياس الوجود النفسى الأفضل من شعورها بالنقص .

#### البطاقة (١) عامة

##### إستجابة الحالة

ده ولد معاق عنده حفلة هيعزف فيها على الكمان مع الفريق بتاعه، وأثناء التدريب نام على الكمان ، وما رديش أنه يصحى و يكمل؛ لأنه عارف أن باقى الفريق الى معاه هيقوم بالمهمة كويس، وفي كل الأحوال الناس أصلا مش هتهتم بهم أو تسمعهم؛ لأنهم مش عاديين زيهم، فقرر أنه ما يتعبش نفسه أو يحاول حتى يجرب، ولما المدرب لاحظ أنه مش متدرب كويس أنكر تماما عشان ما يطردوش نهائى من الفرقة، وفي النهاية الحفلة هتعمل وكله بيعدى.

##### تفسير الإستجابة

تشير إستجابة الحالة الى إندماج كلى للحالة مع البطل (تقمص) لتعبر عن الحاجة الرئيسية لها و المتمثلة فى ( الإعتما د على الآخرين ) ، كما كشفت الإستجابة أيضا عن تصور سلبى تجاه البيئة المحيطة بها وشعورها باليأس و الإحباط ، وذكرت الحالة هنا بعض الشخصيات ( أعضاء الفريق – المدرب ) ، كما أوضحت الإستجابة أيضا قلق الحالة من الحرمان ولجوءها لحيلة الإنكار؛ وذلك فى قولها (أنكر تماما عشان ما يطردوش نهائى من الفرقة ) ، وأخيرا فقد أسفرت نهاية القصة عن شعور بالامبالاه، وأنا سلبية غير كفاء للحالة وخاصة قولها (فقرر أنه ما يتعبش نفسه أو يحاول حتى يجرب ، وفى النهاية الحفلة هتعمل وكله بيعدى)، ومما يؤكد ذلك إستجاباتها على مقياسى الوجود النفسى الأفضل و التفكير الإيجابى؛ حيث كانت إستجاباتها على المقاييس تشير إلى اللامبالاة و إفتقادها الإحساس بوجود هدف لحياتها.

#### البطاقة (٢) عامة

##### إستجابة الحالة

دى أم واقفة حزينة جدا عشان عندها بنت معاقه وهى بتحاول تساعدها، لكن الناس إالى حوالهم بيتنمروا عليها، ومش ساينهم فى حالهم، ، عشان كده البنت دى بتكرهم جدا، وعاوزه تنتقم من كل اللى بيتنمروا عليها ، بس ظروف الإعاقه منعها من كده ، وده أبوها، ودى أختها راجعة من المدرسة بتعيط وحزينه؛ لأن أصحابها كانوا بيستهزءوا بها و بيتنمروا عليها عشان أختها معاقه ، والبنت دى واقفه تراقهم وحزينه من الى بيحصل ، وحسه بالذنب ناحيتهم بس دى خلقه ربنا ، و للأسف محدش هيقدر يعمل حاجة ، والحال هيفضل زى ما هو.

##### تفسير الإستجابة

تشير إستجابة الحالة إلى إندماج كلى مع البطلة فى القصة (تقمص) لتعبر عن الحاجات الرئيسية لها (العداء الموجه نحو الآخرين) ، كما كشفت إستجابة الحالة أيضا عن صراع داخلى بين الرغبة فى الإنتقام و العجز عن تحقيق ذلك، مما يعكس نظرتها العدائية تجاه البيئة المحيطة بها ، كما ورد أيضا ذكرها لبعض الشخصيات ممثلة فى (الوالدين – الإخوه) ، شخصيات أخرى ، إضافة الى ذلك فقد أشارت إستجابة الحالة الى عدوان موجه نحو الذات متمثل فى مشاعر الذنب، ومن



ثم اللجوء للتبرير وذلك في قولها (بس دى خلقه ربنا)، كما كشفت الإستجابة أيضا عن إستخدامها لحيلة (الإسقاط) حيث أسقطت مشاعر الكراهية تجاه الجيران و البيئة المحيطة بها في قولها (وهي بتكرههم جدا) وإختتمت القصة بنهاية تنم عن إتجاه سلبي و خضوع و صورة غير كفاء للأنثى ، ومما يؤكد ذلك إستجابات الحالة على مقياسي الوجود النفسي الأفضل و التفكير الإيجابي، حيث أشارت إستجاباتها على المقاييس إلى الإستسلام ، وفقدان الحيلة في السيطرة على البيئة من حولها أو حتى تعديلها ، ومن ثم التعايش فيها كما هي .

#### البطاقة (١٩) عامة

#### إستجابة الحالة

ده بيت ريفى ساكن فيه أسرة متوسطة الحال، وعندهم ثلاثة أولاد، منهم بنت لها ظروف خاصة لكن إختها عاديين، وكلهم كانوا كويسين معها، لكن كان بيحصل خلافات أسرية وخصوصا بين والدين، وده كان بيباثر فى نفسية البنت جدا ، لأنها محتاجه عطفهم وتشجيعهم أكثر من أخواتهم، وده كان بيخلها متشائمة ديما، وشايفه كل حاجه سودا، ومش عاوزه تشترك فى أى مسابقة لأنها أكيد مش هتكسب ، ورغم إنها كانت بتزعل لكن ما كنتش بتصرح بكده لهم؛ لأنها بتحبهم فكانت بتفضل تقعد لوحدها ساكتة .

#### تفسير الإستجابة

يتضح من خلال إستجابة الحالة أن البطل الرئيسى للقصة هي الحالة ذاتها (توحد)، وأن هناك إسقاط واضح لحياتها يعكس مدى حاجتها للتعاطف والدعم ممن حولها، كما كشفت الإستجابة أيضا عن نظرة سلبية تشاؤمية تجاه البيئة المحيطة بها ، ومما يؤكد هذا ما إتضح خلال المقابلة من النظرة السلبية التشاؤمية للحالة ، وما أشارت اليه إستجاباتها على مقياسي الوجود النفسي الأفضل و التفكير الإيجابي، كما ذكرت الحالة هنا بعض الشخصيات (أسرتها) ، وأوضحت الإستجابة أيضا مدى الصراع الأسرى الذى تعانيه الحالة ، وكذلك لجوءها لحيلة الكبت وعدم التصريح عما يجول بداخلها، وأخيرا جاءت نهاية القصة بشكل ينم عن أنا غير كفاء للحالة ؛ حيث فضلت الصمت والوحدة عن التصريح والمواجهة .

من خلال إستقراء إستجابات الدراسة الكلينيكية لمرتفعى و منخفضى (الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي) يتضح وجود توافق بين الدراسة السيكومترية والدراسة الكلينيكية ؛ حيث أسهمت الدراسة الكلينيكية فى رسم صورة لحالتى الدراسة أوضحت وجود فروق فى ديناميات الشخصية والبناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى (الوجود النفسي الأفضل ، التفكير الإيجابي) من متحدى الإعاقه الممارسين للأنشطة الرياضية، وهو ما يحقق صحة الفرض الكلينيكي ؛ حيث أظهرت الدراسة الكلينيكية أن الحالة الأولى (حاصلة على درجة مرتفعة على مقياس الوجود النفسى الأفضل و مقياس التفكير الإيجابي) كان البطل الرئيسى فى جميع إستجاباتها هي الحالة ذاتها صراحة أو من خلال التقمص (التوحد) ، وكانت الحاجات الأساسية لها هي الحاجة الى (السعادة ، المعرفة ، تحقيق الذات ، الإنجاز و تحقيق الأهداف ، النجاح ، البحث عن الكمال ، تحقيق الإستقلال الذاتى) ، وجاء تصورها للبيئة المحيطة بها تصورا إيجابيا ، كما تربطها علاقة إنتماء ترابطى بالبيئة المحيطة بها ، إضافة لذلك فقد ذكرت الحالة بعض الشخصيات كالوالدين (الأب- الأم) ، الرفاق (أعضاء الفريق) ، وشخصيات أخرى (الناس- الجيران) ، وكشفت

الإستجابات أيضا عن عدم وجود صراع لدى الحالة ، بينما تمثلت طبيعة القلق لديها من العجز أو الإخفاق ؛ إذ أنها طموحة و تريد النجاح و إحراز مراكز متقدمة، كما أظهرت الإستجابات بعض الحيل الدفاعية للحالة والتي تمثلت في ( العقلنة ، التعويض ، التسامى ، الإسقاط ) وأخيرا فقد كشفت إستجاباتها عن وجود أنا كفاء ، وتكامل للذات.

بينما كان البطل الرئيسى للحالة الثانية (حاصلة على درجة منخفضة على مقياس الوجود النفسى الأفضل و مقياس التفكير الإيجابى) هى الحالة ذاتها صراحة أو من خلال التقمص (التوحد) ، وكانت الحاجات الأساسية لها هى الحاجة الى ( تجنب الأذى والهروب من الألم ، الدعم و المساندة ، التدمير الموجه نحو الآخرين ، الإعتماد على الآخرين ، العداوة الموجه نحو الآخرين ، عدوان موجه نحو الذات- التعاطف )، وجاء تصورهما للبيئة المحيطة بها تصورا عدائيا في بعض الإستجابات، وسلبيا تشاؤميا في بعضها الآخر ، كما ذكرت الحالة بعض الشخصيات كالأسرة (والوالدين - الإخوة- العممة ) الرفاق (الأصدقاء - أعضاء الفريق) وشخصيات أخرى (المدرّب- الجيران) ، وكشفت الإستجابات أيضا عن وجود صراع لدى الحالة تتمثل في (الرغبة في البقاء مع الآخرين و تفضيلها للوحدة والعزلة - الرغبة في الإنتقام و العجز عن تحقيق ذلك - تحول عاطفى - الشعور باليأس و الإحباط- الشعور بالنقص- صراع أسرى )، بينما تمثلت طبيعة القلق لدى الحالة من (الترك و الهجر - العقاب- فقدان الحنان- الحرمان) ، كما أظهرت الإستجابات بعض الحيل الدفاعية للحالة وتمثلت في ( التخييل ، الإبدال، النكوص ، التبرير ، الإنكار، الإسقاط، الكبت )، وأخيرا فقد كشفت إستجابات الحالة عن وجود أنا غير كفاء وعدم تكامل للذات، مما يدل على وجود فروق في ديناميات الشخصية والبناء النفسى بين مرتفعى و منخفضى (الوجود النفسى الأفضل ، التفكير الإيجابى) من متحدى الإعاقة الممارسين للأنشطة الرياضية.

### توصيات البحث

- إنهاء الجمعيات والمراكز الخاصة بمتحدى الإعاقة بتفعيل دور الوحدات الإرشادية، وعقد ندوات لتوعية هذه الفئة بأهمية الوجود النفسى الأفضل ودوره في تحقيق الرفاهية و السعادة للأفراد .
- ضرورة الإهتمام بالتفكير الإيجابى لدى فئة البحث بإعتباره العنصر الأساسى في شخصية الفرد.
- إعادة تطبيق البحث على فئات أخرى من المجتمع، لاسيما في مجال ذوى الإحتياجات الخاصة .

### البحوث المقترحة

- إجراء دراسة مقارنة بين (الوجود النفسى الأفضل - التفكير الإيجابى) لدى متحدى الإعاقة و العاديين .
- دراسة العلاقة الإرتباطية بين الوجود النفسى الأفضل والذكاء الإجتماعى.
- دراسة العلاقة الإرتباطية بين الوجود النفسى الأفضل وأساليب المواجهه.
- دراسة الوجود النفسى الأفضل وعلاقته بالصلابة النفسية .

## المراجع

- إبراهيم ، عبد الستار. (٢٠٠٨). *عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي*. دار الكاتب .
- إبراهيم ، فيوليت فؤاد ، وديسونى، سعاد، وسليمان، عبد الرحمن سيد ، والنحاس، محمد محمود. (٢٠٠١). *بحوث ودراسات فى سيكولوجية الإعاقة* (ط.١) . مكتبة زهراء الشرق.
- أبو النصر ، مدحت محمد. (٢٠١٤). *الإعاقة و المعاق (رؤية حديثة)* . المجموعة العربية للتدريب و النشر .
- أبو شهبه ، هناء إبراهيم يحيي. (٢٠٠٤). *علم النفس الإكلينيكي (مجالاته- منهجه- أدواته)* . دار الفكر العربي .
- الأطرونى ، أمل محمد. (٢٠١٩). *الصحة النفسية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الأقسام "ذوى الهامات"* . *مجلة البحث العلمى فى التربية* ، (٢٠) ، ٦٦١ - ٦٨٤ .
- أيوب ، سوما هورو. (٢٠١٩). *التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكونت ديفوار: دراسة تطبيقية على جامعتى الفرقان الإسلامية وأفريقيا الإسلامية ( أطروحة ماجستير غير منشورة)* . جامعة أفريقيا العالمية .
- بدوى ، زينب عبد العليم. (٢٠١٩). *مهارات التفكير الناجح و الإيجابي*. دار الكتاب الحديث .
- بركات ، زياد. (٢٠١٨). *التفكير الإيجابي و التفكير السلبي بين النظرية و التطبيق* . دار الشروق للنشر والتوزيع.
- بن جلول، نبيل ، والهاشى، لوكيا. (٢٠١٨). *جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي: دراسة ميدانية لدى الموظفين بالمؤسسات الشبابية و الرياضية لولاية ورقلة* . *مجلة الباحث فى العلوم الإنسانية و الإجتماعية* ، (٣٥) ، ٨٦٧-٨٨٠.
- بن زيدان، حسين ، وبن برنو، عثمان. (٢٠١٤). *الإختبارات البدنية لمتحدى الإعاقة فى حصة التربية البدنية و الرياضية* . *مجلة دفاتر المخبر* ، (١٣) ، ٢١٨-١٩٩ .
- الجبور ، نايف. (٢٠١٢). *رياضات ذوى الإحتياجات الخاصة* . مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع .
- حاجم ، خالد أحمد. (٢٠١٨). *المعتقدات الدافعية و علاقتها بالوجود النفسى الممتلى و الشفقه بالذات عند طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه غير منشورة)* . جامعة بغداد .
- الحربى ، عبد العزيز محمد شداد. (٢٠١٨). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت* . *مجلة علوم الرياضه و تطبيقات التربية البدنية* ، (٩) ، ٣٢٥-٣٠٦ .
- حسين ، حسين كاظم. (٢٠٢٣). *تأثير إستراتيجية التخيل الموجه فى تنمية التفكير الإيجابي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب (أطروحة ماجستير غير منشورة)* . جامعة كربلاء .
- الحويج ، أحمد على الهادى. (٢٠١٧). *التفكير الإيجابي و علاقته بالتوافق النفسى* . *مجلة العلوم الإنسانية* ، (١٤) ، ١١٨-٨٧ .

- خصاونه ، آمنه حكمت أحمد . ( ٢٠٢٠ ) . التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك . *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية* ، ١١ ( ٣٠ ) ، ٤٦-٣٠ .
- الدليبي ، ناهده عبد زيد ، وعلى ، ماجدة عباس محمد ، وعبود ، حيدر محمود . ( ٢٠١٣ ) . مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكره الطائرة . *مجلة العلوم الإنسانية* ، ( ١٨ ) ، ٢٤١-٢٥٤ .
- الزهراني ، خلود جعري ضيف الله . ( ٢٠٢٠ ) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق . *مجلة كلية التربية* ، ( ١١٠ ) ، ١٥٥٩-١٦٠٢ .
- السبيعي ، سلمى محمد وليد . ( ٢٠١٨ ) . فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الضبط الداخلي لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي العام في مدينة دمشق (أطروحة ماجستير غير منشورة) . جامعة دمشق .
- السلطاني ، عظيمة عباس . ( ٢٠١٠ ) . تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة . *مجلة علوم التربية الرياضية* ، ٣ ( ٣ ) ، ٩٣-١٣٨ .
- السموندي ، محمد كمال مصطفى ، والذهبي ، محمد إبراهيم ، ومحمد ، فتوح رضا أبو الفتوح . ( ٢٠١٤ ) . دور الأنشطة الترويحية في تحقيق التمكين الإجتماعي لدى متحدى الإعاقه بالجامعة . *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة* ، ( ٢٣ ) ، ٢٠٣-٢٢٤ .
- الشرتوني ، انطوان موريس . ( ٢٠١٨ ) . اختبار تفهم الموضوع- طريقة تنقيط بيللاك : دراسة وبحث (ط.١) . دار النهضة العربية .
- الشرعه ، حسين سالم ، والوزان ، نها محمد بخيت . ( ٢٠٢١ ) . مساهمة قوة الأنا والشعور بالذنب في التنبؤ بالوجود النفسي الممتلئ لدى المعنفات في الأردن . *جرش للبحوث و الدراسات* ، ٢٢ ( ٢ ) ، ١١٨١-١٢١٨ .
- الضباعين ، أنس صالح ربيع . ( ٢٠٢٢ ) . القدرة التنبؤية لأبعاد السلوك الصحي في الوجود النفسي الممتلئ لدى عينة من الناجيات من سرطان الثدي في المملكة الأردنية الهاشمية . مؤتته للبحوث والدراسات-سلسلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، ٣٧ ( ٥ ) ، ٤٣-٧٦ .
- عبد الرحمن ، حنان أحمد . ( ٢٠١٥ ) . التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية . *مجلة التربية* ، ٢ ( ١٦٦ ) ، ٧٢-١٤٣ .
- عبد المنعم ، إسلام منصور . ( ٢٠٢١ ) . دور ممارسة النشاط الترويحي الرياضي في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى متحدى الإعاقة بجامعة المنيا . *مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية و الرياضية* ، ٦ ، ٢١٦-٢٥٥ .
- عبد الوارث ، إسلام حسن محمود ، وتوفيق ، مروه عبد الحميد أحمد . ( ٢٠٢١ ) . الوجود النفسي الأفضل والإفصاح عن الذات كمنبتين لإحترام الذات لدى المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية . *مجلة الإرشاد النفسي* ، ( ٦٧ ) ، ١٥٥-٢٣٦ .
- عشماوى ، فيفيان أحمد فؤاد على . ( ٢٠١٨ ) . التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل و تقدير الذات . *مجلة الإرشاد النفسي* ، ( ٥٤ ) ، ٢١٩-٢٥٤ .
- عله ، عيشه ، وبوزاد ، نعيمه . ( ٢٠١٦ ) . التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين : دراسة ميدانية بالأغواط . *مجلة العلوم النفسية و التربوية* ، ٣ ( ٢ ) ، ١٢٤-١٤٩ .

- عمار ، طاهر سعد حسن (٢٠١٢) . الوجود النفسى الممتلئ و علاقته بالإكتئاب لدى الشباب : دراسة تنبؤية . *مجلة الإرشاد النفسى* ، (٣١) ، ٤٥٧-٤٨٦ .
- العزى ، فرحان بن سالم بن ربيع (٢٠١٥) . التفكير الإيجابى و الكفاءة الإجتماعية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة حائل فى ضوء بعض المتغيرات . *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية* ، ٢ (١) ، ١٩٨ - ٢٣٥ .
- فرعون ، مهند موسى خليل (٢٠٢٠) . مساهمة تمايز الذات والوجود النفسى الممتلئ فى التنبؤ بأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة عند اللاجئين فى الأردن (رسالة دكتوراه غير منشورة) . جامعة مؤته .
- قاسم ، عبد المريد عبد الجابر (٢٠٠٩) . أبعاد التفكير الإيجابى فى مصر : دراسة عاملية . *دراسات نفسية* ، ١٩ (٤) ، ٦٩١-٧٢٣ .
- القواسمة ، راما على محمد (٢٠٢٢) . الوجود النفسى الممتلئ وعلاقته بأعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى النساء غير المنجبات (أطروحة ماجستير غير منشورة) . جامعة اليرموك .
- القين ، عفراء عبد الرازق عبد الله (٢٠١٩) . الإلتزام الدينى ومشكلات المسنين وحاجاتهم الإرشادية وعلاقتها بالوجود النفسى الأفضل لدى عينة من المسنين . *مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الأداب والعلوم الإنسانية* ، ٢٧ (٤) ، ٩٩-١١٩ .
- الماظ ، أماني شعبان عبد اللطيف (٢٠١٨) . مصادر السعادة لدى طلاب بعض الجامعات المصرية الممارسين للأنشطة الترويحية متحدى الإعاقة . *المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة* ، ٨ (١٨) ، ١٣١-١٧٦ .
- متولى ، أحمد عزمى إمام (٢٠١٩) . إستراتيجيه مقترحة للهبوض بمراكز متحدى الإعاقة بالجامعات المصرية . *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية* ، ١ (٥٠) ، ٦٩-٣١ .
- محمد ، جنان صالح (٢٠٢١) . الوجود النفسى الممتلئ وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة . *مجلة الجامعة العراقية* ، ٣ (٥٠) ، ٤٢٠-٤٤٢ .
- محمود ، محمود فتحى محمد ، ودسوقى ، عبد الله مسعود (٢٠٢٠) . برنامج مقترح للخدمة الإجتماعية بإستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة لتحقيق الدعم الإجتماعى للتلاميذ متحدى الإعاقة البسيطة . *المجلة العربية لعلوم الإعاقة و الموهبة* ، (١٤) ، ٦٠١-٦١٨ .
- مصطفى ، إبراهيم سويلم إبراهيم (٢٠٢٣) . العلاقة بين تقدير الذات والوجود النفسى الأفضل للمعاقين بصرياً . *مجلة التربية فى القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية* ، (٢٧) ، ٢٧٣ - ٣٠٩ .
- مصطفى ، ربيع سيد ربيع (٢٠٢٣) . التدخل المهنى بطريقة تنظيم المجتمع لتأهيل الشباب المعاق حركيا لسوق العمل . *مجلة دراسات فى الخدمة الإجتماعية* ، (٦١) ، ٤٤٩-٤٩٢ .
- معمرية ، بشير (٢٠٢٠) . سيكولوجية الوجود الأفضل . *المجلة العربية للعلوم النفسية* ، ١٧ (٦٧) ، ٢٠٠-٢٠١ .
- مقدادى ، يوسف موسى (٢٠١٥) . التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسى الممتلئ والسلوك الإجتماعى الإيجابى . *المجلة الأردنية فى العلوم التربوية* ، ١١ (٣) ، ٢٦٩ - ٢٨٤ .
- مليكه ، لويس كامل (١٩٩٢) . علم النفس الإكلينكى . الهيئة المصرية العامه للكتاب .

نور ، إيمان عادل على.(٢٠٢٢) . التفكير الإيجابي : أهدافه ونظرياته و أبعاده . مجلة القراءة و  
المعرفة ، ( ٢٥٣) ، ٤٣٩-٤٧٧ .  
هلال ، أسماء سراج الدين .(٢٠١٨). تَأهيل المعاقين (ط.٤). دار المسيرة.  
هلال ، رضا مصطفى ، وحسنين ، هيثم محمد ، وجلال ، أحمد شحاته .(٢٠٢٠) . السلوك  
الإيجابي وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ لمعلمي السباحة . مجلة التربية البدنية  
وعلوم الرياضة ، ٢٦ ( ٨) ، ١-١٧ .  
المراجع العربية مترجمة:

- Ibrahim, A. S. (2008). *The mind's eye? A cognitive therapist's guide to developing rational-positive thinking*. Dar Al-Kateb.
- Ibrahim, V. F., Bassiouni, S., Suleiman, A. R., & Al-Nahhas, M. M. (2001). *Research and studies in the psychology of disability* (1st ed.). Zahraa Al-Sharq Library.
- Abu Al-Nasr, M. M. (2014). *Disability and the disabled (A modern vision)*. The Arab Group for Training and Publishing.
- Abu Shehbah, H. I. Y. (2004). *Clinical psychology (Its fields, methods, and tools)*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Atron, A. M. (2019). Mental health in light of some demographic variables in a sample of "short-statured" individuals. *Journal of Scientific Research in Education*, (20), 661-684.
- Ayoub, S. H. (2019). Positive thinking and its relationship with the level of happiness among university students in Côte d'Ivoire: An applied study on Al-Furqan Islamic University and Africa Islamic University (Unpublished master's thesis). International University of Africa.
- Badawi, Z. A. (2019). *Successful and positive thinking skills*. Dar Al-Kitab Al-Hadith.
- Barakat, Z. (2018). *Positive and negative thinking between theory and practice*. Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution.
- Ben Jalloul, N., & Al-Hashimi, L. (2018). Quality of work life and its relationship with positive thinking: A field study among employees in youth and sports institutions in the Wilaya of Ouargla. *Journal of Humanities and Social Sciences Researcher*, (35), 867-880.
- Ben Zidan, H., & Ben Brno, O. (2014). Physical tests for the disabled in physical education and sports lessons. *Cahiers du Laboratoire Journal*, (13), 199-218.
- Jabbour, N. (2012). *Sports for people with special needs*. Arab Community Library for Publishing and Distribution.



- Hajim, K. A. (2018). Motivational beliefs and their relationship with psychological well-being and self-compassion among university students (Unpublished doctoral dissertation). University of Baghdad.
- Al-Harbi, A. M. S. (2018). Positive thinking and its relationship with life orientation among athletics players in Kuwait. *Journal of Sports Sciences and Physical Education Applications*, (9), 306-325.
- Hussein, H. K. (2023). The impact of guided imagery strategy on developing positive thinking and the accuracy of performing some basic football skills for students (Unpublished master's thesis). University of Karbala.
- Al-Huwij, A. A. (2017). Positive thinking and its relationship with psychological adjustment. *Journal of Humanities*, (14), 87-118.
- Khasawneh, A. H. A. (2020). Emotional regulation and its relationship with positive thinking among students of Yarmouk University. *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies*, 11(30), 30-46.
- Al-Dulaimi, N. A. Z., Ali, M. A. M., & Aboud, H. M. (2013). The level of positive thinking and its relationship with cognitive outcomes in volleyball. *Journal of Humanities*, (18), 241-254.
- Al-Zahrani, K. J. D. (2020). Positive thinking and its relationship with future orientation among secondary school students in Al-Mandaq Governorate. *Journal of the Faculty of Education*, (110), 1559-1602.
- Al-Sebaei, S. M. W. (2018). The effectiveness of a training program based on positive thinking skills in improving internal control among a sample of first-year general secondary students in Damascus (Unpublished master's thesis). University of Damascus.
- Al-Sultani, A. A. (2010). The effect of a guidance program to develop positive thinking on the mental imagery of young basketball players. *Journal of Sports Education Sciences*, 3(3), 93-138.
- Al-Samnoudi, M. K. M., Al-Zahabi, M. I., & Mohamed, F. R. A. (2014). The role of recreational activities in achieving

- social empowerment for university students with disabilities. *The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, (23), 203-224.
- Chartouni, A. M. (2018). *Thematic Apperception Test – Bellak Scoring Method: Study and research* (1st ed.). Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Al-Shar'a, H. S., & Al-Wazan, N. M. B. (2021). The contribution of ego strength and guilt in predicting psychological well-being among abused women in Jordan. *Jerash Journal for Research and Studies*, 22(2), 1181-1218.
- Al-Dhalain, A. S. R. (2022). Predictive capacity of health behavior dimensions in psychological well-being among a sample of breast cancer survivors in the Hashemite Kingdom of Jordan. *Mu'tah for Research and Studies – Humanities and Social Sciences Series*, 37(5), 43-76.
- Abdel Rahman, H. A. (2015). Positive thinking among youth and its relationship with some psychological variables. *Journal of Education*, 2(166), 72-143.
- Abdel Monem, I. M. (2021). The role of recreational sports activities in improving psychological resilience among students with disabilities at Minia University. *Beni Suef Journal for Physical Education and Sports Sciences*, 6, 216-255.
- Abdel Warith, I. H. M., & Tawfiq, M. A. H. (2021). Optimal psychological well-being and self-disclosure as predictors of self-esteem among academically excellent high school students. *Journal of Psychological Counseling*, (67), 155-236.
- Ashmawy, V. A. F. A. (2018). Positive thinking in relation to both optimism and self-esteem. *Journal of Psychological Counseling*, (54), 219-254.
- Alla, A., & Bouzid, N. (2016). Positive thinking among university students: A field study in Laghouat. *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 3(2), 124-149.
- Ammar, T. S. H. (2012). Psychological well-being and its relationship with depression among youth: A predictive study. *Journal of Psychological Counseling*, (31), 457-486.
- Al-Anzi, F. S. B. R. (2015). Positive thinking and social competence among a sample of students from Hail University in light of some variables. *Journal of King Khalid University for Educational Sciences*, 2(1), 198-235.





- Faroun, M. M. K. (2020). The contribution of self-differentiation and psychological well-being in predicting post-traumatic stress disorder symptoms among refugees in Jordan (Unpublished doctoral dissertation). Mutah University.
- Qasim, A. A. (2009). Dimensions of positive thinking in Egypt: A factorial study. *Psychological Studies*, 19(4), 691-723.
- Al-Qawasmeh, R. A. M. (2022). Psychological well-being and its relationship with post-traumatic stress disorder symptoms among infertile women (Unpublished master's thesis). Yarmouk University.
- Al-Qin, A. A. R. (2019). Religious commitment and the problems and counseling needs of the elderly and their relationship with optimal psychological well-being among a sample of elderly individuals. *Journal of King Abdulaziz University – Arts and Humanities*, 27(4), 99-119.
- Al-Maz, A. S. A. (2018). Sources of happiness among university students with disabilities who practice recreational activities. *The European Journal of Sport Science Technology*, 8(18), 131-176.
- Metwally, A. A. I. (2019). A proposed strategy for developing centers for students with disabilities in Egyptian universities. *Assiut Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 1(50), 31-69.
- Mohamed, J. S. (2021). Psychological well-being and its relationship with thinking styles among university students. *The Iraqi University Journal*, 3(50), 420-442.
- Mahmoud, M. F. M., & Desouky, A. M. (2020). A proposed social work program using multiple intelligence activities to achieve social support for students with mild disabilities. *The Arab Journal for Disability and Giftedness Sciences*, (14), 601-618.
- Mustafa, I. S. I. (2023). The relationship between self-esteem and optimal psychological well-being in individuals with visual impairments. *Journal of Education in the 21st Century for Educational and Psychological Studies*, (27), 273-309.
- Mustafa, R. S. R. (2023). Professional intervention using community organization to rehabilitate physically disabled youth for the labor market. *Journal of Social Work Studies*, (61), 449-492.

- Muamariyah, B. (2020). *The psychology of optimal well-being*. The Arab Journal for Psychological Sciences, 17(67), 1-20.
- Muqaddadi, Y. M. (2015). Moral thinking and its relationship with psychological well-being and positive social behavior. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 11(3), 269-284.
- Malika, L. K. (1992). *Clinical psychology*. The General Egyptian Book Organization.
- Nour, I. A. A. (2022). Positive thinking: Its goals, theories, and dimensions. *Journal of Reading and Knowledge*, (253), 439-477.
- Hilal, A. S. (2018). *Rehabilitation of the disabled* (4th ed.). Dar Al-Maseera.
- Hilal, R. M., Hassanien, H. M., & Galal, A. S. (2020). Positive behavior and its relationship with optimal psychological well-being among swimming teachers. *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 26(8), 1-17.

المراجع الأجنبية:

- Frank, M.(2016). *Youth character strengths, and well-being: understanding associations between positive traits, social experiences, and positive psychological outcomes*. University of South Florida. proQuest dissertations.
- Gian,V.(2011) . Looking for adolescents well-being : self-efficacy beliefs,positive thinking and happiness.*Journal of epidemiology and psychiatric sciences*,15 (1), 30-43.
- Giovanni, M . (2016 ). Affective and social self - regulatory beliefs as determinants of positive thinking and best psychological existence. *Journal of European psychologist* , 10 (4).
- Huppert,F.(2009). Psychological Well-being: Evidence regarding its-causes and consequences . *Applied psychology: Health and well-being*, 1 (2), 137–164.
- Hurlbut, M.(1980). *Levels of psychological existence : Test design* .NorthTaxes State University. ProQuest Dissertations.
- Lesueur,I .(2019). *An Investigation of Existential and Positive Psychological Resources in College Students* . Seton Hall University. ProQuest Dissertations.
- Peale,N.(2004).*The power of positive thinking*. Ebury publishing.-



- 
- Ryff,C.(1989).Happiness is everything or is it ? Exploration on the meaning of psychology well- being. *Journal of personality and social psychology* ,57 (3) ,1069-1081 .
- Ryff, C., & Singer , B.(2008). Know thyself and become what you are:A eudaimonic approach to psychological well-being . *Journal of happiness studies* , 9 , 13 –39 .
- Soghra ,S. (2018 ). The effectiveness of positive thinking training on psychological Well-Being and Quality of Life in the Elderly. *Journal of Avicenna neuro psycho physiology*, 5 (3), 113-122.