

نوع التفكير وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة

بحث تكميلي مقدم من الدارس

أحمد عاصم عبد الناصر فاضل

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص الصحة النفسية

إ.د أحمد على بديوي محمد أ.م.د فاطمة سعيد بركات

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية جامعة حلوان

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية جامعة 6 أكتوبر

وفقاً لاتفاقية التعاون الأكاديمي للدراسات العليا المبرمة بين

جامعة حلوان وجامعة 6 أكتوبر في 30\10\2013

المستخلص

هدف البحث إلى دراسة نوع التفكير وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات شعبة اللغة العربية والدراسات الإسلامية بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة حلوان، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التفكير الإيجابي إعداد: عبد الستار إبراهيم 2008، ومقياس جودة الحياة إعداد: زينب شقير، وتوصل البحث إلى أنه يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة، يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب الذكور ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة، يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الأناث ذوات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة.

Abstract

The study aims to study the type of thinking and its relation to the quality of life among a sample of university students. The study sample consisted of students and students of the Arabic language and Islamic studies department in the fourth department at the Faculty of Education Helwan University. The study found that there are statistically significant differences between the average of students with positive thinking and the negative thinking in the sense of quality of life. There are statistically significant differences between the average of male students with positive thinking and negative thinking in feeling of quality of life There are statistically significant differences between the average scores of female students with positive thinking and negative thinking in the sense of quality of life.

مقدمة

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 (2006: 9، 10) التفكير الإيجابي وهو ليس مجرد دراسة التاريخ المرضى 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 التفاؤل، أو السعادة والرضا عن الحياة. ويشير نيومان، جوديث (Newman, Judith 2000) 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 (2000) Seligman 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 (Kelley, 2001 88-89)، ويضيف (يحيى النجار، رءوف الطلاع، 2014) أن التفكير الإيجابي هو الضامن لاعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، وعدم التغاضي عن السلبيات التي نواجهها، وإنما تعديل السلبيات إلى إيجابيات، وتنمية الإمكانيات الشخصية، وتطبيقها في تحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى جودة الحياة.

ويشير عبد القادر (2005) إلى أن مفهوم جودة الحياة (Quality Of Life) من المفاهيم الحديثة نسبياً، التي حظيت باهتمام خاص في الآونة الأخيرة، ولاسيما في نقاشات الباحثين والعلماء ودراساتهم التي تتعلق بالعديد من قضايا الحياة المختلفة، كقضايا الصحة سواء كانت نفسية أو فسيولوجية، أم قضايا مرحلة الشيخوخة، أم قضايا

اقتصادية أم إجتماعية أم نفسية، والتي تشبع حاجة الإنسان سواء على المستوى النفسى أو الجسدى أو الإجتماعى أو الروحى.

وجودة الحياة تعتبر من المؤشرات الهامة لجودة الخدمات المقدمة لهذه الفئات ورضا الفرد عنها، وإحساسه بالسعادة والرغبة في الحياة، ولاشك أن وجود الأطفال في المجتمع تفرض الاهتمام بالبحث عن كيفية تجنب التعرض للضغوط بالوقاية من حدوثها، وتجنب أسبابها والحد من آثارها البدنية والنفسية والاجتماعية حال حدوثها، وذلك بتحسين جودة الحياة من خلال جودة البرامج الوقائية والعلاجية.

ثانياً: مشكلة الدراسة

جاءت مشكلة الدراسة من ملاحظات الباحث أن هناك اختلاف فى التفكير بين الطلاب ذوى التفكير الايجابى وبين ذوى التفكير السلبى فى طريقة كل منهما فى التعامل مع المشكلات التى يواجهونها، وان التفكير الايجابى مصدر قوة وحرية، فهو مصدر قوه لأنه يساعد على التفكير فى الحل حتى تجده وبذلك تزداد الثقة فى النفس وهو مصدر حرية لأنه يساعد على التخلص من معاناه التفكير السلبى وآثاره الجسيمة، ومدى تأثير ذلك على شعورهم بجودة الحياه كما أشار لذلك سليجمان (1991 Seligman) من أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطى التفكير إما التفكير التفاؤلى Optimistic Thinking والذى يقصد به التفكير الايجابى هذا فى مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمى Pessimistic Thinking الذى يعنى به التفكير السلبى.

وتتحدد المشكله فى نمط التفكير لدى عينة من طلاب الجامعة حيال المواقف المختلفه وما يعكسه هذا التفكير على حياتهم، ومن خلال ذلك يرى الباحث أن التفكير الإيجابى له أهمية كبيرة فى حياة طلاب الجامعة لأنه يقودهم إلى حياة أفضل، كما تنبع مشكلة الدراسة من أهمية تقييم التفكير الإيجابى لدى طلاب الجامعة، فالتفكير الإيجابى يعد هدفاً وتوجهاً تربوياً تسعى الجهود التربوية من خلاله إلى بناء الفرد وتنميته وتجويد حياته ويمكن تحديد مشكلة الدراسة فى التساؤلات الآتية:

- 1 - ما الفرق بين الطلاب عينة الدراسة ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي فى الشعور بجودة الحياة؟
- 2 - ما الفرق بين الطلاب الذكور ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي فى الشعور بجودة الحياة؟
- 3 - ما الفرق بين الطالبات ذوات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي فى الشعور بجودة الحياة؟

ثالثاً: هدف الدراسة

يمكن تحديد أهداف البحث الحالي على النحو التالي:

- 1 - التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي فى الشعور بجودة الحياة.
- 2 - التعرف على نوع العلاقة لدى الطلاب الذكور ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي فى الشعور بجودة الحياة.
- 3 - التعرف على نوع العلاقة لدى الطالبات الإناث ذوات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي فى الشعور بجودة الحياة.

رابعاً: أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

- 1 - تهتم هذه الدراسة بمجال علم النفس الإيجابي وبعض متغيرات الصحة النفسية.
 - 2 - تنبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي تستهدفها وهي فئة طلاب وطالبات الجامعة حيث أنها مرحلة تتطلب العناية بها، وتوجيهها وإرشادها.
- ويرجع أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية:

- 1 - يمكن أن تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع طلاب وطالبات الجامعة.
- 2 - يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنميه بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى طلاب الجامعة والتي تزيد من جودة الحياة.

خامساً: مصطلحات الدراسة

التفكير الإيجابي Positive Thinking

يُعرف سليجمان (5، 4: Seligman, m, e, p 2000) التفكير الإيجابي بأنه مدى تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الامكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهة الأشياء غير السارة.

جودة الحياة Quality of Life

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. (Morrison, V. & Bennett,) (Foley, P.; Roche, J. & Tucker, S., 2001, p80) (P., 2006, P397) (Fernandez, M. Rocha, V., 2009, P16)

سابعاً: حدود الدراسة

تحددت الدراسة بالمحددات الآتية:

حدود مكانية:

عينة الدراسة من طلاب وطالبات شعبة اللغة العربية والدراسات الإسلامية بالفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة حلوان.

حدود زمنية:

تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018 - 2019.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية (80) من طلاب وطالبات شعبة اللغة العربية والدراسات الإسلامية بالفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة حلوان للعام الدراسي 2018 - 2019.

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

أدوات الدراسة

تم استخدام الأدوات والمقاييس التالية

1. مقياس التفكير الإيجابي إعداد د/ عبد الستار إبراهيم.
2. مقياس جودة الحياة. إعداد / زينب شقير

المفاهيم النظرية للدراسة

تم عرض المفاهيم النظرية من خلال محورين :-

المحور الأول: التفكير الإيجابي Positive Thinking

المحور الثاني: جودة الحياة Quality of life

المحور الاول التفكير الايجابي

تمهيد

يشير (park et., 2006:17) إلى اهتمام علم النفس الإيجابي بالجوانب الإيجابية في الشخصية على اساس أنها نسق كلي يؤثر في حياة الإنسان، ويضيف (مارتن سليجمان, 2005: 2) إلى أنه يهتم أيضاً بتنمية السمات الشخصية الإيجابية، وبالخبرة الذاتية الإيجابية، واكتشاف وتعظيم مكامن القوة والتميز لدى الفرد، ويرى مارتن سليجمان إن الجوانب الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدراً للسعادة الحقيقية فهذه الجوانب تساعد الفرد على التفاعل السوي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب، فهي وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة.

تعريف التفكير الايجابي

التفكير الإيجابي مصطلح مركب من كلمتين التفكير والإيجابي، التفكير من حيث اللغة فكّر في الأمر، يفكر، فكراً أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكرّ مبالغة في فكرّ، والتفكير هو إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها(المعجم الوسيط) وفي الاصطلاح يذكر إدوارد ديونو (2001) أنه لا يوجد تعريف واحد مرضٍ للتفكير، لأن معظم التعريفات مُرضية عند أحد مستويات التفكير، ويعرف التفكير أنه هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما»، ويعرف التفكير كمهارة بأنه المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل.

وترى(عظيمة السلطاني، 2010. 100) بأنه هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء، أما انتوني (Anthony 2010, 10) فقد عرفه بأنه ذلك الجهد الذهني الذي يقوم الفرد فيه بإفناء نفسه بكل الأفكار الإيجابية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه وعدم تعطيلها.

وتشير منال الخولي (2014، ص 198) بأنه هو قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالات وتوجيهها توجيهاً إيجابياً والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية.

أنواع التفكير الإيجابي

التفكير لتدعيم وجهة النظر: يشير (جعفر الحرايزة، 2014) إلى أن هذا النوع يستخدم في التفكير لدعم وجهة النظر الشخصية، حيث يقوم الإنسان بتفسير الأحداث والمواقف وتحليل العلاقات بطريقة تتناسب مع وجهة نظره يستخدمه الفرد ليقنع نفسه بأنه على الصواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، وهذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد الشخص نفسه وتساعد الآخرين.

التفكير بسبب التأثير بالآخرين: ويذكر (إبراهيم الفقي، 2007) أنه يتضمن عملية النمذجة والمحاكاة من خلال ممارسة الفرد لأفكار إيجابية لأنه تأثر بشخص ما سواء أكان ذلك من الأقارب أم الأصدقاء، أم حتى بسبب مشاهدة برنامج ما، حيث قد يكون تأثيره إيجابياً ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضاً ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.

التفكير الإيجابي الموقفي: ويذكر (جعفر الحرايزة، 2014) أنه هو قدرة الفرد على السيطرة على تفكيره وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يرغب فيه ويتم استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت ما لتحسين السلوك وأيضاً لبناء عادات إيجابية جديدة، ومثال ذلك ما يفعله الناس خلال شهر رمضان المبارك فنجد أن الشخص يبذل جهوده وتركيزه في توجيه تفكيره باتجاه إيجابي بعيد كل البعد عن السلبية.

التفكير الإيجابي كسمة مع الزمن: ويشير (إبراهيم الفقي، 2007) إلى أن هذا النوع يعد من أفضل وأقوى أنواع التفكير حيث أنه نمط تفكيري مستمر ومتواصل كما أنه لا يتأثر بالزمن والمكان أو المؤثرات الخارجية، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحدياً أم لا فهو دائماً يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها حياته، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

التفكير الإيجابي في المعاناة: ويشير (إبراهيم الفقي، 2007) أن هذا النوع من التفكير يستخدمه الفرد في الأوقات العصيبة ويبرز لدى بعض الأشخاص عندما يتعرضون لصعوبات أو مشكلات، حيث تعتبر هذه الصعوبات حافزاً له كي يوجه تفكيره توجيهاً إيجابياً فيقوم على سبيل المثال بالتقرب إلى الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة وتجربة إيجابية.

أهمية التفكير الإيجابي

ويذكر سعيد الرقيب (2008: 9، 10) أهمية التفكير الإيجابي:

- هو الباعث على إستنباط الافضل، وهو سر الأداء العالى، ويعزز بيئه العمل بالإنفتاح والصدق والثقه .
- يساعد التفكير الإيجابي على اختيار قائمة أهداف الحياة لمستقبل أفضل .
- أن التغيير الإيجابي البناء له الأثر النافع على الشخصية .
- التفكير الإيجابي يقلل من الشعور بالقلق ويزيد الشعور بالسعادة والطمأنينة .
- إن العقل يمتلك فكرة واحدة فالعقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية .
- أن هذه الإيجابيات فى عقولنا ومشاعرنا تصنع الإيجابي فى الحياة، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس .
- التفكير بطريقه إيجابيه يدفع إلى المواقف الإيجابيه والعكس يحدث عند التفكير بطريقه سلبية فإن ذلك يدفع إلى المواقف السلبية .
- إن الشخص الذى يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يحقق أهدافه، ويشعر بجودة الحياة. (نجوى إبراهيم، 2011: 32)

مهارات التفكير الإيجابي

القيادة الذاتية والتفكير

يشير (1991 Seligman) إلى أن الابحاث فى العشرين سنة الماضية توصلت إلى أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة فى إختيار طريقه تفكيرهم، وتنبع القيادة

الذاتية من إكتشاف الفرد لجوانب القوة التي لديه، وإستخدام أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكماً وبصورة إراديه في إتجاهات ومسارات تفكيره .

وتضيف (أمانى سعيدة، 2005:23) ان الأفراد يمكنهم تطبيق القيادة برصد وإدارة أنشطتهم العقلية والتحكم فيها بالإستعانة بإستراتيجية التحدث الذاتى والتصوير ذهنى واللتين لهما دور كبير فى إستحضار الصيغ اللفظية المناسبة التى توجه تفكير الفرد وتقوده للعمل فى تنظيمات وتخطيطات محددة مسبقاً، كما تمكنه من التحكم فى عناصر الفشل وعوامل الإخفاق، بأن لا تتسلل إليه مؤثرة فى جودة أدائه، كما إستخدم عمليات التصوير ذهنى لمواقف التى يمكن أن تنتج عنها قلق أو فشل تمكن الفرد من أن يخبرها على المستوى التصورى الإثرائى قبل حدوثها، فيزداد تحكم الفرد فيما يحدث فى الموقف الحقيقى لاحقاً.

ثانياً: مفهوم الذات وكيفية التعبير عنها

يذكر (على عسكر 2003:166) أن هذا المفهوم الذى يترادف مع إدراك الذات يدل على الصورة الكلية (الأفكار والمشاعر) التى يحملها الفرد عن نفسه، وهذه الصورة تتكون من خلال تفاعل الفرد مع من يتواجد فى محيطه الاجتماعى، بدءاً بالجماعة الأولية المتمثلة بالاسرة ومروراً بالمعارف والاصدقاء وإنهاء بالأشخاص المهمين فى حياة الفرد، فهؤلاء يمثلون مصادر او مداخلات تعتبر بمثابة معلومات يستند إليها الفرد فى معرفة مصادر القوة ومصادر الضعف فى شخصيته وهذه المعلومات تساهم فى رسم الصورة الكلية ومنها القيمة التى يدركها الفرد عن نفسه فى المواقف الإجتماعية المختلفة.

ومفهوم الذات كتكوين فرض عام يتضمن سته عناصر تكمل بعضها البعض لتساهم فى النهاية فى الذات المثالية للفرد وهى قيمة الذات، وحب الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، وإحترام الذات، وحديث الذات

مهارة التوقع الإيجابى

يشير (Stallard , paul 2002) إلى أن الإعتقاد يساعد على التوقع وفهم ما يحدث فى حياتنا، وهذا بدوره يقودنا إلى توقع أن أشياء أكيدة سوف تحدث، وهنا قد يكون الإعتقاد مفيداً وإيجابياً وقد يكون الإعتقاد أقل فائدة وسلبياً، وفى حالة الأعتقاد السلبي

فأنه يقودنا إلى إختيارات غير ملائمة وإتخاذ قرارات خاطئة وتكوين إفتراضات غير صحيحة عن حياتنا مما يجعلنا نشعر بالفشل .

وضوح الهدف

يشير روبرت انتوني (2004: 38) إن التوجهات أو المواقف العقلية مهمه للغاية في تحديد الفرق بين النجاح والفشل، وهي الافكار والمعتقدات المسيطرة على الفرد. ويشير ابراهيم الفقى (2009: 26-27) إلى أن العقل البشرى يفكر بالاتجاهات بمعنى أن أى فكرة نفكر فيها يأخذها العقل ويسير فى اتجاهها ويبحث فى مخازن الذاكرة عن كل الملفات التى تدعم هذا الاتجاه وتساعد على النجاح سواء كان سلبياً أو إيجابياً، فأى شئ نفكر فيه يصبح اتجاهاً للعقل وسيفعل ما يستطيع لكى يساعد على النجاح فيه، ويكون الفكر متبهاً لهذه المعلومة فى الحال.

التفاؤل

يعتبر تعريف شاير وكارفر (1985: 219) للتفاؤل والتشاؤم من أشهر التعريفات والتى أخذ بها العديد من الباحثين، وهما يعرفان التفاؤل والتشاؤم بأنهما توقعات إيجابية للنتائج بوجه عام (عند المتفائل) وسلبية (عند المتشاؤم). ويفوق التفاؤل مجرد التفكير الإيجابي، بل إنه عادة من أجل التفكير الإيجابي، ويمكن تعريف التفاؤل «إنه عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث، وتوقع أفضل النتائج». (توفيق يوسف 2005: 99)

النظريات المضرة للتفكير الإيجابي

أولاً: نظرية هاريسون برامسون: Harrison Bramson

يشير (هاريسون برامسون، 2008) إلى أن هذه النظرية توضح أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغير كما تشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التركيبي والتفكير المثالي والتفكير العملي والتفكير

التحليلي والتفكير الواقعي، وويكشف هذا النموذج أنماط التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه الفعلي، كما يوضح ما إذا كانت هذه أنماط ثابتة أم قابلة للتغير كما يشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أنماط التفكير، وقد صنف التفكير في هذا النموذج إلى خمسة أساليب هي:

- أسلوب التفكير التركيبي
- أسلوب التفكير المثالي
- أسلوب التفكير العملي
- أسلوب التفكير التحليلي
- أسلوب التفكير الواقعي

ثانياً: نظرية التفكير والنصفين الكرويين بالمنح:

يشير (طارق عبد الرحيم، 2014) إلى تنوع أساليب التفكير تبعاً للنصف المسيطر لدى الفرد فالنصف الأيسر هو المسؤول عن اللغة وإنتاجها ويهتم بالمهارات التحليلية والمنطقية، ويؤدي أنماطاً من العمليات المتتابعة والمدخلات الرقمية واللفظية، أما النصف الأيمن فهو المستقبل الأول للمعلومات وهو مركز القدرات البصرية والفنية والإبداعية ويدرك الكل أكثر من الجزئي.

ثالثاً: نظرية جابنسن

يرى عثمان عبد العزيز (63: 2012) أن جابنسن قدم مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي: مستوى حل المشكلات: ويشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدتها، توضيح المشكلة، صياغة الفروق، صيغة الحلول المناسبة، إنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، صياغة الحلول البديلة، اختبار أفضل الحلول، تطبيق الحل الذي تم قبوله، الوصول إلى النتائج النهائية.

- مستوى اتخاذ القرار: ويشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، وإظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحدي البدائل الممكنة

- والتعرف عليها اختيار ودراسة البدائل، ترتيب البدائل واختيار أفضلها، تقويم المواقف.
- مستوى الاستنتاجات: يندرج تحته التفكير الإيجابي الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.
 - مستوى التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، إنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، إنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، إنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، إنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).
 - مستوى التفكير الإيجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، الملاحظة والحكم على تقاريرها، التعرف على المشكلات وتحليلها تقويم الفروض، تصنيف البيانات، التنبؤ بالنتائج.
 - مستوى الفلسفة والاستدلال: يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

رابعاً: نظرية كوستا

يشير عثمان عبد العزيز (63: 2012) إلى أن كوستا حدد أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى الثاني وتتمثل هذه المراحل في ما يلي:

المرحلة الأولى: المهارات المنفصلة للتفكير وتشمل مجموعة جوانب عقلية فردية ومنفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الإيجابي الأكثر تعقيداً وهي: إدخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.

المرحلة الثانية: «استراتيجيات التفكير» وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة والمختلفة، والتي تتطلب حلاً أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هي: حل المشكلات، التفكير الإيجابي الناقد، اتخاذ القرار، الاستدلال والمنطق.

المرحلة الثالثة: التفكير الإيجابي الابتكاري وتشمل مجموعة السلوكيات التي تتصف بالجدة والاستبصار والتي يستخدمه الفرد لإنتاج أنماط التفكير الإيجابي والنواتج المتفردة والحلول الأصلية للمشكلات، وتشمل: الإبداع، الطلاقة، التفكير الإيجابي، تحدي الصعب.

المرحلة الرابعة: «الروح المعرفية» وذلك مع توافر المستويات السابقة لابد من وجود عامل أساسي، وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد أو الميل، والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى الصفات الآتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك لعلاقات والرغبة المستمرة في التغيير.

خامساً: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية

تشير (نشوى دردير, 18-19, 2010) إلى أن رائد هذه النظرية هو أليس، وتعتمد هذه النظرية على أن سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها، ومن خلالها يصدر أحكاماً معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه واعتمدت هذه النظرية على عدد من الفروض والمبادئ.

التفكير يحدث الانفعال: إن التفكير والانفعال عمليتان غير منفصلتين، وتوجد بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، وإن ردود أفعال الأفراد نحو البيئة لا تتوقف على الانفعال فقط، وإنما تتوقف على الأفكار والمعتقدات، والاتجاهات نحو هذه البيئة.

الدلالة اللفظية للأشياء والأحداث الذاتية إلى النفس عن هذه الأشياء، والتي تكون غير موضوعية، وغير عقلانية، والنظر للأشياء بشكل خاطئ، يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.

تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته: حيث إن الأفكار والمعتقدات التي يسودها التفاؤل والأمل في المستقبل والسرور؛ تبعث على السعادة والفرح والمتعة والأفكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا؛ تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب.

الوعي والاستبصار وتنبه الذات: وهي من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين أو العمل على تغيير هذا السلوك وتعديله إلى الأفضل.

التصور والتخيل: إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل، وهي تلعب دور الوسيط المعرفي، الذي يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه. توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وهي غير منفصلة، وأن كلاً منها يؤثر بالآخر، وأن التغيير في أحدهما يؤدي إلى التغيير في العاملين الآخرين. يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بطريقة التفكير اللاعقلانية، والاضطراب الانفعالي يؤثر على الحالة الفسيولوجية، وبتغيير الخبرات المؤلمة وضبط العمليات الفسيولوجية يتم تغيير الانفعال والسلوك والانتقال من انهزامية الذات إلى مساعدة الذات. يتأثر تفكير الأفراد وانفعالهم وسلوكهم بالميول الفطرية والمكتسبة، وتساهم الميول الفطرية، والميول المتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي. يؤثر توقع الفرد الذي تسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية إلى حدوث الاضطراب الانفعالي، وإلى الاستجابة بطريقة خاطئة، بينما عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الآخرين، تساعده في التخلص من الاضطراب الانفعالي وتعديل السلوك. يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله وسلوكه فيما يتعرف له من مواقف وردود أفعال الآخرين، فكلما كان الفرد متحكماً بذاته ومبتعداً عن رؤية المواقف وردود أفعال الآخرين، والتصرفات وكأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية، قلل من اضطرابه وعدل سلوكه.

سادساً: التفكير الإيجابي في ضوء نظرية سيلجمان

يرجع مفهوم التفكير الإيجابي للعالم سلجمان وآخرون (Seligman، 1988)، حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية بالانهازمية بالأفكار الواقعية والإيجابية. منطلقاً من فكرة رئيسية مفادها ”إن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانات، كما تجاهل أن السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الإنساني.

وقد أشار أن كلاً من التفاوض والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة. ويمكن أن نتعلم التفاوض أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، أو إحاطة وزجر وإهمال، وحط من القدر. وحيث إن هذا الأسلوب التفاوضي أو التشاؤمي في تفكير المتعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه، واستبداله من خلال أساليب تدريجية علاجية. بمعنى آخر أن للتنشئة الاجتماعية والخبرة المهنية والاجتماعية والمستوى التعليمي ذو أثر كبير على تنمية التفكير الإيجابي والسلبي.

يرى سيلجمان (Seligman 2002) أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، وهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (Seligman, 2002.8).

المحور الثاني جودة الحياة Quality of life

مقدمة

يرتبط مفهوم جودة الحياة Quality of life بعلم النفس الإيجابي -Positive psy- chology الذى جاء استجابته لاهميه النظرة الإيجابية الى حياة الافراد كبديل للتركيز الكبير الذى اولاه علماء النفس على الجوانب السلبية وقد تعددت قضايا البحث فى هذا الاطار فشملت: الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية وكل ما يؤدي الى تحسين جودة الحياة .

مفهوم جودة الحياة

مفهوم جودة الحياة هو مفهوم نسى يختلف من شخص لآخر استنادا الى المعايير التى يعتمدها لتقويم حياته ومتطلباتها ويحدد من خلالها الاشياء المهمة والاكثر اهمية التى تحقق سعادته فى الحياة ويرجع العارف بالله الغندور (1999) صعوبة هذا التحديد للأسباب التالية:

- 1- حدائه المفهوم على مستوى التناول العلمى الدقيق.
- 2- يعتبر المفهوم (ذو اوجه متعددة) فهو يستخدم احيانا للتعبير عن الرقى فى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التى تقدم للأفراد؛ كما يستخدم للتعبير عن ادراكهم لمدى قدرة هذه الخدمات على اشباع حاجتهم المختلفة.
- 3- استخدام هذا المفهوم لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة او بفرع معين من فروع العلم.
- 4- أصحاب كل تخصص يرون انهم الاحق باستخدام هذا المفهوم والبحث فى متغيراته من داخل تخصصهم. (العارف بالله الغندور 17-16:1999)

ويذكر (البستاني: 98) أن معنى الجودة في اللغة تعني الجيد ضد الرديء، جياذ، وجياذات وجياذ وجاد (يجود) جودة وجودة صار جيداً، والجودة أصلها من فعل جاد، الجودة: جاد، جود، جودة، أي صار جيداً وهو ضد الرديء وجود الشيء: أي حسنه وجعله جيداً..

ويضيف (ابن منظور، 1993:215) عن الجودة في اللغة من الفعل جود، الجيد: نقيض الرديء والجمع جياذ وجاد الشيء جودة وجودة: أي صار جيداً وقد جاد جودة وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل.

اما محمود منسى، وعلى كاظم (2006) فيعرفان جودة الحياة بانها شعور الفرد بالرضا و السعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئه ورقى الخدمات التي تقدم له فى المجالات الصحيه والاجتماعيه والتعليميه والنفسيه، مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه. (محمود منسى، وعلى كاظم 2006: 65)

من الناحية اللغوية أيضاً يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان، كما تعني الجودة حسب قاموس اكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة.

يشير (الشرافي، 2012:58) أن العنصر الأساسي في كلمة جودة (Quality) يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته كما يؤكد على أهمية دور البيئة والعوامل الثقافية كمحددات لجودة الحياة. أما نعيمة (2012) فتعرف جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه". (نعيمة، 2012-184).

ويرى عبد المقصود (2006: 253-307) أن هناك العديد من الباحثين يرون أن جودة الحياة تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

جودة الحياة الذاتية: Subjective Well-being أو الشعور الذاتي بجودة الحياة والذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار والاجتماعية التي تعد أبعاداً هامة للصحة النفسية.

جودة الحياة: Psychological Well-being وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

جودة الحياة الموضوعية: Objective Well-being ويتضمن خمسة مجالات وهي: السعادة المادية والصحية، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية. كما يرى باحثون آخرون ضرورة تضمين بعد جودة الحياة الأسرية إلى هذه الأبعاد لما لها من تأثير كبير على جودة الحياة النفسية للطفل، ويرون أن العوامل الأسرية التي يمكن أن تؤثر على الطفل

معايير جودة الحياة

معييار الصحة Health

الصحة البدنية body Health: وهي مقدار ما يتمتع به الفرد من صحة جسدية جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعضوية، مع تقبله لمظهره الخارجى والرضا عنه، وتعزو (نادية جان، 2008) ذلك إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحالة الصحية للفرد والشعور بالسعادة؛ ذلك أن التمتع بالصحة الجيدة والسلامة من العلل والأمراض يؤدي إلى الاستمتاع بمناهج الحياة والتفاعل الاجتماعي، كما أن الصحة الجيدة تنعكس إيجابياً على قدرة الفرد على المشاركة في الأنشطة المختلفة وتمكنه من تحقيق أهدافه.

الصحة النفسية

حل أو خفض صراعات الشخصية والمقصود بها صراعات الشخصية هنا هو الصراع بين مكونات الشخصية الهو والأنا والأنا العليا والمكونات الثلاثة هي مكونات الشخصية الدينامية التي حددها «فرويد» في نظريته «التحليل النفسي» وفي ضوء هذه النظرية، كلما

نجاح الشخص في حل هذه الصراعات أو خفضها كلما حقق مستوى أفضل لصحته النفسية، أما إذا فشل في ذلك فإن الصراعات النفسية تؤدي إلى نمو الأعراض المرضية.

العلاقات الاجتماعية:

وفي هذا الإطار يشير كل من Maxine (2012)، Garabarski (2010) أن دخول الفرد في العديد من العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى خفض أعراض الاكتئاب وبالتالي صحة نفسية جيدة، وارتفاع في مستوى جودة الحياة.

العلاقات الأسرية:

يرى عبد الستار إبراهيم (2010م، 259) أن الحياة الأسرية تمثل عاملاً هاماً من عوامل السعادة الشخصية والرضا، وتزداد أهميتها في تحقيق ذلك إذا اتسمت العلاقات فيها بالاستقرار والتكامل، وفي الدراسات التي قارنت بين عوامل السعادة والرضا تبين أن الاستقرار الأسري يلعب دوراً أهم من الاستقرار المادي والمهني في تحقيق السعادة والصحة والوقاية من المرض النفسي واضطرابات الشخصية.

مستوى المعيشة:

ويضيف Mclaughin (2007) بأن الحالة الاقتصادية الجيدة والدخل المرتفع يزيد من الفرص التي تؤدي إلى شعور الأبناء بالسعادة، ذلك لأنه يمكن الأفراد من تلبية احتياجاتهم وتحقيق رغباتهم، ويشعرهم بقدرتهم على السيطرة على أمور حياتهم مما يجعل حياتهم أكثر راحة، بالإضافة إلى القيمة الرمزية للمال كمؤشر للنجاح أو المكانة الاجتماعية الجيدة. وهذه عوامل تنعكس على شعور الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وتعزز من شعوره بالسعادة.

المكونات الذاتية، وتتضمن:

الرضا عن الحياة

تعرفه حنان مجدي (2009م، 80) بأنه مصطلح يتضمن معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية

للفرد وحالته النفسية واستقلاليتها وعلاقاتها الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

مفهوم الذات

كل شخص يمتلك استعداداً موروثاً لتحسين الذات، وكل شخص لديه القدرة والدافع للاستفادة من خبراته وخبرات الآخرين، والشخص يحتاج أيضاً إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين وإلى الاعتبار الإيجابي من الذات وللذات، وعندما يتم تحقيق ذلك فإن الدوافع إلى تحقيق الذات تعمل بقوة ويصبح الشخص فعالاً، والفاعلية الكاملة للشخص تعني ما تعنيه عبارات التوافق النفسي الأمثل والنضج النفسي الأمثل والانفتاح الكامل للخبرة والواقعية العملية الكاملة.

السعادة

يرى (Seligman, 2002:29 Seligman) أن الانسان يجب ان لا يفكر فيما حدث له ويستسلم للامر بل من المهم أن يفهم ويدرك موقفه تجاه ما حدث وطريقة تعامله معه، وكيف تحقق لنفسك حياة صحيحة والاستفادة من نظريه (علم النفس الايجابي) والسعادة هو السلوك الموجه Behavior-Directed لنجاح ولتحقيق الاهداف وهو الدافع للإنجاز، وفي هذا السياق يذكر (Morris 2009) بعض النصائح التي تساهم في تحقيق الإنجاز والسعادة لدى الطفل، ومنها:

الابتعاد عن فكرة أن للأفراد مهارات ثابتة.

اعتبار عقل الإنسان جاهزاً لتعلم المزيد دائماً (عند توفير الظروف الجيدة).

تنمية مفاهيم القوى والمهارات التي تستحق الاكتساب.

أي شخص يتم إعطائه التشجيع المناسب، يستطيع اكتساب وتطوير وتنمية مناطق قوة جديدة.

العامل الرئيسي للحياة السعيدة هو استخدام نقاط القوة لدى أطفالنا بل والاهتمام بها. تشجيع أطفالنا على تنمية النفس من خلال مدح نقاط القوة لديهم.

مظاهر جودة الحياة

تتضمن جودة الحياة خمس مظاهر رئيسية، يوجزها محمد سعفان (2011م، 506-492) في: إشباع الحاجات: اصطلاح الحاجة يعني شعور الشخص بأنه ينقصه شيء ما، والحاجة تلح في طلب الإشباع وتدفع إلى النشاط، كما أن لها تأثير التوجيه بمعنى أنها توجه الشخص نحو أنشطة ذات اتصال بإشباع الحاجة وعند إشباعها ينخفض التوتر الذي يكون مصاحباً لها ويشعر الفرد بالراحة.

قوة الإرادة: من الخصائص الدالة على جودة الحياة لأي شخص قوة إرادته، وتتضمن الإرادة التفكير العقلي وإقرار العزم على إخراج ما يدور بخلد المرء من أفكار واتجاهات إلى حيز الواقع العملي المحسوس في الحياة.

التسامي بالذات من خلال اكتشاف وتحقيق المعنى: المقصود بتسامي الذات هو أن يعلم الشخص كيفية تجاوز الظروف والمشكلات، ويتم ذلك من خلال تفهم المعنى من خبرات الحياة الإيجابية والسلبية، وإنماء القدرات وفهم حقيقة الوجود والحرية والمسؤولية والتوجه نحو الحاضر والعمل من أجل المستقبل، واستخلاص المعنى من الماضي.

التدين: وهو الدليل القوي والأهم على جودة الحياة؛ حيث يمثل مجموعة المعتقدات والعبادات المقدسة التي تؤمن بها وتشبع حاجتنا وحاجات مجتمعنا.

دراسات وبحوث سابقة

تنقسم الدراسات والبحوث السابقة إلى ثلاث محاور

1. المحور الأول: دراسات تناولت التفكير الإيجابي
2. المحور الثاني: دراسات تناولت جودة الحياة.
3. المحور الثالث: دراسات تناولت التفكير الإيجابي وجودة الحياة.

المحور الأول: دراسات تناولت التفكير الإيجابي

دراسة يوسف محيلان (2008) للكشف عن أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت « والتي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي

وبعض استراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسى وتكونت العينة من (64) تلميذاً من تلاميذ الصف الرابع بدولة الكويت تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددهم (32) تلميذاً ومجموعة ضابطة عددهم (32) تلميذاً، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: اختبار التفكير الإيجابى (إعداد الباحث) مقياس استراتيجيات التعلم المنظن ذاتياً (إعداد لطفى عبد الباسط) وتقنين الباحث، اختبار التعلم التعاونى (إعداد الباحث) والبرنامج المقترح (إعداد الباحث) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: اتضح أثر البرنامج التدريبي فى تنمية التفكير الإيجابى (الحديث الإيجابى للذات - التخيل) واستراتيجيات التعلم (إستراتيجية التنظيم الذاتى - إستراتيجية التعلم التعاونى) فى علاج التأخر الدراسى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

كذلك دراسه (اسماء فتحى، ميرفت عزمى، 2013)هدفت للتعرف على اسهام كل من التفكير الايجابى والسلوك التوكيدى فى التنبؤ بالتدفق النفسى لدى عينه من المتفوقين وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا من المتفوقين دراسيا من جميع الاقسام العلمية والادبية، وقد استخدمت الباحثتين مقياس التدفق النفسى اعداد (امال عبد باظة، 2009) ومقياس التفكير الايجابى من إعداد الباحثتين (2012) وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسى ودرجاتهم على مقياس التفكير الايجابى ومقياس السلوك التوكيدى، حيث ارتبط التدفق النفسى إيجابيا بكل من السلوك التوكيدى والتفكير الايجابى، كما أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الذكور والاناث من عينة الدراسة فى التفكير الايجابى وابعاده.

المحور الثانى: دراسات تناولت جودة الحياة

دراسة محمود منسى وعلى كاظم (2006): « مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة »، إستهدفت الدراسة بناء مقياس لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وإستخدمت مقياس تقدي خماسى (أبدأ، قليلاً، جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً) تم تطبيقه على (220) طالباً وطالبة من مختلف كليات جامعة السلطان قابوس، خلصت الدراسة إلى عدة

محاور أشتمل عليها المقياس: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والإجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته .

وأيضاً قام لارسون وآخرون (Larson et al.. 2007) بإجراء دراسة طويلة لكشف الفروق بين الجنسين في جودة الحياة النفسية واستراتيجيات المواجهة العامة لدى أزواج / زوجات مرضى الجلطات الدماغية أثناء السنة الأولى من التعرض للحدث، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (20 رجلاً و 80 امرأة)، طبق عليهم ثلاثة مقياس لرصد جودة الحياة وإستبيان جودة الحياة (الصيغة المختصرة)، ومقياس استراتيجيات المواجهة، وقد كشف نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة النفسية لصالح الذكور، حيث أن جودة الحياة النفسية لزوجات مرضى الجلطات الدماغية منخفضة جداً، بينما تتأثر الاتصالات الإنفعالية للأزواج في علاقتهم الإجتماعية.

كما قام عبد العزيز إبراهيم (2010) بدراسة هدفت بالنتيئة بجودة الحياة النفسية في ضوء توجهات أهداف الانجاز وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، ولقد تم استخدام مقياس أهداف الانجاز لقياس أربعة أنواع من أهداف الانجاز (أداء إقدام - أداء أحجام - تمكن إقدام - تمكن إحجام)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس جودة الحياة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية وتوجهات أهداف الانجاز بأشكها الاربعة، وجود علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط .

المحور الثالث: دراسات تناولت التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة

دراسة سليجمان وآخرون (2004) (Seligman et al., 2004): دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الارتياح في الحياة ومختلف جوانب التفكير الايجابي في الشخصية وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (5299) من الراشدين تتراوح أعمارهم ما بين (35 الى 40) منهم (70%) من الاناث وأغلب أفراد العينة من الولايات المتحدة الامريكية حيث بلغت نسبتهم (80%) من أفراد العينة الكلية طبق على العينة قائمة أستراتيجيات الإيجابية

فى الشخصية (VIA) المنشورة على الانترنت باللغة الانجليزية إعداد بترسون وآخرين ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) إعداد دنر (dienar et,al.,1985) وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دالة إحصائياً بين الارتياح فى الحياة وبعض جوانب التفكير الايجابى فى الشخصية وهى (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمسامحة مع الذات وتقدير الجمال والابداع وحب التعلم والحكمة).

فضلاً عن ذلك أظهرت النتائج فروعاً دالة فى الارتياح فى الحياة لصالح من يتسمون بجوانب التفكير الايجابى مثل الامتنان والقدرة على الحب والمسامحة مع الذات مقارنة بمن يتسمون بجوانب التفكير الايجابى مثل تقدير الجمال وحب التعلم والابداع والحكمة. وقد هدفت دراسة بترسون وآخرين (2007)(Peterson et al.,2007) الى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الايجابى فى الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة الامريكان عددهم (2439) وعينة أخرى من طلاب الجامعة السويسرين عددهم (445).

طبق على أفراد العينتين قائمة استراتيجيات الإيجابية فى الشخصية (VIA-IS) المنشورة على الانترنت باللغة الانجليزية بالنسبة للعينة الامريكية، وباللغة الالمانية للعينة السويسرية. توصلت الدراسة الى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الايجابى مثل القدرة على الحب والامل وحب الاستطلاع والتدفق، بكل من السعادة والرضا عن الحياة.

دراسة وانج شايه (2012) أختبرت الدراسة العلاقة بين التفكير الايجابى مقابل التفكير السلبي مع كل من السعادة وعدم التوافق النفسى وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (398) طالباً جامعياً من سينجاپور وأشارت النتائج الى أن التفكير الايجابى يرتبط سلبياً مع المؤشرات لعلم النفس المرضى (الضغوط، القلق، الاكتئاب، الغضب) وعلى العكس فى المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبياً مع مؤشرات التوافق النفسى، السعادة، الرضا عن الحياة وموجباً مع المؤشرات المرضية (الضغوط، القلق، الاكتئاب، الغضب) وأيضاً لا توجد فروق دالة بين الجنسين فى الاكتئاب، الغضب، الرضا عن

الحياة، السعادة في حين وجدت فروق كانت فيها الاناث أكثر من الذكور على متغيرات القلق، الضغوط، وأخيراً متغير العمر لم يكن دالاً في التبو بأى من متغيرات الدراسة.

فروض الدراسة

1. «لا يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة.
2. لا يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب الذكور ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة.
3. لا يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الاناث ذوات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة.

رابعاً: أدوات الدراسة

1. مقياس التفكير الإيجابي إعداد: عبد الستار إبراهيم 2008
2. مقياس جودة الحياة إعداد: زينب شقير

مقياس التفكير الإيجابي إعداد: عبد الستار إبراهيم 2008

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

مقياس التفكير الإيجابي (من إعداد عبد الستار إبراهيم 2008)

وصف المقياس

يتكون هذا المقياس من مجموعة من 110 عبارة موزعة على عشرة محاور تتألف تصف بعض أساليب من التفكير وطرقنا في مواجهة المواقف الاجتماعية وتفسيراتها، كل عبارة من عباراته تصف موقفاً اجتماعياً أو رأياً معيناً لا توجد له إجابة صحيحة أو خاطئة، فما يوافق عليه شخص ما بأنها تنطبق أو لا تنطبق عليه أو عليها قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس، أي أن الإجابة عليه لا توصف بالصح أو الخطأ لأنها تعكس طريقة التفكير واتجاهات الشخصية نحو محتوى العبارة.

وتتكون كل عبارة من عبارتين فرعيتين «أ» و«ب»، ويطلب من المفحوص أو المفحوصة أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تطبق عليه أو عليها بوضع دائرة أو علامة صح على العبارة التي تتفق مع ميول الشخص سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا تتفق مع ميول الشخص بدون أي علامات.

وتعطي الفقرة (أ) الدرجة (2)، والفقرة (ب) (1) درجة، ويجمع درجات كل الفقرات، وتمثل الدرجة الكلية درجته على مقياس التفكير الإيجابي ويكون اتجاه تصحيح جميع الفقرات إيجابى، وتعد أدنى درجة يحصل عليها تمثل السلبية فى التفكير وهى (71)، فى حين الإيجابية فى التفكير على المقياس يجب أن تصل (142) فما فوق.

أبعاد المقياس

- 1 - التوقعات الإيجابية، والتفاؤل.
- 2 - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.
- 3 - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.
- 4 - الشعور العام بالرضا.
- 5 - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
- 6 - السماحة والأريحية.
- 7 - الذكاء الوجداني.
- 8 - تقبل غير مشروط للذات.
- 9 - تقبل المسؤولية الشخصية.
- 10 - المجازفة الإيجابية

جدول (1)

أبعاد مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	أرقام العبارات
التوقعات الإيجابية، والتفاؤل.	8 - 1
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.	9-19
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.	-30 20
الشعور العام بالرضا.	42 - 31
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.	54 - 43
السماحة والأريحية.	65 - 55
الذكاء الوجداني.	75 - 66
تقبل غير مشروط للذات.	92 - 76
تقبل المسؤولية الشخصية.	100 - 93
المجازفة الإيجابية	110 - 101

للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث الصدق المنطقي، وصدق الاتساق الداخلي:

الصدق المنطقي

1. صدق المحكمين

قام الباحث بعرض المقياس على (11) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وبناء على توجيهاتهم قام الباحث بتعديل بعض العبارات حسب آراء الأساتذة المحكمين، بنسبة اتفاق بين المحكمين فوق 80%.

2. الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بإيجاد معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للبعد، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = 80)

رقم البعد	الأبعاد	معامل الارتباط
1	التعريفات الايجابية	0.591
2	الضبط الانفعالي	0.293
3	حب التعلم	0.636
4	الشعور العام الرضا	0.778
5	التقبل الايجابي	0.591
6	السماحة	0.780
7	الذكاء الوجداني	0.650
8	تقبل غير مشروط	0.681
9	تقبل المسؤولية الشخصية	0.579
10	المجازفة	0.385

مستوى الدلالة عند $0.283 = (0.01)$ ، $0.217 = (0.05)$

ويتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي فهي مقبولة.

ثم قام بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد .
وبيين جدول رقم (3) معاملات صدق المفردات لعبارات مقياس التفكير الايجابي .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

ودرجة البعد التي تنتمي إليه في مقياس التفكير الايجابي (ن = 80)

البعد الخامس			البعد الثالث			البعد الأول		
رقم العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة	رقم العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة	رقم العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة
44	0.368	0.01	21	0.520	0.01	1	0.538	0.01
45	0.379	0.01	22	0.529	0.01	2	0.477	0.01
46	0.324	0.01	23	0.227	0.01	3	0.511	0.01
47	0.451	0.01	24	0.398	0.01	4	0.539	0.01
48	0.273	0.01	25	0.261	0.01	5	0.421	0.01
49	0.288	0.01	26	0.531	0.01	6	0.391	0.01
50	0.404	0.01	27	0.274	0.01	7	0.743	0.01
51	0.497	0.01	28	0.688	0.01	8	0.549	0.01
52	0.223	0.05	29	0.472	0.01	9	0.468	0.01
53	0.548	0.01	30	0.658		البعد الثاني		
54	0.379	0.01	31	0.247	مستوى الدلالة	رقم العبارة	قيمة ر	
55	0.485	0.01	البعد الرابع			10	0.396	0.01
البعد السادس			رقم العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة	11	0.353	0.01
رقم العبارة	قيمة ر	مستوى الدلالة	32	0.568	0.01	12	0.222	0.05
56	0.480	0.01	33	0.522	0.01	13	0.383	0.01
57	0.492	0.01	34	0.410	0.01	14	0.350	0.01
58	0.547	0.01	35	0.462	0.01	15	0.384	0.01
59	0.227	0.05	36	0.452	0.01	16	0.255	0.05
60	0.504	0.01	37	0.365	0.01	17	0.233	0.05
61	0.544	0.01	38	0.311	0.01	18	0.256	0.05
62	0.593	0.01	39	0.465	0.01	19	0.472	0.01

نوع التفكير وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة

0.01	0.449	63	0.01	0.654	40	0.01	0.468	20
0.01	0.297	64	0.01	0.371	41			
0.01	0.443	65	0.01	0.493	42			
0.01	0.502	66	0.01	0.374	43			

مستوى الدلالة عند $(0.01) = 0.283$ ، $(0.05) = 0.217$

تابع البعد الثامن			البعد السابع		
مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة	مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة
0.05	0.281	91	0.01	0.480	67
0.05	0.278	92	0.01	0.339	68
0.05	0.233	93	0.01	0.498	69
البعد التاسع			0.01	0.408	70
مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة	0.01	0.305	71
0.01	0.642	94	0.01	0.461	72
0.01	0.557	95	0.01	0.431	73
0.01	0.491	96	0.01	0.478	74
0.01	0.515	97	0.01	0.453	75
0.01	0.429	98	0.01	0.321	76
0.01	0.400	99	البعد الثامن		
0.01	0.459	100	مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة
0.01	0.413	101	0.01	0.429	77
البعد العاشر			0.01	0.420	78
مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة	0.01	0.326	79
0.01	0.442	102	0.01	0.527	80
0.01	0.337	103	0.01	0.557	81
0.01	0.589	104	0.01	0.343	82
0.01	0.375	105	0.05	0.243	83
0.01	0.300	106	0.01	0.300	84
0.01	0.435	107	0.01	0.391	85
0.01	0.474	108	0.01	0.547	86
0.01	0.493	109	0.01	0.279	87
0.01	0.627	110	0.01	0.340	88
			0.01	0.298	89
			0.05	0.255	90

مستوى الدلالة عند $(0.01) = 0.283$ ، $(0.05) = 0.217$

ثانياً: الثبات:

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبلغت 0.778 بعد تصحيح سبيرمان براون وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج

ثانياً: مقياس جودة الحياة (زينب شقير)

وصف المقياس:

قامت زينب شقير بالإطلاع على ماتوصلت إليه من تراث ثقافي ودراسات سابقة ومقاييس جودة الحياة بجانب المفهوم الشامل لجودة الحياة، وبناء على ذلك تم وضع ثلاثة معايير أساسية لجودة الحياة، على أن يشمل كل معيار مجموعة من المحركات وثيقة الصلة بالمعيار الخاص بها.

وتوصلت إلى مايقرب من 180 عبارة شملت كل معايير المقياس الثلاثة بمحركاتها الفرعية، وعندما تم عرض المقياس على (سته) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية تم إختزال العبارات في الشكل النهائي الى 100 عبارة موزعة على النحو التالي:

المعيار الاول: معيار الصحة (العبارات 1-24)

المعيار الثاني: بعض خصائص الشخصية السوية (العبارات 25-64).

المعيار الثالث: المعيار الخارجي (العبارات 65-100)

تصحيح المقياس

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة وذلك على مقياس يتدرج من كثيراً، وأحياناً، ونادراً وموضوع أمام هذه التقديرات ثلاث درجات هي 1,2، صفر على الترتيب، والمقياس في مجمله يشمل (100) عبارة تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر - 200 درجة) وتشير الدرجة المرتفع إلى إرتفاع درجة جودة الحياة لدى الفرد.

الفئة المستهدفة في المقياس

يفيد المقياس في جميع الأعمار الزمنية من الجنسين إبتداءً من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن وحتى سن الشيخوخة من الأسوياء وغير العاديين.

حساب الصدق والثبات

أ - صدق الاختبار:

للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث الصدق المنطقي، وحساب الاتساق الداخلي بأستخدام عينة استطلاعية عددها (80)

الصدق المنطقي Logical Validity

قام الباحث بعرض المقياس على (11) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وبناء على توجيهاتهم قام الباحث بتعديل بعض العبارات حسب آراء الأساتذة المحكمين، بنسبة اتفاق بين المحكمين فوق 80%.

2 - الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب الصدق الداخلي لعبارات المقياس بإيجاد معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = 80)

رقم البعد	الأبعاد	معامل الارتباط
1	مقياس الصحة	0.828
2	الشخصية السوية	0.940
3	المعيار الخارجي	0.927

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.283، (0.05) = 0.217

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه في مقياس جودة الحياة (ن = 80) مستوى الدلالة عند $0.01 = 0.283$ ، $0.05 = 0.217$

تابع البعد الثاني			البعد الثاني			البعد الأول		
مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة	مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة	مستوى الدلالة	رقم العبارة	رقم العبارة
0.01	0.311	49	0.01	0.392	25	0.01	0.342	1
0.01	0.369	50	0.05	0.406	26	0.01	0.580	2
0.01	0.455	51	0.05	0.365	27	0.01	0.403	3
0.01	0.451	52	0.01	0.397	28	0.01	0.317	4
0.01	0.385	53	0.05	0.454	29	0.01	0.232	5
0.01	0.411	54	0.01	0.547	30	0.01	0.474	6
0.01	0.559	55	0.05	0.480	31	0.05	0.232	7
0.01	0.326	56	0.01	0.223	32	0.01	0.382	8
0.05	0.302	57	0.01	0.308	33	0.01	0.379	9
0.01	0.334	58	0.01	0.580	34	0.01	0.443	10
0.01	0.423	59	0.05	0.282	35	0.01	0.562	11
0.01	0.588	60	0.01	0.412	36	0.01	0.453	12
0.01	0.394	61	0.01	0.311	37	0.05	0.278	13
0.01	0.436	62	0.01	0.372	38	0.01	0.329	14
0.01	0.543	63	0.01	0.349	39	0.01	0.342	15
0.01	0.511	64	0.01	0.341	40	0.01	0.319	16
			0.01	0.361	41	0.01	0.520	17
			0.01	0.456	42	0.01	0.483	18
			0.01	0.260	43	0.01	0.565	19
			0.01	0.397	44	0.01	0.452	20
			0.01	0.483	45		0.471	21
			0.01	0.491	46		0.490	22
			0.01	0.478	47		0.597	23
			0.01	0.508	48		0.431	24

ويتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي فهي مقبولة.

ثم قام بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد، وبيّن جدول (5) معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس التفكير الايجابي .

تابع جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التي تنتمي إليه في مقياس جودة الحياة (ن = 80)

تابع البعد الثالث			البعد الثالث		
مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة	مستوى الدلالة	قيمة ر	رقم العبارة
0.01	0.635	87	0.01	0.395	65
0.01	0.488	88	0.01	0.458	66
0.01	0.382	89	0.01	0.496	67
0.01	0.287	90	0.01	0.549	68
0.01	0.510	91	0.01	0.594	69
0.01	0.388	92	0.01	0.324	70
0.01	0.558	93	0.01	0.483	71
0.01	0.303	94	0.01	0.395	72
0.01	0.224	95	0.01	0.380	73
0.01	0.484	96	0.01	0.376	74
0.01	0.409	97	0.01	0.459	75
0.01	0.392	98	0.01	0.426	76
0.01	0.647	99	0.05	0.267	77
0.01	0.516	100	0.01	0.395	78
			0.01	0.471	79
			0.05	0.227	80
			0.01	0.488	81
			0.01	0.490	82
			0.01	0.482	83
			0.01	0.489	84
			0.01	0.607	85
			0.05	0.575	86

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.283، (0.05) = 0.217

ثانياً: الثبات

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبلغت 0.889 بعد تصحيح سبيرمان براون وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج .
كما تم حساب الثبات استخدام معامل ألفا لكرونباك ويوضح جدول (6) قيم معامل الثبات:

جدول (6)

قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباك

المعامل الثبات	البعد
0.768	الأول
0.867	الثاني
0.883	الثالث
0.939	الكلبي

الفرض الأول

ينص الفرض الأول على « لا يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة .
وجداول (7) يوضح نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق

جدول (7)

قيم اختبار (ت) بين متوسطي درجات ذوى التفكير الإيجابي
و ذوى التفكير السلبي في الإحساس بجوده الحياة

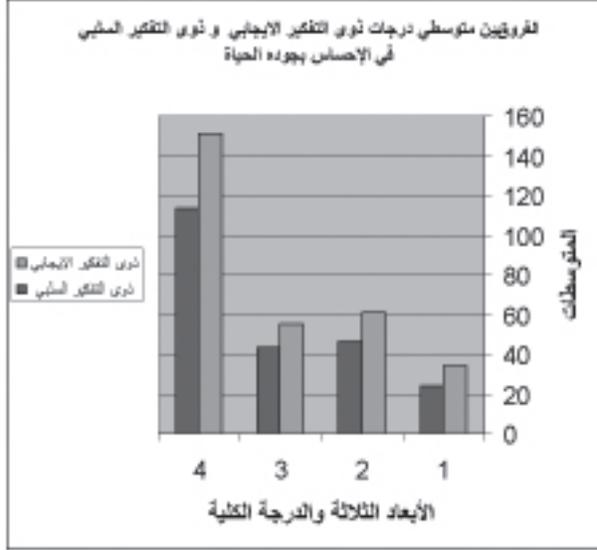
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الخطأ المعياري للفرق	متوسط الفرق بين القياسين	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	البعد
0.01	7.22	1.43	10.32	6.73	34.43	37	الإيجابي	الأول
				5.38	24.11	36	السلبي	
0.01	5.792	2.55	14.77	11.13	61.13	37	الإيجابي	الثاني
				10.67	46.36	36	السلبي	
0.01	5.490	2.24	12.32	9.36	55.37	37	الإيجابي	الثالث
				9.81	43.05	36	السلبي	
0.01	6.803	5.55	37.42	25.49	150.94	37	الإيجابي	الدرجة الكلية
				21.80	113.53	36	السلبي	

القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) وبدرجات حرية 71 تساوي 1.990، وعند مستوى (0.01) تساوي 2.600

يتضح من جدول (7) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) و أن متوسط درجات ذوى التفكير الإيجابي بلغ (150.94) في الدرجة الكلية، (34.43، 61.13، 55.37) في الأبعاد الثلاثة على الترتيب، بينما بلغ متوسط درجات ذوى التفكير السلبي (113.53) في الدرجة الكلية، (24.11، 46.36، 150.94) في الأبعاد الثلاثة على الترتيب وأن قيم النسبة التائية المحسوبة (6.803) للدرجة الكلية، (7.22، 5.79، 5.49) أكبر من الجدولية عند مستوى (0.01) حيث تبلغ (2.60) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح ذوى التفكير الإيجابي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحساس بجوده الحياة، وشكل (1) يوضح نتيجة الفرض الأول والأبعاد الفرعية له:

شكل (1)

الفروق بين متوسطي درجات ذوى التفكير الإيجابي
وذوى التفكير السلبي في الإحساس بجودة الحياة



يشير الشكل إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح ذوى التفكير الإيجابي في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحساس بجودة الحياة.

الفرض الثانى

لا يوجد فروق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب الذكور ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة.

جدول (8) يوضح نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق

جدول (8)

نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الذكور ذوى التفكير الإيجابي

وبين الذكور ذوى التفكير السلبي في الإحساس بجوده الحياة

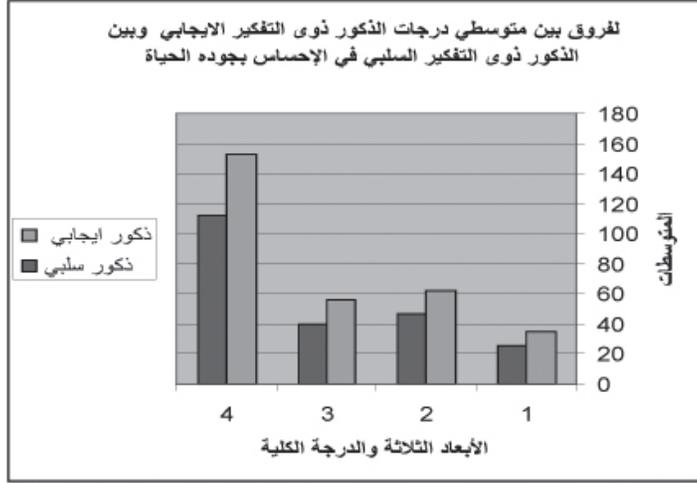
البعـد	المجموعة	\bar{x}_1	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق بين القياسين	الخطأ المعياري للفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأول	ذكور ايجابي	22	35.04	7.45	9.58	2.54	3.770	0.01
	ذكور سلبي	13	25.46	6.98				
الثاني	ذكور ايجابي	22	61.86	12.27	15.47	3.94	3.928	0.01
	ذكور سلبي	13	46.38	9.22				
الثالث	ذكور ايجابي	22	55.73	10.59	15.41	3.56	4.329	0.01
	ذكور سلبي	13	40.31	9.41				
الدرجة الكلية	ذكور ايجابي	22	152.64	29.02	40.48	9.37	4.316	0.01
	ذكور سلبي	13	112.15	22.41				

القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) وبدرجات حرية 33 تساوي 2.03، وعند مستوى (0.01) تساوي 2.73

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم (ت) دالة إحصائياً و أن متوسط درجات الذكور ذوى التفكير الإيجابي بلغ (152.64) في الدرجة الكلية، (35.04، 61.86، 55.73) في الأبعاد الثلاثة على الترتيب، بينما بلغ متوسط درجات الذكور ذوى التفكير السلبي (112.15) في الدرجة الكلية، (40.31، 46.38، 25.46) في الأبعاد الثلاثة على الترتيب وأن قيم النسبة التائية المحسوبة (4.316) للدرجة الكلية، (3.770، 3.928، 4.329) أكبر من الجدولية عند مستوى (0.01)، حيث تبلغ (2.73)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحساس بجوده الحياة، وشكل (2) يوضح نتيجة الفرض والأبعاد الفرعية له:

شكل (2)

الفروق بين متوسطي درجات الذكور ذوى التفكير الإيجابي
وبين الذكور ذوى التفكير السلبي في الإحساس بجودة الحياة



يشير الشكل إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحساس بجودة الحياة بين الذكور ذوى التفكير الإيجابي وذوى التفكير السلبي لصالح ذوى التفكير الإيجابي.

الفرض الثالث

لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات الأناث ذوات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في الشعور بجودة الحياة.

وجداول (9) يوضح نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق

جدول (9)

نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الإناث ذوى التفكير الإيجابي وبين الإناث ذوى التفكير السلبي في الإحساس بجوده الحياة

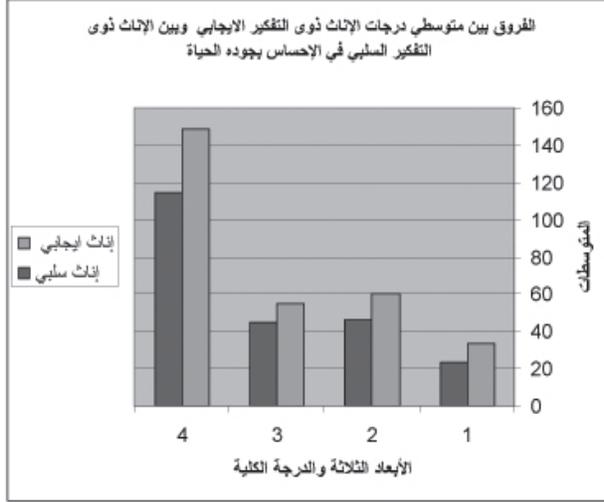
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الخطأ المعياري للفرق	متوسط الفرق بين القياسين	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة	المجموعة	البعد
0.01	6.363	1.60	10.18	5.64	33.53	15	إناث ايجابي	الأول
				4.22	23.34	23	إناث سلبي	
0.01	3.822	3.59	13.72	9.52	60.06	15	إناث ايجابي	الثاني
				11.61	46.34	23	إناث سلبي	
0.01	3.416	3.00	10.25	7.53	54.86	15	إناث ايجابي	الثالث
				9.88	44.61	23	إناث سلبي	
0.01	4.866	7.02	34.16	19.89	148.46	15	إناث ايجابي	الدرجة
				21.92	114.30	23	إناث سلبي	الكلية

القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) وبدرجات حرية 36 تساوي 2.02، وعند مستوى (0.01) تساوي 2.74

يتضح من جدول (9) أن جميع قيم (ت) دالة إحصائياً و أن متوسط درجات الإناث ذوى التفكير الإيجابي بلغ (148.46) في الدرجة الكلية، (33.53، 60.06، 54.86) في الأبعاد الثلاثة على الترتيب، بينما بلغ متوسط درجات الإناث ذوى التفكير السلبي (114.30) في الدرجة الكلية، (23.34، 46.34، 44.61) في الأبعاد الثلاثة على الترتيب وأن قيم النسبة التائية المحسوبة (4.866) للدرجة الكلية، (6.363، 3.822، 3.416) أكبر من الجدولية عند مستوى (0.01)، حيث تبلغ (2.74)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحساس بجوده الحياة، وشكل (3) يوضح نتيجة الفرض والأبعاد الفرعية له:

شكل (3)

الفروق بين متوسطي درجات الإناث ذوى التفكير الإيجابي وبين الإناث ذوى التفكير السلبي في الإحساس بجودة الحياة



يشير الشكل إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإحساس بجودة الحياة بين الإناث ذوات التفكير الإيجابي وذوات التفكير السلبي لصالح ذوات التفكير الإيجابي.

مناقشة النتائج:-

أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين ذوي التفكير الإيجابي وبين ذوي التفكير السلبي في الإحساس بجودة الحياة لصالح ذوي التفكير الإيجابي مما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي يقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التفكير الإيجابي وبين ذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة في الإحساس بجودة الحياة.

وتشير نتائج هذا الفرض إلى أن جميع متوسطات درجات ذوي التفكير الإيجابي والسلبي في مقياس جودة الحياة دال إحصائياً عند (0.01) لصالح ذوي التفكير الإيجابي مما يعني أنه يوجد أثر دال إحصائياً، وهذا يعني أن طلاب الجامعة ذوي التفكير الإيجابي

لديهم قدرة على الإحساس بجودة الحياة أعلى من طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي، وهذه النتيجة تتفق مع العديد من نتائج الدراسات السابقة منها دراسة سلجمان 2004 وآخرون وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الإرتياح في الحياة وبعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمسامحة مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب التعلم والحكمة)، ودراسة بترسون وآخرين (Peterson et al. 2007) والتي أشارت إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع بكل من السعادة والرضا عن الحياة، وكذلك دراسة هوبنز وديو Huebner; Me, al.1996 إلى أن المشاعر الإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى زيادة إدراكه لجودة الحياة بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى انخفاضها.

أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الذكور ذوي التفكير الإيجابي وبين الذكور ذوي التفكير السلبي في الإحساس بجودة الحياة بأبعاده الثلاثة (الصحة - الشخصية السوية - المعيار الخارجي) لصالح الذكور ذوي التفكير الإيجابي مما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي يقرر أن هناك فروق بين الذكور ذوي التفكير الإيجابي وبين الذكور ذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة في الإحساس بجودة الحياة.

وهذا يتفق مع دراسة كل من (Seligman 2004)، دراسة (زياد بركات 2005)، (Peterson et al, 2007) وكذلك دراسة وليسن ويبر (Wilson & Perper 2004).

ويرى الباحث تفسيراً لهذه النتيجة أنه على الرغم من صعوبة المرحلة وما يتسم بها من تغيرات وصراعات عاماً وعلى الذكور خاصاً فإن طريقة التفكير بإيجابية تساعد المراهق على تخطير عقبات المرحلة وهذا ما يؤكد ممدوح سلامة (1990). وتمثل سنوات الدراسة الثانوية والجامعية مرحلة حرجة تصبح فيها مطالب النمو أكثر إلحاحاً عن الفترات العمرية السابقة كما تبرز بعض التحديات وتفرض نفسها فتؤثر على درجة القلق والتوتر المرتبط بتلك المطالب، وخاصة أن هذه الفترة تظهر فيها جوانب مهمة

تؤثر في مستقبل الشباب والتخطيط له، وخاصة المستقبل المهني والزواجي (ممدوحة سلامة 1990).

وأُسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الإناث ذوي التفكير الإيجابي وبين الإناث ذوي التفكير السلبي في الإحساس بجودة الحياة لصالح الإناث ذوي التفكير الإيجابي مما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي يقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث ذوي التفكير الإيجابي وبين الإناث ذوي التفكير السلبي.

وتشير نتائج هذا الفرض إلى أن جميع متوسطات درجات الإناث ذوي التفكير الإيجابي في مقياس جودة الحياة دالة إحصائياً عند (0.01) لصالح الإناث ذوي التفكير الإيجابي مما يعني أنه يوجد أثر دال إحصائياً.

وهذه النتيجة تتفق مع العديد من نتائج الدراسات السابقة منها دراسة هوبنر وديو Huehner; al. 1996 وكذلك دراسة ولسن وبيبر (Wilson & perper 2004) (ودراسة سليجمان 2004، Martin Seligman).

وهذا يعني أن الأناث ذوي التفكير الإيجابي يتمتعون بسمات تدل على الإيجابية متمثلة في الصحة النفسية والتفاؤل والسعادة والأمل والرضا عن الذات والثقة في الذات والآخرين وكلها مؤشرات تدفع الفرد على مواجهة الضغوط ومن ثم الإحساس بجودة الحياة. وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من حسن عبد المعطي (1992) ودراسة Ruiz (Juan et al, 2010 -) ودراسة عبد العزيز إبراهيم 2010، فالإناث ذوي التفكير الإيجابي أكثر قدرة على التغلب على هذه التغيرات ومن ثم التمتع بصحة نفسية وتزيد من الإحساس بجودة الحياة.

ثالثاً: توصيات:

1. تصميم برامج تربوية وإرشادية من قبل القائمين على العملية التربوية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
2. تصميم برامج للقائمين في المؤسسات لتنمية التفكير الإيجابي لمساعدتهم على مواجهة الضغوط النفسية.

رابعاً: البحوث المقترحة

1. برنامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
2. التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
3. مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بالسماات القيادية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. السماات الشخصية وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

المراجع

1. إبراهيم الفقي (2007): قوة التفكير، القاهرة، المركز الكندي للتنمية البشرية.
2. أسماء فتحى، ميرفت عزمي (2013): التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من التلاميذ الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية. - مج22، ع78 (يناير 2013). - ص 57-96
3. النجار يحيى، الطلاع عبد الرؤوف (2015): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (29) العدد (2) ص 25، غزة.
4. أماني سعيدة سيد إبراهيم (2005): «فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)» مجلة معهد الدراسات التربوية، مجلد(2)العدد 15، ص 121، جامعة القاهرة.
5. توفيق يوسف (2005): الابداع في تربية الأولاد القاهرة، شروق للنشر والتوزيع.
6. جعفر عبد العزيز الحرايزة(2014): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
7. حنان مجدي (2009):المساندة الإجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
8. روبرت انتوني (2004): ما وراء التفكير الإيجابي، القاهرة، مكتبة جرير.
9. زينب محمود شقير (2009):«الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة»المساهمة الإيجابية لعلم النفس فى تحسين جود الحياة وخفض قلق المستقبل لدى حالة صداع توترى (نفسى) عبر الدردشة بالانترنت، المؤتمر الثانوى السادس لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة طنطا، 26: 28، إبريل 2009

10. سعيد الرقيب (2008): التفكير الإيجابي وعلاقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، ماليزيا.
11. عبد الستار إبراهيم (1994): العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث، أساليب وميادين تطبيقية، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
12. عثمان عبد العزيز (2012): أساليب التفكير وعلاقاتها بأنماط الشخصية، مكتبة جرير، السعودية.
13. عزيمة عباس السلطاني (2010): تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، ص 385 - 400، جامعة بابل، العراق.
14. على عسكر (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط (3)، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
15. زياد بركات غانم (2005): التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية فى علم النفس، العدد السادس، المجلد الأول، ص 324 - 340 .
16. العارف بالله محمد الغندور (1999): اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة. دراسة نظرية، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسى: جامعة عين شمس، القاهرة
17. طارق نور الدين عبد الرحيم (2014): أساليب التفكير وعلاقتها بنشاط النصفين الكرويين للمخ البشري، والمستويات التحصيلية لطلاب كلية التربية بسوهاج، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، العدد السابع عشر، المجلد الخامس، ص 219 - 235، أبريل 2014.
18. مارتن سليجمان: ترجمة صفاء الأعسر، وعلاء كفاي، وعزيزة السيد، ويفصل يونس، وفادية علوان، وسهير غباشي (2005): السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبئين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، دار العين، الإمارات.

19. محمد السعيد عبد الجواد (2006): الوقاية الإيجابية من كلاسيكيات علم النفس الإيجابي، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الاسكندرية.
20. محمود منسي، علي كاظم (2006): «مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة» وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس مسقط 17-19 ديسمبر 2006م.
21. منال على محمد الخوالي (2014): بحث عن أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، رابطة التربويين العرب، السعودية.
22. نادية سراج جان (2008): الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، مجلة الدراسات النفسية، جامعة الرياض للبنات، ع (4)، مج (18) ص 253 - 276.
23. نجوى إبراهيم عبد المنعم (2011): «فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين» رسالة دكتوراه كلية التربية، جامعة عين شمس.
24. نشوى كرم دردير (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر.
25. يوسف محيلان سلطان (2008): «دراسة اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت» رسالة دكتوراه معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Anthony(2010):Health assets in aglobal context, National Institute of Health and Clinical Excellence, England.
2. Fernandez,M.&Rocha, (2009)Impact of psychosocial aspects of work on the quality of life of teacher ,Revistabrasileira de psiquiatria ,Mar,vol31,issus 1.
3. Foley,P.;Roche,J.&Tucker,S(2001)Children in Society. Contemporary Theory ,the open university ,New York.
4. Gerk, B, obiala, R & simmons (2000) “Effectiveness of the program for the development of positive thinking in students exposed to psychological pressyres” p93 – 95.
5. Kelly et al., (2008:sex difference in the use of coping strategies predictors anxiety and depressive symptoms ,depression and anxiety ,vol 25 ,pp839-846.
6. Larson et al.(2007):The impact of gender general life situation among spouses of strok patients during the first year after the patients strok event ,Along Autodial study ,international of nursing studies ,pp ,1-9.
7. Martin, R.A. kazarian, S.S. & Breiter, H.J. (1995): perceived stress, Life Events, Dyfunctional Attitudes and Depression in Adolescent psychiatric in patients, Journal of psychopathology and Behavioral Assessment, 17 (1), 81 – 95.
8. Moons, P., (2005): Quality of life in adults born with congenital heartdisease, Centre for Health Services and Nursing Research KatholiekeUniversiteit Leuven, Belgium.
9. Morris,I,c(2009):Teaching happiness and well being in schools,continuum international published group,new york.
- 10.Mclaughin,C.(2007):Buying happiness,family income and adoles- cent subjective well- being .Ph.D,university of California.
- 11.Newman, Judith (2000). “C’man Get Happy”, Health, vol 14, Issue 7.
- 12.Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. The journal of positive psychology, 1 (1), 17 – 26.

13. Peterson, C. Ruch w., Beermann, u. Park. N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of positive psychology* 2 (3) 149 – 156.
14. Seligman, Martin (1991): sex difference in depression and explanatory style in children, *Journal of Youth and Adolescence*, april 1991.
15. Seligman, Martin E Peterson, Christopher;., Vaillant, George E (1988): Managed care policies rely on inadequate , *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 55(1), Jul 1988, 23-27.
16. Seligman m.e. p (1999): “Schulmanp. derubeis, r, g & hollon, s.d the prevention of organizational behavior, vol. (13), 681 – 699.
17. Seligman, m, e, p (2000): “helplessness: on depression developments, and death”. *American psychologist* copyright by the american psychological association -0003-066 05/55.00, vol 55 no 4.5 – 14, January del. 101037/0003006× 55.105.
18. Seligman, m.e.p & cisikszentminiholy, m, (2000): “positive psychology: an Introduction: american psychologist”. 55 (5 – 14).
19. Seligman., m., Peterson, C., & park (2004). Strengths of character and well being. *Journal of social and clinical psychology*, 23, 603 – 619.
20. Seligman, Martin (2009): Pleasure, engagement, and meaning relationship to subjective and objective of well being, *Journal of positive psychology*, 5(4):253-263
21. Stallard, paul (2002) “think good-feel good, john wiley” & sons, England.
22. Tkeack, C. and lyubomirsky, s. (2006): How do people putsue Happiness?: Relating personality, Happiness. *Journal of Happiness, increasing Strategies and wellBeing. Journal of Happiness studies*. 7, pp. 183 – 225.
23. Wong, S,S (2013): Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample “Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment learning and Invalid Differences, *Journal of Happiness studies* (22), February 2012.