

مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

جودة الحياة في ضوء نمط التفكير (الإيجابي والسلبي)

– دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان –

The quality of life in light

**The type of Thinking (Positive and Negative) - A Field Study on a Sample of
-Students from the University of Tlemcen-**

بن يحي بومدين*

جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر- ، didenjavelot@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/09/01	تاريخ القبول: 2021/08/01	تاريخ ارسال المقال: 2021/06/08
-------------------------	--------------------------	--------------------------------

* المؤلف المرسل

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى جودة الحياة في ضوء نمط التفكير (الإيجابي والسلبي)، تكونت عينة الدراسة من (400) طالبا وطالبة تم اختيارهم من كلية العلوم وكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس بجامعة أبي بكر بلقايد بتلمسان، ثم قمنا بتطبيق مقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) من إعداد الباحث من أجل استخراج العينة التي تمتاز بالتفكير السلبي ثم قمنا بتطبيق مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، من إعداد علي كاظم ومحمود منسي على عينة مكونة من (40) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي بنسبة (87.25%) من المجموع الكلي لعينة الدراسة.

- توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة ; التفكير الإيجابي; التفكير السلبي.

Abstract :

The study was conducted through a field study to determine The quality of life in light The type of Thinking (Positive and Negative) and The study sample consisted of (400) students and students randomly selected from the Faculty of Science and Social Sciences Department of Psychology at Abi Bakr Belqayd University in Tlemcen. Then we applied the study scale: Scale the type of thinking (positive and negative) by the researcher in order to extract a sample that is characterized by negative thinking Then we applied the study quality of life among University Students by the ali kadem and mahmoud mansi on sample consisted of (40) students and the results of the study are as follows:

- The thinking predominant among university students is positive thinking (87.25%).

- There are differences in the quality of life among University Students differently The type of Thinking (Positive and Negative).

Keywords: The quality of life ; the thinking Positive ;the thinking Negative.

مقدمة:

أصبحت الحياة الحديثة مليئة بالضغط المهني والاجتماعية والنفسية رغم مستوى مظاهر الحياة المادية فإنّ الإشباع الداخلي لدى الفرد أصبح ضعيفا وغير كاف، لهذا فإنّ حاجة الإنسان المعاصر إلى الجودة في شمولها المادي والنفسي أصبح أكثر ضرورة في المجتمعات، الأمر الذي يتطلب اتخاذ إجراءات مبرمجة لاصطلاح مقومات الحياة المادية وفي الوقت نفسه إتاحة الخدمات النفسية للأفراد من أجل تعديل سلوكهم وتنمية ذواتهم وحمايتهم بحيث تجعلهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

يعد تكيف الطالب في المجتمع أحد أهم مظاهر جودة حياة الطالب الجامعي، وتعد الحياة الجامعية تجربة جديدة ومرحلة دراسية مختلفة للطلبة تختلف عن التجارب التعليمية السابقة حيث فيها الكثير من لمشكلات والخبرات الجديدة التي يجب تجاوزها ومواجهتها والتكيف والتأقلم معها.

بناء على هذا التطور يتضح أنّ جودة الحياة أصبحت ضرورة ومطلب أساسي في عالم اليوم؛ ومن هذا المنطلق اكتسبت دراسة مفهوم جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار لحقيقة أنّ الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات، وإنما هي في حقيقتها إستجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط الدخل المعيشي للفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية.

خلفية نظرية حول الموضوع وتساؤلات الدراسة:

إنّ مفهوم جودة الحياة جاء امتدادا للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس، وقد حظي مفهوم جودة الحياة *Quality of life* باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مُكَمَّل لمفهوم (الكم *Quantity*) الذي كانت تسعى إليه جميع المجتمعات باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية.

تعددت إستخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، وجودة الخدمات، وجودة آخر العمر، وجودة الحياة الأسرية، وجودة المدرسة، وجودة المستقبل، وجودة الحياة المهنية وأصبحت الجودة هدفا للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد". (محمد، 2001، صفحة 125)

يشير كلاً من كاظم والبهادي (2006) إلى أنّ علم النفس كان من بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم

وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويلخص الباحثان القول " أنّ جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها (نجم، 2006، صفحة 67) ويشير أيضاً إلى أنّ مصطلح جودة الحياة، يعد من المفاهيم الحديثة التي وجدت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية، فعلى سبيل المثال لا الحصر (علم البيئة، والصحة، والطب النفسي،...) يرتبط مصطلح جودة الحياة بمجالات عديدة وتناولته دراسات عديدة بالرغم من حداثة تناوله في المجال العلمي، ولقد تردد المصطلح حتى أصبح يحمل معنى يرتبط بالمجال الذي يستخدم فيه، فمن الناحية الاقتصادية يعني المصطلح مدى ما يصل إليه الأفراد من رفاهية ووفرة اقتصادية، وإشباع للطموحات الرفيعة والتقدم السريع في السلم الوظيفي، بما يحقق النمو الاقتصادي كماً وكيفاً.

يشير الغندور (1999) إلى جودة الحياة من المنظور الاجتماعي، قائلاً " إنّ منظمة اليونسكو (United Nations to Educational and Science and (UNESCO) Culture Organisation تعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وبناء على ذلك فإنّ لجودة الحياة ظروفاً موضوعية ومكونات ذاتية. (محمد، الغندور، العارف بالله، 1999، صفحة 27)

ويرى الباحث أنّ علم النفس الإيجابي يهدف إلى قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولاً إلى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة ومتوازنة تمتاز بالإيجابية والتفاؤل، كما أنّه يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور والضعف، وعلى تعزيز الإمكانيات والقدرات بدلاً من التوقف عند المعوقات والمشاكل. إنّ جودة الحياة هي تطلع للرفاهية الاقتصادية والدعم الاجتماعي وفرص الحياة الكريمة والسهولة والقدرة على الاستثمار في المهارات والكسب المادي والحصول على الرعاية الصحية والتوازن النفسي.

ومن هنا نستطيع أن نقول أنّ جودة الحياة تتضمن إشباع الحاجات، وتلبية الرغبات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لمتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة متناغمة، متوافقة ومتوازنة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

إن جودة الحياة كمفهوم يرتبط بكل فرد من أفراد المجتمع غنياً كان أم فقيراً، سعيداً كان أم تعيساً، علماً كان أم جاهلاً، فهو مفهوم يسعى كل فرد من أفراد المجتمع إلى تحقيقه، ويرى الباحث أيضاً بأنّ شعور الفرد بجودة الحياة يختلف من فرد إلى آخر، ويتمثل هذا الاختلاف في كيفية إدراك الفرد لهذه الحياة في ضوء الظروف والإمكانات

المتاحة، كما أنه يمنح الفرد ويشعره بمعنى إيجابي للحياة والسعادة والرضا عنها، وصولاً إلى تحقيق الذات، والتوافق والتأقلم معها في ضوء المتغيرات والظروف الحياتية التي يعيشها.

أما التفكير لغة هو فكر في الأمر، يفكر ففكر أي عمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول والتفكير: "إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" (العربية، 1998، صفحة 705) واصطلاحاً هو عملية من العمليات العقلية المعقدة والراقية ومهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة؛ فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق.

يعتبر التفكير أحد العمليات العقلية العليا وهو عبارة عن سلسلة النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة، فهو بذلك عملية بحث عن معنى في موقف هذا المعنى قد يكون غامضاً يتطلب التوصل إليه بالتأمل والإمعان (جروان، 2005، صفحة 26).

التفكير الإيجابي لا يعني أن الفرد يتجاهل مواقف الحياة الأقل سروراً، التفكير الإيجابي يعني تماماً فهم هذه المواقف غير السارة بطريقة مثمرة وأكثر إيجابية؛ أي أن الفرد يعتقد أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ. ويتضمن التفكير الإيجابي التوقعات الإيجابية، التفاؤل والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح المعرفي، الشعور بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة، الذكاء الوجداني، التقبل الغير مشروط بالذات وتقبل المسؤولية الشخصية.

من هذا المنطلق ندرك أهمية التفكير الإيجابي و أن الإنسان هو من يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك" (كينان، 1426، صفحة 51).

يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يمثل المخارج ويستكشف إمكانيات الحلول وبالتالي هو يعبئ الطاقات ويستخرج الكامن منها من أجل إيجاد حل للمشكلات (حجازي، 2012، صفحة 12).

"ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والموقف الذي يحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك" (مصطفى، 1424، صفحة 23).

إنّ التفاؤل يجعلنا نشعر بدنياً بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم، لأنّ أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم.

يقصد بالتفاؤل: الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات (دبليو، 1424، صفحة 101)، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة.

وهذا ما أكدته دراسة بعنوان العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لمونرو (2004) Munro والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لعينة تكونت (420) طالبا وطالبة جامعة أمريكية وأسفرت النتائج على وجود فروق في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى سمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة إذ اظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر في التفكير الإيجابي والطلبة المتشائمون مستوى أكبر في التفكير السلبي .

وعلى العكس من التفكير الايجابي فالتفكير السلبي هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها والأفكار السلبية تفتح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتزيد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه وحين يكون متردد ومهيباً لتفاعل مع كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف. إذن التفكير السلبي هو نظرة الفرد السلبية للأمر من حوله وتوقع الأسوأ دائما وترتبط هذه النظرة السلبية ارتباطا وثيقا بالمستقبل.

والتفكير السلبي طريقة سيئة في التفكير حيث تُسيطر على العقل عدة أفكار وتخيّلات غريبة وبعيدة عن الواقع، بحيث ترى كل شيء بأنّه معقّد وسلبيّ وليس فيه أمل، وهو من الأشياء التي تدمّر حياة الإنسان، وتجعله يتراجع في جميع شؤون حياته. إنّ التفكير السلبي يكون على شكل طاقةٍ سلبية كبيرة، تُدمّر الحياة، وتسيطر على حياة ومشاعر الإنسان، وتجعله مكتئباً ومُحبطاً، لا يرى الجانب المشرق من الحياة، ولا يرى إلا السوداويّة والظلام، فيفقد شهيته للحياة، وربما يُفكّر بالانتحار، أو يُصاب بالأمراض النفسية الكثيرة.

وهذا ما أكدته دراسة بعنوان تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكتئابي لتيسدال (1993) TEASDALE التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب لعينة تكونت 522 طالبا وطالبة من جامعة أمريكية وأسفرت النتائج على أنّ التفكير السلبي يؤدي إلى الاكتئاب. المزاج المكتئب يحدد نوعية التفكير إيجابي أو سلبي، وجود علاقة طردية بين التفكير السلبي والاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

ولعل ما يهمنا هنا هو التفكير بنمطيه الايجابي والسلبي فالأنماط التفكير بكل أنواعه أهمية في حياة الفرد وفي تحديد أسلوب حياته وهذا ما أكده مجدي عزيز إبراهيم في كتابه حيث قال: " أن أسلوب الفرد في الحياة يتحدد كثيرا بأسلوب تفكيره، والعكس صحيح " (ابراهيم، 2005، صفحة 33)

و من هنا يأتي موضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بتقديم إطار نظري حول جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء نمط التفكير الإيجابي والسلبي. ومنه تمحورت تساؤلات دراستنا كالتالي:

ما هو نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة؟

هل توجد فروق في درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي؟

فرضيات الدراسة :

للإجابة عن هذه التساؤلات طرحنا الفرضيات التالية:

- نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي.

- توجد فروق من حيث جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى ما يلي :

* التعرف على نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة .

* التعرف على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة معرفة طبيعة التفكير السائد لدى أفراد العينة وكذا التأكيد على أهمية التفكير الإيجابي وارتباطه بالرضا عن الحياة والسعادة في كافة مجالات الحياة.

التعاريف الإجرائية للمفاهيم الواردة في الدراسة:

- جودة الحياة:

يقصد بجودة الحياة شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (مهدي، 2006) والإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه: الدرجة التي يتحصل عليها الطالب نتيجة اختياره لموقف من المواقف التي يحتويها مقياس جودة الحياة من إعداد علي مهدي كاظم ومحمود عبد الحلیم منسي(2006).

- نمط التفكير (الإيجابي، السلبي):

يقصد الباحث بنمط التفكير في هذه الدراسة طريقة تفكير الطالب في حياته الشخصية والدراسية والتي قد تكون إما إيجابية أو سلبية تجاه مواقف معينة؛ بمعنى في حالة التفكير الإيجابي يستخدم الطالب الأسلوب الصحيح والأنسب لاتخاذ القرار الأمثل وبالتالي تحقيق النجاح في حياته.

أما التفكير السلبي فهو التوقع السلبي للأحداث القادمة الذي يجعل الطالب يتوقع حدوث الأسوأ والفشل وخيبة الأمل ونقص الدافعية للعمل والانجاز والشعور بالحزن والقنوط .

ويشار إلى نمطي التفكير (الإيجابي والسلبي) في الدراسة ما يقيسه المقياس من تصميم الباحث وهو مقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى طلبة الجامعة؛ حيث أنّ الدرجة من 40 إلى 110 تدل على التفكير السلبي بينما الدرجة من 111 إلى 160 تدل على التفكير الإيجابي .

1. الإجراءات المنهجية للدراسة:**1.1 الدراسة الاستطلاعية:****مجال الدراسة الاستطلاعية:**

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة على طلبة جامعة تلمسان على مستوى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وكلية العلوم.

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال السداسي الأول السنة الجامعية (2017-2018).

- المجال البشري: تتمثل عينة الدراسة في مجموعة من طلبة جامعيين يدرسون بجامعة تلمسان من كلية العلوم وقسم علم النفس وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وعددها (40) طالبا وطالبة.

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

أ /الجنس:

الجدول رقم (01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية%
ذكور	20	50%
إناث	20	50%
المجموع	40	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (01) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب 40 طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول على الذكور والإناث، حيث يظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الإناث والتي قدرت ب 50% تساوي نسبة الذكور التي مثلت 50% من المجموع الكلي للدراسة.

ب /التخصص:

الجدول رقم (02): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية%
علم النفس	25	62.5%
العلوم	15	37.5%
المجموع	40	100%

يتضح من الجدول رقم (02) توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب 40 طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول وفقا لمتغير التخصص حيث يظهر أن نسبة تخصص علم النفس والتي قدرت ب 62.5% مرتفعة مقارنة بنسبة تخصص العلوم والتي قدرت ب 37.5% من المجموع الكلي للدراسة.

2.1 أدوات الدراسة:

- مقياس التفكير (الإيجابي-السلبي):

هو من تصميم الباحثان وهو يتكون من 40 فقرة، 20 فقرة تدل على التفكير الإيجابي و 20 فقرة تدل على التفكير السلبي موزعة على 05 أبعاد وهي على التوالي:

- 1- بعد الشعور بالرضا عن الحياة
- 2- بعد التفاؤل و التوقعات الإيجابية
- 3- بعد تقبل الذات والثقة بالنفس
- 4- بعد المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين
- 5- بعد تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.

* طريقة تصحيح الاستبيان :

-تمنح إجابة المفحوص حسب وزن كل فقرة حيث يقابل كل فقرة أربعة أجوبة وهذا حسب الشكل التالي: أوافق بشدة 04 درجات، أوافق 03 درجات، لا أوافق 02 درجتان، لا أوافق بشدة 01 درجة واحدة هذا بالنسبة للفقرات التفكير الإيجابي التي تدل على التفكير الإيجابي، أما بالنسبة لفقرات التفكير السلبي للاستبيان فتمنح

الدرجات (1-2-3-4) للأجوبة الأربعة على التوالي وبذلك فإنّ الدرجة الكلية على هذا المقياس تتراوح بين 40 و160 درجة.

تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع التفكير الإيجابي بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض التفكير الإيجابي وارتفاع التفكير السلبي. بينما تم الاعتماد على الدرجة 100 كحد فاصل بين التفكير الإيجابي والسلبي.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير (الإيجابي-السلبي):

صدق المقياس :

أ/ **صدق المحكمين:** عرضت الصيغة الأولية للأداة على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس للتحقق من صلاحية الفقرات لقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) لطلبة الجامعة، وقد أجمع المحكمون على صلاحية أداة الدراسة وإنها تقيس ما وضعت لأجله وقد تراوحت نسب الموافقة على فقرات المقياس بهذه الطريقة 80% و85% وهي نسبة مقبولة للصدق لمثل هذا النوع من المقاييس. وبعد إجراء بعض التعديلات وفي ضوء الحذف والتعديل بلغت فقرات المقياس 40 موزعة على خمسة أبعاد.

ب/ **الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:** تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي الذي يعتبر من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها في هذا المجال، و يظهر ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من المقاييس ومدى ارتباطها مع المجموع الكلي للمقياس ويظهر الجدول التالي تلك المعاملات.

الجدول رقم (03): خاص بنتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد و المجموع الكلي للمقياس

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة * ر *	الدلالة الإحصائية
الشعور بالرضا عن الحياة	23,42	3.46	0.855	0.01
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	36,65	6.62	0.913	0.01
تقبل الذات والثقة بالنفس	20,30	2.72	0.675	0.01
المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين	19,82	2.70	0.652	0.01
تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.	19,57	2.80	0.847	0.01
المجموع الكلي	119.77	14.98	1	

يتضح من الجدول رقم (03) أنّ جميع أبعاد مقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يعطي مؤشر قويا على صدق المقياس.

ثبات المقياس:

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ **alpha cronbach** : يعتبر معامل ألفا كرونباخ احد مؤشرات الاتساق الداخلي وبعد تطبيق معادلة (α) لحساب الثبات الخاص بمقياس أنماط التفكير تم التوصل إلى أن قيمة (α) تساوي (0.90) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس.

الجدول رقم(04): يوضح نتائج قيمة معامل ألفا كرونباخ كل بعد من أبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
الشعور بالرضا عن الحياة	0.67
التفاؤل و التوقعات الإيجابية	0.87
تقبل الذات والثقة بالنفس	0.55
المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين	0.36
تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.	0.52
الثبات الكلي	0.90

يتضح من الجدول رقم (04) أنّ قيم معامل ألفا كرونباخ كل بعد من أبعاد المقياس مستقرة من حيث النتائج وهذا دليل على إمكانية استخدامه كأداة للمقياس.

ب-الثبات بطريقة التجزئة النصفية **Split half** :

بعد تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، شمل النصف الأول الفقرات الفردية والنصف الثاني الفقرات الزوجية، حيث كانت قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية (0.845) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون (Spearman- Brown) أصبح يساوي (0.91) وهي قيمة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس.

الجدول رقم(05): يوضح نتيجة حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح معامل الارتباط
الفقرات الفردية و الزوجية للمقياس	0.845	0.91

يتضح من الجدول رقم (05) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية يساوي(0.845) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون (Spearman- Brown) أصبح يساوي (0.91) .

- مقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة (2006): قام محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم ببناء وتقنين المقياس موضع الاهتمام في الدراسة الحالية على الطلبة الجامعيين بالبيئة العمانية (سلطنة عمان)، وفيما يلي وصف للمقياس وإجراءات تقنينه في بيئته الأصلية:

أ- وصف المقياس:

يتألف المقياس من 60 بنداً، تقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي:

جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته وتم تحديد المكونات الستة (أبعاد) للمقياس استنادا للتعريف الإجرائي الذي صاغه معدًا المقياس.

بالاعتماد على التعريفات التي أعطيت لمكونات جودة الحياة، والاستفادة من بعض البنود الواردة في المقياس 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 Rating scale (أبدا، قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا).

ب- طريقة تصحيح المقياس: يعطى للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1-2-3-4-5)، في حين يعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية وبذلك فإنّ الدرجة الكلية على هذا المقياس تتراوح بين 60 و300 درجة.

وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع جودة الحياة بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض جودة الحياة، بينما تم الاعتماد على الدرجة 180 كحد فاصل بين جودة الحياة المرتفعة والمنخفضة بمعنى أنّ درجة المفحوص التي تقل على 180 درجة دليل على انخفاض جودة حياته أما إذا كانت درجته أكثر من 180 فهو دليل على ارتفاع جودة الحياة. والجدول رقم (06) التالي يوضح طريقة التصحيح:

الجدول رقم (06): يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة لكاظم ومنسي

البنود	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود التي تحمل الأرقام الفردية	1	2	3	4	5
البنود التي تحمل الأرقام الزوجية	5	4	3	2	1

ويوضح الجدول رقم (07) التالي أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي

الجدول رقم (07): يوضح أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس

الرقم	أبعاد المقياس	أرقام البنود من:
01	جودة الصحة العامة	1---10
02	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	11---20
03	جودة التعليم والدراسة	21---30
04	جودة العواطف (الجانب الوجداني)	31---40
05	جودة الصحة النفسية	41---50
06	جودة شغل الوقت وإدارته	51---60
	مقياس جودة الحياة بشكل عام	1---60

- الخصائص السيكومترية لمقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة (2006):

صدق المقياس :

أ- **الصدق بطريقة الاتساق الداخلي**: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي الذي يعتبر من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة، ويظهر ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من المقياس ومدى ارتباطها مع المجموع الكلي للمقياس ويظهر الجدول التالي تلك المعاملات.

الجدول رقم (08): خاص بنتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد والمجموع الكلي للمقياس

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة * ر *	الدلالة الإحصائية
جودة الصحة العامة	34.98	3.53	0.392	0.05
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	37.65	4.71	0.623	0.01
جودة التعليم والدراسة	35.63	7.72	0.809	0.01
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	33.38	5.41	0.673	0.01
جودة الصحة النفسية	34.93	6.94	0.826	0.01
جودة شغل الوقت وإدارته	30.30	5.09	0.690	0.01
المجموع الكلي			1	

يتضح من الجدول رقم (08) أنّ جميع أبعاد مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يعطي مؤشر قويا على صدق المقياس. ماعدا البعد الأول وهو جودة الصحة العامة الذي وجدناه دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

ب- **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)**: قام الباحثان بحساب الصدق التمييزي وهو أحد أشكال الصدق المتعارف عليه وهو قدرة المقياس على تحديد السمة لأفراد العينة والكشف عن الفروق بينهم ويتم اختيار نسبة 27% من العينة بعد ترتيب أفراد العينة (40) ترتيباً تنازلياً حسب المجموع الكلي الذي حققه كل فرد من العينة حيث تم اختيار أعلى نسبة 27% وهي (10) فرد وأدنى نسبة وهي (10) فرد وتم إجراء المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) كما هو موضح في الجدول رقم (09).

الجدول رقم (09): يوضح الصدق التمييزي بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت)

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
المجموعة الدنيا	10	3.01	0.18	-8.16	0.001
المجموعة العليا	10	3.87	0.20		

يتضح من الجدول رقم (09) أنّ مستوى الدلالة الإحصائية (0.001) أصغر من 5 % أي (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة بناء على المجموعتين الدنيا والعليا إذن المقياس صادق تمييزيا لأنه يقيس السمة للطلبة بين مرتفعة ومنخفضة.

ثبات المقياس:

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ **alpha cronbach** : يعتبر معامل ألفا كرونباخ أحد مؤشرات الاتساق الداخلي وبعد تطبيق معادلة (α) لحساب الثبات الخاص بمقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المكون من (60) فقرة تم التوصل إلى أنّ قيمة (α) تساوي (0.846) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس والجدول التالي يبين قيم المعامل.

الجدول رقم (10): يوضح نتائج قيمة معامل ألفا كرونباخ كل بعد من أبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
جودة الصحة العامة	0.075
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	0.479
جودة التعليم والدراسة	0.772
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	0.414
جودة الصحة النفسية	0.772
جودة شغل الوقت وإدارته	0.425
الثبات الكلي	0.846

يتضح من الجدول رقم (10) أنّ قيم معامل ألفا كرونباخ كل بعد من أبعاد المقياس مستقرة من حيث النتائج ماعدا بعد جودة الصحة العامة وهذا دليل على إمكانية استخدامه كأداة للمقياس.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية **Split half** : بعد تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، شمل النصف الأول الفقرات الفردية والنصف الثاني الفقرات الزوجية حيث كانت قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية (0.712) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون (Spearman- Brown) أصبح يساوي (0.832) وهي قيمة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس كما هو مبين في الجدول التالي.

الجدول رقم (11): يوضح نتيجة حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح معامل الارتباط
الفقرات الفردية والزوجية للمقياس	0.712	0.832

يتضح من الجدول رقم (11) أنّ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية يساوي (0.712) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان- براون (Spearman- Brown) أصبح يساوي (0.832).

3.1 الدراسة الأساسية : بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتي تم فيها التأكد من صدق وثبات الأدوات، بنسبة معقولة ومقبولة إحصائياً، عمدنا إلى الانتقال للدراسة الأساسية التي تعد الخطوة الهامة في البحث، حيث تم فيها تحديد مجتمع وعينة الدراسة، وكيفية تطبيق المقياس وتصحيحه، والأساليب الإحصائية في معالجة البيانات.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها المتمثلة في معرفة نمط التفكير السائد بين طلبة الجامعة ومعرفة أيضاً جودة الحياة في ضوء نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية العلوم سنة أولى جذع مشترك حيث بلغ عددهم (1213) طالبا وطالبة وأيضاً طلبة قسم علم النفس من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية حيث بلغ عددهم (957) طالبا وطالبة وبالتالي المجموع الكلي لمجتمع الدراسة قدر ب (2170) طالب وطالبة، حيث يقدر العدد الإجمالي للطلبة على مستوى الكليتين ب (8736) طالب وطالبة.

مجال الدراسة الأساسية:

- **المجال المكاني للدراسة الأساسية:** تم إجراء الدراسة الأساسية على طلبة جامعة أبي بكر بلقايد بتلمسان من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وكلية العلوم .

- **المجال الزمني للدراسة الأساسية:** تم إجراء الدراسة الأساسية في شهر افريل للسنة الجامعية (2018/2017)

- **المجال البشري للدراسة الأساسية:** تتمثل عينة الدراسة الأساسية في مجموعة من طلبة جامعيين وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وعددها (400) طالبا وطالبة وذلك تقريبا بنسبة 20% من مجتمع الدراسة موزعين كالاتي 84 طالب و316 طالبة.

- خصائص عينة الدراسة الأساسية :

أ/الجنس: **الجدول رقم(12):** يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية%
ذكور	84	21%
إناث	316	79%
المجموع	400	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (12) توزيع الطلبة في العينة الأساسية والتي تقدر بـ 400 طالبا وطالبة موزعين كما هو مبين في الجدول على الذكور والإناث، حيث قدر مجموع الطلبة الذكور بـ 84 طالبا، وقدر مجموع الطلبة الإناث بـ 316 طالبة من كلا التخصصين (علم النفس والعلوم) ويظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الإناث والتي قدرت بـ 79% مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور التي مثلت 21% من المجموع الكلي للدراسة.

4.1 الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة بيانات الدراسة الأساسية الأساليب الإحصائية المناسبة للفرضيات المقترحة، وذلك على النحو التالي:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد الدراسة وتحديد نسب الإجابات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة استجابات عينة الدراسة اتجاه أبعاد مقياس أنماط التفكير.
- معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات الأداة (Split half) و (Alpha Crombach).
- معامل ارتباط بيراني برسون (Bravais- Pearson) لحساب صدق الأداة.
- اختبار (ت) ستودنت (Student) لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين وغير متساويتين في الحجم.

2. نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي يتم عرض النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة وتحليلها ومناقشتها من خلال قبول أو رفض فرضيات الدراسة.

عرض ومناقشة الفرضية الأولى :

- نتوقع مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

الجدول رقم (13) : يوضح اختبار (ت) لدراسة الفروق في مستوى التفكير بين طلبة الجامعة

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة * ت *	التفكير السلبي		التفكير الإيجابي		العدد	نمط التفكير
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
0.000	399	22.22	103.38	5.84	124.95	7.83	400	مجموع درجات المقياس

يتضح من الجدول رقم(13) أن مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01) وأن قيمة (ت) بلغت (22.22) عند درجة حرية (399) وبالتالي نقبل الفرضية التي تقول أن التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي.

* عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق من حيث جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

قبل اختبار هذه الفرضية تمّ القيام بتحديد العينة التي تمتاز بالتفكير السلبي وتلك التي تتميز بالتفكير الإيجابي وعددها (40) طالبا وطالبة، ثمّ تمّ تطبيق عليها مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. والجدول التالي يوضح توزيع عينة الطلبة باختلاف نمط التفكير (الاجباي والسلبي) .

الجدول رقم(14): يوضح توزيع العينة من الطلبة باختلاف نمط التفكير الايجابي والسلبي

نمط التفكير	العدد	النسبة المئوية%
التفكير الإيجابي	20	50%
التفكير السلبي	20	50%
المجموع	40	100%

يتضح من الجدول رقم(14) أنّ العينة المراد دراستها ممثلة في (20) طالبا وطالبة؛ أي ما نسبته (50%) يتصفون بنمط تفكير إيجابي و(20) طالبا وطالبة أي ما نسبته (50%) يتصفون بنمط تفكير سلبي من مجموع (40) طالب وطالبة.

بعد ذلك تمّ القيام بحساب اختبار ت لدلالة الفرق بين العينتين من حيث جودة الحياة، فكانت النتيجة ما هو مبين أدناه في الجدول رقم (15)

الجدول رقم(15): يوضح اختبار (ت) لدراسة الفروق في درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

نمط التفكير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة * ت *	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإيجابي	20	217	32.39	7.62	38	0.000
السلبي	20	158	11.82			

يتضح من الجدول رقم (15) أن مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01) وأن قيمة (ت) بلغت (7.62) عند درجة حرية (38) وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على وجود فروق في درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي، لصالح عينة الطلبة التي تتميز بنمط التفكير الإيجابي مقارنة مع الطلبة الذين يتميزون بنمط التفكير السلبي.

- مناقشة النتائج:

يعتبر التفكير الإيجابي أحد أهم الركائز والأسس التي يجب على الفرد أن يتصف بها في حياته الشخصية أو المهنية من أجل الرفع من جودة حياته، وعلى الطالب بصفة خاصة أن يتمتع بمهارات التفكير التي تساهم في استمراره بالجامعة وبالتالي ضمان مستقبله. ومن خلال عرض نتائج الفرضيات اتضح لنا تمتع عينة الطلبة التي تم اختيارها من جامعة تلمسان في تخصصين مختلفين وهما تخصص العلوم وتخصص علم النفس بنمط تفكير إيجابي بنسبة كبيرة قدرت ب(87.25%) وهذا ما أكدته دراسة بعنوان التفكير (الإيجابي- السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد لعفراء إبراهيم خليل العبيدي سنة 2013 التي هدفت إلى التعرف على طبيعة التفكير والفروق في التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لعينة تكونت من 200 طالب وطالبة في جامعة بغداد وأسفرت النتائج على تمتع الطلبة بنمط التفكير الإيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي. وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي وعدم وجود فروق في التفكير تعزى لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية.

وكشفت الدراسة على أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد بصفة عامة والطالب بصفة خاصة، حيث من خلال النتائج نجد أن نسبة كبيرة من مجموع طلبة جامعة تلمسان يتميزون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وهذا ما تحقق من خلال الفرضية الأولى القائمة على تميز طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من نمط التفكير الإيجابي ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى شعور الطلبة بالرضا عن الحياة والتوقعات الإيجابية لديهم تجاه المواقف والمستجدات اليومية ويمكن القول أيضا أن للتفكير الإيجابي أثر كبير وفعال في تحقيق المشروع الشخصي والمهني للطلاب من خلال التعامل بأساليب صحيحة في كل المواقف التي تواجهه في الحياة سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية، كما كشفت الدراسة على وجود فروق في درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي، حيث اتضح أنه كلما كان تفكير الطالب إيجابيا ارتفعت جودة حياته والعكس بالنسبة للتفكير السلبي الذي يكون سبب في انخفاض جودة الحياة وهذا ما تحقق من خلال الفرضية الثانية، وهذا ما أكدته دراسة بعنوان جودة الحياة وعلاقته بقوة الأنا لدى مدرسي التربية البدنية لمحمد علي إبراهيم سنة 2013 التي هدفت لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة و قوة الأنا لدى مدرسي التربية البدنية لعينة تكونت من (60) مدرس من جامعة ديالى

بالعراق وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين جودة الحياة و قوة الأنا أي هناك جودة الحياة عالية وقوة الأنا مرتفعة.

وبالتالي نستنتج من هذه الدراسة أنّ نمط التفكير السائد لدى طلبة جامعة تلمسان هو التفكير الإيجابي وأنه توجد فروق في درجات جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

3. خاتمة:

جودة الحياة هي من بين ركائز علم النفس الايجابي ويعتبر مفهوم جودة الحياة المحور الأساسي في إهتمامات ومحاور علم النفس الايجابي الذي يهتم بفحص الجوانب الايجابية لدى الفرد وكيفية إكتسابها كونها مدخلا للوصول إلى السعادة والرضا النفسي اللذان يعتبران جوهر جودة الحياة، ومن خلال هذه الدراسة اتضح لنا أنّ معظم الطلبة يميلون إلى نمط التفكير الايجابي وهذا أمر جيد خاصة من هذه الفئة التي تعتبر الفئة الفاعلة والنشطة المعنية بتطوير مجتمعنا وبالتالي تحقيق التقدم والازدهار للبلاد في جميع المجالات (الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية) والتفكير الايجابي يحمل ضمن أبعاده الشعور بالرضا عن الحياة، التفاؤل والتوقعات الإيجابية، تقبل الذات والثقة بالنفس، المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين، تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات. واتضح أيضا وجود فروق في درجات جودة الحياة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي وبالتالي من اجل رفع جودة الحياة لدى طلبة الجامعة يجب عليهم استخدام التفكير الإيجابي في حياتهم.

4. قائمة المراجع:

- سكوت، ديليو. (1424). قوة التفكير الايجابي في الاعمال، مكتبة العبيكان، الرياض، الطبعة العربية الاولى، ص 101.
- فحجي، جروان. (2005). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر، عمان، الطبعة الثانية، ص 26.
- كاظم، علي مهدي كاظم والبهادلي، عبد الخالق نجم. (2006). حودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين. مجلة الاكاديمية العربية المفتوحة، ص 67.
- كيت، كينان. (1426). تنظيم وتفعيل الذات، الدار العربية للعلوم، بيروت، الطبعة الاولى، ص 51.
- مجدي، عزيز ابراهيم. (2005). التفكير من منظور التربوي (تعريفه، طبيعته، انماطه)، عالم الكتب، عمان، الطبعة الاولى، ص 33.
- مجمع اللغة العربية. (1998). المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، الطبعة الثالثة، ص 705.
- محمد، الغندور، العارف بالله. (1999). اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "دراسة نظرية". المركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ص 27.
- مصطفى، حجازي. (2012). اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والتوزيع، بيروت، الطبعة الاولى، ص 12.
- منسي، محمود عبد الحليم، كاظم علي مهدي. (2006). مقياس جودة الحياة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس.
- هاشم، سامي محمد. (2001). جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة. الارشاد النفسي، ص 125.
- وفاء، محمد مصطفى. (1424). حقق احلامك بقوة تفكيرك الايجابي، دار ابن حزم، بيروت، الطبعة الاولى، ص 23.