

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلميذ التقني الرياضي

(دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي)



\* د. أسماء لشهب

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، الجزائر

تاريخ الاستلام: 2019/05/18 تاريخ القبول للنشر: 2019/08/28 تاريخ النشر: 2019/10/05

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى تلميذ التقني الرياضي بمرحلة التعليم الثانوي وعلاقته بمستوى شعوره بالرضا عن الحياة، من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (63) تلميذا، تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من ثانويات دائرة قمار بولاية الوادي. وذلك بإتباع خطوات المنهج الوصفي واستخدام مقياسي الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996) والتفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2010). وأظهرت نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين درجات التفكير الإيجابي ومستوى شعور التلميذ عينة الدراسة بالرضا عن حياته. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس. كما توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاقتراحات، أهمها:

- التوعية بأهمية التركيز على أساليب التفكير لدى المراهق، والدور الذي يمكن أن تلعبه في تعزيز الصحة النفسية لديه وحمايته من الوقوع في العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.

- إعداد برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدى التلميذ، ومساعدته على الشعور بالرضا في وسطه المدرسي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ الرضا عن الحياة؛ تلميذ التقني الرياضي.

## Positive thinking and its relation to satisfaction with life of the technical student

### Abstract:

The aim of this study was to reveal the level of positive thinking among the student of the technical technician in secondary education and its relation to his level of satisfaction with life, through a field study on a sample of (63) students. By following the steps of the descriptive approach and using the measures of satisfaction with life for Majdi El-Desouki (1996) and the positive thinking of Abdel-Sattar Ibrahim (2010). The results of the study showed that there is a positive and strong correlation between the positive thinking levels and the level of the student's feeling of satisfaction with his life. And the absence of statistically significant differences between the averages of positive thinking and satisfaction with life due to the gender variable. The study also reached a number of suggestions, the most important of which are:

- Raising awareness of the importance of focusing on the thinking methods of the adolescent, and the role that can be played in promoting mental health and protect him from falling into many problems and mental disorders and behavioral.

- Preparation of guidance programs to develop positive thinking of the student, and help him to feel satisfaction in the middle of school.

**Keywords:** Positive thinking; Satisfaction with life; Technical student.

#### مقدمة:

يعتبر علم النفس الايجابي نهجا جديدا في علم النفس يركز على تحسين نوعية حياة الأفراد والمنظمات، وذلك عبر دراسته للصفات والسلوكيات الايجابية والعواطف والمواقف الايجابية، وتطبيق هذه المعرفة بطريقة علمية عبر التركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الايجابي لهم. كما يعرف التفكير الايجابي على أنه استعمال أو تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الصادمة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الايجابية: الأمر الذي ينعكس لا محالة على اختياره للسلوك ومتابعة تنفيذه.

فالتفكير يعد الأداة الحقيقية التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر، فمن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد ونظراته لما يدور حوله، فالإنسان يولد ولديه عقل يفكر به. ويحاول العقل البشري إلغاء الفشل والتعاسة من حياة الفرد والتركيز على السعادة، "فالعقل يعطي أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، ولذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الايجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته، بدلا من أن تكون ضده" (صقور وحواط، 2016، 391).

كما يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي اهتم بها الباحثون، لاسيما في مجالي التربية والصحة النفسية عموما وللمراهقين خصوصا، فشعور التلميذ بالرضا عن الحياة يبعده عن الوقوع في العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية كما يجعله أكثر عطاء وحماسا في دراسته، وتسعى هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي.

#### الإشكالية:

إن الاعتقاد بأنه يمكننا الاعتماد على الطرق المختصرة للسعادة، والفرح، والطرب، والراحة، والنشوة بدلا من أن نكون مؤهلين لهذه المشاعر بممارسة قدراتنا الشخصية وفضائلنا يؤدي إلى أن نكون مجموعة من الناس تعيش جوعا روحيا رغم الثراء الفاحش. إن المشاعر الايجابية بمعزل عن تدريب الخلق يؤدي إلى الخواء، الزيف، والتشاؤم (سليجمان، 2006، 7).

فقد كشفت عدد من الدراسات عن علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات النفسية، فقد بينت نتائج دراسة هيرش (2006) وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الانتحار واليأس، كما أظهرت دراسة ليونس (2009) أن ارتفاع التفاؤل وانخفاض التشاؤم يقلل من التوتر (المجدلاوي، 2012، 208).

فإذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكارا ايجابية جديدة، ونغذيه بها مرارا وتكرارا، لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل اللاواعي والأفكار السلبية

المتكررة تؤثر بشكل سلبي على اللاوعي وتؤدي إلى نتائج سلبية عندما تترجم الأفكار والأمنيات عن طريقه. لذا يجب أن نقلب هذه الأمور إلى النقيض كي تتحقق نتائج ايجابية (شير، 2011، 12).

بالمقابل، يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية، كونه يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة من وجهة نظر ذاتية، كما يعتبر "الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته...كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته" (شقورة، 2012، 4.3)؛ فالشعور بعدم الرضا عن الحياة يولد شعورا بالإحباط لدى الفرد يجعله فريسة للاضطرابات النفسية.

كما أن "الرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع، وتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات العاصفة التي يقابلها، وكما أنه يرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة قصيرة المدى" (منصور، 2009، 44). وهو ما قد يفسر اندماج بعض الأفراد في الأنشطة الاجتماعية أو السياسية أكثر من غيرهم، حيث أفادت دراسة أبليتون وسونج (2008) التي هدفت إلى الكشف عن مستويات الرضا عن الحياة لدى عينة من الصينيين ساكني المدن والمتغيرات المحددة لهذا الرضا وأوضحت النتائج أن المشاركة السياسية والعضوية في الأحزاب السياسية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن الحياة (أبو النيل، 2010، 138).

على ضوء ما سبق، تم طرح التساؤل الرئيسي للدراسة على النحو التالي:

هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى الشعور بالرضا لدى تلاميذ التقني الرياضي بمرحلة التعليم الثانوي؟

فروض الدراسة:

تعتبر الفرضية حلا مؤقتا يتحقق منه بإتباع خطوات المنهج العلمي، لذا صيغت فرضيات الدراسة على كالتالي:

الفرضية العامة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي ودرجات الرضا عن الحياة لدى تلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة.

الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الرضا عن الحياة لدى تلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
- الكشف عن العلاقة بين مستوى التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى تلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة.
- الكشف عن تأثير الجنس في مستوى التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

#### أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من:

- الفئة المستهدفة والمتمثلة في تلاميذ التعليم الثانوي والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وما تعانیه هذه الفئة من ضغوطات وقلق وما ينجر عنها من تداعيات نفسية واجتماعية.
- إبراز العلاقة بين التفكير الإيجابي والشعور بالرضا عن الحياة وأثرهما في الحفاظ على الصحة النفسية للفرد.
- أنها تلفت نظر المسؤولين عن العملية التربوية إلى ضرورة الاهتمام ببعض المتغيرات كالتفكير الإيجابي كمدخل للحفاظ على الصحة النفسية للتلميذ وبالتالي الرفع من كفاءة مخرجات المدرسة.

#### حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية بالآتي:

- الحدود البشرية: شملت (63) تلميذا من تلاميذ التقني الرياضي بمرحلة التعليم الثانوي.
- الحدود المكانية: ثانويات دائرة قمار- ولاية الوادي، الجزائر.
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الأول من الموسم الدراسي 2018-2019.
- كما وتحدد الدراسة بالأدوات المعتمدة فيها وخصائصها السيكمومترية، والمنهج المعتمد.

#### تحديد مصطلحات الدراسة:

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: وقد تم تبني تعريف "سليغمان" (2003) والذي يعرفه بأنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الصادمة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية. ويستدل عليه من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ على مقياس التفكير الإيجابي المعتمد في هذه الدراسة.

التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة: وقد تبنت الدراسة تعريف الدسوقي (1996)، والذي عرف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبق لنسقه القيمي، كما يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. ويستدل على مستوى الرضا بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة.

تلميذ التقني الرياضي: هو تلميذ مرحلة التعليم الثانوي الجزائري الذي يدرس في إحدى تخصصات التقني الرياضي الأربعة: الهندسة المدنية، الهندسة الميكانيكية، هندسة الطرائق، الهندسة الكهربائية

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

## 1- التفكير الإيجابي:

## 1-1- تعريف التفكير الإيجابي:

ترى "فيرابيفر" (2011) أن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل ايجابي (فيرا، 2011، 12).

يعرف "إبراهيم" (2006) التفكير الإيجابي: بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الآتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه (علة وبوزاد، 2016، 128).

يشير العنزى (2013) إلى أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة وتدعم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة (السلي، 2014، 19).

عرفه "الخوالي" (2014) قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجهها إيجابية والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (أسليم، 2017، 11).

## 2-1- الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

1- استراتيجية التحدث الذاتي (Self-talk Strategy): يرى "المحارب" (2000) أن للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، وتشير "Breshia Mike" أنه: قد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد، كاستخدام هذه الاستراتيجيات، وقد ترجت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية، والتي من خلالها يشعر الفرد بالفاعلية والسعادة (علة وبوزاد، 2016، 132).

2- استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا (Self-organized learning): حيث نجد أن لهذه الاستراتيجية ارتباط وثيق بالتفكير الإيجابي لأنها تحقق درجة عالية من الوعي بعملية التفكير أثناء القيام بعملية التعلم ومن خلال ذلك يستطيع المتعلم الوصول إلى التفكير الإيجابي عندما يشتركون من خلال الحوار الداخلي وطلب العون والمساعدة من الآخرين كالأقران والمعلمين والأسرة وترتيب بيئة التعلم وكذلك الاحتفاظ بالمعلومات والبحث عن المعلومات والمراقبة الذاتية. (السلي، 2014، 26-27)

3- استراتيجية التعلم التعاوني (Cooperative learning): حيث يتصف دور الطالب في هذه الاستراتيجية بالاجابية من حيث إنجاز المهام التي توكل إليه ضمن المجموعة التي يعمل معها كما أنه يقوم بالعديد من الأدوار منها البحث عن المعلومات والبيانات وجمعها وتنظيمها وانتقاء المعلومات المتصلة بالدرس وربط الخبرات السابقة بالمواقف

الجديدة وتوجيه زملائه في المجموعة نحو إنجاز المهام والتفاعل مع الآخرين في الإطار الجماعي التعاوني والإسهام بوجهات نظر تنشيط الموقف التعليمي (السلي، 2014، 27).

4- استراتيجيات النمذجة (Modeling Strategy): وتفيد هذه الإستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة:

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المدرب.

- النمذجة المصورة حيث يشاهد المدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام. النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المدرب، ويقوم المدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج (علة وبوزاد، 2016، 133).

### 1-3- سمات المفكر الإيجابي:

يرى "سكوت ديليو" (2003) أن هناك عشر سمات للمفكر الإيجابي: (السلي، 2014، 20).

- التفاؤل: الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات.

- الحماس: امتلاك أعلى مستويات الاهتمام والطاقة والمشاعر والتحريض الذاتي الإيجابي.

- الإيمان: وهو الاعتقاد بالذات وبالآخرين والإيمان بالقوى الروحية الأعلى التي تقدم الإرشاد والمساعدات لدى احتياج المرء لها.

- التكامل: الالتزام الفردي بالشرف والانفتاح والعدل والعين وفقا لمعايير الشخصية.

- الشجاعة: الإرادة للقيام بالمغامرات وقهر المخاوف حتى ودون ضمان النتائج.

- الثقة والقناعة بمقدرات وطاقات وإمكانيات المرء.

- التصميم: المضي الشاق نحو الهدف والسبب والغرض.

- الصبر: الإرادة على انتظار الفرصة واستعداد المرء لذاته وللآخرين.

- الهدوء: التحلي برباطة الجأش والتفكير والقدرة على الموازنة في مواجهة الصعاب والتحديات والأزمات اليومية.

- التركيز: الاهتمام الموجه عبر وضع الأهداف وتحديات الأوليات.

### 2- الرضا عن الحياة:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية، والذي يشير بشكل عام إلى تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة.

### 2-1- تعريف الرضا عن الحياة:

يرى (Diener, et al,2003) أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، ويعد هذا المستوى المثالي معيارا للصحة النفسية للفرد حيث أنه يرتبط بحكمه الشخصي لا بالخصائص التي يعتقد أنها مهمة (عبد القوي، 2013، 09).

وتعرفه مديحة الغربي (1982) بأنه "حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لبيئته المدركة وتفاعله مع جوانبها" (تفاحة، 2009، 275).

أما الديب (1988) فيرى أن الرضا عن الحياة يعني تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته وربه وأسرته، سعيد في دراسته أو عمله، متقبلا لأصدقائه، راضيا عن إنجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره مستقبلا، مسيطرا على بيئته فهو صاحب قرار قادر على تحقيق أهدافه (حجازي، 2007، 267).

مما سبق يمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم انطلاقا من وجهات نظرهم الذاتية، ويمس هذا التقييم جانبين أساسيين (شقورة، 2012، 300):

\* الجانب الأول: معرفي يتمثل في إدراك الفرد وتقييمه لحياته بشكل عام، أو في جوانب محددة منها.

\* أما الجانب الثاني: فهو تقييمي ويتمثل في تقييم الفرد لحياته من حيث تكرار الأحداث السارة أو غير السارة.

وتجدر الإشارة أن الرضا عن الحياة لا يعني الاستسلام والخضوع وإنما هو نوع من الإدراك الواقعي للحياة والأحداث والمواقف وإدراك أن هناك أمورا يمكن السيطرة عليها وأخرى لا يمكن مقاومتها فيتوجب التكيف معها.

## 2-2- أبعاد الرضا عن الحياة:

من التعاريف الواردة أعلاها، نستنتج أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد الرئيسية التالية:

1-التفاعل الاجتماعي (الاجتماعية): ويتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم، وأن يدركهم كمصدر ثقة وانتماء.

2-القناعة: وهي رضا الفرد بما يتلقاه من مساعدة أو عون أو تسهيلات، وتقبل ذاته والمحيطين به.

3-التفاؤل والسعادة: ويبدوان في توقعات الفرد الايجابية نحو مستقبله والأمل في أن بعد كل ضيق يأتي الفرح.

4-الثبات الانفعالي (الاستقرار النفسي): ويتمثل في التعايش مع الأحداث والمواقف بثبات نسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية (تفاحة، 2009، 275).

5-التقدير الاجتماعي: ويظهر في شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي والاعتراف له بنجاحاته والثناء على إنجازاته.

6-الحماية والشعور بالطمأنينة: وتشمل إدراك الفرد لحجم الرعاية المقدمة له، وإحساسه بالأمن والانتماء.

الدراسات السابقة:

دراسة كايرو وجين (2005) 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، وتكونت عينتها من (683) من المراهقين الإيطاليين، وقامت الدراسة بالكشف عن تأثير المتلازم والطولي لمعتقدات كفاءة الذات على التفكير الإيجابي والسعادة في مرحلة المراهقة، حيث تم تفعيل التفكير الإيجابي كبعد كامن يشكل الأساس للرضا عن الحياة، وتقدير الذات والتفاؤل، وتم تفعيل السعادة على أنها الفرق بين الوجدانيات الإيجابية والوجدانيات السلبية، وكان من أهم ما أظهرته الدراسة أن تأثيرات معتقدات فعالية الذات الاجتماعية والوجدانية على التفكير الإيجابي والسعادة هو تأثير تلازمي وطولي، كما تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة ويمارس المزيد من العواطف الإيجابية (أحمد، 2018، 134).

دراسة بترسون وآخرون (2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وطبقت على عينة من المراهقين الأمريكيين بلغ حجمها (2439) وأخرى من المراهقين السويسريين عدد أفرادها (445) عنصرًا، حيث طبق على العينتين قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التفكير مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع، بكل من السعادة وجودة الحياة، كما كشفت الدراسة أن الامتنان باعتباره من جوانب التفكير الإيجابي يرتبط بجودة الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية، في حين ارتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمتابعة باعتبارها جانبًا من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية (النجار والطلاع، 2015، 217).

دراسة يحي عمر شعبان شقورة (2012)، بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة"، والتي طبقت على عينة بلغت (600) فردًا، مقسمين مناصفة بين الإناث والذكور، تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية من طلبة جامعات: الأزهر، الأقصى، الإسلامية بغزة، من تخصصات علمية وأدبية. وكان من أهم ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، و"عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار، فقد كانت لصالح الطلاب" (شقورة، 2012، ج).

دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين ورامي طشطوش (2014) بعنوان "أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن"، وقد تكونت عينة الدراسة من (350) طالب وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، من طلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2012/2013، وقد توصل الباحثان إلى "وجود فروق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية، والاجتماعية تعزى لمستوى التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي" (دخيلي، 2017، 13).

## إجراءات الدراسة الميدانية

### منهج الدراسة:

أعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، فهو الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع، ثم تمت المقارنة بين استجابات الأفراد.

### مجتمع وعينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (63) تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من بين تلاميذ التقني الرياضي بثانويات دائرة قمار، ولاية الوادي. منهم (33) ذكرا و(30) أنثى.

### أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

لغرض جمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياسي الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي(1996) والتفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم(2010) كونهما يتماشيان مع التعاريف الإجرائية للمصطلحات المعتمدة في الدراسة الحالية إضافة إلى أنهما طبقا على عينات وفي بيئات مشابهة.

1- مقياس الرضا عن الحياة: الذي أعده وقننه مجدي الدسوقي(1996)، ويتكون من 30 بندا موزعة على 06 أبعاد وهي: السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة، تتم الإجابة على كل بند وفق أحد البدائل الخمسة والتي تتراوح درجاتها من الصفر إلى الأربعة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة. وقد قام صاحب المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب صدق البناء من خلال حساب الارتباطات بين بنود المقياس وأبعاده والمقياس ككل والتي كانت جميعها دالة، كما قام بحساب كل من الصدق التمييزي والتجريبي للمقياس على ثلاث عينات متميزة، أما ثبات المقياس فتم باستخدام كل من طريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين 0.69 و0.93(الدسوقي، 1999).

2- مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم(2010): يتكون من 110 بندا موزعة على 10 أبعاد وهي: التوقعات الايجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية. تتألف كل فقرة من عبارتين (أ) و(ب) ويطلب من المستجيب أن يختار إحداهما، حيث تعطى الفقرة (أ) درجتان، في حين تعطى العبارة(ب) درجة واحدة علما أن جميع الفقرات تصحح في الاتجاه الايجابي (علة وبوزاد، 2016، 138). وقد تم التحقق من خصائصه السيكومترية على البيئة الجزائرية من قبل عيشة علة ونعيمة بوزاد سنة 2016، حيث استخدمت طريقتي المقارنة الطرفية والاتساق الداخلي والذي تراوحت قيمة معاملات الارتباط للأبعاد والمقياس ككل بين (0.55) و(0.82)، أما الثبات فتم التأكد منه باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وجاءت قيم معاملات الارتباط بدورها ضمن المجال [0.72 . 0.86].

## الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد العينة، واختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات. ونشير إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" SPSS.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد معالجة البيانات إحصائياً توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة: والتي نصها "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي ودرجات الرضا عن الحياة لدى تلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والذي بلغت قيمته (0.83)؛ مما يعبر على وجود علاقة ارتباطية قوية بين درجات التفكير الإيجابي ودرجات الرضا عن الحياة لدى تلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة. وقد توصلت العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى نفس النتائج تقريبا. كدراسة صقور وحواط (2016) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا الوظيفي لدى المعلمين في مدارس مدينة اللاذقية، على عينة مكونة من (177) معلما ومعلمة، وكان من أهم نتائجها "وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والرضا الوظيفي" (صقور وحواط، 2016، 389). ودراسة بترسون وآخرون (2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وطبقت على عينة من المراهقين الأمريكيين بلغ حجمها (2439) وأخرى من المراهقين السويسريين عدد أفرادها (445) عنصرا، وتوصلت الدراسة "إلى وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التفكير مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع، بكل من السعادة وجودة الحياة" (النجار والاطلاع، 2015، 217).

ويمكن تفسير هذه النتائج بكون الرضا عن الحياة يعتمد أساسا على الخبرات السابقة للفرد، وأحكامه الذاتية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، ومقارنته لنفسه بالآخرين، كما يبني على الأنشطة الحياتية للفرد والتي تمثل معنى له. "والأفراد الذين يخبرون الرضا عن حياتهم يشعرون بالقليل من الانفعالات غير السارة، والكثير من الانفعالات السارة عندما ينهمكون في أنشطة ممتعة لهم تتمثل في الجوانب البدنية، والعقلية والروحية. والرضا عن الحياة تكون أكثر من مجرد استمتاع الفرد بأنشطة سارة، إنها تكون أيضا مرتبطة بتلك الأنشطة التي تنبع من قوة الفرد والتي تجلب له الإشباع والرضا، ويستخدم الأفراد المعلومات للحكم عن رضاهم عن حياتهم" (منصور، 2009، 43). كما أن تفكير الإنسان بطريقة ايجابية "سوف يجعله قادرا على تحويل حياته كلها، ولكي يغير ظروفه فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها في عقله" (عبد الصاحب وأحمد، 2014، 120)؛ أي أن طريقة تفكير الفرد هي التي تحدد حكم على مستوى الرضا عن حياته والكيفية التي يقيم بها حياته انطلاقا من وجهة نظره الذاتية.

ويرى "سكوت ديليو" (2003) أنه على رأس السمات التي تميز الشخص ذو التفكير الإيجابي: التفاؤل والإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات، والحماس المتمثل في امتلاك أعلى

مستويات الاهتمام والطاقة والمشاعر والتحفيز الذاتي الإيجابي، إلى جانب الإيمان والاعتقاد بالذات وبالآخرين والإيمان بالقوى الروحية الأعلى التي تقدم الإرشاد والمساعدات لدى احتياج المرء لها (السلي، 2014، 20).

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث). وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (01) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (01) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة باختلاف جنسهم (ذكور/إناث)

التفكير الإيجابي	ذكور	إناث	ن	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	33	30	63	0.32	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي "م"	116.37	115.90					
الانحراف المعياري "ع"	5.56	5.93					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (0.32) أصغر من القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤدي إلى قبول الفرضية الصفرية، التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث). وهي نتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة "قيس عبد الحسين ورد" و"منى قحطان جميل" و"نور حسين شنين" (2017) التي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي لدى المعلمين، وطبقت الدراسة على (100) فرد. وخلصت نتائج البحث إلى أن معلمي محافظة الديوانية يتمتعون بالتفكير الإيجابي. وأنه لا يوجد فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث (ورد، جميل، شنين، 2017).

ويمكن تفسير ذلك بما ذهبت إليه نظرية هاريسون وبرامسون (1982) في تفسيرها لأساليب التفكير، حيث تبين هذه النظرية "أن الطفل يكتسب عددا من الاستراتيجيات التي يمكنه تخزينها، وتنمو هذه الاستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات خاصة" (صقور وحواط، 2016، 394). ويمثل التفكير الإيجابي "قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة" (السلي، 2014، 19)، أي أن التفكير الإيجابي أكثر ما يرتبط بالفاعلية الذاتية للفرد لا بجنسه؛ حيث توصلت دراسة كابرا وجين (2005) التي أجريت على (683) من المراهقين الإيطاليين، بهدف التعرف عن مصادر سعادة المراهقين، والبحث في معتقدات كفاءة الذات كمحددات التفكير الإيجابي والسعادة وكان من أهم ما أظهرته الدراسة "أن تأثيرات معتقدات فعالية الذات الاجتماعية والوجدانية على التفكير الإيجابي والسعادة هو تأثير تلازمي وطولي" (أحمد، 2018، 134).

وقد توصلت العديد من البحوث إلى أن "الأفراد مرتفعي فاعلية الذات يكونوا أكثر ايجابية في تفكيرهم، مقارنة بالأفراد منخفضي الفاعلية للذات والذين يميلون إلى التفكير بسلبية" (سليم، 2015، 41). كما أن الشخص ذو التفكير الإيجابي لديه دافعية مرتفعة للانجاز تساعد على الشعور بكفاءته الذاتية.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الرضا عن الحياة لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث). وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (02) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (02) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الرضا عن الحياة لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة باختلاف جنسهم (ذكور/إناث)

الرضا عن الحياة	ذكور	إناث	ن	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	33	30	63	0.60	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي "م"	75.71	73.70					
الانحراف المعياري "ع"	12.19	14.43					

نقرأ من الجدول رقم (02) أن القيمة المحسوبة لـ "ت" لم تتجاوز (0.60) وهي أصغر من القيمة المجدولة (1.9) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤدي إلى قبول الفرضية الصفرية، والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الرضا عن الحياة لتلاميذ التقني الرياضي عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)". وتتفق هذه النتائج مع ما خلصت إليه العديد من الدراسات على اختلاف البيئات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية التي أجريت بها، كدراسة الزعبي (2015) التي أجراها على عينة بلغت (300) فرداً منهم (140) طالبة من كلية التربية بجامعة دمشق، حيث أكدت النتائج عدم وجود فروق دالة جوهرية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة (الزعبي، 2015، 54). ودراسة هيوبنروزملائه (2004) التي أجريت على عينة قدرت بـ (5034) طالب وطالبة من الصفوف الممتدة من الصف التاسع إلى الصف الثاني عشر من مدارس كارولينا الجنوبية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة يمكن أن تعزى للعرق أو الجنس أو المستوى الدراسي في الدرجة الكلية في الرضا عن الحياة على الرغم من ظهور فروق دالة إحصائية في بعض مجالات الرضا (ميخائيل، 2013، 90).

وهي نتائج يمكن تفسيرها بكون الرضا عن الحياة تعد "سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف" (نفاحة، 2009، 285). وفي النظام التعليمي الجزائري لا يتم التفريق بين الجنسين سواء في طريقة المعاملة أو التدريس أو التوجيه إلى مختلف الشعب الدراسية أو في نظام المكافآت؛ مما يجعل التلاميذ يعيشون نفس الخبرات. الأمر الذي يجعل من الفروق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى التلاميذ تعزى لمتغيرات أخرى غير النوع الاجتماعي؛ وقد فحصت دراسة جافالا (2005) العلاقة بين إدراك الضغوط، وعدم الارتياح في البيئة الجامعية

والاستمتاع، والدافعية الأكاديمية، وجودة الحياة. وأجريت على عينة قوامها (122) طالبا جامعيًا، وبينت النتائج أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط، ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية، وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي، والدافعية الأكاديمية" (محمود والجمالي، 2010، 74). وقد توصلت دراسة فوقية زايد (2001) إلى "وجود علاقة بين القيام بأنشطة الحياة اليومية والرضا عن الحياة" (المجدلاوي، 2012، 217).

كما أشارت دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين ورامي طشطوش (2014) بعنوان "أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن"، وقد تكونت عينة الدراسة من (350) طالب وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، إلى "وجود فروق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية، والاجتماعية تعزى لمستوى التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي" (دخيلي، 2017، 13).

#### خاتمة:

تشير الدراسات إلى أنه للتفكير دور فعال في تحديد كل ما يحدث للفرد من تغيرات، فهو يستطيع أن يزيد وينقص من معدل نبضات القلب، ويسهل أو يعسر عملية الهضم، كما يؤثر على التركيب الكيميائي للدعم، ويساعد على النوم أو السهر، كما بإمكانه جعل الفرد محبوبًا أو منبوذًا من قبل الآخرين فهو الذي يتحكم في اختيارات الفرد السلوكية، والتي بدورها تحدد مستوى توافقه النفسي والاجتماعي.

ويرى الحسيني (2005) أن التفكير الإيجابي هو هدف سام بحد ذاته، فمن خلاله يتجنب الفرد السلوكيات السلبية الصادرة منه في حياته، فالبعض يتركون حياتهم للظروف، وردود أفعالهم تكون فقط في تلقي الصدمات منها، وأكثر المشكلات التي تواجههم إنما تكون نتيجة لطريقة تفكيرهم، وتوصلت بعض الدراسات الأجنبية إلى وجود ارتباط مباشر بين التفكير الإيجابي وبين تخطي عقبات الحياة مثل: الضغوطات والمنغصات، فضلًا على أن تبني الأفكار الإيجابية يساعد على التقليل من السلوكيات السلبية، وكذلك يساعد على توكيد الذات وخفض معدلات السمات غير المرغوب فيها من قلق وعدوان والاضطرابات الشخصية الأخرى (سليم، 2015، 40)، مما يشعر الفرد بتقبل ذاته من جهة وتقبل الآخرين له وحبهم وتقديرهم له من جهة ثانية، فيشعر بالرضا عن حياته.

وتفيد نتائج الدراسات الميدانية أن التفكير الإيجابي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها، ويخضع ذلك لقواعد التعلم؛ وقد ثبت بالتجربة أن نمو المهارات والمعارف لدى الفرد لا يتم بمعزل عن مثيرات ودوافع تشكل محفزًا لهذا النمو، مما يستدعي التدخل لتحفيز نمو التفكير الإيجابي لدى الفرد عمومًا والمراهق خصوصًا.

#### مقترحات الدراسة:

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث ومراجعة الدراسات السابقة حول الموضوع، تم التوصل إلى جملة من التوصيات والمقترحات على أمل أن تلفت نظر المسؤولين والباحثين الاهتمام أكثر بهذا المجال، أهمها:

- التوعية بأهمية التركيز على أساليب التفكير لدى المراهق، والدور الذي يمكن أن تلعبه في تعزيز الصحة النفسية لديه وحمايته من الوقوع في العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.
- إعداد برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدى التلميذ، ومساعدته على الشعور بالرضا في وسطه المدرسي.
- ضرورة اهتمام الوصاية بجانب الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية والعمل على جعله خدمة متوفرة للجميع وعدم الاكتفاء بالتركيز على فئات محددة، من خلال العمل على ربط مهام مستشار التوجيه بإرهاصات الواقع.

### قائمة المراجع

#### المراجع العربية:

- أبو النيل، هبة الله محمود(2010). الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية. *دراسات عربية في علم النفس*. 9(1). 165-115.
- أحمد، عصام محمد علي(2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. جامعة عين شمس. مصر. العدد 19. 144-123.
- أسليم، يوسف فهبي (2017). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية بغزة: فلسطين.
- تفاحة، جمال السيد(2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. *مجلة كلية التربية*. 19(3).
- حجازي، سوسن عبد الونيس إبراهيم(2007). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأداء الاجتماعي لأسر الأطفال التوحيديين. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*. العدد 22: مصر.
- دخيلي، ابتسام(2017). *مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا(دراسة عيادية لستة حالات بجامعة محمد خيضر-بسكرة)*. مذكرة ماستر غير منشورة. جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.
- الدسوقي، مجدي محمد(1999). *مقياس الرضا عن الحياة*. ط1. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- الزعبي، أحمد محمد(2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية-جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث*. 37(14). 90-53.
- السلمي، منصور مفرح سعيد (2014). *جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- سليجمان، مارتن إي بي (2006). *السعادة الحقيقية*. ط1. الرياض: مكتبة جرير.

- سليم، علاء بن أحمد بن حسن(2015). التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين السمات الشخصية ومعدل الأخطاء في قيادة السيارات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- شقورة، يحي عمر شعبان(2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر بغزة: فلسطين.
- صقور، سام وحواط، ديما(2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا الوظيفي(دراسة ميدانية لدى عينة من خريجي معلم الصف في مدارس مدينة اللاذقية). مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. 38(5). 389-409.
- عبد الصاحب، منتهى مطشر وأحمد سوزان دريد(2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. عدد41.
- عبد القوي، رانيا الصاوي عبده(2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبات جامعة تبوك. دراسات نفسية وتربوية. عدد 11. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. جامعة ورقلة. الجزائر.
- علة، عيشة ونعيمة، بوزاد (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسي والتربوية. 3(2). 124-149.
- فحيرا، بيفر (2011). التفكير الإيجابي. ط8. الرياض: مكتبة جرير.
- المجدلاوي، ماهر يوسف(2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 27(2). 207-236.
- محمود، هويدة حنفي والجمالي، فوزية عبد الباقي(2010). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا. مجلة أمارابالك. الاكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. العدد 1. 61-115.
- منصور، السيد كامل الشريبي(2009). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب". دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP). 3(2). 29-101.
- ميخائيل، مطانيوس(2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سورية وبريطانيا. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. 11(1). 84-109.
- النجار، يحي والطلاع، عبد الرؤوف(2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية). 29(2). 209-246.
- ورد، قيس عبد الحسين وجميل، منى قحطان وشنين، نور حسين (2017). التفكير الإيجابي لدى المعلمين. مذكرة بكالوريوس في علم النفس غير منشورة. جامعة القادسية: عمان.