



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج ارشادي بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية

الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من قبل الطالب

مهند احمد حسن الربيعي

بإشراف

أ.د. عدنان محمود عباس المهداوي

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- هدف البحث
- حدود البحث
- تجديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث: Problem of Research :-

يعيش العالم اليوم في عصر انتشرت فيه الامراض والابوئة والمشكلات الناتجة عن الضغوطات النفسية المرتبطة بالتغيرات السريعة والمستمرة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية والتي تؤدي الى عدم شعور الفرد بالارتياح، ويعتقد اغلب الناس أن الراحة امرٌ سهلٌ وأنه في إمكانية كل فرد ان يرتاح ولكن ظروف الحياة اليومية تجعل الكثير من الأفراد يتعرضون للإرهاق وعدم الاطمئنان لأنهم يعملون ويتحملون تعب الكفاح اليومي دون أن يفكرون في نشاطهم براحة منظمة وهذا يؤدي الى عدم الشعور بالارتياح النفسي. (الشافعي، ١٩٨٨، ٢٣)

ان قلة الارتياح النفسي له اثار سلبية على مشاعر الافراد اذ يؤدي الى مشكلات صحية مرتبطة بالتوتر والاجهاد النفسي وهذا قد يترتب عليه فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلها من احساس ومشاعر وانفعالات ايجابية مما يزيد من شعور الفرد بالتعاسة وفقدان معنى الحياة. (Diener: 1999,p:33)

ولقد وصف (Stanly Hool) مرحلة المراهقة بأنها مرحلة عواصف وتوترات وتكتنفها الأزمات النفسية وتسودها الإحباطات والمعاناة والقلق ومشكلات أخرى نظراً لما يواجه طلاب المرحلة المتوسطة الى العديد من المواقف والخبرات الانفعالية المؤلمة والمزعجة والتي تثير لديهم الانفعالات، وإن مرحلة المراهقة التي يمر بها طلاب المرحلة المتوسطة تتميز بكثرة المشكلات الانفعالية والنفسية التي تكون نتيجة التغيرات المفاجئة والطارئة لمظاهر النمو المختلفة والتي تعكس نتائجها السلبية على الارتياح النفسي. (Staniy, 2005,p: 370)

من هنا جاء احساس الباحث بوجود مشكلة وللتأكد منها تم تقديم استبانة استطلاعية الى مجموعة من طلاب المرحلة المتوسطة البالغ عددها (٣٠) طالباً في المدارس وكانت اجابتهم بنسبة (٨٠٪) تؤكد على الشعور بسوء الارتياح النفسي، لذا قام الباحث بإجراء دراسة تجريبية لغرض تنمية الارتياح النفسي لدى الطلاب المرحلة المتوسطة وضع الباحث التساؤل الاتي : هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب اللعب الترويحي اثر في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

ثانياً: أهمية البحث (Concern of Research): -

يعد الارشاد النفسي هو أحد العلوم التي نشأت لزيادة قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والازمات ومساعدة الفرد نفسياً واجتماعياً وتربوياً لأنه عملية انسانية تهدف الى تحقيق اهداف الفرد ومساعدته على التخلص من حل مشكلاته لذلك يعد عملية تعليمية تساعد الفرد على فهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية لمشكلته الشخصية حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية مجردة تسهم في نموه الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني(الفحل، ٢٠٠٩:٢٦).

وقد استخدم الارشاد النفسي في عدة مواقع في المجتمع مثلاً المدرسة والاسرة والعمل والمستشفيات مما أصبح من اهم الخدمات الاساسية التي تقدم للأفراد والجماعات لتحقيق غايات النمو السوي لشخصياتهم والوصول بهم الى ما يؤهلهم من امكانيات شخصية تساعد على النمو والتطور للوصول الى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومن ثم الوصول الى مستوى أفضل من الصحة النفسية مما ينعكس ايجاباً على ادائهم للإسهام في تحقيق اهداف الارشاد عامة(حسين، ٢٠٢١:٥)

ويسعى الارشاد النفسي بطرائقه الوقائية والعلاجية والانمائية، الى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الافراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية ، بهدف التغلب عليها ، والحد من آثارها السلبية ، ومساعدة الافراد على فهم سلوكيات والمواقف الحياتية المختلفة، ومساعدتهم على النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي وعلى اتخاذ القرارات المناسبة للوصول الى تحقيق التوافق السليم، نفسياً واجتماعياً والشعور بالرضا عن انفسهم وعن الآخرين وهذه الخدمات ينبغي ان تقدم من قبل شخص متخصص في مجال الارشاد النفسي ويمتلك الكفاءة والخبرة العلمية (البصري، ٢٠١٧:٧)

يهدف الإرشاد التربوي الى تحقيق التوافق النفسي حيث ان كل قدرات الطالب لا يمكن أن تستغل الاستغلال الأمثل إلا من خلال الراحة النفسية التي يكون للمرشد التربوي دور في إنمائها وتحقيقها كما يهدف الإرشاد الى تحقيق التوافق الأكاديمي فهو يساعد الطالب على تحقيق النجاح التربوي من خلال الاختيار السليم الذي يؤدي الى الاستمرار في الدراسة ووضع

خطط مستقبلية تتسجم وقدراته وتكون منطقية ومقبولة وأخيرا يعمل الإرشاد على حل المشكلات من خلال مساعدة الطالب على تخطي مشكلاته بأسلوب سليم ومنظم يستطيع من خلاله أن يتعلم كيف يتغلب على مشكلات مستقبلية من خلال تعميم التعلم في حل المشكلة. (زهران، ٢٠١٢: ٤٥)

لذا فإن العملية الإرشادية غالبا ما تحصل من خلال البرنامج الإرشادي المقنن والمنظم والمحدد الاهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه تعد البرامج الإرشادية هي الواجهة الإرشاد النفسي نتيجة للتطورات التي حصلت في جميع المجالات الإرشادية عن طريق التأكيد على تنمية شخصيات الافراد في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والصحية والانفعالية والأكاديمية وغيرها، فالبرنامج الإرشادي عنصر أساسي وجوهري مهم في تنظيم العملية التعليمية ومن السبل الضرورية الذي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام الى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية في مواجهة الازمات والمشاكل التي تواجه الانسان في جوانب الحياة المختلفة (رضا وعذاب، ٢٠١١: ٤٦).

ويعد البرنامج الإرشادي مجموعة من الخطوات الإرشادية المتتابعة والمحددة والمنظمة، تستند في اساسها الى نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي ، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والانشطة المختلفة ،والتي تقدم من خلال فترة زمنية محددة؛ بهدف مساعدة الافراد في تعديل سلوكهم واكتساب سلوكيات جديدة ايجابية تؤدي بهم الى التوافق النفسي وتساعدهم على التغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها ،ويكون البرنامج الإرشادي فاعلاً وناجحاً ويحقق الاهداف ويجب ان ينبثق من حاجات ومشكلات الافراد الذين يوجه اليهم (الشمري والتميمي ، ٢٠١٢: ٥٤).

والغرض من البرنامج الإرشادي هو فهم ما نريده ونحتاجه لنجعل حياتنا أكثر راحة وسعادة، ويسعى المرشد لتنمية القدرة على رؤية الذات بوضوح وتطوير علاقة ايجابية وصحيحة مع نفسه ومع الاخرين وتخفيف الالام الانفعالية والنفسية والتفكير السلبي، وتسعى جميع البرامج الإرشادية الى تحقيق الاهداف في مستوى مناسب من التوازن النفسي والانفعالي

والاجتماعي للأفراد بحيث تجعله قادر على تنمية ذاته وقدراته وتطويرها باتجاه ايجابي وتعزيز الثقة بالنفس واعطاه امل والتفاؤل بحياة (العاسمي، ٢٠١٥: ٣٧)

وتعد الاساليب والانشطة الترويحية المقدمة للأفراد المتمثلة بمجموعة من الألعاب الصغيرة الترويحية وكذلك الانشطة الفنية مثل الرسم والتصوير والرقص والنحت والموسيقى والاسترخاء من الاساليب التي تشجع على تخفيف حدة التوتر والقلق والاحباط وتقيد الافراد ايضا في اتجاهاتهم المهنية المقبلة والتعبير عن هواياتهم اضافة الى مساعدتهم على تنمية التذوق الفني وتهدف هذه الانشطة الى مساعدة الفرد على اقامة علاقات اجتماعية مع بعضهم البعض واشباع حاجاتهم ورغباتهم النفسية (حسين، ٢٠٠٤: ٧٨)

ويعد الإرشاد بأسلوب اللعب الترويحي الذي اعتمده الباحث في البحث واحدا من الأساليب الإرشادية التي تهتم بمعالجة الاضطرابات السلوكية للفرد كونه يوفر فرصة التشخيص والمعالجة الفاعلة في آن واحد، ويعرف اللعب بأنه نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد. (فرج، ٢٠٠٥: ١٤)

ويعد الارتياح النفسي من المفاهيم النفسية الايجابية التي تجعل الطالب يعيش سعيدا في حياته سواء كانت الدراسية او الاجتماعية او المهنية من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية تحقق له النجاح وتجعله فردا منتجا فعالا بالمجتمع , كما ان احساس الطالب بالارتياح النفسي يعد عنصر اساسي وضروري لحياة صحية نفسية جيدة كحاجته للماء والغذاء والصدقة وغيرها, فضلا عن شعوره بالرضا عن ماضيه وحاضره ومستقبله, ورؤية الامور من منطلق متفائل وعدم التمعن والتفكير في سلبيات الماضي والتخطيط لخطوات واضحة للحصول على مستقبل حسن, وقد اشارت الدراسات والابحاث العلمية في هذا المفهوم الى ان الافراد الذين يتمتعون بالارتياح النفسي اقل عرضة للمشكلات الدراسية والعائلية والمهنية, وبالتالي فهم اكثر قابلية على تحقيق النجاح والاداء بمستوى عالٍ فضلا عن زيادة رضاهم عن حياتهم. (الهيبي، ٢٠١٩: ٣٢)

حيث إشارة (رايف" Ryff) على ان الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه

المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها كما ترتبط الارتياح النفسي بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff,2006 :P95)

أن الراحة النفسية تتبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره فالسعادة النفسية ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره حيث يشير كمال مرسي ان الشعور بالارتياح النفسي مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة وأن عدم الشعور بالارتياح قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات (مرسي, ٢٠٠٠: ص ٣٩)

إذ يعد الارتياح النفسي مفهوم أكثر رقي وعمومية وشمولاً من السعادة والازدهار والرفاهية النفسية لأنه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفائل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى من خلال مساعدة الأفراد على تحقيق اكتشاف لقدراتهم ومكامن القوة في الشخصية لزيادة وتحسين مستوى السعادة لديهم. (Hone,2013:76).

ويعد مفهوم الارتياح النفسي من المتغيرات الأساسية في علم النفس الإيجابي بما يحتله في تاريخ الفكر الإنساني من مكانة راقية، وفي الثقافات المختلفة قد سعى الجميع إلى السعادة النفسية بوصفها هدفاً مهماً للحياة لارتباطها بالرضا عن الحياة وجودتها والحالة المزاجية الإيجابية والتفائل وتحقيق الذات. (ابوهاشم, ٢٠١٠: ٦)

ان الشعور بالارتياح النفسي يعزز الصحة النفسية أي قدرة الفرد على الشعور بالسعادة وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وتعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع والصحة النفسية تعني التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار والتمتع بحياة خالية من الاضطرابات والصراعات. (Denollet,2000:255)

حيث أكد أراجيل ان العلاقات الاجتماعية من اهم مصادر الارتياح النفسي والسعادة لأنها تحفز من الذات وتزيد الشعور بالبهجة والاستمتاع والعلاقات الاجتماعية تحمي الفرد من المشقة وتزيد في تقدير الذات وتضعف الانفعالات السلبية وتزيد من القدرة على حل المشكلات كما ان العمل هو أحد مسببات الارتياح النفسي حيث يكون على أحسن وجه خصوصاً عندما يحصل الفرد على الترقية والمكانة الاجتماعية ويزيد لدى الفرد كلما كان أكثر ايجابية بقدراته وامكانياته ومهاراته في العمل أو في اوقات الفراغ (أراجيل، ١٩٩٣: ١٧)

ويرى (Lyubomisky,2005) أن الارتياح النفسي يلعب دوراً رئيساً في النجاح في مجالات متعددة من الحياة وأنه من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد وعلى مدى تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهو يسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد. (Lyubomisky,2005,p803)

ان الشعور بالسعادة مع النفس يعني الراحة النفسية وهناك من يرى ان الارتياح النفسي هو حالة من المرح والاشباع والهناء من حاضر سعيد وماضي نظيف والاستفادة من افراح الحياة اليومية والمستقبل المشرق واشباع الدوافع والاحتياجات الرئيسية والشعور بالأمان ولاطمئنانيه وكذلك التسامح الموقف اتجاه الذات واحترام الذات فيهم القبول والاحترام والتسامح اتجاه الافراد الاخرين والقدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة ومستمرة والانتماء الى الاخرين وخدمتهم والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية والتفاعل مع الاخرين (مجدي, ٢٠٠٩: ٦٧)

يعد الارتياح النفسي ذا تأثير ايجابي على السلوك الانساني ومن بين هذا التأثير التفكير بالإيجابية لذلك عندما يفكر الفرد بطرق متعددة وإيجابية كبيرة يكون أكثر سعادة وهناء بالعكس حالة الحزن الكآبة حيث ان التفكير الايجابي يمكن الفرد من حل مشكلاته بأفضل الوسائل والطرق ويكون أكثر دافعية للمساندة وتقديم العون والمساعدة للمجتمع (العبيدي, ٢٠١٩: ١٨٤).

والافراد الذين يتمتعون بالسعادة والراحة النفسية يكونون اكثر قدرة على تقبل الصفات الايجابية والسلبية من الاخرين وزيادة الرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الاخرين والى

الانسجام والمحبة في التعامل مع الاخرين ومقاومة الضغوط الاجتماعية وقدرة الفرد على الاستقلالية واتخاذ القرارات الذاتية وزيادة الكفاءة الشخصية في التعامل مع البيئة والانشطة الفعالة وزيادة توجيه الفرد نحو الاهداف المهمة في الحياة وزيادة الموضوعية في التعامل واتخاذ القرارات مما يزيد من نمو الفرد والشعورة بالتقاول الذي يؤثر على المعرفة الذاتية وتتطور الفرد في مجال الحياة (Ryff,2006:45).

وكما تتبع أهمية البحث الحالي ذلك من اعتبار المدرسة من المؤسسات التربوية والعلمية المهمة في إي مجتمع والمدرس هو عماد المجتمع والذي يقع على عاتقه تقدم إي مجتمع وتطوره وازدهاره، فهو الأولى من غيره بامتلاكه قدرًا كبيراً من مستويات الأداء الإيجابي الأمثل رغم هذه الظروف والأحداث القاسية والتعامل المستمر مع الشخصيات المختلفة فضلاً عن ذلك إن طبيعة التدريس التي تخلق مستوى عالي من الضغوط النفسية، فكل هذه المؤثرات الخارجية تتطلب من المدرس قدرة كبيرة من الإيجابية والتوافق النفسي وتحقيق الأهداف لطلابه وأداء مهارات خاصة من اجل التعامل بمرونة وتقليل الضغوط الواقعة عليه، وتناوله هذه الشريحة بغاية الأهمية بعدها من الشرائح التي تمثل ركيزة مهمة في المجتمع وتقع عليه مهام تنشئة جيل المستقبل وهذه المهمات تتطلب من المدرس إن يتسم ببعض السمات الإيجابية وان يحقق مستويات عليا من الأداء الإيجابي الأمثل للتعامل الجيد مع المواقف الحياتية المختلفة (سلمان, ٢٠١٤: ١٦).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي:

❖ الجانب النظري:

١. تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية (على حد علم الباحث) تهدف إلى تنمية الارتياح النفسي بأسلوب اللعب الترويحي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. إن هذا البحث يسهم في رفد المكتبة العراقية والعربية في مثل هذه الدراسة.
٣. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية.

❖ الجانب التطبيقي:

١. يزود المرشدين التربويين بأداة (مقياس الارتياح النفسي) الذي أعده الباحث لقياس الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. يزود المرشدين التربويين ببرنامج إرشادي بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته (Hypotheses Thar objectives of Rasearch).

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية: -
١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الارتياح النفسي.
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الارتياح النفسي.
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الارتياح النفسي.

رابعاً: حدود البحث: (The limts of Research):

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة للدراسة الصباحية في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠٢١ _ ٢٠٢٢).

خامساً: تحديد المصطلحات: (Limited of the Terms):

❖ أثر: عرفه الحفني: انه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل. (الحفني، ١٩٩١: ٢٥٣)

❖ البرنامج الإرشادي:

عرفه كل من:

١. بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992): -

هو برنامج تم التخطيط له وفق أسس علمية سليمة يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمسترشدين بهدف توظيف إمكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم واستعداداتهم في جو تسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد. (Drury & Borders, 1992: p461)

٢. حمد (٢٠١٣):

هو نشاط منظم على وفق حاجات وأهداف تم التوصل إليها عن طريق جمع وتحليل المعلومات والبيانات عن المجتمع المستهدف بالإرشاد بهدف أحداث تغيرات جوهرية في معلوماتهم ومواقفهم من خلال وسائل وتقنيات ملائمة لمستوياتهم العمرية والدراسية. (حمد، ٢٠١٣: ١٨).

❖ التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحث تعريف (بوردرز ودروري، ١٩٩٢) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع أهداف بحثه ومتطلباته.

❖ التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

مجموعة من الإجراءات والأنشطة المخططة والمنظمة على وفق حاجات المسترشدين التي قام بها الباحث في إعداد برنامجه الإرشادي.

❖ أسلوب اللعب الترويحي:

- عرفه كل من:

١. روتر (Rotter, 1954):

استخراج الطاقة النفسية المشحونة والمكبوتة حالياً من خلال استذكارها والمرور بها ثانية أو بأدوار سايكودراما أو ممارسة الألعاب الرياضية، فيحدث نتيجة ذلك التعلم الجديد والمدعم بالتعزيز الإيجابي من جانب المرشد. (Rotter, 1954)

-التعريف النظري لأسلوب اللعب الترويحي:

تبنى الباحث تعريف (Rotter, 1954) كتعريف نظري لأسلوب اللعب الترويحي.

-التعريف الاجرائي لأسلوب اللعب الترويحي:

هو اسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الالعب الترويحية مدعومة بالتعزيز الايجابي.

الارتياح النفسي: -

• الارتياح لغةً:

أن تكون مرتاحا هو شعور نفسي وجسدي وغالبا ما يقال إنه شعور باليسر وكثيرا ما ترافق الكلمة راحة البال وهو نوع من الارتياح الداخلي والرضى النفسي والطمأنينة وغالبا ما توصف بأنها عدم وجود العسر. (هيئة الابحاث والترجمة: ٢٥٨)

• النفس لغةً:

النفس لغويا لها أكثر من تعريف فهي تعني الروح أو الدم أو الجسد أو الحسد ونفس الشيء بمعنى عينه. (هيئة الابحاث والترجمة: ٢٥٨)

❖ **الارتياح النفسي اصطلاحاً: -**

ويعرفه كل من:

أ- (Diener, 1995):

تقويم الشخص لرد فعله للحياة سواء تجسد في الرضا عن الحياة او رد الفعل الانفعالي المستمر بظروف الحياة (الوجدان) ولمدى توافر فرص اشباع وتحقيق الاحتياجات (Diener,1995:P653)

ب- (Betton , 2004):

تقييم معرفي انفعالي للحياة يشتمل على الحالة المزاجية للفرد وردود الافعال الانفعالية اتجاه الاحداث او الحكم حول انجازاته في الحياة والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق (Betton, 2004,P33)

ت- (Ryff, 2006):

الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق اهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته، واقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها (Ryff,2006:P85)

التعريف النظري للباحث:

تبنى الباحث تعريف (Ryff,2006) تعريفاً نظرياً لأنه تعريف النظرية المتبناة في بناء المقياس وتفسير النتائج اذا عرفه بأنه الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام.

التعريف الإجرائي للارتياح النفسي: - هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الارتياح النفسي المعد من قبل الباحث.

❖ المرحلة المتوسطة (Intermediate Stage): -

هي احدى مستويات التعليم الثانوي فترة الدراسة فيها ثلاث سنوات تهدف الى اكتشاف قدرات الطلاب وميولهم وتنميتها وتزويدهم بالمعارف والخبرات الاساسية المتنوعة لتمكينهم من مواصلة الدراسة وتنمية روح المواطنة الصالحة فيهم. (وزارة التربية , ٢٠١١, رقم ٢٢)