

بحث بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس كلية التربية جنزور

د. فوزية محمد أحمد سويسي*

قسم رياض الأطفال ، كلية التربية جنزور ، جامعة طرابلس ، ليبيا

malakmahamed838@gmail.com

0009-0004-8345-2834

تاريخ القبول 2026/8/15م

تاريخ الارسلال 2026/7/11م

Positive Thinking and Its Relationship to Quality of Life among a Sample of Students at the University of Tripoli, Faculty of Education – Janzour

FOUZIYAH MOHAMMED AHMED SOUYSI

malakmahamed838@gmail.com

Abstract:

This study aims to identify positive thinking and its relationship to quality of life among students at the Faculty of Education in Janzour. The sample consisted of (358) male and female students at the Faculty of Education in Janzour. The Positive Thinking Scale, prepared by Hind Maher Abdel Fattah (2021), and the Quality of Life Scale, prepared by Mahmoud Mansi, were used. Kazim (2006) found high levels of positive thinking and quality of life among students at the College of Education in Janzour. The results indicated no statistically significant differences in positive thinking levels based on gender or specialization. However, statistically significant differences in

quality of life were found based on gender—favoring female students—while no statistically significant differences were observed regarding academic specialization.

الملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور، على عينة مكونة من (358) طالب وطالبة بكلية التربية جنزور ، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي إعداد : هند ماهر عبدالفتاح (2021) ومقياس جودة الحياة إعداد : محمود منسي ، وعلى كاظم (2006) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور ، كما توصلت هذه النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة حسب متغير النوع والتخصص ، كما بينت هذه النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين طلاب كلية التربية جنزور حسب متغير النوع ، وجاءت هذه الفروق لصالح عينة الإناث ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة حسب متغير التخصص الدراسي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي -جودة الحياة – طلاب الجامعة

مقدمة الدراسة:

يعد علم النفس الإيجابي فرع من الفروع الحديثة في علم النفس ، ظهر على يد سليجمان سنة 1998 ، ويهتم بدراسة الجوانب الإيجابية ومراكز القوة الإنسانية لدى الأفراد بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ونقاط الضعف والقصور فيها . ويعد التفكير الإيجابي من الموضوعات التي تدرج في ميدان علم النفس الإيجابي ، فهو نمط من أنماط التفكير الذي يرتقي بحياة الفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة ، ويغير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة تفكيره وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي. (الانصاري ،2012 : 5) فالفرد الذي يفكر بطريقة إيجابية يستطيع تغيير كل فكرة سلبية تراود حياته بفكرة إيجابية ،لأنه يفكر في حل المشكلة بدلاً من التفكير في المشكلة ذاتها ، حيث أكدت دراسة رشا مصطفى حنفي(2021) عن وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي وأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة.

هذا وتعد مهارات التفكير الإيجابي إحدى الأساليب النفسية التي تساعد الفرد على اشباع حاجاته ، و معالجة مشكلاته والشعور بالرضا والسعادة عن حياته ، فالفرد قد لا يستطيع تغيير ظروف حياته ولكن يمكنه التحكم في أفكاره من خلال تقييمه للأحداث المحيطة

به تقيماً إيجابياً، بشكل يمكنه من استثمار واستغلال كافة قدراته وامكانياته أفضل استغلال، فهو السبيل الذي يمكنه من الشعور بجودة الحياة.

ويعتبر موضوع جودة الحياة من المفاهيم الإيجابية التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين في العلوم الطبيعية والإنسانية منذ النصف الثاني من القرن العشرين، وهو مفهوم متعدد الأبعاد، ويتداخل مع العديد من المصطلحات كالرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية النفسية، كما يرتبط ببعض العوامل الذاتية والموضوعية، التي تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة لدى الفرد كالصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وتحمل المسؤولية والقدرة على التفكير والشعور بالمسؤولية واتخاذ القرار السليم. والتي تختلف بين الأفراد وفقاً للمعايير التي يعتمدون عليها في تقييم أهدافهم ومستوى إدراكهم وتصورهم لمفهوم الجودة.

هذا ويعكس مفهوم جودة الحياة مدى رضا الفرد عن حياته في إطار المنظومة القيمية والثقافية التي يعيش فيها. إذ أن أحساس الفرد بمعنى حياته والاستمتاع بها يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحقيق صحته النفسية، إذ تؤكد دراسة صليحة لعزالي، وعائش صباح (2021) على وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وجودة حياة لدى الطالب الجامعي .

وفي ظل سعي مركز ضمان الجودة نحو التوجه إلى تحقيق جودة التعليم في الجامعات الليبية في كافة برامجها التعليمية، التي أصبحت تعد مطلباً أساسياً لتطويرها من خلال حرصها على ضرورة استكمال ترخيص برامجها وحصولها على شهادات الاعتماد المؤسسي والبرامجي التي تؤكد تميزها وتعزز ثقة منتسبيها لها. لذا يعد الاهتمام بتكيف وتوافق الطالب الجامعي من أولويات جودة التعليم، وأحدى مظاهر جودة الحياة في البيئة الجامعية، التي يواجه فيها الطالب العديد من المشكلات والصعوبات الأمر الذي يتطلب منه ضرورة العمل على مواجهتها والتأقلم والتكيف معها بصورة إيجابية من خلال استخدامه لمهارات التفكير الإيجابي التي تمكنه من التعامل معها، والحد من آثارها وتحقيق مستوى جودة الحياة الذي يطمح للوصول إليه في ظل الظروف الراهنة التي يعيشها في المجتمع، وما يصادفه فيها من أزمات يمكن أن تعرقل دراسته الجامعية. لذا آرتأت الباحثة من خلال الدراسة الحالية التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جنزور.

مشكلة الدراسة وتساولاتها :

تعد المرحلة الجامعية مرحلة نمائية هامة في حياة طلاب الجامعة تنمو لديهم فيها كافة الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، فهي مرحلة انتقالية يستعدون فيها للالتحاق

بالمهنة والاستقرار الزواجي والاسري. ولكن طلاب الجامعة اليوم يواجهون العديد من التحديات والضغوط النفسية والمشكلات ، منها تردي الوضع الأمني والاقتصادي في البلاد ،وتفشي جائحة كورونا ، و إيقاف الدراسة بالجامعة ، الأمر الذي يمكن أن يؤثر عليهم ،و يؤدي لتدني مستوى تحصيلهم الدراسي ،وعدم رغبتهم وقدرتهم على متابعة دراستهم، والخوف على مستقبلهم المهني ، نظراً لتفكيرهم السلبي لما يحيط بهم من أحداث جعلهم يشعرون بالقلق في الحاضر والخوف على المستقبل مما ينعكس هذا على صحتهم النفسية والجسمية، الأمر الذي يتطلب ضرورة إعدادهم للتكيف مع التحديات التي تواجه حياتهم ، من خلال الاستثمار الجيد لأهم الخصائص الإيجابية لديهم وعلى رأسها التفكير الإيجابي. الذي يعد أول خطوات النجاح التي تمكنهم من فهم هذه الاحداث بأسلوب أكثر إيجابية يبعث على القبول والرضا وتحمل المسؤولية التي تمكنهم من التغلب على العقبات التي تواجههم وتجعلهم قادرين على توقع الأشياء الإيجابية في حياتهم ، وتدفعهم لاستبدال الأفكار والانفعالات السلبية إلى إيجابية وذلك باستغلال قدراتهم وإمكانياتهم، للتغلب على مشكلاتهم وتغيير ظروف حياتهم وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم ، والشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن حياتهم.

ويمثل التفكير الإيجابي بمثابة الوقود لتحفيز الذات على العمل والإنجاز من خلال استثمار كامل القدرات وموارد الذات الإنسانية للوصول إلى أفضل النتائج من أجل تحقيق السعادة والنجاح عبر النواتج والأفكار الإيجابية وصناعة الخيارات الخلاقة لمواجهة المواقف والتحديات (الرقيب ، 2008 : 9) .حيث تشير دراسة بن يوسف (2024) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي و مستوى الطموح والدافعية للإنجاز .

وتوصلت دراسة أبوخزام (2024) لوجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ودافع الإنجاز لدى طلاب الجامعة. و أشارت دراسة شعباني (2024) إلى أهمية التفكير الإيجابي في مواجهة التنمر الالكتروني لدى طلبة الجامعة (ضحايا التنمر).

ومن جانب آخر فإن قناعة الفرد بجودة حياته ودرجة رضاه عنها، تعتمد إلى حد كبير على أسلوبه في التفكير، ذلك لأن نوع التفكير الذي نوظفه هو الذي يحدد جودة حياتنا لكونها تعتمد على المعايير التي نتبناها في تصورنا لمعنى هذه الجودة. حيث أشارت دراسة الزهراني ،والشميمري (2024) لوجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ، وأسفرت نتائج دراسة (آل دلهم ، حموري ،2021) إلى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي وتقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين) وتوصلت دراسة إسماعيل ،وإبراهيم (2023) لوجود علاقة ارتباطية

موجبة بين جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة و حاجاتهم الدراسية والصحية والاجتماعية والاسرية والانفعالية .

هذا وأسفرت نتائج دراسة كلاً من عيشة ، وركزة (2020) ، إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلبة التعليم الثانوي مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز. كما كشفت دراسة حورية(2021) عن وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب الثالثة ثانوي ، وبناءً على أهمية التفكير الإيجابي في مساعدة الطلاب على مواجهة المواقف الضاغطة في حياتهم ، و تحقيق مستوى جودة الحياة الذي يطمحون للوصول إليه، تأتي الدراسة الحالية من أجل الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، لذا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما لعلاقة بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور؟ وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

-ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور؟

-ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور؟

-هل توجد هناك علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور؟

-هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور تعزى إلى متغير الجنس؟

-هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور تعزى إلى متغير الجنس؟

-هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور تعزى إلى متغير التخصص؟

-هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور تعزى إلى متغير التخصص؟

أهداف الدراسة : تتحدد أهداف هذه الدراسة إلي الآتي:

1-التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور.

2-الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي وجودة الحياة حسب متغير الجنس لدى طلاب كلية التربية جنزور.

3-الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي وجودة الحياة حسب متغير التخصص لدى طلاب كلية التربية جنزور

أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة الحالية فيماياتي: أولاً - الأهمية النظرية :

1-تتبع أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تتناولها ، وهي التفكير الإيجابي وجودة الحياة التي تعد من الاتجاهات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي في الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية.

2-تستمد هذه الدراسة أهميتها من الشريحة التي تستهدفها وهم طلاب الجامعة باعتبارهم نواة المجتمع، ويقع على عاتقهم تقدم المجتمع وتطوره من خلال قيامهم بواجباتهم المهنية والمساهمة في كافة مجالات التنمية .

ثانياً - الأهمية التطبيقية:

1-يمكن لأساتذة الجامعة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد مناهج دراسية تسهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

2-قد تفيد نتائج الدراسة الحالية الباحثين في بناء برامج إرشادية نمائية وعلاجية لتنمية التفكير الإيجابي ، لدى طلاب الجامعة.

3-قد تسهم هذه الدراسة في لفت انتباه المسؤولين إلى أهمية مهارات التفكير الإيجابي ودورها في الارتقاء بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي: تعرف هند ماهر عبدالفتاح التفكير الإيجابي(2021: 43) " بأنه كيفية تعامل الفرد بمرونة في المواقف العصيبة التي تشعره بالتحدي ، وكيف يحول الموقف لصالحه ، معتمداً على التوقعات الإيجابية والثقة بالنفس ، والمرونة الفكرية ، والالتزان الانفعالي ، حتى يصل الفرد إلى الشعور بالراحة والسعادة "

ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة **جودة الحياة** : يعرف كلاً من محمود عبدالحليم منسي، وعلى مهدي كاظم (2006 : 65) جودة الحياة " بأنها 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"

ويعرف إجرائياً : بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية

طلبة كلية التربية جنزور: هم جميع الطلبة المقيدين بالدراسة في جامعة طرابلس بكلية التربية جنزور بكافة التخصصات العلمية ، خلال الفصل الدراسي خريف 2024 .

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية : التفكير الإيجابي ، جودة الحياة، طلاب الجامعة
الحدود البشرية : تقتصر الدراسة الحالية على عينة من طلاب كلية التربية جنزور بجامعة طرابلس.

الحدود المكانية : أجريت الدراسة في كلية التربية جنزور بجامعة طرابلس .

الحدود الزمنية : حتم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي خريف 2024

الإطار النظري :

أولاً : التفكير الإيجابي

يعرف **عبدالستار (2008)** التفكير الإيجابي " بأنه تبني مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة ورضا (عبدالستار ، 2008 : 100)
تعرفه سلوم (2024) "بأنه قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية ، وذلك الجهد الذهني الذي يقوم الفرد فيه بإقناع نفسه بكل الأفكار الإيجابية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه وعدم تعطيلها" (سلوم ، 2024 : 211) .

يتضح من التعريفات السابقة أن التفكير الإيجابي هو تقويم الفرد لإفكاره ومدى قدرته على توظيف ما لديه من قدرات ومهارات بطريقة إيجابية لمواجهة مشكلاته من خلال تركيزه على جوانبه الإيجابية.

ابعاد التفكير الإيجابي:

1-التوقعات الإيجابية والتفاؤل :هي السمة التي تعكس نظرة الفرد الإيجابية للحياة من أمل وتفاؤل وتوقع إيجابي لأحداث الحياة.

2-الثقة بالنفس : هي قدرة الفرد على إدراك ما لديه من قدرات ومهارات وإمكانات .

3-المرونة الفكرية : هي أن يكون لدى الفرد عدة بدائل لحل مشكلة ما ،أو توليد أفكار جديدة غير مألوفة.

4-الإلتزان الإنفعالي: هي القدرة على التحكم في الانفعالات، وكيفية توجيهها بالطريقة الصحيحة للتعامل مع المواقف المختلفة. (عبدالفتاح ، 2021 : 47)

ثانياً : جودة الحياة

عرفت بوعيشة (2014) جودة الحياة بأنها "بأنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية ، والاحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن حياته ، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية ، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه" (بوعيشة، 2014: 72)

ويعرفها كلاً من قدارة ، بورقة (2022) جودة الحياة "بأنها الشعور برضا الفرد عن حياته اليومية ، وقدرته على إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه ، مع إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وامتلاكه لبعض القيم السامية التي تضيف على حياته معنى إيجابياً بالإضافة إلى تمتعه بالصحة النفسية والجسمية وإكتفائه المادي"(قدارة ، بورقة ، 2022: 215)

يتضح من التعريفات السابقة إن مفهوم جودة الحياة يرتبط بالعديد من المتغيرات الصحية والنفسية و الاجتماعية والاقتصادية، لذا يصعب تحديد مفهوم دقيق لجودة الحياة نظراً لتداخله مع مفاهيم أخرى تعبر عنه أيضاً مثل السعادة والصحة النفسية والرضا عن الحياة، إلا أن تلك المفاهيم هي الاتجاه الأساسي الذي يقودنا إلى جودة الحياة والمتمثلة في تقييم الفرد للجوانب النفسية والاجتماعية والصحية والاقتصادية. فهو يشير لمدى شعور الفرد بالرضا واحساسه بالسعادة ، وقدرته على استثمار ما لديه من قدرات وإمكانات.

مؤشرات جودة الحياة :

(عدة مؤشرات لقياس جودة الحياة تتمثل في الآتي: followfield1990 حدد فلويد)

أ-المؤشرات النفسية : تتمثل في الاحساس بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض والاحساس بالرضا والسعادة.

ب-المؤشرات الاجتماعية تظهر من خلال العلاقات الشخصية ممارسة الأنشطة الترفيهية والاجتماعية.

ج-المؤشرات المهنية :هي درجة الرضا عن المهنة وحبها، وتنفيذ المهام المكلف بها ، والتوافق معها.

د-المؤشرات الجسمية والبدنية : تتمثل في مدى رضا الفرد عن حالته الصحية ، والتعايش مع الآلام ، والنوم والشهية في تناول الاكل، والقدرة الجنسية (ياسر، 2014: 352) .

الدراسات السابقة : تم عرض الدراسات السابقة في ثلاث محاور أساسية هي:

المحور الأول - الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي:

دراسة الوعيل (2021) بعنوان " علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره بالمملكة العربية السعودية ". وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (75) طالباً، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لعبدالستار إبراهيم (2008) . وأظهرت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة جاء مرتفعاً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمستوى التحصيل الدراسي سواء كان مرتفع أو منخفض لدى الطالبات .

دراسة سلوم (2024) بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي بجامعة دمشق " . والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة بقسم الارشاد ، والكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي والوعي الذاتي تبعاً لمتغير النوع ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (51) طالبا وطالبة ، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الوعي الذاتي إعداد: فاطمة السيد وشروق الزهراني (2023) ، ومقياس التفكير الإيجابي حسام منشد (2013) . وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طرية بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي وإلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لديهم ، كما توصلت النتائج لعدم وجود فروق ذات لالة إحصائية في التفكير الإيجابي والوعي الذاتي تعزى لمتغير النوع.

دراسة بن يوسف (2024) بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من مستوى الطموح والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من مستوى الطموح ودافع الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ولاية البليدة ، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة بالسنة الثالثة ثانوي بقسميه (العلمي ، والأدبي) ، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التفكير الإيجابي لعبدالستار إبراهيم (2010) ، ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبدالعظيم (2005) ، ومقياس دافع الإنجاز لفاروق عبدالفتاح (1992) . وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين التفكير الإيجابي وكل من مستوى الطموح ودافع الإنجاز ، كما توصلت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغري الجنس والتخصص ، في التفكير الإيجابي ومستوى الطموح ودافع الإنجاز وقد جاءت هذه النتائج لصالح الاناث ، والتخصصات العلمية .

-المحور الثاني - الدراسات التي تناولت جودة الحياة :

دراسة خرموش ، وفرشان (2021) بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي " والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ، على عينة مكونة (536) طالباً وطالبة من كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بالمسلية ، وتم استخدام : مقياس الصحة النفسية ، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحثان) . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين جودة الحياة و الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور ، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ، وأشارت نتائج الدراسة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص لصالح تخصص التاريخ.

-دراسة عبد الدايم (2023) بعنوان " دور الأنشطة الترويحية الرقمية في تحسين مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ". والتي هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية الرقمية في تحسين مستوى جودة الحياة ، على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة ، وتم استخدام المقابلة الشخصية ، ومقياس الممارسات الترويحية (إعداد: الباحث) ، ومقياس جودة الحياة عامر مؤمن ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن للممارسات الترويحية الرقمية دور كبير في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة .

-دراسة المرتجع (2024) بعنوان " مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة عمر المختار في ضوء بعض المتغيرات ". والتي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن دلالة الفروق في جودة الحياة وفق متغير النوع والتخصص والسنة الدراسية . وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب و طالبة ، وتم استخدام مقياس جودة الحياة إعداد محمود منسي وعلى كاظم (2006) . وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص والنوع والسنة الدراسية .

-المحور الثالث - الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة :

-دراسة عيشة وركزة (2020) ، بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي " والتي هدفت إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى مرتفعي

ومنخفضي الدافعية للإنجاز بمرحلة التعليم الثانوي ، على عينة قوامها(60) ، وتم استخدام مقياس إبراهيم عبدالستار لقياس التفكير الإيجابي ، ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي ، ومقياس دافعية الإنجاز لهرمانز ، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة ، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي وجودة الحياة بين مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز ، وكانت لصالح مرتفعي دافعية الإنجاز.

-دراسة حورية (2021) " التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية السعيد عبدالحى بالوادي" والتي هدفت للكشف علاقة التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى الطلاب بمرحلة التعليم الثانوي بالوادي ، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من التخصص العلمي والأدبي، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبدالستار ، ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي ، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في جودة الحياة والتفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس والتخصص

مناقشة الدراسات السابقة :

-الهدف : تنوعت الدراسات السابقة تبعاً لتنوع أهدافها، فقد هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي ببعض المتغيرات الأخرى مثل : علاقته بالتحصيل الدراسي كما جاء في دراسة الوعيل (2021) ، وعلاقته بالوعي الذاتي كما هو في دراسة سلوم (2024)، أما دراسة بن يوسف (2024) فقد هدفت لتعرف على علاقته بكل من مستوى الطموح والدافعية للإنجاز .

هذا وهدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة كما جاء في دراسة المرتجع (2024) ، في حين هدفت دراسات أخرى لمعرفة علاقة جودة الحياة بالصحة النفسية كما جاء في دراسة خرموش ، وفرشان (2021) ، في حين هدفت دراسة عبد الدايم (2023) لتعرف على دور الأنشطة الترويحية الرقمية في تحسين جودة الحياة ، واتفق هدف الدراسة الحالية مع أهداف دراسة كلاً من عيشة وركزة(2020) ، ودراسة حورية (2021) ، في التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى الطلاب وإن اختلفت معهما في طبيعة المرحلة الدراسية.

-العينة :تباينت أعداد أفراد العينات في الدراسات السابقة ، فكان الحد الأدنى (50) طالب وطالبة كمافي دراسة (عبدالدايم،2023) ، أما الحد الأعلى فكان(536) طالب

وطالبة كما في دراسة (خرموش ، فرشان ، 2021) ، بينما بلغ حجم العينة في الدراسة الحالية (358) طالب وطالبة.

واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي كانت تقتصر عينتها على طلاب الجامعة ، بينما اختلفت مع دراسة عيشة وركزة (2020) ، ودراسة حورية (2021) ، ودراسة بن يوسف (2024) ، التي كانت عينتها تشتمل على طلاب مرحلة التعليم الثانوي.

-المنهج: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج الوصفي.
-أداة الدراسة : تختلف الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدامها لمقاييس مختلفة لقياس التفكير الإيجابي ، وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، بينما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة عيشة وركزة (2020) ، ودراسة حورية (2021) ، ودراسة المرتجع (2024) في تبني مقياس جودة الحياة لمحمود منسي ، وعلى كاظم (2006) في الدراسة الحالية .

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
مجتمع الدراسة وعينته : يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية جنزور خلال الفصل الدراسي خريف (2024) . وتم اختيار عينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة والبالغ عددها (358) طالب وطالبة بمختلف التخصصات الانسانية والتطبيقية.
خصائص العينة

-الجنس : يبين الجدول رقم (1) ، توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النوع	العدد	النسبة
ذكر	55	15.4%
أنثى	303	84.6%
المجموع	358	100%

يتضح من الجدول رقم (1) ، أن عدد الذكور بلغ (55) ، وبنسبة (15.4) ، أما عدد الاناث فقد بلغ حجم العينة (303) وبنسبة (84.6) ، ويرجع اختلاف نسبة الذكور عن الاناث نظراً لأن العدد السائد بكلية التربية جنزور من جنس الإناث أكثر من الذكور.

2-التخصص الدراسي: يبين الجدول رقم (2) ، توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص

الجدول رقم (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	العدد	النسبة
علوم إنسانية	230	64.2%
علوم تطبيقية	128	35.8%
المجموع	358	100%

يتبين من الجدول رقم (2) ، أن عدد الطلبة بالعلوم الإنسانية قد بلغ (230) ، وبنسبة تتراوح (64.2%) ، أما عدد الطلبة بالعلوم التطبيقية بلغ (128) وبنسبة (35.8 %) . ويرجع ذلك لأن عدد الطلاب بالعلوم الإنسانية أكثر منها بالعلوم التطبيقية بالكلية .
أدوات الدراسة:

أولاً - مقياس التفكير الإيجابي (إعداد: همد ماهر عبدالفتاح 2021) : يتكون المقياس من (51) عبارة ، منها (43) إيجابية ، و (8) عبارات سلبية ، تم توزيعها على أربعة أبعاد هي : (التوقعات الإيجابية والتفاؤل ، المرونة الفكرية ، الإلتزان الإنفعالي ، الثقة بالنفس) ، ويتم الإجابة على المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الثلاثي (دائماً ، أحياناً ، نادراً) ، وقامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة التحليل العاملي الاستكشافي ، وحساب الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية والتي تراوحت قيمها ما بين (0.79- 0.85)، كما قامت بحساب الثبات باستخدام طريقتين هما: ألفا كرونباخ التي تراوحت قيمها ما بين (0.82-0.92) ، و التجزئة النصفية التي بلغت قيم معاملات ارتباطها ما بين (0.081- 0.90) .

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً : الصدق : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام طريقتين هما:
-**صدق المحكمين :** للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس، بهدف التأكد من صلاحيته و صدقه لقياس التفكير الإيجابي، و في ضوء آراء الأساتذة المحكمين تم إجراء التعديلات المطلوبة على المقياس.

-**الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :** للتأكد من صدق المقياس تم حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) من خلال حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (25% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (25 % من القيم العليا) لمقياس التفكير الإيجابي ، وقد جاءت هذه النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (3) يبين نتائج اختبار ت للمقارنة الطرفية لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى قيمة المعنوية المشاهدة	قيمة اختبار (ت) المحسوبة	25% من القيم الدنيا ن=10		25% من القيم العليا ن=10		محاور التفكير الإيجابي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال إحصائيا 0.000	48.613	2.91	0.089	1.84	0.147	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
دال إحصائيا 0.000	37.661	2.72	0.096	1.97	0.099	الثقة بالنفس
دال إحصائيا 0.000	11.203	2.83	0.067	2.19	0.210	المرونة الفكرية
دال إحصائيا 0.000	38.919	2.60	0.135	1.74	0.147	الاتزان الانفعالي
دال إحصائيا 0.000	29.123	2.71	0.051	1.99	0.123	التفكير الإيجابي ككل

يتضح من الجدول السابق إن قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الربع الأدنى والربع الأعلى لجميع عبارات مقياس التفكير الإيجابي بلغت (29.123) ، في حين بلغت قيمة (ت) لبعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل (48.613) ، بينما بلغت قيمة (ت) لبعد الثقة بالنفس (37.661) ، وبلغت قيمة (ت) لبعد المرونة الفكرية (11.203) ، بينما بلغت قيمة (ت) لبعد الاتزان الانفعالي (38.919) ، مما سبق يتضح أن جميع القيم جاءت دالة إحصائيا ، مما يشير هذا لتمتع المقياس بالقدرة التمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا .

ثانياً :النتائج : للتحقق من ثبات المقياس ، قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ على عينة مكونة (40) طالب وطالبة بكلية التربية جنزور ، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي :

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ

المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ (النتائج)
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	14	0.868
الثقة بالنفس	13	0.675
المرونة الفكرية	11	0.620
الاتزان الانفعالي	13	0.708
التفكير الإيجابي ككل	51	0.910

يتضح من الجدول السابق إن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لعبارات المقياس بلغت (0.91) ، وبلغ معامل ثبات لبعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل (0.868) ، أما معامل الثبات لبعد الثقة بالنفس فقد بلغ (0.675) ، في حين بلغ معامل ثبات بعد المرونة الفكرية (0.620) ، أما بعد الاتزان الانفعالي فقد بلغ معامل ثباته (0.708) ، مما يشير هذا إلى الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس وتمتعه بالصدق والثبات .

ثانياً: مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (إعداد : محمود عبدالحليم منسي ، على مهدي كاظم 2006) : يتكون المقياس من (60) عبارة ، تم توزيعها على ست أبعاد هي : (جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الاسرية الاجتماعية ، جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت وإدارته) ، ويتم الإجابة على المقياس وفقاً لتدرج خماسي (أبداً ، قليلاً جداً ، إلى حد ما ، كثيراً ، كثيراً جداً) ، وقام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى ، والصدق المرتبط بمحك ، و المقارنة الطرفية ، الاتساق الداخلي وقد تراوحت قيمه مابين (0.51،0.75) بينما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وتراوحت قيمه مابين (0.62-0.85) ، ومعامل الثبات ككل (0.91)

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً : الصدق : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام طريقتين هما:
-**صدق المحكمين :** للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، بهدف التحقق من صدق القياس لما وضع من آجله، و في ضوء آراء الأساتذة المحكمين تم إجراء التعديلات المطلوبة على المقياس.

-**الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) :** للتأكد من صدق المقياس تم حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) من خلال حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (25% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (25 % من القيم العليا) لمقياس التفكير الإيجابي ، وقد جاءت هذه النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (5) يبين نتائج اختبار ت للمقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

قيمة اختيار	25% من القيم العليا ن = 10	25% من القيم الدنيا ن = 10	

محاو	جودة الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	قيمة مستوى المعنوية المشاهدة
جودة الصحة العامة	2.68	0.322	4.07	0.200	28.844	0.000	دال إحصائي
جودة الحياة الاسرية الاجتماعية	2.46	0.267	4.30	0.094	31.695	0.000	دال إحصائي
جودة التعليم والدراسة	2.29	0.301	4.66	0.207	46.226	0.000	دال إحصائي
جودة العواطف	2.18	0.289	4.18	0.289	33.884	0.000	دال إحصائي
جودة الصحة النفسية	2.40	0.305	4.72	0.081	30.727	0.000	دال إحصائي
جودة شغل الوقت وإدارته	2.09	0.278	4.05	0.364	29.106	0.000	دال إحصائي
جودة الحياة بشكل عام	2.56	0.110	4.19	0.111	73.715	0.000	دال إحصائي

يتضح من الجدول السابق إن قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الربع الأدنى والربع الأعلى لجميع عبارات مقياس جودة الحياة بلغت (73.715) ، في حين بلغت قيمة (ت) لبعـد جودة الصحة العامة (28.844) ، بينما بلغت قيمة (ت) لبعـد جودة الحياة الاسرية الاجتماعية (31.695) ، أما قيمة (ت) لبعـد جودة التعليم والدراسة فقد بلغت (46.226) ، وبلغت قيمة (ت) لبعـد جودة العواطف (33.884) ، بينما بلغت قيمة (ت) لبعـد جودة الصحة النفسية (30.727) ، كما بلغت قيمة (ت) لبعـد جودة شغل الوقت وإدارته (29.106) ، يتبين مما سبق أن جميع القيم دالة إحصائياً ، مما يشير لمتـمـع المقياس بالقدرة التمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا وهذا مؤشر على صدقه ، ويمكن استخدامه في الدراسة الحالية .

ثانياً: الثبات : للتحقق من ثبات المقياس، تم إيجاد معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على عينة مكونة (40) طالب وطالبة بكلية التربية جنزور ، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي :

جدول رقم (6) يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

المحاو	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ (الثبات)
جودة الصحة العامة	10	0.715
جودة الحياة الاسرية الاجتماعية	10	0.783

جودة التعليم والدراسة	10	0.877
جودة العواطف	10	0.766
جودة الصحة النفسية	10	0.895
جودة شغل الوقت وإدارته	10	0.741
جودة الحياة بشكل عام	60	0.959

يتضح من الجدول السابق إن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لجميع عبارات المقياس بلغت (0.959) ، في حين بلغ معامل الثبات لبعد جودة الصحة العامة (0.715) ، بينما بلغ معامل الثبات لبعد جودة الحياة الاسرية الاجتماعية (0.783) ، أما معامل الثبات لبعد جودة التعليم والدراسة فقد بلغ (0.877) ، وبلغ معامل الثبات لبعد جودة العواطف (0.766) ، بينما بلغ معامل الثبات لبعد جودة الصحة النفسية (0.895) ، كما بلغ معامل الثبات لبعد جودة شغل الوقت وإدارته (0.741) ، وهي قيم ذات درجة عالية من الثبات ، ومؤشر الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس مما يشير لمتعمته بالصدق والثبات وصلاحيته استخدامه في الدراسة الحالية.

الأساليب والمعالجات الإحصائية: تمثلت أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة الحالية في الآتي:

- 1- استخدام معامل الصدق المقارنة الطرفية اختبار ت لعينتين مرتبطتين
 - 2- اختبار معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) لمعرفة ثبات الأداة.
 - 3- المتوسط الحسابي الانحراف المعياري.
 - 4- اختبار بيرسون لقياس معامل الارتباط.
 - 5- اختبار ت لعينتين مستقلتين.
- نتائج الدراسة:**

للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على : ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور؟

للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور تم حساب المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري والوزن النسبي لدى أفراد عينة الدراسة وجاءت هذه النتائج كما هي مبينة بالجدول رقم (7) :

جدول رقم (7) يبين مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة الموافقة
---------	-----------------	-------------------	--------------	---------	---------------

التوقعات الإيجابية والتفاؤل	2.53	0.297	% 84.3	1	مرتفع
الثقة بالنفس	2.45	0.254	% 81.7	3	مرتفع
المرونة الفكرية	2.52	0.249	% 84.0	2	مرتفع
الاتزان الانفعالي	2.28	0.260	% 76.0	4	متوسطة
التفكير الإيجابي ككل	2.45	0.201	% 81.7		مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور جاء بدرجة مرتفعة ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (2.45) ، والانحراف المعياري (0.201) ، والوزن النسبي (81.7)، أما من حيث ترتيب ابعاد التفكير الإيجابي فقد جاء بعد " التوقعات الإيجابية والتفاؤل " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.53) ، وإنحراف معياري (0.297) ، وبوزن نسبي (84.3 %) في حين جاء بعد " المرونة الفكرية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.52) ، وإنحراف معياري (0.249) ، وبوزن نسبي (84.0 %) بينما جاء بعد " الثقة في النفس " في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره (2.45) ، وإنحراف معياري (0.254) ، وبوزن نسبي (81.7 %)، أما بعد الإتران الانفعالي فقد جاء في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره (2.28) ، وإنحراف معياري (0.260) ووزن نسبي (76.0 %).

وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة إلى طبيعة المرحلة النمائية التي تتميز بالنضج العقلي وتطور مهارات التفكير العليا ، إضافة إلى المساندة الاجتماعية التي يتلقها الطلبة من الأسرة والاصدقاء ، كما تلعب البيئة الجامعية والمناهج الدراسية، ووسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام والتكنولوجيا، دورها الفعال في تنمية مهارات التفكير الإيجابي ، وتعزز لديهم شعور الثقة بالنفس وتدفعهم لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الوعيل (2021) ، ودراسة سلوم (2024) التي أسفرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة . للإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على : ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور؟

للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لدى أفراد عينة الدراسة وجاءت هذه النتائج كما هي مبينة بالجدول رقم (8) .

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	درجة الموافقة
جودة الصحة العامة	3.36	0.373	67.2 %	4	متوسطة
جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	3.70	0.441	74 %	1	مرتفع
جودة التعليم والدراسة	3.49	0.660	69.8 %	3	مرتفع
جودة العواطف	3.30	0.539	66.0 %	5	متوسطة
جودة الصحة النفسية	3.58	0.481	71.6 %	2	مرتفع
جودة شغل الوقت وإدارته	3.02	0.481	60.4 %	6	متوسطة
جودة الحياة بشكل عام	3.41	0.351	68.2 %		مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور جاء بدرجة مرتفعة ، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.41) ، والانحراف المعياري (0.351) ، والوزن النسبي (68.2 %) ، أما من حيث ترتيب ابعاد جودة الحياة فقد جاء بعد " جودة الحياة الأسرية والاجتماعية " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.70) ، وإنحراف معياري (0.441) ، وبوزن نسبي (74 %) . في حين جاء بعد " الصحة النفسية " في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.58) ، وإنحراف معياري (0.481) ، وبوزن نسبي (71.6 %) . بينما جاء بعد " جودة التعليم والدراسة " في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.49) ، وإنحراف معياري (0.66 %) ، وبوزن نسبي (69.8 %) . أما بعد " جودة الصحة العامة " فقد جاء في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.36) ، وإنحراف معياري (0.373) ووزن نسبي (67.2 %) . بينما جاء بعد " جودة العواطف " في المرتبة الخامسة ، وبمتوسط حسابي (3.30) ، وإنحراف معياري (0.539) ، ووزن نسبي (66.0 %) . بينما جاء بعد " جودة شغل الوقت وإدارته " بالمرتبة السادسة بمتوسط حسابي (3.02) ، وإنحراف معياري (0.481) ووزن نسبي (60.4 %) .

ترجع الباحثة ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة إلى أن الطلبة أصبحت لديهم منحة مالية طويلة فترة دراستهم الجامعية مما تعزز لديهم شعور الثقة بالنفس وتحقيق الذات والاستقلالية ، و يخصص لديهم مشرف أكاديمي لمتابعة سير دراستهم الأكاديمية والعمل على تذليل كافة الصعوبات التي تواجههم ، كما يمكنهم تغيير مسارهم الدراسي لتخصص آخر في حالة فشلهم في التخصص الذي يدرسونه ، كما توجد لديهم عيادة لتلبية احتياجاتهم الصحية ، بالإضافة لمكتب النشاط الطلابي الذي يهتم بتنسيق

بعض الأنشطة الفنية والرياضية ، الترفيهية لطلبة الجامعة ، ومكتب خدمة المجتمع والبيئة الذي يهتم بتنظيم البرامج العلمية والتوعوية ، ومكتب اتحاد الطلبة الذي يهتم بالمتطلبات والمشكلات التي تواجه الطلبة داخل الحرم الجامعي ، كل هذا من شأنه أن يساهم في الرفع من مستوى جودة حياتهم. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة عبد الدايم (2023) من أن الممارسات الترويحية لطلاب الجامعة لها دور كبير في تحسين جودة حياتهم .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عبد الدايم (2023) ، و دراسة المرتجع (2024) التي توصلت نتائجها إلى تمتع طلاب الجامعة بمستوى مرتفع من جودة الحياة

للإجابة عن التساؤل الثالث والذي ينص على : هل توجد هناك علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور؟ للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة في التفكير الإيجابي وجودة الحياة و يبين الجدول رقم (9) هذه النتائج.

جدول رقم (9) يوضح العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور

التفكير الإيجابي	جودة الحياة	التفكير الإيجابي			
		التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الثقة بالنفس	المرونة الفكرية	الانحياز الانفعالي
جودة الصحة العامة	معامل الارتباط	.173**0	.0910	.120*0	.201**0
	مستوى الدلالة	.0010	.0860	.023	.0000
جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	معامل الارتباط	.421**0	.298**0	.193**0	.147**0
	مستوى الدلالة	.0000	.0000	.0000	.0050
جودة التعليم والدراسة	معامل الارتباط	.396**0	.268**0	.361**0	.198**0
	مستوى الدلالة	.0000	.0000	.0000	.0000
جودة العواطف	معامل الارتباط	.328**0	.390**0	.279**0	.474**0
	مستوى الدلالة	.0000	.0000	.0000	.0000
جودة النفسية	معامل الارتباط	.433**0	.255**0	.235**0	.355**0
	مستوى الدلالة	.0000	.0000	.0000	.0000
جودة شغل الوقت وإدارته	معامل الارتباط	.339**0	.249**0	.178**0	.199**0
	مستوى الدلالة	.0000	.0000	.0010	.0000

جودة الحياة بشكل عام	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	0.536**0	0.397**0	0.359**0	0.403**	0.564**0
			.0000	.0000	.0000	.0000	.0000

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة ، وبدرجة متوسطة ، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.564^{**}) عند مستوى دلالة إحصائية (0.000) أقل من (0.05) . مما يشير إلى أن كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لطلاب الجامعة ارتفعت جودة الحياة .

ويتبن من الجدول رقم (9) توجد علاقة ارتباط طردية بين مستوى جودة الحياة وأبعاد التفكير الإيجابي ، حيث بلغت قيم معامل ارتباط بيرسون بين مستوى جودة الحياة بشكل عام وأبعاد التفكير الإيجابي على التوالي: (0.536 / 0.397 / 0.359 / 0.403) عند مستوى دلالة أقل من (0.05) .

كما يتضح من الجدول رقم (9) توجد علاقة ارتباط طردية بين مستوى التفكير الإيجابي وأبعاد جودة الحياة ، حيث بلغت قيم معامل ارتباط بيرسون بين مستوى التفكير الإيجابي وأبعاد جودة الحياة على التوالي (0.188 / 0.357 / 0.412 / 0.479 / 0.423 / 0.332) عند مستوى دلالة أقل من 0.05 .

مما سبق يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة وطردية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة ، وتعتبر هذه النتيجة منطقية ، لأن طبيعة تفكيرنا هي التي تحدد نظرنا للحياة المستقبلية ، حيث ينمي التفكير الإيجابي لدى الطلبة ، القدرة على التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، و يولد لديهم الشعور بالثقة في النفس ، والضبط الانفعالي ، والمرونة في التفكير . وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة بن يوسف (2024) ، التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين التفكير الإيجابي وكل من مستوى الطموح ودافع الإنجاز ، حيث أن تفكيرنا الإيجابي يدفعنا للإنجاز ولتحقيق طموحاتنا المستقبلية ، وهذا بدوره ينعكس على مستوى جودة حياتنا ، وكما أسفرت نتائج دراسة خرموش ، وفرشان (2021) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة و الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ، فمن الطبيعي أن تمتع الفرد بصحة نفسية إيجابية تمكنه من التوافق مع الظروف الحياتية المحيطة به من دراسة أو عمل وتصبح لديه القدرة على مواجهة كافة المشاكل والصعوبات التي تواجهه هذا وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كلاً من عيشة وركزة (2020) ، و دراسة حورية (2021) ، في وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة ، فعندما يفكر الإنسان بإيجابية في كافة أمور حياته يشعر

بجودة الحياة ، لذلك يمكننا القول أن التفكير الإيجابي يمكن أن يعد منبئاً بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

للإجابة عن التساؤل الرابع الذي ينص على : هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور تعزى إلى متغير الجنس؟ للكشف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس ، تم استخدام اختبار ت Independent Sample T-test " لتوضيح دلالة هذه الفروق ، وجاءت هذه النتائج كما يوضحها الجدول رقم (10) كالآتي:

جدول رقم (10) يبين الفروق في متوسطات : Independent Sample T-test " نتائج اختبار ت"

استجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير الجنس في متغير التفكير الإيجابي

متغير الدراسة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
التفكير الإيجابي ككل	ذكر	55	2.45	0.235	356	0.081	0.935	دال عند 0.05
	انثى	303	2.45	0.193				

، يتضح من الجدول السابق إن قيمة (ت) لمستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جنزور بلغت (0.081) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.996) عند درجة الحرية (356) ، ومستوى دلالة أكبر من (0.05) ، إنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.935) في مستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن جميع الطلبة يمرون بالمرحلة العمرية ذاتها (المراهقة) بما يصاحبها هذا من تشابه في الخصائص والمتطلبات بين الذكور والإناث، ويلتحقون بنفس المرحلة التعليمية الجامعية ، التي يدرسون من خلالها مناهج دراسية موحدة ، ويمارسون فيها العديد من الأنشطة العلمية والفنية والرياضية والثقافية التي يمكن أن تسهم بدورها في تطوير مهاراتهم المعرفية ، كما نلاحظ كذلك وجود تقارب كبير في مستوى تفكير الذكور والإناث من طلبة الجامعة نجده من خلال التحاقهم بالعديد من الدورات التدريبية بمختلف المجالات لتطوير مهاراتهم وصقل شخصياتهم على حد السواء.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة حورية (2021) ، بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في التفكير الإيجابي، وإن اختلفت مع نتائج دراسة بن

يوسف (2024) ،التي أشارت نتائجها إلى وجود ،فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ، في التفكير الإيجابي وقد جاءت هذه النتائج لصالح الاناث .
للإجابة عن التساؤل الخامس الذي ينص على :هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جنزور تعزى إلى متغير الجنس؟
للكشف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس ، تم استخدام اختبار ت Independent Sample T-test " لتوضيح دلالة هذه الفروق ، وجاءت هذه النتائج كما يوضحها الجدول رقم (11) كالآتي:

جدول رقم (11)

للفروق في متوسطات : Independent Sample T-test " نتائج اختبار " ت إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير الجنس

متغير الدراسة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة بشكل عام	ذكر	55	3.27	0.326	356	3.270	0.001	دال عند 0.05
	انثى	303	3.43	0.350				

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة(ت) لجودة الحياة قد بلغت (3.270) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة(1.996) عند درجة الحرية (356) ومعدل الدلالة أقل من (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن بالمرحلة الجامعية يحظى الإناث عن الذكور بمستوى أكبر من الدعم المادي والمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة في تلبية احتياجاتهم في دراستهم الجامعية، بينما يتجه الذكور إلى البحث عن فرصة عمل حتى يمكنهم الاستقلالية وإشباع احتياجاتهم الأساسية بهذه المرحلة ، إلى جانب دراسته الجامعية ، مما يولد لديهم نوع من الضغوط النفسية التي من شأنها التأثير على مستوى جودة الحياة لديهم. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة خرموش ،وفرشان (2021) ،التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس وقد جاءت هذه الفروق لصالح الإناث ، بينما اختلفت مع نتائج دراسة حورية (2021) التي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

للإجابة على التساؤل الخامس الذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05 ≥) في مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص ؟

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف التخصص تم استخدام اختبار ت Independent " Sample T-test لتوضيح دلالة الفروق في مستوى جودة الحياة وابعاده لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (12)

جدول رقم(12)

للفروق في متوسطات : Independent Sample T-test " نتائج اختبار " ت إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير التخصص

المحور	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة بشكل عام	علوم إنسانية	230	3.39	0.359	356	1.074	0.284	غير دال عند 0.05
	علوم تطبيقية	128	3.43	0.336				

و يتضح من خلال الجدول السابق إن قيمة (ت) لجودة الحياة بشكل عام (1.074) وهي أقل من قيمة ت الجدولية البالغة (1.996) عند درجة الحرية (356) ، ومعدل الدلالة أكبر من (0.05) ، وهذا يشير إنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05 ≥) في مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص.

وتعزى هذه النتيجة لرضا طلبة الجامعة على التخصص الدراسي ، ووعيهم بأهمية هذا التخصص الذي يمكن أن يحققوا من خلاله طموحاتهم ، ومستقبلهم المهني ، ويضمن لهم المكانة الاجتماعية المرموقة، ويحقق لهم عائد مادي كبير مما يشعرهم بالرضا والسعادة ، كما أنهم ينتمون إلى بيئة تعليمية وثقافية واحدة ، ويتعرضون لنفس الظروف والعوامل الأمنية والاقتصادية ، ولتكافؤ الخدمات التي يتلقونها سواء كانت إدارية أو تعليمية أو صحية أو نفسية أو اجتماعية بغض النظر عن تخصصاتهم ، فالفرص المتاحة لديهم متكافئة إلى درجة كبيرة ، مما يفسر هذا تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالي من جودة الحياة خصوصاً في ظل سعي الجامعة نحو تحقيق معايير الجودة الشاملة لكافة منتسبيها . وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة حورية (2021) ، ودراسة المرتجع (2024) ، التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بحسب متغير التخصص.

للإجابة على التساؤل السادس الذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05 ≥) في مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص ؟

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف التخصص تم استخدام اختبار ت Independent " Sample T-test لتوضيح دلالة الفروق في مستوى التفكير الإيجابي وابعاده لأفراد عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (13)

جدول رقم(13)

للفروق في متوسطات : Independent Sample T-test " نتائج اختبار " ت

إجابات أفراد عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير التخصص

متغير الدراسة	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
التفكير الإيجابي ككل	علوم انسانية	230	2.45	0.207	356	0.548	0.584	غير دال عند 0.05
	علوم تطبيقية	128	2.44	0.188				

يتضح من الجدول السابق إن قيمة (ت) لمستوى التفكير الإيجابي قد بلغت (0.584) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.996) عند درجة الحرية (356)، ومعدل الدلالة أكبر من (0.05)، وهذا يشير إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05 ≥) في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص. ويمكن تفسير هذه النتيجة لوجود الطلاب في نفس المرحلة الجامعية، ويمرون بالمرحلة العمرية ذاتها (المراهقة) بما يصاحبها هذا من تشابه في الخصائص والمتطلبات، بالإضافة إلى تعرضهم لظروف ذاتها، إضافة إلى تأثير المناهج الدراسية والأنشطة اللاصفية الثقافية والرياضية والفنية التي ساهمت في تقليص حجم الفروق فيما بينهم وتكافؤ الخدمات يتلقاها الطلاب من دون استثناء لتخصص دراسي معين، حيث يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عالي من التفكير الإيجابي من حيث توقعاتهم الإيجابية للمستقبل والثقة في أنفسهم، والرضا عن مجال تخصصهم ومهنتهم المستقبلية. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة حورية (2021)، بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في التفكير الإيجابي، وإن اختلفت مع نتائج دراسة بن يوسف (2024)، التي أشارت نتائجها لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص، في التفكير الإيجابي لصالح تخصص العلوم التطبيقية.

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بماياتي:

- 1- إقامة ورش عمل ودورات تدريبية تسهم في تنمية سمات الشخصية الإيجابية لدى طلاب الجامعة كالتفكير الإيجابي ، وجودة الحياة .
 - 2- تفعيل خدمات الارشاد النفسي في الجامعة لتعرف على أهم المشكلات الأكاديمية والنفسية التي يواجهها الطلاب من أجل الحد منها ، نظراً لتأثيرها السلبي على جودة حياتهم و مستوى تفكيرهم الإيجابي.
 - 3-توجيه نظر لجنة منسقي المناهج بالجامعات بضرورة تضمين مقرر علم النفس الإيجابي ضمن المفردات المقررة في الخطة الدراسية بكليات جامعة طرابلس.
 - 4-ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بإعداد برامج إرشادية وتوعوية حول الآثار السلبية للتفكير السلبي على الصحة النفسية وجودة الحياة .
- المقترحات:

- 1-إجراء دراسة عن فاعلية البرامج الارشادية في تنمية التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- 2-إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على طلاب مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي وأساتذة الجامعة.
- 3-إجراءدراسة عن أساليب التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة.

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المراجع:

- 1- أبوخزام ، نعيمة على (2024) التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس كلية التربية جنزور، مجلة القرطاس ، المجلد الثاني ، العدد(25) ، ص451-472.
- 2-أسماعيل ، ميمي السيد ، وإبراهيم ، أسماء عبدالخالق(2023) ، البناء العامل لمقياس الحاجات الارشادية وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ، المجلة العربية للقياس والتقويم ، المجلد الرابع ، العدد (7) ، 1-30 .
- 3-آل دلهم ، ماجد ، وحموري ، خالد (2021) ، القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين ، مجلة الجامعة الأمريكية للبحوث ، مجلد السابع ، العدد(2) ، ص1-28 .

- 4-بن عيشة ، حياة ، و ركزة ، سميرة (2020) ، التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، المجلد: السادس ، العدد : (4)، ص172-187 .
- 5-بوعيشة ، أمال(2014) :جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر ، رسالة
دكتوراه (غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .
- 6-بن يوسف ، أمال(2024) ، التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من مستوى الطموح والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة الفكر المتوسطي ، المجلد الثاني عشر، العدد: (2) ، ص473-488 .
- 7- حنفي ، رشا مصطفى(2021) التفكير الإيجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات لدى طلاب الجامعة ، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، العدد (1) ، ص170-206 .
- 8-حورية، عبد ربه(2021) ، التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية السعيد بالوادي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة الشهيد حمة لخضر -الوادي ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- 9-خرموش ،سميرة ،وفرشان ، لويزة (2021) ، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي ، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد السادس، العدد (1)، ص498-522
- 10-الرقيب، بن صالح (2008) ،أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، المؤتمر العلمي الدولي في تنمية المجتمع تحديات وآفاق، الجامعة الإسلامية بماليزيا، كلية التربية .
- 11-الزهراني، مريم دهشوم ، والشميري ،هدى صالح (2024) التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المنبعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبدالعزيز بجدة ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد الأول ، العدد (150) ص 170-221 .
- 12-الستار، إبراهيم (2008) ، عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- 13-سلوم، شيرين يحي (2024) ، التفكير الإيجابي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد بجامعة دمشق ، مجلة جامعة حماة ، المجلد :السابع ، العدد (9) ، ص192-211 .
- 14-شعباني ، مليكة(2024) ، دور التفكير الإيجابي في اعتماد استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والتعليمية ، المجلد :الثالث عشر ، العدد(3) ، ص381-402
- 15-شوقي، قدادة ، و بورقعة ، مروة (2022) جودة الحياة للطلبة الجامعيين ، مجلة المجتمع والرياضة ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الشهيد حمة الأخضر (الجزائر) ، المجلد الخامس ، العدد:(1) ، ص212-226 .

- 16- عبد الدايم ،حاتم محمد (2023) ، دور الأنشطة الترويحية الرقمية في تحسين مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق ، المجلد: السادس والسبعين ، العدد: (151) ، ص336- 325 .
- 17- عبدالفتاح ، هند ماهر(2021) ،الخصائص السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، كلية التربية بجامعة عين شمس، العدد: (132) يونيو ،ص40-66 .
- 18-لعزالي ، صليحة ، عايش ،صباح (2021) الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية ، المجلد: الرابع ، العدد: (2) ، ص252-268 .
- 19- المرتجع ، فاطمة صالح (2024) ، مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة عمر المختار في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة القرطاس ، المجلد : الثاني، العدد:(25) ، ص414-431 .
- 20-منسي ، محمود عبدالحليم، وكاظم ، على مهدي (2006) ، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، كلية التربية ،جامعة السلطان قابوس ، مسقط 17-19 ، 63 -78 .
- 21-الانصاري، سامية لطفي (2012) التفكير الايجابي "استراتيجياته وتطبيقاته " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد: الثاني والعشرين ، العدد:(74) ، ص5-25 .
- 22-الوعيل ، أمل بنت عمر(2020) ، علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد : الخامس ، العدد: (10) ، ص122-141
- 23-ياسر ،بسماء آدم (2014) جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات (دراسة ميدانية على طلبة علم النفس والإرشاد النفسي) مجلة جامعة تشرين لبحوث والدراسات العلمية -سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد : السادس والثلاثين ، العدد (5) ، ص345-360.