

التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

إسراء رفعت هاشم محمد عامر (*)

مقدمة

يعتبر التفكير من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذى يساعد على حل المشكلات وتجنب الكثير من الأزمات والأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم فى الأمور وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية سلوكية لا يمكن الإستغناء عنه فى عمليات إكتساب المعرفة وحل المشكلات. وهناك شبه إتفاق على التفكير كعملية عقلية له أنواع كثيرة مثل: التفكير المدروس، التفكير الناقد، التفكير التحليلي، التفكير المنطقي، التفكير المنهجي، التفكير التناظري، التفكير الإبداعي، والتفكير العملي. وستهتم الباحثة بالتفكير الإيجابي وذلك كونه فرع حديث من فروع علم النفس وهو علم النفس الإيجابي.

فشهد علم النفس المعاصر ثورة قوية فى التحول من علم النفس التقليدى الذى كان يعنى الجوانب السلبية إلى ميلاد علم جديد، وهو علم النفس الإيجابي الذى يهدف إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية ، وبهذا فإن حركة علم النفس الإيجابي بدأت كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم النفس الإيجابي على يد (Martin Seligman) رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكين، وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة فى نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والإستقرار النفسى والتقدير الإجتماعى والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التى تؤدى بالإنسان إلى إضطرابات بالصحة النفسية (Seligman,2002:4). كما أكد "مارتن سيلجمان" (Seligman,1980:2) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فعندما ن فكر بإيجابية فإننا فى الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، فالإنسان يستطيع أن يولد داخله نظرة إيجابية للحياة إذا رغب ذلك، فالتفكير الإيجابي قوة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز وتخلق، أما التفكير السلبي فيهدم ويدمر ويساعد على القلق والتوتر وعدم الثقة بالنفس فالتخلص من الشك والتردد سيزيد الإنتباه ويساعدنا على التقدم للأمام .

هذا وتقرر كثير من الدراسات أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح فى مجالات الحياة المختلفة فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وتكون

(*) هذا البحث من رسالة الماجستير الخاصة بالباحثة، وهي بعنوان: [التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة]، تحت إشراف أ.د. بانسيه مصطفى حسان - كلية الآداب- جامعة سوهاج & أ.م.د. محمود عبد العزيز محمد - كلية الآداب - جامعة سوهاج.

الأفكار المودعة في العقل الباطن والعقل الواعي أفكاراً بناءة وبينهما إنسجام وخالية من الإضطراب فإن القوى الفاعلة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شئ، فهو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله في التفكير لحل المشكلات والأزمات التي تواجهه (جوزيف ميرفى، ٢٠٠٠). فالتفكير الإيجابي " هو علم للخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية والنظم الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون الحياة عقيمة وخالية من المعنى والهدف، فهو بمثابة آلية للتحكم في الذات عن طريق الإنجاز وتعظيم وتوكيد قدراته وإمكاناته" (Martin Seligman , 2000: 5).

وقد أكدت بعض الدراسات ومنها دراسة "نيك ومانز" أن استخدام التفكير الإيجابي يُمكن صاحبه من زيادة ومراقبة تقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلة، وزيادة قدرة الفرد الذاتية للتفكير في وجهات نظر إيجابية ليصبح الفرد أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة وأفكار مهيمنة وفعالة تساعد في توجيهه لحل المشكلة (Neck , Manz, 1992).

ويطلعنا التراث السيكولوجي والمنتبع للدراسات النفسية الحديثة أنه حينما يتمكن الفرد من حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ويتسامى ويتعالى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية تكون المحصلة هي جودة حياته وجودة مجتمعه، ويتم ذلك من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم والتثقيف والتدريب لذلك فإن المنتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ إهتماماً ملحوظاً لمفهوم الجودة بشكل عام وجودة الحياة بشكل خاص. فمفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة فالمرضى يرى السعادة في الصحة، والفقير يراها في المال وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (Cummins , R . A & Mccab, M.p , 1994 :270) وإذا نظرنا إلى ضغوط الحياة سنجد أن تعرضنا لها أمر حتمي فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل و الظروف غير المواتية ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو النقد فلا حياة بدون ضغوط فكيف نمنع إصابة الشباب بمشكلات كالإكتئاب، الإحباط، الإحساس بالفشل، وعدم الثقة بالنفس ، فقد إكتشف علماء النفس أن هناك قوى في الإنسان تعمل في إتجاه مصاد للأمراض النفسية والتفكير السلبي مثل : التفاؤل، الرضا عن الحياة، التفكير الإيجابي، الشجاعة، الرؤية المستقبلية، تنمية المهارات الإجتماعية، الأمل، المثابرة، القدرة على التدفق، الإستبصار وبالتالي فإن طريقة إدراك الفرد وتفكيره فيما يتعرض له من مواقف وضغوط حياتية تؤثر بشكل كبير في إحساسه بجودة الحياة أو العكس.

وترى الباحثة بعد الإطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي وجودة الحياة أن هناك دراسات كثيرة أغفلت الإهتمام بالفروق للأبعاد الفرعية للتفكير الإيجابي وجودة الحياة، كما تحاول في هذه الدراسة دراسة حالات من مرتفعى ومنخفضى التفكير الإيجابي بشكل متعمق دراسة ميدانية وهذا شئ أغفلته كل الدراسات السابقة العربية والأجنبية.

وفى ضوء ذلك تحاول الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

ثانياً : مشكلة البحث وتساؤلاتها:

تأتى مشكلة الدراسة الحالية كمحاولة للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج، وتتمثل هذه المشكلة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس التفكير الإيجابي ومتوسط درجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة ؟
- ٢- هل توجد فروق على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية وفق النوع (ذكور، وإناث) ؟
- ٣- هل توجد فروق على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية وفق النوع (ذكور، وإناث) ؟

ثالثاً : أهمية البحث : وتنقسم أهمية البحث إلى :

- (١) أهمية نظرية :
 - تعد متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي / جودة الحياة) من أهم الموضوعات الحديثة التي ظهرت في الأونة الأخيرة التي بدأ الإهتمام بتناولها من منظور علم النفس الإيجابي - ومن ثم فإن هذه الدراسة محاولة من جانب الباحثة لإثراء الجانب المعرفي فيما يتعلق بهذه المتغيرات خاصة أن الدراسات العربية التي تناولت هذين المتغيرين وفى ظل ثقافة صعيد مصر لازالت قليلة في حدود علم الباحثة .
- (٢) أهمية تطبيقية :
 - نتائج الدراسة يمكن أن تفيد العاملين بمجال الإرشاد والتأهيل النفسى على رعاية وتقديم الخدمات للشباب داخل المجتمع بصفة عامة .
 - يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في الإعداد لبرامج تنمية القدرة على التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى الشباب داخل المجتمع .

رابعاً : مفاهيم الدراسة :

تناولت الباحثة في هذا الإطار متغيرات الدراسة على النحو التالي:-

١- التفكير الإيجابي Positive Thinking

٢- جودة الحياة Quality of life

أولاً: التفكير الإيجابي:

فقد صاغ العلماء والباحثين عدة تعريفات منها ما يلي :

عرف "يرلى" (13 : 1990, yearly) "التفكير الإيجابي" بأنه إستراتيجيات إيجابية فى الشخصية، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً ". أما "نيك ومانز" (Neck,Manz, 1992:683) فقد عرفا التفكير الإيجابي بأنه " إمتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل وإقتناعه بقدرته على النجاح"، كما عرف " تشير وآخرون " (Scheier & carver , 26: 1993) Charles التفكير الإيجابي بأنه " إمتلاك الفرد لقناعات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية بحيث يظهر هذا فى إلتقائه وتفضيله لسلوك محدد ".

أما "سيلجمان، سيتشمهالى" (55: 2000, Csikszentmihaly & Seligman) فقد قدم تعريفاً أكثر تفصيلاً للتفكير الإيجابي بأنه " أبعاد ذات متضمنات إستراتيجية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإيثارية وتحضراً ". وقدمت (أماني سعيدة، ٢٠٠٥: ١٥) تعريفاً "للتفكير الإيجابي" " بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما يتوقعه من نتائج ناجحة ".

كما عرف (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٠١) " التفكير الإيجابي" بأنه تلك الأفكار العقلانية للأفراد التى تهديهم فى توجهاتهم الشخصية والسلوكية والإجتماعية. ويتفق هذا التعريف مع تعريف (Carmeli, 2006, 15) الذى عرف " التفكير الإيجابي " على أنه " توجه عقلى يجعل الفرد ينظر إلى الأمور والأشياء والمواقف نظرة إيجابية ويتوقع نتائج صائبة لكل عمل يقبل عليه، ولا يتوقف عند العوائق والعقبات بل يتخطاها ويستفيد منها فى حياته " (فى : إيمان عصفور، ٢٠١٣: ٧٥) .

ترى الباحثة أن هذه التعريفات إتفقت على أن التفكير الإيجابي " مجموعة من الأفكار والإستراتيجيات والمعتقدات التى توجه الأفراد لتحقيق أهدافهم " . كما ترى الباحثة أن تعريف سيلجمان وآخرون Seligman يتفق مع تعريف " يرلى"(13 : 1990, Yearly) حيث عرفه " أنه مجموعة إستراتيجيات فى الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر منها : التفاؤل والذكاء الوجدانى والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والتفتح والإنتفاع على الخبرة والحكم الأخلاقى ومهارات التفاعل الإجتماعى والإحساس بالجمال

والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل والتلقائية وغير ذلك من الإستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإيثارية وتحضر. من خلال ما سبق عرضه تتبنى الباحثة التعريف الذي قدمه (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٠١) للتفكير الإيجابي " بأنه تلك الأفكار العقلانية للأفراد التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية " بوصفه أكثر التعريفات التي تشمل معظم الأبعاد المختلفة للتفكير الإيجابي ويمكن تطبيقه على البيئة والثقافة العربية وما يتناسب مع المعتقدات والأفكار والمبادئ التي نشأ عليها المجتمع في ضوء المقياس الذي قام بإعداده " عبد الستار إبراهيم " والتي سوف تستخدمه الباحثة في التطبيق على العينة بعد حساب صدق وثبات هذا المقياس وسوف يتم عرض هذه الأبعاد داخل الإطار النظري .

أبعاد التفكير الإيجابي والخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية :

اتفق كل من كونيل (Connel,2004:1) و (كريماني بدير، ٢٠٠٦: ١٧-٢٥) على مجموعة من صفات الشخص الإيجابية وهي :

عشق العمل - الصدق - حساب النفس- المثابرة - تواصل التفكير - التحليل - العمل بروح الفريق - البساطة - التبسيط - القدرة على الربط - الرؤية الشمولية - الإعراف بالخطأ - القدرة على تحديد الجزئيات - القدرة على تحليل وحل المشكلات - الممارسة - الشجاعة - قوة الإقتناع - الصبر والإحتمال - تسليم الراية للخلف - الإصرار- الإحساس بقيمة الوقت- الدقة - التخطيط - التركيز - قبول الاختلاف - السلوك الطيب مع الآخرين - إحترام النظام - توقع رد الفعل - الموضوعية - البعد عن النمطية - التعلم المستمر- إحترام الأخلاق والقيم -التفاؤل -الثقة بالنفس .

وفي محاولة لتحديد أبعاد التفكير الإيجابي قام (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ١٩٣-٢٠٠) بحصر ما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية في شكل عبارات تضمنها المقياس العربي للتفكير الإيجابي وهي تمثل الخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية في أنماط التفكير والسلوك يمكن إجمالها على النحو التالي:

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل : هي زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه الفرد من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية، الشخصية، الاجتماعية، المهنية .
- ٢- الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية : هو مهارات الشخص في توجيه إنتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تلائم الصحة النفسية وتنمي عمليات التوافق النفسي والاجتماعي .
- ٣- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي : يتسم أصحاب هذا النمط بالنظر الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات فيتراكم لديهم رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة .

- ٤- الشعور العام بالرضا : هو الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم .
- ٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين : هو تبنى أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة .
- ٦- السماح والأريحية : هي تبنى معتقدات متسامحة عن ما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية إرتبطت بأحداث ماضية .
- ٧- الذكاء الوجداني: هو مجموعة الصفات الشخصية و المهارات الإجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وإنفعالات الآخرين فيكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والإجتماعية.
- ٨- تقبل غير مشروط للذات: هو الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على إنتباههم أو عطفهم أو حتى لمجرد لفت الأنظار .
- ٩- تقبل المسؤولية الشخصية : تكون لدى الإيجابيون من الناس الذنن لا يتذرعون بقلّة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد .
- ١٠- المجازفة الإيجابية : الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض ويكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة .

النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي :

- نظرية "مارتن سيلجمان وآخرون " Seligman etal,1998

أشار صاحب هذه النظرية إلى أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير، وفي تفسير الوقائع والأحداث، طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة . ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، أو إحاطة وزجر وإهمال، وحط من القدر . وحيث إن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في التفكير متعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه، وإستبداله من خلال أساليب تدريبيية علاجية.

(مصطفى حجازي، ٢٠١٢ : ١٢)

وقد أشار "سيلجمان" (١٩٩١) " Seligman " أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في إختيار طريقة تفكيرهم، كما أكد ذلك كل من (Lawler ,1986) ،

(Walton,1985)، (Manz&Smis ,1989)) و أن ذلك يؤدي إلى أن الفرد يكتشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها، والتي تجعله أكثر تحكماً بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره (يوسف العزى، ٢٠٠٧، ٨).

كما إستند إلى هذا النموذج وأدخل عليه بعض التطوير مقدماً ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها، موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الوقائع وأسبابها .

أولها الديمومة : التي يكونها الشخص معرفياً عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن وعن نفسه ذاتها فإزاء أى عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها وأنها قدرٌ مفروض لا فكاك منه (لا فائدة تُرجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة) وأن الفشل هو قدر المتشائم . أما المتفائل فيرى على العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر (أزمة وتمر) رهن بظرف مؤقت، ومن ثم فالأمل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلاً.

(مصطفى حجازى، ٢٠١٢: ١٢٤)

ثانيها التعميم : حين يكون الأسلوب التفسيري متشامماً يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة، ويطلق أحكاماً عامة وقطعية على العالم والناس، ويكمل جلد الذات بحيث يعد الشخص ذاته أنه هو المسئول، وأن العلة فيه هو وهى علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصاً منها (لا جدوى، سيرافنتى الفشل أينما حلت). وفى المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الفرد يدرك الخسارة أو الشدة على أنها محدودة ضمن حيز ما، وأن هناك مجالات أخرى لا زالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة (إذا فشلت محاولة فى مجال يمكن أن تنجح أخرى فى مجال غيره) . كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على أنها إنتكاسة مؤقتة، ومن ثم فإن إمكانات الإنطلاق من جديد متاحة بتوسل الوسائل الملائمة . وعلى المستوى الذاتى يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدرتها وإمكاناتها وتقديرها، مما يبقى الطاقات متوفرة لجولات جديدة (مصطفى حجازى، ٢٠٠٥: ٣٣٦-٣٣٧) .

أما ثالثهما فهو الموقع : يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفاشل أو المقصر أو الخائب) بكونه المتسبب بالأزمة . أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمى ذاته ويرى فى العثرة نتيجة عوامل خارجية غير مواتية، لا تؤدى صورة الذات أو الحكم على قيمتها . ويختلف كلاهما على صعيد الموقع، فى أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذى يلقاه إلى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة)، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه) (مصطفى حجازى، ٢٠١٢: ١٢٥).

لذا فقد أشار كل من "سيلجمان و آخرون ١٩٩٨" إلى أن التفاؤل يُعدُّ بُعداً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بإيجابية، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم (Carr , 83: 2004) (فى- عبد المرید قاسم، ٢٠٠٩: ٧١٦) .

تبعاً لذلك فقد وضع (سيلجمان و آخرون) قائمة تضم أربعة وعشرين عنصراً موزعة على ست فئات، تُشكل إستراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، النزعة الإنسانية، الاعتدال المزاجي، العدالة، السمو، وأن توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية (8: Seligman, 2002) .

نصح سيلجمان وآخرون (Seligman et,al , 2004) بتبنى تلك الصفات، إذ أكد بالإحصاءات أنها تساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة (604-606: Seligman et,al , 2004) ولعل مسألة إختيار أية صفة أو فضيلة من إستراتيجيات القوة له أسس ومحكات هي:

أ - أن تكون موضع تقدير كل الثقافات .
ب - أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها وليس باعتبارها وسيلة لغاية أخرى .

ت - أن تكون قابلة للتعلم . (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١ : ٣٩٠) .
كما أكد سيلجمان (Seligman , 2002) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في إستثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (8: Seligman , 2002) .

ورأى (Seligman , 2003) أن التفكير ينساق داخليا من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، إن التفكير الإيجابي يعتمد على علاقة الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم (Seligman&Pawelski, 2003,161) .

وقد أشار (Seligman&Pawelski , 2003) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الإجتماعية والمهنية في المستقبل/ والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالإنفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والإجتماعية مع الآخرين/ ومفهوم الذات الإيجابي، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة/ والرضا عن الحياة أى تقييم

الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده / والمرونة الإيجابية، قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته (Seligman & Pawelski, 2003, 162).

لذا فقد لاحظ "سيلجمان" ارتباط التفاؤل بالأسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية وسبب الأحداث بالطريقة التي يريدونها، ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بأحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الأحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك (ذكريات البرزنجي، ٢٠١٠: ٤٥).

فعندما يمر الإنسان بموقف مزعج فهو يميل في معظم الأحيان إلى تبني تصور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج فكلما كانت الأسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة إزداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فعالة وهذا هو بالضبط التفكير التفاؤلي الإيجابي (Seligman, 1991, 29).

لقد طور "سيلجمان" عدة أدوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيصه، لكل من الناشئة والراشدين. كما طور برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي، قام بتطبيقها عملياً في عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية، بغية إشاعة أجواء التفاؤل بين قياداتها والعاملين فيها، بهدف زيادة الفاعلية والإنتاجية التي ثبت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل لذا فالمهم في التدريب على التفاؤل هو إستعادة الإمساك بزمام الأمور، أو على الأقل إمتلاك مهارة التعامل الفاعل معها بما يضمن إستمرار النماء والسير على طريق تحقيق الأهداف من ناحية، وتوفير حال الإرتياح النفسي الضروري لإطلاق الدافعية الذاتية من الناحية الثانية. وبهذا المعنى فإن التفاؤل المتعلم، الذي يحل محل العجز المتعلم، يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته، مما يضمن السير على طريق بناء الإقتدار (مصطفى حجازي، ٢٠١٢: ١٢٨).

وتتبني الباحثة نظرية "سيلجمان وآخرون" ١٩٩٨ وذلك للأسباب الآتية:

١- أنها نظرية شاملة والمتأمل بها يجد أنها تناولت أغلب الآراء والأفكار التي وردت في النظريات الأخرى.

٢- طرحت هذه النظرية الأبعاد والمجالات الخاصة بالتفكير الإيجابي بشكل واضح ومباشر.

٣- يُعد المنظر سيلجمان من الرواد الأساسيين في علم النفس الإيجابي.

٤- ترى الباحثة أن هذه النظرية هي أقرب نظرية تتفق مع مجتمع البحث الحالي وأهدافه.

ثانياً: جودة الحياة

وضع العلماء والباحثين عدة تعريفات لجودة الحياة لعل أهمها :
عرف "مبيرج" (Meberrieg,1993:32-38) جودة الحياة بأنها " شعور الفرد بالرضا عن حياته بصفة عامة ، وقدرته النفسية على الحكم عن حياته الخاصة بقناعة وحكمة ، وقبوله بصحته ، الجسمية والنفسية والاجتماعية كما يحددها هو بنفسه ، أو من خلال التقييم الموضوعي من الآخرين بأن الظروف الحياتية لهذا الشخص جيدة وآمنة ولا يوجد ما يهددها". أما "دودسون" (Dodson,1994:218) عرف جودة الحياة على أنها " الشعور الشخصي بالكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات". وجاء تعريف "جون ألكسندر" (John Alexander) يقصد بجودة الحياة " التجاوز عن توفير ضروريات الحياة فيجب أن توفر أساليب الراحة ، أي يجب أن تتجاوز عن الحاجات الضرورية إلى الحاجات الكمالية التي تشعر الإنسان بالبهجة والسعادة في الحياة " (فى- هناء الجوهري، ١٩٩٤ : ٤٢).

أما تعريف منظمة الصحة العالمية "موقع أكاديمية علم النفس / المنتدى التربوي (١٩٩٥)" لجودة الحياة " أنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه ، توقعاته ، قيمه ، وإهتماماته المتعلقة بصحته البدنية ، حالته النفسية ، مستوى إستقلالته ، علاقاته الإجتماعية ، وإعتقاداته الشخصية، وعلاقاته بالبيئة بصفة عامة".

ولهذا إتفقت الباحثة مع تعريف (محمود منسى، على كاظم، ٢٠٠٦ : ٦٥) خاصةً وأنهما أصحاب المقياس الذي إستخدمته الباحثة في هذه الدراسة حيث عرفوا جودة الحياة بأنها " شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والإجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والإستفادة منه".

أبعاد جودة الحياة :

أكدت الدراسات والبحوث التي تناولت متغير جودة الحياة في مجالات العلوم المختلفة مثل الطب والإقتصاد والإجتماع وبرامج الإرشاد وإعادة التأهيل أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد وقد أرجعوا ذلك إلى تعدد المجالات العلمية التي تستخدمه (محمد حامد الهنداوي، ٢٠١١ : ٣٤) .

فعلى سبيل المثال ذكر "ويدار وآخرون" (Widar,etal,2003:497- 505) أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي :

- ١- البعد الجسمي : وهو خاص بالأعراض المتصلة بالأمراض.
- ٢- البعد الوظيفي : وهو خاص بمستوى النشاط الجسمي والرعاية الطبية.

- ٣- البعد الإجتماعى : وهو خاص بالإتصال والتفاعل الإجتماعى مع المحيطين .
- ٤- البعد النفسى : وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الإنفعالية والإدراك العام للصحة والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة .
- أما " عبد المعطى سويد " فقد أشار إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة هى :
- ١- جودة الحياة الموضوعية : ويقصد بها كل ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الإجتماعية الشخصية للفرد .
- ٢- جودة الحياة الذاتية : وتعنى كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التى يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها .
- ٣- جودة الحياة الوجودية : وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتى من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالى فى إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش فى توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة فى المجتمع (عبدالمعطى سويد، ٢٠٠٥: ١٧) .

النظريات المفصرة لجودة الحياة :

- ١) نظرية إشباع الحاجات الإنسانية " لماسلو " Maslow:
- تعد هذه النظرية من أكثر النظريات أهمية وشيوعاً فى تناول مفهوم جودة الحياة فى ضوء إشباع الحاجات، وقد إستنتج الباحثون من خلال نظرية " ماسلو " (Maslow, 1987) أن الحاجات الحيوية تُعد الأساس فى دراسة جودة الحياة، وأن أهم النتائج على وصول الفرد لمرحلة من إشباع الحاجات الأساسية هو الإحساس بجودة الحياة التى يعيشها من خلال شعوره بالسرور والسعادة بالشكل الإيجابى من الناحية الوجدانية، وأن الإشباع الكلى للحاجات الأساسية تجعل الفرد يتجه إلى تحقيق القيم العليا فى الحياة محققاً بذلك طموحاته وأهدافه فى الحياة، وعند وصول الفرد إلى حالة الإشباع هذه سيتجه إلى معالجة مشكلات الحياة ومختلف الخبرات بشكل أكثر إيجابية وكفاءة (هند سليم محمد، ٢٠٠٨: ٦٤) حيث حدد " ماسلو " مجموعة من الحاجات الإنسانية ورتبها ترتيباً هرمياً:
- ١- الحاجات الجسمية الفسيولوجية : وهى الحاجات الأساسية اللازمة لبقاء الفرد على قيد الحياة ولبقاء النوع وتتمثل فى السعى إلى الطعام، الشراب، التنفس، والإشباع النوعى وهكذا .
- ٢- الحاجة إلى الأمن : وتتمثل فى تجنب الأخطار الخارجية والأمن الوظيفى والأسرى والصحى.

- ٣- الحاجة إلى الحب والانتماء : تتمثل في القدرة على إقامة صداقات مشبعة، والعلاقات الاجتماعية، والانتماء الأسرى .
- ٤- الحاجة إلى تقدير الذات : وتتمثل في أن يحظى الفرد بالتقبل والتقدير كشخص، ويحظى باحترام الذات، وأن يتجنب الرفض أو النبذ، أو عدم الإستحسان من الآخرين .
- ٥- الحاجة إلى تحقيق الذات : وهو من أهم الحاجات الإنسانية وهي تعنى نجاح الفرد في الصورة التي يبتغيها لنفسه وترتبط بالتحصيل والإنجاز وتحقيق إمكاناته وقدراته وترجمتها إلى حقيقة واقعية (طلعت منصور، أنور الشرفاوى، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف، ٢٠٠٣: ١١٥-١١٨).

وهناك حاجات أخرى لم يذكرها "ماسلو" ولكنه أكد عليها وهي :
الحاجات المعرفية : والتي تهدف إلى تحقيق المعرفة وهدفها هنا ليس نفعياً، ولكن تهدف لتحقيق المتعة ولها دور في التوافق وتساعد في إشباع الحاجات الأساسية والتغلب على المشكلات والعقبات .

الحاجات الجمالية : وهي مرحلة يصل بها الفرد إلى تحقيق وإشباع كل حاجاته، وهذا ما يساعده على التمتع بقيم الكون الجمالية، وهي من الحاجات الفطرية عند "ماسلو"، وتوجد بشكل واضح عند من يحقق ذاته من الأفراد (علاء القطناني، ٢٠١١: ١٥) .

وترى الباحثة أن هذه النظرية تؤكد على أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بإشباع الفرد لحاجاته الإنسانية وتحقيق ذاته والتوافق النفسي والتقبل مع الآخرين حتى يستطيع تخطي المشكلات والعقبات ولذلك يمكن قياس جودة حياة الفرد من خلال التعرف على مستوى رضا الفرد عن إشباع حاجاته الذاتية أكثر، فهذه النظرية تميل إلى تحقيق المؤشرات الذاتية عنها من الموضوعية.

- دراسات سابقة:

(١) دراسة " سيلجمان وآخرون " (Seligman , etal ,2004)
هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإرتياح في الحياة ومختلف جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٢٩٩) من الراشدين تتراوح أعمارهم ما بين (٣٥ - ٤٠) منهم (٧٠%) من الإناث وأغلب أفراد العينة من الولايات المتحدة الأمريكية حيث بلغت نسبتهم (٨٠%) من أفراد العينة، طبق على العينة قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) المنشورة على شبكة المعلومات الدولية على (الإنترنت) باللغة الإنجليزية إعداد "بترسون وآخريين" ومقياس الرضا عن الحياة (SwLS) إعداد " دنر " (dienar, etal,1985) وقد أظهرت النتائج وجود إرتباط موجب دال إحصائياً بين الإرتياح في الحياة وبعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية

وهي (الإمتنان والقدرة على الحب وحب الإستطلاع والمسامحة مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب التعلم والحكمة) .

٢) دراسة " كابرازا، جين " (Caprara, Gain 2005)

دراسة بعنوان البحث عن سعادة المراهقين: معتقدات كفاءة الذات كمحددات التفكير الإيجابي والسعادة. وهدفت الدراسة إلى تحديد الخصائص الشخصية والمسارات النمائية المؤدية إلى التكيف الناجح من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، تكونت عينة الدراسة من (٦٨٣) من المراهقين الإيطاليين وقامت الدراسة ببحث التأثير المتلازم والطولى لمعتقدات كفاءة الذات على التفكير الإيجابي والسعادة فى مرحلة المراهقة، حيث تم تفعيل التفكير الإيجابي كبعد كامن يشكل الأساس للرضا عن الحياة، تقدير الذات، التفاؤل وتم تفعيل السعادة على أنها الفرق بين الوجدانات الإيجابية والوجدانات السلبية، توصلت نتائج الدراسة إلى أن تأثير معتقدات فعالية الذات الإجتماعية والوجدانية على التفكير الإيجابي والسعادة هو تأثير تلازمى وطولى، بالإضافة إلى أن معتقدات فعالية الذات لإدارة العواطف الإيجابية والسلبية فى العلاقات المتبادلة تسهم فى تعزيز التوقعات الإيجابية عن المستقبل وتحافظ على مفهوم ذات عالى، تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة، يمارس المزيد من العواطف الإيجابية .

٣) دراسة " جونج " (Jung, S, K, 2007)

دراسة بعنوان التفكير الإيجابي وجودة الحياة عند الكوريين: وهدفت إلى دراسة التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة العامة وعن حياة السكان الكوريين بصفة خاصة، وتم إجراء الإستطلاع على عينة قوامها (٤٠٩) من الكوريين (١٩٤) من الذكور، (٢١٥) من الإناث، وقام المشاركون بتقديم تقارير على التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة ، بالإضافة إلى معلومات ديموغرافية، وتوصلت الدراسة إلى أن: العمر، التعليم، الإحتلال ودخل الأسرة كان لها أثر إيجابي على التفكير، فضلاً عن الرضا عن الحياة فى كوريا على وجه التحديد، وقدمت الدراسة أدلة على أن التفكير الإيجابي يودى دوراً هاماً فى الرضا عن الحياة.

٤) دراسة " وونج " (Wong, S, S 2012)

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقات بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسى والصحة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) طالباً من جامعة سنغافورة، أشارت نتائج الدراسة لوجود علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي وكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة وفى المقابل توجد علاقة عكسية مع مؤشرات الإضطراب النفسى، التوتر، القلق، الإكتئاب والغضب.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

- ١- إتفقت الدراسات السابقة حول الهدف وهو دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي و علاقته ببعض المتغيرات، والعلاقة بين جودة الحياة و بعض المتغيرات، أو العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة .
- ٢- أكدت بعض الدراسات على أن مفهوم التفكير الإيجابي مفهوم شديد الثراء فضلاً عن تعدد جوانبه وإتساعه ليشمل جانباً غير قليل من السلوك الإنساني ومنتشابه في المجتمعات العربية والغربية.
- ٣- إهتمت الدراسات السابقة بمرحلة المراهقة و الرشد.

فروض البحث : يمكن صياغة فروض البحث الحالية كما يلي :

- ١- هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس التفكير الإيجابي ومتوسط درجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة.
- ٢- توجد فروق على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية وفق النوع (ذكور، وإناث)
- ٣- توجد فروق على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية وفق النوع (ذكور، وإناث) .

منهج الدراسة:

إعتمدت الدراسة الحالية على إستخدام المنهج الوصفي المقارن لإعتباره المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة، من خلال جمع البيانات وتصنيفها، وتحليلها، وإستخراج النتائج، وعقد عدد من المقارنات بينها.

عينة الدراسة:

(أ) العينة الإستطلاعية:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بطريقة عشوائية من مجموعة من طلاب جامعة سوهاج بعدد من الكليات (الآداب، والتربية، والعلوم، والتجارة، والطب البيطري)، ممثلين للنوعين (الذكور، والإناث)، ومراعاة أن يكونوا ممثلين لثقافتى (الحضر، والريف)، وبلغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة، بمتوسط عمرى قدره (٢١.١٥) وإنحراف معيارى بلغ (١.٢٣)، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة بالدراسة الحالية.

(ب) عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٢٠) من طلاب جامعة سوهاج، بعدد من الكليات (الآداب، والتربية، والعلوم، والتجارة، والطب البيطري)، بعد إستبعاد (٧٠) إستمارة نظراً لعدم إستكمال الإجابة على أدوات الدراسة، أو لفقد المبحوث لأى شرط من الشروط والضوابط التى قامت عليها إختيار العينة

الحالية، وقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وفق عدد من الضوابط والشروط تمثلت فيما يلي:

- ١- أن تشمل عينة الدراسة كلا النوعين الذكور والإناث، ولثقافتى الريف والحضر، وذلك لإهتمام الباحثة بإجراء مقارنات وفق تلك المتغيرات.
- ٢- خلو الطالب من الأمراض المزمنة، والتي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على مدى شعور الطالب بجودة الحياة، أو قد تكون من أسباب طبيعة التفكير التي يتبعها فى حياته، وذلك بسؤالهم عن حالتهم الجسمية والصحية الحالية.
- ٤- يستبعد من عينة الدراسة الطلاب ذوى الإعاقات البصرية أو الحركية حيث يعد شرطاً أساسياً خلو الطالب من تلك الإعاقات.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس جودة الحياة إعداد/ محمود عبدالحلم منسى، وعلى مهدى كاظم ٢٠٠٦م وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٦٠ بنداً)، تقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي: (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والإجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته)، وتم تحديد الأبعاد الستة للمقياس إستناداً للتعريف الإجرائى الذى صاغه معدا المقياس، وبعد مراجعة بعض المقاييس الأجنبية لجودة الحياة وهي:

- (١) إستبانة جودة الحياة التى أعدها "بجلو وبرودسكي واستيورات واولسون" (Bigelow, Brodsky Stewart, & Olson 1982).
- (٢) مقياس جودة الحياة لمرضى القلب بإستخدام المقابلة، لـ"بجلو وجاريو ويونج" . (Bigelow, Gareau, & Young, 1990)
- (٣) مقياس " إنجيرسول ومارير لجودة حياة للشباب " & Ingersoll, (Marrero, 199)
- (٤) مقياس جودة الحياة لدى الطلبة ذوى صعوبات التعلم إعداد "كومينيس" (Comminis, 1997).
- (٥) مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية(النسخة الأمريكية) بواسطة" بونومي وآخرون" . (Bonomi, & et al., 2000).
- (٦) مقياس مكينا لجودة الحياة لدى المسنين . (Mckenna,2001).
- (٧) مقياس " فوكس" لجودة الحياة . (fox, 2003)

وإعتماداً على التعريفات التي أعطيت لمكونات جودة الحياة، والإستفادة من بعض البنود الواردة في المقاييس السابقة تمت صياغة عشر بنود لكل بعد من أبعاد جودة الحياة، بواقع خمسة بنود سالبة وخمسة بنود موجبة، ووضع أمام كل بند مقياس تقدير خماسي (أبدأ، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، وأعطيت البنود الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية) الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، في حين أعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة (التي تحمل الأرقام الزوجية).

وقامت الباحثة بحساب ثبات وصدق المقياس وتوصلت إلى تمتع المقياس بثبات وصدق مرتفع.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي إعداد/ عبد الستار إبراهيم ٢٠١٠م
وصف المقياس:

يتكون مقياس التفكير الإيجابي لـ "عبدالستار إبراهيم ٢٠١٠م"، من (١١٠) فقرة موزعة على عشرة أبعاد، وتتألف كل فقرة من عبارتين (أ) و (ب) ويطلب من المستجيب أن يختار عبارة واحدة فقط من العبارتين والتي يرى أنها تنطبق عليه، وتُعطى الفقرة (أ) درجتان، والفقرة (ب) درجة واحدة، ثم يتم جمع درجات كل الفقرات لصبح لكل فرد درجة كلية تمثل درجته على مقياس التفكير الإيجابي، ويكون اتجاه تصحيح جميع الفقرات إيجابي، ويوصف الفرد بالسلبية في التفكير إذا حصل على الدرجة (٧١) فأقل، وتتحقق الإيجابية في التفكير على المقياس حين تصل درجة الفرد إلى (١٤٢) درجة فما فوق، ويتكون المقياس من الأبعاد التالية:

جدول (٩-٤)

أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وأرقام عبارات كل بُعد

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الأبعاد
1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8	8	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
9- 10- 11- 12- 13- 14- 15- 16- 17- 18- 19	11	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
20- 21- 22- 23- 24- 25- 26- 27- 28- 29- 30	11	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
31- 32- 33- 34- 35- 36- 37- 38- 39- 40- 41- 42	12	الشعور العام بالرضا
43- 44- 45- 46- 47- 48- 49- 50- 51- 52- 53- 54- 55	13	التقبل الإيجابي

		للإختلاف عن الآخرين	
56- 57- 58- 59- 60- 61- 62- 63- 64- 65- 66	11	السماحة والأريحية	
67- 68- 69- 70- 71- 72- 73- 74- 75- 76	10	الذكاء الوجداني	
77- 78- 79- 80- 81- 82- 83- 84- 85- 86- 87- 88- 89- 90- 91- 92- 93	17	تقبل غير مشروط للذات	
94- 95- 96- 97- 98- 99- 100- 101	8	تقبل المسئولية الشخصية	
102- 103- 104- 105- 106- 107- 108- 109- 110	9	المجازفة الإيجابية	

وقامت الباحثة بحساب ثبات وصدق المقياس وتوصلت إلى تمتع المقياس بثبات وصدق مرتفع.

نتائج البحث ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على:

هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس التفكير الإيجابي ومتوسط درجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة

للتحقق من صحة الفرض السابق قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية الستة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته)، ومقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية العشرة (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسئولية الشخصية، المجازفة الإيجابية)، ويوضح العرض التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٥-٥)

درجة ارتباط التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية مع جودة الحياة وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة الكلية (ن = ٣١٦)

معاملات الارتباط							الارتباط	المتغيرات
جودة الحياة وأبعاده الفرعية								
المقياس الكلى	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
٠.١٠-	٠.٠١	٠.١١-	٠.٠٨-	٠.٠٦-	*٠.١٢-	٠.٠٣-	الأول	
٠.٠٥-	٠.٠٠-	٠.٠٩-	٠.٠٧-	٠.٠٣	٠.٠٢-	٠.٠٥-	الثاني	
٠.٠٤-	٠.٠٥	٠.٠٨-	٠.٠٧-	٠.٠٥	٠.٠٩-	٠.٠٤-	الثالث	
٠.٠٩-	٠.٠٣	٠.١١-	٠.٠٧-	٠.٠٢-	*٠.١٤-	٠.٠٤-	الرابع	
*٠.١١-	٠.٠٢-	٠.١٠-	*٠.١٣-	٠.٠٢-	*٠.١٢-	٠.٠٥-	الخامس	
٠.٠٧-	٠.٠١-	٠.١٠-	٠.١١-	٠.٠٤	٠.١٠-	٠.٠٧-	السادس	
٠.٠٨-	٠.٠٢	*٠.١٢-	٠.١٠-	٠.٠١	٠.١١-	٠.٠٢-	السابع	
٠.٠١-	٠.٠٤	٠.٠٦-	٠.٠٦-	٠.١١	٠.٠٦-	٠.٠٣-	الثامن	
٠.٠٥-	٠.٠٣	٠.٠٥-	٠.٠١-	٠.٠٢-	*٠.١٢-	٠.٠٤-	التاسع	
٠.٠١	٠.٠٦	٠.٠٠-	٠.٠٢-	٠.٠٣	٠.٠٢-	٠.٠٠-	العاشر	
٠.٠٨-	٠.٠٣	٠.١١-	٠.٠٩-	٠.٠٢	*٠.١٢-	٠.٠٤-	المقياس الكلى	

يشير الجدول (٥-٥) إلى ما يلي:

- ١- عدم وجود ارتباط دال بين بُعد جودة الصحة العامة وأى من أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
- ٢- وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بُعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وكلاً من (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية)، ومع الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٣- عدم وجود ارتباط دال بين بُعد جودة التعليم والدراسة وأى من أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
- ٤- وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بُعد جودة العواطف والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
- ٥- وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين بُعد جودة الصحة النفسية والذكاء الوجداني.
- ٦- عدم وجود ارتباط دال بين بُعد جودة شغل الوقت وإدارته وأى من أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
- ٧- وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وبُعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.

مناقشة الفرض الأول :

- ١- أنه لم يوجد ارتباط دال بين بعد جودة الصحة العامة وأى من أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة. وهذه النتيجة لم تدعمها أى من الدراسات السابقة، وربما ترجع هذه النتيجة إلى طبيعة وخصائص العينة المستخدمة فى الدراسة، وأيضاً يمكن تفسيرها بأن جودة الحياة درست بشكل عام كمتغير كلى أكثر من دراسة مكوناته الفرعية.
- ٢- وجود ارتباط دال بين بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وكلاً من (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية) ومع الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي. وهذه النتيجة تعتبر منطقية إلى حد كبير حيث أن التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة يرتبط إيجابياً بجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وهذا أكدته نتائج بعض الدراسات السابقة مثل:- دراسة سيلجمان وآخرون (Seligman, et al, 2004) فقد أظهرت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين الارتياح فى الحياة وبعض جوانب التفكير الإيجابي فى الشخصية. كما أكدت دراسة جونج (Jung S.K. 2007) أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً هاماً فى الرضا عن الحياة. أما دراسة وونج (Wong, s, 2012) فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وكلاً من الصحة النفسية والرضا عن الحياة. وهذا ما تؤكدته نظرية "كيركجارد" Kirkigard " بأن العلاقات الإيجابية مع الناس تساعد على إعطاء معنى وغرض للحياة وترتبط المعرفة والغرض الداخلى بتممين الذات وأن يكون الفرد بسلام مع نفسه وعائلته ومع الله.
- ٣- ولم يكن هناك ارتباط دال بين جودة التعليم والدراسة وأى من أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة. وهذا وإن بدا غير منطقي إلا أنه يمكن تفسيره بأن العملية التعليمية لدى عينة الدراسة لم ترتبط بالتفكير الإيجابي ارتباطاً يصل إلى حد الدلالة وربما هناك متغيرات أخرى أكثر قوة وتأثيراً. وهذا يتماشى مع دراسات (سيلجمان وآخرون Selgiman, Gian, 2004) ودراسة كاربرارا، جين (Carprara, Gian, 2005) ولم تثبت النتائج أن بعد جودة التعليم والدراسة وأى من أبعاد التفكير الإيجابي له دلالة إحصائية. ويتعارض ذلك مع نتائج دراسة (Jung s,k, 2007) حيث يرتبط بعد التعليم والدراسة ارتباط دال مع التفكير الإيجابي حيث قدمت الدراسة أدلة على أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً مهماً فى الرضا عن الحياة، وترى

- الباحثة أن هذا يتماشى مع واقع الحياة حيث أن الإيجابية والتفاؤل فى التفكير غالباً يؤدي إلى رضا الفرد عن حياته.
- ٤- وأشارت نتيجة الفرض إلى وجود ارتباط دال بين جودة العواطف والتقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين. وهذا يؤكد أن الإنسان الذى يتمتع بجودة فى النواحي العاطفية والإنفعالية يتميز بتقبل إيجابى للذات وهذا تؤكدته دراسة كاربرارا، جين (Carprara, Gain, 2005) حيث أشارت إلى أن العواطف الإيجابية والسلبية فى العلاقات المتبادلة تسهم فى تعزيز التوقعات الإيجابية وتحافظ على مفهوم ذات على، كما تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة، ويمارس المزيد من العواطف الإيجابية. إن التقبل الإيجابى للذات والإختلاف عن الآخرين يساعد على وجود جودة العواطف والتقبل الإيجابى للإختلاف عن الآخرين. حيث ترى نظرية (Ellis) أن هناك ترابطاً بين العاطفة (المشاعر)، والعقل (التفكير) والسلوك، ويركز على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن، وهم نادراً ما يشعرون بدون أن يفكروا، لأن المشاعر تستثار عن طريق إدراك موقف معين، فعندما ينفعل الإنسان يفكر ويتصرف، وحين يتصرف فإنه يفكر وينفعل، وحين يفكر ينفعل ويتصرف.
- ٥- كما أشارت نتيجة الفرض إلى وجود ارتباط دال بين بعد جودة الصحة النفسية والذكاء الوجدانى. وهذا ما تؤكد عليه دراسة:- العارف بالله محمد الغدور ١٩٩٩ حيث أن جودة الحياة من المنظور النفسى ترتبط بعدد من المفاهيم الأساسية مثل: الإدراك والإتجاه والقيم ومستوى الطموح والحاجات ومستوى الرضا العام عن الحياة، حيث أن العلاقة بين أسلوب حل المشكلات وجودة الحياة هى علاقة نفسية وعقلية فسعادة الفرد تتحدد بدرجة كبيرة على قدرته على حل ما يواجهه من مشكلات بأسلوب عقلى منطقى وواقعي. وهذا تعارضه نتائج دراسة وونج (Wong, S,S, 2012) وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابى وكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة وفي المقابل توجد علاقة عكسية مع مؤشرات الإضطراب النفسى، التوتر، القلق، الإكتئاب والغضب، أما دراسة (عصام فريد عبد العزيز، ٢٠٠٨) أكدت على وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.
- ٦- أما فيما يتعلق بالعلاقة بين بعد جودة شغل الوقت وإدارته وأى من أبعاد التفكير الإيجابى لم يوجد ارتباط دال لدى عينة الدراسة وهذا لم تدعمه أى من الدراسات السابقة.

ولقد وجد ارتباط دال عند مستوى (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وبعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين. وهذه النتيجة تشير إلى أهمية العلاقة بين متغيرات الدراسة جودة الحياة والتفكير الإيجابي وبين أبعاد كل مقياس من مقاييس الدراسة وهذه النتيجة تدعمها دراسة (يحيى النجار، عبد الرؤوف الطلاع، ٢٠١٤). حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي بأبعاده له ارتباط دال بينه وبين أبعاد جودة الحياة الكلية، وبالتالي يمكن القول بأن الفرض قد تحقق جزئياً.

ينص الفرض الثاني على:

توجد فروق على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية وفق النوع (ذكور، وإناث)

للتحقق من صحة الفرض السابق، ومعرفة مستويات الدلالة وإتجاهها لصالح أي من فئتي الدراسة (الذكور، والإناث)، وذلك على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية العشرة (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية)، تم استخدام الإختبار التائي " T.test " لإختبار دلالة الفروق بين عينتين غير مرتبطتين، ويوضح العرض التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١١-٥)

المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيم (ت) لدى فئتي الدراسة (الذكور، والإناث) على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية

المتغيرات الفرعية	المجموعة	ن	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	ذكور	١٥٨	١١.٢٢	٢.٩٢	٠.٣٣ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١١.٣٣	٣.٠٨		
الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	ذكور	١٥٨	١٦.٠٥	٢.١٤	٢.٠٩ - *	دال عند ٠.٠٥ في إتجاه الإناث
	إناث	١٥٨	١٦.٥٦	٢.٢٤		
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	ذكور	١٥٨	١٥.٤٨	٢.٩٧	٠.١٣ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١٥.٥٣	٣.٠٤		
الشعور العام بالرضا	ذكور	١٥٨	١٦.٨٢	٣.٩٧	٠.٠٦ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١٦.٨٥	٤.١٦		
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	ذكور	١٥٨	١٨.٤١	٣.٣٨	٠.٣٥ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١٨.٥٥	٣.٢٠		

المتغيرات الفرعية	المجموعة	ن	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة
السماحة والأريحية	ذكور	١٥٨	١٥.٢٥	٣.٢٦	١.٠١ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١٥.٦٣	٣.٣٨		
الذكاء الوجداني	ذكور	١٥٨	١٣.٨١	٣.٠٠	١.٤٤ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١٤.٣٠	٣.٠٥		
تقبل غير مشروط للذات	ذكور	١٥٨	٢٤.٢٠	٤.٣٧	٢.٠٢ - *	دال عند ٠.٠٥ في اتجاه الإناث
	إناث	١٥٨	٢٥.١٧	٤.١٩		
تقبل المسؤولية الشخصية	ذكور	١٥٨	١١.٣٠	٢.٤٠	٠.٣٢ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١١.٣٩	٢.٤٦		
المجازفة الإيجابية	ذكور	١٥٨	١٢.٧٠	٢.٣٩	١.٩٦ - *	دال عند ٠.٠٥ في اتجاه الإناث
	إناث	١٥٨	١٣.٢٤	٢.٤٧		
المقياس الكلي	ذكور	١٥٨	١٥٥.٢٨	٢٥.٠٠	١.١٨ -	غير دال
	إناث	١٥٨	١٥٨.٥٨	٢٤.٣٢		

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

درجة الحرية = ٣١٤ الدلالة عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٠ عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٥٧٦

تدل النتائج المستخلصة من التحليلات الإحصائية " T-test " المبينة بالجدول (١٢-٥)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب الذكور ومتوسط درجات الطالبات الإناث عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على أبعاد: الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، تقبل غير مشروط للذات، المجازفة الإيجابية في اتجاه الطلاب الإناث؛ في حين لم تدل النتائج على وجود فروق على أبعاد: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، تقبل المسؤولية الشخصية، الذكاء الوجداني والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي.

ينص الفرض الثالث على:

توجد فروق على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية وفق النوع (ذكور، وإناث)

للتحقق من صحة الفرض السابق، ومعرفة مستويات الدلالة واتجاهها لصالح أى من فئتي الدراسة (الذكور، والإناث)، وذلك على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية الستة (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية،

جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته)، تم استخدام الإختبار التائي " T.test " لإختبار دلالة الفروق بين عينتين غير مرتبطتين، ويوضح العرض التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٦-٥)

المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيم (ت) لدى فنتى الدراسة (الذكور، والإناث) على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية

المتغيرات الفرعية	المجموعة	ن	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة
جودة الصحة العامة	ذكور	١٥٨	٣٤.٠٨	٣.٩٨	* ٢.٠٤	دال عند ٠.٠١ في إتجاه الذكور
	إناث	١٥٨	٣٣.١٧	٣.٩٠		
جودة الحياة الأسرية والإجتماعية	ذكور	١٥٨	٣٤.٩٨	٤.٥٢	٠.٠٨	غير دال
	إناث	١٥٨	٣٤.٩٤	٤.٤٩		
جودة التعليم والدراسة	ذكور	١٥٨	٣٢.١٥	٦.٨٣	٠.٥٦ -	غير دال
	إناث	١٥٨	٣٢.٦٠	٧.١١		
جودة العواطف	ذكور	١٥٨	٣٠.٥١	٥.٧٨	* ٢.٠٢	دال عند ٠.٠١ في إتجاه الذكور
	إناث	١٥٨	٢٩.٢٠	٥.٧٨		
جودة الصحة النفسية	ذكور	١٥٨	٣٣.٣٧	٦.١٧	* ٢.٤٠	دال عند ٠.٠١ في إتجاه الذكور
	إناث	١٥٨	٣١.٦٣	٦.٧٠		
جودة شغل الوقت وإدارته	ذكور	١٥٨	٢٩.٩٤	٤.٦٦	١.٠١	غير دال
	إناث	١٥٨	٢٩.٤٣	٤.٣٧		
المقياس الكلى	ذكور	١٥٨	١٩٥.٠٦	٢١.٣٢	١.٦٨	غير دال
	إناث	١٥٨	١٩٠.٩٩	٢١.٦٧		

* دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

درجة الحرية = ٣١٤ الدلالة عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٠ عند مستوى

٢.٥٧٦ = ٠.٠١

تدل النتائج المستخلصة من التحليلات الإحصائية "T-test" المبينة بالجدول (٥-٧)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب الذكور ومتوسط درجات الطالبات الإناث عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على أبعاد: جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، جودة الصحة النفسية في إتجاه الطلاب الذكور؛ في حين لم تدل النتائج على وجود فروق على أبعاد: جودة الحياة الأسرية والإجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، جودة شغل الوقت وإدارته والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

- قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)، مجلة التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، العدد الرابع.
٢. إيمان عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والإجتماع، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد (٤٢)، عدد (٣)، ٣٦.
٣. جوزيف ميرفي (٢٠٠٠). قوة عقلك الباطن، مكتبة جرير.
٤. ذكريات البرزنجي (٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٥. طلعت منصور، أنور الشرقاوى، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف (٢٠٠٣). أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٦. عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). سلسلة المعالج النفسي: عين العقل ودليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني- الإيجابي، القاهرة، دار الكتب.
٧. عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
٨. عبد المرید قاسم . (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عن أبعاد التفكير الإيجابي، مصر، جامعة حلوان .
٩. علاء سمير القطناني (٢٠١٢). الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
١٠. كريمان بدير (٢٠٠٦). التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم روى نفسية تربوية معاصرة ،عالم الكتب، القاهرة .
١١. محمد حامد إبراهيم الهنداوى (٢٠١١). الدعم الإجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة .رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الأزهر بغزة . فلسطين .

١٢. محمود عبد الحليم منسى، على مهدي كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ديسمبر ١٧-١٩ .
١٣. مصطفى حجازي (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، التنوير للطباعة والنشر، بيروت - لبنان.
١٤. مصطفى حجازي (٢٠٠٥). الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي.
١٥. هناء محمد الجوهري (١٩٩٤). المتغيرات الإجتماعية - الثقافية المؤثرة على نوعية الحياة في المجتمع المصري في السبعينات " دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمحافظة القاهرة" ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
١٦. هند سليم محمد (٢٠٠٨). جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
١٧. يوسف محيلان سلطان العنزي (٢٠٠٧) . أثر التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي في دولة الكويت، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Caprara, Gain (2005). A New Scale for Measuring Adults' Prosocialness, European Journal of Psychological Assessment , Vol. 21(2):77-89.
2. Carmeli, A. (2006). Self-leadership skills and innovative behavior at work. International journal of manpower. 27(1). 75-90.
3. Carr,A. (2004). Positive psychology: the science of happiness and human strengths, house and new york: Brunner-Rutledge.
4. Connel , Jeremy (2004) :Stress News , Person Center Counseled in Working With Stress Problems , Vol (16) no . (10)

5. Cummins,R.A. and Mccabe, M.P.(1994). The comprehensive quality of life scale (COMQOL): Instrument development and Psychometric evaluation on college staff and students, Educational and Psychological Measurement, 54,372-383.
6. Dodson, W. (1994). "Quality of life measurement in children with epilepsy. In M. R. Trimble & W. E. Dodson (Eds.)". Epilepsy and Quality of Life. 217-226. Raven Press Ltd. New York.
7. Jung, S,K,.(2007). PositiveThinking and Life Satisfaction among Koreans. Yonsei medical Journal, 48 (3), 371-378.
8. Meberrig, G. (1993). "Quality of Life, a Concept Analysis". Journal of Advanced Nursing. 18(1). 32-38.
9. Neck, chris p, & Manz, Charles c. (1992): (Thought self leadership: The influence of self-talk & mental imagery on performance. Journal of organizational behaviour, vol. (13), 681-699.
10. Neck, chris p, & Manz, Charles c. (1992): (Thought self leadership: The influence of self-talk & mental imagery on performance. Journal of organizational behaviour, vol. (13), 681-699
11. Scheier, Micheal F. & Carver, Charles. S (1993): on the power of positive thinking: the benefits of being optimistic, current direction in psychological science, (2). (1).
12. Seligman M, Garber J(1980). Human Helplessness Theory and Applications, Academic Press, New York.

13. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). positive psychology an introduction. American psychologist.
14. Seligman, M.e. (2002). Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment . New york: the free press.
15. Seligman, M.e. person, C, & Park (2004). Strength of the character and well being, Journal of social and clinical psychology, 23, 603-619.
16. Widar, M. Ahltrom, G. & Ek, A. (2003). "Health-related Quality of Life in persons with long- Term pain after a Stroke". Journal of Clinical Nursing. 13. 497-505.
17. Wong s,s(2012). Negative thinking versus positive thinking in a singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment, learning and individual difference, 22(1), 76-82.
18. Yearley , L, H, (1990). Mencius and Aquinas: Theories of Virtue and conception of courage. Albany, Ny: state university of New York press.

