

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية و الارطفونيا

تخصص: علم النفس المدرسي

مذكرة بعنوان:

التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي
-دراسة ميدانية ثانوية مفدي زكرياء غرداية-

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف الدكتورة:

جعير سليمة

من إعداد الطالبة:

بن زيادالباتول

جدول المناقشة:

الاسم	الجامعة	الصفة
د. الواهج ربيع	غرداية	رئيسا
د. جعير سليمة	غرداية	مشرفا ومقررا
د. الشايب خولة	غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 2023 / 2024

شكر وتقدير

إن الفضل لله من قبل و من بعد وله المنة في السابق وفي الغد و لهالحمد
حمداً كثيراً و له الشكر أولاً وأخيراً فخير الجزاء لمن حمد الله و شكر.

بأسمى عبارات عرفان أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير إلى الدكتورة:
جعير سليمة

كما لا يفوتني أن أشكر كل الاساتذة الكرام الذين رافقونا في كل
أطوار التعليمية وإلى كل من علمنا حرفاً.

كما اتقدم بخالص العرفان و التقدير إلى طاقم أساتذة والاداريين كلية
علوم الاجتماعية و الانسانية وأعضاء لجنة المناقشة ولزملائي في
التخصص طلبة الماستر ونتمنى لهم التوفيق

كما لا ننسى أن نتوجه بالشكر إلى كل من ساند و ساعدنا على إتمام
هذا العمل فلهم منا أسمى و أفضل ما يعبر به المحسن إليه للمحسنين و
المتفضل عليه للمتفضلين و نرجو لهم من الله الأجرة الثواب.

الإهداء

إلى منارة المصطفى إلى الأُمي الذي علم المتعلمين إلى سيد الخلق
رسولنا الكريم نبينا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى سراج الحاني الذي أنار لي دربي و غمرني بالدفء إلى مهجة
القلب ونور العين التي لم تغفل عن متابعتي وإمدادي بالصبر والقوة
"أُمي الغالية"

إلى الذي رباني وأحاطني بحبه
"أبي الغالي"

إلى أغلى ما أملك في هذه الدنيا الذين شاركوني حُسن الأم وبهم
أستمد عوني و أصراري إلأخوتي وأخواتي

الطالبة الباتول بن زيادي

تهدف الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة ومستوى كل متغير منهما لدى التلاميذ مرحلة الثانوي حيث تم استخدام مقياس التفكير الايجابي، ومقياس جودة الحياة على عينة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي وارتفاع مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ مرحلة الثانوي، وانطلاقاً من ذلك خلصت الدراسة للتأكيد على أهمية بناء وتطبيق برامج ارشادية نمائية تدريبية لتعزيز مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ مرحلة الثانوي.

الكلمات المفتاحية: (التفكير الايجابي، جودة الحياة، التلاميذ، مقياس)

Abstract

The study aims to identify the nature of the relationship between positive thinking and quality of life and the level of each variable among secondary school students. The positive thinking scale and the quality-of-life scale were used on the study sample. The results of the study showed a positive correlation between positive thinking and quality of life. The results also showed a high level of positive thinking and a high level of quality of life among secondary school students. Based on this, the study concluded to emphasize the importance of building and implementing developmental guidance training programs to enhance the level of positive thinking and quality of life among secondary school students.

Keywords: (positive thinking, quality of life, students, scale).

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الشكر والتقدير
	الاهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1-الإشكالية
7	2-فرضيات الدراسة
8	3-أهداف الدراسة
8	4- أهمية الدراسة
9	5-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
10	6-الدراسات السابقة
14	7-التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: التفكير الإيجابي	
18	تمهيد
19	1-مفهوم التفكير الإيجابي
20	2-أبعاد التفكير الإيجابي
21	3-العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
23	4-أنواع التفكير الإيجابي

24	5-استراتيجيات التفكير الإيجابي
29	6-خصائص التفكير الإيجابي
30	7-النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي
34	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: جودة الحياة	
37	تمهيد
38	1-مفهوم جودة الحياة
39	2-نشأة وتطور جودة الحياة
40	3-مكونات جودة الحياة
40	4-أبعاد جودة الحياة
41	5-مقومات جودة الحياة
42	6-مقياس جودة الحياة
43	7-معوقات تحقيق جودة الحياة
43	8-التوجهات النظرية لجودة الحياة
46	9-الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة
50	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
53	تمهيد
53	1- منهج الدراسة
53	2- حدود الدراسة
53	3- الدراسة الاستطلاعية
54	4- مجتمع وعينة الدراسة
54	5- أدوات الدراسة
59	6- الاساليب الاحصائية المستعملة
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	

62	عرض وتحليل نتائج الإجراءات الدراسة الميدانية وتفسيرها
62	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية وتفسيرها
64	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى وتفسيرها
65	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية وتفسيرها
67	4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
68	5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
70	6- الاستنتاج العام
72	الخاتمة
75	قائمة المراجع
80	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع افراد العينة حسب الجنس	54
02	المقارنة الطرفية لمقياس أداة التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	55
03	يمثل معامل الارتباط لمقياس التفكير الإيجابي لدى التلاميذ بطريقة التجزئة النصفية	56
04	يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة ألفا كرونباخ	56
05	نتائج المقارنة الطرفية لمقياس أداة جودة الحياة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي	57
06	معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية بطريقة التجزئة النصفية	58
07	يوضح معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة بألفا كرونباخ	59
08	اختبار كولموغوروف وسيمرنوف لمقياسي الدراسة (التفكير الإيجابي وجودة الحياة)	62
09	يمثل اختبار معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	63
10	إختبار t لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	64
11	إختبار t لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	66
12	اختبار T لمعرفة فروق التفكير الإيجابي لمتغير الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي	67
13	اختبار T لمعرفة فروق جودة الحياة لمتغير الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي	68

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	أنواع التفكير الايجابي	23
02	استراتيجيات التفكير الايجابي	25
03	جودة الحياة وفق لرؤية فينتجودت وآخرون	45
04	تصور أبو سريع وآخرون لتصنيف محددات جودة الحياة	46

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	استمارة استبيان	80
02	يمثل مقياس التفكير الايجابي	81
03	يمثل مقياس جودة الحياة	83
04	مخرجات البرنامج الإحصائي	85

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبح التفكير الإيجابي يحتل مكانة بارزة لدى المشرفين التربويين الذين يشرفون على سير المؤسسات التعليمية ، وكذلك واضعي الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيد المتزايد لتزويد الطالبات بالمقدرة الفعالة على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق الإيجابي بمدى قدرتهم على التفكير، وإن ما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري إيجابي عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على تخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

فمن خلال التفكير الإيجابي السليم يمكن للطالبات من تجاوز العقبات التي تعترض طريقهن، وأن تخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي يواجهنها، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يفضي بهن إلى المرض النفسي وكرهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أي مشكله مهما كانت بسيطة الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي لتراكم همومه ومشكلاته. فالتفكير الإيجابي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل، وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءة تدفع بالشخص إلى الأمام.

يعد التفكير عامل من العوامل الأساسية في حياة الإنسان الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات، وتجنب الكثير من المخاطر، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، وللتفكير الإيجابي أهمية كبيرة في حياة الأفراد على اختلاف أعمارهم، وفي كافة مجالات الحياة بما يحمله من توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل حيث انه أداة فعالة يمكن استخدامها في الحياة اليومية فتحسن من أداء الفرد بما يحقق له النجاح الذي يشعر من خلاله بالصحة والسعادة في الحياة، وتؤثر بصاحبها وبآخرين، وعلى الإنسان أن يحرص على استخدامها بتأن وبطرق يحددها استخدام العقل والتفكير المنطقي. ويشار إلى التفكير الإيجابي بأنه امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته علي النجاح، ومن أهم هذه التوقعات (أنا) اعتقد أنه في استطاعتي (I think I can) حيث يري سيجمان أن الأفراد يميلون إلي أحد نمطي التفكير التفاضلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذا في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمي .

وقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى جانبين

جانب نظري احتوى ثلاث فصول وآخر ميداني احتوى فصلين وكانت محتويات الدراسة كما يلي:

الجانب النظري

ويحتوي على:

الفصل الأول

وهو الإطار المفاهيمي للدراسة وفيه تم طرح إشكالية الدراسة وبعدها صياغة فرضياتها، ثم التطرق إلى أهداف الدراسة فأهميتها ثم دوافع اختيار الموضوع وصولاً إلى تحديد كل من المفاهيم الإجرائية للدراسة وحدودها وأخيراً الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

وهو فصل التفكير الإيجابي فقد تناولت مفهوم التفكير الإيجابي ومصادره وأنواعه وأهميته ثم التطرق إلى النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي والاستراتيجيات المستخدمة فيه وآلياته.

الفصل الثالث

وهو فصل جودة الحياة والذي تم التطرق إلى مفهوم جودة الحياة والمصطلحات المتعلقة بها ثم الأبعاد والمظاهر والمكونات والعوامل المكونة لها ونظرياتها ثم تأثير العوامل الثقافية على جودة الحياة وبعدها معيقاتها وقياسها.

الجانب الميداني

ويحتوي على:

الفصل الرابع

وهو فصل الإجراءات المنهجية للدراسة، وفيه تم التطرق إلى منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والدراسة الاستطلاعية، وكذلك الدراسة الأساسية وميدانها وعينتها والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس

وفيه كان عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة، حيث تم في هذا الفصل عرض نتائج الفرضيات وما أسفرت عنه من خلال المعالجة الإحصائية لها عن طريق SPSS، ثم تمت مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها، وكانت خلاصة الدراسة متبوعة بمجموعة من المقترحات. وفي النهاية كانت قائمة المراجع التي تم الاعتماد عليها والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية

اهتم علماء النفس والباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات الايجابية عوضا عن اهتمامهم بدراسة المتغيرات السلبية، وقد جاء علم النفس الايجابي لتمكين الفرد من الشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الحياة. ومفهوم جودة الحياة من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الايجابي، وفي حين يرى اريك فروم "إن المهمة الأساسية للإنسان منذ ولادته وحتى مماته التوظيف الكامل لإمكاناته وقدراته وصولا إلى التكوين التام لشخصيته على النحو الذي يجب أن يكون عليه كان لابد علينا من تحسين جودة حياته لتحقيق الازدهار والرفق في أعلى درجاته ومن جهة أخرى يلعب التفكير دورا أساسيا في حياة الإنسان إذ نستطيع القول انه الموجه الرئيسي للرفق والتقدم فكلما كانت الأفكار ايجابية كانت الحلول سريعة ومجدية في نفس الوقت، وعلى العكس إذا كان التفكير أو الأفكار سلبية كانت الحلول بطيئة وسطحية وغير مجدية. ولأن الأفراد لا يتساوون في درجة تفكيرهم وحتى في طموحاتهم واهتماماتهم وأهدافهم نجد أن هناك تباين في مستوى دافعتهم للإنجاز (مرتفع منخفض). (عيشة، 2020)

يؤكد كل من Canada c e loedispenza (ليوديسبونزا و كندا) مثلها مثل الكثير من المختصين أنه عندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية يمكن للفرد أن ينجح في التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي ضغوطات كضغوطات امتحان البكالوريا أو منغصات لحياته كالخوف من الفشل فيه، فالانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وطاقته وإقباله على الحياة ولهذا فإن هذا الأمر له قيمة علاجية رائعة. (برزوان، 2022).

يحتل التعليم الثانوي مكانة متميزة في السلم التعليمي، كما ويلقى عناية كبيرة من المهتمين بشؤون التعليم ليس في البلدان العربية وحدها وإنما في سائر بلدان العالم وذلك لكونه يتعرض لشريحة من الأفراد في أدق مراحل نموهم ويعددهم إما لمواصلة التعليم العالي أو تحضيرهم لمختلف ميادين الحياة المهنية إذن فالتعليم الثانوي ليس مجرد مرحلة تعليمية عابرة وإنما هو فترة الإعداد الجاد للمواطن من أجل تحقيق الأهداف الرئيسية للمجتمع والمساهمة في رقيه وتطوره. (حسيبة، 2014)

كما وبعد المراهقون وبالأخص المتدربين منهم الشريحة الأكثر أهمية في المجتمع، لكونهم يشكلون الأغلبية الساحقة من الاستثمارات الكبرى لاستراتيجيات أي دولة في مجال التنمية البشرية فهم مستقبلها من خلال ما يقومون به من بناء وتطوير مجتمعهم، وهذا ما يستوجب تحسين جودة حياتهم ومحاولة الوقوف على معرفة كيفية تحقيقها وتحسينها. (وهاروني، 2021)

لأجل هذا يعد التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات التلاميذ لمقوماتهم النفسية وجودة حياتهم مستقبلا عامة فتلاميذ الثانوية يستعدون للالتحاق بالجامعة التي تعتبر نتائجها ومخرجاتها أساسا لإعداد الكوادر العلمية المتخصصة وما يترتب عن ذلك من اختيارات دراسية قد تحقق لهم

طموحاتهم المهنية ومن ثمة فإن نظرة التلاميذ لجودة حياتهم قد تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعتهم للإنجاز ، وبالتالي تؤثر في نجاح التلميذ من عدمه في امتحان البكالوريا.(اسماعيل، 2017).

كما ازدهر في الآونة الأخيرة من القرن الحادي والعشرين مفهوم جديد في علم النفس عُرف باسم علم النفس الإيجابي (Positive psychology) ومن هذه المتغيرات الإيجابية كما يشير محمد السعيد التفكير الإيجابي وهو ليس مجرد دراسة التاريخ المرضي ومعرفة نقاط الضعف والخلل داخل الفرد، ولكن التفكير الإيجابي هو فرصة لإيجاد علم لمكان القوة البشرية، كونه يعمل كمصدات ضد المرض النفسي، وفهم وتعلم كيف يمكن تحسين وتعزيز وتنمية هذه الفضائل لدى الأطفال والكبار، فالتفكير الإيجابي هو مهارة لدى كل الأفراد، وتسمى بتعلم النفاؤل، أو السعادة والرضا عن الحياة.(عاصم، 2019)

ويشير نيومان، جوديث إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير نمطية، ويرى سيلجمان أن الإنسان قد يواجه فجوات في مقارنه تجعله يفتقر إلى المميزات التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش، منها الأمل والحكمة والإبداع والتفكير الإيجابي في المستقبل والشجاعة والقيم الروحية والمسؤولية والمثابرة ، ويضيف يحيى النجار، رءوف الطلاع ، أن التفكير الإيجابي هو الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، وعدم التغاضي عن السلبيات التي نواجهها، وإنما تعديل السلبيات إلى إيجابيات وتنمية الإمكانات الشخصية وتطبيقها في تحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى جودة الحياة.

كما أن هناك اختلاف في التفكير بين تلاميذ الثانوي ذوى التفكير الإيجابي وبين ذوى التفكير السلبي في طريقة كل منهما في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها، وإن التفكير الإيجابي مصدر قوة وحرية، فهو مصدر قوه لأنه يساعد على التفكير في الحل حتى تجده وبذلك تزداد الثقة في النفس وهو مصدر حرية لأنه يساعد على التخلص من معاناة التفكير السلبي وآثاره الجسيمة، ومدى تأثير ذلك على شعورهم بجودة الحياة.(سعيدة، 2005)

ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية ، كما أشار مايكل وكارفر (Carver&Micheal) (1993) إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه النفاولي في الحياة، والتوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والانجاز.(منصور، 2022)

تعتبر جودة الحياة عن التغير النفسي الاجتماعي الإيجابي الذي يحدث في استجابة الفرد و الجماعات تجاه البرامج والخدمات المقدمة بمعنى أن هذه الخدمات عندما تحدث أثرا إيجابيا يعبر عن الفاعلية الإشباعية للسلوك في الاتجاه الصحيح ، فإن ذلك هو معيار مساهمتها في تحقيق جودة الحياة و لذا يعرف ليتمان (1999) أن قياس جودة الحياة يجب أن يتم على مستويين: الشخصي: حيث يقيس رضا الشخص في إطار

مناخ حياته الخاصة و البيئي: الذي يقيس متغيرات البيئة التي تساعد على خلق الإحساس بالرضا أو عدمه.(بحي، 2016)

ومنة نقوم بطرح الإشكالية التالية:

ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

وللإجابة على الإشكالية المطروحة نقوم بطرح مجموعة من التساؤلات:

✓ ما مستوى التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

✓ ما مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

✓ هل توجد فروق بين الذكور والإناث من حيث التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

✓ هل توجد فروق بين الذكور والإناث من حيث جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

2- فرضيات الدراسة

للإجابة على التساؤلات السابقة نقوم بطرح مجموعة من الفرضيات:

الفرضية الرئيسية

توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي . (ثنوية مفدي زكرياء غرداية)

الفرضيات الفرعية

الفرضية الأولى

مستوى التفكير الايجابي مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الفرضية الثانية

مستوى جودة الحياة مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الفرضية الثالثة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الفرضية الرابعة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

3-أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- ✓ الكشف عن مستوى التفكير الايجابي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- ✓ معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- ✓ تحديد العلاقة بين بعض مهارات التفكير الايجابي وتأثيرها من حيث علاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ الثانوي.
- ✓ الكشف عن الفروق في جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى تلاميذ الثانوي.

✓ 4-أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

- تهتم هذه الدراسة بمجال علم النفس الإيجابي وبعض متغيرات جودة الحياة.
- تنبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي تستهدفها وهي فئة تلاميذ التعليم الثانوي حيث أنها مرحلة تتطلب العناية بها، وتوجيهها وإرشادها.
- تقديم أداة محكمة يمكن أن تفيد القائمين على التعليم في الثانوي في قياس التفكير الايجابي لدى التلاميذ.
- تقديم أداة محكمة يمكن أن تفيد القائمين على التعليم في الثانوي في قياس جودة الحياة لدى التلاميذ

أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية:

- يمكن أن تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع تلاميذ مرحلة الثانوي
- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنمية بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي والتي تزيد من جودة الحياة.

5-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

5-1- التفكير الايجابي

عرفته العبيدي بأنه: المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة". (جعري، 2020)

وتتبنى الباحثة تعريف عبد الستار وهو تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه، وإعانة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق الكثير من النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس. ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات عند الإجابة على فقرات مقياس التفكير الايجابي الذي أعده عبد الستار. (جعري، 2020).

عرف نيك ومانز التفكير الايجابي بأنه امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الايجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على تحقيق النجاح، ومن أهم هذه التوقعات: (أنا أعتقد أنه في استطاعتي فعل كذا). (صالح، 2017)

كما يُعرف ستارلد بول التفكير الايجابي بأنه نمط أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، التي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهةً سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها. (صالح، 2017) ومن خلال ما ورد من تعريفات للتفكير الايجابي يمكن القول: إن التفكير الايجابي لا يعني تجاهل الأحداث السلبية في الحياة، أو التظاهر بأن الحياة أفضل عند مواجهة المشاكل أو المحن؛ بل يعني أن يكون عقل الفرد مُهيئاً بأن يلاحظ الايجابيات أكثر من ملاحظته وتركيزه على الأشياء السلبية المزعجة.

التعريف الإجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس التفكير الايجابي. (الستار، 2016).

5-2- جودة الحياة

وضعت منظمة الصحة العالمية World Health Organization تعريفاً لمفهوم جودة الحياة على أنه إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستويات اهتمامه. (عاصم، 2019).

كما تعرف جودة الحياة أنها درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي ومدى انجاز الفرد للمواقف. (عيشة، 2020).

التعريف الإجرائي

يحدد مفهوم جودة الحياة إجرائياً بأنه مدى امتلاك التلميذ بمستوى مرتفع للأبعاد (النفسية الجسدية الاجتماعية البيئية الاستقلالية الذاتية الدينية والتوجه نحو الحياة المؤثرة حياته بشكل إيجابي). (برزوان، 2022).

6-الدراسات السابقة

1-الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي

الدراسة الأولى

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي و بعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد بالعراق استهدف البحث إعداد صورة مختصرة لمقياس إبراهيم 2011 وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي للطلبة ، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص، تكونت هذه من 110 طالب وطالبة وكانت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير ايجابي مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير التخصص. علي تركي 2012.(زين، 2019)

الدراسة الثانية

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى، كما هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعا لدى طلاب جامعة أم القرى، وكذلك التعرف على الفروق في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء التخصص المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية و اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي ، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة وتم اختيار عينة عشوائية من طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة 304 طالبا ، استخدم الباحث أداتين للدراسة وهما مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، ومقياس التفكير الإيجابي مع إجراء بعض التعديلات ليتناسب مع عينة الدراسة.

وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الصحة النفسية و جميع أبعاد التفكير الإيجابي، وأن زيادة الشعور بجودة الحياة الأسرية كأحد أبعاد جودة الحياة يصاحبها زيادة في جميع أبعاد التفكير الإيجابي . دراسة منصور 2014.(زين، 2019)

الدراسة الثالثة

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي، وأثره على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الملمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الجوف، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبة من طالبات المستوى الثامن، مقسمة إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، واستخدمت الأدوات التالية: مقياس التفكير الإيجابي، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج بأبعاده التوقعات الإيجابية والتفاؤل التحكم في الانفعالات التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط تقبل المسؤولية الشخصية لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جودة الحياة لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح وأثره على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي. **علا عبد الرحمن محمد وهيفاء عبد العزيز الهذلول وزيزت أنور عبد الرحيم 2014. (منصور، 2022)**

الدراسة الرابعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تكونت عينة الدراسة من (58) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، استخدمت الباحثة فيها المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبين الاتجاهات نحو القيم كفرض رئيسي. أيضا وجدت الدراسة الحالية صحة العديد من الفروض ومنها وجود علاقة بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل وبين قيمة السلام والأمان، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وبين قيمة الإنجاز. **خليل 2014. (جعري، 2020)**

الدراسة الخامسة

هدفت الدراسة إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهم وأتبع الباحثان المنهج الوصفي، واستخدما في دراستهما مقياس التفكير الإيجابي على عينة من الطلبة الجامعيين بلغ عددهم (200) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين وأوصت الدراسة بتوسيع الدراسات لفئات أخرى من الشباب خصوصاً الذين تعرضوا لضغوطات اجتماعية ونفسية. **علة وبوزاد 2016. (جعري، 2020)**

الدراسة السادسة

سعت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ارتباط التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لصلتها بشخصية الفرد وقدراته وصحته النفسية وتكامله النفسي بوجه عام في محاولة للوقوف على الدور الذي تلعبه الأفكار الإيجابية كمتغير معرفي، تمثلت عينة الدراسة في (54) طالبة من طالبات الجامعة واستخدمت الباحثة في دراستها مقياس التفكير الإيجابي كما اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها عدم وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والمعدل الدراسي، كما أوصت الدراسة بإجراء العديد من الدراسات التي تخص المجال التعليمي لدورة في إعداد جيلاً للمستقبل. البري 2016. (برزوان، 2022)

2-الدراسات التي تناولت جودة الحياة

الدراسة الأولى

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتحري الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي (2006) على عينة قوامها (123) طالبا وطالبة وللتحقق من صدق البناء تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي (حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبند الذي تنتمي إليه)، وأظهرت النتائج أن جميع البنود لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للبند الذي تنتمي إليه، كما وجاءت مؤشرات الصدق التمييزي « استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين بين أعلى و أدنى 27% ، مرضية عموماً. أما في محال الثبات فستخدم الباحثان طريقة الفاكرونباخ من خلال حساب معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس، وتبين أن قيماً لثبات للأبعاد الستة مرتفعة، إذ تراوحت بين 0.77 0.91، وبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل «0.82». محمد عبد الله إبراهيم وسيدة عبد الرحيم الصديق 2006.(يحي، 2016) " دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس

"

الدراسة الثانية

هدفت الدراسة إلى تصميم وتقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين وقد تكون المقياس من ستة أبعاد (جودة الصحة العامة جودة الحياة الأسرية والاجتماعية جودة التعليم جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته». تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (220) طالبة وطالبة اختيرت بطريقة عشوائية طبقية من مختلف كليات جامعة السلطان قابوس ، و بالفعل فقد أعطى المقياس المؤشرات السيكومترية المطلوبة ، ففي مجال الصدق تم التحقق من صدق المحتوى (المحكمين) ، و صدق المرتبط بالمدك « علاقة جودة الحياة بالدخل الشهري» و قد جاءت الفروق دالة في جودة الحياة بين ذوي الدخل المرتفع و الدخل المنخفض لمصلحة ذوي الدخل المرتفع، و في مجال الثبات تراوح معامل ألفا كرونباخ للمحاور الستة بين 0.63، 0.85، وبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.91»، وعلى أساس ذلك بلغ الخطأ المعياري للمقياس «7.44» كما تم التحقق من صدق المفهوم علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه ، و مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد المقياس الستة وجاءت معاملات الاتساق الداخلي مرضية، كما جاءت معاملات التمييز للمفردات مرضية عموماً « استخدام اختبار "ت" المجموعتين مستقلتين بين أعلى و أدنى 27% » . وبالنسبة للمعايير فقد تم اشتقاقاً لمنينيات كمعايير للدرجات الخام لكل بعد من أبعاد المقياس. محمود عبد الحليم منسي و علي مهدي كاظم 2010.(يحي، 2016)

" تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة "

الدراسة الثالثة

هدفت الدراسة إلى اكتشاف نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الحيوية النفسية لدى المرضى المزمنين ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس نوعية الحياة لمنظمة الصحة العالمية ومقياس الكرب النفسي ومقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الوظائف التنفيذية ومقياس التدين من إعداد الباحث من وتوصل للنتائج التالية:

ارتفاع نسبة نوعية الحياة المتوسطة والجيدة لدى المرضى (88) مقارنة بالإحصاء، كما لا توجد فروق بين العينتين أي الأصحاء والمرضى في الوظائف التنفيذية . وكذلك الكفاءة المدركة لدى المرضى كانت منخفضة مقارنة بالأصحاء، كما كان مستوى الدعم الاجتماعي منخفض في العينتين، وارتبط الكرب النفسي سلباً بنوعية الحياة لدى المرضى ولدى الأصحاء. زعطوط رمضان 2014.(بلال، 2021)

الدراسة الرابعة

تهدف الدراسة الحالية تحديد مفهوم جودة الحياة وتفسيره بالاعتماد على منظور علم النفس الإيجابي والكشف عن أهمية دور الإرشاد النفسي الإيجابي في تحقيق جودة الحياة تم التوصل إلى التأكيد على أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات، وأن تناول المفهوم من منظور علم النفس الإيجابي يعتبر ضرورة ملحة من جانبين:

الجانب الأول كون جودة الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته.

أما الجانب الثاني، كون علم النفس الإيجابي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة.

وتهدف الدراسة التي قامت بها الباحثة إلى فهم ظاهرة عزوف تلاميذ التعليم الثانوي نحو التكوين المهني وعلاقته بالتصورات التي يحملونها اتجاهه وكذا التعرف على أثر الأوساط الاجتماعية للتلميذ في تحديد هذه التصورات والكشف عن الأسباب وراء ذلك. ولتحقيق ذلك تم إتباع المنهج الكيفي الذي يساعد في فهم الظاهرة و وصفها، واستخدام تقنية المقابلة من أجل الحصول على معلومات واضحة ومحددة من قبل المبحوث وجمع معلومات كافية التي من شأنها أن تثري البحث، وقد احتوى دليل المقابلة على محورين خصصت المحور الأول حول تصورات التلاميذ اتجاه التكوين المهني أما المحور الثاني خصصته لتأثير الأوساط الاجتماعية المتمثلة في الأسرة وجماعة الرفاق. وقد كانت نتائج الدراسة كالآتي:

أن التكوين المهني ليس من اهتمامات وميولات التلاميذ خاصة وأنهم في الثانوي المرحلة التي تنتهي بشهادة البكالوريا. بن يمينه سومية 2018. (حسناء، 2021)

7-التعقيب على الدراسات السابقة

تضمنت الدراسة الحالية عدداً من الدراسات السابقة التي تناولت أحد متغيرات الدراسة دون علاقته مع المتغير الآخر، وذلك لعدم توفر الدراسات السابقة التي تتناول العلاقة بين متغيري الدراسة الحالية. وتمت الاستفادة من هذه الدراسات في إعداد مقاييس الدراسة وإثراء المعلومات النظرية حول متغيرات الدراسات والتعرف إلى أهمية هذه المتغيرات وتفسير نتائج هذه الدراسة ومن خلال عرض الدراسات السابقة في هذه الدراسة يمكن الوقوف على مدى اتفاقها أو اختلافها مع الدراسة الحالية:

توجد دراسات تشابهت مع الدراسة الحالية من حيث المنهج المستخدم، فدراسة منصور (2014) ودراسة البري (2016) ، اعتمدت على المنهج الوصفي، اشتركت أيضا الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث استخدامها لنفس الأدوات مثل : دراسة علي كاظم (2010) ودراسة سومية (2016) والتي استفادت منها دراستنا الحالية باستخدامها لمقياس جودة الحياة .

اختلفت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة من حيث الموضوع أو العينة أو المنهج، فاختلقت

مع دراسة زعطوط رمضان 2014 والتي هدفت إلى اكتشاف نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الحيوية النفسية لدى المرضى المزمنين واختلفت مع دراسة خليل 2014 والتي هدفت إلى التعرف على علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي من جهة أخرى، اختلفت مع بعض الدراسات من حيث المنهج المستخدم للدراسة، مثل دراسة عبد الرحيم صديق 2006 فقد استخدمت المنهج السيكمي.

كما تهدف دراستنا الحالية إلى دراسة واقع التلاميذ في المرحلة الثانوية وجودة الحياة بالنسبة لهما بالإضافة إلى التفكير الإيجابي نرى أن جل الدراسات السابقة شملت معظم عينات الطلاب الجامعيين من كلا الجنسين، في حين شملت دراستنا على تلاميذ الثانوية من فئة الذكور والإناث.

و قد تم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال التعرف على المنهج المستخدم و طريقة اختيار العينة ووضع فروض و كذلك التعرف على المقاييس المستخدمة في تلك الدراسات مما ساعدنا في اختيار المقاييس الخاصة بالبحث، فضلا إلى الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تفسير النتائج و مناقشتها في دراستنا الحالية .

الفصل الثاني

التفكير الإيجابي

الفصل الثاني: التفكير الإيجابي

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير الايجابي
 - 2- أبعاد التفكير الايجابي
 - 3- العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي
 - 4- أنواع التفكير الايجابي
 - 5- استراتيجيات التفكير الايجابي
 - 6- خصائص التفكير الايجابي
 - 7- النظريات التي تناولت التفكير الايجابي
- خلاصة الفصل

تمهيد

يعد التفكير عامل من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات، وتجنب الكثير من المخاطر، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه وللتفكير الإيجابي أهمية كبيرة في حياة الأفراد على اختلاف أعمارهم، وفي كافة مجالات الحياة بما يحمله من توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل حيث انه أداة فعالة يمكن استخدامها في الحياة اليومية فتحسن من أداء الفرد بما يحقق له النجاح الذي يشعر من خلاله بالصحة والسعادة في الحياة، وتؤثر بصاحبها وبالأخرين، وعلى الإنسان أن يحرص على استخدامها بتأن وبطرق يحددها استخدام العقل والتفكير المنطقي.

وقد تضمن الفصل العناوين التالية مفهوم التفكير الايجابي أبعاده، بالإضافة الى العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي، مع ذكر أنواع التفكير الايجابي و استراتيجياته، و الإشادة بخصائص التفكير الايجابي و النظريات التي تناولت التفكير الايجابي.

1- مفهوم التفكير الايجابي

يعرف الرقيب (2008) التفكير الإيجابي أنه استخدام قدرة العقل للتأثير على حياة الفرد بطريقة تساعده على بلوغ آماله وأحلامه وهو أيضاً قدرة الفرد الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية. (برزوان، 2022)

والتفكير الإيجابي حسب حجازي يمثل أبرز جوانب الاقتدار الإنساني، إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي وحده، فهو يعبئ الطاقات ويستخرج الكامن منها من أجل إيجاد حل لكل مشكلة. (بومدين، 2021).

ترى فيرا بيفر "أن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقبالية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل ايجابي. (عيشة، 2020)

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

يشير العنزي إلى أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره و معتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة. (قنوعة، 2019).

وتؤكد وفاء محمد مصطفى على وجود تعريفاً آخر للتفكير الإيجابي "هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك " (صالح، 2017).

وهناك تعريف سكوت دبليو : أن التفكير الإيجابي " هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية " و هو (النظر إلى الجانب المشرق من المواقف والنظر إلى الحياة بمنظار ملون بالأزهار و أن تكون سعيداً). (صالح، 2017).

كما تعرف علا عبد الرحمن على التفكير الإيجابي بأنه الطريقة التي يفكر بها الفرد وتتبعك إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث ويظهر في الأبعاد التالية: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط. (منصور، 2022)

فالتفكير الإيجابي يعد مرادفاً للتوجه التفاؤلي Optimism Orientation في الحياة والتفكير السلبي يعد مرادفاً للتوجه السلبي Pessimism Orientation بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللسعادة والإنجاز الذي يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل. (محيلان، 2008).

تعرفه أمانى سعيدة إبراهيم بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي. (الستار، 2019)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن مفهوم التفكير الإيجابي بأنه " نمط التفكير الذي يتيح للفرد القدرة على إدارة المواقف، وتوقع النتائج الإيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول مما يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور العام بالرضا عن النفس، والآخرين، والوصول إلى تحقيق الأهداف على المستوى الأكاديمي والعام.

2- أبعاد التفكير الإيجابي

ذكر عبد الستار أن التفكير الإيجابي يقوم على عدة أبعاد، وهي ما يتكون منه المفهوم العام للإيجابية، وهذه الأبعاد هي: (الجعري، 2020)

التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي ما يتوقعه الفرد من تحقيق الربح الإيجابي المتفائل في جميع جوانب حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية والصحية.

الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: امتلاك الفرد لمهارات تقوم بتوجيه انتباهه والاستفادة من الذكريات الماضية، وقدرته على التخيلات الإيجابية التي تكون ذات فائدة وملائمة مع صحته النفسية وتنمي المعارف التي لديه لتلاءم عملية التوافق الاجتماعي والنفسي.

حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميز الفرد من توجهات إيجابية نحو إمكانيته على التغيير بما فيها اهتمامه بالمعرفة وحبه للعلم والتعلم ومعرفة كل جديد، ويكون ملائماً له، ويحقق له صحة نفسية جيدة.

الشعور العام بالرضا: أي شعور الفرد برضاه التام عن نفسه وشعوره بسعادة، بتحقيق أهدافه في الحياة؛ كمستوى معيشته وتعليمه وإنجازها.

التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: أي أن الفرد يتبنى أفكاراً وسلوكيات اجتماعية يدل على فهمه للاختلافات العامة بين الناس، وأنه مطالب بتشجيع هذه الاختلافات، والنظر لها بإيجابية وفكر غير مغلق.

السماحة والأريحية: أي أن الفرد يتبنى اعتقادات وتسامح عما مر به من خبرة ماضيه ومصاعب نفسية مرتبطة بهذا الماضي، فالماضي قد انقضى ولا يجب أن يُقيد نفسه به.

الذكاء الوجداني: أي صفات الفرد الشخصية ومهاراته الاجتماعية والوجدانية والتي تمكنه من فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، فيكون قادراً على توجيه حياته نفسياً واجتماعياً من منطلق مهاراته التي لديه.

تقبل غير مشروط للذات: أي تقبل الفرد لذاته ورضاه عما يملك، وتجنبه التقليل من شأن نفسه أمام الآخرين لكي يحصل على التعاطف من الآخرين ولفت نظرهم، فتقبل الذات يعد جانباً عقلانياً كبيراً.

تقبل المسؤولية الشخصية: أي تحمل الفرد لمسؤوليته الشخصية بدون تردد فلا يتحجج بضيق الوقت ويلقي الأعداء على من حوله، فهو من الجانب الإيجابي الذي يعد نموذجاً جميلاً من النماذج الناجحة التي تساعد غيرها على النجاح، وتحقق لها الفوز ولغيرها.

المجازفة الإيجابية: أي قدرة الفرد العالية ورغبته في الاكتشافات المجهولة وتقبله الغموض بحبه للاستطلاع، وقدرته على اتخاذ القرار الإيجابي أي تكون مجازفة محسوبة فعالة.

3-العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي

هناك عدة عوامل تؤثر على التفكير الايجابي نذكر منها: (الجعري، 2020)

3-1-التنشئة الاجتماعية: تواجه التنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات، أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها ونسقه المختلفة ، والآخر خارجي ، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثلة بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي ، لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية ، كالأُسرة والمدرسة والجماعة والمسجد والحيرة ، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة ، بعيداً عن التناقض والتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها ، ولكن مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية ، لتشمل إضافة إلى ما هو موجود ، الفيديو والتلفزيون والإذاعة والسينما والمسرح والصحافة والكمبيوتر والانترنت والقنوات الفضائية والتي تتعارض فيما بينها من حيث الأهداف والأساليب والوسائط، وينعكس هذا التناقض والتصارع بين هذه المؤسسات على عملية التنشئة الاجتماعية فتصبح الأفكار مشوشة ، فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة ، كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا التطور أساسية في كثير من الحالات ، مما أدى إلى اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها ، وهذا انعكس أيضاً سلباً على عملية التفكير بإيجابية نحو الحياة.(محمد، 2013)

وتتضمن التنشئة الاجتماعية:

المناخ الأسري

لا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد ومن أهم المميزات لهذا المناخ الأسري :

أ- التشجيع على الاستقلال في التفكير و اتباع أسلوب الحوار والنقاش و التفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر و أسلوب الطاعة العمياء ، وذلك من خلال ما تقدمه من الشعور بالأمن والاطمئنان يؤدي بالتالي الى التفكير الإيجابي البناء .

ب- التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ ، والسخرية و العقاب البدني والمعنوي .

ت- تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية

3-2- المدرسة:

المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكاد أن تكون الوظيفتان متناقضتين الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه ، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور ، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين ، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها ، وتماشياً مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها النامية الى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها أبناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة ، بالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيراً من مهامها ، لكنها لا يمكن أن تحل محلها بأي حال من الأحوال ، وبقيت تلك المؤسسات وبخاصة الأسرة تعمل في خط متواز مع المدرسة في تعزيز التفكير الإيجابي.(بركات، 2005).

3-3- وسائل الإعلام المختلفة.

إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع ، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثير مباشر وملحوظ للتلفاز والبيث الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة ألتلفازيه في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التوافق مع المعايير الاجتماعية ، ان سهولة الوصول إلى المعلومات الغزيرة جداً باستعمال تقنيات في متناول الجميع كشبكة الانترنت العالمية، تؤدي إلى ركون الأفراد إلى الوسائل والتقنيات دون أن يستعمل تفكيره ، وهنا يجب ان لا يفهم محاربه هذه التقنيات ومقاطعتها ، وإنما يجب استعمالها بالقدر الذي يؤدي الغرض والهدف ، وان يعتمد الفرد على أساليبه وسماته في التفكير أي المرونة لإيجابية للتفكير والبحث وان لا يركن إلى ما هو سهل.(محمد، 2013).

4-أنواع التفكير الإيجابي

من أنواع التفكير الإيجابي:(رزوق، 2014)



الشكل 01: أنواع التفكير الايجابي

المصدر: موقع قوة التفكير

4-1- التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظر الشخصية في شيء معين.

4-2- التفكير الايجابي بسبب التأثر بالآخرين

هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابيا لأنه تأثر من شخص اخر سواء كان ذلك من اقارب او الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج في التلفاز.

فهذا النوع من التفكير الايجابي قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط . ومن الممكن ان يكون تأثيره ايجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى، بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل الى أهدافه.

4-3- التفكير الايجابي بسبب التوقيت

هذا النوع من التفكير المرتبط بزمان فمثلا تكون سلوكيات الناس في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية أفضل من الأشهر الأخرى . لان هذا التوقيت له رابط روحاني عن الناس، فلا يريد الشخص أن يغضب

الله سبحانه وتعالى، وأيضا يريد أن يكسب عدد ممكن من الحسنات فيكون الإنسان واعيا ومدركا لتصرفاته.

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الايجابي المرتبط بتقوية لتحسين سلوكياتنا وأيضا لبناء عادات ايجابية جديدة.

4-4- التفكير الايجابي في المعاناة

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد احد أعضائه أو يفقد عزيزا عليه، فإنه يمر بعده ما حل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة او تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الايجابي والتركيز على الحل، وهناك شخص لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا، فتجد تفكيره سلبيا وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته.

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

4-5- التفكير الايجابي المستمر في الزمن

هذا النوع من التفكير الايجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن . فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته.

5- استراتيجيات التفكير الايجابي

من استراتيجيات التفكير الايجابي: (الفقي، 2014)



الشكل 02: استراتيجيات التفكير الايجابي

المصدر: موقع قوة التفكير

5-1- إستراتيجية تغيير الماضي

لا نستطيع أن نغير الماضي لأنه مضى ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي، فنتعلم منها ثم نحدث فيها التغييرات التي نريدها ونتخيل أنفسنا وكأننا نرجع بالذاكرة للماضي مرة أخرى، وفي نفس التجربة ونحن نتصرف فيها كما كنا نريد تماما وبذلك نكون غيرنا الواقع من تحد إلى مهارات وخبرات.

5-2- إستراتيجية المثل الأعلى

إستراتيجية المثل الأعلى تتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف كما ل وكان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدي ما نواجهه في حياتنا، ستجد أن أفكارك اكتسبت مهارة وخبرة من مثلك الأعلى وستجد أن أسلوبك أصبح مماثلاً له في قوته وإيجابياته. وبذلك تصبح أكثر مهارة وإيجابية في التعامل مع التحديات.

5-3- إستراتيجية الشخص الآخر

"نحن لا نرى الأشياء كما هي ... نراها كما نحن"، (حسب سقراط).

إستراتيجية الشخص الآخر تساعدنا رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة اكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

لكي تحصل على نتائج ايجابية من هذه الإستراتيجية يجب ان تكون صادقاً تماماً وأنت تتقمص شخصية الشخص الآخر وكأنك فعلاً هو، فبذلك تعرف لماذا يتصرف معك بهذه الطريقة وذلك يساعدك على تقييم الموقف من وجهة نظره وأيضاً وجهة نظرك فتصبح عندك مرونة اكبر في التعامل معه.

5-4- إستراتيجية تغيير التركيز

"كل رجل عظيم أصبح عظيماً، كل رجل ناجح أصبح ناجحاً، عندما وضع كل قدراته وتركيزه على هدف ايجابي محدد" (مارديل).

ذكرت من قبل في قوة الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن ان قانون التركيز يعتبر في رأيي من أقوى قوانين العقل، فعندما تضع تركيزك وانتباهك على شيء ما يقوم العقل بإلغاء أية معلومات أخرى لكي يفسح المجال للشيء الذي تركز عليه، فتشغل الأحاسيس وتسبب السلوك.

5-5- إستراتيجية التنقيص والتصعيد

"يومياً اعمل على تنقيص ما لا تريد، وعلى تصعيد ما تريد، حتى ينتهي تمام ما لا تريد وينمو ويزدهر ما تريد" (د. إبراهيم الفقي).

5-6- إستراتيجية النتائج الايجابية

"نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح، ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لا نفعل"

(صامويل سملز)

5-7- إستراتيجية إعادة التعريف

في دورة المدرب المحترف المعتمد التي أقيمت في المملكة الأردنية سأل احد المتدربين الدكتور إبراهيم فقي هل يستطيع أن يكون مدرباً ناجحاً فأجابه الدكتور قائلاً بالطبع وأفضل أن أردت فقال انه غير قادر

على ذلك لأنه يشعر بالخجل أمام الناس ويقال عنه أن شخصيته ضعيفة فقال له الدكتور: هل تحب عندما يكلمك احد أن تسمعه؟ فأجابه بنعم. فسأله الدكتور سؤالاً آخر هل تعرف أحدا يتكلم بدون انقطاع ولو كلمه أحد يقاطعه ولا يترك له المجال أن يتكلم؟ فقال: نعم اعرف الكثير ويبدو أن كل الناس هكذا . فقال له الدكتور :أن الله قد وهبك القدرة على السمع والإنصات وهي من صفات المدرب المحترف لكي يستمع وينصت ويقيم الأمور قبل أن يتكلم فندهش المتدرب قائلاً: لم أعرف أن ما عندي ليس خجلاً ولكنه قوة. فقال له الدكتور بل قوة يتمناها الناس لأن الكثير من المشاكل تقع بسبب التسرع في الكلام. ففرح وقال قررت أن أكون أفضل منك يا دكتور. ففي هذا الموقف إعادة التعريف، فالشخص يفكر في نفسه انه غير قادر على النجاح نتيجة تعريفه لنفسه مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوته شعر بالرضا عن نفسه، فزاد تقديره لذاته وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

5-8- إستراتيجية التجزئة

في بعض الأحيان يعمم الإنسان شيئاً سلبياً عن نفسه فيقول :انه فاشل، أو أنه قلق وغير ذلك من الاعتقادات السلبية التي تمنعه من التقدم .ففي إستراتيجية التجزئة يستطيع الشخص أن يجزئ هذا الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات أصغر، مما يجعله يدرك الحكم بإدراك آخر إيجابي وأحاسيس إيجابية تساعد على التعامل مع الأجزاء كل على حدة بثقة وسهولة.

5-9- إستراتيجية القيمة العليا

يقول الدكتور إبراهيم: أن أحد أصدقائه أصيب بجلطة في المخ جعلته مشلولاً بسبب خسارة جميع أمواله في البورصة .فذهب لزيارته في المستشفى فقال له هل ترى ما حصل لي يا إبراهيم فرد عليه الدكتور نعم أرى ما حصل لك لكنني أريد أن أعرف ماذا يعني لك ذلك ؟ فقال أن الدنيا ألهتني فأهملت عائلتي ونفسي فطلبت زوجتي الانفصال وأخذت معها أولادي وابتعدت عن الله معتقدا انه لن يحصل لي شيء ولكنني مخطئاً فنظر إلى حالتي الآن مريض بدون عائلة اشعر بالضيق التام لكن معنى كل هذا بالنسبة لي الرجوع إلى الله ثم التعلم مما حدث واستخدام هذه المهارات في البداية الجديدة ولكن في هذه المرة ستكون بداية متزنة أن شاء الله .

إذا إستراتيجية القيمة العليا تساعد الشخص على توسيع آفاقه فيرى القيمة في تحد مما يجعل أحاسيسه هادئة متزنة.

5-10 - إستراتيجية البدائل

كان الدكتور إبراهيم يمثل مصر مع الفريق القومي في بطولة العالم في تنس الطاولة المقامة في ألمانيا ووصل اللاعب الصيني هاسيجاوا إلى الدور النهائي وينافسه اللاعب الألماني شولر، كان شولر على وشك أن يفوز بالبطولة ولكن حدث تغير لم يتوقعه الجميع من هاسيجاوا وهو أن تحول من مهاجم إلى مدافع بطريقة لم يعرفها احد عنه من قبل وبذلك فاز ببطولة العالم، فقال له الدكتور: لم أتوقع انك قوي في أسلوب الدفاع وبهذه الطريقة المبتكرة .

فضحك وقال: لكي تكون بطلاً يجب أن تفكر في كل الاحتمالات ثم تضع الحل المناسب والبدائل لكل حل وكن مبتكراً في استخدام البدائل، ثم أضاف قائلاً تذكر أن أي بطل مما كان رائعا لن يستطيع أن يكسب دائما بنفس الأسلوب .

إذا النجاح يعتمد على المرونة والتحريك السريع ببدائل وأفكار جديدة فتجعل الشخص يستفيد من الفرص المتاحة، لذا وضعت إستراتيجية البدائل لكي تساعد على التحكم في الأمور .

5-11 - إستراتيجية الأوتوجينيك

تلك الاستراتيجية استخدمها أحد أكبر خبراء الكاراتيه في العالم وهو بروس لي واستخدمتها اليابان في الإدارة خاصة في اتخاذ القرارات .

فمنذ ظهورها اكتسبت إستراتيجية الأوتوجينيك شهرة عالية في الأوساط الرياضية فأصبح لاعبو الرياضة يستخدمونها بانتظام ثم انتشرت في الأوساط الإدارية والآن أصبحت الإستراتيجية شيئا أساسياً في العلاج بالتنويم بالإيحاء والعلاج بالطاقة البشرية بأنواعها وأصبح علماء النفس وبعض الأطباء يستخدمونها كأسلوب من أساليب العلاج .

الدكتور إبراهيم فقي استخدمها بانتظام لمدة تزيد عن عشرين عاما فستطاع بفضل الله ثم بفضل هذه الإستراتيجية أن يتخلص من بعض الأمراض المزمنة التي كان يعاني منها وأيضا استقاد منها في مجال عمله وفي اتخاذ قراراته وفي طريقة تدريسه للتنويم بالإيحاء وعلم الطاقة البشرية بعد أن أضاف إليها بعض الأشياء التي تناسبه.

5-12 - إستراتيجية الأوتوجينيك (إستراتيجية كوب الماء)

التحضير:

- كن في مكان هادئ لمدة عشر دقائق على الأقل.
- ارتد ملابس مريحة، وأغلق الهاتف.
- اجلس وظهرك معتدل .
- احضر كوبا من الماء مملوء إلى النصف.

6-خصائص التفكير الايجابي

التفاؤل: يعرف قاموس اللغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث، أما فلسفيا فيمثل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأن العالم يتقدم إلى الأمام وأن الخير سينتصر في النهاية.(عادل، 2022)

الذكاء الوجداني: القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعليم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.(مصطفى، 2012)

الرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والانفتاح على الخبرة والحكم الأخلاقي ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل والتلقائية.(عادل، 2022)

7-النظريات التي تناولت التفكير الايجابي

نظرية آرون بيك (ARON BECK)

ظهرت هذه النظرية على يد أورن بيك على حقيقة مؤداها أن لكل فرد أفكاراً وتوقعات ومعاني وافتراسات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به ، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة، وأن المشكلات والصعوبات النفسية قلق، اكتئاب ضغط في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراسات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة، ومن هنا فسعي الفرد لكي يصبح أكثر

وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاص عند التعرف على هذه الأفكار السلبية أو اللا توافقية يتم استبدالها بأفكار ايجابية توافقية وأكثر منطقية. (العظيم، 2006)

إن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وأرائه ومثله تعد جميعاً بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المريض، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستعملها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته. ويعتقد Beck أن الإنسان يشوه المعلومات ويدرك الأشياء بطريقة خاطئة ، الأمر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ وغير وظيفي. (اللطيف، 2007)

ويركز Beck على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك ، حين تتحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه وتفسيره ، والمعنى الذي يعطيه لحدث ما وبذلك فإن كثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنيناها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن ثم فيجب أن تعتمد على سياسة لتغيير هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه. (اللطيف أ.، 2011).

نظرية ألبرت أليس

ما تتميز به هذه النظرية أن حاولت الجمع بين أفكار النظرية السلوكية وأفكار المدرسة المعرفية وأضافت أيضاً البعد الانفعالي حيث كان اسمها في القديم العلاج العقلاني السلوكي ولكن أليس طور نظريته وطور الأفكار وطور اسمها إلى العقلاني الانفعالي السلوكي وقسم البشر إلى نوعين : مخلوقات عقلانية نمط تفكير عقلاني ، مخلوقات غير عقلانية نمط تفكير غير عقلاني. (علي، 2001)

وكانت نظريته الشخصية حيث يهتم بالجانب المعرفي من الشخصية أي يتبع الاتجاه المعرفي لأنه يركز على التفكير ويقول إن نمط التفكير الذي تتعلمه من والديك والبيئة هو المسؤول عن تعاستك أو سعادتك حيث روج لفكرة رائعة وهي أن الإنسان هو الذي يسبب التعاسة لنفسه والمسؤولية كاملة عليه والتفكير اللاعقلاني سيقود للتعاسة وإلى انفعالات غير صحية. (مصطفى، 2012)

نظرية أليس تسمى نظرية ABC حيث ترمز A إلى الأحداث والمواقف والظروف السلبية الغير سارة، ويرمز إلى المعتقدات وهي الأفكار التي يؤمن بها الفرد وتمثل قناعاته، ويرمز C إلى النتائج والآثار وركز على النتائج الانفعالية إما مشاعر أو سلوكيات ، وتوجد علاقة قوية بين الثلاثة عناصر حيث التفكير في الحدث أو الموقف هو الذي يسبب المشاعر السلبية والسلوك الانهزامي حيث الأحداث ليست السبب وإنما كيف فسرت هذه الأحداث. (ابراهيم، 2007)

وتهدف طريقة أليس إلى تعليم التفكير العقلاني حيث تعديل الأفكار والجمل والعبارات والحديث الإيجابي مع النفس حيث إعادة البناء المعرفي للفرد

نظرية جوبنس GUBBINS

قدم جوبنس عام 1995 مصفوفة لعمليات التفكير تتضمن ستة مستويات يغلب عليها

الأبعاد المعرفية و تحدد هذه المستويات على النحو التالي:(قنوعة، 2019)

- مستوى حل المشكلات و يشمل على التعرف على المشكلة و تحديدها، وصياغة الفروض ، وصياغة الحلول المناسبة ، وإنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة ، وصياغة الحلول البديلة، واختيار أفضل للحلول وتطبيق حل تم قبوله، والوصول إلى النتائج النهائية.
- مستوى اتخاذ القرار ويشمل على صياغة الهدف و توضيحه ، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحديد البدائل الممكنة والتعرف عليها وإختبار ودراسة البدائل وترتيب البدائل و اختيار أفضلها وتقويم المواقف.
- مستوى الوصول وإلى الاستنتاجات و يندرج تحت هذا المستوى كل من التفكير الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.
- مستوى التفكير ألتباعدي و يتضمن على عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث وإنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة) ، وإنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة) ، وإنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة) ، وإنتاج الأفكار المتطورة.
- مستوى التفكير التقويمي: ويشمل على التمييز بين الحقائق والآراء والحكم على مصداقية المصدر والمرجع والتعرف على المشكلات وتحليلها وتقويم الفروض وتصنيف البيانات والتنبؤ بالنتائج .

نظرية سيلجمان وآخرون، 1998

يري صاحب هذه النظرية سيلجمان وآخرون (Seligman,al,1998) وكل من (Peterson and Steen وتبعاً لسيلجمان" فإن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير ، وفي تفسير الوقائع والأحداث ، طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل ، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا و لمكانتنا في الحياة . ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا ، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة ، أو إحاطة وزجر وإهمال ، وخط من القدر ، وحيث إن هذا الأسلوب

التقائلي أو التشاؤمي في التفكير متعلم ، فإنه يمكن إعادة تعلمه ، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية.(مصطفى، 2012)

وقد أشار (Seligman,1991) أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم، كما أكد ذلك كل من (Walton,1985) و (Lawler,1986) و (Sims&Manz,1989) و أن ذلك يؤدي إلى أن الفرد يكتشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها ، والتي تجعله أكثر تحكماً بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره.(الجعري، 2020).

نظرية نانسي كانتور

ترى نانسي كانتور أن البدائلية البناءة تعني تلك القدرة الذهنية أو المقارنة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث والآخرين والواقع الذاتي في إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف يفتح على التحرك والتصرف، أي أن النظرية تدعو إلى ضرورة إحلال النظرة الداعية إلى المبادرة والتجديد والبحث عن الإمكانيات وابتداع البدائل مكانا لنظرة التبسيطية التعميمية / القطعية / الثابتة والمغلقة في التعامل مع الواقع حيث أننا بصدد الدعوة إلى ما يسمى مرونة تقدير الواقع وقد يكون هذا التقدير متفائلاً أو متشائماً في التعامل النابع من وضعية معينة إذ ليس التقاؤل هو الواقعي دوماً حيث يكون في بعض الأحيان التشاؤم هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية خطيرة ، لذا يكمن سر التفكير الإيجابي في معرفة متى يتعين أن نكون متفائلين أو متشائمين بحيث نتعامل بالفاعلية المطلوبة مع حالة معينة والمهم هو أن التفكير الإيجابي يتيح لنا البقاء في وضعية المبادرة والقدرة على الفعل وابتداع مقاربات مغايرة أو حتى استبدال الأهداف ذاتها إذا تعذر تحقيقها وتفتح البدائلية البناءة السبيل أمام تشغيل ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة في الانتقاء والتعظيم والتعويض وتطبق هذه الثلاثية على كل الأفراد والجماعات والمجتمعات على حد سواء حيث تمثل ثلاث استراتيجيات أساسية في توجيه النمو غير مسار الحياة.(مصطفى، 2012)

نظرية كوستا COSTA

حدد كوستا في عام 1995 أربع مراحل هرمية تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة لها، وتعد عمليات كل مستوى أساساً للمستوى الآتي بعدها وهذه المراحل هي:(قنوعة، 2019)

- **المهارات المنفصلة للتفكير:** و تشمل مجموعة جوانب عقلية فردية منفصلة وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الأكثر تعقيد وهي إدخال وتشغيل البيانات واستخراج النتائج بعد التعديل والتطور.
- **إستراتيجيات التفكير:** و تتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير السابقة من خلال الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة المختلفة والتي

تتطلب حلولاً وإجابات لم تكن معروفة من قبل وهذه الإستراتيجيات هي : حل المشكلات والتفكير الناقد واتخاذ القرار والاستدلال والمنطق.

- **التفكير الابتكاري** : وتشمل هذه المرحلة على مجموعة من السلوكيات التي تتصف بالجدة والاستبصار ، والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الجديدة والنتائج المنفردة والحلول المبتكرة للمشكلات هي: الإبداع والطلاقة والتفكير المجازي وتحدي الصعاب وتصميم النماذج والاستبصار والخيال.
- **الروح المعرفية** : يرى كوستا أنه مع توافر المستويات السابقة لابد من وجود عامل هو وجود قوة الإرادة و الاستعداد والرغبة و الالتزام وه وما أسماه بالروح المعرفية التي تتضمن الصفات الآتية تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع أساس المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير.

نظرية برسيسن Pressession

يذكر الطيب أن هذه النظرية تصنف عمليات التفكير إلى نموذجين هما: (كريمة، 2022)

- **نموذج العمليات الأساسية للتفكير**: وهي السببية والتحويلات و إدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة المميزة
- **نموذج العمليات المركبة للتفكير**: وهي حل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير الناقد والتفكير الابتكاري، وتعتمد هذه العمليات على العمليات الأساسية السابقة.

خلاصة الفصل

يعتبر التفكير الإيجابي كأحد فروع علم النفس الإيجابي مجموعة من المهارات المكتسبة التي تمكن الفرد من التغلب على مشاكله وهو أيضا التفاؤل وبداية الطريق للنجاح فحين يفكر الفرد بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر بطريقة إيجابية وأيضاً فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى أعمال إيجابية، وهو كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفة المشاكل التي يواجهها الفرد أو نمط الفكر اللازم لحلها أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع وهناك أبعاد كثيرة للتفكير الإيجابي منها : التوقعات الإيجابية الإيجابي للاختلاف.

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في أنه يُعد الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، كما أنه يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة. وعلاوة على ذلك يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة،

وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء، وكلما كان التفكير ايجابياً كلما أدى إلى حل فعال للمشكلات، وكلما كان التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم المشكلات أو المبالغة في التعامل معها أو تبسيطها واختزالها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها

الفصل الثالث:

جودة الحياة

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

أولاً- مفهوم جودة الحياة

ثانياً- نشأة وتطور جودة الحياة

ثالثاً- مكونات جودة الحياة

رابعاً- أبعاد جودة الحياة

خامساً- مقومات جودة الحياة

سادساً- مقياس جودة الحياة

سابعاً- معوقات تحقيق جودة الحياة

ثامناً- التوجهات النظرية لجودة الحياة

تاسعاً- الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر مصطلح جودة الحياة من المصطلحات الحديثة والمهمة حيث ظهر بظهور علم النفس الإيجابي ولاق اهتماما واسعا في مجالات حياتية مختلفة، وزاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد.

وقد تضمن هذا الفصل مفهوم جودة الحياة و نشأته وتطوره، بالإضافة إلى مكوناته وأبعاده، كما تم التطرق إلى مقومات جودة الحياة و مقياس جودة الحياة، مع ذكر المعوقات و التوجهات النظرية لجودة الحياة و الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة، مع مظاهر جودة الحياة.

أولاً- مفهوم جودة الحياة

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة ومن بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، علم النفس الحديث تبين هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية والنظرية منها والتطبيقية.

لغة:

فمن الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان. (السيد، 2012)

وطبقا لابن منظور الجودة أصلها من الفعل الثلاثي "جود"، والجيد : نقيض الرديء، والجمع جياذ، وجياذات جمع الجمع، وحاد بالشيء جودة وجودة: أي صار جيذاً، وقد جاد جودة وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل. (محمد، 2017)

اصطلاحاً:

الجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، يعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي ودرجة ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي. (مهدي، 2006).

ويعرف تايلور وروخان جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة. (محمد، 2017)

وكذلك يعرف أبو سريع أن جودة الحياة هي المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، ويضيفوا أيضاً بأنه يجب التأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو أساس في الحكم على حياته. (أسامة، 2006)

في حين يرى حسام أن جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كذلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، النشاطات ومدى إنجاز الفرد للمواقف. (أحمد، 2009)

كما يرى الكرخي أن شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على إشباع الحاجات في الأبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية. (خنساء، 2011).

يشير العادلي إلى أن جودة الحياة قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة ، في حين يرى البعض الآخر أن الحياة الجيدة هي التي يتوافر فيه فرص العمل والدراسة ، ويراها آخرون بالحياة التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاة دون عناء أو جهد ، ويصفها البعض الآخر بالحياة الخالية من الغش والخداع ، وقد يحددها آخرون بالحياة المفعمة بالصحة الجسمية والنفسية والخالية من الأمراض والاضطرابات ، ويضيف أيضاً بأنه مهما يكن المراد بالمفاهيم، فإن المهم هو مدى إحساس الفرد وشعوره وإدراكه بتوافر المدلول الاتفاقى لذلك المفهوم من عدمه ، فإدراك الفرد لجودة الحياة يعتبر مؤشراً للرضا عما توافر له من جهة ، ويعتبر أيضاً مؤشراً على مستوى قدرته لإشباع حاجاته الأساسية والثانوية.(عايض، 2022)

ويعرف Bogнар جودة الحياة بأنها تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة ، والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة.(عايض، 2022)

ويعرف دنيس وآخرون جودة الحياة بأنها اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقاً لخبراته في هذا العالم ، وهذه المتطلبات قد تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربية والتعليم والصحة والبيئة وغيرها من العوامل الأخرى ، وهو مفهوم نابع من الأدب المهني في مجال السياسات العامة واللغة المتداولة ، وفي مجال إدارة الأعمال وإرضاء العملاء والإعلان والصحة والبيئة ، والسياسة ، والتربية والتعليم ، وبالتالي فقد أقر هؤلاء الباحثين بأنه لا يوجد تعريف واحد محدد لمفهوم جودة الحياة .(هاشم، 2001)

ويرى عادل عز الدين الأشول أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة ، ويذكر أيضاً بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل الأصدقاء ، وزملاء ، وأشقاء ، وأقارب ، وغيرهم أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.(الأشول، 2005).

بناء على جملة هذه التعريفات المقدمة، يمكن القول أن جودة الحياة تشير إلى الدرجة التي يشعر فيها الفرد بالسعادة والرضا عن حياته نتيجة استمتاعه بالظروف المادية والصحية والإحساس بحسن حاله، وإشباع حاجاته ومتطلباته بتوافق بين جوهره والقيم السائدة في المجتمع.

ثانياً-نشأة وتطور جودة الحياة

أول من تحدث عن جودة الحياة كمفهوم وليس مصطلح هو أرسطو (322-384 ق م) حيث كان يعني به حياة سعيدة أو الكائن " السعيد ، لكن لم يكن مصطلح جودة الحياة موجود في اللغة اليونانية ، فقط أشار إليه أرسطو بأنه يعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين كمتغير يرتبط بالمواقف التي تواجه الأشخاص،وتوجه هذا المفهوم إلى الرعاية الصحية، حيث تم تعريف الصحة على أنها حالة صحية جيدة تشمل الجوانب الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية وليس غياب المرض أو المرض.(الأشول، 2005)

وفي عام 1975 بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة وأصبح جزءا من المصطلحات الطبية المستخدمة في المجال الطبي وعلم الأورام، في منتصف السبعينات فريقان من شيكاغو قاموا بإجراء بحوث وطنية أولى من نوعها حول جودة الحياة لغرض تنموي، أما سنة 1985 بالمملكة المتحدة الأمريكية في الوثيقة الإستراتيجية لشمال غرب المنطقة، أعلنت السلطات الصحية بإلغاء الإقامة طويلة المدى للمرضى بالمستشفيات ونقلهم للمجتمع لتحسين جودة حياتهم.

وزاد الاهتمام بهذا المفهوم في المجالات الاقتصادية والاجتماعية على مستوى البحوث النظرية والتطبيقية. وفي دراسة استكشافية تاريخية قام بها بيشوب" وشين "وميلر" سنة 2008، توصلت إلى أن هناك: (آمال، 2014)

- 20 بحث في الفترة الممتدة من 1980 إلى 1990 حول جودة الحياة
- 158 بحث من 1990 إلى 1995
- 360 بحث من 1995 إلى 2000
- 627 بحث في الفترة ما بين 2000 إلى 2005

ثالثا-مكونات جودة الحياة

حدد منسي وكاظم ستة مكونات لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، بعد مراجعتهم لبعض المقاييس الأجنبية التي بلغ عددها (6) مقاييس وهذه المكونات هي: (مهدي، 2006)

- جودة الصحة العامة.
- جودة التعليم والدراسة.
- جودة الصحة النفسية.
- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
- جودة العواطف (الجانب الوجداني).
- جودة شغل وقت الفراغ وإدارته.

رابعا-أبعاد جودة الحياة

يرى مجدى أنه هناك ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي: (مجدي، 2009)

- **جودة الحياة الموضوعية :** وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .
- **جودة الحياة الذاتية :** والتي تعنى كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة ، ومن ثم الشعور بالسعادة .

■ **جودة الحياة الوجودية :** وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ، والتي يصل فيها إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية ، والنفسية ، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع .

ويرى روزن أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهى :
الضغط النفسي المدرك، والعاطفة ، والوحدة النفسية ، والرضا. (هاشم، 2001)

ويقدم كلا من فليبس وبيرى نموذجاً لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع المجالات الحياة ، وللقيم الفردية ، ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي: الصلاحية الجسمية ، والرفاهية المادية ، والرفاهية الاجتماعية ، والصلاحية الانفعالية ، والنمو والنشاط. (عثمان، 2001)

ويذكر Widar. Met al أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي: (عايض، 2022)

البعد الجسمي : وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض .

البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية ، ومستوى النشاط الجسمي .

البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة ، والصحة النفسية ، والرضا عن الحياة والسعادة.

خامسا- مقومات جودة الحياة

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة نذكر منها: (بب، 2018)

■ القدرة على التفكير واتخاذ القرارات

■ الصحة الجسمية والعقلية

■ الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية

■ المعتقدات الدينية ، القيم الثقافية والحضارية

■ الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو أهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية، والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان، كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض وهي: الناحية الجسمية و الناحية الشعورية والعقلية والناحية النفسية وهي تتمثل في الاحتياجات الأساسية الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية والإخلال بأي

عنصر فيها يؤدي الى خلق الصراع، ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر على مقومات حياته، والتي تتطلب الناحية الصحية مثل (العجز، التقدم في العمر، الخوف، الألم، ضغوط العمل الإحباط، الحروب الموت، اللياقة الجسمية..).

وحسب منظمة الصحة العالمية تتمثل مقومات جودة الحياة في عدة عناصر هي: (امال، 2014)

- **الصحة الجسدية:** وذلك من خلال القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم مثلاً اللياقة البدنية.
- **الصحة النفسية:** وهذا بالقدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.
- **الصحة الروحية:** وهي تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للوصول إلى الرضا مع النفس.
- **الصحة العقلية:** القدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة الجسم على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.
- **الصحة الاجتماعية:** وذلك بالقدرة على إقامة العلاقة مع الآخرين، كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.

سادساً-مقياس جودة الحياة

من أهم مقاييس جودة الحياة: (محمد ر.، 2016)

1-مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة

ويتكون من (28) مفردة ، والاستجابة من خمس نقاط وفقاً لمقياس ليكرت، وهي تقيس جودة الحياة العامة في المجالات البدنية الاستقلال الوظائف النفسية العلاقات الاجتماعية، المجال البيئي لجودة الحياة، وهو يعتمد على القبول والرفض وتتراوح درجاته ما بين (28)-(140)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى جودة الحياة المرتفعة وعلي عينات مختلفة ،ولقد أشار بعض الباحثين إلى تحديد مؤشرات لقياس جودة الحياة ، حيث حدد فالو فيلد .

2-مقياس تقييم جودة الحياة

ويتكون من (15) مفردة تقيس خمسة أبعاد لجودة الحياة المرتبطة بالصحة وهي: الأمراض والحياة (العيش) المستقلة ، العلاقات الاجتماعية النواحي الجسمية، السعادة النفسية، والاستجابة لها يكون بنعم أو لا حيث تعطي درجة صفر لجودة الحياة السيئة ، وواحد لجودة الحياة العادية.

3-مقياس (منسي وكاظم (2006)

وقد حدد هذا المقياس مكونات لجودة الحياة لدي طلبة الجامعة وهي:

- جودة الصحة العامة.
- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
- جودة التعليم والدراسة.
- جودة الصحة النفسية.
- جودة شغل الوقت وإدارته

سابعا-معوقات تحقيق جودة الحياة

يتضمن البناء النفسي لكل منا مكان قوة ومواطن ضعف هذا أمر مسلم به. فإذا نظرنا إلى مواطن الضعف أو القصور من جهة السياق الاجتماعي والثقافي العام، الذي يعيش فيه الإنسان من جهة أخرى لا يمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحاته، بل أيضا قد تسبب للمكان القوة التي لديه في نفس الوقت، وتجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة او مشكلات الشخص هذا أمر إيجابي، لكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة، واستخدام وتوظيف مكان القوة وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين نوعية أو جودة الحياة الشخصية له، كما يجب عند وصف مكان القوة ومواطن الضعف إن نميز بين الظروف الداخلية والظروف الخارجية، ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، إما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها الفرد.(خولة، 2022)

ثامنا-التوجهات النظرية لجودة الحياة

لقد أكدت التوجهات النظرية الحديثة في تفسيرها لمفهوم جودة الحياة على دور المجددات النفسية في ذلك، والتي تشمل المنظور الإنساني، والمنظور المعرفي والمنظور التكاملي، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

1- المنظور الإنساني Humanistic Perspective:

يرى المنظور الإنساني أن فكرة وجود الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما: وجود كائن حي ملائم، وجود بيئة يعيش فيها هذا الكائن ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود

من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور نظرية رايف التي يمكن توضيحها فيما يلي: (صلاح، 2017)

نظرية رايف (1999) Ryfi

تدور نظرية رايف حول مفهوم السعادة النفسية ، إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها (رايف) بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية التي تتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته ويؤكد (رايف) أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة.

2-المنظور المعرفي

يرتكز هذا المنظور في تفسيره الجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين: الأولى: أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة الحياة. الثانية في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة ووفق ذلك وفي هذا المنظور تبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة.

نظرية لاوتن (1996)

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة (press environnemental)، ليوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور

حول الأتي: (مبارك، 2010)

أن الإدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما: الظرف المكاني: إذ أن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه الجودة الحياة، وطبيعة البيئة في ظرف المكاني تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا، والآخر تأثير غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها. الظرف الزماني: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.

نظرية شالوك 2002

أعطى شالوك تحليلا مفصلا لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة الشعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يمكن في طبيعة إدراك الفرد الجودة الحياة. (سعيد، 2007).

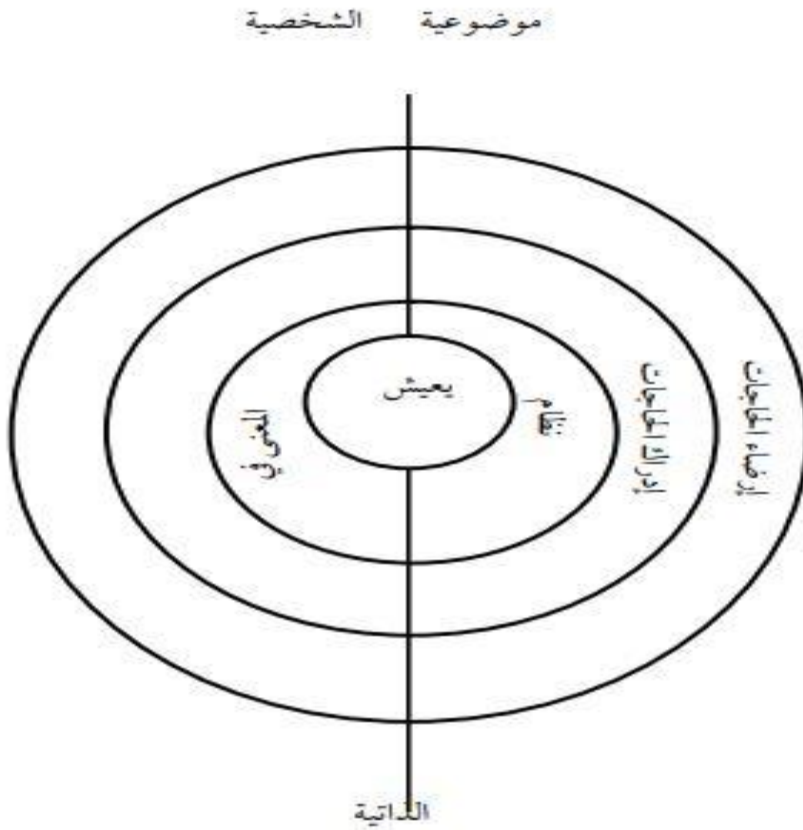
3-المنظور التكاملي Integrative Perspective

من النظريات التي تناولت مفهوم جودة الحياة من منظور تكاملي، نظرية أندرسون والتي يمكن توضيحها كما يلي:

نظرية أندرسون (2003)

طرح أندرسون شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة، متخذا من مفاهيم السعادة ، ومعنى الحياة ، ونظام المعلومات البيولوجي ، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات ، فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارا نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة، كما أشار أندرسون إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصا ما يدر ،حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكارا كي يصل إلى الرضا عن الحياة.

الشكل 03:جودة الحياة وفق لرؤية فينتجودت وآخرون



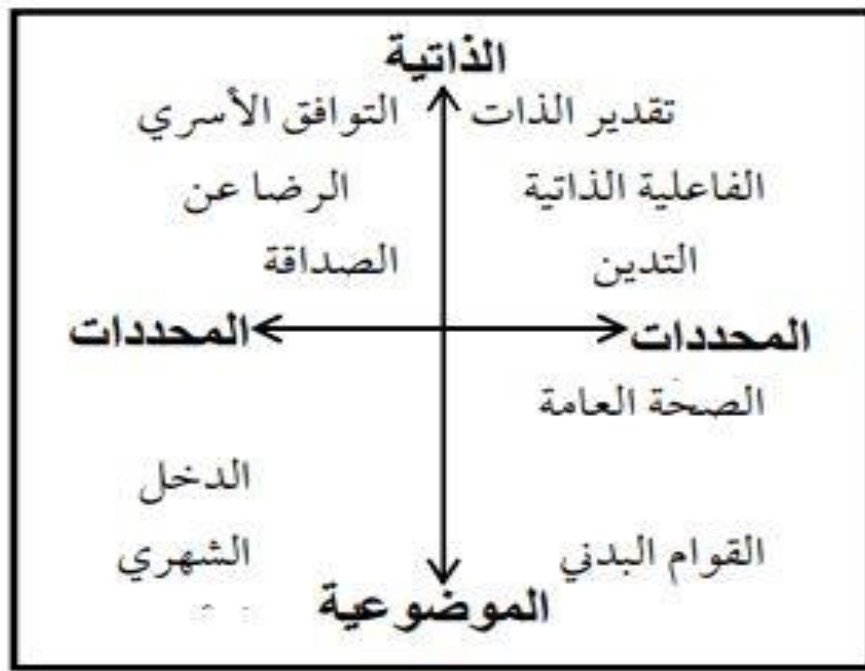
المصدر:دينا صلاح،مجلة تطوير الأداء الجامعي2017

ويؤكد فينتجودت وآخرون أن النظرية التكاملية تضع بعض المؤشرات الدالة على جودة الحياة التي تتمثل في:

■ أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته، وأن هذا الشعور يتحقق بالآتي: (صلاح، 2017)

- أن نضع أهدافاً واقعية نكون قادرين على تحقيقها.
- أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.
- أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة، ذلك أنه أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد واختلاف الثقافات التي يعيشون فيها.
- أن استغلال الفرد لإمكانياته في نشاطات وعلاقات اجتماعية جيدة، وأهداف ذات معنى، وبعائلة تثبت فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بجودة.

الشكل 04: تصور أبو سريع وآخرون لتصنيف محددات جودة الحياة



المصدر: دينا صلاح، مجلة تطوير الأداء الجامعي 2017

تاسعا-الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة
توجد أربع اتجاهات رئيسة في تفسير جودة الحياة وهي:

1-الاتجاه الفلسفي

يؤكد هذا الاتجاه على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار وهناك الكثير من المواطنين التي تتطلب الجودة حتى يصل الإنسان إلى جودة الحياة، فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البرجماتية المشهورة والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية وليست المرجأة (النفعية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر وهذا المفهوم لب اهتمام الفلاسفة خلال قرون كأرسطو، سقراط ، وبيقور الذين ركزوا على مفهوم السعادة الذي كان الموضوع الرئيس لاهتماماتهم عبر تساؤلات عديدة، وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع تلمسا السعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية.(خليفة، 2020)

2-الاتجاه النفسي

إن الحياة بالنسبة للإنسان في ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل السكن العمل التعليم يمثل انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها القيم الإدراك الذاتي الحاجات مفهوم الاتجاهات مفهوم الطموح مفهوم التوقع إضافة إلى مفهوم الرضاء التوافق الصحة النفسية، ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبرهام ماسلو.(اسماعيل، 2010)

وبالتالي فالأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدرجاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية مثل المدركات التي تظهر من خلالها جودة الحياة الفرد كما ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق الحياة وجودة الحياة يتطلب إلى استماع الأشياء بالشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته وإمكانيات وتوافق ميوله وقدراته مع اختياراته بما يمكنه من الصحة النفسية والتوافق النفسي وكدالة لمواجهة الضغوط النفسية وحسب المنحى النفسي هو درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب خصبة في النواحي النفسية مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والانجاز والتعلم المتصل بالعبادات والمهارات والاتجاهات وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن.(مريم، 2014)

3-الاتجاه الاجتماعي

الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد معدل الوفيات معدل ضحايا المرض نوعية السكن المستويات التعليمية لأفراد المجتمع. إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله.(امال، 2014)

4-الاتجاه الطبي

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين في الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم. عدد أبحاث جودة الحياة التابعة لقسم الصحة بجامعة تورينتو" بكندا تقول إن الهدف النهائي من دراسة جودة الحياة وتطبيق ذلك على حياة الناس تعيش حياة ذات جودة حياة لها معنى ويتم الاستمتاع بها.(خليفة، 2020).

عاشرا-مظاهر جودة الحياة

يشير حسن مصطفى عبد المعطى في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية ، وهي كالتالي:

الحلقة الأولى: العوامل المادية و التعبير عن حسن الحال

وتتضمن ما يلي:(يحي، 2016)

1-العوامل المادية

تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد و حالته الاجتماعية و الزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع و تعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

2-حسن الحال

ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام للجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحيًا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة

وتتضمن ما يلي: (عايض، 2022)

1- إشباع وتحقيق الحاجات

وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء ، كالطعام و المسكن والصحة ، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية ، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية ، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

2-الرضا عن الحياة

ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة ، فكونك راضيا فهذا يعنى أن حياتك تسير كما ينبغي وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته ، يشعر حينها بالرضا .

الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوي والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنية الحياة

كما أنه أشار إلى وجود ثلاثة مصادر يستطيع من خلالها الفرد أن يحقق معنى لحياته و هي:(بشرى، 2023)

1. القيم الإبداعية: وتشمل كل انجازات الفنون و العلوم .

2. القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية و معنوية .

3. القيم الاتجاهية: تتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يستطيع أن يتجنبها مثل المرض و القدر .

الحلقة الرابعة: الصحة النفسية

وهي مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم، والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتحدي لها، وكذلك المواقف المميزة للمشقة النفسية، والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.(محمد ف.، 2017)

الحلقة الخامسة: التوجه نحو المستقبل

تشير شعير أن قلق المستقبل هو احد أنواع القلق الذي يشكل خطورة في حياة الفرد و الذي يمثل الخوف من المجهول و قد ينجم عن خبرات ماضية أو حاضرة يعيشها الفرد مما ينتج عن ذلك الشعور بعدم الأمن وتوقع الخطر و التشاؤم واليأس ، كما ترى بأن قلق المستقبل قد ينتج عن أفكار لا عقلانية تجعل الفرد يؤول الواقع من حوله و الأحداث بشكل سلبي و خاطئ مما يفقده السيطرة و التحكم بمشاعره وأفكاره

و من ثم ينعدم لديه الاستقرار و الأمن النفسي و تتعدم ثقته بنفسه و يصبح غير قادر على مواجهة المستقبل.(بشرى، 2023)

خلاصة الفصل

يتضح مما سبق أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات، نظرا لكونها قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معا. وإن كان مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي يتم تناولها في علوم مختلفة وسياقات عديدة، فإن تناوله من المنظور النفسي وخاصة من منطلق علم النفس الإيجابي الذي أحد مفاهيمه الأساسية يعتبر ضرورة ملحة.

وعلى الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة وتفسيرها إلا أنهم اتفقوا جميعا على أن جودة الحياة في مجملها تؤكد على ضرورة تحقيق السعادة والرضا في مختلف النواحي الحياتية التي تخص الفرد وصلته بنفسه والمحيطين به من أجل تحقيق الصحة النفسية ولا يمكن عزل كل اتجاه عن الآخر فهم يمثلون النوع المتكامل لا انفصال بينهم.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- مجتمع وعينة الدراسة
- 5- أدوات الدراسة
- 6- الأساليب الإحصائية المستعملة

تمهيد:

من خلال هذا الفصل نتطرق الى ذكر المنهج المتبع وتحديد حدود الدراسة والتعرف على الدراسة الاستطلاعية وصف مجتمع عينة الدراسة وكذا تحديد الاساليب المعتمدة في الدراسة

1- منهج الدراسة:

ان المناهج في البحث العلمي عديدة ومختلفة حسب موضوع المشكلة وطبيعة الموضوع، وبما ان دراستنا الحالية تبحث عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ ثانوية مفدي زكرياء فإن المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الذي يعتبر أحد المناهج الخاصة بالبحث العلمي ولهذا فهو الملائم لطبيعة الموضوع والهدف التي تسعى لتحقيقه هو الكشف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ ثانوية مفدي زكرياء والفروق بينهم حسب - الجنس -

2- حدود الدراسة:

- المجال المكاني: ثانوية مفدي زكرياء -ولاية غرداية-
- المجال البشري: هو تلاميذ ثانوية مفدي زكرياء -ولاية غرداية-
- المجال الزمني: قمنا بالدراسة الاستطلاعية لثانوية مفدي زكرياء بغرداية ابتداءً من تاريخ: 2024/05/05 إلى 2024/05/12 . وبعد ذلك توزيع الاستبيان بتاريخ 2024/5/15 و ثم استرجاعه بعد يوم من تسليمه اي بتاريخ 2024/5/16.

3. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية اللبنة الاساسية و الاولى التي يقوم بها الباحث ومن الخطوات الهامة وضرورية قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة سلامتها وصحتها وضمان صدقها والدقة في النتائج لنجاح الدراسة كما انها ترتبط بالدراسة الميدانية وتسبقها

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف المبدئي على مجتمع وعينة الدراسة
- ضبط وتطبيق المقياس الخاصة بمتغيرات البحث المتمثلة في التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمفدي زكرياء .
- التحقق من صدق وثبات المقياس .
- وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة
- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية من مجموعة تلاميذ الذي يبلغ عددهم 20 تلميذ الذين يزاولون دراستهم في ثانوية مفدي زكرياء - غرداية، حيث تشهد هذه المرحلة تطورات نفسية واجتماعية وأكاديمية مهمة في حياة التلاميذ المزاولين لشهادة البكالوريا، وتُعد من أهم المراحل التعليمية التي تسهم في تحديد

مستقبل التلاميذ وتوجيههم نحو المسارات المهنية والحياتية المختلفة لذلك، فإن دراسة هذه المتغيرات لدى تلاميذ هذه المرحلة يساهم في فهم أعمق لجوانب النمو والتطور لديهم.

4_ مجتمع وعينة البحث:

-مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية (ثانوية مفدي زكرياء)، والبالغ عددهم 200 تلميذ وتلميذة مقسمة على عدة شعب (أداب وفلسفة - لغات أجنبية - تسيير وإقتصاد - علوم تجريبية) وقد تم إختيار من منطلق هذه الدراسة 90 عينة وتم إنتقاء تلاميذ شعبة العلوم التجريبية كدراسة أساسية لمقياسي التفكير الإيجابي وجودة الحياة للسنة المدرسية 2023- 2024 .

- عينة الدراسة : شملت الدراسة في ثانوية مفدي زكرياء بغرداية - تلاميذ شعبة العلوم التجريبية - غرداية حيث بلغ حجم العينة الأساسية 90 تلميذ ، والعينة الإستطلاعية 20 من وتم اختيار هذه العينة بهدف تحقيق تمثيل مناسب لمجتمع الدراسة، والحصول على نتائج يمكن تعميمها على جميع تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول (01) توزيع افراد العينة حسب الجنس

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة (%)
1	الجنس	ذكر	39	43.30
		أنثى	51	56.70
		المجموع الكلي		
			90	100

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

يوضح الجدول (01) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس. من خلال بيانات الجدول، يتضح أن عدد الإناث في العينة كان أكبر من عدد الذكور، حيث بلغ عدد الإناث 51 فرداً بنسبة 56.70% من إجمالي العينة، بينما بلغ عدد الذكور 39 فرداً بنسبة 43.30%، وهذا التوزيع غير المتساوي بين الذكور والإناث في العينة يُعزى إلى طبيعة المجتمع المدروس، وهذا نتاجاً للأسلوب المتبع في اختيار العينة.

4. أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي الذي أعده عبد الستار إبراهيم (2010) ، بحيث يتكون هذا المقياس من 23 بنداً، ويهدف إلى قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتم تصحيح هذا المقياس وفقاً لطريقة ليكرت الثلاثية، بحيث تم إعطاء الاستجابات (نعم، أحياناً، لا) الدرجات (3، 2، 1) على التوالي، في حين تم استخدام مقياس جودة الحياة الذي أعده كل من علي كاظم ومحمود منسي، وتكون هذا المقياس من 30 بنداً، ويهدف إلى قياس مستوى جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتم اختيار تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي شعبة العلوم التجريبية كعينة للدراسة ، نظراً لأهمية هذه المرحلة في تحديد مسارات تلاميذ المستقبلية وتأثيرها على جوانب نموهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

5. صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية:

أ-الصدق:

اعتمدنا من خلال حساب الصدق على اختبار طريقة المقارنة الطرفية حيث أجريت الأداة على العينة الاستطلاعية والمتكونة من 20 تلميذ وتلميذة، حيث بعد ترتيب الدرجات المحصل عليها من خلال المقياس من أكبر درجة إلى أصغر درجة ، أخذنا منها ما نسبته 27 % من الدرجات الكبرى ، و كذلك بالنسبة للدرجات الصغرى ، وقد قمنا باختبار العينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المتوسطي العينتين وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

الجدول رقم (02): المقارنة الطرفية لمقياس أداة التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الدرجات والمؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الدرجة العليا	51.00	0.942	-9.731	0.000	0.05
10 ن					
الدرجة الدنيا	46.60	1.074	-9.731		
10 ن					

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

يعرض الجدول رقم (02) نتائج المقارنة الطرفية لمقياس أداة التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تم إجراء هذه المقارنة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا على هذا المقياس، وبالنظر إلى البيانات الواردة في الجدول، نجد أن المتوسط الحسابي للدرجات العليا على المقياس بلغ 51.00 بانحراف معياري قدره 0.942، بينما كان المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا 46.60 بانحراف معياري 1.074، وعند إجراء اختبار "ت" للمقارنة بين هذين المتوسطين، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت -9.731 وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ($p=0.000$). هذه النتيجة تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا على مقياس التفكير الإيجابي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هناك تبايناً واضحاً في مستوى التفكير الإيجابي بين التلاميذ ذوي الدرجات المرتفعة والتلاميذ ذوي الدرجات المنخفضة على هذا المقياس، وهذا يشير إلى أن أداة القياس المستخدمة لديها القدرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة من التفكير الإيجابي.

وعليه تعكس هذه النتيجة أهمية التركيز على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى جميع التلاميذ ، خاصةً المتحصّلين على درجات منخفضة على هذا المقياس، من أجل تعزيز هذه القدرة لديهم.

ب- الثبات: بالنسبة لثبات مقياس التفكير الإيجابي في دراستنا الحالية استعان في طريقة الإحصائية على بناء طريقة التجزئة النصفية لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها 20 تلميذ وتلميذة ، حيث قسمت الدرجات إلى نصفين ، حيث يتكون النصف الأول من درجات البنود الحاملة للأرقام الزوجية ، بينما يتكون النصف الثاني من درجات البنود التي تحمل الأرقام الفردية ، تم تقدير درجة معامل الارتباط بين النصفين الأول والثاني ، حيث بلغت قيمته (0.694) ، وبعد التعديل هذا المعامل بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث أصبحت قيمته أكبر ب (0.796)، وهي قيمة تدل على ثبات قوي جدا لدى هذا المقياس مما يجعله صالحا للدراسة والتطبيق .

الجدول (03) يمثل: معامل الارتباط لمقياس التفكير الإيجابي لدى التلاميذ بطريقة التجزئة النصفية

المقياس والمعامل	معامل الارتباط قبل التعديل Correlation Between	معامل الارتباط بعد التعديل Spearman-Brown
أداة التفكير الإيجابي	**0.694	**0.796

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

يوضح الجدول (03) نتائج اختبار ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وتم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس قبل وبعد التعديل باستخدام معادلة سبيرمان-براون، قبل التعديل، بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس 0.694، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.01 (**). بعد تطبيق معادلة سبيرمان-براون لتصحيح طول المقياس، ارتفع معامل الارتباط إلى 0.796، وهو معامل جيد ودال إحصائياً أيضاً، وهذه النتيجة تشير إلى أن مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، حيث أن معامل الارتباط المعدل بلغ 0.796، وهو مؤشر على اتساق داخلي جيد للمقياس ككل، يُعد هذا المستوى من الثبات مقبول ويؤكد على موثوقية المقياس واستقرار نتائجه عند تطبيقه على عينة الدراسة ، وبالتالي يمكن الاعتماد على هذا المقياس في قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى التلاميذ موضوع الدراسة.

ولتأكيد أيضاً على صحة المعامل الارتباط لمقياس التفكير الإيجابي قمنا أيضاً باستخدام معامل الثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ ، والذي بدوره يعتمد على الاتساق في أداء أفراد عينة الدراسة من خلال عبارة إلى أخرى ، وقد بلغ نفس العينة الاستطلاعية البالغة ب 20 تلميذا ، والنتائج المبينة في الجدول الآتي :

الجدول (04) يمثل: معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس والمعامل	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
أداة التفكير الإيجابي	23	0.687

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

الجدول (04) يبين نتائج اختبار ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ ، وهذا الاختبار يهدف إلى قياس الاتساق الداخلي للمقياس وتحديد مدى موثوقية العبارات في قياس السمة المراد قياسها، ومن خلال بيانات الجدول، نجد أن مقياس التفكير الإيجابي المكون من 23 عبارة حقق

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

معامل ألفا كرونباخ بقيمة 0.687، وعليه فإن القيمة تُعد مقبولة إحصائياً وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس ككل، وفقاً للمعايير المقبولة في البحوث الاجتماعية والسلوكية، فإن معامل ألفا كرونباخ بقيمة 0.60 فأكثر يُعتبر مؤشراً على ثبات مرضٍ للأداة المستخدمة، وبالتالي يمكن الاستنتاج أن مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة يتمتع بدرجة ثبات داخلي جيدة، مما يؤكد على موثوقية النتائج المتعلقة بهذا المتغير والاستنتاجات المبينة عليها.

الأداة الثانية : وهو عبارة عن مقياس جودة الحياة الذي أعده كل من علي كاظم و محمود منسي ، حيث تتكون العبارات من (30) فقرة موزعة، وفيما يخص تصحيح مقياس جودة الحياة لحي عبد الحميد فقد اعطيا للبنود الموجبة التي تحمل الارقام الفردية الدرجات التالية: لا (1) ، أحيانا (2) ، نعم (3)، أما البنود السالبة التي تحمل الارقام الزوجية فكان تصحيحها على النحو التالي: لا (3) ، أحيانا (2) ، نعم (1).

• صدق وثبات مقياس جودة الحياة في الدراسة الأساسية :

أ-الصدق:

اعتمدنا من خلال حساب الصدق على اختبار طريقة المقارنة الطرفية حيث أجريت الأداة على العينة الاستطلاعية والمكونة من 20 تلميذ وتلميذة ، حيث بعد ترتيب الدرجات المحصل عليها من خلال المقياس من أكبر درجة إلى أصغر درجة ، أخذنا منها ما نسبته 27 % من الدرجات الكبرى ، وكذلك بالنسبة للدرجات الصغرى ، وقد قمنا باختبار العنيتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المتوسطي العنيتين وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

الجدول (05) نتائج المقارنة الطرفية لمقياس أداة جودة الحياة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الدرجات والمؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الدرجة العليا	55.60	0.516	-5.091	0.000	0.05
10 ن					
الدرجة الدنيا	53.20	1.398	-5.091		
10 ن					

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

يعرض الجدول (05) نتائج المقارنة بين الطرفين (العليا والدنيا) على مقياس جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، وهذه المقارنة تهدف إلى الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ ذوي الدرجات المرتفعة و التلاميذ ذوي الدرجات المنخفضة على هذا المقياس ، ومن البيانات الواردة في الجدول، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للدرجات العليا على مقياس جودة الحياة بلغ 55.60 بانحراف معياري 0.516، بينما المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا كان 53.20 بانحراف معياري 1.398، وعند إجراء اختبار "ت" لدلالة الفروق بين هذين المتوسطين، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة كانت -5.091 وهي دالة إحصائياً

عند مستوى 0.05 ($p=0.000$) ، وعليه تشير النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ ذوي الدرجات المرتفعة والتلاميذ ذوي الدرجات المنخفضة على هذا المقياس، وهذا يعني أن أداة القياس المستخدمة لديها القدرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة من جودة الحياة، ويمكن تفسير هذه الفروق بأن التلاميذ الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة لديهم إدراك وتقييم أفضل لجوانب حياتهم المختلفة مقارنةً بأقرانهم ذوي الدرجات المنخفضة، وهذا يؤكد على أهمية تعزيز جودة الحياة لدى جميع التلاميذ، خاصةً الذين يُظهرون مستويات أقل في هذا الجانب.

ب- الثبات:

بالنسبة لثبات مقياس جودة الحياة في دراستنا الحالية استعنا في طريقة الإحصائية على بناء طريقة التجزئة النصفية لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها 20 تلميذ وتلميذة ، حيث قسمت الدرجات إلى نصفين ، حيث يتكون النصف الأول من درجات البنود الحاملة للأرقام الزوجية ، بينما يتكون النصف الثاني من درجات البنود التي تحمل الأرقام الفردية ، تم تقدير درجة معامل الارتباط بين النصفين الأول والثاني ، حيث بلغت قيمته (0.697) ، وبعد التعديل هذا المعامل بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث أصبحت قيمته أكبر ب (0.864)، وهي قيمة تدل على ثبات قوي جدا لدى هذا المقياس مما يجعله صالحا للدراسة والتطبيق .

الجدول (06) معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية بطريقة التجزئة النصفية

المقياس والمعامل	معامل الارتباط قبل التعديل Correlation Between	معامل الارتباط بعد التعديل Spearman-Brown
أداة جودة الحياة	0.697	0.864

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

يوضح الجدول (06) نتائج اختبار ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام طريقة التجزئة النصفية. تم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس قبل وبعد التعديل باستخدام معادلة سبيرمان-براون قبل التعديل، بلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس 0.697، وهذه القيمة تشير إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين نصفي المقياس، مما يُعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان-براون لتصحيح طول المقياس، ارتفع معامل الارتباط إلى 0.864. هذه القيمة المرتفعة تؤكد على درجة عالية من الثبات للمقياس ككل، في حين أن قيمة معامل الارتباط المعدل البالغ 0.864 يعكس اتساقاً داخلياً قوياً للمقياس وموثوقية النتائج التي يقدمها، وفقاً للمعايير المتعارف عليها في مجال البحوث السلوكية والاجتماعية، فإن معامل الارتباط بقيمة 0.70 فأكثر يُعتبر مؤشراً على ثبات مرتفع للأداة المستخدمة، وهذه النتيجة تؤكد على جودة الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة، فالمقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يجعله أداة موثوقة وقادرة على قياس مفهوم جودة الحياة بشكل دقيق وثابت، بناءً على ذلك، يمكن الاعتماد على نتائج هذا المقياس في

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

استخلاص استنتاجات الدراسة المتعلقة بمستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية، كما يؤهل هذا المقياس للاستخدام في سياقات بحثية أخرى ذات الصلة. ولتأكيد أيضا على صحة المعامل الارتباط لمقياس جودة الحياة قمنا أيضا باستخدام معامل الثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ ، والذي بدوره يعتمد على الاتساق في أداء أفراد عينة الدراسة من خلال عبارة إلى أخرى ، وقد بلغ نفس العينة الاستطلاعية البالغة 20 تلميذ وتلميذة ، والنتائج المبينة في الجدول الآتي :

الجدول (07) يوضح معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة بألفا كرونباخ

المقياس والمعامل	معامل ألفا كرونباخ
أداة جودة الحياة	0.808

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

يوضح الجدول (07) قيمة معامل ألفا كرونباخ المحسوب لمقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة. وفقاً للبيانات الواردة، فإن قيمة معامل ألفا كرونباخ لهذا المقياس بلغت 0.808، وهذه القيمة المرتفعة تُعد مؤشراً قوياً على ثبات واتساق داخلي مرتفع للمقياس ككل، وفقاً للمعايير المتعارف عليها في مجال البحوث السلوكية والاجتماعية، فإن معامل ألفا كرونباخ بقيمة 0.70 فأكثر يُعتبر مقبولاً ويدل على درجة ثبات مرضية للأداة المستخدمة، وبالتالي فإن بلوغ مقياس جودة الحياة لقيمة ألفا 0.808 يعبر على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين عباراته، وهذا يعني أن جميع العبارات تقيس بشكل متماسك ومتناسق نفس السمة المراد قياسها، وهي جودة الحياة، وهذه النتيجة تؤكد على موثوقية النتائج المتعلقة بمتغير جودة الحياة والاستنتاجات المبينة عليها، كما تشير إلى صلاحية واستقرار هذا المقياس في قياس مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة، وإمكانية استخدامه في سياقات بحثية أخرى.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدمنا في التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها من مجموعة الأساليب و الطرق الإحصائية من خلال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حسب ما تتطلبه كل فرضية من متغيرات الدراسة و هي كالتالي:

- تم إجراء اختبار كولموجوروف-سميرنوف للتحقق من اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي التفكير الإيجابي وجودة الحياة، وذلك لأن اختبار التوزيع الطبيعي يعد من الشروط الأساسية لاستخدام الأساليب الإحصائية المعلمية في تحليل البيانات واختبار الفرضيات.
- معامل ارتباط بيرسون لاختبار الفرضية (الارتباط الإيجابي وجودة الحياة)
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار ت " (t. test) لاختبار الفرضيتين (الاختبار مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة)

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها

5- الاستنتاج العام

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ،مع تقديم استنتاج عام وخاتمة واقتراحات وتوصيات.

- اختبار التوزيع الطبيعي: تم الاعتماد في هذه النقطة على اختبار (*Shapiro-Wilk test*). لمعرفة إذا ما كانت البيانات تتبع توزيع طبيعي أم لا، فهو اختبار ضروري من أجل اختبار الفرضيات.

ولاختبار التوزيع الطبيعي اعتمدت على الفرضيتين التاليتين:

➤ الفرضية الصفرية H_0 : تنص على أن البيانات تتبع توزيع طبيعي.

➤ الفرضية البديلة H_1 : تنص على أن البيانات لا تتبع توزيع غير طبيعي.

الجدول رقم (08): اختبار كولموغوروف وسيمرنوف لمقياسي الدراسة (التفكير الإيجابي وجودة الحياة)

الأبعاد	الفقرات	درجة الحرية	إحصائية Z	قيمة SIG
التفكير الإيجابي	23	90	0.109	0.070
جودة الحياة	30	90	0.086	0.099

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي *SPSS*

يوضح الجدول رقم (08) نتائج اختبار كولموغوروف-سمرنوف لمعرفة مدى اعتدالية توزيع درجات أفراد العينة على مقياسي التفكير الإيجابي وجودة الحياة المستخدمين في الدراسة، بالنسبة لمقياس التفكير الإيجابي، فقد بلغت قيمة إحصائية الاختبار $Z = 0.109$ ، وكانت قيمة مستوى الدلالة 0.070 (Sig.) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05 . هذا يشير إلى أن توزيع درجات أفراد العينة على هذا المقياس يتبع التوزيع الطبيعي، أما بالنسبة لمقياس جودة الحياة، فقد بلغت قيمة إحصائية الاختبار $Z = 0.086$ ، وكانت قيمة مستوى الدلالة 0.099 (Sig.) ، وهي أيضًا أكبر من مستوى الدلالة 0.05 . وهذا يؤكد أن توزيع درجات أفراد العينة على هذا المقياس يتبع التوزيع الطبيعي، بناءً على هذه النتائج، يتضح أن الافتراض الأساسي لاستخدام الاختبارات البارامترية في التحليل الإحصائي للبيانات متحقق، وهذا يسمح باستخدام هذه الاختبارات في التحقق من فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج موثوقة.

- عرض وتحليل نتائج الإجراءات الدراسة الميدانية وتفسيرها :

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية وتفسيرها:

تنص على : " توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ الثانوي.

وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (09) يمثل: اختبار معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

المتغيرين	العينة	معامل الارتباط بيرسون	إحتمالية الدلالة الإحصائية	عند مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	90	0.582*	0.020	0.05
جودة الحياة				

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

تكشف نتائج الجدول (09) عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.582 وهو مؤشر على علاقة ارتباطية قوية بين المتغيرين ، وعليه تؤكد على أهمية التفكير الإيجابي كعامل مؤثر في تحسين جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فالتفكير الإيجابي يساعد التلاميذ على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهم، وتبني نظرة متفائلة نحو المستقبل، وتطوير مهارات التعامل مع الضغوط، وهذه العوامل بدورها تسهم في تحسين إدراكهم ورضاهم عن مختلف جوانب حياتهم، وبالتالي رفع مستوى جودة الحياة لديهم، وتُعد النتيجة منطقية وتتفق مع دراسة منصور (2021) وجود ارتباط إحصائي دال بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، ودراسة زين (2019) أيضًا أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، حيث بلغ معامل الارتباط 0.791 وهو قيمة دالة إحصائيًا ، كما وجدت الدراسة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى هؤلاء التلاميذ، وعليه تشير هذه الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، وأن التلاميذ ذوي التفكير الإيجابي المرتفع لديهم مستوى جودة حياة أعلى مقارنة بأقرانهم منخفضي التفكير الإيجابي ، وهناك أسباب أخرى تفسر العلاقة الإيجابية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمفدي زكرياء، حيث أن التفكير الإيجابي يعزز مشاعر الثقة بالنفس والاستقلالية لدى التلاميذ، مما يسهم في زيادة قدرتهم على اتخاذ القرارات والتخطيط لمستقبلهم بفاعلية، كما أن التفكير الإيجابي ينمي مهارات حل المشكلات والمرونة المعرفية، وهذا بدوره يساعد التلاميذ على التكيف بفعالية مع التغيرات والتحديات التي تواجههم في الحياة ، إضافة إلى أنه يُحفز التلاميذ على وضع أهداف طموحة وسعي نحو تحقيقها، مما ينعكس إيجابًا على مستوى إنجازهم الأكاديمي وتحقيقهم لذواتهم، ويساهم في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وهذا بدوره يُعزز الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي لدى التلاميذ، مما ينعكس على جودة حياتهم بشكل إيجابي.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى وتفسيرها :

- تنص الفرضية الفرعية على ما يلي : مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى تلاميذ الثانوي.
- قمنا بإستخدام القاعدة المدرجة أسفله : (المدى = أعلى درجة - أدنى درجة / عدد المستويات)

حساب المدى المتعلق بمستوى التفكير الإيجابي : $15.33 = 3/46 = 23-69$

- المستوى المرتفع ($68 = 23+55$) (مستوى من 55 إلى 68) .
- المستوى المتوسط ($54 = 15+39$) (مستوى من 39 إلى 54) .
- المستوى المنخفض ($38 = 15+23$) (مستوى من 23 إلى 38)

الجدول (10) يمثل: إختبار t لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

المتغير	مرتفع	متوسط	منخفض	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	التردد	%	التردد	%	
التفكير الإيجابي	54	60.00	36	40.00	4.37
قيمة T المحسوبة	118.12				
درجة الحرية	89				
(Sig. (2-tailed	0.000				
عند مستوى الدلالة	0.05				

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

إن تحليل بيانات الجدول (10) الذي يوضح نتائج اختبار t لقياس مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشير إلى النتائج التالية، حيث يُظهر الجدول أن غالبية أفراد العينة، بنسبة 60%، كان مستوى التفكير الإيجابي لديهم مرتفعاً، بينما 40% منهم كان مستوى التفكير الإيجابي لديهم متوسطاً، و لا يوجد أي تلميذ ضمن العينة كان مستوى التفكير الإيجابي لديه منخفضاً، في حين أن المتوسط الحسابي لمستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة بلغ 54.48 بانحراف معياري قدره 4.37. وهذه القيمة المرتفعة للمتوسط الحسابي تؤكد أن مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كان عامّةً مرتفعاً، في حين ن قيمة اختبار t المحسوبة بلغت 118.12 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (Sig. = 0.05) (0.000). هذه النتيجة تشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي الملاحظ لمستوى التفكير الإيجابي (54.48) والمتوسط الفرضي المعتمد في الدراسة، وعليه تُظهر هذه النتائج أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، وهذا هذا أمراً إيجابياً، خاصةً في ظل ما أكدته الدراسات السابقة من أهمية التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة والرفاهية النفسية للتلاميذ، وهذه النتائج تقدم دليلاً تجريبياً على أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لديهم ميول وقدرات إيجابية في التفكير، وهو ما يُمكن أن يُسهم في تعزيز مستوى جودة حياتهم وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وهذه النتائج تتفق

مع دراسة علي تركي (2012) ، والتي كشفت عن وجود فروقاً دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومتوسطي والدافعية للإنجاز ، ودراسة علا عبد الرحمن (2022) والتي أظهرت على وجود ارتفاع في مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى هذه الفئة من التلاميذ، كما أن هناك عوامل أخرى ساهمت في ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمفدي زكرياء ، وهذا إنطلاقاً من التوجيه والإرشاد المقدم من المعلمين والمرشدين النفسيين في الثانوية الذي ساهم عاملاً في تعزيز التفكير الإيجابي لدى التلاميذ ، فهذه الجهود التوجيهية والإرشادية زوت التلاميذ بالأساليب والاستراتيجيات اللازمة لتبني نمط التفكير الإيجابي وتطبيقه في حياتهم اليومية، كما أن التطورات التكنولوجية والتواصل الاجتماعي الذي ينخرط فيه التلاميذ في هذه المرحلة كان له دور في تعزيز التفكير الإيجابي، فالتعرض للمحتوى الإيجابي والإلهام الذي ينتشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي ساهم في تنمية الميول والاتجاهات الإيجابية لدى التلاميذ، إضافة إلى مشاركة التلاميذ في الأنشطة المدرسية والمجتمعية شكل عاملاً مؤثراً في ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لديهم، حيث أتاحت للتلاميذ فرص التفاعل الاجتماعي والتعاون مع الآخرين، مما انعكس إيجاباً على تطوير مهارات التفكير الإيجابي والتفأول لديهم، وعليه فإن هذه العوامل المتعددة ساهمت في تعزيز مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة العلوم التجريبية بمفدي زكرياء، مما عد أساساً متيناً لتحسين جودة حياتهم وتحقيق مزيد من الرفاهية النفسية والاجتماعية خلال هذه المرحلة الحاسمة من حياتهم.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية وتفسيرها :

تنص الفرضية الفرعية على ما يلي : مستوى جودة الحياة مرتفع لدى تلاميذ الثانوي.

قمنا بإستخدام القاعدة المدرجة أسفله : (المدى = أعلى درجة - أدنى درجة / عدد المستويات)

حساب المدى المتعلق بمستوى جودة الحياة : $20 = 3/60 = 30 - 90$

- المستوى المرتفع ($20 + 70 = 90$) (مستوى من 70 إلى 90) .

- المستوى المتوسط ($20 + 50 = 70$) (مستوى من 50 إلى 70) .

- المستوى المنخفض ($20 + 30 = 50$) (مستوى من 30 إلى 50)

الجدول (11) يمثل: إختبار t لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

المتغير	مرتفع	متوسط	منخفض	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التفكير الإيجابي	12	78	00	62.54	6.251
قيمة T المحسوبة	94.91				
درجة الحرية	89				
(Sig. (2-tailed	0.000				
عند مستوى الدلالة	0.05				

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

الجدول (11) الذي يوضح نتائج اختبار t لقياس مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، نلاحظ ما يلي ، حيث يُظهر الجدول أن غالبية أفراد العينة، بنسبة 86.67%، كان مستوى جودة الحياة لديهم متوسطاً، بينما 13.33% فقط من التلاميذ كان مستوى جودة الحياة لديهم مرتفعاً، و لا يوجد أي تلميذ ضمن العينة كان مستوى جودة الحياة لديه منخفضاً، في حين أن المتوسط الحسابي لمستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة بلغ 62.54 بانحراف معياري قدره 6.251، وهذه القيمة المتوسطة للمتوسط الحسابي تؤكد أن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كان عامّةً متوسطاً، في حين أن قيمة اختبار t المحسوبة بلغت 94.91 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (Sig. = 0.05). هذه النتيجة تشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي المُلاحظ لمستوى جودة الحياة (62.54) والمتوسط الفرضي المعتمد في الدراسة، وتتفق دراسة عبد العزيز الهذلول وأنور عبد الرحيم (2022) حيث أبرز النتائج على أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يتمتعون بمستوى متوسط من جودة الحياة، وهذا يُشير إلى وجود فرص للتحسين والتطوير في هذا الجانب، خاصةً في ظل ما أكدته الدراسات السابقة على أهمية جودة الحياة في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية للتلاميذ، وهذه النتائج قدمت دليلاً تجريبياً على أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بحاجة إلى مزيد من الاهتمام والدعم لتحسين مستوى جودة حياتهم، إضافة لعدة أسباب أخرى تفسر مستوى جودة الحياة المتوسط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لشعبة العلوم التجريبية بمفدي زكرياء ، أولها بسبب الضغوط الأكاديمية المتزايدة في هذه المرحلة التعليمية التي شكلت عاملاً مؤثراً في انخفاض مستوى جودة الحياة لدى هؤلاء التلاميذ، فالتحديات المتعلقة بالدراسة والامتحانات لهم التوتر والقلق، مما انعكس سلباً على جوانب الرفاهية النفسية والاجتماعية. كما أن التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة هي من أبرز العوامل

المساهمة في انخفاض مستوى جودة الحياة لدى بعض التلاميذ، فالشعور بعدم الرضا عن الذات والتغيرات الجسمانية أثر على الصحة النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة، إضافة إلى الصعوبات الاقتصادية والمادية التي يواجهها بعض التلاميذ شكل عاملاً أكبر في انخفاض جودة حياتهم. فعدم توافر الموارد المادية الكافية قد يُعيق قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية وممارسة الأنشطة المختلفة، مما أثر سلباً على مستوى رفاهيتهم، كما أن محدودية الدعم الاجتماعي والمساندة من الأسرة والزملاء كان سبباً في تدني مستوى جودة الحياة لدى بعض التلاميذ، فالشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية كان له الأثر السلبية على الصحة النفسية والرفاهية الشخصية للتلاميذ ، وعليه فإن هذه العوامل المتعددة ساهمت في تفسير النتائج المتوسطة لمستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة :

تنص على : " توجد فروق عديدة بين الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي من حيث التفكير الإيجابي وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار التباين T كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (12) يمثل: اختبار T لمعرفة فروق التفكير الإيجابي لمتغير الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي

المتغير - الجنس التفكير الإيجابي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	درجة الحرية	Sig. (2- tailed)	عند مستوى الدلالة
ذكور	39	54.64	5.049	3.739	0.287	88	0.775	0.05
إناث	51	54.37	3.831					

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

على ضوء البيانات الواردة في الجدول (12)، تم إجراء اختبار T لمعرفة الفروق في مستوى التفكير الإيجابي بين تلاميذ الثانوي من الذكور والإناث، وتشير النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، فقد بلغ المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي لدى الذكور 54.64 بانحراف معياري 5.049، بينما كان المتوسط الحسابي للإناث 54.37 بانحراف معياري 3.831. وأظهرت قيمة اختبار F عدم وجود فروق دالة إحصائية في التباين بين المجموعتين، كما أن قيمة اختبار T البالغة 0.287 لم تكن دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، وتتفق دراسة علة وبوزاد (2020) ، حيث عبرت الدراسة على أن التفكير الإيجابي لا يرتبط بعامل الجنس بشكل أساسي، فالعوامل الشخصية والنفسية لها أهمية في تشكيل هذا النوع من التفكير لدى التلاميذ ، بغض النظر عن كونهم ذكوراً أو إناثاً، وعليه فإن تهيئة البيئة التعليمية والاجتماعية المناسبة التي تدعم وتشجع التفكير الإيجابي لدى التلاميذ هو الأمر الأهم، إضافة إلى أن التفكير الإيجابي لا يختلف بين الجنسين عند تلاميذ البكالوريا، فالذكور والإناث لديهم مستويات متشابهة من التفكير الإيجابي والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات خلال السنة الدراسية، وهذه النتيجة قد تعود إلى أن تلاميذ البكالوريا، سواء ذكور أو

إنّاث، يواجهون نفس الضغوط والتحديات خلال السنة الدراسية، مما يجعل مستويات التفكير الإيجابي متقاربة بينهم، كما أن برامج التوجيه والإرشاد المقدمة في المدارس متساوية بين الجنسين، مما ساهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي بشكل متقارب، إضافة إلى التنشئة الاجتماعية والثقافية التي يتعرض لها التلاميذ، سواء ذكوراً أو إناثاً، عاملاً مساهماً في تقارب مستويات التفكير الإيجابي لديهم، فالمجتمع والأسرة وفرا بيئة داعمة ومشجعة على التفكير الإيجابي بشكل متساوٍ لكلا الجنسين، كما أن التطورات التكنولوجية والتواصل الرقمي في العصر الحالي له دور في تقليص الفروق التقليدية بين الجنسين فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي، فالتعرض للمحتوى الإيجابي والتوجيهات الإرشادية عبر الإنترنت والوسائط الرقمية يُسهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الذكور والإناث على حد سواء ، في حين أن المشاركة المتساوية في الأنشطة اللامنهجية والبرامج التربوية والإرشادية في المدرسة عاملاً مؤثراً في تقارب مستويات التفكير الإيجابي بين الجنسين، فهذه البرامج والأنشطة توفر فرصاً متكافئة للذكور والإناث لتنمية مهارات التفكير الإيجابي.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الرابعة :

تنص على : " توجد فروق عديدة بين الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي من حيث جودة الحياة

الجدول (13) يمثل: اختبار T المعرفة فروق جودة الحياة لمتغير الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي

المتغير - الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	قيمة T	درجة الحرية	Sig. (2-tailed)	عند مستوى الدلالة
ذكور	39	62.89	6.877	2.45	0.466	88	0.642	0.05
إناث	51	62.27	5.783					

المصدر : من إعداد الطالبة بواسطة برنامج التحليل الإحصائي SPSS

على ضوء البيانات الواردة في الجدول (13)، يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين التلاميذ الذكور والإناث في المرحلة الثانوية، فقد بلغ عدد الذكور في العينة 39 طالباً، بمتوسط حسابي للتفكير الإيجابي قدره 62.89 وانحراف معياري 6.877، أما الإناث فقد بلغ عددهن 51 طالبة، بمتوسط حسابي قدره 62.27 وانحراف معياري 5.783، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة اختبار T 0.466 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وتتفق دراسة وتتفق الدراسة (جعري ، 2020) التي تشير إلى أن الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الثانوية لا يختلفون في مستوى التفكير الإيجابي لديهم، وبالتالي يمكن القول أن جودة الحياة المرتبطة بالتفكير الإيجابي لا تختلف بين الجنسين في هذه المرحلة العمرية، فعلى ضوء البيانات الواردة في الدراسة، إلى تشابه مستويات جودة الحياة بين التلاميذ من الجنسين في المرحلة الثانوية، حيث تُظهر نتائج الدراسة أن عوامل أخرى ذات صلة بجودة الحياة، كالمخططات المعرفية اللاتكيفية وأنماط التعلق،

لا تختلف بشكل دال إحصائيًا بين الذكور والإناث ، وهذا يعني أن هذه العوامل المؤثرة على جودة الحياة متشابهة بين الجنسين، مما ينعكس على عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة، علاوة على ذلك، لم تظهر الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث في مستوى الطموح الأكاديمي ، والذي له علاقة وثيقة بجودة الحياة، وهذا يشير إلى تشابه الطموحات والتطلعات بين الجنسين، مما ينعكس على تقارب مستويات جودة الحياة لديهم، كما يمكن أن تكون العوامل البيئية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية متشابهة بين الذكور والإناث في المجتمع المدروس، مما يفسر عدم وجود فروق في جودة الحياة بين التلاميذ من الجنسين .

إضافة لعدة أسباب تفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين تلاميذ المرحلة الثانوية الذكور والإناث ، بسبب التنشئة الأسرية المتكافئة بين الجنسين دور في تنمية مهارات التفكير الإيجابي بشكل متقارب، حيث تقدم الأسر دعمًا ومساندة متماثلة لتطوير هذه المهارات لدى أبنائها ، و البرامج التربوية والإرشادية المقدمة في المدارس متساوية بين الذكور والإناث، ساهمت في تنمية التفكير الإيجابي لدى كلا الجنسين بشكل متقارب ، إضافة لوجود تأثير متبادل بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية يؤدي إلى تقارب مستويات التفكير الإيجابي لديهم، حيث تساهم التفاعلات والعلاقات الاجتماعية بين الجنسين في هذا التقارب، و التحولات الاجتماعية والثقافية في المجتمع التي قللت من الفروق التقليدية بين الجنسين فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي والجوانب المرتبطة بجودة الحياة، وعليه فإن كل تلك العوامل المتنوعة ساهمت في إيضاح أسباب تقارب مستويات التفكير الإيجابي بين تلاميذ المرحلة الثانوية من الذكور والإناث.

6- الاستنتاج العام :

تم من خلال دراستنا الحالية البحث عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،كما بحثت على مستوى كل المتغيرين وكذا البحث عن الفروق بينهما حيث توصلت نتائج الدراسة الى النتائج التالية :

أولاً: العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة:

• **الفرضية الرئيسية** :توجد علاقة إرتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ الثانوي".

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . وأشار ذلك إلى أن التفكير الإيجابي يُسهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة لدى التلاميذ، حيث أن النظرة المتفائلة والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة يُعزز من الرضا عن مختلف جوانبها.

• **الفرضية الفرعية الأولى** :مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى تلاميذ الثانوي".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كان مرتفعاً بشكل عام، وأشار ذلك إلى أن غالبية تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يمتلكون ميولاً وقدرات إيجابية في التفكير، وهو ما يُعد أمراً إيجابياً يُسهم في تعزيز مستوى جودة حياتهم.

• **الفرضية الفرعية الثانية** :مستوى جودة الحياة مرتفع لدى تلاميذ الثانوي".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كان متوسطاً، ويعبر ذلك إلى أن هناك فرصاً للتحسين والتطوير في مستوى جودة حياة التلاميذ، حيث أن مستوى جودة الحياة المتوسط يُشير إلى وجود جوانب في حياة التلاميذ تحتاج إلى مزيد من الاهتمام والدعم.

• **الفرضية الفرعية الثالثة** :توجد فروق عديدة بين الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي من حيث التفكير الإيجابي".

لم تُظهر نتائج الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي، وأشار ذلك إلى أن التفكير الإيجابي لا يرتبط بعامل الجنس، وأن العوامل الشخصية والنفسية تبرز دوراً أكبر في تشكيل هذا النوع من التفكير لدى التلاميذ.

• **الفرضية الفرعية الرابعة** :توجد فروق عديدة بين الذكور والإناث من تلاميذ الثانوي من حيث جودة الحياة".

لم تُظهر نتائج الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة، وأشار ذلك إلى أن جودة الحياة لا تتأثر بعامل الجنس، وأن العوامل الأخرى مثل العوامل البيئية والاجتماعية تبرز دورًا أكبر في تحديد مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ.

خاتمة

التفكير الإيجابي وجودة الحياة من الموضوعات الحديثة التي تحت مظلة علم النفس الإيجابي فقد زاد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة، وهو موضوع دراستنا لهذين المتغيرين وكيف هي العلاقة بينهما لدى التلاميذ مرحلة الثانوية.

التفكير الإيجابي هو موقف عقلي تتوقع فيه نتائج جيدة ومرضية، وعدم الشعور بالإحباط عندما لا تسير الخطط كما هو متوقع. وهذا يعني المحاولة مرة أخرى وعدم قبول الهزيمة. بمعنى آخر، التفكير الإيجابي هو عملية متسلسلة من الأفكار التي تخلق الطاقة التحفيزية وتحولها إلى حقيقة واقعية. العقل الإيجابي ينتظر دائماً بشغف السعادة والصحة ونهاية سعيدة في أي حالة.

أما جودة الحياة تشير إلى مستوى الراحة والرضا العام الذي يشعر به الأفراد في حياتهم. إنها تعبر عن شعور السعادة والرفاهية الشخصية والاجتماعية، وترتبط بعدة جوانب من الحياة بما في ذلك الصحة العامة، الحالة المادية والاقتصادية، العلاقات الاجتماعية، الرضا النفسي والعاطفي، والبيئة والحياة البيئية.

يمكن أن نصف العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي بالعلاقة الترابطية المبنية على قاعدة أساسية وهي كلما زادت نسبة متغير معين زادت بالضرورة نسبة المتغير الآخر.

النتائج

- مستوى التفكير لدى تلاميذ مرحلة الثانوي مرتفع وذلك لتمييزهم بمجموعة من الخصائص وهي أن التفكير سلوك هادف لا يحدث من فراغ كما أنه سلوك تطوري يزداد تعقيد مع نمو التلاميذ.
- مستوى جودة حياة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي مرتفع وذلك لشعورهم بالرضا والسعادة والقدرة على تنفيذ المهام والواجبات وقوة العلاقات الاجتماعية وذلك من خلال انجازهم لواجباتهم المدرسية بدافعية أعلى من اجل الوصول إلى أهدافهم.

الاقتراحات والتوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها نقترح مجموعة من الاقتراحات والتوصيات:

- **تصميم وتنفيذ برامج تدريبية متخصصة لتعزيز التفكير الإيجابي لدى التلاميذ** تتضمن هذه البرامج أنشطة وتدريبات عملية تُساعد التلاميذ على:
 - تعلم كيفية التعرف على الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية.
 - تعلم كيفية مواجهة التحديات بطريقة إيجابية وبناءة.
 - تعلم كيفية تقدير الذات والقدرات الشخصية.
 - تعلم كيفية التواصل مع الآخرين بطريقة إيجابية وبناءة.
- **إدراج مفاهيم التفكير الإيجابي في المناهج الدراسية:** يُمكن إدراج هذه المفاهيم في مختلف المواد الدراسية، مثل اللغة العربية والتربية المدنية وعلم النفس، وذلك من خلال:
 - عرض قصص وأمثلة تُبرز أهمية التفكير الإيجابي وتأثيره على حياة الأفراد.
 - تصميم أنشطة صفية تُشجع التلاميذ على التفكير الإيجابي وممارسته.
 - تكليف التلاميذ بمشاريع بحثية تتناول موضوع التفكير الإيجابي وتطبيقاته.
- **توفير بيئة تعليمية داعمة للتفكير الإيجابي:** يُمكن ذلك من خلال:
 - فرص للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بحرية ودون خوف من النقد.
 - تشجيع التلاميذ على تبني سلوكيات إيجابية من خلال تقديم المكافآت والتشجيع.
 - تعليم التلاميذ أن الأخطاء هي فرص للتعلم والنمو.
- **توفير خدمات الدعم النفسي والاجتماعي:** يُمكن ذلك من خلال:
 - توفير الدعم النفسي والاجتماعي للتلاميذ الذين يعانون من مشاكل نفسية أو اجتماعية.
 - توعية التلاميذ بأهمية الصحة النفسية وكيفية الحفاظ عليها.
 - توفير خطوط ساخنة للتلاميذ الذين يحتاجون إلى دعم نفسي عاجل.
- **تعزيز المشاركة التلاميذية في الأنشطة اللاصفية:** يُمكن ذلك من خلال:
 - توفير فرص للتلاميذ لممارسة هواياتهم وتطوير مهاراتهم.
 - توفير فرص للتلاميذ للترفيه والتثقيف خارج إطار المدرسة.
 - توفير فرص للتلاميذ للمشاركة في تنظيم الفعاليات التلاميذية.
- **تحسين البيئة المدرسية:** يُمكن ذلك من خلال:
 - توفير بيئة مدرسية تُشعر التلاميذ بالأمان والراحة.
 - توفير مرافق مدرسية تُلبي احتياجات التلاميذ.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف. (2011). علم النفس الارشادي (المجلد 1)، دار المسيرة-الأردن.
- السمدوني سيد ابراهيم. (2007). الذكاء الوجداني وتطبيقاته. عمان: دار الفكر-عمان.
- حجازي مصطفى. (2012). اطلاق طاقات الحياة. بيروت: التنوير للطباعة والنشر-بيروت-لبنان.
- حسين طه عبد العظيم. (2006). استراتيجيات الضغوط النفسية والتربوية (المجلد 1). دمشق: مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع-دمشق-سوريا.
- دبور عبد اللطيف. (2007). الرشاد المدرسي بين النظرية والتطبيق (المجلد 1). الأردن: دار الفكر-عمان-الأردن.
- فايد حسن علي. (2001). دراسات في الصحة النفسية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث-الاسكندرية.
- عادل الأشول. (2005). نوعية الحياة من منظور الاجتماعي والنفسي والطبي. مصر: جامعة الزقازيق.
- فاروق سيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بن جنون بلال. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين المصابين بالأمراض المزمنة. قالمة-الجزائر: مذكرة ماستر تخصص علم النفس المدرسي.
- ساحسي حسناء. (2021). جودة الحياة لدى المراهق في مجال التكوين المهني. أدرار-الجزائر: مذكرة ماستر قسم العلوم الاجتماعية.
- عبد الحفيظ يحي. (2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين. ورقلة-الجزائر: مذكرة ماجستير تخصص قياس نفسي وتربوي.
- عفاف زين. (2019). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية. الوادي-الجزائر: مذكرة ماستر تخصص ارشاد وتوجيه-جامعة الوادي.
- ايمان عادل. (2022). التفكير الايجابي أهدافه ونظرياته أبعاده. مصر: بحث تكميلي للحصول على الماجستير في التربية-الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة.
- حسام محمد. (2013). التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، كربلاء: رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي-جامعة كربلاء.
- عفاف زين قنوعة. (2019). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية. الوادي: مذكرة مكملة تدخل متطلبات شهادة ماستر-تخصص ارشاد وتوجيه-جامعة الوادي.
- يوسف محيلان. (2008). دراسة أثر التدريب على التفكير الايجابي وإستراتيجية التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع ابتدائي في دولة الكويت. القاهرة: رسالة دكتوراه-جامعة القاهرة.

- اكرام بشرى. (2023). جودة الحياة لدى الامهات العازبات. الجزائر: مذكرة لنيل شهادة الماستر- تخصص علم النفس العيادي-جامعة قالمة.
- الكرخي خنساء. (2011). جودة الحياة لدى المشرفين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. العراق: رسالة ماجستير-جامعة ديالى.
- الهمص صالح اسماعيل. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظة الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. غزة: رسالة ماجستير في علم النفس-جامعة غزة.
- بن الطيب خولة. (2022). مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي المعاق حركيا. الجزائر: مذكرة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفسي المدرسي-جامعة أدرار.
- بوعيشة امال. (2014). جودة الحياة والهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب. بسكرة: رسالة دكتوراه-جامعة بسكرة.
- حسام سناء أحمد. (2009). فاعلية برنامج ارشادي عقلاني لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين. مصر: أطروحة دكتوراه-جامعة المستنصرية.
- حنان مجدي. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكر. العراق: رسالة ماجستير-جامعة الزقازيق.
- شيخي مريم. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. الجزائر: مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير-جامعة تلمسان.
- عبد الحفيظ يحي. (2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين، الجزائر: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية.
- سريع أسامة. (2006). أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ المدارس التعليم العالي العام بالقاهرة. عمان: جامعة السلطان قابوس-عمان.
- خديجة أحمد السيد. (2012). جودة الحياة لدى الطالبات الدبلوم العام لكلية التربية وعلاقتها بمستوى الرضا عنها. السعودية: جامعة عبد الملك بن عبد العزيز.
- ريهام محمد. (2016). الخصائص السيكومترية لقياس جودة الحياة لعينة من الأسرى المحررين الفلسطينيين في قطاع غزة. مصر: جامعة عين الشمس.
- عبد الرحمن سعيد. (2007). استخدام بعض الاستراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعيا. مصر: الاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم.
- أحمد عاصم. (2019). نوع التفكير وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة (المجلد 25). مصر: جامعة حلوان.
- أماني سعيدة. (2005). فاعلية برنامج لتنمية الفكر الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية (المجلد 2). القاهرة: مجلة معهد الدراسات التربوية.

- بن خليفة اسماعيل. (2017). مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ السنة الثالثة الثانوي في ضوء متغيري الجنس والشعبة الدراسية (المجلد 4). الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- حسيبة برزوان. (2022). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا (المجلد 7). الجزائر: جامعة الجزائر 2.
- حياة بن عيشة. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز (المجلد 6). الجزائر: جامعة البليدة 2.
- مجادي حسيبة. (2014). ماهية البكالوريا وأهميتها (المجلد 6). الجزائر: مجلة البدر.
- محمد حمود صالح. (2017). التفكير الايجابي لدى الأطفال (المجلد 3). منصور-مصر: المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال.
- محمود منصور. (2022). مهارات التفكير الايجابي وعلاقتها بجودة الحياة لدى التلاميذ ضعاف السمع (المجلد 3). مصر: مجلة كلية التربية.
- مبروح وهاروني. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق التمدرس بالثانوية (المجلد 7). الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- نفين عبد الستار. (2016). أبعاد التفكير الايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (المجلد 11). الفيوم-مصر: مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية.
- بن يحي بومدين. (2021). جودة الحياة في ضوء متغير التفكير الايجابي والسلبي (المجلد 06). تلمسان: مجلة العلوم القانونية والاجتماعية-تلمسان.
- حسيبة برزوان. (2022). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا (المجلد 07). الجزائر: مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف.
- حياة بن عيشة. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز (المجلد 06). البليدة: مجلة العلوم النفسية والتربوية-جامعة البليدة 2.
- خلود الجعري. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتحول نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. المنصورة: مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة.
- سعودي كريمة. (2022). التفكير الايجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر 2 (المجلد 7). البليدة: مجلة دراسات في علم النفس الصحة-جامعة البليدة 2.
- علة عيشة. (2016). التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين (المجلد 3). مجلة العلوم النفسية والتربوية-جامعة الأغواط.
- غانم زياد بركات. (2005). التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة (المجلد 3). مجلة دراسات عربية في علم النفس.

- محمد حمود صالح. (2017). التفكير الايجابي لدى الأطفال (المجلد 3). المنصورة: المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال-جامعة المنصورة.
- محود منصور. (2022). مهارات التفكير الايجابي وعلاقتها بجودة الحياة لدى التلاميذ ضعاف السمع (المجلد 3). بني سويف: مجلة كلية التربية-جامعة بني سويف.
- نفين عبد الستار. (2019). أبعاد التفكير الايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (المجلد 2). الفيوم، 2019: مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية.
- بشرى عناد مبارك. (2010). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. عراق: مجلة كلية الآداب-جامعة ديالى.
- دينا صلاح. (2017). جودة الحياة المدركة وعلاقتها بالكمالية المعرفية لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات (المجلد 5). المنصورة: مجلة تطوير الأداء الجامعي.
- سامي محمد هاشم. (2001). جودة الحياة لدى المعاقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة. عراق: مجلة الارشاد النفسي.
- عبيد عائشة بية. (2018). جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي (المجلد 6). عنابة: مجلة تاريخ العلوم.
- كاظم علي مهدي. (2006). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين واللبين. الدنمارك: المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
- هاجر عايش. (2022). جودة الحياة لدى الأبناء (المجلد 9). مصر: المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة.
- خلود جعري. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنوق. المنصورة-مصر: مجلة كلية التربية.
- فتيحة بن كتيلة. (2020). الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
- فواظمية محمد. (2017). التوجهات النظرية لجودة الحياة. الجزائر: جامعة مستغانم.
- ابراهيم الفقي. (2014). استراتيجيات التفكير الايجابي. (الصفحات -puissance-
http://puissance-pensee.blogspot.com/2014/11/blog-post_58.html). موقع قوة التفكير.
- مصطفى رزوق. (2014). أنواع التفكير الايجابي. قوة التفكير (الصفحات -puissance-
http://puissance-pensee.blogspot.com/2014/11/blog-post_3.html). موقع قوة التفكير.

الملاحق

الملحق رقم 01: استمارة استبيان

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية و الارطفونيا

تخصص: علم النفس المدرسي



استمارة استبيان

أخي (ة) الفاضل (ة):

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، يشرفنا أن نقدم اليكم هذه الاستمارة البحثية للإجابة على تساؤلاتها التي ستتخذ لأغراض البحث العلمي، كما نعدكم ان كل ما ستدلون بيه من تصريحات سيبقى سرّياً.

نرجو منكم قراءتها بتمعن ثم الاجابة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

من فضلك ضع علامة (X) في المكان المناسب لإجابتك

تحت إشراف الأستاذة:

د. جعيرير سليمة

من إعداد الطالبة:

بن زيادي الباتول

السنة الجامعية: 2023م/2024م

الملحق رقم 02

أولاً: البيانات الشخصية:

1- الجنس:

☐ ذكر ☐ أنثى

2- المستوى الدراسي:

☐ أولى ثانوي ☐ ثانية ثانوي ☐ الثالثة ثانوي

المحور الأول: التفكير الايجابي				
الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا
01	بمقدوري ان اجعل حياتي مشوقة			
02	اعتقد أن حياتي ستكون دائما سعيدة			
03	اعتقد أن الغد أفضل من اليوم			
04	أتوقع أن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله			
05	أميل إلى التفكير بان ظروفى ستكون أفضل في المرحلة القادمة			
06	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل			
07	أتصرف بمشاعر (الحب) مع زملائي			
08	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة			
09	ليس من عادتي أن انفعل حتى وان أراد أحد إثارتي			
10	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى			
11	لا اسمح للخوف أن يعيق تقدمي			
12	ليس بالضرورة أن انجح في كل ما افعله			
13	لا اسمح لأخطائي ان تحبط عزيمتي			
14	لدي دور هام في المجتمع			
15	اشعر بالرضا لان الأمور تسير دائما في صالحى			
16	اشعر بالرضا التام عما لى من أشياء وممتلكات			
17	اعتقد ان حياتى تسير على ما يرام			

18	أستطيع أن أغير أفكارى نحو ما يواجهني من ضغوط		
19	أتعرف على نقاط ضعفي في الدراسة وأعمل على تجنبها		
20	لو نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة تماما		
21	أتولى أدوارا قيادية داخل مجموعتي في القسم والأصدقاء		
22	أشارك زملائي في الآراء داخل القسم		
23	أعتقد بأن تعرض الفرد للمشكلات يزيد من فرصه للتعلم		

الملحق رقم 03

المحور الثاني: جودة الحياة				
الرقم	العبارات	نعم	لا	أحيانا
01	تم توجيهي إلى الشعبة التي أحبها			
02	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي			
03	أنا راضي تماما على ما يقدمه لي أساتذتي			
04	لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من شعبي			
05	يحترمني أساتذتي ويجيبونني عن تساؤلاتي			
06	الأنشطة المدرسية بالثانوية مضيعة للوقت			
07	أنا فخور بالشعبة التي أدرسها			
08	أشعر بأن دراستي بالثانوية لا تتناسب مع طموحاتي المهنية			
09	أشعر بأن الدراسة بالثانوية مفيدة للغاية			
10	أجد صعوبة في الحصول على استشارات علمية من المرشد			
11	أشعر بأنني هادئ المزاج			
12	أنا عصبي جدا			
13	أستطيع ضبط انفعالاتي			
14	أشعر بالاكتئاب والحزن			
15	أشعر بأنني محبوب من الجميع			
16	أنا لست شخصا سعيدا			
17	أشعر بالأمن في حياتي			
18	معنوياتي منخفضة			
19	أشعر بالراحة في أي مكان			
20	أشعر بالقلق			
21	أستمتع بمزاولة الأنشطة المدرسية في أوقات فراغي			
22	ليس لدى وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في المراجعة والدراسة			
23	يكفيني الوقت لترتيب وتنظيم أعمالي			
24	أقوم بواجباتي بسرعة كبيرة نظرا لقلة الوقت			
25	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية			

			تنظيم وقت الدراسة والمراجعة صعب للغاية	26
			لدي الوقت الكافي لمراجعة دروسي	27
			ليس لدي وقت للترويح عن نفسي	28
			أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	29
			لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	30

الملحق رقم 04: مخرجات البرنامج الإحصائي

المستوى الدراسي					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ثانوي	35	38.9	38.9	38.9
	جامعي	41	45.6	45.6	84.4
	دراسات عليا	14	15.6	15.6	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

الفئة العمرية					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 30 سنة	23	25.6	25.6	25.6
	من 30 إلى 40 سنة	23	25.6	25.6	51.1
	من 40 إلى 50 سنة	25	27.8	27.8	78.9
	أكثر من 50 سنة	19	21.1	21.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

عدد سنوات الخبرة					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 5 سنوات	15	16.7	16.7	16.7
	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	39	43.3	43.3	60.0
	أكثر من 10 سنوات	36	40.0	40.0	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Group Statistics					
	الدرجات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة أفراد	الدرجة الدنيا	10	46.6000	1.07497	.33993
	الدرجة العليا	10	51.0000	.94281	.29814

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
درجة أفراد	Equal variances assumed	.135	.717	-9.731	18	.000	-4.40000	.45216	-5.34994	-3.45006
	Equal variances not assumed			-9.731	17.699	.000	-4.40000	.45216	-5.35110	-3.44890

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.444
		N of Items	12 ^a
	Part 2	Value	.408
		N of Items	11 ^b
	Total N of Items		23
Correlation Between Forms			.694
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.796
	Unequal Length		.796
Guttman Split-Half Coefficient			.796

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.687	24

معامل صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

Group Statistics					
	الدرجات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة_الأفراد	الدرجة الدنيا	10	53.2000	1.39841	.44222
	الدرجة العليا	10	55.6000	.51640	.16330

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
درجة_الأفراد	Equal variances assumed	9.815	.006	-5.091	18	.000	-2.40000	.47140	-3.39038	-1.40962
	Equal variances not assumed			-5.091	11.410	.000	-2.40000	.47140	-3.43303	-1.36697

Reliability Statistics

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.375
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.404
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.697
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.864
	Unequal Length		.864
Guttman Split-Half Coefficient			.855

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.808	30

اختبار فرضيات الدراسة :

1. اختبار فرضية الارتباط :

Correlations			
		التفكير الإيجابي	جودة الحياة
التفكير الإيجابي	Pearson Correlation	1	.582
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	90	90
جودة الحياة	Pearson Correlation	.582	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	90	90

2. اختبار مستوى التفكير الإيجابي

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
التفكير الإيجابي	90	45.00	65.00	54.4889	4.37625
Valid N (list wise)	90				

التفكير الإيجابي					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45.00	2	2.2	2.2	2.2
	46.00	2	2.2	2.2	4.4
	47.00	4	4.4	4.4	8.9
	48.00	2	2.2	2.2	11.1
	50.00	4	4.4	4.4	15.6
	51.00	2	2.2	2.2	17.8
	52.00	8	8.9	8.9	26.7
	53.00	12	13.3	13.3	40.0
	54.00	12	13.3	13.3	53.3
	55.00	11	12.2	12.2	65.6
	56.00	7	7.8	7.8	73.3
	57.00	6	6.7	6.7	80.0
	58.00	3	3.3	3.3	83.3
	59.00	2	2.2	2.2	85.6
	60.00	3	3.3	3.3	88.9
	61.00	4	4.4	4.4	93.3
	62.00	1	1.1	1.1	94.4
	63.00	2	2.2	2.2	96.7
	64.00	2	2.2	2.2	98.9
	65.00	1	1.1	1.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

One-Sample Test					
Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower Upper

الملاحق

التفكير الإيجابي	118.121	89	.000	54.48889	53.5723	55.4055
------------------	---------	----	------	----------	---------	---------

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
جودة الحياة	90	51.00	78.00	62.5444	6.25158
Valid N (list wise)	90				

جودة الحياة					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	51.00	2	2.2	2.2	2.2
	52.00	1	1.1	1.1	3.3
	53.00	1	1.1	1.1	4.4
	54.00	5	5.6	5.6	10.0
	55.00	5	5.6	5.6	15.6
	56.00	7	7.8	7.8	23.3
	57.00	2	2.2	2.2	25.6
	58.00	5	5.6	5.6	31.1
	59.00	3	3.3	3.3	34.4
	60.00	1	1.1	1.1	35.6
	61.00	6	6.7	6.7	42.2
	62.00	8	8.9	8.9	51.1
	63.00	6	6.7	6.7	57.8
	64.00	5	5.6	5.6	63.3
	65.00	1	1.1	1.1	64.4
	66.00	8	8.9	8.9	73.3
	67.00	4	4.4	4.4	77.8
	68.00	5	5.6	5.6	83.3
	69.00	3	3.3	3.3	86.7
	70.00	2	2.2	2.2	88.9
	71.00	1	1.1	1.1	90.0
	72.00	2	2.2	2.2	92.2
	73.00	2	2.2	2.2	94.4
	74.00	3	3.3	3.3	97.8
	75.00	1	1.1	1.1	98.9
	78.00	1	1.1	1.1	100.0
Total	90		100.0	100.0	

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
جودة الحياة	94.912	89	.000	62.54444	61.2351	63.8538

3. فرضية الفروق التفكير الإيجابي

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفكير الإيجابي	ذكر	39	54.6410	5.04969	.80860
	أنثى	51	54.3725	3.83124	.53648

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
التفكير الإيجابي	Equal variances assumed	3.739	.056	.287	88	.775	.26848	.93574	-1.59112	2.12807
	Equal variances not assumed			.277	68.701	.783	.26848	.97038	-1.66753	2.20449

4. فرضية الفروق : جودة الحياة :

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	ذكر	39	62.8974	6.87786	1.10134
	أنثى	51	62.2745	5.78300	.80978

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
جودة الحياة	Equal variances assumed	2.457	.121	.466	88	.642	.62293	1.33571	-2.03151	3.27736
	Equal variances not assumed			.456	73.801	.650	.62293	1.36700	-2.10101	3.34686

إختبار التوزيع الطبيعي لمقياسي الدراسة التفكير الإيجابي وجودة الحياة

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التفكير الإيجابي	.109	90	.070	.971	90	.043
جودة الحياة	.086	90	.099	.977	90	.119

a. Lilliefors Significance Correction

