

التفكير الايجابي و علاقته بالسعادة النفسية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – كلية التربية للبنات

زينب ناظم شاكر

جامعة الكوفة كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
(قدم للنشر في ٢٠٢٣/٤/٢٦ ، قبل للنشر في ٢٠٢٣ /٥/٩)

مستخلص البحث

هدف البحث إلى دراسة التفكير الايجابي و علاقته بمستوى السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الرابعة .و قد افترضت الباحثة ان هناك علاقة بين التفكير الايجابي و السعادة النفسية و قد حددت الباحثة مجتمع بحثها بطالبات المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ والبالغ عددهن (٤٥) طالبة, اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث وقد استعملت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس السعادة النفسية , وقد تم استخراج الاسس العلمية لاختبارات البحث وبعد استخدام الحقيبة الاحصائية و تفرغ نتائج البحث, استنتجت الباحثة ان الطالبات المرحلة الرابعة يمتلكن نسبة عالية من الشعور بالسعادة النفسية, و ان هناك علاقة طردية بين التفكير الايجابي و السعادة النفسية لدى الطالبات, إذ توصي الباحثة بإجراء بحوث ودراسات تشمل التفكير الايجابي و السعادة النفسية مع مراحل ومتغيرات اخرى إضافة إلى عقد الندوات والمحاضرات والمؤتمرات لتشجيع المجتمع بالاهتمام على تطوير الجوانب الإيجابية، وتقديم دورات التدريبية في مجال تنمية القدرات البشرية، وتضمين المناهج بالمهارات التي تنمي التفكير بأنواعه المختلفة.

Positive thinking and its relationship to psychological happiness among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences - College of Education for Girls

Zainab Nazim Shaker

University of Kufa, College of Education for Girls, Department of Physical Education and Sports Sciences

:Abstract

The aim of this research is to study positive thinking and its relationship with the level of psychological happiness among fourth-year female students. The researcher hypothesized a connection between positive thinking and psychological happiness. The research population fourth-year female students majoring in Physical Education and Sports Science at the College of Education for Women, Al-Kufa University, for the academic year ٢٠٢٢-٢٠٢٣. The researcher adopted a descriptive method, as it suits the nature of the study, and utilized the Positive Thinking Scale and the Psychological Happiness Scale. After employing statistical analysis and analyzing the research results, the researcher found that the fourth-year female students possess a high level of psychological happiness. Moreover, there is a positive correlation between positive thinking and psychological happiness among the students. The researcher recommends conducting further research and studies that explore positive thinking and psychological happiness along with other stages and variables. Holding seminars, lectures, and conferences to encourage society to focus on developing positive aspects is also advised. Additionally, providing training courses in human development skills and incorporating curricula that foster various types of thinking are suggested

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

أن مفهوم السعادة النفسية يندرج تحت تيار جديد يسمى علم النفس الإيجابي، و سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث في مجال علم النفس وبدأ العلماء يطرقون موضوعات لم تكن مطروقة من قبل، مثل السعادة النفسية، والأمل، والتوافق، والثقة فهو لم يعد قاصراً على تناول موضوعات من قبيل علم النفس المرضى كالقلق والخوف والاكتئاب والعدوان والانحراف والمرض، بل يتعدى ذلك إلى مجال أوسع حيث السعي نحو إبراز الجوانب الإيجابية ومكامن القوة في الشخصية والعمل على استخدامها في تحسين باقي جوانب الشخصية التي تعاني من قصور أو اضطراب أي العلاج من داخل الفرد نفسه وليس دائماً من الخارج .

ولعل ازدهار حركة علم النفس الإيجابي و نموها في العصر الحديث إنما تعكس الاهتمام العلمي بالعلاقة التي تربط القدرات الكامنة لدى الفرد من أمل وتفاؤل وسعادة في تنمية الأفكار والانفعالات الإيجابية للفرد لما لها من دور لا يستهان به في تحسين مستوى صحة الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والوجدانية وزيادة مستوى رفاهيته في الحياة و هذا ما تؤكدته النظرية الاجتماعية المعرفية وحركة علم النفس الإيجابي التي ازدهرت أخيراً^١ .

"ولكي يتحقق النجاح والعيش سعيداً ولامتلاك حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير أسلوب حياتك ، وطريقة تفكيرك، ونظرتك تجاه نفسك، والأشياء ، والناس ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب" حياتك ، والمواقف التي تحدث لك"^٢ . و بما ان طالبات المرحلة الرابعة هم بالمرحلة الجامعية الاخيرة يمتلكون الشعور بالسعادة من خلال التفكير الايجابي لانهم على ابواب التخرج .

وأكد سليجمان^٣ "أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر إيجابياً فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، وهذا التفكير يؤدي الأعمال الإيجابية في معظم شئون حياتنا، إن الإنسان يستطيع أن يولد نظرة إيجابية داخله إلى ذاته إن رغب في السعادة" .

لذا تتضح أهمية البحث في اتخاذ الاجراءات البحثية في التعرف على دراسة السعادة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طالبات المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية و علوم الرياضة / كلية التربية للبنات.

١-٢ مشكلة البحث:

^١ فاتن محمد شكر. (٢٠١٢) . الذكاء الإنفعالي و علاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة سلمان بن عبد العزيز. دراسات عربية في التربية وعلم النفس.

٣٢ (٣) ، ١٨٩-٢٢٣.

^٢ مصطفى وفاء محمد: حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، ط١، دار ابن حزم، بيروت، ٢٠٠٣، ص٢٣.

^٣ Seligman, (2000). "Helplessness : on depression developments, and death. American psychologist copyright by American,2".

تنطلق مشكلة البحث لدراسة التفكير الايجابي وماله من آثار ايجابية على تفكير و السلوك الخلقي للفرد وبالتالي المجتمع حيث تتمى الإيثار Altruism والاجتماعية Sociability كما أنها ترقى النشاط والمبادأة، فالسعادة النفسية أمر مفيد و صحتي والناس السعداء يعيشون أعماراً أطول.

والتفكير الايجابي له آثار قوية على سلوك الفرد فنجد أن الأفراد الذين يفكرون بطرق مختلفة وأكثر إيجابية يكونوا سعداء، مقارنة بحالتهم عند تفكيرهم بالأمر السلبية كالحزن والكآبة، كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرًا لذواتهم وأكثر كفاءة اجتماعية، ولديهم استعداد لتقديم حل لمشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعداداً لتقديم المساعدة الاجتماعية للآخرين. وقد تعددت البحوث والدراسات الأجنبية على التفكير الإيجابي كدراسة سليجمان (Seligman) ودراسة بتيرسون (Peterson)، فيما يلاحظ أن هناك قلة في البحوث والدراسات العربية ونادرة للدراسات المحلية على حد علم الباحثة، مما ولد لدى الباحثة ميلاً لإجراء بحث حول هذا الموضوع سدا لهذه الثغرة، ولما له من تأثير ايجابي في تشكيل حياة الفرد وحل مشكلاته، وآثار إيجابية ملموسة على شخصية الفرد وصحته النفسية والجسمية والعقلية ناهيك عن سلوكه وسعادته .

و مشكلة البحث تتلخص في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات؟
٢. ما طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى السعادة لدى طالبات المرحلة الرابعة جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات؟

١-٣ هدف البحث :

. التعرف على درجة التفكير الايجابي لدى عينة البحث.

. التعرف على درجة السعادة النفسية لدى عينة البحث.

- التعرف على مدى العلاقة بين التفكير الايجابي و السعادة النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة –قسم التربية البدنية و علوم الرياضة- كلية التربية للبنات- جامعة الكوفة".

١-٤ فرض البحث:

- يمتلك طالبات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة- كلية التربية للبنات نسبة عالية من التفكير الايجابي و السعادة النفسية.

- توجد علاقة ارتباط بين التفكير الايجابي و السعادة النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة -قسم التربية البدنية و علوم الرياضة- كلية التربية للبنات- جامعة الكوفة.

٥-١ مجالات البحث :

٥-١-١ المجال البشري: طالبات كلية التربية للبنات- المرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

٥-١-٢ المجال المكاني : قاعات الدراسية لقسم التربية البدنية و علوم الرياضة.

٥-١-٣ المجال الزمني : للفترة من ١١/١ /٢٠٢٢ إلى ١/٣/٢٠٢٣ .

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ التفكير الإيجابي:

" يعرف التفكير الإيجابي: على انه القدرة الإرادية للفرد على تقويم معتقداته وأفكاره ، والتحكم فيها، وتوجيهها باتجاه ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات، وعن طريق أنظمة وأنساق عقلية منطقية بطابع تفاؤلي"^١.

١-٦-٢ السعادة النفسية : " السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخربها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثر في الأحداث بشكل إيجابي"^(٢) .

الفصل الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم التفكير^(٣)

" التفكير هو أعقد أنواع السلوك الإنساني ويمثل أعلى مستويات النشاط العقلي الذي يعد من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن باقي المخلوقات وهو عملية عقلية مصاحبة للإنسان بشكل دائم ويعدُّ التفكير اليومي أداءً طبيعياً يقوم به باستمرار، ويعدُّ من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات لأنه ناتج عن التركيب المعقد لدماغ الإنسان مقارنة بتركيبه البسيط عند الحيوان والتميّز هنا هو أن الإنسان يملك القدرة على تحديد الهدف من سلوكه وابتكار الحيل والبدائل وتخيل الوسائل التي تؤدي لتحقيق ذلك الهدف ، لذا فان هذا الموضوع قد حظي باهتمام الفلاسفة والعلماء في قديم الزمان وحتى وقتنا الحاضر ، بيد أن الإهتمام به قديماً لم يكن كما هو عليه الآن لأن القرارات الناتجة وحل المشكلات كان خاضعاً إلى ما تمليه العقائد الدينية واطرها

^١ - الفقي، إبراهيم، " (٢٠٠٣): قوة التحكم في الذات، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة".

^٢ - جودة، أمال: "النكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. (جملة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية(المجلد ٢١ ، العدد (٣) "، ٢٠٠٧، ص ٦٩٧-٧٣٨.

(١) إبراهيم الفقي : قوة التفكير ، ط١ ، القاهرة ، شركات الدكتور ابراهيم الفقي ، ٢٠٠٧ ، ص ١٣٤.

الأخلاقية وبساطة الحياة ، أما المجتمعات الحديثة التي ازدادت وتزداد صعوبة وتعقيداً نتيجة التحولات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية ، لم تعد هذه الامور عندها بتلك البساطة والسهولة لذا أصبح من الضروري الإهتمام بعمليات التفكير ، في حالة عدم تدخل التفكير لن يتم إيجاد الحلول للعوائق والمشاكل التي تحول دون تلبية حاجات ودوافع الفرد الفطرية والمكتسبة ، الفلسفية والنفسية ، فيختل حينها التوازن النفسي وتفشل عملية التكيف .

وترى الباحثة ان التفكير هو نشاط عقلي داخلي ، والأنشطة العقلية تختلف من حيث التفكير في نوعيتها فمنها ما هو معقد ومنها ما هو مباشر وبسيط لذا فإن الأفراد يختلفون بإستخدام أساليبهم في التفكير والانماط المعرفية فقد وُجِدَ أنَّ للتفكير أنواعاً منها التفكير التأملي والتفكير الابتكاري والتفكير الإيجابي .

تعريفات التفكير :

هناك عدة تعريفات للتفكير نذكر منها الآتي :

- "التكوينات الفرضية التي لن نتمكن من ملاحظتها ولكن نستدل عليها من خلال نتائجها"^(١).
- "تقلب الناظر في سلسلة من الأفكار أو مظاهر الخبرة الماضية أو عملية استثارة فكرة أو أفكار ذات طبيعة رمزية تبدأ بوجود مشكلة وتنتهي باستقراء أو استنتاج"^(٢).
- "طريقة النظر إلى الأمور تعتمد أساساً على العقل والبرهان المدعم بالتجربة أو بالدليل وهي طريقة يمكن ان تتوافر لدى كل الأفراد"^(٣).
- "نشاط عقلي يستخدم الإدراك والتصور والتذكر في توجيه الطاقة الذهنية لحل المشكلات ومواجهة المواقف المعقدة أو الجديدة والتي تتطلب تصرفاً معيناً مقيداً بالظروف المحيطة والعلاقات الموجودة بين أجزاء هذا الموقف أو بينه وبين مواقف أخرى سابقة من تجارب الشخص الماضية"^(٤).

٢ - ١ - ١ - ١ التفكير الإيجابي :

من أهداف الإنسان أو غايته الأولى في حياته باختلاف الزمان والمكان أن تكون حياته وحياة المحيطين به ملئها السعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى المجالات ومتى ما وصل إلى تلك الدرجات سيسعى بكل جهده ليصل إلى درجات أعلى من السعادة والراحة البدنية والنفسية وهذا يتطلب منه تحسين مستوياته الفكرية فهي السبيل الأول للوصول إلى تلك المطالب عن طريق تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة وأيضاً أن يدرّب نفسه على التخلص عن الأفكار السلبية التي من شأنها أن تحد من قدراته وأهدافه وطاقته للوصول إلى تلك الأهداف ، ثم تضييع جهوده قبل الوصول إلى تلك الأهداف .

"أورد بعض الخبراء في فن تنميته الذات العديد من تعريفات التفكير الإيجابي"^(٥)، فبعضهم عرفه بأنه مجموعته المهارات المكتسبة ، والتي تمكن الإنسان من التغلب على مشاكله ، وآخرون قالوا أن بداية الطريق للنجاح هو

(١) أحمد زكي صالح. علم النفس التربوي، ط١٢، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٢، ص٤٢٩.

(٢) فاخر عاقل. علم النفس التربوي، ط١، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٧١، ص١١٥.

(٣) فؤاد زكريا: التفكير العلمي ، ط٣ ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، عدد / ١١٥ ، ١٩٧٨ ، ص١٣.

(٤) محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ط٣ ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٧٩ ، ص٣٧.

(٥) صبري محمد خليل : مكتبة كتاب المقالات والاعمة ، www.alrakoba.n

التفكير الإيجابي ، فعندما يفكر الإنسان بإيجابية، فانه يبرمج عقله في التفكير الإيجابي، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية .

ويقول سكوت ديليو : " هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية"^(١). وعرفته وفاء مصطفى^(٢) "هو ان تستخدم قدرة عقلك الباطن - اللاوعي - للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك".

" ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت ان تفكر بإيجابية تستطيع ان تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك "^(٣). ويرتبط الإتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة"^(٤).

"وان معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة " ، "وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فان القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء " ، "ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فانه يتعين عليه ان يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستعمل بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله"^(٥) .

ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحى حياة متوازنة يجب ان يشمل التغيير طريقة تفكيرك ، وأسلوب حياتك ، ونظرتك تجاه نفسك ، والناس ، والأشياء ، والمواقف التي تحدث لك ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك .

"يجب عليك ان تعلم ان أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك ، في الطريقة التي تفكر بها ، والتي ستتسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة" ^(٦) .

٢ - ١ - ١ - ٢ أنواع التفكير الإيجابي^(٧)

١- التفكير الإيجابي لدعم وجهات النظر

٢- التفكير الإيجابي بسبب تأثير الآخرين

٣- التفكير الإيجابي بسبب الوقت

٤- التفكير الإيجابي في المعاناة

٥ - التفكير الإيجابي المستمر في الزمن

٢-١-٢ السعادة النفسية

(٢) سكوت ديليو : قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، (ترجمة) نوروز اسعد، ط١، دمشق، الحرف للطباعة، ٢٠٠٢، ص٥٢.

(٣) وفاء محمد مصطفى: حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، ص ٢٩.

(٤) كيت كينان: تنظيم وتفعيل الذات، ص ٥١.

(٥) بربايان تريسي: غير تفكيرك غير حياتك، ص ٢٣٠.

(٦) وزيف ميرفي: قوة عقلك الباطن، ص ٨.

(١) إبراهيم الفقي: قوة التحكم في الذات، القاهرة، شركات الدكتور إبراهيم الفقي ب.س، ص ١٧.

(٢) إبراهيم الفقي: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٧، ص ٢٣٣.

"ان معرفة سبب شعور بعض الافراد بالسعادة النفسية اكثر من غيرهم لها اهمية نظرية و تطبيقية. لذا يجب ان يكون سبب الشعور بها هدفا رئيسيا نسعى الى تحقيقه الدراسات في علم النفس الايجابي و لكي تتكامل الرؤية حول السعادة النفسية للفرد يجب التركيز على نوعية الاهداف في الحياة ووضع ومكانة الفرد بين اقرانه و مراحل النمو المختلفة له.

وللسعادة اثر ايجابي قوي على سلوك الفرد منها التفكير الايجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة و اكثر ايجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن و الكآبة كذلك يكون السعداء اكثر ثقة بالنفس و اكثر تقديرا لأنفسهم واكثر في الكفاءة الاجتماعية و لديهم استعداد لحل مشاكلهم بطرق افضل . و احيانا اخرى نجد ان السعادة النفسية ذات طبيعة معقدة اي ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الافراد ربما للتغيرات التكنولوجية و الاجتماعية و الاقتصادية والثقافية الكثيرة المعاصرة و المتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الانسان من مختلف النواحي سواء في المنزل او الاسرة او التعليم او العمل اي تهدد ما يعرف بالأمن و التوافق و الصحة و السعادة النفسية للإنسان اي لا تساعده على التوافق الايجابي في الحياة بسهولة اذا لم يكن هناك ملاحظة لهذه التغيرات وفهم لها و التفاعل معها و التأثير بها حتى تتمكن من الاداء الايجابي الشامل في كافة نواحي الحياة الدراسية والمهنية بل الاسرية و المجتمعة ايضا"^١.

١-٢-١-٢ تعريف السعادة النفسية :

وتعرف السعادة على أنها " حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية"^٢.

كما تعرفها رايف ولف "بأنها الإحساس الإيجابي بتحسين الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته و عن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة و ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة"^٣.

"أن السعادة انفعال وجداني إيجابي ومستمر نسبياً يمثل إحساس الفرد بالبهجة و الإنشراح و الأمل المصحوب بالتفاؤل و الرضا و يحقق هذا الإنفعال الإيجابي (السعادة) مجموعة من العوامل تمثل مصادر هامة لها مثل مستوى الصحة العامة وخصائص وسمات الفرد وقدراته ومعتقداته وظروف حياة الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية"^٤.

١ - احمد عبدالرحمن عثمان : المساندة الاجتماعية من الارواح و علاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات , مجلة كلية الزقازيق العدد (٣) , ٢٠٠١, ص ١٥٠-١٥٢.

٢ - فريخ العنزي.(٢٠٠١). الشعور بالسعادة و علاقتها ببعض السمات الشخصية : دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور و الإناث . دراسات نفسية . ١١ (٣) ، ٣٧٧ - ٣٥١ .

٣ Ryff ,c. & Singer,B. (2008). Know thyself and become what you are: aEudaimonic approach to psychological well-being. Journal of happiness studies.9,13-39.

٤ أحلام حسن عبد الله.(٢٠٠٧). مستويات و مصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية و بعض المتغيرات الأخرى. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧(٥٦)، ١١٥ - ١٩٣.

أن السعادة النفسية" هي الوصول إلى أقصى درجات الرفاهة العاطفية والعقلية والاجتماعية وتعرف هذه الحالة باسم الازدهار وتعرف باسم الاكتمال وفيها يستطيع الشخص التعامل مع الضغوط بطريقة فعالة و الحفاظ على تكامل الشخص عند التفاعل مع بيئته الخاصة .

أن مصادر السعادة تشمل^١:

- (١) مصدر داخلي: يتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة بشكل عام.
- (٢) مصدر خارجي: يتمثل في كل ظروف واقع الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية ، والإستقرار الأسرى والعلاقات والاتجاهات الحديثة.
- (٣) المصدر الثالث : يتمثل في سعى الفرد للحصول على السعادة كونها لا تمنح من الآخرين بقدر ما ترتبط ارتباطاً جزئياً بمدى وعى الفرد بأهدافه، والسعى لتحقيقها.

٢-١-٢ نماذج السعادة النفسية^٢:

١- نموذج بار- أونز

قدم بار- أونز نموذجاً للسعادة النفسية حيث يرى أن السعادة النفسية ترتبط بمجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية و المعرفية التي تساعد الفرد على مواجهة متطلبات البيئة ويشتمل هذا النموذج على مجموعة من القدرات تتمثل في القدرة على الوعي والفهم والتعبير عن الذات ، والقدرة على الارتباط مع الآخرين والقدرة على التفاعل مع الإنفعالات القوية والتحكم الشخصي فى الإندفاعات والقدرة على التوافق وحل المشكلات فى المحيط الشخصى والإجتماعى هذا وتتكون السعادة النفسية من الأبعاد الخمسة التالية وفقاً لهذا النموذج :

المهارات الشخصية : Intrapersonal Skills وتشير إلى قدرة الفرد ووعيه فى التعبير عن نفسه .

١- المهارات البين شخصية : Interpersonal Skills وتشير إلى قدرة الفرد و وعيه على التفاعل مع الآخرين .

٢- إدارة الضغوط Stress Management وتتمثل في قدرة الفرد على التحكم فى الانفعالات.

٣- التوافقية Adaptability و تشير إلى قدرة الفرد على التوافق الشخصى و الاجتماعى من خلال حل المشكلات التي تواجهه .

٤- المزاج العام General Mood ويتمثل فى شعور الفرد بالسعادة والتفاؤل .

و يرى بار- أونز أن السعادة النفسية هى نتاج التفاعل المعقد والديناميكي بين العوامل النفسية والشخصية من جهة وبين العوامل البيولوجية والثقافية والاجتماعية من جهة أخرى وفى ضوء هذا النموذج يرى بار- أونز أن هذه الأبعاد الخمسة تمثل الأساليب أو الطرق التى يستخدمها الأفراد فى معظم المواقف والأوقات فى التفكير و الشعور والأفعال ولها صفة الثبات لقياس السعادة النفسية.

^١ فتحية فرج عبيد. (٢٠١٦). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة . مجلى البحث العلمى فى التربية - مصر. ١٧ (٢) ، ٤٤٧-٤٧٤ .

^٢ كوثر ابراهيم رزق واخرون: السعادة النفسية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجي لدى طلاب الجامعة، ٢٠١٧، ص ٩-١١ .

٢- نموذج رايف للسعادة النفسية.

يتكون النموذج من ستة أبعاد حددها رايف وسنجر (Ryff& singer,2008,20-23) وهي كالتالي:

- ١- الإستقلالية Autonomy: ويقصد بها استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ، والقدرة على مقاومة الضغوط الإجتماعية، وتنظيم السلوك الشخصي مع الآخرين أثناء التفاعل معهم.
- ٢- التمكن البيئي: Environmental Mastery: ويشير إلى قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به و توفير البيئة المناسبة ، و المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية و اختيار و تحليل البيئات المناسبة لتحقيق أهدافه.
- ٣- التطور الشخصي personal Growth: ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية و تطوير قدراته و زيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة ، والشعور بالتقاول.
- ٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With Other: وتشير إلى قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات، وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من : الود، والتعاطف والثقة المتبادلة، والتفهم، والتأثير، والصداقة ، والأخذ و العطاء .
- ٥- الحياة الهادفة Purpose In life: وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه ، وتنحية كل المنغصات التي تحول دون تحقيق هذا الهدف.
- ٦- تقبل الذات Self – Acceptance: ويشير الى القدرة على تحقيق الذات لأقصى مدى تسمح به قدراته و امكانياته والنضج الشخصي والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية.

الفصل الثالث

- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهجية البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية و علوم الرياضة- كلية التربية- جامعة الكوفة للبنات للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وتكون مجتمع البحث من (٤٥) طالبة وقد تم استبعاد طالبات لإجراء التجربة الاستطلاعية و اما عينة البحث كانوا ٤٠ طالبة.

٣-٣ الوسائل و الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية .

- مقياس التفكير الايجابي

- مقياس السعادة النفسية

- شبكة المعلومات (الانترنت)

- حاسوب شخصي نوع hp

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

اعتمدت الباحثة على مقياس:

٣-٤-١ مقياس التفكير الايجابي^١:

إجراءات إعداد مقياس التفكير الإيجابي:

اعتمدت الباحثة مقياس التفكير الايجابي المعد من قبل الباحث "اسعد محي محمود"، اذ يتكون المقياس من (٢٨) فقرة وتم تصحيح المقياس على وفق بديلين من بدائل الإجابة ، (أ ، ب) ، علما ان المقياس مقنن و مطبق على البيئة العراقية.

إعداد تعليمات المقياس:

من أجل أن تكتمل صورة المقياس بغية التمكن من تطبيقها على طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة تم إعداد تعليمات المقياس وكالاتي:

- عدم ذكر الاسم في استبانة المقياس.
- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة.
- عدم ترك اي فقرة بلا إجابة.
- ليست هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.
- عدم الإستعانة بزميل اخر للإجابة .
- هناك وقت محدد للإجابة.
- وضع علامة (صح) أمام الاختيار الذي يتفق مع إختيارك وأمام كل فقرة.
- النتائج تكون سرية ولأغراض البحث العلمي.

طريقة تصحيح المقياس:

أُعْطِيَتْ بدائل الإجابة (أ ، ب) الدرجات (١) لل فقرات الإيجابية و (٠) لل فقرات السلبية ومنها تحددت درجات فقرات مقياس التفكير الإيجابي ، وذلك بحساب الدرجات التي تحصل عليها كل طالبة من خلال إجابتها على كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٢٨) فقرة ثم استخراج الدرجات الكلية لها باستعمال مفتاح التصحيح المبين في الجدول (٣) ، حيث تبلغ أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٢٨) درجة وأقل درجة يحصل عليها (٠).

^١ - اسعد محي محمود: تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه وشبه الموجه في تنمية التفكير الإيجابي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، ٢٠١٥، ص ١٣٠.

الجدول (١)

يبين درجات الاختيارات في مقياس التفكير الإيجابي

١	الفقرات الإيجابية
٠	الفقرات السلبية

٣-٤-٢ مقياس السعادة النفسية^(١):

تم استخدام مقياس السعادة النفسية المعد من قبل (السيد محمد ابو هاشم) والمقياس مقنن و مطبق على البيئة العراقية ، يتكون المقياس من (٥٤) عبارة بواقع (٩) عبارات لكل بعد من ابعاد السعادة النفسية الستة : وهي : (الاستقلال الذاتي ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الايجابية مع الاخرين ، الحياة الهادفة ، وتقبل الذات) وهي من نوع التقرير الذاتي ويجب عنها الافراد في ضوء مقياس سداسي التدريجي (ارفض بشدة ، ارفض بدرجة متوسطة ، اوافق بشدة) وتعطى الدرجات (٦،٥،٤،٣،٢،١) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة وتدل الدرجات المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية وكما موضح في الجدول التالي :

جدول (٢)

العوامل	العبارات الايجابية	العبارات السلبية
الاستقلال الذاتي	٤٩،٣١،٢٥،٧،١	٤٣،٣٧،١٩،١٣
التمكن البيئي	٣٨،٣٢،١٤،٢	٥٠،٤٤،٢٦،٢٠،٨
التطور الشخصي	٤٥،٢١،٩	٢٧،١٥،٣،٥١،٣٩،٣٣
العلاقات الايجابية	٤٠،٣٤،٢٨،١٠	٤٦،٢٢،١٦،٤،٥٢
الحياة الهادفة	٤٧،٣٥،١٧،٥	٤١،٢٩،٢٣،١١،٥٣
تقبل الذات	٤٨،٣٠،١٨،١٢،٥٤	٣٦،٢٤،٦،٤٢

^١-السيد محمد ابو هاشم : النموذج البنائي للعلاقات بين المساعدة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور في مجلة كلية التربية ، المجلد ٢٠ ، العدد ٨١ ، ٢٠١٠ ، ص ٢٦٩ .

وان اعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٣٢٤) واقل درجة (٥٤) والوسط الفرضي (١٨٩) ، وقد تم التأكد من صدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي اما ثبات المقياس فقد تم حساب معامل الفاكرونباخ وقد بلغ الثبات (٠.٨٤) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٢ في قاعات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة لغرض التعرف على معوقات العمل التي تواجهها أثناء إجراء التجربة الرئيسية ومدى صلاحية فقرات المقياسين و وضوحها وفهمها لعينة البحث من اجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ المقياس تم عرض المقياس على عينة من طالبات المرحلة الرابعة- كلية التربية للبنات بلغ عددهن ((٥ طالبات)) اختبروا عشوائيا من غير عينة البحث.

٣-٦ التجربة الرئيسية

قامت الباحثتان بأجراء التجربة الرئيسية للبحث بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٦ الموافق يوم الاحد حيث تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٤٠) طالبة للمرحلة الرابعة من خلال توزيع الاستمارات عليهن بعد توضيح ما هو مطلوب منهن والاجابة على المقياسين ، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها وفق مفاتيح التصحيح الخاص بها تم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج وعرضها في الباب الرابع.

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

قامت الباحثة بمعالجة بيانات البحث احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية * (Spss).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج لمجموعة البحث

تضمن هذا الباب عرضاً للنتائج وتحليلها ومناقشتها، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها، ومن ثم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية، " كونها أداة توضيحية للبحث، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة.

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس التفكير الياجي

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة
٤٠	16.625	3.8676	٢٨

ان الجدول رقم (٣) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس التفكير الايجابي كان ١٦.٦٢٥ و الانحراف المعياري كان ٣.٨٦٧٦ و اعلى قيمة للمقياس هو ٢٨.

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس السعادة النفسية

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة
٤٠	259.4	46.28551	٣٢٤

ان الجدول رقم (٤) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس السعادة النفسية كان ٢٥٩.٤ و الانحراف المعياري كان ٤٦.٢٨٥٥١ و اعلى قيمة للمقياس هو ٣٢٤.

٤-١-١ عرض نتائج الارتباط بين التفكير الايجابي و السعادة النفسية

الجدول (٥)

الجدول (٥) يبين الارتباط بين مقياس التفكير الايجابي و السعادة النفسية

المتغيرات	س الوسط	ع الانحراف	ر معامل الارتباط
التفكير الايجابي	16.625	3.8676	0.90682
السعادة النفسية	259.4	46.28551	

يتضح من النتائج ان طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية للبنات يتمتعن بنسبة عالية من أسس التفكير الإيجابي، بناء الهوية الإيجابية للذات: "الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته". فكل تصرفاتك وإحساسك وسلوكك وحتى قدراتك دائماً ما تكون طبقاً لنظرتك الذاتية بالطريقة التي ترى بها نفسك لها من الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً، والدليل على ذلك أن نوعية حياتك هي من نوعية نظرتك إلى ذاتك فهي تحتم عليك أن تكون شخصاً يتحلى بالعديد من المزايا الحسنة، وتكرس كل جهودك لتكون ناجحاً وفعالاً في حياتك؛

فالأمر الذي يمنح هويتك خصوصية فريدة هي القدرة الهائلة على التكيف والتحول وعلى التعامل مع الأشياء أو الأفكار لإنتاج أفضل العلاقات مع الذات وابتداع أسمى المعاني للهوية الذاتية الإيجابية^١.

"حُبّ التعلّم والمجازفة يتسم بالإيجابية والإرتفاع، كما يظهره الجدول السابق، ويراد بذلك : ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبّل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة"^٢. علما ان ممارسة الطالبات لمهارات وفعاليات دروسهن يزيد من تحسن تفكير الطالبات وتخلص من الطاقة السلبية وان تأدية المهارات الرياضية تزيد من الشعور بالسعادة النفسية لدى الفرد.

وتشير الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى أن الطالبات حينما ينظرن إلى أساتذتهن وأنفسهن في المجتمع، وذلك لما نالن من صنوف الإحترام والتقدير والتفضيل، وكل ذلك من جراء تعليم مما يحفزهن أكثر بالإقبال عليه وإجادته والتفنن فيه). ويمكن للباحث تفسير ذلك إلى أن الطلبة في هذه المرحلة العمرية يتمتعون بنوع من النضج الفكري والمعرفي، وذلك نتيجة اكتسابهم الأخلاق الإسلامية عبر التنشئة الاجتماعية وتعليم العلوم الإسلامية، مما جعل المجتمع يثقون فيهم ويعتمدون عليهم في إدارة شؤونهم، من إمامة المساجد وإدارة الجمعيات والأسر وإقامة المحاضرات وتقديم النصائح والإرشادات، مما يتطلب أن يكون مثاليين وقادة حسنة للمجتمع، لكي يتأسى بهم المجتمع في سلوكياتهم الإسلامية، حيث يعدونهم رجال الدين، ويمثلون الإسلام أكثر من غيرهم وذلك بكونهم طلاب الجامعات الإسلامية وأئمة المساجد، كما يتطلب هذه المسؤوليات أن يكون مؤهلين معرفيا لأداء هذا المهام، لذا مازالوا ينهلون من العلوم ما يمكنهم ويسهل عليهم حسن إدارة تلك المسؤوليات وتحملها.

"التفكير الإيجابي يجلب السعادة: إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من كل شيء في الحياة، فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الإيجابية"^٣.

ويمكن تعود تلك النتيجة على أن الطلبة حينما ينظرون إلى الدور الذي يقومون به في المجتمع، يشعرون خلاله بأهميتهم وبحاجة الآخرين إليهم، فيسعدون مما حققوا من رضا الآخرين عن أدائهم لهذا الدور، وقد أشار نظرية الغاية أن الشخص يشعر بالسعادة عند تحقيقه أهدافا معينة، لا سيما بعد المحاضرات التي يقومون به في المجتمع، يغبطهم الناس فيقتربون إليهم، يحبذون ما يقومون به، كما يتمنى بعضهم أن يكون أمثالهم، ليقوم بما يقومون به. يتمتعن بدرجة من السعادة النفسية ويمكن تفسير ذلك ان طالبات يمتلكن قوة فطرية تدفعهن نحو المطالبة بالكمال والتعالي وليس من باب التكبر بل من خلال المعرفة بالأشياء ، وان السعادة النفسية الحقيقة على اساس هذه الفكرة

^١ شحور، ليلي (٢٠١١). التواصل الفعال عبر NLP ولغة الجسد، القاهرة: الدار العربية للعلوم ناشرون

^٢ أبو عمشة، إبراهيم باسل (٢٠١٣): النكاح الاجتماعي والنكاح الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر – غزة. ٣٩٢.

^٣ إبراهيم الفقي (٢٠٠٧): المفاتيح العشرة للنجاح، ط٢، مؤسسة الخطوط الذكية، جدة.

هي ثابتة نسبيا ثبات الصفات الفردية التكوينية ، وان طالبات الجامعة لسن بمعزل عن هذا الامر لما اكتسبن من وعي معرفي واخلاقي واجتماعي من المجتمع عامة والمجتمع الجامعي خاصة والذي اسهم بشكل مباشر في تنمية روح التعاون لدى الطالبات فضلا عن التسامح والمحبة والعدالة والانصاف والثبات على القيم الاجتماعية والاخلاقية ، اذ انهن من خلال مواكبتهم لمسيرة الحياة الجامعية جعلهن يصلن الى فهم افضل النقاط القوي الايجابية مما قد انعكس على طبيعة معرفة السعادة النفسية بمنظار اخر قد يرمي الى تغليب الجوانب المادية على الجوانب الاخرى ، وان السعادة النفسية لديهم هو شعور ذاتي يتأثر بالأفكار الايجابية المسبقة التي يمتلكها الفرد ، فضلا عن ذلك فان الطالبة في المرحلة الجامعية اصبح لديها من النضج المعرفي الانساني مما يجعلها تستمد القوى والفضائل الانسانية بحكم اكتسابها للخبرات الحياتية اكثر وتحملها للمسؤولية المناطة لها، اذ ان قيمة معامل الارتباط القوية فإنها تدل على وجود علاقة ارتباطية بين تفكير الطالبات و احساسهن في السعادة النفسية ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أثبتته الدراسات السابقة والإطار النظري من "ارتباط الأهداف بالسعادة النفسية يعتمد على تكوين رؤية مستقبلية لدى الفرد، والتخطيط للوصول إلى هذه الأهداف وإدارة الحياة والتغلب على المصاعب الحياتية"^١ وذلك من خلال ممارستهم للأنشطة الفكرية الايجابية و التخلص من التوتر و التحرر من الطاقة السلبية هو الذي يزيد من سعادتهم النفسية وتحسين ادائهم في واجباتهم و تبين النتائج هنا بما ان الطالبات هم بالمرحلة الرابعة و ع ابواب التخرج وكل تفكيرهم و نظرتهم نحو المستقبل ايجابي و لذلك تبين مدى ارتباط التفكير وشعورهم بالسعادة .

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات و التوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي استنتجت الباحثة ما يأتي:

^١ فتحة فرج عبيد. تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة. مجلة البحث العلمي في التربية - مصر. ١٧ (٢)، ٢٠١٦، ص. ٤٤٧-٤٧٤.

- ١- يمتلكن طالبات المرحلة الرابعة درجة عالية من التفكير الايجابي والسعادة النفسية .
- ٢- هناك علاقة ارتباط طردية بين التفكير الايجابي والسعادة النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة.
- ٥-٢ التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فإن الباحثان توصي :-

- ١- تنمية مهارات القدرات النفسية للحياة وإدارة الذات لتحقيق الأهداف والسعادة لدى طالبات الجامعة.
- ٢- إعداد أنشطة للتفاعل الاجتماعي وكسب العلاقات لدى طالبات الجامعة وتحقيق السعادة.
- ٣- العمل على عقد المؤتمرات والندوات والمحاضرات لتشجيع جميع شرائح المجتمع على تطوير الجوانب الإيجابية : التفاوض، التفكير الإيجابي، الرضا النفسي، السعادة ... (علم النفس الإيجابي).

المصادر و المراجع references

- ابراهيم الفقي : قوة التفكير ، ط١ ، القاهرة ، شركات الدكتور ابراهيم الفقي ، ٢٠٠٧ .
- ابراهيم الفقي (٢٠٠٧): المفاتيح العشرة للنجاح، ط٢، مؤسسة الخطوط الذكية، جدة.
- إبراهيم الفقي: قوة التحكم في الذات ، القاهرة ، شركات الدكتور إبراهيم الفقي ب.س .
- إبراهيم الفقي: مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧.
- أبو عمشة، إبراهيم باسل(٢٠١٣): الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر - غزة.
- أحلام حسن عبد الله. (٢٠٠٧). مستويات و مصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية و بعض المتغيرات الأخرى. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧(٥٦)، .
- أحمد زكي صالح. علم النفس التربوي، ط١٢، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٢.
- احمد عبدالرحمن عثمان : المساندة الاجتماعية من الارواح و علاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية الزقازيق العدد (٣) ، ٢٠٠١.
- أسعد محي محمود: تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه وشبه الموجه في تنمية التفكير الإيجابي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، ٢٠١٥.
- برايان تريسي: غير تفكيرك غير حياتك .
- جودة، آمال: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. (مجلة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية(. المجلد ٢١ ، العدد (٣) ، ٢٠٠٧.
- سكوت دبلو : قوه التفكير الايجابي في الاعمال ، (ترجمة) نوروز اسعد، ط١ ، دمشق ، الحرف للطباعة، ٢٠٠٢ .
- السيد محمد ابو هاشم : النموذج البنائي للعلاقات بين المساعدة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور في مجلة كلية التربية ، المجلد ٢٠ ، العدد ٨١ ، ٢٠١٠ .
- شحرور، ليلي (٢٠١١). التواصل الفعال عبر NLP ولغة الجسد، القاهرة: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- صبري محمد خليل : مكتبة كتاب المقالات والاعمدة ، www.alrakoba.n.

- فاخر عاقل. علم النفس التربوي، ط١، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٧١.
- فتحية فرج عبيد. (٢٠١٦). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة . مجلى البحث العلمي فى التربية – مصر . ١٧ (٢) ،.
- فتحية فرج عبيد. تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة. مجلة البحث العلمي في التربية – مصر. ١٧ (٢)، ٢٠١٦.
- -فريح العنزى. (٢٠٠١). الشعور بالسعادة و علاقتها ببعض السمات الشخصية : دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور و الإناث . دراسات نفسية . ١١ (٣) .
- الفقهي، إبراهيم (٢٠٠٣): قوة التحكم في الذات، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.
- فؤاد زكريا: التفكير العلمي ، ط٣ ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، عدد / ١١٥ ، ١٩٧٨.
- كوثر ابراهيم رزق واخرون: السعادة النفسية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجي لدى طلاب الجامعة، ٢٠١٧.
- كيت كينان: تنظيم وتفعيل الذات .
- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ط٣ ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٧٩.
- وزيف ميرفي : قوة عقلك الباطن.
- وفاء محمد مصطفى :حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي.
- Ryff ,c. &Singer,B. (2008).Know thyself and become what you are: aEudaimonic approach to psychological well-being. Journal of happiness studies.9.