

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم : علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان :العلوم الاجتماعية

الشعبة : علم النفس

التخصص : علم النفس العيادي

من إعداد الطالب : الصالح مدور

مذكرة بعنوان :

"التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبابية"

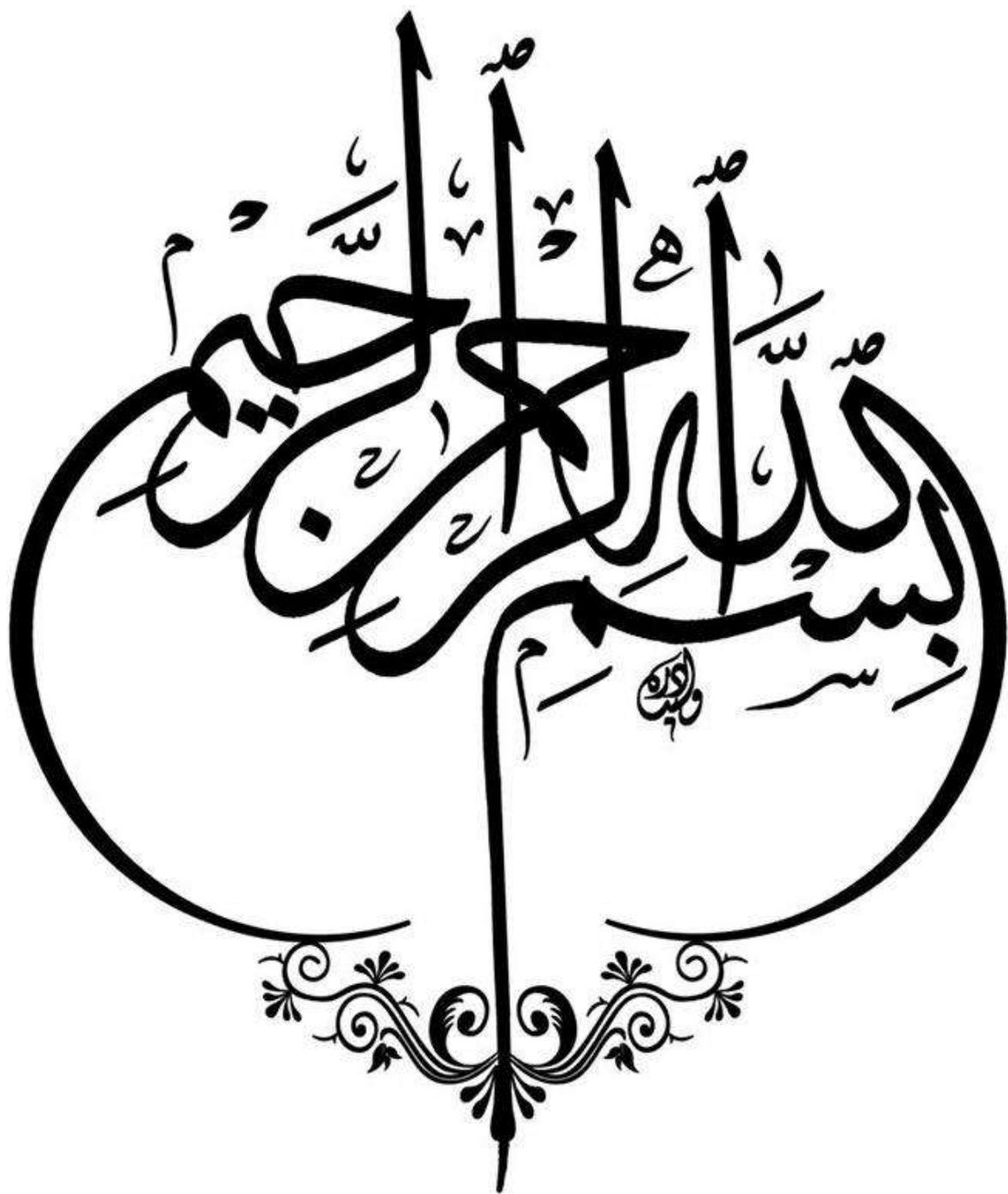
دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب المنخرط بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة

تاريخ المناقشة:

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الاستاذة الدكتور (ة) طاوس وازي
مشرفا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور (ة) بوضياف نادية
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الدكتور (ة) فاطمة الزهراء بن مجاهد

السنة الجامعية: 2020/2019



الإهداء

إلى أمي الحنون .

إلى أبي رحمه الله

إلى من ساندني وأزرنني في دربي،

إلى زوجتي الصابرة.

إلى ... أبنائي محمد نجيب ، لينة ، ومنال الأعماء.

إلى..... جميع أفراد أسرتي

إلى..... الأستاذة المشرفة

إلى جميع الزملاء في الدفعة

إليهم جميعاً أهدي لهم هذا العمل المتواضع.

الصباح مدور

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد بن عبد الله
وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

انطلاقاً من العرفان بالجميل، يسرنا أن نتقدم بالشكر والامتنان إلى السادة : لجنة المناقشة
المكونة من الأستاذ الدكتور (ة) (طاوس وازي) رئيساً
و الدكتور (ة) فاطمة الزهراء بن مجاهد (مناقشة
و الدكتور (ة) فاطمة الزهراء بن مجاهد (مناقشة
لتفضلهم على قبول مناقشة هذه الدراسة، فأنتم أهل لسد خللها وتقويم معوجها
والشكر للسادة الأساتذة الذين قدموا لي يد المساعدة وأخص بالذكر:
الأستاذ معمر حمزة جامعة غرداية ، والأستاذ قوارح محمد جامعة ورقلة
إلى الطاقم البيداغوجي لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية.
إلى أفراد العينة الذين ساهموا في إنجاز هذه الدراسة .
وفي النهاية يسرنا أن نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من مد لنا يد العون مكنتنا من
المضي بخطى ثابتة في مسيرتنا العلمية و إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا
إلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا .

لهم منا جزيل الشكر والتقدير

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة للموسم: 2019-2020 ، وتمحورت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية :

1- هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والنشاط الممارس ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والنشاط الممارس؟

و لاختبار فرضيات الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي، على عينة تكونت من 120 منخرطاً بالمؤسسات الشبانية والممارسين للنشاطات بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة، واعتمدنا في معالجة معطيات الدراسة على الحزم الإحصائية (spss)، وكانت الأدوات المستخدمة (مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة) وتوصلت إلى:
1- هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس (اناث/ذكور) لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي باختلاف المستويات الدراسية (متوسط ، ثانوي، جمعي) لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

4- لا توجد فروق في التفكير الإيجابي ذات دلالة إحصائية باختلاف النشاط الممارس (ثقافي ، علمي ، رياضي) لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

5- لا توجد فروق في جودة الحياة ذات دلالة إحصائية باختلاف الجنس (اناث/ذكور) لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

6- لا توجد فروق في جودة الحياة ذات دلالة إحصائية باختلاف المستويات الدراسية (متوسط ، ثانوي، جمعي) لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

7- لا توجد فروق في جودة الحياة ذات دلالة إحصائية باختلاف النشاط الممارس (ثقافي ، علمي ، رياضي) لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

Résumé de l'étude:

La présente étude : l'objectif de cette étude actuelle consiste la relation entre la pensée positive et la qualité de vie des pratiquant des activités dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla, répondre aux questions suivantes:

1- Existe-t-il une relation entre la pensée positive et la qualité de vie des pratiquant des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la Wilaya de Ouargla?

2) - Existe-t-il des différences, statistiquement, significatives dans la pensée positive entre les pratiquant des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla, selon le sexe, le niveau d'éducation et le type l'activité?

3) - Existe-t-il des différences, statistiquement, significatives dans la qualité de vie entre les pratiquant des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla, selon le sexe, le niveau d'éducation et le type d'activité?

Pour tester les hypothèses de l'étude, nous avons utilisé l'approche descriptive, sur un échantillon composé de 120 adhérents dans des institutions de jeunesse dans des institutions de jeunesse de la Wilaya de Ouargla . Pour le traitement des données nous avons utilise le programme statistique (spss).

Concernant, les outils d'étude, il a été utilisé dans l'étude actuelle (un questionnaire sur la pensée positive et la qualité de vie) et l'étude a abouti aux résultats suivants:

1- Il existe une corrélation entre la pensée positive et la qualité de vie des praticiens dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

2- Il n'y a pas de différences, statistiquement, significatives de pensée positive, selon les deux sexes, parmi les pratiquants des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

3- Il n'y a pas de différences, statistiquement, significatives de pensée positive , selon les différents niveaux académiques. Parmi les pratiquants des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

4- Il n'y a pas de différences, statistiquement, significatives de pensée positive , selon les différentes activités pratiquées. Parmi les pratiquants des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

5- Il n'y a pas de différences de qualité de vie, statistiquement, significatives selon les deux sexes, parmi les pratiquants des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

6- Il n'y a pas de différences de qualité de vie, statistiquement, significatives selon les différents niveaux académiques. Parmi les pratiquants des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

7- Il n'y a pas de différences de qualité de vie, statistiquement, significatives selon les différentes activités pratiquées. Parmi les pratiquants des activités de jeunes dans les institutions de jeunesse de la wilaya de Ouargla.

قائمة المحتويات:

الرقم	المحتوى	الصفحة
أ	الإهداء	ب
ب	شكر وتقدير	ج
ج	ملخص الدراسة	د
د	ملخص الدراسة بالفرنسية	و
ذ	قائمة المحتويات	ز
ر	قائمة الجداول	د
ز	قائمة الأشكال	ذ
	مقدمة	1
الباب الأول الجانب النظري		
الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة		
1	إشكالية الدراسة	5
2	تساؤلات الدراسة	9
3	فرضيات الدراسة	9
4	أهمية الدراسة	9
5	أهداف الدراسة	10
6	حدود الدراسة	10
7	التعاريف الإجرائية	10
الفصل الثاني : التفكير الإيجابي		
	تمهيد	13
1	مفهوم التفكير الإيجابي.	13
2	خصائص التفكير الإيجابي.	14
3	العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي.	14
4	فوائد التفكير الإيجابي	14
5	أهمية التفكير الإيجابي.	15
6	أنواع التفكير الإيجابي	16
7	مكونات التفكير الإيجابي	17
8	النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي	18
9	استنتاجات نهائية	20
	الخلاصة	21
الفصل الثالث : جودة الحياة		
	تمهيد	22
1	مفهوم الجودة :	22

23	مفهوم جودة الحياة :	2
23	تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة	أ
24	تعريف منظمة اليونسكو	ب
24	تعريف الأشول	ت
24	تعريف روبين	ث
24	تعريف محمود منسي وعلي كاظم :	ج-
26	مقومات جودة الحياة	3
27	أبعاد جودة الحياة	4
28	مؤشرات جودة الحياة	5
28	الاتجاهات النظرية المستخدمة في جودة الحياة :	6
28	الاتجاه الفلسفي	1
28	الاتجاه الاجتماعي	2
28	الاتجاه الطبي	3
28	الاتجاه النفسي	4
30	خلاصة الفصل	
الباب الثاني الجانب الميداني		
الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة		
32	تمهيد	
32	المنهج المستخدم في الدراسة	1
32	الدراسة الاستطلاعية	2
32	حدود الدراسة الاستطلاعية	3
32	الحدود الزمنية	أ
32	الحدود المكانية	ب
32	الحدود البشرية	ج
32	أدوات الدراسة	4
33	مقياس التفكير الإيجابي	أ-
34	مقياس جودة الحياة	ب
34	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :	5
34	الصدق	أ-
35	الثبات	ب-
36	الدراسة الأساسية	6
36	حدود الدراسة الأساسية	
36	الحدود المكانية	أ
36	الحدود الزمنية	ب
36	الحدود البشرية	ج

36	عينة الدراسة	7
39	الأساليب الإحصائية المستخدمة	8
40	خلاصة	
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة		
43	تمهيد	
43	عرض نتائج الفرضيات	-1
43	عرض نتائج الفرضية الأولى	ا-
43	عرض نتائج الفرضية الثانية	ب-
45	عرض نتائج الفرضية الثالثة	ج-
47	تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	-2
47	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	ا-
48	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	ب-
49	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	ج-
51	الاستنتاج العام للدراسة	4
51	التوصيات	5
52	قائمة المراجع	
56	الملاحق	
50	الملحق رقم : (1) مقياس التفكير الإيجابي	
60	الملحق رقم: (2) مقياس جودة الحياة	
62	الملحق رقم (3) نتائج المعالجة الإحصائية	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
26	يوضح وصف كاريج جاكسون لجودة الحياة	جدول رقم (01)
33	يوضح أبعاد وأرقام فقرات مقياس جودة الحياة	جدول رقم (02)
33	يوضح كيفية تصحيح فقرات مقياس جودة الحياة	جدول رقم (03)
34	يوضح أبعاد و أرقام فقرات مقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (04)
34	يوضح طريقة تصحيح فقرات مقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (05)
34	يوضح نتائج حساب الصدق لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة المقارنة الطرفية	جدول رقم (06)
35	يوضح نتائج حساب صدق مقياس جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية	جدول رقم (07)
35	يوضح ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (08)
35	يوضح ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة	جدول رقم (9):
37	يوضح توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير الجنس	جدول رقم (10)
37	يوضح توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير المستوى الدراسي	جدول رقم (11)
38	يوضح توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير النشاط الممارس	جدول رقم (12)
43	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة	جدول رقم (13)
44	يوضح الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس (الذكور ،إناث)	جدول رقم (14)
44	يوضح الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف المستوى الدراسي	جدول رقم (15)
45	يوضح الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف النشاط الممارس	جدول رقم (16)
45	يوضح الفروق في جودة الحياة باختلاف الجنس (الذكور ،إناث)	جدول رقم (17)
46	الفروق في جودة الحياة باختلاف المستوى الدراسي	جدول رقم (18)
46	يوضح الفروق في جودة الحياة باختلاف النشاط الممارس	جدول رقم (19)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
37	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	الشكل رقم (1)
38	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي	الشكل رقم (02)
39	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير النشاط الممارس	الشكل رقم (03)

مقدمة:

ظهرت في الآونة الأخيرة اهتمامات كبيرة بالجوانب الإيجابية في الشخصية ، وأكد سيلغمان أن تنمية الخصال والسمات الإيجابية في الشخصية يعد أمرا ضروريا للإنسان، فهي تعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية ، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورا هاما في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للرضا والسعادة النفسية ، وتخطي الفشل والقلق وتحمل الصعاب ، وتحرر الفرد من قسوة خبرات الماضي (فيوليت فؤاد ، 2018 : 125).

ويوضح كل من (GOLDSTEIN- et-sevincer wagner kalvelage) إلى أن التفكير الإيجابي هو عملية إنتاج الأفكار التي تنتج وتحول الطاقة السلبية إلى طاقة دافعة يسيطر عليها المشاعر الإيجابية (طارق نورالدين، 2016 : 40).

ويعد مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع ، لم يعد يقتصر اهتمامه على خلو الأفراد من الأمراض فحسب ، بل أصبح يركز على ما مدى قدرة الأفراد على التمتع بالسلامة الصحية الجسدية والعقلية وكذا القدرة على العطاء والتطور والنمو (علي حمايدية وآخرون ، 2018 : 195).

ونظرا لأهمية التفكير الإيجابي في حياة الأفراد فإن الحاجة تدعو إلى دراسة هذا المتغير وعلاقته بجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة خلال الموسم (2019-2020) ولإنجاز هذه الدراسة تناولنا جانبين : الجانب النظري والجانب الميداني .

الباب الأول : ويشمل :

الجانب النظري : والذي يحوي أربعة فصول :

الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة والذي يضمن الإشكالية وتساؤلاتها الفرعية ، فرضيات الدراسة ، أهداف الدراسة وأهمية الدراسة ، التعاريف الإجرائية ، حدود الدراسة.

الفصل الثاني : وهو التفكير الإيجابي .

الفصل الثالث : وهو جودة الحياة .

الباب الثاني : ويشمل :

الجانب الميداني : والذي يحوي على فصلين وهما :

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تضمن ، منهج الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية بحدودها الزمانية والمكانية والبشرية ،الأدوات المستخدمة في الدراسة وهي مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة ، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، الدراسة الأساسية بحدودها الزمانية والمكانية والبشرية وأخيرا الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى ، عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية ، عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة ، خلاصة الدراسة والاقتراحات ثم المراجع و الملاحق .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول :تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7- التعاريف الإجرائية للدراسة

1- إشكالية الدراسة :

إن التدفق المعرفي الذي يشهده العالم أدى إلى تغيرات سريعة على كافة مجالات الحياة شملت الأفراد والمجتمعات ، ومن الفئات الأكثر تفاعلا مع هذه المجالات والتغيرات فئة الشباب، باعتباره يتميز بالحيوية والنشاط والقابلية على اكتساب كل ما هو جديد ومبتكر كي يتمتع بالحياة .

ومسيرة لهذه الظروف أصبح من الضروري الاهتمام بهذا العنصر البشري لتمكينه من استثمار أقصى حد ممكن من قدراته بما يعزز من مهاراته وإمكاناته.

هذا ما استوجب على المنظمات الدولية و الهيئات الرسمية والمحلية استخدام نتائج الدراسات القائمة على التوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي (التي أشار إليها مارتن سيلجمان حين قال: " من أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي أن نجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه والأشياء المحيطة به ، إذ يساعد التفكير الإيجابي الفرد أن يقاوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية ويتكيف بسهولة مع المثيرات المزعجة والمقلقة ، وبذلك يعمل التفكير الإيجابي بوصفه قوة نفسية في أن يمتلك الفرد نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الأشياء وأن يرى نفسه بصورة أكثر فعالية (أماني علي، 2019 : 134)

ويرى كل من (يحيى النجار وعبد الرؤوف الطلاع) أن التفكير الإيجابي يرتبط بجودة الحياة بالنسبة للفرد لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه ، ولأن الحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي وهنا تتضح علاقتها برضا الفرد عن حياته ، لأنها علاقة تبادلية حيث يؤثر كل منهما على الآخر (يحيى النجار وآخرون ،2015: 213).

وقد أشار (فرانك) أن جودة الحياة:" بأنها حسن إمكانية توظيف الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية ، وتكون المحصلة هي جودة الحياة ، وجودة المجتمع ، ويتم هذا من خلال الأسرة المدرسة والجامعة وبيئة العمل، ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة : التعليم،التثقيف ، التدريب (عبد الباري، 2016 : 99) .

من هنا نتأكد أن التفكير الإيجابي بشكل عام، يساهم مساهمة كبيرة في توجه وتقدم الحياة والرقي بها ، كذلك يساهم في حل الكثير من الأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه في الحياة (منصور مفرح، 2014 : 3)

وفي هذا السياق فإن تنمية التفكير الإيجابي وتحسين جودة الحياة من أوليات المجتمعات في المرحلة الحالية وكذلك المستقبلية ، و أن اكتساب أي معرفة أو اتقان أي مهارة لا يأتي إلا من خلال وجود دافع قوي لتحقيق ذلك فالقدرة على المشاركة في الأنشطة الجماعية والتواصل الاجتماعي يؤدي إلى الإحساس بجودة الحياة والتي تجعل الفرد يتمتع بصحة جسمية ونفسية والرضا بجودة الحياة .

وبعد الاطلاع على التراث الأدبي الخاص بموضوع الدراسة الحالية التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى الشباب الممارس للأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة وجدنا عدة دراسات مشابهة ، لها علاقة ببعض المتغيرات باعتبارها عاملا مهما في تحديد العديد من الجوانب المرتبطة بها ، ومن بين تلك الدراسات نستعرض منها ما يدعم الدراسة الحالية:

حيث قام (جينيل وتيري،2002) (Jenelle Gilbert& Terry Orlick,2002) بدراسة هدفت اختبار ما إذا كان أطفال المدرسة يمكنهم تعلم بعض المؤشرات الإيجابية في الحياة مثل استخدام استراتيجيات إدارة الضغوط وتهدئة أنفسهم والشعور بالسعادة ووجود هدف ومعنى للحياة وتم تطبيق برنامج لتنمية المهارات الإيجابية Orlick Positive Skills Program وأشارت النتائج بعد التطبيق إلى أن المعلمين استطاعوا تعليم الأطفال كيفية الاسترخاء وضبط النفس والتهديئة وإدارة الضغوط و التفكير بإيجابية.

أما دراسة ليتسي أون ريتشلرد جولر(2011) Lightsey.owen.richard.guler : هدفت إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بكل من المعنى الإيجابي للحياة والرضا عن الحياة وأجريت الدراسة على عينة من طلبة التعليم الجامعي بلغ عددها (232) طالبا وطالبة ،وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة

أما دراسة سنايدر وآخرون 2010 فهذهت إلى إجراء مقارنة في الجوانب الصحية المرتبطة بجودة الحياة لدى المراهقين الرياضيين وغير الرياضيين ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من(212) رياضيا و(106)من غير الرياضيين، وأظهرت نتائج الدراسة أن الرياضيين كانوا(أفضل في الأداء البدني، والصحة العامة، والجانب الاجتماعي، والصحة النفسية، وجودة الحياة، والسعادة من غير الرياضيين .

أما (محمد،2012 م) فأجرى دراسة بعنوان" التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة من رياض الأطفال من مستويات مختلفة، واستخدمت (الباحثة الأدوات التالية. مقياس التفكير الإيجابي إعداد

الباحثة، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد وتعريب بدر الأنصاري، كوستا وماكري(1992) وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية (الانبساطية، والانفتاح عن الخبرة، والمقبولية، وبقظة الضمير) ، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصابية. وقام ألمودينا وآخرون (2012) ، بدراسة هدفت إلى(تحديد العلاقة بين النشاط البدني خلال وقت الفراغ، والجوانب الصحية المرتبطة بجودة الحياة، وتم إجراء دراسة طولية في اسبانيا لمدة (4) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة أن أصحاب المستوى العالي من النشاط البدني خلال وقت الفراغ كان مستوى اللياقة البدنية، والصحة العامة، والحيوية، والجانب الاجتماعي والصحة النفسية، وجودة الحياة أفضل من الأشخاص من أصحاب المستوى المنخفض في النشاط البدني خلال وقت الفراغ (عبد الناصر عبد الرحيم، 2016: 11).

- كما قام (علة وبوزاد 2016 م)بدراسة. بعنوان " التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، والفروق في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة) من (200) طالبا، واستخدم مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار ابراهيم (2010 م) ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع ، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في التفكير الإيجابي تبعا للجنس لصالح الإناث.

وفي دراسة الكاملي(2016)بعنوان : التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية تكونت عينة الدراسة من (223) طالبا من طلاب المرحلة الابتدائية ، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة بينما لا توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزى للنوع (ذكور -إناث) ، والمستوى التحصيلي (المرتفع- المنخفض) تعزى للتفاعل بين متغير النوع والمستوى التحصيلي .

أما دراسة خديجة وميلود (2016 م) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة عمار ثليجي الأغواط وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب جامعي ، وتوصلت الدراسة أن مستوى التفكير الإيجابي لدي عينة الدراسة مرتفع ، عن وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، بينما لا توجد علاقة بين بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، عدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب.

أما دراسة (عبد اللاه 2017) فكانت بعنوان " :التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياه لدى شباب الجامعة." هدفت الدراسة إلي التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس ، واستخدم الباحث (مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار 2010). ومقياس الكمالية من إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياه وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة عكسية بين التفكير

الإيجابي والكمالية، كما بينت وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، كما أظهرت، وجود علاقة عكسية في الكمالية والرضا عن الحياة ، كما بينت أنه توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزي للنوع. أما دراسة الحويج (2017) هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي في مدينة الخمس في ليبيا؛ كما حاولت أيضا الكشف عن وجود فروق من عدمها ما بين الذكور والإناث في مستوى التوافق الإيجابي لدى طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي، فأشارت النتائج إلى أن هناك فروق بين الذكور والإناث في أسلوب التفكير الإيجابي كما كشفت النتائج أيضا أن هناك فروقا بين طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي في مستوى التوافق الإيجابي.

ومما سبق يمكن القول أن الدراسات السابقة أجريت في بيئات عربية وأجنبية حاولت الكشف عن موضوع التفكير الإيجابي وجودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الجنس المستوى التعليم والجوانب المرتبطة بالجوانب الصحية ، ومن حيث الهدف فإن الدراسات ناقشت الفروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي وجودة الحياة ، و هناك من الدراسات التي صممت برامج لتنمية التفكير الإيجابي وهناك من هدفت إلى إجراء مقارنة أو الكشف عن العلاقة بين المتغيرات أما من حيث العينة فقد اختلف الباحثون في اختيارهم لعينة الدراسة تبعا لاختلاف مواضيع الدراسة وأهدافها فكان أصغر عدد في أفراد العينة المختارة (100) فرد وأكبرها (275) فردا من فئات اجتماعية مختلفة فمنهم الطلبة والأطفال والمراهقين والشباب من المستوى التعليمي الابتدائي و الثانوي الجامعي. أما النتائج المتحصل عليها فكانت متشابهة في نتائجها إذ دلت على وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة . ومن خلال الملاحظة الميدانية في مجال العمل الشباني لوحظ أن هناك إقبالا لممارسة النشاطات الشبانية بمؤسسات الشباب باعتبارها مؤسسات اجتماعية وتربوية غايتها استثمار الوقت الحر للشباب، عن طريق اقتراح أنشطة تهدف إلى تنمية القدرات (البدينية العقلية الاجتماعية الروحية، المهارية..... إلخ) ، وباعتبار الشباب في مرحلة تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية فإن الانخراط في الأنشطة المقترحة وممارستها تمكنهم من الأفكار والمشاعر الإيجابية ، فيشعر بأهميته وقيمه فيتخذها السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة والذي يحقق السعادة والرفاهية في الحياة . ومن هنا يتجلى موضوع الدراسة حول التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى الشباب الممارس للأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة والذي نسعى من خلاله إلى تقديم إطار نظري لدراسة هذه المشكلة وعلى ضوء ذلك نطرح التساؤلات التالية :

2- تساؤلات الدراسة :

1- هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف الجنس و المستوى الدراسي والنشاط الممارس ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والنشاط الممارس ؟

3- فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة ، باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس.

4- أهمية الدراسة :

تتعلق أهمية هذه الدراسة من أهمية مضمون الموضوع بوصفه من المواضيع الجديدة والأكثر تناولا في الدراسات الحديثة لعلم النفس الإيجابي ونوجز هذه الأهمية في النقاط التالية :

- تقديم إطار نظري فكري حول موضوع الدراسة والمتعلق بالتفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة في ضوء بعض المتغيرات لأن معرفة هذه العلاقة يساعد المختصين والمهتمين والممارسين للأنشطة الشبانية لتطوير الخبرة المهنية والاستزادة المعرفية.

- الإضافة العلمية للدراسات الخاصة بمجال الدراسة وقد تكون بداية لدراسات مستقبلية أخرى .

- من خلال هذه الدراسة ونتائجها يمكن للمؤسسات الشبانية تبني التفكير الإيجابي وجودة الحياة كأسلوب في التخطيط للنشاطات المقدمة لفائدة الشباب .

- لفت أنظار المختصين والمهتمين بالأنشطة الشبانية بأهمية التفكير الإيجابي ودوره في الارتقاء لجودة الحياة لدى الشباب.

- ترسيخ أسس فكر جديد في العمل الشباني، يضع مفاهيم التفكير الإيجابي وجودة الحياة، ويجعله محوراً أساسياً في تنظيم الفعاليات والأنشطة الثقافية والترفيهية ، بما ينعكس إيجاباً على الفرد والمجتمع .
- تمكين موظفي قطاع الشباب والرياضة وأفراد المجتمع من مفاهيم وممارسات التفكير الإيجابي وجودة الحياة، وترسيخ نموذج الشراكة المجتمعية في تصميم السياسات والمبادرات في مختلف المواضيع المرتبطة بجودة الحياة.

5- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة .
- 2- الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف متغير الجنس المستوى الدراسي النشاط الممارس.
- 3- الكشف عن الفروق في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف متغير الجنس المستوى الدراسي .

6- حدود الدراسة : يمكن تحديد حدود الدراسة في الأبعاد التالية

أ- الحدود البشرية : ممارسي الأنشطة الشبانية بالمؤسسات الشبانية

ب- الحدود المكانية : مؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

ت-الحدود الزمنية : الثلاثي الثاني من الموسم (2020/2019)

7- التعاريف الإجرائية للدراسة :

- 1- التفكير الإيجابي : يعرف التفكير الإيجابي في هذه الدراسة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس التفكير الإيجابي والتي تعبر عن كل من التفاؤل ،الضبط الانفعالي والتحكم في الانفعالات ،والشعور بالرضا عن الحياة، وتحمل المسؤولية، و حب المخاطرة وتقبل كل ما هو جديد.

2- **جودة الحياة** :عرفها المنسي وكاظم:(2006) بشعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته عبر ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (منسي محمود ، 2006: 44) ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة المعد في الدراسة الحالية سوف نتبنى في هذه الدراسة تعريف جودة الحياة للمنظمة العالمية للصحة:

" إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة واتساق القيم التي تعيش فيها ، ومدى تطابق أوعدم تطابق ذلك مع : أهدافه، توقعاته، قيمه ،اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية ، حالته النفسية ،مستوى استقلاليته ،علاقته الاجتماعية ،اعتقاداته الشخصية ، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

الفصل الثاني : التفكير الإيجابي

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير الإيجابي.
- 2- خصائص التفكير الإيجابي.
- 3- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
- 4- فوائد التفكير الإيجابي .
- 5- أهمية التفكير الإيجابي.
- 6- أنواع التفكير الإيجابي
- 7- مكونات التفكير الإيجابي
- 8- النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي
- 9- استنتاجات نهائية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر التفكير الإيجابي بمثابة استراتيجية إيجابية في الشخصية توجه الفرد للقيام بسلوكيات تجعل حياته ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً في تعاملاته مع الآخرين كما يعد استراتيجية ضرورية في حياته، حيث يساعده على إيجاد حل للمشكلات التي تواجهه وإكسابه القناعة بأن لديه القدرة على أن يغير من حياته نحو الأفضل .

1- مفهوم التفكير الإيجابي : التفكير الإيجابي من حيث اللغة فهو مصطلح مركب من كلمتين:

أ- التفكير : من حيث اللغة : " جاء في المعجم الوسيط (ص698) أن معنى التفكير هو : "إعمال العقل في مشكلة للتوصل لحلها" (مجمع اللغة العربية بالقاهرة مكتبة الشرق الدولية 2020)
 ب- الإيجابي : نسبة إلى الإيجابية تتمثل الإيجابية في الشخص الواثق من نفسه والقادر على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية ، وامتزاج انفعاليا ، لديه القدرة على ضبط انفعالاته ولا يتصف بالجمود مبادرا للاكتشاف والمعرفة بخطوات محسوبة ، مدركا لما يسعى إليه في الحياة ومقبلا عليها بتفائل .
 (عماد عبد الحميد ، 2019: 146)

أما من ناحية تعريف التفكير الإيجابي اصطلاحا فقد تم تعريفه بالعديد من التعاريف وذلك تبعا لوجهات النظر ، فعرفه سليجمان : " بأنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" في حين فقد عرفه : هادفيلد : "بأنه القدرة على التركيز على ما تملكه وليس ما لا تملكه . إنه الوعي بالوقت الذي تكون سعيدا فيه ، والقدرة على الشعور بالامتنان بما لديك الآن . وعلى التفكير فيما حدث لك . وعلى إيجاد أمرا طيبا في أكثر المواقف إيلاما. إنه القدرة على أن تكون عضوا مفيدا في المجتمع يهتم بشؤون الآخرين .إنه التطلع إلى المستقبل بثقة ، لأنك تعرف أنه يحمل لك كل الخير .

(أمانى علي ، 2019: 133)

أما "ابراهيم" فيعرفه بأنه هو ذلك التفكير الذي ينسجم مع أهدافنا العامة وقيمنا الأساسية في الحياة ويقود إلى تحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والابداع والإيجابية .
 ويعرفه "همفرز" بأنه : هو كيفية شعور الفرد بنفسه كناضج يقرر سلوكه الداخلي والخارجي تجاه نفسه والآخرين.
 (أريج حازم ، 2018: 121)

2- خصائص التفكير الإيجابي : من خصائص التفكير الإيجابي ما يلي :

- 1- يسعى إلى استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
 - 2- يسمح للفرد أن يختار من قائمة أهداف حياة المستقبل الأفضل له في ذلك.
 - 3- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها.
 - 4- عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية ، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.
 - 5- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة ، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر عنه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفعالية والبناء.
- (عبد العزيز حنان، 2011/2012: 75)

3-العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي : هناك عدة عوامل تؤثر في التفكير الإيجابي نوجزها فيما يلي :

- 1- التنشئة الاجتماعية للفرد ودورها في التأثير على مستوى التفكير الإيجابي للفرد وذلك بما لها من أنظمة ومعايير وثقافة مجتمع .
- 2- الاستقرار والأمن ومالها من دور فعال في تنمية التفكير الإيجابي لدى الفرد .
- 3- المناخ الأسري واستقراره لدى الفرد يؤدي دورا مهما في التأثير على نمو التفكير الإيجابي.
- 4- البيئة المدرسية ومالها من تأثير إيجابي أو سلبي على طريقة الفرد في التفكير الإيجابي.
- 5- وسائل الإعلام ودورها في توجيه سلوك الأفراد وطريقة تفكيرهم .

(طارق عبد العالي، 2018: 334/335)

4-فوائد التفكير الإيجابي: للتفكير الإيجابي فوائد متعددة منها :

- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة .
- يدعك التفكير الإيجابي أن تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.

- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء وتختار أن تكون سعيداً.
- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها وإن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية .
(منال حسن ، 2018: 670)
- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس.
- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية .
- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف .
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء .
- إن مشاعرك شيء يمكنك أنت السيطرة عليه فقط، وهذا سيسلحك بالقوة والقدرة على تغيير أنماط تفكيرك. وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل بل إن من الضروري أن يكون لدى الإنسان ، بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها ، والتي يشعر بها وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. فالتفكير الإيجابي هو عملية واجراء وليس غاية في حد ذاته .
(مرجع سابق، 2018: 670)
- 5- أهمية التفكير الإيجابي:** إن التفكير الإيجابي له أهميته المتعددة في حياتنا، اليومية ، وتنعكس أهميته بالنسبة للفرد في النقاط التالية:
- 1- التفكير الإيجابي يؤدي بالفرد إلى المقدره على التعامل بمشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة، وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة .

- 2- يعتبر التفكير الإيجابي بالقوى الإيجابية والموارد النوعية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة ويتعامل مع تحديات الحياة بنظرة مستقبلية إيجابية ، ولا يعني بالضرورة تجنب أو تجاهل الأشياء السيئة بل الاستفادة منها لمعرفة الأفضل من الآخرين ، وتقديم القدرات الذاتية بإيجابية.
- 3- يمثل التفكير الإيجابي توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة عقلية وأنساق منطقية ذات طابع تفاؤلي.
- 4- يرتبط التفكير الإيجابي بالمشاعر الإيجابية كالتفاؤل والأمل والفرح والرفاه والرضا عن الحياة بدلا من الانفعالات السلبية كالقلق والحزن والغضب واليأس.
- 5- يرتبط التفكير الإيجابي بكفاءة العمل التعاوني والإنجاز ، والتمتع بالمواطنة والشعور بالانتماء وله دور في تحديد الانفعالات والسلوكيات اللازمة في المعاملات . (جولتان ، و آخرون ، 2016: 71)
- 6- يمنح الفرد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ، وهذا ما أكدته دراسة (أمانى سعيدة 2006) ودراسة عماش خديجة ، حميدات ميلود (2016) وجود علاقة ارتباطية بين تنمية التفكير الإيجابي والتغلب على الضغوط النفسية وافتقاد روح السعادة والتفاؤل.
- 7- يساعد على التعامل بشكل أفضل عند مواجهة المواقف الصعبة ، والتركيز على الأشياء التي يمكن القيام بها لحل المشكلات بدلا من الخوض في الإحباطات.
- 8- يدفع الفرد بأن يكون اجتماعيا ويجب مساعدة الآخرين ويجعله واثق من نفسه ، يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح (أرزاق محمد ، 2018: 170).

6-أنواع التفكير الإيجابي :

- أ-التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر : هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظرة الشخصية في شيء معين ،وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية ، هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد الشخص والآخرين .
- ب-التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين :هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء أكان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج قد شاهده الشخص في التلفاز، فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبيًا على بعض الذين يتأثرون بالآخرين ، ولكن يفقدون

الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط ،ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه .

(علا عبد الرحمان ، 2013: 19)

ب- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت : يمكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا ، وأيضاً لبناء عادات إيجابية جديدة ، كما يفعل الناس من سلوكيات في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية .

ج- التفكير الإيجابي المستمر في الزمن : هذا النوع من التفكير الإيجابي هو الأفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات ، 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 في حياته ، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة .

د- التفكير الإيجابي في المعاناة : هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة ، وهناك نوع آخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبياً وناقماً على كل شيء فتجد تفكيره سلبياً، وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات ، وأحاسيسه سلبية ، مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته (مرجع سابق ، 2013: 20).

7- مكونات التفكير الإيجابي:

أشار نموذج (كيركجارد) (Kirkegaard Erin) الى ثلاث مكونات للتفكير الإيجابي هي:

1- المكون الأول: المعرفة الداخلية للتفكير الإيجابي تستند الى غرض الشخص، وأهم سبب للحياة، هو امتلاك الشخص لغرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة افكاره اليومية وان المعرفة الداخلية تبقى دائماً مركزة على الهدف، ومع الهدف يأتي الغرض، فالتفكير الإيجابي يقاد داخلياً بغرضه، والغرض من الحياة مستند الى مفهوم " فكتور فرانك" (Viktor Frankl) الذي يشير الى الحاجة لإيجاد غرض وبهذا ينشغل الإيجابيون بغرضهم، وبالأشياء في بيئتهم الخارجية والداخلية التي تغذي غرضهم، على العكس من السلبيين.

2- المكون الثاني: (الإيمان) لدى الإيجابيون ايمان ان كل شيء في الحياة يحدث لسبب ما، ويعرفون ان لديهم غرض ومعنى على الأرض، فهم خلقوا على الأرض لهدف ما، والإيمان هو امتلاك الثقة

والاعتماد على ادلة تجريبية والمقصود بها التجربة الشخصية الإيمانية لشيء مقدس اعظم من النفس، ويشفق الناس اغلب الأحيان الإحساس بالغرض من إيمانهم الذي يزودهم بالشجاعة والأمل ويسهل عليهم اتخاذ القرارات و الإيمان يعطي الطمأنينة للفرد ان هناك قوة ايجابية في هذا العالم وانها مستمدة من الإيمان لمساعدة الأشخاص على تحقيق غرضهم على الأرض.

3- **المكون الثالث- العلاقات :** قسم "كيرك جارد" العلاقات الشخصية على ثلاثة اقسام التي تتضمن: علاقة الشخص مع الله، ونفسه وعائلته، فالأشخاص الإيجابيون يبحثون من خلال علاقتهم مع الله عن اجوبة عن الحياة فبدون تلك العلاقة لا يستطيع الأشخاص التوصل الى اجابات عن اسئلتهم، والأشخاص الذين يعتمدون على انفسهم يفتقرون الى الاتجاه والغرض، والعلاقة الثانية هي تامين الذات بأن يكون الشخص بسلام مع نفسه التي ترتبط بالمعرفة والغرض الداخلي، اي لا يكون في صراع بين ما يشعر به الشخص من الداخل وبين ما هو موجود خارج ادراكه، اما الجانب الثالث فهي العلاقة مع العائلة والاصدقاء التي تعزز شعور الشخص بأن لديه اشخاص يساعدونه خلال حياته ولديه دائماً توجيه ودعم منهم واقامة علاقات ايجابية معهم تساعد على اعطاء معنى او غرض للحياة. (ابتسام ، وآخرون ، 2018 : 1135)

8- **النظريات التي تناولت التفكير الايجابي:** اختلفت النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي باختلاف مؤلفيها وباختلاف المحتوى الذي تضمنته هذه النظريات وباختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي منها:

01- **نظرية التحكم العقلي الذاتي أو نظرية أساليب التفكير (لستيرنبرج 1988):**

تعد هذه النظرية من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير طبيعة أساليب التفكير فقد ظهرت هذه النظرية في صورتها الأولى عام 1988 باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي، ثم غير ستيرنبرج اسمها عام 1990 لتصبح نظرية أساليب التفكير، وظهرت في صورتها النهائية في عام 1997 حيث تقوم نظرية أساليب التفكير على فكرة رئيسية مفادها (أن الناس يحتاجون أن يكتفوا أنفسهم عقلياً، وأساليب التفكير هي طرقهم في تحقيق ذلك) .

02- **نظرية سليجمان وآخرون : (Seligman et , al 1988).**

يرى صاحب هذه النظرية ان كلا من التناؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي التفسير للوقائع والأحداث، طريقة 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 في الحياة. ويمكن ان

نتعلم التفاوض أو التشاؤم بناء على خبرتنا ونمط تنشئتنا بما اتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة أو إحاطة أو إهمال وحط من القدر. حيث أن هذا الأسلوب التفاوضي أو التشاؤمي متعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبيه وأشار (Seligman et al, 1988) الى ان الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم، وأن ذلك يؤدي الى ان المتعلم يكتشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكما بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره .

03- نظرية قيادة المخ لهيرمان (1987):

تسمى هذه النظرية بأداة هيرمان للسيادة المخية وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الأفراد مع العالم وهي :

أ- الأسلوب المنطقي: هو القدرة على بناء قاعدة معرفية تساعد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

ب- الأسلوب التنظيمي: من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع أهداف والتحرك نحوها.

ج- الأسلوب الاجتماعي: يتمثل في القدرة على الاتصال والتأثير على الآخرين وفن التعامل مع الغير.

د- الأسلوب الابتكاري: يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة.

(ازدهار محمد، 2018، 196-197)

04- نظرية هاريسون (HARESUNK-1982)

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباط بينها وبين سلوكه الفعلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير. وتبين الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير. وقد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عددا من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات خاصة. وقد صنفت هذه النظرية أساليب التفكير إلى خمسة أساليب هي التفكير التركيبي، المثالي الواقعي، العملي، التحليلي. وأكدت النظرية على أن هذه الأساليب هي فئات أساسية

للطرق المفيدة للإحساس بالآخرين والعالم. وذكرت أن الفروق في السيطرة النصفية للمخ تتسبب وتؤدي إلى فروق في التفكير.

استنتاجات نهائية : هذه النظريات اقترحت عدة افتراضات تناولت مفهوم التفكير الإيجابي ومن خلالها نستخلص مجموعة من النقاط نوجزها فيما يلي :

- ترى نظرية (باديسكي وجرينغ) عند تعرض الفرد إلى موقف ما يتم الموازنة بين الإيجابيات والسلبيات لتقدير الواقع الفعلي للعمل على تغليب الإيجابيات مما يؤدي إلى تعديل الفكرة الخاطئة وهذه الطريقة جد مهمة في علاج الكثير من الأفكار اللاعقلانية والمشكلات النفسية والضغوط النفسية الناجمة عن ضغوط الحياة
- في حين تؤكد نظرية (الأمل) إلى الاهتمام بدور الأمل باعتباره مصدرا للقوة البشرية التي تؤدي إلى إيجابية التفكير وبالتالي توجه السلوك والأداء النفسي إلى أن يرتبط في مهارات حل مشكلات الصحة النفسية والاستجابات لمواجهة الضغوط المستمرة وتتنظر هذه النظرية إلى تقييم عناصر الكفاءة الذاتية والاعتبار بأنه يمكن التغلب على عوائق الأهداف .
- أما بالنسبة لنظرية نانسي كانتور : فإنها تختلف عن سابقتها في أنها ترى التفاوض ليس هو الواقعي دوما حيث يكون التفاوض هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية معينة خطيرة فيما لو تعرضنا لها ، وترى النظرية أن سر التفكير الإيجابي يكمن في معرفة متى يتعين أن نكون متفائلين أو متشائمين من خلال امتلاك الفرد القدرة الذهنية التي تتيح له تنظيم الأحداث والواقع في إضاءة جديدة أي امتلاك الفرد صاحب التفكير الإيجابي الامكانيات لابتداع البدائل الجديدة لحل المشكلات وليس التوقف على نظرة الحل الواحد وهذه هي البدائية البناءة .

الخلاصة :

إن التفكير الإيجابي مفهوم ينطوي على خصائص نفسية ترتبط بمجموعة من الدلالات والمعاني في ثناياها أبعاد تتسع لتكون دالة على شخصية الفرد في الجانب المعرفي والجانب السلوكي والجانب الوجداني والجانب الاجتماعي تنبعث في الفعالية الذاتية والشعور بالنشاط والحيوية وتدفع الفرد نحو الأمل .

الفصل الثالث:

تمهيد :

- 1- مفهوم الجودة
- 2- مفهوم جودة الحياة
- 3- مقومات جودة الحياة
- 4- أبعاد جودة الحياة
- 5- مؤشرات جودة الحياة
- 6- الاتجاهات النظرية المستخدمة في جودة الحياة

1- الاتجاه الفلسفي

2- الاتجاه الاجتماعي

3- الاتجاه الطبي

4- الاتجاه النفسي

الخلاصة

تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في مجال علم النفس كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات من زوايا مختلفة وفقا للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها ومن خلال ما جاء به المختصون في هذا المجال سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض مجموعة من التعاريف التي تناولت المفهوم وأبعاد جودة الحياة إضافة مؤشرات جودة الحياة ثم أهم النظريات المستخدمة في تفسير هذا المفهوم.

1- مفهوم الجودة : يفرض التوجه لتعريف مصطلح الجودة بطريقة شاملة لمختلف جوانب الحياة أن ننظر إليه كنتيجة أو هدف يحقق لنا الحياة الأفضل والمستوى الأعلى من الرفاه والكرامة . كما أن هذا لايمنعنا من إغفال جانب المدخلات والعمليات التي تشكل الوسيلة الأساسية لتحقيق الأهداف المنشودة والحياة الجيدة .ولهذا فإن تعريف "الجودة " نتجه إلى تصنيفها إلى بعدين أساسيين :

- **البعد الأول :** نربط فيه تعريف الجودة بالأهداف أو المخرجات والنتائج .

- **البعد الثاني :** نربط فيه تعريف الجودة بالمدخلات والعمليات التي تشكل طريقة تحقيق الأهداف ونحاول توضيح هذا من خلال ما يلي:

1- ربط تعريف الجودة بالأهداف والمخرجات : نسعى من هذا العنصر لتعريف "الجودة" بدلالة الأهداف أو النتائج المرجوة تحقيقها ، وبهذا تظهر "الجودة" على أنها حركية التجاوب المستمر مع الحاجات المادية والمعنوية وفقا لتوقعات الفرد ، فالجودة هي المطابقة المستمرة مع المتطلبات والحاجات الفردية بصورة تخلق رضا الفرد.

وبناء على هذا التعريف يظهر الرضا على أنه مقياس ذاتي يمثل ما يشعر به الفرد عند استمتاعه بالحاجات ، وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالسعادة كحالة انفعالية إيجابية والتي تظهر كانعكاس لدرجة الرضا الذاتي أو بوصفها انعكاسات لمعدلات تكرار حدوث الاستمتاع بالحاجات المشبعة .

2- ربط تعريف الجودة بالمدخلات والعمليات:

يحتاج تحقيق الجودة من منظور الأهداف إلى ضرورة عدم إغفال جانب المدخلات أو العمليات الذي يظهر كأساس للوصول لنتائج الجودة . ويتحقق مدخل هذه العمليات من خلال مفهوم إدارة الجودة الشاملة . وتعرف إدارة الجودة الشاملة بأنها مجموعة من الأدوات والأساليب التي تكون استراتيجية شاملة تهدف إلى تعبئة الجهود الجماعي للمجتمع ككل من أجل تحقيق أعلى رضا للفرد بأقل تكلفة ممكنة وتتعلق هذه الإدارة بتحقيق نتائج الجودة وبالتحسين المستمر للعمليات المحققة مما يضمن توفير الجودة المطلوبة للفرد بصورة مستمرة وهذا ما يضمن استمرارية تحقيق ذاتية الرضا والسعادة لدى الأفراد .

(حسام مريم ، 2010/2009 :90).

3- مفهوم جودة الحياة : اختلف الباحثون في تحديد مفهوم واحد ودقيق لجودة الحياة لاختلاف المجالات والميادين والتخصصات ، لأنها تتغير بتغير مجالاتها والأفراد والمواقف التي يعيشونها" (تواتي وآخرون ، 2018: 168).

ويرجع العارف بالله الغدور صعوبة هذا التحديد للأسباب التالية :

- 1- حداثة المفهوم على مستوى التداول العلمي الدقيق .
 - 2- يعتبر المفهوم (ذو أوجه متعددة) فهو يستخدم أحيانا للتعبير عن إدراكهم لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة .
 - 3- استخدام هذا المفهوم لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة أو بفرع معين من فروع العلم .
 - 4- أصحاب كل تخصص يرون أنهم الأحق باستخدام هذا المفهوم والبحث في متغيراته من داخل تخصصهم (سحر فتحي ، 2018 : 159).
- و حسب (MADIS KAJANDIS) : يمكن تجميع تعاريف جودة الحياة في اتجاهين تتاولا محاولات لتعريف جودة الحياة .

- 1- الدراسات الإمبريقية : قام فيها الباحثون بجمع معلومات من المختصين أو عينات من المجتمع لاكتشاف ما يمكن أن يعنيه هذا المفهوم .
 - 2- الدراسات الافتراضية : حدد الباحثون تعريف موضوعي لجودة الحياة ، مستوحى من التعليقات المنبثقة عن علم النفس والفلسفة (تواتي حياة وآخرون ، 2018 : 170).
- بالرغم من ذلك فإن جودة الحياة مفهوم غير متبلور ، في حين يتضمن مفهوم "الجودة" فيه درجة من التميز في سمة أو خاصية من الخصائص .من ذلك نستعرض بعض التعاريف:

أ- **تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة (.O.H.W.)** وقد قدمت منظمة الصحة العالمية مقياسا لجودة الحياة يعتمد على تعريفها " بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في ضوء النظام القيمي والثقافي الذي يعيش فيه ، وفي علاقاته بأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتمامه . كما تبنته منظمة اليونسكو من منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية للحياة الاجتماعية الجيدة (نورا مصيلحي ، 2019 : 154)

ب- **تعريف منظمة اليونسكو :** هي نوعية الحياة مفهوما شاملا يظم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد . (إيمان محمد ، 2015 : 55)

ت- **تعريف الأشول (2005):** بأنها " تتمثل في درجة رقي ومستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة ، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء ، زملاء ، أشقاء وأقارب) أي : أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد .

ث- **تعريف روبين :** "بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية ، متضمنة كلا من :

- المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والتي تشمل السعادة .

(بحرة كريمة ، 2015: 13) .

ح - **تعريف محمود منسي وعلي كاظم :** يعرفان جودة الحياة بأنها " شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية ، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" .

تعقيب على التعريفات السابقة : من ملاحظة ما تم عرضه من مفاهيم لجودة الحياة والتعريف المقدمة يتضح أنه :

- مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر حسب المعايير التي يتخذها لتقويم حياته وتحسين جودتها
- ارتباطه بمجموعة أخرى من المفاهيم الإجرائية مثل : السعادة والرضا ومعنى الحياة .
- اشتماله على جانبين أساسيين هما الجانب المادي مثل المسكن والمأكل والملبس والجانب الذاتي الذي يمثل مدى إدراك الفرد لقدرة الجانب المادي على إشباع حاجاته وتحقيق سعادته .
- أهمية الجانب الذاتي في تحقيق جودة حياة الفرد فامتلاك المال لا يعني تحقيق السعادة ، بل مدى استفادة الفرد من امكاناته لتحسين جودة الحياة (علي و آخرون ، 2018 : 160) .
- يشير على مهدي كاظم وعبد الخالق البهادلي إلى وجود تداخل بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم ذات الصلة لذا تزر الأديبات النفسية بعدد من التعريفات منها :

1- القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد .

2- الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية .

3- السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة

4- رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف .

- 5- الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه .
- 6- درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمعرفية والابداعية، والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية، والتنسيق بينها مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والانجاز والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة .وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن ، واستمراره في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية
- 7- حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به).
- 8- شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه . ويتضح من تحليل كافة التعريفات السابقة أن جودة الحياة لا يختلف عن وصف كاريج جاكسون The 3 B .S والمبين في الجدول التالي :

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة	الوجود البدني	-القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. -أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة .
(الوجود)	الوجود النفسي	التحرر من القلق والضغوط. الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح /عدم ارتياح)
Being	الوجود الروحي	- وجود أمل في المستقبل (الاستبشار). -أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ
الانتماء	الانتماء المكاني	المنزل أو الشقة التي أعيش فيها نطاق الجيرة التي تحتوى الفرد
Belonging	الانتماء الاجتماعي	القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية)
	الانتماء المجتمعي	توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية اجتماعيةالأمن المالي

القيام بأشياء حول منزلي العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة .	الصيرورة العملية	الصيرورة becoming
الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه . التريض) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام، والترفيه)	الصيرورة الترفيهية	
تحسين الكفاءة البدنية والنفسية . القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة	الصيرورة التطورية	

جدول رقم : (1) يوضح وصف كاريج جاكسون جودة الحياة (مرجع سابق، 2018 : 93 : 94).

إن جودة الحياة ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

3- **مقومات جودة الحياة** : يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من اعتبارات تقييم حياته وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي :

1- القدرة على التحكم

2- الصحة الجسمانية والعقلية

3- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية

4- القدرة على التفكير واتخاذ القرار

5- الأوضاع المالية والاقتصادية

6- المعتقدات الدينية والقيم الثقافية.

(علي حمايدية، 2018: 200)

4- **أبعاد جودة الحياة** : يمكن تمييز جودة الحياة عبر ثلاثة أبعاد:

- **جودة الحياة الموضوعية**: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع خلال ما يقدمه من مستلزمات مادية، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، والقدرة على الأخذ والعطاء معهم .

- **جودة الحياة الذاتية**: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودتها، و قدرته على تنمية قدرته وامكانياته الشخصية لإثراء حياته.

- **جودة الحياة الوجودية:** وتمثل الحد الأقصى لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي .
(بسماء آدم ، 2014 ، 352)

وهناك العديد من الأبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد تتمثل في :

- البعد البيولوجي (البدني) : ويتعامل مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية ، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته .

- البعد المعرفي (القدرات العقلية) : ويتعامل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمعرفية والمهارية وتجعلها في تطور وتجدد مستمرين

- البعد السيكولوجي : (النفسي) : ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات .

- البعد السوسولوجي (الاجتماعي) : ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة لدى الفرد من تقدير المجتمع ، والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية ، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين .
(بعلي وآخرون ، 2018 : 416)

5- مؤشرات جودة الحياة : حددت مؤشرات جودة الحياة في مايلي :

- الإحساس بجودة الحياة: هي حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها. فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة، الترفيهية والاجتماعية

- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية .
(بسماء آدم ، 2014 ، 352)

6- **الاتجاهات النظرية المستخدمة في جودة الحياة :** يستخدم مفهوم جودة الحياة للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ، وعبر به ايضا عن إدراك الأفراد لقدرة هذه

الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة؛ وقد ورد في ادبيات الموضوع أربعة اتجاهات في تفسير جودة الحياة وهي :

1- **الاتجاه الفلسفي:** وتعني جودة الحياة حسب هذا المنظور مفارقة الواقع تلمسا لسعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام للآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية

2- **الاتجاه الاجتماعي :** هذا المنظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى .

3- **الاتجاه الطبي :** اعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياة وقد ازداد اهتمام الأطباء والمختصين في الشؤون الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي.

4- **الاتجاه النفسي :** ينظر إلى مفهوم جودة الحياة على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة ، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية . (نصير وآخرون ، 2017: 16)

ومن هنا نستطيع أم نقول أن جودة الحياة تضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال ، وإشباع الحاجات ، والرضا عن الحياة ، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية ، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع .

وفي جودة الحياة يتطلب الاستمتاع بالأشياء بشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته ، ويحقق اهتماماته وطموحاته في تفاعل وانهماك يمكنه من التغلب على مشكلات الحياة وتحديد معنى وهدف يسعى دوماً لبلوغه (بحرة كريمة ، 2014 : 25).

الخلاصة :

جودة الحياة بصفة عامة مفهوم ديناميكي يتضمن التغير، فالفكرة التي تسودنا الآن تتغير غدا كما أن مستوى الإشباع المحقق من مجال ما ينخفض ويرتفع تبعا لطموح الشخص ، ومستوى إدراكه أيضا ، وهي نتيجة التقييم الذاتي لشروط موضوعية معينة .

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد

- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- حدود الدراسة الاستطلاعية

4- أدوات الدراسة

5- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

6- الدراسة الأساسية

7- حدود الدراسة الأساسية

8- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد التطرق إلى الجانب النظري للدراسة والمتمثلة في التفكير الإيجابي وجودة الحياة ، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المتبعة في تنفيذ الدراسة ، المنهج المتبع ، أفراد مجتمع الدراسة وعينتها ، والأداة المستخدمة في جمع البيانات ، وأخيرا المعالجة الإحصائية المعتمد عليها في تحليل البيانات .

1- : المنهج المستخدم في الدراسة: بعد الإطلاع على التراث الأدبي والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، فإن هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على (التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى ممارسي النشاطات الشبابية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة) ومن أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة ، قمنا باستخدام المنهج الوصفي في رصد ظاهرة البحث كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ، خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار أو حجم الظاهرة (عباس وآخرون ، 2000 : 74)

2- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية ، وذلك من خلال العينة المختارة ، تهدف إلى التحقق من صحة أداة جمع البيانات وصلاحياتها للتطبيق ومعرفة الصعوبات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث ومحاولة ضبطها والتحكم فيها.

3- حدود الدراسة الاستطلاعية :

أ- الحدود الزمنية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري.

ب- الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة.

ج- الحدود البشرية : تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) فردا من ممارسي الأنشطة الشبابية بمؤسسات الشباب بصفة اعتيادية ، وتم اختيارهم بشكل عشوائي وطبقت عليهم الأداة الخاصة بالدراسة .

4- أدوات الدراسة: يتطلب كل بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي تمكن من خلالها الحصول على بيانات تضمن نتائج موضوعية تخدم الموضوع و اعتمدنا في هذه الدراسة على أداتين لجمع البيانات وهما :

الأداة الأولى : مقياس التفكير الإيجابي

الأداة الثانية : مقياس جودة الحياة .

1- مقياس التفكير الإيجابي: الذي أعدته نصير (2017) يتكون المقياس من 35 فقرة تقيس خمسة أبعاد بواقع (7) فقرات لكل بعد وتظهر من خلال الدرجة الكلية للاستجابة التي يحصل عليها المفحوص والمبينة في ما يلي :

أ- الأبعاد :

تعيين البعد	البعد	أرقام الفقرات
البعد الأول	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	(1-2-3-4-5-6-7)
البعد الثاني	حب التعلم والانفتاح المعرفي الصحي والتحكم في العمليات العقلية العليا	(8-9-10-11-12-13-14)
البعد الثالث	التقبل الإيجابي لاختلاف عن الآخرين والتقبل غير المشروط للذات .	(15-16-17-18-19-20-21)
البعد الرابع	حل المشكلات وصناعة القرار .	(29-30-31-32-33-34-35)
البعد الخامس	المسؤولية الشخصية .	(22-23-24-25-26-27-28)

جدول رقم (2) يوضح أبعاد وأرقام فقرات مقياس التفكير الإيجابي

طريقة الإجابة : تتم الإجابة على فقرات الاستبيان بوضع العلامة (×) على الإجابة التي تناسب رأي المفحوص على مقياس التفكير الإيجابي حسب البدائل المقدمة ويتم تصحيحها وفقا لما هو مبين في الجدول على النحو التالي :

دائما : 5 درجات	غالبا : 4 درجات	أحيانا 3 درجات	نادرا : 2 درجة	أبدا : 1 درجة
-----------------	-----------------	----------------	----------------	---------------

جدول رقم (3) يمثل كيفية تصحيح فقرات مقياس التفكير الإيجابي

2- مقياس جودة الحياة : من إعداد صلاح حمدان الحاج أحمد (2017)

صلاح محمد (2017: 253)

يحتوي الاستبيان على (50) عبارة وأمام كل عبارة خمسة استجابات (كثيرا جدا ، كثيرا ، أحيانا، قليلا، لا تحدث إطلاقا) وتظهر من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من المقياس

والجدول التالي يوضح رقم فقرات كل بعد :

أرقام الفقرات	البعد	تعيين البعد
(8-7-6-5-4-3-2-1)	جودة الحياة الأسرية	البعد الأول
(17-16-15-14-13-12-11-10-9)	جودة الحياة الصحية	البعد الثاني
(18-19-20-21--22-23-24-25-26-27-28-29-30 31-32-33-34)	جودة الحياة النفسية	البعد الثالث
(-43-42-41-40-39 -38-37-36-35)	جودة الحياة المدرسية	البعد الرابع
(50 -49-48 -47-46-45-44)	جودة شغل الوقت وإدارته	البعد الخامس

الجدول رقم (4) : يوضح أبعاد و أرقام فقرات مقياس جودة الحياة

طريقة الإجابة : تتم الإجابة على فقرات الاستبيان بوضع العلامة (x) على الإجابة التي تناسب رأي المفحوص على مقياس جودة الحياة حسب البدائل المقدمة ويتم تصحيحها وفقا لما هو مبين في الجدول على النحو التالي :

كثيرا جدا :5	كثيرا :4	أحيانا :3	قليلًا :2	لا تحدث إطلاقا :1
درجات	درجات	درجات	درجات	درجة

جدول رقم (5) : يمثل طريقة تصحيح فقرات مقياس جودة الحياة

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : لا يمكن لأي باحث جمع البيانات وتطبيقها مباشرة دون التأكد من صلاحيتها لقياس ما وضعت له ، إذ هناك عدة سمات أساسية تعطي للأداة القدرة لقياس الظاهرة المراد قياسها وهما : الصدق والثبات .

1- الصدق : يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه .

(مقدم ، 1993: 146)

و للتأكد من صلاحية الأدوات قمنا بحساب الصدق حيث اعتمدنا على صدق المقارنة الطرفية بحيث تم أخذ 40 فردا من منخرطي المؤسسات الشبانية وبعد تصحيح المقياس وتقديم درجات الأفراد وتمت المعالجة ببرنامج (Spss) ، وكانت النتائج مبينة في الجدول الآتي :

الجدول رقم : (6) يوضح نتائج حساب الصدق لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة المقارنة الطرفية :

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
33% العليا	13	152.692	5.618	8.342	0,000	24	0,01
33% الدنيا	13	133.230	6.260				دالة

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أنه تم ترتيب درجات الأفراد تصاعدياً ، ثم أخذنا نسبة 33% العليا و33% الدنيا ، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وحساب نسبة (ت) T test والتي قدرت بـ : 8.342 ، وقد بلغت قيمة (sig) (0.000) عند درجة الحرية 24 وتبين أنها دالة عند مستوى الدلالة : 0.01 ، وبالتالي فإن الأداة تتمتع بنسبة من الصدق تسمح بالاعتماد عليها في الدراسة الأساسية ، وهذا حسب ما يبينه الجدول أعلاه.

صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية :

من خلال الجدول رقم (7) : يوضح نتائج حساب صدق مقياس جودة الحياة بطريقة المقارنة الطرفية

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
33% العليا	13	206.461	13.451	9.219	0,000	24	دالة
33% الدنيا	13	165.923	8.391				

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أنه تم ترتيب درجات الأفراد تصاعدياً ، ثم أخذنا نسبة 33% العليا و33% الدنيا ، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وحساب نسبة (ت) T test والتي قدرت بـ : 9.219 ، وقد بلغت قيمة (sig) (0.000) عند درجة الحرية 24 وتبين أنها دالة عند مستوى الدلالة : 0.01 ، وبالتالي فإن الأداة تتمتع بنسبة من الصدق تسمح بالاعتماد عليها في الدراسة الأساسية ، وهذا حسب ما يبينه الجدول أعلاه.

ب- الثبات :

1- قياس ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

لقياس ثبات مقياس التفكير الإيجابي تم تجزئة المقياس إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات المكونة للمقياسين قد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (0.456) وبما أن هذا المؤشر يعني بنصف الفقرات فلا بد من استعمال (سبيرمان براون) للتعرف على مقدار معامل الثبات لجميع الفقرات بعد الإجراء الإحصائي لهذه المعادلة تبين بأن قيمته وبالغلة (0.626) وهي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس ثابت . يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية

جدول رقم (8) يوضح ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي :

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	ن
التفكير الإيجابي	0.45	0.62	40

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بلغ 0.45 وبعد تصحيحه باستخدام معامل سبيرمان براون قدر ب 0.62 وهي قيمة قوية مما يدل على أن المقياس ثابت.

2- **قياس ثبات مقياس جودة الحياة** : لقياس ثبات مقياس جودة الحياة تم تجزئة المقياس إلى جزئين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات المكونة للمقياس وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (0.537) وبما أن هذا المؤشر يعني بنصف الفقرات فلا بد من استعمال (سبيرمان براون) للتعرف على مقدار معامل الثبات لجميع الفقرات بعد الإجراء الإحصائي لهذه المعادلة تبين بأن قيمته وباللغة (0.699) وهي قيمة عالية مما يدل على أن المقياس ثابت يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

جدول رقم : (9) يوضح ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة :

معامل الارتباط	قبل التعديل	بعد التعديل	ن
جودة الحياة	0.53	0.69	40

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بلغ 0.53 وبعد تصحيحه باستخدام معامل سبيرمان براون قدر ب : 0.69 وهي قيمة دالة عند 0.05 مما يدل على أن المقياس ثابت.

6- الدراسة الأساسية :

الحدود المكانية : تم إجراء البحث بدار الشباب مصطفى بن بولعيد

الحدود الزمنية: اجري البحث في فترة امتدت من تاريخ : 02 فيفري إلى 20 مارس 2020

الحدود البشرية :

7- **عينة الدراسة** : تكونت عينة الدراسة من (120) شابا منهم (60) من الذكور و(60) من الإناث تم

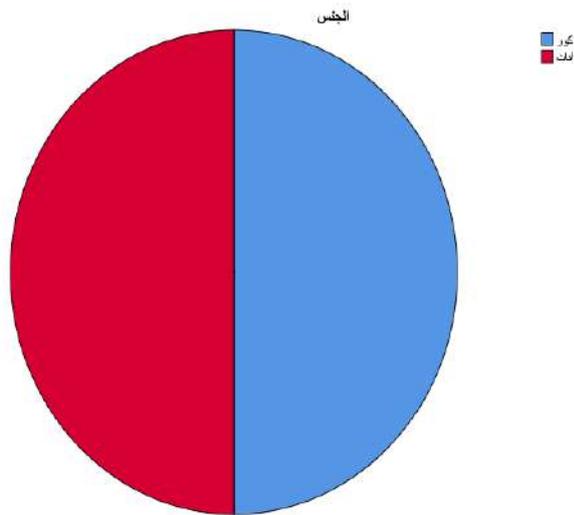
تطبيق عليهم الدراسة الأساسية موزعة حسب متغيرات الدراسة والمبينة في الجداول التالية :

أ- توزيع عينة الدراسة باختلاف الجنس

المتغيرات	التكرارات	النسبة المئوية %
الذكور	60	50,0%
الإناث	60	50,0%
المجموع	120	100,0%

جدول رقم (10) يوضح توزيع عينة الدراسة باختلاف الجنس

يبين الجدول رقم (10) أن أفراد مجتمع الدراسة متساوون في العدد والنسبة المئوية إذ بلغ عدد الذكور (60) فردا وبنسبة 50% وبلغ عدد الإناث (60) فردا وبنسبة 50% ويمكن توضيح ذلك في المخطط



مخطط رقم (1) يمثل توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

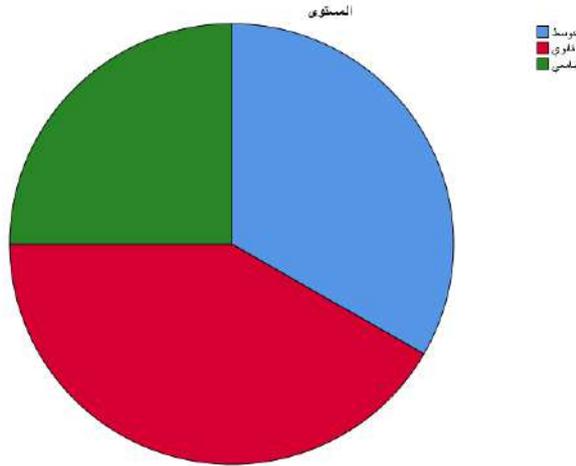
ب- توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير المستوى الدراسي

الجدول رقم (11) يوضح توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير المستوى الدراسي

المتغيرت المستوى	متوسط	ثانوي	جامعي	المجموع
التكرارات	40	50	30	120
النسب المئوية	33,3%	41,7%	25,0%	100,0%

يبين الجدول رقم (11) أن أفراد مجتمع الدراسة ذوي المستوى المتوسط بلغ عددهم (40) بنسبة (33.3%) وذوي مستوى التعليم الثانوي بلغ عدد الأفراد فيه (50) بنسبة (41.7 %) وذوي المستوى الجامعي بلغ عددهم (30) فردا بنسبة (25.0 %)

ونمثل ذلك في المخطط الدائري



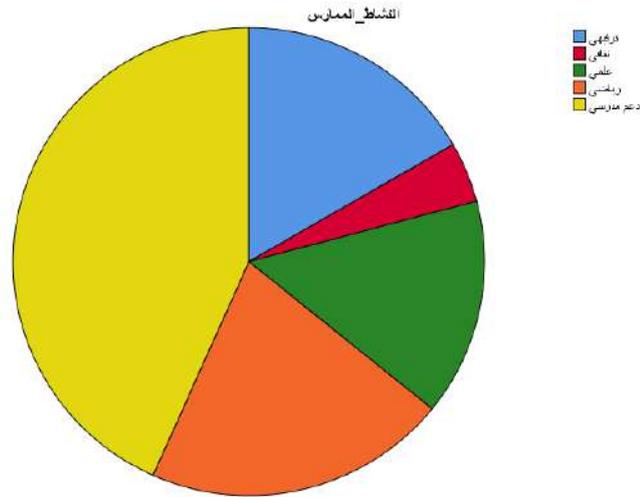
مخطط رقم (2) يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس

ج- توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير النشاط الممارس:

الجدول رقم (12) يوضح توزيع عينة الدراسة باختلاف متغير النشاط الممارس

المتغيرات النشاط	ترفيهي	ثقافي	علمي	رياضي	دعم مدرسي	المجموع
العدد	20	5	18	25	52	120
النسبة المئوية	16,7%	4.2%	15.0%	20.8%	43.3%	100%

ومن خلال هذا الجدول يتبين التفاوت في النسب المئوية لأفراد مجتمع الدراسة لممارسي الأنشطة الشبانية وبلغ عدد الممارسين للنشاط الترفيهي (20) فردا بنسبة (16.7%) أما ممارسي النشاط الثقافي بلغ عدد هم (5) أفراد بنسبة (4.2 %) و بلغ عدد ممارسي النشاط العلمي (18) فردا بنسبة (15.0 %) وبلغ عدد ممارسي النشاط الرياضي (25) فردا بنسبة (20.8 %) و بلغ عدد ممارسي نشاط دروس الدعم (52) فردا بنسبة (43.3 %). ويمكن توضيح ذلك في التمثيل الدائري التالي :



مخطط رقم (3) يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير النشاط الممارس

8- الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: (قمنا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS

لتفريغ البيانات ومعالجتها :

- ◆ اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.
- ◆ اختبار (ت) T.test: استخدم لاختبار دلالة الفروق في المتوسطات بين المجموعات.
- ◆ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
- ◆ اختبار التباين الأحادي

خلاصة الفصل :

تعرضنا في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية المتبعة في الدراسة ،حيث تطرقنا إلى المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج الوصفي الاستكشافي ، تم التعريف على إجراءات الدراسة الاستطلاعية وأدوات الدراسة حيث تم الاعتماد عليها في جمع البيانات ثم الخصائص السيكومترية للأداة ،تم الدراسة الأساسية ،وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة لتحليل البيانات .

الباب الثاني الجانب الميداني

الفصل الخامس :

تمهيد :

1- عرض نتائج الفرضيات :

- ا- عرض نتائج الفرضية الأولى
- ب- عرض نتائج الفرضية الثانية
- ج- عرض نتائج الفرضية الثالثة

2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

- ا- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
 - ب- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
 - ج- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 3- خلاصة وتعقيب على النتائج:

4- التوصيات

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعد مناقشة نتائج البحث أهم خطوة من خطوات البحث العلمي، والتي تتضمن نظرة تحليلية ناقدة لنتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، بحيث تعرض فيها الخطوات العلمية لتطور البحث وإثبات فروضه وفق تسلسل منطقي، والأدلة التي تم التوصل إليها وفحص مقدرتها على إثبات أو نفي الفروض.

كما تتضمن عملية تفسير النتائج المقارنة بين الحقائق ولمح العلاقات التي تربط بعضها ببعض المتغيرات المختلفة.

1- عرض نتائج الفرضيات

أ- **عرض نتائج الفرضية الأولى :** تنص الفرضية على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة" ولاختبار صحة هذا الفرض قمنا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي و الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة وبعد المعالجة الإحصائية بالنظام الإحصائي حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم : (13) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة .

المتغيرات	ن	معامل الارتباط	Sig	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	120	0.27	0.003	دالة عند:
جودة الحياة	120			0.01

يلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس درجات جودة الحياة قد بلغ (0.27) وقد بلغت قيمة Sig: 0.003 وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا مما يؤكد على أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة. أي كلما ارتفعت درجات التفكير الإيجابي ارتفعت درجات جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب.

أ- **عرض نتائج الفرضية الثانية :** تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

التفكير الإيجابي لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة، باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس. ولاختبار صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار التباين الأحادي وبعد المعالجة الإحصائية حصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول رقم (14) :

الجدول رقم (14): يوضح الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس (الذكور ،إناث)

الفئة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	Sig	مستوى الدلالة
الذكور	60	143.616	11.027	0.56	118	0.57	غير دالة عند 0.01
الإناث	60	142.416	12.122				

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة للجنس والتي بلغت عند الذكور(143.616) وعند الإناث (142.416) لذا يمكن القول بأن هناك فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي ، ولكن هل هذا الاختلاف في الفروق بين المتوسطات هو اختلاف حقيقي وللتأكد من ذلك نلجأ إلى اختبار (ت) وقد بلغت قيمة ت المحسوبة : (0.56) عند درجة الحرية (118) وقد بلغت قيمة Sig (0.57) وهي غير دالة مما يدل عن عدم وجود فروق بين الجنسين لذلك نقبل فرضية الدراسة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس.

الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف المستوى الدراسي: بعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (15): يوضح الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف المستوى الدراسي.

مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ف	Sig	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2	10.106	0.75	0.92	غير دالة
داخل المجموعات	117	135.62			
المجموع	119	15887.967			

من خلال الجدول رقم (15): يوضح نتائج تحليل التباين ANOVA باختلاف المستويات الدراسية يتبين لنا أن قيمة (F) بلغت (0.75) وبلغت قيمة sig (0.92) وهي قيمة أكبر من (0.01) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة لذلك نقبل فرضية الدراسة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في التفكير الإيجابي باختلاف المستويات الدراسية . لدى أفراد عينة الدراسة .

الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف النشاط الممارس : بعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (16): يوضح الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف النشاط الممارس

مستوى الدلالة	Sig	قيمة ف	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	0.34	1.13	150.422	4	601.689	بين المجموعات
			132.924	115	15286.278	داخل المجموعات
				119	15887.967	المجموع

من خلال الجدول رقم (16) : يوضح نتائج تحليل التباين ANOVA باختلاف النشاط الممارس يتبين لنا أن قيمة (F) بلغت (1.13) وبلغت قيمة Sig (0.34) وهي قيمة أكبر من (0.01) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة لذلك نقبل فرضية الدراسة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في التفكير الإيجابي باختلاف النشاط الممارس . لدى أفراد عينة الدراسة .

ج- عرض نتائج الفرضية الثالثة : تنص الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس" ولاختبار صحة هذا الفرض قمنا باستخدام اختبار التباين الأحادي وبعد المعالجة الإحصائية حصلنا على النتيجة التالية الموضحة في الجدول التالي:
الجدول رقم (17) يوضح الفروق في جودة الحياة باختلاف الجنس :

مستوى الدلالة	Sig	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	الفئة
غير دالة 0.01	0.59	118	0.54	17.60549	185.2500	60	الذكور
				16.51231	183.5667	60	الإناث

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة للجنسين والتي بلغت عند الذكور (185.25) وعند الإناث (183.56) لذا يمكن القول بأن هناك فروق بين الجنسين في جودة الحياة ، ولكن هل هذا الاختلاف في الفروق بين المتوسطات هو اختلاف حقيقي وللتأكد من ذلك نلجأ إلى اختبار (ت) وقد بلغت قيمة ت المحسوبة :0.54 عند درجة الحرية 118 وقد بلغت قيمة Sig: 0.59 وهي غير دالة مما يدل عن عدم وجود فروق بين الجنسين لذلك نقبل فرضية الدراسة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في جودة الحياة باختلاف الجنسين .

- اختلاف الفروق في جودة الحياة باختلاف المستوى الدراسي : بعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (18) : الفروق في جودة الحياة باختلاف المستوى الدراسي : بعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي :

مستوى الدلالة	Sig	قيمة ف	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	0.67	0.39	115.535	2	231.070	بين المجموعات
			292.546	117	34227.922	داخل المجموعات
				119	34458.992	المجموع

من خلال الجدول رقم (18) : يوضح نتائج تحليل التباين ANOVA باختلاف المستويات الدراسية يتبين لنا أن قيمة (F) بلغت (0.39) وبلغت قيمة Sig (0.67) وهي قيمة أكبر من (0.01) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة لذلك نقبل فرضية الدراسة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في جودة الحياة باختلاف المستويات الدراسية لدى أفراد عينة الدراسة . الفروق في جودة الحياة باختلاف النشاط الممارس : بعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (19) : يوضح الفروق في جودة الحياة باختلاف النشاط الممارس

مستوى الدلالة	Sig	قيمة ف	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	0.75	0.47	138.481	4	553.922	بين المجموعات
			294.827	115	33905.069	داخل المجموعات
				119	34458.992	المجموع

من خلال الجدول رقم (19) : يوضح نتائج تحليل التباين ANOVA باختلاف النشاط الممارس يتبين لنا أن قيمة (F) بلغت (0.47) وبلغت قيمة Sig (0.75) وهي قيمة أكبر من (0.01) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة لذلك نقبل فرضية الدراسة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في جودة الحياة باختلاف النشاط الممارس . لدى أفراد عينة الدراسة .

2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

صيغت الفرضية على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة" وهذا ما توصلت إليه نتائج الفرضية أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة فممارسة الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب قد تكون مرتبطة بأهداف الممارس إذ تتضمن مزيجا متداخلا من مجالات الأنشطة المختلفة ومن العلاقات والتفاعل والتجارب والخبرات التي يمر بها الممارس بصفة فردية أو جماعية فتتيح له فرص الحصول على المعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية تتفق مع ميوله وتشبع حاجاته وتحقق له ذاته .

فالممارسين لهم حاجات مادية واجتماعية ونفسية يسعون إلى تحقيقها وإشباعها لأنها مرتبطة بخصائص المرحلة العمرية، وإذا ما عدنا إلى المؤسسات الشبابية فان ممارسة الأنشطة الشبانية والتدريب عليها تساهم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتجنب مواقف الفشل والإحباط ومنح المزيد من الثقة ، وهذا من شأنه يؤدي إلى تنمية الاستعدادات السلوكية للتوافق مع البيئة المحيطة ، وهذا الأمر الملاحظ ربما يعود إلى أثر المشاركة في الأنشطة التنافسية والاستعراضية ، والأنشطة النفعية ، فكلما كان التفكير إيجابيا كلما كانت هناك جودة في الحياة ، و قد يعود إلى نظرة المجتمع للممارسين بأنهم من فئة الشباب و أنهم الركيزة الأساسية في تحمل المسؤولية في المستقبل القريب، ومعنى ذلك أنه يجب أن يكون هناك اهتماما بالغا بهذه الفئة العمرية.

إن الممارس للأنشطة الشبانية في مرحلة نمو مستمر مما يجعله في محاولة مستمرة لتطوير قدراته النمائية من كافة النواحي الجسمية و العقلية والنفسية، والاجتماعية و الشخص الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي يحمل هدفاً وأفكاراً توفر له معنى لحياته ومن المعروف أن القدرة على المشاركة في الأنشطة الجماعية يؤدي إلى الإحساس بجودة الحياة والتي تجعل الفرد يتمتع بصحة جسمية ونفسية، وأن ممارسة الهوايات الترويحية والأنشطة الرياضية هي المصدر الأول لجودة الحياة وتوفر المعنى في الحياة وتتحقق جودة الحياة من خلال قدرة الإنسان على أن يغير نظرتة للحياة أو أن يعدل عاداته وطرق تفكيره السلبية والاستفادة من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم في تحقيق أهدافه في حياته،

وهذا ما اتفقت عليه هذه الدراسة مع دراسة (ليتسي أون ريتشلرد جولر 2011) ، اما (دعاء ابراهيم عبد اللاه 2017) فقد بينت على وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة .

ب- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

صيغت الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة ، باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس .

وهذا ما توصلت إليه نتائج الفرضية الثانية أي أنه لا توجد فروق في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس (ذكور - إناث) والمستويات الدراسية ، والنشاط الممارس لدى عينة الدراسة .

هذا ما يعني أن ممارسي الأنشطة من فئة الشباب وهي مرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، حيث تبدأ شخصيته بالتبلور، وتتضح معالم هذه الشخصية من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومعارف، وأن ممارسة الأنشطة الشبانية تساهم في القدرة على تنظيم السلوك اليومي للمنخرطين من الفئات الاجتماعية لتحقيق غاياتهم حتى تكون هذه الحياة مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة. وهذا ما تسعى إليه المؤسسات الشبانية في نظرتها الشمولية لتحقيقه باتخاذ الأنشطة وسيلة لجعل الفئات الاجتماعية تتخرط في ممارسة الأنشطة بشكل فعال وإيجابي لتكتسب من خلالها الشخصية الإيجابية القادرة على التفكير الحر، والنقد البناء والقدرة على التغيير والإبداع مع الشعور بالمسؤولية . وهذه من العوامل تساعد على توجه الحياة وتقدمها ، كما تساعد على حل كثير من المشكلات. وهذا ما يعني أن ضرورة ممارسة الأنشطة الشبانية كأنشطة تكميلية تجمع بين الدراسة و اساليب التدريب على المهارات الذاتية يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة يسيرها لصالحه سواء في المجال الدراسي أو الحياة اليومية .

و أن الممارس للأنشطة الشبانية في محاولة مستمرة لتطوير قدراته النمائية من كافة النواحي الجسمية و العقلية والنفسية ، والاجتماعية وإن اختيار النشاط المناسب يتم وفقا لرغبات الفرد ، وما يتناسب مع طموحاته وحاجاته وحالته النفسية وما يتوفر له من فرص لتحقيق أهدافه أو توفر له معنى لحياته وبتوجيه من أخصائيين في الميدان وهذه من سمات التفكير الإيجابي .

هذا ما توصلت إليه دراسة (علة بوزاد 2016 م) إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع .

و توصلت دراسة سنايدر وآخرون (Snyder, et al) 2010 حيث أن الرياضيين كانوا أفضل في الأداء البدني، والصحة العامة، والجانب الاجتماعي، والصحة النفسية، وجودة الحياة، والسعادة من غير الرياضيين.

و توصلت دراسة (جينيل وتيري، 2002) أن المعلمين استطاعوا تعليم الأطفال كيفية الاسترخاء وضبط النفس والتهدئة وإدارة الضغوط و التفكير بإيجابية.

ح- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تستهدف الممارسين تستلزم مواكبة العصر بطريقة تحقق جودة الحياة باعتبارها بيئة تستهدف بناء شخص صيغت الفرضية على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس " هذا ما توصلت إليه نتائج الفرضية الثالثة :لا توجد فروق في جودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب بولاية ورقلة باختلاف كل من الجنس والمستوى التعليمي والنشاط الممارس. وهذا دليل على أن معطيات الواقع والتطلعات نحو المستقبل فإن المؤسسات الشبانية و ما يتم فيها من أنشطة صية الفرد بصورة متوازنة تضمن له القدرة على استغلال كافة طاقاته البدنية والعقلية والاجتماعية فممارسة الأنشطة تمكن من النمو المعرفي والنفسي والاجتماعي والاستعداد للمشاركة الاجتماعية بفاعلية وإيجابية.

فهذه الأنشطة لها تأثيرها المباشر على العديد من سمات الشخصية لدى الممارسين لاستجابة تلك الأنشطة للعديد من ميولهم ورغباتهم وحاجاتهم وتأثيرها على اتجاهاتهم. ومن المعروف أن ممارسة الأنشطة الشبانية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل تحقيق أهداف تخص الفرد على نحو فعال ولا يكون ذلك إلا من خلال وجود دافع قوي وإن تحقيق هذه الدوافع يؤدي إلى الإحساس بجودة الحياة .

ويتعدد مجالات الأنشطة تتعدد الأهداف والأغراض المراد تحقيقها، وكذلك بحسب الإمكانيات المتاحة والقدرات المتوفرة لدى المشاركين بدافع ذاتي ،إذ تتضمن مزيجا متداخلا من مجالات الأنشطة المختلفة ومن العلاقات والتفاعل والتجارب والخبرات التي يمر بها الممارس بصفة فردية أو جماعية فتتيح لهم فرص الحصول على نمو متكامل في شتى النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية .التي تسهم في إعداد الفرد وتحقيق الشخصية المتكاملة.

فلاحظ إن السلوك عادة لا يحدث عفويا وإنما يحدث استجابة لما يوجد لدى التلميذ من حاجات فكل سلوك وراءه دافع ويرى (Hauser et shonkof) أن بمرور الأفراد بالمراحل الارتقائية يتفاوتون في مستوى دافعيتهم . (أمينة أبو النجا: 2019 ، 441)

وهذا ما توليه مؤسسات الشباب في تنشئة الشباب تنشئة سليمة قائمة على الأنشطة والبرامج الثقافية والاجتماعية والفنية والرياضية ، والمشروعات و التي يقوم بها فريق العمل، تكسبهم المعارف والمهارات والسلوكيات والقيم الإيجابية إن ممارسة الأنشطة بمؤسسات الشباب تهدف إلى تعديل السلوك فالفرد على اتصال بالبيئة وعليه يكتسب الفرد مقومات جودة الحياة.وهو الهدف الأساسي في السلوك الإنساني، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتكامل شخصية الفرد بما يتماشى مع قيم ومعتقدات المجتمع وثقافته، وهذا لا يتحقق إلا من خلال استثمار قدرات كل فرد وتكوينه تكويناً خاصاً ليمارس الدور المسند إليه في المجتمع .

وهذا ما توصلت إليه دراسة (كيم وآخرون 2006) على أنه يمكن تعزيز السعادة وتحسين رفاهية العيش لدى الشباب من خلال الممارسة المستمرة للأنشطة والسلوكيات الإيجابية اليومية ، كما توصلت دراسة (جرين وجاردنر وريد 2013) إلى أن ممارسة بعض الأنشطة اليومية الممتعة لدى الطلاب من شأنها زيادة الشعور بالسعادة لديهم .

وتوصلت نتائج ، دراسة بارك (2004) أن أحداث الحياة الإيجابية تساهم في جعل حياة الشباب أكثر سعادة ، وأن الرضا عن الحياة يعمل على تخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ويعمل على ضد نمو المشكلات النفسية والسلوكية بين الشباب وأن الدعم الوالدي والمشاركة في الأنشطة والأحداث المتحدية والإيجابية في الحياة تؤدي دوراً هاماً في تنمية الصحة النفسية وتعزيز الشعور بالسعادة ورفاهية العيش لدى الشباب (إيمان محمد حسن :2020, 143).

وتوصلت نتائج الدراسة التي قام بها قولن (Gullen,2000) الى أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة المدرسية يزداد عندهم احترامهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم. كما أن دراسة إلدن ورفاقه (Elden, etal.1980) ، توصلت إلى أن الاشتراك في النشاطات المدرسية يعزز الاتجاه الإيجابي نحو قيمة العمل.

وتوصلت نتائج الدراسات التي اجراها كل من بوركمان ورفاقه (Bureckman, etal. 1997) وبروس وودز (Brighthouse and Woods, 2000) الى تميز الطلاب المشاركين في الأنشطة المدرسية بالقدرة على تحقيق النجاح والإنجاز الأكاديمي، بالإضافة الى إيجابيتهم مع زملائهم وأساتذتهم، وتمتعهم بروح القيادة والتفاعل الاجتماعي السوي والمثابرة والجدية، كما أنهم يميلون الى الإبداع والمشاركة الفعالة ولديهم الاستعداد لخوض تجارب جديدة بثقة.

وتوصلت نتائج دراسات إدوارد (Edward, 1994)، وسيلك وكويرك (Silliker and Quir 1997) الى أن التلاميذ الذين يقضون أوقات فراغهم في أنشطة حرة موجهة كانوا، مقارنة بالآخرين، متفوقين دراسياً وهم من الأوائل في مدارسهم.

وتوصلت نتائج دراسة أندروز (Andrews, 2001) الى أن المشاركة في الأنشطة المدرسية ساعدت الطلاب وبشكل فعال على المشاركة في الجمعيات الأهلية والتعاون معهم في مجالات عديدة. وتوصلت نتائج دراسة هانكس ورفاقه (Hanks, etal 1978)، الى أن المشاركة في الأنشطة اللاصفية في المرحلة الثانوية لها تأثير مباشر على المشاركة في الجمعيات الاهلية في الكبر. (أحمد بن محمد: د.ت ، 7)

1- - الاستنتاج العام للدراسة :

من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة يمكن القول أن التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى ممارسي الأنشطة الشبانية بمؤسسات الشباب ترجع إلى توجهات ذاتية وتوجهات بيئية تظم مكونات معرفية متعددة تظهر من خلال الأنشطة المتواجدة داخل المؤسسات الشبانية ومحيطها الاجتماعي، وأن النتائج المتوصل إليها تبقي محدودة مقارنة بعينة الدراسة إذا لم تدعم بإجراء بحوث أخرى مشابهة تتسجم مع البيئة المحلية.

5- التوصيات : بناء على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نوصي بما يلي:

- 1- العمل على اكتشاف قدرات الشباب لتصحيح تصوراتهم ومعتقداتهم لبناء برامج تنموية تساهم في تكوين شخصيتهم الإيجابية لإعدادهم للحياة .
- 2- توفير الإمكانيات اللازمة تمكن من إعداد الشباب من كل جوانبه ليعيش حياته الخاصة
- 3- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة في مختلف المراحل العمرية ، ومع مختلف الفئات الاجتماعية.
- 4- إعداد برامج تنمي التفكير الإيجابي للطلاب في الجامعة تساعد في ترسيخ الإيجابية كقيمة أساسية في المجتمع، بمعنى أن الإيجابية ستكون أسلوب حياة .
- 5- محاولة إجراء العديد من الدراسات التي تهتم بعلم النفس الإيجابي الذي يتناول التفكير الإيجابي وجودة الحياة .
- 6- العمل على تحفيز كل الجهات والمؤسسات والهيئات للإسهام بفعالية في إعداد مشروع اقتصادي وثقافي ورياضي لتجويد الحياة

قائمة المراجع

المراجع المعتمدة :

أولا المعاجم : المعجم الوسيط :مجمع اللغة العربية القاهرة مكتبة الشرق الدولية 2020

ثانيا : الكتب:

المراجع العربية :

1. عبيدات كايد وعدس عبد الرحمان (2004) ،البحث العلمي ومفهومه وأدواته وأساليبه ، د ط ، دار الفكر ، عمان
2. منسي محمود عبد الحليم وكاظم ، علي مهدي : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة . وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ،جامعة السلطان قابوس _عمان ديسمبر 2006
3. مقدم عبد الحفيظ (1993) ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر
4. أحمد بن محمد الفاضل النشاطات المدرسية ماهيتها وأهميتها ومجالاتها كلية التربية / جامعة الملك سعود

المراجع الأجنبية :

Who- QoI Group. (1998).the development of world health organization quality of lif assessment .instrument- the (whoqol) inorlley, j, &kuyken W. (Eds).Berlim,springer-verlag

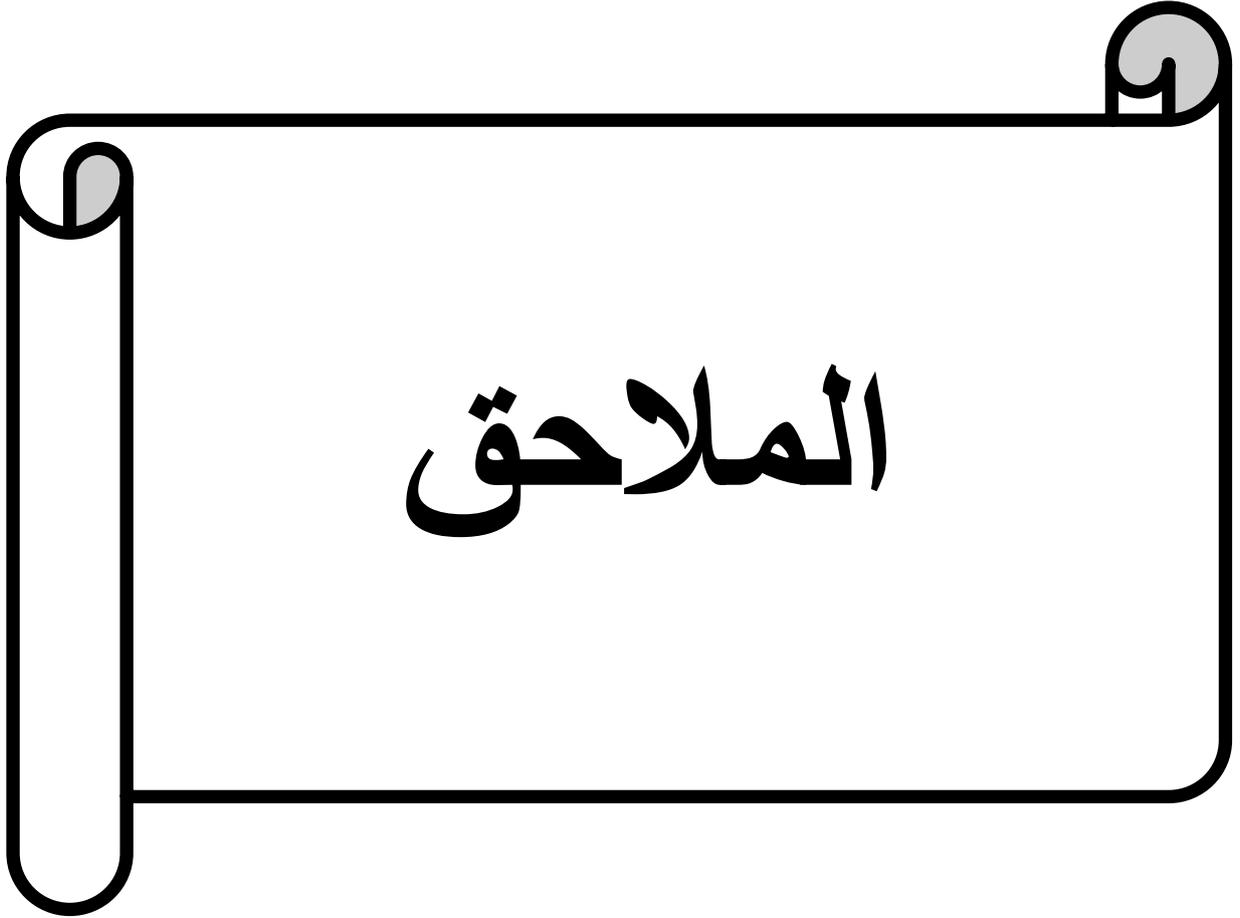
ثالثا: الدوريات العلمية

1. أمينة أبو النجا أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الجوف بالسعودية "مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد20 العدد 04 ديسمبر2019
2. الهنوف محمد الدبايية . فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحب . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية .م 10 ع 28 أوت 2019
3. إيمان محمد حمدان الطائي. دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر . مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد 47 . 2015.
4. ابتسام جعفر جواد الخفاجي وعقيل اميرجبر : فاعلية استراتيجية دائرة الأسئلة في التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول المتوسط في مادة العلوم .مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل /ع 41 كانون أول 2018.
5. إيمان محمد حسن القرعشي إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة . المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية المجلد (04)العدد 14 أفريل 2020 .
6. ازدهار محمد علي كاظم السعدي/ التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة كلية التربية . مجلة الباحث العدد27/ 2018 جامعة كربلاء العراق.
7. أرزاق محمد عطية اللوزي "أثر توظيف نظرية الذكاء الناجح في تدريس الإقتصاد المنزلي على تنمية التفكير الإيجابي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المهنية مجلة العلوم التربوية ج 1/ يوليو 2018 جامعة حلوان مصر
8. أماني علي أحمد المومني مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى أمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن .مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد (3). العدد(14): 30 يوليو 2019 م.
9. أريج حازم مهدي - التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة مجلة دراسات تربوية العد. 43 -تموز 2018 العراق .
10. المومني مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى أمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث_معلم التربية النفسية _م3 ع 14 يوليو 2019)
11. بحرة كريمة/ إعداد وتقنين مقياس لجودة حياة تلاميذ المتوسط والثانوي مجلة .مركز جيل البحث العلمي . ع. 14 ديسمبر 2015.
12. بعلي مصطفى جغلولي يوسف . مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة دراسة ميدانية على عينة من طالبات قسم علم النفس جامعة محمد بوضياف المسيلة . مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية العدد08 . 2018

13. بسماء آدم ياسر الجاجان : جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات (دراسة ميدانية على طلبة علم النفس والارشاد النفسي) /مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد(36) العدد (5) 2014 دمشق
14. تواتي حياة /قريصات زهرة/ بلعربي فوزية .مجلة دراسات إنسانية واجتماعية / جامعة وهران 02/ع/08/ 2018/01
15. جولتان حسن حجازي و حسن ربحي حجازي /صورة المستقبل والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالأزمات لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة " جامعة الأقصى (Apr.2016). NO. 1. Int.j.Res Educ.Psy/4 ."
16. طارق عبد العالي السلمي : التفكير الإيجابي والحكمة الاختبارية لدى طلبة المرحلة المتوسطة / مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 19 العدد 1 مارس 2018 جامعة أم القرى.
17. طارق نورالدين محمد عبد الرحيم وعبد الرسول عبد الباقي عبد اللطيف التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ع 40 الجزء الثاني 2016
18. منال حسن رمضان (أثر إستراتيجيات التعلم النشط في التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف السابع في منطقة عمان /ع/39 حزيران 2018
19. نورا مصيلحي علي مصيلحي . فاعلية وحدة دراسة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على أهداف التربية القيادية لتنمية مهارات قيادة التغيير وجودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية العدد 16 أكتوبر 2019 جامعة حلوان
20. نصير عبد الرزاق البصري و فاطمة جمال حسين : مؤشرات جودة الحياة في مدينة النجف الأشرف (دراسة تحليلية مقارنة لقطاعات خدمية منتخبة) مجلة القادسية المجلد 20 العدد 3 /2017.
21. علي مؤيد محمد ومحمود علي محمد ظروف بيئة العمل التربوية وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية "دراسة ميدانية لدى المعلمين في مرحلة التعليم الثانوي بمدارس محافظة دمشق مجلة جامعة حماة – المجلد الأول – العدد الثالث 2018
22. علي حمادية وأسماء خلاف ودنيا بوزيدي "جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه(ل.م.د.) دراسة ميدانية على عينة من الطلبة جامعة سطيف 2 مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 9 العدد 2 خاص (الجزء الأول) جويلية . 2018. ص 200
23. علا عبد الرحمان علي محمد : فاعلية برنامج تدريبي لاكتساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات رياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن . معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة .مجلة العلوم التربوية /ع/ الرابع أكتوبر 2013.
24. عماد عبد الحميد صالح : الإيجابية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار ليبيا- المجلة العربية لعلم النفس /المجلد 4/العدد 2 (2019)
25. عبد الباروي مايج ماضي / مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة ذي قار / مجلة جامعة ذي قار المجلد 11 ع 1 آذار 2016
26. عبد الناصر عبد الرحيم محمد قدومي مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث أب-المجلد1) العدد 1 (2016)
27. فيوليت فؤاد ابراهيم وماري عبد الله حبيب برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية . ، مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس ع 2018/19 -
28. سحر فتحى عبد المحسن عبد الحميد ز فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض الأطفال وأثره على الكفايات المهنية لديها المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل العدد "4" أكتوبر 2018 جامعة الفيوم
29. يحي النجار وعبد الرؤوف الطلاع /التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة م مجلة الباحث جامعة الأقصى فلسطين.2015

رابعاً : الرسائل والأطروحات:

- 1- صلاح حمدان الحاج أحمد : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة في محافظة غزة دراسة لنيل درجة الدكتوراه في الخدمة الاجتماعية : جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا 2017
عبد العزيز حنان – نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات . رسالة ماجستير في علم النفس 2012/2011 جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان .
- 2- منصور مفرح سعيد السلمي / جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى رسالة ماجستير 2014-
- 3- حسام مريم – الأمن الأنساني وجودة الحق في الحياة رسالة ماجستير جامعة سطيف :2010/2009
- 4- بحرة كريمة : جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي رسالة ماجستير جامعة وهران 2014



الملحق رقم 1:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزي الشاب: باعتبارك منخرطاً بالمؤسسة الشبانية وتمارس فيها نشاطاتك نضع بين يديك هذا الاستبيان به مجموعة من العبارات تعبر عن رأيك ، يرجى منك أن تقرأ كل عبارة جيدا وأن تضع علامة (+) أمام العبارة التي تتناسب أكثر وبكل صدق ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة وأن إجابتك ستستخدم في البحث العلمي.

1- معلومات شخصية :

الجنس : ذكر أنثى
المستوى التعليمي : بدون مستوى متوسط ثانوي جامعي

أمارس النشاط:

ثقافي علمي ترفيهي
 رياضي دعم مدرسي
 نشاط حر نشاط آخر أذكره

ملحق رقم (1) : مقياس التفكير الإيجابي

ضع علامة (+) أمام الفقرة التي تنطبق عليك .

ت	ال فقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1.	لدي أمل كبير في المستقبل					
2.	أشعر بالراحة عندما أفكر بالمستقبل					
3.	طفولتي كلها مرح وسعادة					
4.	أعتقد أن التجارب القاسية التي مررت بها علمتني الصبر					
5.	أثق بالآخرين رغم معاناتي من بعضهم					
6.	أشعر بأن الخير يغلب على الشر عند الناس					
7.	أنا شخص محظوظ					
8.	أفضل الموسيقى التي تدعوا للتعاؤل					
9.	أستطيع أن أغير من أفكار الآخرين نحوي					
10.	أتعرف على نقاط ضعفي وأعمل على تجنبها					
11.	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرات القادمة					
12.	أشعر بأن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات التطور					
13.	لو نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة تماما					
14.	أشعر أن الحياة تتسع لتطوري وتطور الآخرين من حولي					
15.	أعرف كيف أتعامل مع الناس حتى لو لم أكن أحبهم					
16.	أؤمن بحرية التفكير لدى الآخرين					
17.	أحب العمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي					
18.	حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما أطمح إليه					
19.	من حقي أن أفكر بمصلحتي الخاصة					
20.	أفضل أن يكون لي أصدقاء مختلفون (عائلات ، أعمار ، من مناطق مختلفة)					
21.	أجد سهولة في المحافظة على الأصدقاء لفترة طويلة					
22.	أعرف حقوقي وواجباتي جيدا					
23.	أتولى أدوارا قيادية داخل مجموعتي (القسم ، الأصدقاء)					
24.	يصنّفني أقاربي وأصدقاؤني بأني شخص مسؤول ويعتمد علي					
25.	توجد لي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور التي تواجهني					
26.	الجدابون بنظري هم المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم					
27.	أحب الأعمال التي تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار					

					28. مزاجي طيب بغض النظر عن الظروف الخارجية
					29. أعتقد بأن تعرض الفرد للمشكلات يزيد من فرصته للتعلم
					30. أدرك بأن هناك أكثر من طريقة واحدة لحل أي مشكلة
					31. أشارك الآخرين بحل مشكلاتهم بانفتاح و حرية
					32. أستمتع بالتحدي في حل المشكلات التي تواجهني
					33. أقول الحقيقة حتى لو كانت ضد مصلحتي الشخصية
					34. أستطيع اختيار الحل المناسب لما يواجهني
					35. أنظر إلى الجانب المشرق عند اتخاذ أي قرار

ملحق رقم (2) : مقياس جودة الحياة

ضع علامة (+) أمام العبارة التي تنطبق عليك :

ت	الفقرات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	قليلًا	لا تحدث إطلاقًا
1	أفتخر بوجودي في أسرة (مثالية) لامثيل لها					
2	أشعر بأن والداي راضيان عني					
3	فخور بمشاركة أفراد أسرتي للناس في جميع المناسبات					
4	نجلس سويا من أجل مناقشة الأمور الخاصة بنا					
5	لا أحد يستطيع رفض أي قرار يصدر عن اجتماع الأسرة					
6	تتسم علاقاتي الأسرية بالمحبة والتوافق					
7	اتعاون مع أفراد أسرتي لإنجاز الأعمال الحياتية					
8	علاقتنا الأسرية قائمة على الاحترام والتقدير					
9	أشعر بالرضا عن مظهري الجسمي					
10	أشعر بالرضا اتجاه الخدمات الصحية المقدمة لي					
11	ألتزم بنظام غذائي صحي					
12	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله					
13	أشعر أن كثرة أصابتي بالأمراض تمثل عبئا كبيرا على أسرتي					
14	أنا بحالة صحية جيدة					
15	أشعر في بعض الأوقات بالإرهاق والتعب					
16	تمنعني بعض الآلام من ممارسة نشاطاتي اليومية					
17	أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة					
18	أحرص على أن أقابل الآخرين بابتسامة مشرقة					
19	أنظر إلى الحياة نظرة إيجابية ومقاتلة					
20	أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي					
21	أشعر بالسعادة والارتياح في حياتي					
22	يسعدني بأن أكون متواجدا مع أشخاص مريحين					
23	أشعر بأنني أعيش حياة أفضل من غيري					
24	أشعر بالارتياح لوجود الجميع من حولي					
25	أشعر بالقلق تجاه حياتي ومستقبلي					
26	أشعر بسوء المعاملة من قبل الآخرين اتجاهي نظرا لحالتي					
27	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والعمو والرضا حتى مع من					

					أساء إلي
					28 لا أتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى طلب مني ذلك
					29 أحرص على أن تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخلصه
					30 أحرص دائما على إسعاد أسرتي وأسعد لسعادتهم
					31 استمتع بوجودي بين الآخرين وأحاول الاستفادة من خبرتهم
					32 أميل دائما إلى الضحك وأجد متعة في تبادل الدعابة مع الآخرين
					33 أقتدي بسلوك الآخرين الإيجابي وأسير على نهجهم
					34 أشارك بأي عمل اعتقد أنه يخدم أسرتي ومجتمعي
					35 التفاعل مع زملائي داخل غرف الدراسة إيجابية
					36 يتيح لنا المعلم حرية التعبير وتقبل آراء الطلاب
					37 أشعر بالرضا عن مستوى التدريس
					38 أشعر بعدالة في تقدير علامات التحصيل الدراسي للطلاب
					39 استعمال وسائل تكنولوجيا التعليم يجعل الدراسة بالمدرسة سهلة للغاية
					40 أشعر بالرضا عن جودة المناخ الدراسي في المدرسة
					41 توفر المدرسة أماكن للراحة في أوقات الفراغ
					42 تساعد الأنشطة بالمدرسة على تكوين علاقات اجتماعية طيبة
					43 يضاعف نظام الجماعات الطلابية من عدد أصدقائي
					44 أحرص على الخروج للتنزه أنا وأسرتي
					45 أقضي وقتي دائما في كل ما يمتعني ويسعدني ويجدد طاقتي
					46 أشعر بالاسترخاء والراحة في وقت الفراغ
					47 وقت الفراغ مهم جدا بالنسبة لي وأحرص على استغلاله
					48 أجد صعوبة في تنظيم وإدارة أوقات فراغي
					49 أقسم وقت فراغي وفقا لبرنامج أضعه أسبوعيا
					50 أخصص جزءا من وقتي للنشاطات الاجتماعية

الرجاء التأكد من عدم ترك أي فقرة بدون علامة

شكرا على تعاونكم معنا.

الملحق رقم /3: نتائج المعالجة الإحصائية

صدق المقارنة الطرفية لاستبيان التفكير الإيجابي :

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفكير الإيجابي	13	152.692	5.618	1.558
	13	133.230	6.260	1.736

		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	
التفكير الإيجابي	Equal variances assumed	.257	.617	8.342	24	.000	19.461	2.332	14.646	24.276
	Equal variances not assumed			8.342	23.724	.000	19.461	2.332	14.643	24.279

صدق المقارنة الطرفية لاستبيان جودة الحياة :

Group Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	13	206.461	13.451	3.730
	13	165.923	8.391	2.327

		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	
جودة الحياة	Equal variances assumed	4.545	.043	9.219	24	.000	40.538	4.397	31.463	49.613
	Equal variances not assumed			9.219	20.111	.000	40.538	4.397	31.369	49.707

ملحق رقم: (3) (نتائج الدراسة) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة

Correlations			
		جودة الحياة	التفكير الإيجابي
جودة الحياة	Pearson Correlation	1	.270**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	120	120
التفكير الإيجابي	Pearson Correlation	.270**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الفروق في جودة الحياة باختلاف الجنس :

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
جودة الحياة	الذكور	60	185.2500	17.60549	2.27286
	الإناث	60	183.5667	16.51231	2.13173

اختبار ليفين للمساواة في الفروق

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
جودة الحياة	Equal variances assumed	.106	.745	.540	118	.590	1.68333	3.11611	- 4.48742-	7.85409
	Equal variances not assumed			.540	117.518	.590	1.68333	3.11611	- 4.48768-	7.85435

الفروق في جودة الحياة باختلاف المستوى الدراسي :

جودة الحياة								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower	Upper		
					Bound	Bound		
متوسط	40	184.9250	16.29596	2.57662	179.7133	190.1367	157.00	221.00
ثانوي	50	185.4200	19.95208	2.82165	179.7497	191.0903	155.00	235.00
جامعي	30	182.0333	12.26850	2.23991	177.4522	186.6145	164.00	211.00
Total	120	184.4083	17.01680	1.55341	181.3324	187.4842	155.00	235.00

نتائج تحليل التباين ANOVA باختلاف المستويات الدراسية

جودة الحياة					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	231.070	2	115.535	.395	.675
Within Groups	34227.922	117	292.546		
Total	34458.992	119			

الفروق في جودة الحياة باختلاف النشاط الممارس :

جودة الحياة								
	N	Mean	Std. Deviation	Std . Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower	Upper		
					Bound	Bound		
ترفيهي	20	184.7500	12.80573	2.86345	178.7567	190.7433	164.00	214.00
ثقافي	5	190.8000	20.57183	9.20000	165.2567	216.3433	165.00	221.00
علمي	18	180.3333	14.07961	3.31859	173.3317	187.3350	157.00	203.00
رياضي	25	185.8000	17.13184	3.42637	178.7283	192.8717	161.00	221.00
د.مدرسي	52	184.4038	19.13959	2.65418	179.0754	189.7323	155.00	235.00
Total	120	184.4083	17.01680	1.55341	181.3324	187.4842	155.00	235.00

Oneway الفروق في جودة الحياة باختلاف النشاط الممارس

جودة الحياة					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	553.922	4	138.481	.470	.758
Within Groups	33905.069	115	294.827		
Total	34458.992	119			

T-Test: الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس :

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفكير الإيجابي	الذكور	60	143.6167	11.02707	1.42359
	الإناث	60	142.4167	12.12267	1.56503

اختبار ليفين للمساواة في الفروق

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
التفكير الإيجابي	Equal variances assumed	1.220	.272	.567	118	.572	1.20000	2.11564	-2.98954-	5.38954
	Equal variances not assumed			.567	116.957	.572	1.20000	2.11564	-2.98993-	5.38993

Oneway الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف المستوى الدراسي :

Descriptives								
التفكير الإيجابي								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower	Upper		
					Bound	Bound		
متوسط	40	143.1250	9.56003	1.51157	140.0676	146.1824	119.00	163.00
ثانوي	50	142.5800	12.05445	1.70476	139.1542	146.0058	118.00	167.00
جامعي	30	143.6000	13.36903	2.44084	138.6079	148.5921	116.00	163.00
Total	120	143.0167	11.55475	1.05480	140.9281	145.1053	116.00	167.00

نتائج تحليل التباين ANOVA باختلاف المستويات الدراسية :

التفكير الإيجابي					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20.212	2	10.106	.075	.928
Within Groups	15867.755	117	135.622		
Total	15887.967	119			

Oneway الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف النشاط الممارس :

Oneway الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف النشاط :

Descriptives								
التفكير الإيجابي								
	N	Mean	Std. Deviation	Std . Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower	Upper		
					Bound	Bound		
ترفيهي	20	142.6500	9.28652	2.07653	138.3038	146.9962	130.00	163.00
ثقافي	5	147.8000	2.16795	.96954	145.1081	150.4919	145.00	150.00
علمي	18	143.5556	11.48002	2.70587	137.8467	149.2644	120.00	163.00
رياضي	25	146.2400	13.34566	2.66913	140.7312	151.7488	116.00	167.00
د.مدرسي	52	140.9615	11.81053	1.63783	137.6735	144.2496	118.00	163.00
Total	120	143.0167	11.55475	1.05480	140.9281	145.1053	116.00	167.00

ANOVA					
التفكير الإيجابي					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	601.689	4	150.422	1.132	.345
Within Groups	15286.278	115	132.924		
Total	15887.967	119			