



# **الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية إعداد**

**أ/ هاني رمضان عزب علي رخا**

**المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية - الدقهلية - جامعة الأزهر**

**أ.د/ ربيع شعبان عبد العليم يونس**

**أستاذ الصحة النفسية ورئيس القسم السابق  
بكلية التربية بالقاهرة - جامعة الأزهر**

**د/ أحمد علي إبراهيم الكبير**

**أستاذ الصحة النفسية المساعد  
بكلية التربية بالقاهرة - جامعة الأزهر**

## الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية

هاني رمضان عزب علي رخا<sup>1</sup>، ربيع شعبان عبد العليم يونس، أحمد علي إبراهيم الكبير.

قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر.

<sup>1</sup>الايمل: [hanyazab.26@azhar.edu.eg](mailto:hanyazab.26@azhar.edu.eg)

### الملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الإيجابية (التفاؤل- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية- التوكيدية- فاعلية الذات) والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية (طلاب الصف الثاني الثانوي)، كما هدف إلى الكشف عن الفروق في الإيجابية، وكذلك الفروق في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع (ذكور- إناث)، والتخصص (أدبي- علمي). وبلغ عدد المشاركين في البحث (400) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بواقع (200) طالب من الذكور، (200) طالبة من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (15- 17) سنة بمتوسط (16.5) سنة. وطبق البحث الحالي عدة مقاييس وهي: مقياس الإيجابية (إعداد الباحث)، مقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، 2013). وأسفرت نتائج البحث إلى عدة نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإيجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجود فروق دالة إحصائياً في الإيجابية تبعاً للنوع لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة تبعاً للنوع لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً سواء في الإيجابية أو الرضا عن الحياة تبعاً للتخصص الدراسي (علمي- أدبي).

*الكلمات المفتاحية:* الإيجابية، الرضا عن الحياة، طلاب المرحلة الثانوية.



---

## Positivity and Its Relationship with Life Satisfaction among High School Students

Hany Ramadan Azab Ali Rakha<sup>1</sup>, Rabih Shaban Abdel-Alim Younes, Ahmed Ali Ibrahim Al-Kabeer

Department of Mental Health, Faculty of Education, Al-Azhar University, Egypt.

<sup>1</sup>E-mail : hanyazab.26@azhar.edu.eg

### ABSTRACT

The aim of the research was to identify the relationship between positivity (optimism - positive thinking - psychological flexibility - assertiveness - self-efficacy) and life satisfaction among high school students (second grade secondary students). It also aimed to reveal differences in positivity, as well as differences in satisfaction with life by gender (male - female), and specialization (literary - scientific). The number of participants in the research was (400) male and female secondary school students (200 male students and 200 female students). The participants ages ranged between (15-17) years with a mean of (16.5) years. The current research used the following instruments: the scale of positivity (prepared by the researcher), the scale of life satisfaction (prepared by Magdy El-Desouki, 2013). The results of the research indicated that there is a statistically significant positive correlation between positivity and life satisfaction among secondary school students, and there is a statistically significant difference in positivity according to gender in favor of males. There are statistically significant differences in life satisfaction according to gender in favor of females, as shown. Finally, there is no statistically significant differences, whether in positivity or life satisfaction, according to the academic specialization (scientific – literary).

*Keywords:* Positivity, Life Satisfaction, High School Students.

## مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة من أدق مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية سريعة تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسدي والعقلي والانفعالي كافة، ومن خلال الانتقال السريع من الطفولة إلى المراهقة لكلا الجنسين فقد نالت مرحلة المراهقة اهتمام العديد من علماء النفس والباحثين (ليلى الأعظمي، علي العبادي، 2013، 2).

وتُشير الأبحاث إلى أن فترة المراهقة يعاني فيها الفرد من بعض الصراعات القيمة التي يتعرض لها بسبب ازدواجية وتعارض المطالب الاجتماعية وهذا التعارض يجعلهم يشعرون بعدم الرضا والارتياح وينخفض لديهم الشعور بالسعادة (توفيق عبد المنعم، 2013، 32).

ويرى (Seligman, 2002,8) أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمراً ضرورياً للإنسان وحصناً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لها دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتخطى الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

وتُعد الإيجابية Positivity أحد الموضوعات الأساسية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، في محاولة لتعظيم الجوانب الإيجابية لدى الفرد والتي تدفع به إلى التخلص من التفكير بشكل سلبي. (Conoley, 2008, 67-70)

ويشير توفيق زايد (2009) إلى أن الخصائص الإيجابية بمثابة برنامج عملي يمكن من توظيف الطاقات الكامنة لأجل تحقيق المزيد من الأهداف عن طريق تنمية القدرات والاتجاهات، وإثراء المواقف لتصبح أكثر فاعلية ونجاحاً.

وتشير الدراسات إلى أن عناصر الإيجابية من شأنها أن تُزيد من السعادة الداخلية والرضا عن الحياة من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات بطريقة إيجابية فعالة، وتُزيد كذلك من الأداء الأكاديمي، والرضا عن الذات لدى الأفراد، وتُكسبهم إحساساً بالهدوء والسلام والتوازن الذي يفيد في الصحة العامة واستقرار العاطفة والسلام الداخلي للفرد، كما أنه يعمل علي ترسيخ فاعلية الذات للفرد وهذا يتيح الفرصة للفرد في تطوير نقاط القوة وخلق مواقف جديدة واستجابات أفضل للحياة مثل دراسات (Wong, 2012)، (Çakar, 2012)، (Bigdelo & Pavlopoulos & Bozorgi, 2016)، (Tsouvelas, 2013)، (Rani & Midha, 2014).

ومن خلال الأطر النظرية والأفكار المستمدة من تصورات علماء النفس الانسانيين الذين ركزوا اهتمامهم على الجوانب الإيجابية في طبيعة الإنسان، فقد ركز البحث الحالي على بعض الجوانب الإيجابية المتمثلة في (التفاؤل- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية- التوكيدية - فاعلية الذات).

وتم اختيار هذه العناصر استناداً للدراسات السابقة التي تناولت الإيجابية وارتباطها بالرضا عن الحياة، إضافةً إلى ما قام به الباحث من عمل استبيان مفتوح للطلاب، وتم طرح هذا التساؤل عليهم (من وجهة نظرك ما هي أهم العناصر الإيجابية التي ينبغي أن يمتلكها الفرد، ويمكن أن يكون لها أثر على الرضا عن حياته؟). وكانت إجابات الطلاب متنوعة ومن خلال أهم الإجابات المكررة، قام الباحث باختيار هذه العناصر، وذلك لما لهذه الجوانب من أهمية بالغة،

وتعمل كحائط صد ضد تعرض الأفراد للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، وتعمل على زيادة القوى إلى الحد الأقصى.

كما أن تلك الجوانب الإيجابية تلقى اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين نظراً لارتباط عناصرها بالصحة النفسية والجسدية للفرد، حيث أشارت دراسات عديدة إلى ارتباط تلك العناصر بالسعادة، الصحة، الرضا عن الحياة، المثابرة، الدافعية للإنجاز، تقدير الذات، النظرة الإيجابية للحياة، السيطرة على الضغوط النفسية، حل المشكلات، المساندة الاجتماعية، ضبط النفس، بالإضافة إلى الحد من القلق والاكتئاب وتخفيف الضغوط مثل دراسات (Balamurugan, & Malik, 2015)، (Geers, Wellman, & Fowler, 2013)، (السيد الشيراوي، أيمن الخصوصي، 2016، 323)، (Panahi, Sobhani, & Panahi, 2016)، (Amat, Mahmud, & Salleh, 2012)، (Eagleson, Hayes, Mathews, & Colette 2016).

### مشكلة البحث

من خلال الاحتكاك المباشر للباحث بفئة المراهقين، تبين له أنهم يُعانون من بعض المشاعر السلبية والضغوط التي تؤثر عليهم تأثيراً سلباً حيث يُعاني المراهقون من العديد من المشكلات النفسية التي يواجهونها أثناء حياتهم، الناجمة عن التعارض بين حاجات المراهقين ورغباتهم بقيم المجتمع وتقاليده، فيؤدي بهم إلى صراع دائم، وينعكس سلباً على شخصياتهم وسلوكياتهم وتتمثل في صعوبة التوافق مع الآخرين وضعف القدرة على الأداء في كثير من المواقف مما يؤدي إلى إخفاقهم في كثير من الأحيان وقصور في التفكير العقلاني مما يجعلهم أقل قدرة على حل المشكلات، وذلك يُؤثر سلباً على تفكيرهم ويُشعرهم بالعجز عن الإبداع وممارسة الأدوار المطلوبة منهم والتي ربما تعيق الفرد عن تحقيقه للسعادة والحياة الأفضل وتجعله يشعر بعدم الرضا والارتياح.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الخصائص الإيجابية تؤدي إلى تحسين الذات ومعنى الحياة فضلاً عن الحد من القلق والكآبة، وتعمل على تطوير قدرات المراهق لمواجهة المواقف السلبية والتركيز على المهارات الإيجابية التي تعمل على بناء شخصيته، وإكسابه بعض السمات والصفات الخاصة ببناء الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وتقبل الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات، والإحساس بالسعادة والنجاح وهذا بدوره يؤدي لإحساس الفرد بالرضا عن الحياة بصفة عامة (Lee, Cohen, Caprara, 2006) (Gagnon, & Edgar, Snyder, 2005) (2010), (Shokhmgar, 2017) (Fandokht, Sa'dipourb, & Ghawam, 2014).

كما أنها تمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة إيجابية ويعطى إحساساً بالهدوء والسلام والتوازن الذي يفيد في الصحة العامة واستقرار العاطفة والسلام الداخلي للفرد، وتؤكد على ذلك العديد من الدراسات كدراسة (Ramesh, Wong, 2012) (Khramtsova, 2008) (Peterson et al., 2007) (Rostami et al., 2017) (Panahi et al., 2016) (Moaser, 2016) (et al., 2013).

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

" ما العلاقة بين بعض الإيجابية والرضا عن الحياة لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية؟"، وما الفروق تبعاً للنوع (ذكور- إناث) وتبعاً للتخصص (أدبي- علمي) في تلك المتغيرات؟ "

#### أهداف البحث:

التعرف على العلاقة بين عناصر الإيجابية التي تبناها البحث الحالي والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق لهذه المتغيرات تبعاً للنوع والتخصص.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث من جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

قد يكون البحث إضافة إلى التراث النفسي الإنساني من حيث ما يتناوله من مفاهيم مهمة وجديرة بالبحث العلمي، ومن حيث ما يتوصل إليه من نتائج.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. إمكانية إضافة مؤشرات هذه البحث في تأكيد دور المؤسسات التربوية والإرشادية التي تهتم برعاية الطلاب ومساعدتهم في فهم أدوارهم وتطويرهم للخصائص الإيجابية بالأطر المناسبة.
2. قد تفيد نتائج البحث في إعداد بعض المقاييس أو الأدوات التي تساعد في قياس متغيرات البحث الحالي في مرحلة المراهقة.

#### خامساً: مصطلحات البحث

الإيجابية: **Positivity** ويُعرفها الباحث أنها: عملية دينامية متعددة الأبعاد تُساعد الفرد على تنمية القدرات الشخصية، وتمكنه من حل المشكلات والتعامل مع الضغوط والأزمات المختلفة، مما يحقق له التوافق الفعال وإحداث التوازن، وتشمل الإيجابية في البحث الحالي على خمسة عناصر وهي: (التفاؤل، التفكير الإيجابي، التوكيدية، المرونة النفسية، فاعلية الذات).

#### الرضاعن الحياة: Life Satisfaction

ويُعرفه الباحث أنه: معتقدات الفرد وتقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ومعاييرها واهتماماته من خلال مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

#### طلاب المرحلة الثانوية: High school students

ويقصد بهم الباحث مجموعة من المراهقين الذكور من طلاب الصف الثاني الثانوي تتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة.

## سادساً: حدود البحث:

1 - الحدود البشرية: شارك في البحث مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين (ذكور- إناث) وتتراوح أعمارهم بين (15-17) عام، بمتوسط (16.5) تقريباً وتم تحديدهم من خلال مجموعتين:

المجموعة الأولى: وتمثل عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وشارك فيها (150) طالب.

المجموعة الثانية: وتمثل العينة الأساسية وذلك للتأكد من صحة فروض البحث وبلغ عدد المشاركين (400) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية (ذكور وناث) من القسمين (الأدبي والعلوي) بواقع (200) ذكور (علوي- أدبي)، (200) إناث (علوي- أدبي).

2 - الحدود المكانية: تم تطبيق البحث الحالي من خلال معهد بنين برج البرلس الثانوي، ومعهد فتيات الشهيد محمد العزبي الثانوي، التابعان للمنطقة الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ.

3- الحدود الزمنية: تم التطبيق خلال الفصل الدراسي الأول، للعام الدراسي (2020 - 2021م).

## العرض النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: الإيجابية Positivity

على مدى عقود عديدة تركز اهتمام علم النفس حول المشكلات والاضطرابات النفسية، دراسةً وتشخيصاً وعلاجاً، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الانسان إلى حدٍ كبيرٍ، ولكن مع نهايات القرن العشرين ومطلع الألفية الثالثة بدأ اهتمام علماء النفس يتوجه نحو مواطن القوة في الشخصية لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد وتنمية المجتمعات، وذلك في إطار ما يُعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات علم النفس (سوزان بسيوني، 2011، 68).

ولقد أشار Seligman (2002,8) إلى أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمراً ضرورياً للإنسان وحصناً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لها دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتخطى الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

وباستعراض التطور التاريخي لعلم النفس الإيجابي، يُشير مجدي عبد الله (2013) إلى أنه تم تأسيس علم النفس الإيجابي عام (1998) على يد العالم مارتن سليجمان " Seligman " رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، فقدم سليجمان " Seligman " بمساعدة زميله " شيكزينتميهالي " Csikiszentmihalyi " مقالاً عنوانه " علم النفس الإيجابي " وذكر فيه أن الدور التقليدي لعلم النفس انحصر في دراسة الصفات السلبية في الشخصية الانسانية مع اهمال الصفات الايجابية. وأخذت الممارسات المهنية في السياق المرضي والارشادي والمدرسي نفس المسار، وهو الاهتمام بتخليص الأفراد من اضطراباتهم النفسية وحل مشكلاتهم السلوكية دون الالتفات إلى تنمية صفاتهم الشخصية الايجابية وتطويرها.

ويُشير (Ernst, Gillham, Linkins, Reivich, & Seligman, 2009, 293) إلى أن علم النفس الإيجابي "Positive Psychology" هو تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الانسانية، ومكامن القوة داخل النفس البشرية لتحسين الفرد من المرض. لذلك تراجع الاهتمام بمفاهيم من قبيل المرض النفسي والعوامل المؤدية للاضطراب لصالح مفاهيم من قبيل الرفاهية النفسية Psychological Well-being والرضا عن الحياة Life Satisfaction والسعادة Happiness، والأمل Hope والتفاؤل Optimism والشجاعة Courage إلى غير ذلك من المفاهيم ذات الدلالات الإيجابية التي تُعزز من فرص جودة الحياة، متجاوزة مجرد الاكتفاء بالعادية والخلو من الأعراض المرضية.

#### مفهوم الإيجابية:

أشار (Conner & Davidson, 2003, 76) إلى أن الإيجابية تُعبر عن القدرات الشخصية التي تُمكن المراهق من مواجهة الأزمات أو التهديدات بفعالية.

وتعرفها عفراء إبراهيم (2011، 944) أنها القدرة على المبادرة والرغبة في إبداء المساعدة للآخرين والكفاية الذاتية في الإنجاز واتخاذ القرار بعد تروٍ وتفكير مع القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة وإيجاد حلول جديدة متناغمة مع الظروف وإشباع الرغبات والحاجات وفق معايير المجتمع.

#### عناصر الإيجابية:

في محاولة لرصد ما تنطوي عليه الإيجابية من عناصر، تبين أن الإيجابية تنبدي في صور عديدة وتحت أسماء متباينة يتباين زوايا الرؤية، وفي السطور التالية يقوم الباحث بعرض عناصر الإيجابية التي ركز عليها البحث الحالي:

#### أولاً: التفاؤل Optimism:

يُعد التفاؤل "Optimism" أحد السمات النفسية المهمة التي لها دوراً بارزاً في الحياة اليومية، وفي العلاقة بالآخرين، ويُعبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة سواء كانت في الحاضر أو المستقبل، ومن الصفات الأساسية لأي شخصية ناجحة، فهو يزرع الأمل ويبت الطمأنينة والسكينة في النفس، مما يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة، أي أن له علاقة بالرضا الذاتي عن الحياة والتوافق مع خبراتها المختلفة (محمد عبد السلام، 2015، 437).

#### تعريف التفاؤل:

يعرفه (Suberamanian & Phil, 2008, 5) بأنه توقعات الأفراد الإيجابية في معظم الحالات ويعتبر واقعياً للأفراد عند مواجهة الأحداث الضاغطة، فهو يرتبط بالصلاية، وله تأثيرات جسمية ناتجة عن الضغوط المؤذية للصحة الجسدية والنفسية خاصةً عندما يضع الانسان تفسيرات تشاؤمية للأحداث التي يواجهها والتي من الممكن أن تضعف الوظائف النفسية والفسولوجية لديه، أو تؤثر على سير المريض له.



### أهمية التفاؤل:

للتفاؤل أثر كبير في حياة الإنسان، فالأشخاص المتفائلون لديهم القدرة للتكيف مع الضغوط، كما أن لديهم قدرة هائلة على التفسير الإيجابي للمواقف مع محاولة تقبل حقيقة الموقف، وهم أيضاً لا يستخدمون الحيل الدفاعية السلبية مثل الإنكار أو محاولة إبعاد النفس عن المشكلة وتجاهلها (Scheier, & Carver, 1992).

كما أنه يُؤثر على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، ويُعد وقاية من السلوكيات السلبية والعنف (Johnson, 2006, 471).

وللتفاؤل دورٌ فعال في تشكيل سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظور إيجابي ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر والفشل، وينظر إلى الحياة بمنظور سلبي (عائشة حجازي، ولاء العشري، 2017، 369).

### العلاقة بين التفاؤل وبعض المتغيرات الإيجابية:

أشارت نتائج دراسات عديدة ومنها دراسة (Vijayshri, Balamurugan & Malik, 2015) إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة، وتمتع الفرد بصحة جسدية ونفسية جيدة، وتقدير الذات المرتفع، كما أشارت دراسة (Geers, Wellman, & Fowler, 2013) إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل والإنجاز، والنظرة الإيجابية للحياة، والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار، في حين توصلت دراسة (Lina, Chianga, Lic, & Liub, 2010) إلى وجود علاقة بين التفاؤل ومواجهة الضغوط بفاعلية.

وتوضح العديد من الدراسات، ومنها دراسة (Steck, 2004) أن التفاؤل يقي المراهقين والأطفال من الاكتئاب والقلق، وكافة الاضطرابات النفسية الأخرى، كما يرتبط التفاؤل إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل: الصحة النفسية، الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، السعادة، المواجهة الفعالة للضغوط، حل المشكلات بنجاح، الأداء الأكاديمي الجيد، الانبساط والدافعية.

### ثانياً: التفكير الإيجابي: Positive Thinking

يُعد التفكير الإيجابي "Positive Thinking" مصطلحاً جديداً نسبياً، كثر استخدامه في المحافل التربوية والتعليمية، حيث تُشير الأبحاث العديدة إلى أهمية استخدام مهارات التفكير في مساعدة الفرد على أن يكتسب شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، فضلاً على اكتسابه الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل (أسماء عدلان، 2015، 2).

### تعريف التفكير الإيجابي:

يرى (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 55) أن التفكير الإيجابي هو مجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها تقبل الذات غير المشروط

والكفاءة الشخصية، والإنجاز والعطاء، وتحقيق الذات، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والتطلع نحو المستقبل، وغير ذلك من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإثارية وتحضراً.

وتشير أسماء عدلان (2015، 7) إلى أن التفكير الإيجابي هو عملية عقلية لإنتاج وخلق الأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تُضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تُؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح وتوقع نتائج النجاح.

ويُعرف الباحث التفكير الإيجابي أنه: هو الطريقة التي يسلكها الفرد، وتنعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، وترتقي بالفرد وتساعد على استثمار عقله، واكتشاف قواه الكامنة، وتُكسبه القدرة على تغيير حياته نحو الأفضل، حتى يستطيع التعامل مع المشكلات وحلها.

#### أهمية التفكير الإيجابي:

كما يعمل التفكير الإيجابي على إعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية للفرد. ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن السلبيات التي تواجه الفرد في حياته، لأن هذا ليس من الإيجابية، بل ينظر إلى سلبيات وضعية، ويعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall & Staudinger, 2003, 12).

ويذكر (Caprara & Cervone 2003,9) أن أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي الوعي، والامكانيات، والقدرات، والفرص التي يمتلكها الفرد، ويشكل الوعي نواة الاقتدار الانساني الذي يؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية.

#### العلاقة بين التفكير وبعض المتغيرات الإيجابية:

يرتبط التفكير الإيجابي بعدد من المتغيرات فقد أشارت نتائج دراسات عديدة ومنها دراسة (Seligman 2002,8) إلى أن التفكير الإيجابي يبعث الإحساس بالسعادة والنجاح والرضا عن الحياة، كما يساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة ومواجهة المشكلات بمرونة.

كذلك يوضح (Panahi, Sobhani, & Panahi 2016) أن مهارات التفكير الإيجابي من شأنها أن تُزيد من السعادة، وتُزيد كذلك من الأداء الأكاديمي للطلاب.

كما يُشير (Fran 2005,116) إلى أن الفرد الذي يرى الحياة بشكل إيجابي يفكر في الاحتمالات، وعادةً ما يُواجه المزيد من التحديات ويُناضل من أجل التحسن والتعلم ومن أجل تحقيق المزيد من النجاح.

ويذكر (Eagleson & Colette 2016, Hayes, Mathews, Perman) أن التفكير الإيجابي يعمل على الحد من الاضطرابات وذلك عن طريق توليد الأفكار الإيجابية المعارضة للتفكير السلبي لتحل محل المحتوى السلبي بأي شكل من أشكال التفكير الإيجابي.

### ثالثاً: التوكيدية: Assertiveness

يُعد المراهق فرد اجتماعي فهو في تفاعل مستمر مع الآخرين، وتُعتبر حرية التعبير عن المشاعر من جوانب الشخصية المهمة التي ترتبط بنجاح أو فشل العلاقات الاجتماعية، ويطلق عليها التوكيدية (Assertiveness) أو السلوك التوكيدي أو توكيد الذات. والتوكيدية تتضمن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات ومعتقدات بطريقة متوافقة ومنتزعة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية، بالصورة التي يتطلّبها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم (أحلام حسين، غسان حسين، 2018، 2430).

#### تعريف التوكيدية:

يُشير (Dietz, Jennings, & Abrew (2005) إلى أن توكيد الذات هو قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله، والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان.

ويُعرف الباحث التوكيدية بأنها: قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره سواء كانت سلبية أو إيجابية، اتفقت أو اختلفت مع الآخرين، والدفاع عن حقوقه وعدم الإذعان للضغوط التي تجبره على إتيان ما لا يرغب من أفعال.

#### العلاقة بين التوكيدية وبعض المتغيرات الإيجابية:

أسفرت نتائج دراسة (Amat, Mahmud, & Salleh (2012)، Ates (2016) عن وجود علاقة موجبة بين التوكيدية والرضا عن الحياة والسعادة لدى المراهقين، وأشارت دراسة Sarkova, et al. (2013) إلى وجود ارتباط بين أبعاد تأكيد الذات وكلاً من جودة الحياة، الرفاهية النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين. بينما أوضحت دراسة TsouvelasPavlopoulos & (2013) أنه يمكن التنبؤ بقدرة كبير للرضا عن حياة المراهقين من خلال السلوك التوكيدي واستراتيجيات التكيف.

كذلك كشفت دراسة (Abedzadeh & Mahdian (2014) عن وجود علاقة إيجابية بين التوكيدية والسعادة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين التوكيدية والقلق الاجتماعي، ووجود علاقة سلبية بين السعادة والقلق الاجتماعي، وأن السلوك التوكيدي يعمل على زيادة الثقة بالنفس وزيادة تقدير الذات والاحترام من الآخرين، ويُحد من التوتر الذي يُصيب الفرد، كما أنه يُعزز الصحة النفسية للفرد.

كما كشفت دراسة (Ramadhan, Keliat, & Wardani (2019) أن هناك علاقة موجبة بين التوكيدية والمرونة النفسية، كما أنه يوجد تأثير للتدريب على تأكيد الذات والعلاجات النفسية والاجتماعية للأسرة على المرونة النفسية للمراهقين في الوقاية من المخدرات.

#### رابعاً المرونة النفسية: psychological resilience

برز مفهوم المرونة النفسية "psychological resilience" أثناء إجراء الباحثين لبحوث ودراسات تضمنت عوامل الخطر المعرفية والنفسية والبيئية والبيولوجية التي تعوق النمو الطبيعي، أو العوامل التي تكون مرتبطة بشكل أكبر بنتائج الحياة السلبية، وقد وجد أنه في ظل

أسوء الظروف هناك عوامل وقائية تحمي استجابة الفرد للضغوط، ينتج عنها ما يسي التكييف الإيجابي أو المرونة النفسية ويتضمن ذلك قدرة الفرد على تخطي المواقف الضاغطة والأزمات مستخدماً كل ما يملك من السمات الإيجابية للشخصية (Masten, 2009, 227-238).

#### تعريف المرونة النفسية:

يُعرفها (Parsons, Kruijtit,&Fox (2016, 296-310) أن المرونة النفسية تُعتبر نظام دينامي من أجل تعزيز القدرة على الصمود أو التعافي من التحديات الصعبة التي تواجه الفرد وتهدد استقراره أو تماسكه أو قابليته للاستمرار.

ويرى الباحث أن المرونة النفسية: هي قدرة الفرد على إدارة استجاباته الإنفعالية والعقلية بطريقة إيجابية تُمكنه من التكيف الفعال مع محن وصعوبات الحياة المختلفة بهدف تحقيق التوافق المرن مع أحداث الحياة الضاغطة.

#### العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الإيجابية:

أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية، فلقد أظهرت دراسة (Fredrickson et al., 2003) ودراسة (Tugade et al., 2004) أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد أصحاب المرونة العالية تساعدهم في تبني المصادر النفسية الضرورية للتكيف بنجاح مع المحن والشدائد، وبالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من آثار المحن والمواقف الضاغطة، ويتمتع الأفراد ذوي المرونة المرتفعة بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة. (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2007, 671- 682)

كما أوضحت دراسة (Farooq, 2017) وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وهي الطريق للصحة النفسية وتساعد على النضج الانفعالي والاجتماعي والتوافق مع النفس ومع المحيطين.

ويُمكن تنمية المرونة النفسية وتعزيزها من خلال تفعيل السمات الشخصية والإيجابية والتركيز على مواطن القوة والإيجابيات لدى الفرد حتى يمكنها التعامل مع المواقف الصعبة، ولقد حددت الرابطة النفسية الأمريكية (APA, 2013, 1-4) بعض الطرق التي تُسهم في تنمية المرونة النفسية منها: إقامة علاقات طيبة مع أفراد الأسرة والمجتمع، وتجنب الأزمات والأحداث الضاغطة على أنها لا يُمكن التغلب عليها، وتمكين الفرد من تغيير تفسيره واستجابته لتلك الأحداث لمحاولة السيطرة عليها، ووضع الأمور في نصابها الصحيح، والاحتفاظ بنظرة تفاؤلية ومراعاة حاجات الفرد ومشاعره، والاندماج في أنشطة ترفيهية، والاسترخاء والتعلم من الخبرات السابقة، وتقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة، وتقبل الظروف التي لا يُمكن تغييرها ووضع أهداف واقعية في ضوء قدرات وإمكانات الفرد حتى يُمكن تحقيقها واتخاذ قرارات حاسمة في المواقف السلبية والضاغطة، والقدرة على إدارة الانفعالات وبناء علاقات الثقة والحب.

#### خامساً: فاعلية الذات: Self- Efficacy

يُشير (Bandura (1993, 120 إلى أن فاعلية الذات تُعد بمثابة العامل الأساسي، والمحرك الرئيس للقوة الإنسانية والتي تعني قدرة الفرد على التحكم بطريقة مقصودة في الأحداث المحيطة به، كما أن هذه القدرة تُمكنه من النمو الذاتي، والتوافق الطبيعي مع عناصر البيئة

المحيطة به، وتُساعد أيضاً على عملية التجديد الذاتي بما يتلاءم مع ظروف البيئة المتغيرة، كما أنها تُؤثر في مشاعره وتفكيره ودافعيته وكافة أفعاله.

ويضيف (Semmar, 2006, 245) أن فاعلية الذات تُساعد الفرد على اختيار المهام والمهن المناسبة لقدراته، كما أنها تؤدي إلى زيادة الجهد والمثابرة في العمل، والقدرة على تحديد الأهداف وتحقيقها، وتُساعد الفرد في التغلب على المشاكل المختلفة والضغط المحيط، كما أنها تساعد على استغلال الفرص المتاحة وتهيئة فرص جديدة.

#### تعريف فاعلية الذات:

يُعرفها (Pirolli, 2016, 496) أنها اعتقاد الفرد في قدرته على أداء هدف سلوكي، وبشكلٍ عام فإنه كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات لدى الفرد، كلما ازدادت ثقته في قدرته على النجاح في تحقيق هدفه.

ويمكن أن يُعرف الباحث فاعلية الذات على أنها: قوة كامنة لدى الشخص تتمثل في اعتقاده وإيمانه ووعيه بقدرته على إنجاز ما يُكلف به من أعمال بإتقان وتمكّن، بما يتلاءم مع الأعراف والقيم المجتمعية والقيم الأخلاقية دون النظر إلى صعوبة تلك المهام ومثابرتة وإصراره علي دحض العقبات التي تواجهه، وهذه القوة تساعد علي التنبؤ بسلوكيات الفرد المستقبلية ودرجاتها وقوتها وتحديد مدي ثقة الفرد بنفسه ومستوي دافعيته وصحته النفسية، وتختلف من حيث درجتها باختلاف المستوي ودرجة العمومية وقوتها أو شدتها، ومن حيث المجال فتشمل البعد العام والبعد الاجتماعي والبعد الأكاديمي.

#### أهمية فاعلية الذات:

ترتبط فاعلية الذات بأنماط التفكير فقد تصبح معيّنًا أو معيّنًا ذاتيًا لدى الفرد، ويؤثر إدراك الأفراد لفاعلية الذات على أنواع الخطط التي يضعونها، فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم فاعلية الذات أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف، والاختلاف المتكرر.

ويركز الأفراد الذين لديهم إحساس قوي بفاعلية الذات انتباههم في تحليل المشكلة ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها، وبالمقابل فإنّ الذين يعترضهم الشك في فاعليتهم الذاتية يحاولون انتباههم إلى الداخل، ويغرقون أنفسهم في الهموم عندما يواجهون مطالب البيئة الصعبة إنهم يُسهّبون في التركيز في جوانب القصور وقلة الفعالية الذاتية لديهم ويتصورون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية، إن هذا النوع من التفكير السلبي يُولد التوتر والضغط ويُحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية (Bandura, & wood, 1989, 508).

وبوضح (Bandura, 1993, 134-135) أن ذوي فاعلية الذات المنخفضة ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديداً لهم حيث يتراخون في بذل الجهد وعلى العكس فإن الأفراد ذوي المستوي المرتفع من فاعلية الذات لديهم احساس بالإنجاز الشخصي، وثقة في القدرة علي تخطي المهام الصعبة، والتغلب عليها وتعزيز جهده في مواجهة الفشل.

إن اعتقاد الفرد في قدرته علي القيام بنشاط ما، هي ليست مرادفة لمعرفة الفرد ما ينبغي عليه فعله، ومن خلال قياس فاعلية الذات فإن الفرد يُقيم مهاراته وقدراته علي ترجمة هذا الاعتقاد إلي أفعال (Schunk, 2012, 146).

#### ثانياً: الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يمر الفرد بمراحل انتقالية متنوعة ومختلفة في حياته، ويواجه خلالها الكثير من الأحداث والظروف والمتطلبات الجديدة التي قد تسبب له الشعور بالقلق والتوتر، فإن كان لدى الفرد القدرة على مواجهة هذه الأحداث والمتطلبات بفعالية ونجاح شعر حينها بالرضا عن نفسه وعن حياته، وفي المقابل إن لم يستطع مواجهتها والتكيف معها شعر باليأس والفشل وعدم الرضا عن نفسه وحياته. ويُعد الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) من المواضيع ذات العلاقة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرفاهية، فهو دليل على تمتع الفرد بالسواء والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة (نغم سليمان، 2017، 306).

#### تعريف الرضا عن الحياة:

تُشير منظمة الصحة العالمية (1998,1403) World Health Organization إلى أن الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه.

#### أبعاد الرضا عن الحياة:

يرتبط المفهوم العام للرضا عن الحياة بالمفهوم التقليدي عن الصحة والحالة الوظيفية للفرد، ولذلك فمقاييس الرضا عن الحياة تغطي مجالات متعددة منها الصحة الجسمية، والنفسية، والاجتماعية والروحية أو الأخلاقية، وهناك جهود متعددة لبناء مقاييس للرضا عن الحياة تتمتع بمؤشرات سيكومترية جيدة تصلح للتطبيق في بيئات ثقافية متعددة (جابر عيسى، ربيع رشوان، 2006، 60).

ويشير مجدي الدسوقي (2013، 21) إلى ستة أبعاد للرضا عن الحياة وهي:

1. الاستقرار النفسي: ويعني الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
2. السعادة: وهي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا والارتياح عن ظروف حياته.
3. التقدير الاجتماعي: ويتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
4. القناعة: وتعبر القناعة عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.
5. الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعاية وتقبل الآخرين والتعايش معهم.
6. الطمأنينة: وهي تعبر عن استقلال الحالة الانفعالية والتي تتمثل في النوم الهادئ والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل نقد الآخرين.

## العلاقة بين الرضا عن الحياة والإيجابية:

أظهرت دراسة Peterson et al., (2007) وجود علاقة إيجابية بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكلاً من السعادة والرضا عن الحياة. ويذكر (Wong 2012) أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالمؤشرات النفسية الإيجابية - الرضا بالحياة والسعادة، كما أنه يرتبط ارتباطاً سلبياً بمؤشرات علم النفس المرضي - الضغوط، والقلق، والاكتئاب، والغضب.

وكشفت دراسات كلٌّ من (سوزان بسيوني، 2011)، (Uğurlu, 2013)، (Naveira, 2015)، (Vijayshri, 2015)، (Wong & Li, 2015) (Shaheen, 2015) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي. ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب على مقياس التشاؤم ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي، كما أوضحت نتائج تلك الدراسات أنه يوجد علاقة سلبية بين سوء التكيف وكلاً من الرضا عن الحياة والتفاؤل، في حين توجد علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والتشاؤم وأن التفاؤل يرتبط بشكل إيجابي باستراتيجيات المواجهة النشطة مثل حل المشكلات والدعم الاجتماعي في حين أن التشاؤم يرتبط بشكل سلبي مع استراتيجيات التكيف.

وتوضح دراسة Çakar (2012) وجود علاقة إيجابية بين كلاً من فاعلية الذات والرضا عن الحياة، وأن فاعلية الذات تتنبأ بشكل كبير بالرضا عن الحياة، كما أن مستوى الدخل المدرك له دوراً بارزاً في ذلك، وكذلك فاعلية الذات للشباب يُمكن أن تُساهم في تحقيق المهارات التنموية، وهذا أمر حيوي لنموهم الصحي، والرضا عن حياتهم.

كما أوضحت دراسة (Rey, Extremera, & Pena, 2011) إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، كذلك يُضيف (Agyar 2013) أن الزيادة في مستوى تقدير الذات يزيد من الرضا عن الحياة. وأن ارتفاع مشاعر تقدير الذات يرتبط بشكل كبير بالذكاء العاطفي، وأن انخفاض وضوح المزاج العاطفي له أثر سلبي على الرضا عن الحياة لدي المراهقين، بينما كان وضوح الذكاء العاطفي له تأثير إيجابي مباشر على الرضا عن الحياة.

كما أشارت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والسلوك التوكيدي والمرونة النفسية كدراسة (Amat, et al., 2012)، (Ateş, 2016)، (Sheinov, 2018) وأنه يُمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التوكيدية والمساندة الاجتماعية.

## فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإيجابية والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) في الإيجابية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) في الرضا عن الحياة.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي) في الإيجابية.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي – علمي) في الرضا عن الحياة.

### إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: اقتضي البحث الحالي في ضوء أهدافه استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي).  
ثانياً: عينة البحث: بلغت الصورة الأولية لعينة البحث الأساسية (420) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية للمرحلة الثانوية وتم استبعاد (20) طالباً لم يستكملوا البيانات ولم يستجيبوا على بعض فقرات المقاييس، وبذلك تصبح العينة الأساسية (400) طالباً وطالبة.

### أدوات البحث:

(1) مقياس الإيجابية (إعداد الباحث)  
التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإيجابية:

أولاً: الاتساق الداخلي: وذلك عن طريق:

1. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، تراوحت بين (0.214، 0.632).
2. حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، تراوحت بين (0.398، 0.814).
3. حساب معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، تراوحت بين (0.404، 0.784)، ومعظم هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وتم التأكد من صلاحية استخدامه.

### ثانياً: الصدق

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية، وتم الإبقاء على معظم المفردات التي بلغت نسب اتفاقها 100 % كما هي دون إجراء أي تعديل، وحذف المفردات التي لا تنتمي للبعد، وتم تعديل صياغة باقي المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين.

ب- صدق التحليل العاملي: تم حساب التحليل العاملي لدرجات المقياس وتشير نتيجة التحليل العاملي بعد التدوير إلى وجود خمسة عوامل كما هو موضح بالجدول (1).





جدول (1)

العوامل المستخرجة وتشعباتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الإيجابية

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
1	.710					48	.339				
2	.684					49	.524				
3	.777					50					
4	.562					51	.483				
5	.828					52	.378				
6	.538					53	.421				
7	.708					54	.567				
8	.537					55	.532				
9	.541					56	.396				
10						57	.407				
11						58	.498				
12						59	.302				
13						60	.387				
14						61	.413				
15						62					
16						63	.492				
17						64	.320				
18						65	.470				
19						66	.302				
20						67	.403				
21						68	.329				
22						69	.452				
23						70					
24						71	.320				
25						72	.394				
26						73	.481				
27						74	.426				
28						75	.314				
29						76	.427				
30						77	.313				
31						78	.578				
32						79					.749
33						80					.751

.524	81	.821	34
.477	82	.577	35
-390	83	.799	36
-395	84	.663	37
-394	85	.791	38
	86	.520	39
-362	87	.732	40
-587	88	.495	41
-319	89	.566	42
-309	90	.673	43
-343	91	.480	44
-470	92	.530	45
-388	93	.561	46
		.483	47
4.646	5.536	5.726	9.671
10.932	الجزر الكامن	الجزر الكامن	التباين
11.755%	التباين	التباين	التباين

تحديد المفردات التي تشبعت على كل عامل: بالنظر إلى جدول (1) للتحليل العاملي بعد التدوير يتضح ما يلي: أن العامل الأول: قد تشبع بالمفردات رقم (32، 33، 34، 36، 38، 40، 42، 43، 44، 46، 48، 49، 50، 51، 52، 54، 57، 58، 59، 60) وبلغ عددها (20). ويمكن تسمية هذا العامل (التفاؤل): أما العامل الثاني: قد تشبع بالمفردات رقم (62، 63، 64، 65، 66، 69، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79) وبلغ عددها (14)، ويمكن تسمية هذا العامل (التفكير الإيجابي): أما العامل الثالث: قد تشبع بالمفردات رقم (61، 67، 68، 70، 71، 80، 83، 84، 85، 87، 88، 89، 90، 91، 92، 93) وبلغ عددها (16)، ويمكن تسمية هذا العامل (المرونة النفسية): أما العامل الرابع: قد تشبع بالمفردات رقم (1، 2، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30) وبلغ عددها (27)، ويمكن تسمية هذا العامل (التوكيدية): أما العامل الخامس: قد تشبع بالمفردات رقم (31، 35، 37، 39، 41، 45، 47، 53، 55، 56، 81، 82) وبلغ عددها (12)، ويمكن تسمية هذا العامل (فاعلية الذات).

وكما يتضح أن المفردات رقم (3، 15، 23، 86)، ليس لها تشبعت دالة حيث كانت التشبعت أصغر من (0.3)، وبالتالي تم حذفها من مفردات المقياس وبذلك تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (89) مفردة.

## ثانيا: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أ- معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية (150) معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (2) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:  
جدول (2)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإيجابية

م	البعد	معامل الثبات
1	التفاؤل	.848
2	التفكير الإيجابي	.891
3	المرونة النفسية	.573
4	التوكيدية	.822
5	فاعلية الذات	.814

باستقراء جدول (2) السابق يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.573، 0.848)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.804)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ب- معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (3) معامل الثبات لمقياس الإيجابية:

جدول (3)

قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس الإيجابية

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
1	.799	48	.798
2	.802	49	.799
3	.804	50	.798
4	.801	51	.798
5	.804	52	.796
6	.801	53	.804
7	.801	54	.798
8	.802	55	.804
9	.801	56	.802
10	.802	57	.796
11	.800	58	.798
12	.804	59	.798
13	.802	60	.798
14	.803	61	.803
15	.803	62	.801
16	.801	63	.799
17	.803	64	.800
18	.802	65	.799
19	.803	66	.800
20	.802	67	.804
21	.801	68	.803
22	.803	69	.802
23	.803	70	.803



معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة
.802	71	.800	24
.801	72	.803	25
.801	73	.801	26
.800	74	.801	27
.804	75	.802	28
.800	76	.799	29
.799	77	.803	30
.804	78	.802	31
.801	79	.796	32
.804	80	.796	33
.804	81	.795	34
.802	82	.804	35
.804	83	.796	36
.804	84	.803	37
.804	85	.798	38
.804	86	.801	39
.804	87	.798	40
.804	88	.802	41
.804	89	.799	42
.803	90	.799	43
.804	91	.798	44
.802	92	.803	45
.804	93	.798	46
		.802	47

وباستقراء جدول (3) السابق يتضح ما يلي: أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.795، 0.804)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة، وبالتالي يتم الإبقاء على جميع مفردات المقياس.

ج- معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختيار: تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.747\*\*) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعوا للثقة في صحة استخدام المقياس. الصورة النهائية للمقياس: بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من حذف بعض مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (89) مفردة.

## 2) مقياس الرضا عن الحياة: (إعداد مجدي الدسوقي، 2013)

أعد المقياس مجدي محمد الدسوقي (2013)، وقام مُعد المقياس بإيجاد معاملات الصدق والثبات للمقياس، وكان يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات، حيثُ كان معامل ألفا كرونباك (0,85)، والثبات بطريقة التجزئة النصفية (0,82).

### وصف المقياس:

يتكون المقياس من (30) فقرة موزعة على ستة أبعاد:

السعادة وهي: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا والارتياح عن ظروف حياته. ويحتوي هذا البعد على (7) فقرات وهي (1-3-7-8-9-11-15).  
الاجتماعية وهي: وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعاية وتقبل الآخرين والتعايش معهم.  
ويحتوي هذا البعد على (5) فقرات وهي: (14-16-18-22-28).  
الطمأنينة وهي: تعبر عن استقلال الحالة الانفعالية والتي تتمثل في النوم الهادئ والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل نقد الآخرين.  
ويحتوي هذا البعد على (6) فقرات وهي: (19-20-23-25-29-30).  
الاستقرار النفسي وهو: الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.  
ويحتوي هذا البعد على (3) فقرات وهي: (2-5-15).  
التقدير الاجتماعي وهو: ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.  
ويحتوي هذا البعد على (6) فقرات وهي: (4-6-21-24-26-27).  
القناعة وهي: رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.  
ويحتوي هذا البعد على (3) فقرات وهي: (10-13-17).  
وقام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي من خلال:  
أولاً: الاتساق الداخلي: وذلك عن طريق:

1. حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، تراوحت بين (0.546\*\*، 0.812\*\*).
2. حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه تلك المفردة، تراوحت بين (0.405، 0.645).

3. حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية، تراوحت بين (0.416، 0.777)، ومعظم هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وتم التأكد من صلاحية استخدام هذا المقياس.

ثانياً: الثبات: - استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

1) معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (4) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (4)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

م	البعد	معامل الثبات
1	السعادة	.821
2	الاجتماعية	.656
3	الطمأنينة	.802
4	الاستقرار النفسي	.625
5	التقدير الاجتماعي	.715
6	القناعة	.731

باستقراء الجدول (4) السابق يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.625، 0.821)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.862)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ب- معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:  
استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (5) التالي معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة:

جدول (5)

قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس الرضا عن الحياة

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
1	.862	16	.862
2	.862	17	.859
3	.862	18	.862
4	.862	19	.859
5	.859	20	.861
6	.861	21	.859
7	.859	22	.862
8	.859	23	.859
9	.859	24	.862
10	.859	25	.859
11	.862	26	.859
12	.859	27	.859
13	.861	28	.859
14	.859	29	.859
15	.859	30	.861

وباستقراء الجدول (6) السابق يتضح ما يلي: أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.859)، (0.862)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة، وبالتالي يتم الإبقاء على جميع مفردات المقياس.

ج- معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (\*\*0.737) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من الإبقاء على جميع مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (30) مفردة.



## عرض وتفسير النتائج:

1) ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإيجابية وأبعادها والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين الإيجابية وأبعادها والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما هو موضح في جدول (6) التالي:

جدول (6)

معاملات الارتباط بين الإيجابية وأبعادها والرضا عن الحياة (ن = 400)

الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية للرضا علي الحياة	
		معامل الارتباط	المقياس
13.01	38.6	.235**	التفاؤل
9.20	30.1	.555**	التفكير الإيجابي
7.35	41.1	.451**	المرونة النفسية
10.60	63.8	.387**	التوكيدية
4.61	31.6	.435**	فاعلية الذات
23.50	192.2	.646**	الدرجة الكلية للإيجابية

معامل الارتباط دال عند مستوي 0.01 = 0.254 وعند مستوي 0.05 = 0.194

وباستقراء الجدول السابق (6) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإيجابية وأبعادها والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهذا يعني أنه كلما زادت الإيجابية لدى الطلاب كلما أدى ذلك إلى زيادة وتدعيم الرضا عن الحياة، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من (Amat, et al., (2012) ، Çakar (2012) ، Ünüvar et al.,(2012) ، (2012) ، Naveira (2015) ، Rani & Midha(2014) ، Tsouvelas (2013) Pavlopoulos & ، Wong (2015) ، Tagay et al.، (2015) ، Farooq(2017) ، Sheinov(2018) والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإيجابية والرضا عن الحياة.

2) ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في الإيجابية وأبعادها.

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية "ت" للعينات المستقلة، ويوضح الجدول (7) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين

متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) في الإيجابية وأبعادها،  
والجدول الآتي

يوضح ذلك.

جدول (7)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع  
(ذكور - إناث) في الإيجابية وأبعادها.

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
التفاؤل	ذكور	200	43.2	13.35	7.494	دالة إحصائياً
	إناث	200	34.1	10.92		
التفكير الإيجابي	ذكور	200	31.5	8.53	3.145	دالة إحصائياً
	إناث	200	28.7	9.64		
المرونة النفسية	ذكور	200	45.3	2.97	14.286	دالة إحصائياً
	إناث	200	36.8	7.92		
التوكيدية	ذكور	200	65.2	11.09	2.693	دالة إحصائياً
	إناث	200	62.3	9.92		
فاعلية الذات	ذكور	200	32.4	4.63	3.768	دالة إحصائياً
	إناث	200	30.7	4.43		
الدرجة الكلية للإيجابية	ذكور	200	197.8	28.00	4.871	دالة إحصائياً
	إناث	200	186.7	16.15		

ت الجدولية عند مستوي  $2.576 = 0.01$  وعند مستوي  $1.960 = 0.05$

وباستقراء الجدول السابق (7) يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) في الدرجة الكلية للإيجابية، وأن الفروق لصالح المتوسط الأعلى، مما يعني وجود فروق بين الذكور والإناث في الإيجابية وأبعادها لصالح الذكور. وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من عفرأ خليل (2011)، (2016) Doğa حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإيجابية لصالح الذكور، وقد يرجع ذلك لأن الإناث أكثر عرضة للعوامل المجهدة والضاغطة مثل المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض، نقص الطاقة، التحميل الزائد عليهن ونقص تقدير الذات.

(3) ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) في الرضا عن الحياة.

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية "ت" للعينات المستقلة، ويوضح الجدول (8) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في الرضا عن الحياة، والجدول الآتي

يوضح ذلك.

جدول (8)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في الرضا عن الحياة.

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	ذكور	200	104.2	24.72	2.088	دالة إحصائياً
	إناث	200	109.7	27.39		

ت الجدولية عند مستوي  $0.01 = 2.576$  وعند مستوي  $0.05 = 1.960$

وباستقراء الجدول السابق (10) يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، وأن الفروق لصالح المتوسط الأعلى، مما يعني وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث. وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من Çakar (2012)، Ünüvar et al., (2012) في حين أشارت دراسة Amat, et al., (2012) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة.

(4) ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي – علمي) في الإيجابية وأبعادها.

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية "ت" للعينات المستقلة، ويوضح الجدول (9) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي – علمي) في الإيجابية وأبعادها، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (9)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي) في الإيجابية وأبعادها.

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
التفاؤل	ادبي	200	38.1	16.40	1.253	211. غير دالة إحصائياً
	علمي	200	36.4	10.38		
التفكير الإيجابي	ادبي	200	31.2	8.59	.780	439. غير دالة إحصائياً
	علمي	200	31.8	8.05		
المرونة النفسية	ادبي	200	41.5	6.14	.613	102. غير دالة إحصائياً
	علمي	200	41.9	7.19		
التوكيدية	ادبي	200	61.3	15.30	.556	579. غير دالة إحصائياً
	علمي	200	62.0	9.84		
فاعلية الذات	ادبي	200	31.0	5.40	.132	895. غير دالة إحصائياً
	علمي	200	31.1	4.41		
الدرجة الكلية للإيجابية	ادبي	200	192.2	33.60	1.320	188. غير دالة إحصائياً
	علمي	200	188.8	13.80		

ت الجدولية عند مستوي  $2.576 = 0.01$  وعند مستوي  $1.960 = 0.05$  وباستقراء الجدول (9) السابق يتضح أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للإيجابية وأبعادها، مما يعني عدم وجود فروق بين التخصص (أدبي - علمي) في الإيجابية وأبعادها.

(5) ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي) في الرضا عن الحياة".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية "ت" للعينات المستقلة، ويوضح الجدول (10) التالي المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوي الدلالة بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي) في الرضا عن الحياة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (10)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (ادبي - علمي) في الرضا عن الحياة.

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	ادبي	200	102.5	26.88	1.636	غير دالة إحصائياً
	علمي	200	107.2	30.85		

ت الجدولية عند مستوي  $0.01 = 2.576$  وعند مستوي  $0.05 = 1.960$  وباستقراء الجدول (10) السابق يتضح أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، مما يعني عدم وجود فروق بين التخصص (أدبي - علمي) في الرضا عن الحياة. بالنسبة لنتائج الفرض الرابع والخامس يُعد أمراً منطقياً، حيث لا توجد فروق تبعاً للتخصص (أدبي- علمي) فكل منهما يتعرض لنفس المواقف والضغوط في المجال الأكاديمي، كما أن المواد التي يتم تدريسها لهما فالجزء الأكبر منها مشترك بينهما، مع الاختلاف البسيط في بعض المواد الخاصة بكل قسم منهما.

التوصيات:

- ✓ تبصير الآباء والمعلمين بأهمية مكونات الإيجابية ودورها في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة لدى الطلاب.
- ✓ عقد برامج تدريبية للاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين عن استراتيجيات تنمية الخصائص الإيجابية للطلاب في المراحل التعليمية والعمرية المختلفة.

ثالثاً: بحوث مقترحة

- إجراء دراسة مسحية للتعرف على مستوى انخفاض الإيجابية لدى الطلاب في المراحل الدراسية المختلفة.
- عمل دراسة تهدف إلى التعرف على العوامل والأسباب المؤثرة في انخفاض مستويات الإيجابية لدى الطلاب، ويُمكن وعمل دراسة مقارنة بين (الجنسين) الطلاب والطالبات في مستوى بعض العناصر الإيجابية لديهم.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية

- أحلام حسين وردة، غسان حسين سالم(2018). اعداد مقياس السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة كلية التربية للبنات*، 29(2)، 2430-2443.
- أسماء محمد عدلان(2015). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية*، 2(2)، 1-39.
- توفيق زايد الرقيب(2009). درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار. *مجلة خبراء التربية الالكترونية*، (1)70-86.
- توفيق عبد المنعم توفيق(2013). بعض مظاهر القلق لدى عينة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية المراهقين . *مجلة الطفولة العربية*، كلية الآداب، جامعة البحرين، ع56 ، 18 – 35.
- جابر محمد عيسى، ربيع عبده أحمد رشوان(2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال. *مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية*، 12(4)، 45-130.
- حافظ العمري(2014). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. *مجلة مسارات معرفية- مركز دراسات المرأة*، ع4، 19-28.
- سوزان صدقة عبد العزيز بسيوني(2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ع28، 68-114.
- السيد الشيراوي أحمد حسانين، أيمن منير الخصوصي(2016). العلاقة بين تقدير الذات وكل من أساليب التفكير والتفاؤل لدى طلبة جامعة الأزهر في ضوء متغيري النوع والتخصص الدراسي. *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*، 171(1)، 322-381.
- عائشة علي حجازي، ولاء عبد المنعم العشري(2017). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مجلة دراسات نفسية*، 27(3)، 367-411.
- عفراء إبراهيم خليل(2011). مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 38(3)، 942-964.
- ليلى عبد الرازق الأعظمي، علي سلمان العبادي(2013). التمرد النفسي لدى المراهقين بأعمار(13،14،15،16،17). *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (87)، 1-45.
- مجدي أحمد عبد الله (2013). *مقدمة في علم النفس الايجابي*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- مجدي محمد محمد الدسوقي(2013). *مقياس الرضا عن الحياة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.



محمد محمد أمين عبد السلام (2015). مقياس التفاؤل للشباب من ممارسي أوجه نشاط الترويح الرياضي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، ع73، 437-466.

نغم محمد سليمان أبو البصل (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الأميرة رحمة بالأردن. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 18 (2)، 305-329.

#### المراجع العربية باللغة الإنجليزية

Ahlam Hussain Warda, Ghassan Hussein Salem (2018). Preparing the assertive behavior scale for students of the University of Baghdad. *Journal of the College of Education for Girls*, 29 (2), 2430-2443.

Asma Muhammad Adlan (2015). The effect of a training program based on positive thinking skills on developing self-confidence, optimism and intellectual flexibility among middle school students with social learning difficulties. *Journal of Educational Sciences*, 2 (2), 1-39.

Tawfiq Zayed Al-Raqeeb (2009). The Degree of Understanding by Deans of Colleges of Public Jordanian Universities the concept of positive thinking and its impact on the decision-making process, *Journal of Electronic Education Experts*, (1).70-86.

Tawfiq Abdel-Moneim Tawfiq (2013). Some manifestations of anxiety among a sample of teenage middle school students. *Arab Childhood Journal, College of Arts, University of Bahrain*, 56, 18-35.

Jaber Muhammad Issa, Rabih Abdo Ahmad Rashwan (2006). Emotional intelligence and its effect on compatibility, life satisfaction and academic achievement in children. *Journal of Educational and Social Studies*, 12 (4), 45-130.

Hafez Al-Omari (2014). Positive thinking and sources of influence. *Journal of Knowledge Paths - Center for Women's Studies*, 4, 19-28.

Suzan Sadaqah Abdelaziz Bassiouni (2011). Optimism and pessimism and their relationship to academic achievement and life satisfaction among a sample of female university students in Makkah Al-Mukarramah. *Journal of Psychological Counseling*, 28, 68-114.

El-Saeid Shabrawi Ahmed Hassanein, Ayman Munir Al-Khasousi (2016). The relationship between self-esteem and each of the thinking styles and optimism of Al-Azhar University students in light of the variables of gender and academic specialization. *Journal of Education for Educational, Psychological and Social Research*, 171 (1), 322-381.

- Aisha Ali Hegazy, Walaa Abdel Moneim Al-Ashry (2017). Optimism and pessimism and their relationship to some demographic variables among the members of the administrative body of Princess Noura Bint Abdul Rahman University. *Journal of Psychological Studies*, 27 (3), 367-411.
- Afra Ibrahim Khalil (2011). The level of positivity and its relationship to future anxiety among a sample of university students. *Journal of Educational Sciences Studies*, 38 (3), 942-964.
- Leila Abdel-Razek Al-Azami, Ali Salman Al-Abadi (2013): Psychological rebellion among adolescents with ages (13,14,15,16,17). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, (87), 1-45.
- Magdy Ahmed Abdullah (2013). *Introduction to positive psychology*. Cairo: University Knowledge House.
- Magdi Muhammad Muhammad al-Desouki (2013). *A measure of life satisfaction*. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Muhammad Muhammad Amin Abd al-Salam (2015). A measure of optimism for young people who practice aspects of sports recreation. *The Scientific Journal of Physical Education and Sports*, 73, 437-466.
- Naghah Muhammad Suleiman Abu al-Basal (2017). Satisfaction with life and its relationship to optimism and pessimism among Princess Rahma students in Jordan. *Journal of Scientific Research in Education*, 18 (2), 305-329.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abedzadeh, M. & Mahdian, H.(2014). Relationship between assertiveness and social anxiety with happiness. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 1(6) , 274-280.
- Agyar,E(2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186 – 2193.
- Amat, S., Mahmud, Z.,& Salleh,A.(2012). An Investigation of Assertiveness and Satisfaction with Life among Malaysian Secondary School Students. *International Journal of Knowledge, Culture and Change Management*, 11(6),1-10 .
- (APA)American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)*. (5Th end), Washington, DC: Author.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). *Psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field*. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M.Staudinger, (Ed.), Amazon kindle *Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*.





- Ateş, B.(2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors' Psychological Well-Being. *International Education Studies*, 9(5), 28- 39.
- Balamurugan, J., & Malik, G. (2015). The Happiness and Human Strength – A Positive Psychological Analysis. *International Journal of Advanced Research*, 3(1), 164-169.
- Bandura, A.(1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of personality and social psychology*, 56(5), 805-814.
- Bigdeloo.M, & Bozorgi.D.(2016). Relationship between the Religious Attitude, Self-Efficacy, and Life Satisfaction in High school Teachers of Mahshahr City. *International Education Studies*, 9(9), 58-66.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671- 682.
- Çakar. F. S ( 2012).The Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*.5 (6),123-130.
- Caprara, G.V , Steca, P. , Gerbino, M. , Paciello, M. , Vecchio, G.M.(2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15 (1), 30-43.
- Conner,K .,& Davidson,J.(2003). Development of A new Resilience Scal: The Conner-Davidson Resilience Scal(CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Conoley, C ,& Conoley, J. (2008).*Positive Psychology and Family Therapy*, John Wiley & Sons, INC.
- Dietz, L., Jennings, K., & Abrew, A. (2005) . Social Skill in Self-Assertive Strategies of Toddlers with Depressed and Nondepressed Mothers. *Journal of Genetic Psychology*, 166 (1),94-116.
- Doğan,C.(2016). Self-Efficacy and Anxiety within an EFL Context. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 12(2), 54-65.

- Eagleson .C, Hayes .S, Mathews .A, Perman .G.,&Colette. R(2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by though replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 78 , 13-18.
- Ernst,R., Gillham,J. , Linkins,M. Reivich,K., & Seligmam ,M. (2009). Positive education: Positive Psychology and classroom intervention. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293- 311.
- Fandokht, M. O , Sa'dipourb, I. & Ghawam, I .S.(2014). The study of effectiveness of positive-thinking skills on reduction of students' academic burnout in first grade high school male students. *Indian J.Sci.Res.* 4 (6): 228-236.
- Fran, T.(2005). Positive Thinking for children an art and a science. *Independent School*, 65(1),116.
- Farooq, T.(2017). Stress, Resilience and Life Satisfaction among widows in Kashmir. *International Journal of Research Culture Society*, 1(7), 236- 238.
- Fredrickson, B. L. et al., (2003). A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th. 2002. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Geers, A., Wellman, J., & Fowler, S. (2013). Comparative and Dispositional Optimism as Separate and Interactive Predictors. *Psycho Health*, 28, 30 – 48.
- Johnson, A.(2006).The national institutes of health (NIH) state of thescience conference on preventing violence and related health – risking social behaviors in Adolescents- Acommentary. *Journal of Abnormal child psychology*,34(4), 471-474 .
- Khramtsova , I. (2008). Character strengths in college: outcomes of a positive psychology project. *Journal of college & Character*,3, 1-14
- Lee V, Cohen SR. Edgar, I. Gagnon, AG.(2010). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science and Medicine*, 62, 311-314.
- Lina, M., Chianga, J., Lic, L., & Liub, L. (2010). The Relationship betweenOptimism and Life Satisfaction for Patients Waiting or Not Waiting for Renal Transplantation. *Transplant Proceedings*, 42(3), 763-765.
- Masten, A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28- 32.



- Moaser ,Z. A.(2016). Effectiveness of positive thinking training on Hamedan students anxiety and happiness. *Specialty Journal of Psychology and Management*,2(3), 72- 79.
- Naveira, G, A.(2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology* , 45 (2), 161-175.
- Panahi.M,Sobhani.H., & Panahi.H,(2016).Impacts of positive thinking skills on happiness and academic performance of first level high school girls of Shirvan. *International Academic Journal of Innovation Research*,3(6), 1-8.
- Peterson, C. Ruch W., Beermann, U., Park. N., & Seligman M., (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology* 2(3), 149 – 156.
- Pirolli, P. (2016). A computational cognitive model of self-efficacy and daily adherence in Health. *Translational Behavioral Medicine*, 6, 496- 508.
- Ramadhan,I. Keliat,B. &Wardani,I.(2019). Assertiveness training and family psychoeducational therapies on adolescents mental resilience in the prevention of drug use in boarding schools. 29(2), 326- 330.
- Ramesh, M.G , Sathian, B , Sinu, E. , Rai, K.S. (2013). Efficacy of Rajayoga meditation on positive thinking: An index for self-satisfaction and happiness in life. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7 (10), 2265-2267.
- Rani, R., Midha, P.(2014). Does Resilience Enhance Life Satisfaction Among Teenagers?. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 19 (6), 16-19.
- Rey, L, Extremera, N., & Pena,M.(2011) Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*,20(2), 227-234.
- Rostami, M., Sefat, E.S., Nejati, S. , Alipur, Z.M. , Naghiyae, M. , Hosainpour, A. , Younesi, J. (2017).Happiness of male adolescents with disabled physical mobility: Benefits of mental rehabilitation based on positive thinking skills training. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15 (3), 221-226.
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Orosova, O., Geckova, M.,Katreniakova, Z. Klein, D., Heuvel,W.,& Dijk, J.(2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 147–154.

- Scheier, M. & Carver, C. (1992). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 217-247.
- Schunk, D. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. U.S.A: Pearson Education, Inc.
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. New York: Oxford University press.3-9.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.
- Semmar, Y. (2006). Distance learners and academic achievement: The roles of self-efficacy, self-regulation and motivation. *Journal of Adult and Continuing Education*, 12(2), 244-256.
- Shaheen, F. (2015). A Study of Life Satisfaction and Optimism in Relation to Psychological Well-Being Among Working and Non Working Women. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 4 (4), 81- 85.
- Sheinov, P., V. (2018). Social interactions of assertive individuals. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 9(6), 686 – 691.
- Shokhmgar, Z. (2016). Effectiveness of Positive Thinking Skills into Team Approach to Mental Health and Self-esteem of Students Torbat-e Jam city. *Electronic Journal of Biology*, 12(3), 208-211.
- Snyder, C. R. (2005). Closing Thoughts on teaching and teachers: Our roles in presenting self ref. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 123-128.
- Steck, E. (2004). Positive Psychology in the Prevention of Eating Disorders. *Journal of Psychology in Schools*, 41, (1), 211- 225.
- Suberamanian, S., & Phil, D. V. (2008). *Hardiness and Optimism as Moderator Of Cognitive emotion regulation Strategies in Coping Negative Life events by adolescents*, Bharathiar Universit.
- Tsouvelas, G., & Pavlopoulos, V. (2013). Life satisfaction of adolescents, in relation to assertive behavior and coping strategies. *Conference: 35th ISPA Conference "The future of school psychology services: Linking creativity and children's needs"*, July 2013, At Porto, Portugal.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Uğurlu, O. (2013). The Mediator Effects of Positive and Negative Affectivity on the Relationship between Optimism-Pessimism and Satisfaction with Life. (*H. U. Journal of Education*), 28 (2), 497-504.



- 
- Ünüvar, S., Avşaroğlu, S., & Uslu, M.(2012). An Evaluation of Optimism and Life Satisfaction of Undergraduate Students in the School of Tourism and Hotel Management. *Asian Social Science*,8(12),140- 147.
- Vijayshri, S .(2015). Life Satisfaction Influenced by Optimistic and Pessimistic Attitude: A Study of Older Adults. *IJSR - International Journal Of Scientific Research*, 4 (5), 728-731.
- Wong, S.S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22 (1), 76-82.
- Wong,S ,S & Lim, T.(2015). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46 , 648–652.
- World Health Organization. (1998). Quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *social science and medicine*, 46(12), 1569-1585.