



المركز الجامعي سي الحواس- بريكة-  
معهد: العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم العلوم الاجتماعية

# جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص

علم النفس العيادي

تحت اشراف الدكتور(ة)

اعداد الطالب (ة)

لموفق ثلجة

مفتاح هاجر

:

السنة الجامعية 2021/2020

## شكر و تقدير

نحمد الله حمدا طيبا مباركا فيه و نشكره عزوجل على فضله و عطائه و عونہ لنا و الحمد لله الذي منحني القوة لإتمام هذا العمل المتواضع فلك كل الحمد و الشكر حتى آخر نفس في حياتي .

أتقدم من هذا المقام بأسمى آيات الشكر و عظيم الامتنان و عرفانا مني بالجميل و بخالص شكري و تقديري الى أستاذتي العزيزة د/ لموفق تلجة التي تفضلت بالإشراف على رسالتي المتواضعة ، والتي شملتني بعطفها و رعايتها ، فلم تبخل عليا ولو لحظة بجهداها و وقتها لإرشادي و توجيهي فجزاها الله عني كل الخير .

كما أتقدم بجزيل الشكر و الامتنان الى كل اساتذة قسم العلوم الاجتماعية بالمركز الجامعي سي الحواس بريقة ثم شكر موصول الى اساتذة قسم علم النفس العيادي و أخص بالذكر الاستاذة الفاضلة د / قنون خميسة رفيقة مسارنا الجامعي و التي كانت لنا السند و الدعم في إعدادنا و دفعنا نحو الأفضل بارك الله فيها و جزاها خيرا .

و أخيرا أتقدم بخالص الشكر و التقدير الى كل من مد يد العون و المساعدة و كان خير عون و سند لي حتى تمكنت من انجاز هذا الجهد المتواضع .

## الإهداء

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا

بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة، إلى النبي سيدنا محمد صلى الله عليه

وسلم.

إلى روح أبي الطاهرة أسكنه المولى فسيح الجنان.

إلى من أرشدتني وأبعدتني عن الضلال إلى منبع

الحب والعطاء"، والتي الجنة تحت أقدامها، والتي صاحبتي و ساندتني في كل مسار حياتي، إلى قرّة

عيني... أمي أطل الله في عمرها

وبارك فيه.

إلى أخواتي العزيزات من سمية أكبرهن الى أصغرهن إكرام وأخي الغالي و سندي الصالح حفظه الله و

رعاه.

إلى من شجعني بصدق وإخلاص على إتمام هذا العمل، والذي كنجمة براءة في

حياتي، منبع الحب والمودة والإخلاص والرحمة والحنان، وسندي وفؤادي "عبد القادر"

حتى لا أنسى كذلك كل أفراد عائلتي الجديدة، وكذلك صديقاتي فلهن كل الفضل وأدام الله عزهن .

إلى جميع هؤلاء أهدي عملي هذا المتواضع

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات ، تتراوح أعمارهم تقريبا ما بين ( 30 -50سنة ) و لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي و استخدام جودة الحياة للأمهات من إعداد الباحثة حرطاني أمينة (2014) و استبيان التفكير الإيجابي من إعداد يوسف فهمى اسليم (2017) .

و للإجابة على تساؤلات الدراسة و التحقق من صحة الفرضيات تم استخدام الأساليب الاحصائية التالية :  
( معامل الارتباط بيرسون ، اختبارات للدلالة على الفروق ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري )  
و توصلت الدراسة الى أن مستوى جودة الحياة لدى الامهات العاملات منخفض و مستوى التفكير الايجابي لديهن أيضا منخفض ، كما توصلت الى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية موجبة بين مستوى جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الأمهات العاملات ، كذلك توصلت الى وجود علاقة دالة احصائيا في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغيري السن وطبيعة العمل ، وعدم وجود علاقة دالة احصائيا بين مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للامهات العاملات ، و كذا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي تعزى لمتغيرات السن و طبيعة العمل و المستوى التعليمي للأمهات العاملات.

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة ، التفكير الايجابي ، الأمهات العاملات.

## **Study summary**

The study aimed to know the nature of the relationship between quality of life and positive thinking among working mothers, whose ages range between approximately (30–50 years). To achieve the objectives of the study, the descriptive correlative approach was followed and the use of quality of life for mothers prepared by the researcher HartaniAmina (2014) and Positive thinking questionnaire.

In order to answer the questions of the study and to verify the validity of the hypotheses, the following statistical methods were used: (Pearson correlation coefficient, tests for significance of differences, arithmetic mean, standard deviation(

The study concluded that the level of quality of life of working mothers is low and the level of positive thinking for them is also low, and that there is a positive statistically significant correlation between the level of quality of life and positive thinking of working mothers, as well as that there is a statistically significant relationship in The level of quality of life attributed to the variables of age and the nature of work, and the absence of a statistically significant relationship between the level of quality of life due to the variable of the educational level of working mothers, as well as the absence of statistically significant differences in the level of positive thinking due to the variables of age, nature of work and educational level of working mothers.

**Keywords:** quality of life, positive thinking, working mothers.

## فهرس المحتويات

أ	شكر وتقدير .....
ب	اهداء.....
ت	ملخص باللغة العربية .....
ث	ملخص باللغة الانجليزية .....
ج	فهرس المحتويات .....
ح	فهرس الجداول والاشكال .....
1	المقدمة : .....

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: إشكالية الدراسة

5	إشكالية : .....
9	أهمية وأهداف الدراسة: .....
9	الدراسات السابقة: .....
13	مفاهيم الدراسة: .....
14	فرضيات الدراسة: .....

#### الفصل الثاني: جودة الحياة

##### تمهيد

19	نبذة تاريخية عن جودة الحياة .....
19	صعوبات تعريف جودة الحياة.....
21	تعريف جودة الحياة .....
23	الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة.....
25	أنواع جودة الحياة .....
27	أبعاد جودة الحياة .....
33	مقومات جودة الحياة .....

- 34..... مكونات جودة الحياة
- 35..... قياس جودة الحياة
- 36..... كيفية تحقيق جودة الحياة ودور الارشاد النفسي
- ..... خلاصة .

### 39 ..... الفصل الثالث: التفكير الإيجابي

#### تمهيد

- 41..... 1. تحديد مفاهيم التفكير الإيجابي
- 44..... 2. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي
- 46 ..... 3. أهمية التفكير الإيجابي
- 50..... 4. أنواع التفكير الإيجابي
- 50..... 5. أبعاد التفكير الإيجابي
- 51..... 6. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
- 52..... 7. استراتيجيات التفكير الإيجابي
- 54..... 8. سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي

#### خلاصة

#### الجانب الميداني

### 60 ..... الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

#### تمهيد

- 1 - منهج الدراسة.
- 2 - حدود الدراسة.
- 3 - عينة الدراسة وخصائصها.
- 4 - الأدوات الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

#### خلاصة

#### الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

- 69..... أولاً : عرض و تفسير النتائج
- 69..... 1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الاولى
- 69..... 2- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية
- 70..... 3- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة

70.....	4- عرض و تفسير نتائج الفرضية الرابعة .....
72.....	5- عرض و تفسير نتائج الفرضية الخامسة .....
	ثانيا : مناقشة النتائج
74.....	1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى .....
74.....	2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية .....
75.....	3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .....
76.....	4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .....
77.....	5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة .....
80.....	ثالثا : المناقشة العامة .....
81.....	الاقتراحات .....
	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول رقم 1	مجالات و ابعاد جودة الحياة	28
الجدول رقم 2	خصائص العينة حسب السن	60
الجدول رقم 3	خصائص العينة حسب طبيعة العمل	61
الجدول رقم 4	خصائص العينة حسب المستوى التعليمي	61
الجدول رقم 5	نتائج الصدق لمقياس جودة الحياة	63
الجدول رقم 6	نتائج الثبات لمقياس جودة الحياة	64
الجدول رقم 7	نتائج الصدق لمقياس التفكير الايجابي	65
الجدول رقم 8	نتائج الثبات لمقياس التفكير الايجابي	65
الجدول رقم 9	نتائج مستوى جودة الحياة	69
الجدول رقم 10	نتائج مستوى التفكير الايجابي	69
الجدول رقم 11	نتائج العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الايجابي	70
الجدول رقم 12	مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير السن	70
الجدول رقم 13	مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير طبيعة العمل	71
الجدول رقم 14	مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي	71
الجدول رقم 15	مستوى التفكير الايجابي تبعا لمتغير السن	72
الجدول رقم 16	مستوى التفكير الايجابي تبعا لمتغير ا طبيعة العمل	73
الجدول رقم 17	مستوى التفكير الايجابي تبعا لمتغير المستوى التعليمي	73

## فهرس الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
الشكل رقم 1	متصل جودة الحياة	31
الشكل رقم 2	خصائص العينة حسب السن	60
الشكل رقم 3	خصائص العينة حسب طبيعة العمل	61
الشكل رقم 4	خصائص العينة حسب المستوى التعليمي	62

بدأ يسود مجال البحث في علم النفس و الصحة النفسية تيار جديد ينتمي الى علم النفس الإيجابي ، سرعان ما احتل مكان الصدارة بين البحوث ، حيث بدأ العلماء يتطرقون الى مواضيع لم تكن متناولة من قبل مثل السعادة والأمل و التفاؤل و جودة الحياة والثقة والتوافق ، مما أحدث نقلة نوعية في +مجال الاهتمام البحثي ، فلم يعد البحث قاصرا على مجلد تناول موضوعات تتعلق بعلم النفس المرضي كالقلق و الخوف و الإكتئاب و العدوان و الانحراف ..أو محاولة اصلاح الخلل في الشخصية بل يجب ان يتعداه الى مجال أوسع حيث السعي نحو إبراز الجوانب الايجابية و مكامن القوة في الشخصية ( حرطاني ،2014 ص2 )

لهذا اصبح متغير جودة الحياة QUALITEOF LIFE من أكثر المتغيرات تناولا في الفترة الأخيرة من خلال تحقيق التوافق و السعادة والرضا لدى الافراد و بالتالي الصحة النفسية ، خاصة في ضوء ما تتعرض له الأسرة من مشكلات قد تعوق طموحات أفرادها نتيجة المتغيرات التي طرأت على النواحي الاجتماعية و الاسرية و الاقتصادية .

و بعد الاهتمام بجودة الحياة لدى المرأة حسب ( عطف و نظمي ،2011،ص32) الهدف الاسمي نحو مستقبل أفضل للأسرة التي تعتبر المؤسسة التربوية و الاجتماعية و الأهم و هي الحضان الدافء و رمز الامان للأطفال ، و بدونها لاتكون هناك اسرة ، و بغيابها تفتقد معاني الحب ، الدفاء ، الرعاية فهي التي تتحمل العبء الأكبر في الرعاية و الاحتواء لذا فأن تعرضها لأي نوع من الاضطرابات النفسية و العصبية و الجسدية ، يهز الكيان الأسري و بنيانه بأكمله ، إذ تكون عاجزة عن حسن إدارة بيتها و رعاية زوجها وأطفالها مما ينعكس على الأسرة برمته ، وعلى هذا الأساس حاولت الباحثة في هذه الدراسة إبراز ضرورة دراسة موضوع جودة الحياة عند الامهات العاملات تحديدا و بعلاقتها بالتفكير الايجابي لديها .

حيث تعد الأم هي معهد للتربية والذي يتربى و يتربح فيه الطفل ، لأن الام هي العنصر الفاعل في العملية التربوية ، إذ يقع عليها العبء الأكبر في إعداد الأجيال الصاعدة و تربيتها ، وعليه فالأم العاملة مجبرة في بذل الجهد الكبير في سبيل العناية والاهتمام بأطفالها مهما كانت الظروف التي تعيشها سواء في العمل أو داخل المنزل وطبيعة هذه الظروف حسنة كانت أم سيئة صعبة هذه التي تنعكس على و تأثر على مستوى التفكير لديها و الذي بدوره يجسد في سلوكياتها وقراراتها في التكيف مع المشكلات الوظيفية و علاقاتها الاسرية والاجتماعية وهذا ما أكدته دراسة ( السيد، 2018،ص27) التي اشارت الى أن برامج جودة الحياة بصفة عامة تساعد على التخلص من بعض الافكار و المشاعر السلبية وتحويلها الى أقوال و أفعال و مشاعر إيجابية ن و بالتالي تأثيرها على مستوى التفكير الايجابي لها .

كما حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات ، لذلك فقد عالجنا بحثنا هذا من خلال ( 05 ) فصول ، حيث تعرضنا في الفصل الاول الى تحديد الاشكالية بما في ذلك تحديد أهداف الدراسة و أهمية الموضوع و صياغة التساؤلات و الفرضيات و تحديد التعاريف الاجرائية للمفاهيم الاساسية للدراسة .

لقد خصصنا الفصل الثاني و الثالث للتحليل المفاهيمي للمتغيرات الاساسية في الدراسة ، حيث تناولنا في الفصل الثاني متغير جودة الحياة انطلاقا من نبذة تاريخية عن جودة الحياة ، صعوبات تعريف جودة الحياة ، تعريف جودة الحياة انواع جودة الحياة ، أبعاد و مقومات و مكونات جودة الحياة ثم النظريات المفسرة لجودة الحياة ثم قياس جودة الحياة ثم كيفية تحقيق جودة الحياة و دور الارشاد النفسي و في الاخيرة ختام الفصل بخلاصة عامة تبين أهم ما استخلصناه من هذا المتغير .

أما الفصل الثالث تطرقنا فيه الى مفهوم التفكير الايجابي الخاص بالامهات العاملات بداية من تحديد المفاهيم و أهمية التفكير الايجابي و أنواعه و ابعاده والعوامل المؤثرة في التفكير الايجابي ثم استراتيجيات التفكير الايجابي ثم سمات الافراد ذوي التفكير الايجابي و النظريات المفسرة للتفكير الايجابي ثم خلاصة عامة عن الفصل

و بالفصل الرابع تفرغنا الى الجانب الميداني للدراسة حيث كان جل اهتماماتنا في هذه الدراسة قائمة عليه ، فقد عملنا على عرض تفاصيل الاجراءات المنهجية للدراسة ، من تحديد منهج الدراسة ثم حدود الدراسة ثم عينة الدراسة وخصائصها ثم الادوات و الاساليب المستخدمة في الدراسة واخيرا خلاصة عامة .

و في الفصل الخامس تم فيه عرض نتائج الدراسة و فقا للفرضيات التي تمت صياغتنا لها بناء على التساؤلات التي نسعى للإجابة عليها في دراستنا ثم تفسير و مناقشة نتائج هذه الدراسة وختمنا بذلك دراستنا هذه بمناقشة عامة تم فيها تلخيص جميع النتائج المتحصل عليها و عقب ذلك تطرقنا الى اضافة بعض التوصيات و الصعوبات التي عارضتنا في دراستنا .

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## اشكالية الدراسة

1- الاشكالية

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- الدراسات السابقة

5- مفاهيم الدراسة

6- فرضيات الدراسة

خلاصة

الإشكالية

شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا و خاصة في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة به مثل الرضا عن الحياة والسعادة ومعنى الحياة وفاعلية الذات واشباع الحاجات وذلك في اطار علم النفس الايجابي ، الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد و المجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية ، بعد ان تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان وكان كل اهتماماتهم بالجوانب السلبية .

من هذا الباب جاء الاهتمام بجودة الحياة، كخاصية نفسية يؤدي فقدانها أو ضعف درجتها إلى تدهور في الخصائص النفسية من حولها، باعتبار أنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة الآخرين والاستمرار فيها كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية. (بوعيشة، 2013)

وما جاء في دراسة كينر (Kinner) و التي اكدت على الارتباط الايجابي بين كل من الصحة النفسية وجودة الحياة، وكذلك هو الشأن بالنسبة لدراسة الكرخيفي (بشري، بت)، الذي أقر نتائج دراستها العلاقة الايجابية بين جودة الحياة والذكاء الانفعالي، وفي نفس السياق ذكر أبو خميس فيدراسته التي اثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين جودة الحياة والرضا الوظيفي.

كما و ينظر أصحاب الاتجاه الاجتماعي لمفهوم "جودة الحياة" من منظور يركز على الأسرة والمجتمع ، وعلاقات الأفراد ومتطلبات الحضارية والسكان و الدخل و العمل ، وضغوط الوظيفة و المتغيرات الاجتماعية الأخرى ، بينما يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحددات اساسية للمفهوم ، وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى ، وأهمها القيم والحاجات النفسية و إشباعها وتحقيق الذات و مستوى الطموح لدى الأفراد ، وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته ، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته ، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد . (بوعيشة ، 2013، ص33)

كما وقد جاء فيدراسة دينير و آخرون (diener et al ,1999 ,pp276...302) في مجال جودة الحياة النفسية مؤكدا أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد كيفية إدراك او تقدير الناس مختلف و و ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي هذا الأخير الذي يعتبر أساسيا في حياة الانسان ، جوانب حياتهم النفسية فعلى سبيل المثال : إلى اي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية ؟

الى اي مدى يشعر الناس بان لحياتهم الشخصية معنى وقيمة ؟ الى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين ؟ في حين اشار فرانك ( frank.2000 ) الى أن جودة الحياة تكمن في امكانية توظيف إمكانيات الانسان العقلية و الإبداعية و إثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية ( بن عيشوية ,ص 66) .

وفي نفس الصدد أشارت دراسة (السيد،2018 ) أن الفرد الذي يتمتع بجودة الحياة عالية فستكون مواجهته للضغوط النفسية أفضل ، وعلى العكس إذا كان مستوى جودة الحياة ضعيف فسيشعر بالضغوط النفسي ، وتقل دافعيته في مواجهتها .

فشعور الفرد بالرضا عن الذات و الرضا عن الحياة و وصوله الى مستوى عال من جودة الحياة يجعله أكثر اندفاعية الى تحقيق رغباته و طموحاته و شعوره بالدافعية للإنجاز و الابداع والنتاج عن تغيير مستوى التفكير لديه ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي هذا الأخير الذي يعتبر أساسيا في حياة الانسان.و في هذا الاطار فقد اشارت دراسة ( النجار والطلاع،2015 ) إلى أن التفكير الايجابي يرتبط بجودة الحياة النفسية للفرد ، لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه ولأن الحياة بالنسبة له هو ما يدركه منها و بالتالي فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله ويتجلى ذلك في معدل انتاجه وكفاءته و بالتالي شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي .

فالتفكير الايجابي يعرف على أنه حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاهالأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد

وإغفال الجانب السيئ ، و بالتالي التفكير الايجابي هو استخدام العقل و العمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسيرالظواهر والعلاقات والتعامل مع الغير بطريقة أصيلة، ايجابية وتفاعلية . ( حنان ،2012،ص72)

كما اشار كابرارا(caprara.2003.9) في دراسته إلى ان أول مقومات التفكير الإيجابي هو الوعي بالإمكانات والقدرات والفرص التي يمتلكها الشخص ، فهذه القدرات و الامكانيات التي تنمي قدرته في الوعي و الابداع و الابتكار و اتقان العمل و تحقيق الاهداف باعتبار ان الوعي يشكل نواة الاقتدار الانساني الذي يؤهله مع مراعات لمتطلبات الحياة اليومية . (بن جلول ولوكيا ، ،2018،ص868)

و فضلا عن ذلك يعد موضوع جودة حياة العمل من الموضوعات الحديثة التي نالت اهتمام العديد من الباحثين و المختصين بالعلاقات الانسانية و السلوك التنظيمي ، و الهدف الاساسي من محاولة تحسين جودة حياة العمل يتمثل في محاولة إعداد قوة عمل راضية و مندفعة و محفزة و ذات ولاء عالي لإعمالها وذات درجة عالية و قدرة فائقة في الابداع و الابتكار ، فيعرف العمل من طرف ماركس على أنه

"مجموعة أفعال يقوم بها الإنسان قصد تحقيق هدف وذلك بمساعدة فكره وبيده وأدواته أو آلاته والتي تؤثر بدورها على الانسان و تغييره . ( الحاج يوسف، 2003 )

و نستخلص من هذا ان جودة حياة العمل تعني ظروف عمل جيدة ، و مرتبات ومزايا ومكافآت جيدة ،مع قدر من الاهتمام و التحدي بالوظيفة .

و بناءا على ذلك نجد ان الهدف الرئيسي للمنظمات في العصر الحالي هو إعداد قوة عمل ذات أداء عالي قادرة على الابداع والابتكار، مما يقودنا لتحسين مفهوم جودة الحياة الوظيفية، الذي يعبر عن العملية التي من خلالها، تقوم المنظمات بخلق جو مناسب لاداء عمل معين من خلال استخدام نظم وطقوس تشعر العامل بأهميته داخل المنظمة . (زوقار، برسولي، 2021)

كما و ترتبط برامج جودة الحياة خاصة الوظيفية منها كما جاء في دراسة (بن جلول و لوكيا ، 2018) ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية والمزاجية لدى الموظفين مما ينعكس على نمط التفكير لديهم ( سلبى -إيجابي ) والذي بدوره يتجسد في سلوكياتهم وقراراتهم في التكيف مع المشكلات الوظيفية وهذا ما أكدته دراسة (العبيدي ، 2013) التي اشارت إلى أن برامج جودة الحياة بصفة عامة تساعد على التخلص من بعض الافكار و المشاعر السلبية وتحويلها إلى أقوال وافعال و مشاعر إيجابية .

إن عمل المرأة لم يكن ظاهرة اجتماعية جديدة، إنما هو امتداد تاريخي لدورها في الحياة، فقد عملت المرأة في الماضي، والحاضر، حيث مارست مختلف النشاطات السياسية والاجتماعية والعلمية، هذا وقد اشتغلت المرأة العربية بالتدريس، وتتلذذ على يدها أفضل الرجال .

و مع مزامنة التطور الاقتصادي والعلمي و الاجتماعي فقد اصبحت مشاركة المرأة للرجل في العمل سمة العصر الحاضر ،مع العلم أن عمل المرأة لم يكن ظاهرة اجتماعية جديدة، إنما هو امتداد تاريخي لدورها في الحياة، فقد عملت المرأة في الماضي، والحاضر، حيث مارست مختلف النشاطات السياسية والاجتماعية والعلمية، هذا وقد اشتغلت المرأة العربية بالتدريس، وتتلذذ على يدها أفضل الرجال بالتالي فقد صبح لها في شتى الميادين ادوار هامة لا يمكن تهميشها ،فهى الزوجة والام و العاملة والأم العاملة معا و بشكل خاص و موضوع دراستنا الحالية .

فهذه الادوار المتعددة والمسؤوليات المتداخلة تجعل من الام العاملة بشكل خاص تشعر بالتوتر و الضغط النفسي و هذا ما اكدته بن عبد (2013) في دراستها حول الضغوط النفسية لدى الزوجة العاملة بقطاع الصحة لولاية وهران حيث انها اشارت لوجود مستويات عالية من الضغوط النفسية تعانيتها الزوجة العاملة ، وعلى هذا الاساس ينبغي على الزوجة وخاصة الام العاملة هنا معرفة كيفية ضبط و التحكم و السيطرة على هذه الضغوط وفقا لما يناسب و يضمن راحتها النفسية .

وهذا الوضع أثار حفيظة الكثير من الباحثين من مجالات مختلفة، ومنهم السيكولوجيون، الذين كشفت بعض دراساتهم عن الآثار السلبية لما تبذله المرأة العاملة عامة على حالتها النفسية، منها دراسة سيكرت Sekert المذكورة في دراسة حرطاني 2014 ، التي تناولت موضوع أثر عمل الام على الصحة النفسية والاجتماعية، وانتهت نتائجها إلى إثبات وجود فروق بين الامهات العاملات وغير العاملات في الصحة النفسية والزواجيه والاجتماعية لصالح الامهات غير العاملات.( جعيجع وسيد احمد ،ص 11 )

كما وتأخذ المرأة أدوارا مختلفة في المجتمع ذلك انطلاقا من دورها التقليدي كزوجة ثم كأم ودور حديث كعاملة وقبولها لهذه الادوار دلالة على قدرتها على تحمل مسؤولياتها، كما حررتها من دورها التقليدي الثانوي القديم .

و حرص الأم على تأدية واجباتها المنزلية والمهنية يحقق لها نوع من الرضا يساعدها على تقديم ماهو افضل في مجالات عملها وإقامة علاقات خارج المؤسسة ،باستغلال فرص العمل من زيارات وندوات و بالتعرف على اشخاص من شأن تلك العلاقات ان تسهل لها قضاء انشغالات من جهة ومن جهة اخرى توطيد العلاقات الاجتماعية .

فيعد عمل الزوجة الأم وسيلة هامة لترقيتها لما يكسبها من استقلالية ذاتية وقوة الشخصية وحرية الاختيار و الترف مما يجعلها تعيد النظر في اسس علاقاتها الاجتماعية بالجنس الآخر، إذ تعمل على تحقيق المساواة و الديمقراطية و الاحترام المتبادل لأفراد الاسرة على اساس أن الأسرة التي تنتمي اليها هي عبارة عن منظومة اجتماعية تشكلت قاعدتها من شريكين يعملان على تحقيق اشباعات نفسية اجتماعية و اقتصادية مشتركة ويسعيان لنفس الأهداف .

ومن خلال ما تقدم نجد ان للام العاملة أهمية كبيرة في تقديم الخدمات المطلوبة و الضرورية و دورا هاما فياحداثالتغير داخل الأسرة والمجتمع سواء كان نفسيا أو اجتماعيا وبالتالي تكمن مشكلة هذه الدراسة في معرفة مستوى جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من الأمهات العاملات وتحديد بطرح التساؤلات التالية :

- 1 - ما مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات ؟
- 2 - ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات ؟
- 3- هل توجد هناك علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات ؟
- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات جودة الحياة لدى الامهات العاملات تعزى لمتغيرات ( سن الأم ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) ؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات التفكير الايجابي لدى الأمهات العاملات تعزى لمتغيرات ( سن الأم ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) ؟

2- أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة في:

1 - تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها لمتغيرين هامين من متغيرات علم النفس الإيجابي المتمثلان في جودة الحياة كمتغير أساسي و التفكير الإيجابي كمتغير تابع في الدراسة.

2 - كما تكمن أهميتها أيضا في تناولها لشريحة هامة في المجتمع ، و المتمثلة في الامهات العاملات بغرض الكشف عن مستوى جودة الحياة و التفكير الإيجابي لديهن.

3 - نتائج الدراسة الحالية و الأدوات المستخدمة يمكن أن توظف في دراسات وبحوث تالية كما قد تكون قاعدة بحثية للانطلاق منها إلى بحوث قادمة لفهم اعرق لهذا الموضوع.

4 - تعتبر الدراسة الحالية إضافة للتراث النظري من خلال ما تقدمه من معلومات لكلا المتغيرين .

3 - أهداف الدراسة : تتحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية :

1 - الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات.

2 - الكشف عن مستوى جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات.

3 - التعرف على الفروق في جودة الحياة لدى الأمهات العاملات باختلاف ( سن الأم ، وطبيعة العمل والمستوى التعليمي ).

4 - التعرف على الفروق في التفكير الايجابي لدى الأمهات العاملات باختلاف ( سن الأم

+ طبيعة العمل والمستوى التعليمي ).

4 - الدراسات السابقة :

1 - الدراسات السابقة لجودة الحياة :

دراسة حرطاني أمينة وإيزيدي كريمة (2016) بعنوان علاقة المشكلات السلوكية عند الابناء بجودة الحياة لدى الامهات ، دراسة وصفية تحليلية في وجود متغيرات ( سن الأم و عملها و مستواها التعليمي ) فهدفت الدراسة الى البحث في العلاقة بين جودة حياة الأم و المشكلات السلوكية عند أبنائهن ، وكذا البحث في إمكانية تأثر هذه العلاقة بمتغيرات : سن الام و عملها ومستواها التعليمي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي مع ادوات الدراسة عبارة عن استبيان لجودة الحياة من إعداد الباحثتان و مقياس المشكلات السلوكية للأبناء بعدما تم تكييفه على البيئة الجزائرية ، و تمثلت عينة الدراسة في 165 تلميذة(ة) يتابعون دراستهم بالمدارس الإبتدائية لولاية سيدي بالعباس الجزائر و تتراوح أعمارهم ما بين 10- 13 سنة الى

جانب أمهاتهم فالمجموع (330 فردا) و تمثلت نتائج الدراسة في أن غالبية الأمهات تحصلن على درجة مرتفعة من جودة الحياة ، بينما تحصل غالبية أبائهن على درجة منخفضة من المشكلات السلوكية و أنه يوجد ارتباط دال احصائيا و عكسي بين درجات الأبناء على مقياس المشكلات السلوكية ، ودرجات أمهاتهن على مقياس جودة الحياة ، بالإضافة الى ان العلاقة بين متغيري المشكلات السلوكية عند الابناء و جودة الحياة عند الامهات لاتتأثر بمتغيرات سن الام و عملها و مستواها التعليمي ، كما لا تختلف قوة العلاقة بين متغيري المشكلات السلوكية عند الأبناء و جودة الحياة لدى الأمهات باختلاف الأبعاد المكونة لمتغير جودة الحياة .

**دراسة خميس إيمان أحمد - الاردن - 2010** : بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال ، حيث هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين جودة الحياة و الرضا الوظيفي وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الاطفال من جهة أخرى ، وهذا في ضوء متغير الخبرة المهنية ، كما تم اعتماد المنهج الوصفي مع أدوات دراسة متمثلة في مقياس جودة الحياة و مقياس قلق المستقبل ذلك على عينة تكونت 292 من معلمات رياض الاطفال تم اختيارهم بطريقة عشوائية و بالتالي توصلت الى نتائج تتمثل في أن هناك ارتباط موجب بين جودة الحياة و الرضا الوظيفي لصالح المعلمات ذوات الخبرة المهنية الأكثر من 10 سنوات ، كما توصلت الى أن هناك ارتباط عكسي بين جودة الحياة وقلق المستقبل لديهن، أي أن القلق يعتبر أكبر منبىء عن جودة الحياة

**دراسة هيفاء كمال شرف الدين (2018)** : بعنوان "أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أمهات الأطفال التوحيديين بدولة الإمارات العربية المتحدة"، وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، فتهدف الدراسة إلى الكشف عن أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأمهات أطفال التوحيديين بدولة الإمارات العربية :واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتمثلت أدوات الدراسة في استخدام مقياس أساليب المعاملة الوالدية ومقياس جودة الحياة ، وتكونت العينة من 32 أما اختيرت بطريقة عشوائية و توصلت الباحثة إلى أنه تتسم أساليب المعاملة الوالدية لدى أمهات أطفال التوحد بدولة الإمارات العربية بالإيجابية ، و تتسم جودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد بدولة الإمارات العربية بالارتفاع كما وتوجد علاقة ارتباطية بين أساليب المعاملة الوالدية وجودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد بدولة الإمارات العربية.

2 - دراسات سابقة تناولت التفكير الايجابي :

دراسة السيد ( 6112 ) ،مصر :

بعنوان الدراسة: التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية الانجاز .

هدف الدراسة: التعرف على علاقة التفكير الايجابي بدافعية الانجاز لدى طالب المرحلة الثانوية الفنية التجارية في ضوء متغيرين: النوع (ذكر/أنثى)، الصف الدراسي (الاول الثانوي، الثالثالثانوي)

عينة الدراسة: تكونت من ( 312)طالب وطالبة (300) طالبة و 12 طالباً من طالب المرحلة

الثانوية الفنية التجارية بمدارس بور سعيد ، بادوات دراسة تمثلت في مقياس التفكير الايجابي (إعداد عبد

الستار إبراهيم )، مقياس دافعية الانجاز( إعداد الباحثة )حيث بينت نتيج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية

موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 23.2 بين درجات أفراد العينة فيمقياس التفكير الايجابي ومقياس دافعية

الانجاز و وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى 22.2 بين متوسطي درجات الذكور والاناث في

الضبطالانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا لصالح الذكور، وفرق دال إحصائياً عند مستوى

22.2بين متوسطي درجات الذكور والاناث في حب التعلم لصالح الذكور، و وجد فرق دال إحصائياً عند

مستوى 22.2 بين متوسطي درجات الذكور والاناث في التوقعات الايجابيةوالتفاؤل، والشعور العام

بالرضا و أيضا لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث في جميع أبعاد

التفكيرالاجيبي والدرجة الكلية وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفكير ( الايجابي - السلبي) ومقياس

التوافق الدراسي والوصول الى أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي

، و عدم وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى لمتغير (الجنس- التخصص الدراسي- والمرحلة

الدراسية و وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي.

دراسة يحي النجار و عبد الرؤوف الطلاع ( 2014 )

بعنوان الدراسة التفكير الايجابي و علاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات التفكير الايجابي و علاقته بجودة الحياة لدى العاملين

بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة ، و استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، بأدوات الدراسة تمثلت

في مقياس التفكير الايجابي إعداد عبد الستار ابراهيم (2008) و مقياس جودة الحياة : إعداد الباحثين،

ذلك على عينة دراسة تكونت من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة منهم (64)

من الذكور و (36) من الاناث و كانت نتائج الدراسة أنه حصل التفكير الايجابي على درجة (%73)، و

قد حظى مجال الشعور بالرضا على المرتبة الاولى بدرجة 84.1%، بينما مجال المجازفة الايجابية على

المرتبة التاسعة و الاخيرة بدرجة 48.5% كما اظهرت النتائج ان درجة الشعور بجودة الحياة حصل على

73.6% و قد حظى المجال الاجتماعي بالمرتبة الاولى بدرجة 85.1% ، بينما حصل المجال الوظيفي

على المرتبة الرابعة و الاخيرة بدرجة 64.8% ن كما بينت الدراسات وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا

في مجال مقياس التفكير الايجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور ، ولمتغير الدخل لصالح اصحاب الدخل أكثر من (1500) شيقل ، ولمتغير الخبرة لأصحاب الخبرة الاكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة الاقل من خمس سنوات ، كما أشارت النتائج لوجود فروق دالة احصائيا على مقياس الشعور بجودة الحياة تبعا لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وتبعا لمتغير الدخل لصالح اصحاب الدخل الاكثرم ( 1500 ) شيقل ، وتبعا لمتغير الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بالخبرة أقل من خمس سنوات ، وأوصت الدراسة العاملين بالمؤسسات الاهلية على تنمية التفكير الايجابي لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية واكسابهم التعامل الايجابي مع الاخرين بما يؤدي الى تحسين جودة الحياة لديهم .

### التعقيب على الدراسات السابقة

- 1-التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت متغير جودة الحياة :** من خلال عرضنا السابق للدراسات السابقة نلاحظ انه هناك دراسات سابقة تناولت المتغير المستقل جودة الحياة و يمكن تحديد الجوانب التي تناولتها تلك الدراسات كالاتي :
- من حيث حجم العينة : تمثلت أصغر عينة في هذه الدراسات في دراسة هيفا كما شرف الدين ب عدد 32 ، ثم دراسة خميس إيمان أحمد ب 292 بعدها دراسة حرطاني و إيزيدي ب 330 ، و بالتالي تقارب حجم عينة دراستنا 60 الى هذه الدراسات
  - من حيث نوع العينة : اتفقت دراستنا الحالية مع كامل الدراسات بحيث كانت جميعها تدرس عينة الامهات ، و تقاربت أكثر مع دراسة حرطاني و إيزيدي حيث انها دراستها كانت تعزى لنفس متغيرات دراستنا سن الام و عملها ومستواها التعليمي
  - من حيث مكان إجراء الدراسة : من الملاحظ ان الدراسات التحصل عليها كلها طبقت بطريقة عشوائية ، و كانت فقط دراسة حرطاني و إيزيدي محلية في الجزائر اما الدراستان المتبقيتان في دول عربية الإمارات و الاردن .
  - من حيث المنهج و أدوات الدراسة : أغلبها استخدمت المنهج الوصفي ، و مقياس جودة الحياة ، ومقياس خاص بالمتغير الاخر .
  - من حيث النتائج : توصلت نتائج الدراسات السابقة بأنه توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة و بعض المتغيرات الاخرى مثل علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية (دراسة هيفاء كمال شرف الدين ) و الرضا الوظيفي ( دراسة خميس إيمان أحمد ) و المشكلات السلوكية ( دراسة حرطاني و إيزيدي ) أما بالنسبة لمستوي جودة الحياة فنجد ان أغلبها تحصلت على مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى الأمهات ، أما بالنسبة للفروق فتبين أنه لا توجد هناك فروق في جودة الحياة تعود لمتغير السن الام وعملها و مستواها التعليمي .

2-التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت المتغير التابع التفكير الإيجابي :

- حجم العينة : اختلف حجم العينة فكانت الدراستين تظم عینتین هما 100 فرد في دراسة ( النجار و الطلاع ) و 312 فرد من دراسة ( السيد )
- منهج أدوات جمع البيانات : اعتمدت كلا الدراستين على المنهج الوصفي و مقياس التفكير الايجابي
  - حيث النتائج :توصلت الدراستين الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا تربط بين التفكير الايجابي و النوع الاجتماعي و اخرى تربط بين التفكير الايجابي و التوافق الدراسي
- 3- مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة : بعد عرضنا للدراسات السابقة و التي تناولت متغيري دراستنا و التعقيب عليها تم ملاحظتنا مايلي :
- تناولت هذه الدراسة متغيرين هما : جودة الحياة و التفكير الايجابي و مشكلة الدراسة الحالية لم تتطرق لها الدراسات السابقة باستثناء دراسة يحي النجار و عبد الرؤوف طلاع (2014)و التي درست المتغيرين معا لكنها لم تتعمق في الموضوع وهي غير مطابقة تماما .
  - المنهج : اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المطبق المنهج الوصفي .
  - العينة :اتفقت تقريبا دراستنا مع الدراسات التي تناولت متغير جودة الحياة فقط ،
  - أدوات جمع البيانات : اتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في استعمال الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات و مقياس جودة الحياة و مقياس التفكير الايجابي .

5 - مفاهيم الدراسة:

1 - جودة الحياة

يقصد بجودة الحياة "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية و الاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة و الاستمتاع بها والوجود الإيجابي " ( ابو حلاوة والشربيني، 2016، 258)

ويعبر عنها اجرائيا في الدراسة الحالية بالدرجة التي تتحصل عليها الأمهات من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية و المكون من ستة ابعاد وهي : الصحة الجسمية ، العلاقات الأسرية ، الشعور بالسعادة ، الرضا عن الحياة ، الدخل المادي ، الصحة النفسية والتي تنحصر في المجال المغلق (85! 232)

### 2 - التفكير الايجابي :

يعرف التفكير الايجابي بأنه قدرة الفرد الارادية على تقويم افكاره و معتقداته و التحكم فيها و توجيهها تجاه تحقيق ما يتوقعه من نتائج ناجحة و تدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين انظمة و انساق عقلية منطقية ذات طابع تفاعلي تسعى الى الوصول لحل المشكلة .(سلمى محمد،2018،ص8)

ويعرف التفكير الايجابي اجرائيا في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي تتحصل عليها الأمهات افراد العينة من خلال اجاباتهم على فقرات استبانة التفكير الايجابي المقدمة لهم في اطار الدراسة الحالية و المكونة من خمسة ابعاد وهي : التوقعات الايجابية نحو المستقبل ويعني هذا البعد التوقعات الايجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب الحياة الشخص ،الصحية والاجتماعية و المهنية ،والبعد الثاني وهو المشاعر الايجابية (السعادة ) و يعني التفاعل و الانفتاح على البيئة و مستجدياتها و اقامة العلاقات و الروابط سواء العاطفية منها او علاقات التعاون و العطاء ، و البعد الثالث وهو مفهوم الذات الايجابي ويعني نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من افكار وقوى و معتقدات و قدرات متنوعة جسمية و عقلية و اجتماعية ، و البعد وهو الرضا عن الحياة ويعني تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لافكاره و معتقداته و قيمه و التي من خلالها يقارن الفرد لظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقدده و البعد الخامس وهو المرونة الايجابية وتعني قدرة الفرد الايجابية على تغيير افكاره و معتقداته بما يناسب الموقف و خصائصه ليكون قادر على مواجهة المشكلات التي تعترضه.

### 3 - الامهات العاملات:

ونقصد بالأم العاملة في هذه الدراسة، الأم التي تتحمل مسؤولية القيام بعمل خارج المنزل، في مؤسسة اجتماعية، صناعية، تربية، مقابل أجر ما، تسعى من خلاله للرفع من المستوى المعيشي لأسرتها وكذا الاستقلال اقتصاديا عن زوجها .

### 6 - فرضيات الدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة و تساؤلاتها ، و بناء على أهدافها ، ونتائج الدراسات السابقة ، يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي :

1 - تتوقع الطالبة مستوى مرتفع في درجات جودة الحياة لدى الأمهات العاملات.

2 - تتوقع الطالبة مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات

3 - توجد علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات

4 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات تعزى لمتغيرات ( سن الأم ، وطبيعة العمل ، والمستوى التعليمي ) .

5 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد جودة الحياة لدى الأمهات تعزى لمتغيرات ( سن الأم ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) .

### خلاصة

تناولنا في الفصل الاول الاشكالية باعتبارها الركيزة الاساسية في البحث العلمي وتساؤلات و تحديد أهمية الموضوع و توضيح أهدافه , كما تناولنا الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الدراسة الحالية و قمنا بالتعقيب على هذه الاخيرة , ثم محاولة إبرازمكانة دراستنا الحالية من بين هذه الدراسات وتوضيح مفاهيم الدراسة ثم فرضيات الدراسة .

# الفصل الثاني

## جودة الحياة

تمهيد

- 1- نبذة تاريخية عن جودة الحياة
- 2- صعوبات تعريف جودة الحياة
- 3- تعريف جودة الحياة
- 4- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
- 5- أنواع جودة الحياة
- 6- أبعاد جودة الحياة
- 7- مقومات جودة الحياة
- 8- مكونات جودة الحياة
- 9- قياس جودة الحياة
- 10 - كيفية تحقيق جودة الحياة و دور الارشاد النفسي

خلاصة

### تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي اهتمت بها كبرى في مجال علم النفس، حيث أصبحت تعتبر من المتطلبات الأساسية في الوقت الحاضر لتحقيق الصحة النفسية و احدى المتغيرات الأساسية للشخصية، وهدف أساسي في حياة الانسان والذي يؤدي إلى تحقيقه إلى الشعور بالرضا و البهجة والاستمتاع وتحقيق الذات والتفائل، وبالتالي تؤدي إلى الاتجاه الايجابي نحو الحياة، ومن خلال ما جاء به المختصون في هذا المجال سنتطرق إلى نبذة تاريخية ثم مجموعة من التعريفات إضافة إلى الاتجاهات المفسرة النظرية لجودة الحياة ثم أنواع جودة الحياة وأبعادها و مقوماتها و مكوناتها ثم قياس جودة الحياة بعدها كيفية تحقيقها و دور الارشاد النفسي .

## 1 - نبذة تاريخية عن جودة الحياة:

الفكرة الأولية لجودة الحياة بدأ ظهورها في المناقشات التاريخية لفلاسفة اليونان (أرسطو، سقراط، بلاتو) حول طبيعة جودة الحياة ومواصفاتها، ورغم أن مبدأ مؤشرات جودة الحياة بدأ في الظهور من خلال تطور فكرة المؤشرات الاجتماعية خلال الستينات إلا أنها جذور في وسائل القياس الاقتصادية خلال القرنين 18 و 19 وأوائل القرن العشرين، هذه المؤشرات المبكرة وما حولها انقسمت على نوعين من المؤشرات الكمية والمؤشرات النوعية.

وتطورت دراسات جودة الحياة حيث كانت تركز على موضوع واحد دون النظر إلى علاقته بعوامل أخرى وقد رصدت الدراسة حول موضوع "جودة الحياة" (Riseborough, 1990) ثلاث (03) جوانب هامة هي:

الجانب الأول: بعد 1970 قلّ الاهتمام في المملكة المتحدة بدراسات جودة الحياة والبحث عن الاهتمام حول كيفية بحث وفهم هذه المواضيع. تعريفاته اضمن المناطق الحضرية والريفية على العكس من الدول الأخرى التي زاد فيها

الجانب الثاني: عالمياً حظيت جودة الحياة بشعبية في الأوساط الطبية على الرغم من ذلك، فإن المدخل المتبع كان يغفل عوامل كثيرة مؤثرة في الصحة. وقد زاد الاهتمام بفهم العلاقة بين جودة الحياة والصحة في المملكة المتحدة مع النظر في العلاقة مع العوامل الأخرى مثل: البيئة المبنية

الجانب الثالث: في أمريكا الشمالية ونيوزيلندا تم إنتاج المداخل الأكثر شمولية واكتمالاً وعمقاً لاهتمامهم بقياس جودة الحياة، وهي تأخذ في الاعتبار مجال واسع من العوامل.

وأوضحت الدراسات حقيقة أن العمل الذي بدأ في المملكة المتحدة في السبعينات لفهم العلاقة بين الإسكان والبيئة المبنية وجودة الحياة بدأ يتطور منذ التسعينات (شيخي، ص 87، 2014).

## 2 - صعوبات تعريف جودة الحياة

وتشير الأدبيات النفسية إلى أنه من الصعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، فعلى الرغم من شيوع استخدامه إلا أنه لا يزال غير واضح وأنه يتسم بالغموض، وحسب (لأشول، 2005) أسباب ذلك تكمن في الآتي:

- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي.

- تطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم الأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم.

- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال واحد من مجالات الحياة، أو بفرع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم، والملفت للنظر أن أصحاب كل تخصص يرون أنهم الأحق باستخدامه سواء كان اختصاصهم علم اجتماع أو الطب بفروعه المختلفة، أو العلوم البيئية والاقتصادية.

- إن المتخصصين في كل مجال من المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة هذا المفهوم حكرا عليهم، وعرفوه من وجهة نظرهم المتخصصة، ولذا ظهرت وجهات نظر متعددة وغير متفقة على تعريف محدد لهذا المفهوم، فقد استخدمه البعض لمعرفة جدوى برامج الخدمات الطبية والاجتماعية، أو للتعبير عن الرقي والتقدم، واستخدمه آخرون لتحديد إدراك الفرد لمدى قدرة الخدمات المقدمة إليه على إشباع حاجاته.

- إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظرا لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة، فيمكن أن يشير إلى الصحة والسعادة، أو إلى تقدير الذات، أو الصحة النفسية، أو الرضا عن الحياة، ولهذا تختلف طرائق قياسه وال يوجد اتفاق أو مفهوم محدد حول طريقة واحدة لقياسه (بوعمامة، 2019، ص346) .

- أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمان وبتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (بوعيشة، 2014، ص 239).

- أن مفهوم جودة الحياة يعد مفهوما نسبيا يختلف من شخص لآخر من الناحيتين (النظرية والتطبيقية)، استنادا إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، مثل القدرة على التفكير، واتخاذ القرارات، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والاجتماعية، والمعتقدات الدينية والقيم الحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة والأكثر أهمية، والتي تحدد سعادته في الحياة.

- أن مفهوم جودة الحياة تحدده بعض المتغيرات الثقافية، مما يجعل هناك فروق في التعريف بين الثقافات المتعددة، حيث أن تعريف هذا المفهوم هو بمثابة مهمة صعبة، حيث أنه يتحدد إلى مدى كبير بالمتغيرات الثقافية، ولذلك فإن المجتمعات المختلفة تعرف جودة الحياة بطرق مختلفة وال يوجد تعريف نموذجي وموحد لكل الثقافات.

- أن مفهوم جودة الحياة لا يقتصر على نفي المرض أو الخلو من المرض فقط ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية، فقد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجا للصحة النفسية، وأكدت على تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، وأحد المحكات الهامة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج، واعتبر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية "بأنها ليست مجرد الخلو من المرض، ولكنه حالة أكثر إيجابية تبدو في الصالحية الجسمية والانفعالية والاجتماعية أساسا لتفسير مفهوم جودة الحياة (بوعمامة، 2019، ص 347) .

و يرى الهنداوي بأنه لا توجد نظرية محددة ينطلق منها هذا التعريف، وأن معظم الدراسات ينقصها المنهاج الواضح في قياس هذا المفهوم (الهنداوي، 2011، ص 43).

### 3 - تعريف جودة الحياة:

يمثل تحديد مصطلح دقيق لجودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة ومن بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، علم النفس حيث تبنى هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية.

**لغة:** جودة الحياة أصلها من فعل جاد، الجودة، جود، جودة أي صار جيداً وضد الرديء، وجود . الشيء أي حسنة وجعله جيداً. (ابن منظور، ص215)

**اصطلاحاً:** جودة الحياة تعتبر انعكاس للمستوى النفسيونوعية، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام: جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسيميوالنفسيوالمعرفي ودرجة توافقه ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعيوالأخلاقي .

ويشير عبد المعطي (2005): بأنها" رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نم الحياة التي يتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع ان يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه".

وتعرفها كارول رايف وآخرين (Reff, c, et al,2006) جودة الحياة هي "الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدره، وذات قيمة، ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة مسار حياته ومسارها وإقامته، واستمراره في علاقات اجتماعية وإيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة، والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية".

ويعرفها منسي وكاضم (2010) "شعور الفرد بالرضا والسعادة و القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء ورفي الخدمات التي تقدم له المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدراته للوقت والاستفادة منه".

وإتفق تعريف نعيصة مع هذا التعريف، حيث ترى أن جودة الحياة هي "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه".

ويعرفها فيليس (felees ,1997): بانها ترتبط بالقيم الشخصية للفرد، التي يحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته، وما تواجهه ن مشكلات للسعي الى تحقيق الرضا الذاتي.

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياة إلا أنه عادة ما يشار في أدبيات المجال إلى تعريف منظمة الصحة العالمية بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم؛ فقد كرس مجموعة من الخبراء جهودهم لبحوث نوعية الحياة سنة 1995 وقدموا التعريف التالي: "جودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستواستقلاليته وعلاقتها الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

ومن كل ما سبق يمكن القول إنجودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والاحساس بحسن حال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الإيجابية الى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، واحساسه بمعنى السعادة وصولا الى عيش حياة متوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في المجتمع.

#### 4 - الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

##### 4 - 1 - الاتجاه الفلسفي:

تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة بوصفه دافعا أساسيا للسلوك الانساني، حيث قدموا أفكارا تتفق حول معنى هذا المفهوم على أنه يأتي من خلال وجوده مع أشخاص آخرين أو نقيض ذلك وهو العزلة والتفكير الفردي المنعزل، وأشار أرسطو بأن على الفرد أن يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته إلى السعادة ويشعر بجودتها، ويرى أن الانسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول إلى غايته في الحياة، أما الفلاسفة العرب والمسلمين أشاروا إلى أن جودة الحياة هي السعادة الارضية التي ترتبط بالمال والحياة للوصول بالانسان إلى

غايته وملذاته التي اعتبرها الفارابي ملذات زائلة، وأشار ابن سينا إلى أن جودة الحياة تأتي من خلال قدرات الفرد وتدبره لأموه العائلية، إذ يرى أن سياسة النفس أصعب على الفرد من أي سياسة فهو يقول "إذا ما نجح الرجل في سياسة نفسه فإنه يستطيع أن يؤسس مدينة بأكملها". (جودت، 2008، ص9)

##### 4 - 2 - النظرية النفسية (الاتجاه النفسي) :

يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإشباعها، وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الأفراد، وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد. (أبو حلاوة، 2010، ص17-18)، في هذا الصدد تضيف بلعباس (2016، ص54) أن جودة الحياة من هذا المنظور تتضح من خلال العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فالإدراك ومجموع المؤشرات النفسية الأخرى تمثل المخرجات التي تبني من خلالها نوعية الحياة .

أشار إبراهيم ماسلو MaslowAbraham في نظريته إلى أن إشباع الحاجات هو المكون الأساسي لجودة الحياة، ولقد وضحاها ورتبها في هرم ماسلو للحاجات الإنسانية، حيث جاء هذا الترتيب بالتسلسل وحسب ما تقتضيه الضرورة الخاصة بالإنسان وهذا من منظور ماسلو إذ أن أول ما يحتاجه الفرد هو الحاجات الفسيولوجية والتي تتمثل بالتنفس والطعام والنوم والراحة والإخراج وغيرها، بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية تظهر الحاجة إلى الأمان والتمثل في الأمان الأسري والصحي والممتلكات والسلامة الجسمية والنفسية وغيرها، وتليها الحاجة الاجتماعية والتي تتمثل في الحب و الانتماء يظهر من خلال العلاقات الأسرية والصدقة والعلاقات مع الجنس الآخر، وبعدها الحاجة للتقدير والتي تبدأ بتقدير الذات وتقدير الآخرين له

والثقة المتبادلة والمكانة المرموقة، لتصل إلى تحقيق الذات وذلك باستغلال المكتسبات السابقة والمهارات الأساسية في مواجهة المواقف المختلفة وحل المشاكل بأقل الخسائر مع القدرة على الابتكار، وبهذا يحقق طموحاته وذاته. رغم كل هذه الحاجات التي حددها إبرهام ماسلو أهمل الحاجات الدينية بالرغم من أنها أساسية في حياة الفرد، وهذا الترتيب للحاجات ممكن أنه يتغير بتغير السن والأفراد. (بوعيشة، 2014)

#### 4 - 3 - الاتجاه الاجتماعي:

يرى ألميرهانكيس (1984): HankissAlmir، أن جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله (الغندور، 1999، ص 27).

#### 4 - 5 - النظرية المعرفية (الاتجاه المعرفي) :

لقد أشارت بشرى عناد في دراستها (2014) على أن الاتجاه المعرفي يركز على فكرتين أساسيتين في تفسير جودة الحياة: الفكرة الأولى أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة. وهذه تتوافق مع الاتجاه النفسي، والفكرة الثانية في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى الأثر من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة .

يرى بياجيه أن النمط العام للنمو يعتمد على عمليات التنظيم والتمثل والمواءمة، وهي عمليات عقلية يمكن أن نطلق عليها المصفاة التي نفهم من خلالها أحداث البيئة من حولنا، في أي مرحلة عمرية يستخدمها الإنسان في حياته. والمفاهيم التي تتكون لدينا من خلال عمليات التنظيم والتمثل والمواءمة هي التي تجعلنا نتحرك بكفاءة في العالم المحيط بنا ونتصرف مع الآخرين ونواجه المشكلات ونعالج الأشياء المحيطة بأكثر قدر من الثقة وتلك عناصر الصحة النفسية .

و يوضح كل من تيلور وبوجدان (Taylor & Bogdan 1996)، فريكي وآخرون Vreeke إذ يقول تيلور وبوجدان أن " جودة الحياة موضوع للخبرة الذاتية، إذ لا يكون لهذا المفهوم وجود أو معنى إلا من خلال إدراكات الفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية". كما يشير فريكي (1997) إلى أن "وجود المعايير والقيم الخارجية لا يكون لها معنى إلا في سياق ما تمثله من أهمية وقيمة بالنسبة للفرد نفسه،

بمعنى آخر أن المؤشرات الخارجية لجودة الحياة لا قيمة ولا أهمية لها في ذاتها، بل تكتسب أهميتها من خلال إدراك الفرد وتقييمه لها". (أبو حلاوة، 2010، ص3)

وتذكر كل من بشرى عنادوبوعيشة (2014) بأن الوتن (Lawton (1996 يؤكد هذا المعنى على البيئة في تفسيره لمعنى جودة الحياة بأنه يتأثر إدراك الفرد لجودة حياته بظرفان هما الظرف المكاني والزمني، الأول هو أن البيئة المحيطة بالفرد تؤثر على إدراكه لجودة الحياة منها تأثير المباشر كالصحة والغير المباشر والذي يحمل مؤشرات إيجابية كرضاه على البيئية التي يعيش فيها، أما الثاني يشير أن إدراك الفرد لتأثير طبعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابية وهذا كلما تقدم الفرد في العمر كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون أكثر إيجابية لشعوره بجودة الحياة.

## 5 - أنواع جودة الحياة:

### جودة الحياة النفسية :

يعدمفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم المعقدة نسبيا، إذ تسهمفيهمجموعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية. لذا تعددت التعريفات التي طرحت ل هذا الموضوع من قبل الباحثين المهتمين بالمجال ومن أبرزها تعريف "ستيوارت" والذي يشيرأنها: حالة كلية ذاتية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر من هاالحيوية والإقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمانة مع الذات ومع الآخرين، البهجة والمرح، الهدوء، السعادة، والاهتمامبالآخرين . وهناكمظهرانرئيسيان لدراسة متغير جودة الحياة النفسية هما:

المدخل الذاتي والمدخل النفسي الذي يركز على النضج الشخصية والتنمية القدرات كلية للفرد. (عكاشة، وسليم، ص 4، 2010)

### جودة الحياة الاسرية:

تعتبر جودة الحياة الاسرية مفهوما متعدد الابعاد ظهر فيالسنوات الاخيرة خاصة في الولايات المتحدة الامريكية مركزا ومهتما بالأسرة التي لديها أفراد معاقين وقد صنف مبارك (2003) جودة الحياة الاسرية إلى بعدين رئيسيينهما:

**البعد الاول:** فهو يركز على الجوانب الفردية وتتمثل في السعادة الانفعالية، البيئة المادية والسعادة الاجتماعية الصحة الانتاجية المقاومة أو أساليب المواجهة.

**البعد الثاني:** ويتمثل في الجوانب الاسرية الناتجة عن التفاعل الاسري، الحياة اليومية، الوالدية، الحالة المادية المتيسرة .

### جودة الحياة المدرسية:

يشير هذا المفهوم الى تقييم الطالب الشخصي الادراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاء عن حياته المدرسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة). ويحدد كيونج(Keung) المجالات العامة لجودة الحياة المدرسية بمجالين هما:

- 1- الرضا العام: ويتعلق بالمشاعر الإيجابية العامة حول المدرسة.
  - 2- المخاوف الشخصية السلبية تجاه المدرسة والتي تؤثر سلبا على الطالب.
- فيما يشير وليام وباتين (William&Batten) إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي:
- 1- علاقة الطالب بالمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.
  - 2- التكامل الاجتماعي: ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.
  - 3- ايمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: على سبيل المثال (المدرسة هي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة بالنسبة لي).
  - 4- الإنجاز: يشير الى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.
  - 5- الدافعية والحافز: وهي شعور الطالب بالحافز الذاتي للتعلم، والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد. على سبيل المثال (مدرستي مكان استمتع فيه بالعمل والدراسة).

### 6-جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلى الرغم من حاجة الفرد للاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي اليه، ويتقبله، ويسانده، ويحقق له الامن والسلامة.

حيث وضع كايس (keyes, 2000) حسب (الكنج) نموذجا متعدد الابعاد يحدد فيه جودة الحياة الاجتماعية ويشمل خمسة ابعاد وهي:

- 1- التكامل الاجتماعي: ويعني درجة إحساس الفرد بالانتماء.
- 2- الاسهام الاجتماعي: ويعني إحساس الفرد بقيمته بالنسبة للمجتمع.
- 3- التماسك الاجتماعي: ويعني معقولية ومعنى العالم الاجتماعي.
- 4- التحديث الاجتماعي: يعني الإحساس بإمكانية النمو المستمر في المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.
- 5- القول الاجتماعي: ويعني درجة راحة الفرد، وقبوله للناس الآخرين (الكنج، 2014، ص 28).

كما يؤكد شالوك (Shalock) أيضا في نظريته ومجالاته الثمانية على وجود الحياة الاجتماعية للفرد، وذلك بتركيزه على العلاقات الاجتماعية، والراحة البيئية، والامن والسلامة، وكل ذلك في ثلاثة مواقع هي:

البيت، المجتمع، العمل او الوظيفة، ويركز شالوك في هذا الجانب على أهمية تحقيق الأمن والسلامة في العلاقات الأسرية، والعلاقات مع الأصدقاء، والعلاقات مع زملاء العمل.

(Schalock, 1990, p 143) كما يشير رافايال

واخرون (Raphael, et al) الى أن جودة الحياة الاجتماعية تتلخص في ثلاثة جوانب هي: الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والاشتراك الاجتماعي، والسلامة العامة .

### جودة الحياة الوظيفية :

إن مفهوم جودة الحياة الوظيفية يجب أن يكون مفهوما شاملا يتضمن تحقيق أهداف ومصالح العاملين وأهداف إدارة المنظمة، والتي تعكس بدورها أصحاب رأس مال، حيث إن زيادة معدلات الرضا الوظيفي للعاملين والنتائج عن مستويات عالية لجودة الحياة الوظيفية يساهم في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للمنظمة وأيضا تلبية مطالب العملاء والمجتمع.ف هي تعتبر أقصى مدى يستطيع أعضاء المنظمة الأعمال الوصول إلى ها في تلبية الاحتياجات الشخصية الهامة وذلك من خلال خبراتهم في العمل، وأحسن تعريف يمكن أن نقدمه، هو :

انها عبارة عن الصفات أو الجوانب الإيجابية وغير الإيجابية المرتبطة بيئة كما يراها أو يدركها العاملون.

### 6 - أبعاد جودة الحياة:

هناك ستة أبعاد لجودة الحياة وهي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الاسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف " الجانب الوجداني للفرد " جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته (رجاء محمد، 2016، ص 23).

كما تتعدد أبعاد جودة الحياة وذلك لتعدد مفهومها ومن بينها:

تقترح رايف (Ryff, 1989) ان جودة الحياة النفسية تتضمن الابعاد التالية :

تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة لغرض من الحياة، والتطور الشخصي، وتعرف هذه الابعاد على النحو التالي:

**1-1 تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والامكانيات، النضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات ونحوالماضي.

**1-2 العلاقات الاجتماعية الايجابية:** وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الاخرين قائمة على الثقة والتواد، والقدرة على التوحد مع الاخرين، القدرة على الاخذ والعطاء والتعلم مع الاخرين.

**1-3- الاستقلالية:** القدرة على تقرير مصير الذات، الاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الاخرين.

**1-4- السيطرة على البيئة أو الكفاءة البيئية:** القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة لمنهم مثله، إضافة إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.

**1-5- الغرض من الحياة:** ان يكون للمرء هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والاصرار وتحية كل المنغصات، التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.

**1-6- التطور الشخصي:** ويشير التطور الشخصي إلى قدرة المرء على تنمية قدراته وامكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية. (صندوق، 2015، ص 36)

ويري بروفيسر "كاريج جاكسون" Craig A. Jackson (2010): و المصاغ تحت مسمى الثلاثة بي The 3B's وهي على النحو التالي: (Craig A. Jackson)

أ- الكينونة: Being

ب- الانتماء: Belonging

ت- السيرورة: Becoming

ويوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات.

جدول رقم 1: مجالات أبعاد جودة الحياة

المجال	الابعاد الفرعية	الامثلة
الكيونة ( الوجود ) Being	الوجود البدني Physicalbeing	(أ) القدرة البدنية على التحرك و ممارسة الأنشطة الحركية. (ب) أساليب التغذية و أنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي Psychologicalbeing	(أ) التحرر من القلق والضغط. (ب) الحالة المزاجية العامة للفرد ( ارتياح / عدم ارتياح).
	الوجود الروحي Spiritual being	(أ) وجود أمل في المستقبل ( الاستبشار). (ب) أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطاء.
الانتماء Belonging	الانتماء المكاني Physicalbelonging(البدني)	(أ) المنزل او الشقة التي اعيس فيها (ب) نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد
	الانتماء الاجتماعي Social belonging	(أ) القرب من أعضاء الاسرة التي أعيش فيها. (ب) وجود أشخاص مقربين او أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية).
	الانتماء المجتمعي Communitybelonging	(أ) توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية، ...الخ). (ب) الأمان المالي.

الصيرورة Becoming	الصيرورة العملية Practicalbecoming	(أ) القيام بأشياء حول منزلي. (ب) العمل في وظيفة او الذهاب الى المدرسة.
	الصيرورة الترفيهية Leisurebecoming	(أ) الأنشطة الترفيهية الخارجية ( التنزه، التريض). (ب) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل ( وسائل

الاعلام و الترفيه) .		
(أ) تحسين الكفاءة البدنية.	الصيرورة التطورية الارتقائية	Grothbecoming
(ب) القدرة على التوافق مع تغيرات و تحديات الحياة.		

المصدر: (أبو حلاوة، 2010، ص07).

ويمكن الانتهاء من العرض السابق إلى التأكيد على أن جودة الحياة في تحليلها النهائي "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية، لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي. فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد، وعن الإدراك الذاتي للحياة حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى .

وتعد تصورات فيننيجودت وآخرون (2003) من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة: quality-of-life spectrum، وطرخوا في ضوءه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة: the integrative quality-of-life (IQOL) theory، والتي يوضح الشكل التالي أبعادها وطبيعة التفاعل بين هذه الأبعاد. (بوعيشة، 2013، ص10)

يتضح أن جودة الحياة أو ما يطلق عليه حسب مضامين الشكل "جودة الحياة الوجودية Quality of life Existential" وفقاً لرؤية فيننيجودت وآخرون (2003) تتضمن بعدين:

أ- البعد الذاتي Subjective Quality of Life:

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى.

ب- البعد الموضوعي Objective Quality of Life:

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية).

وطرحت تصورات أخرى كثيرة تحاول أن تفصل الأبعاد الفرعية لكل من البعد الذاتي، والبعد الموضوعي لجودة الحياة ففيما يتعلق:

بالعبد الذاتي نجد أن ستلز وونز steel&Ones (2002) يربط بين جودة الحياة من المنظور الذاتي، وفكرة السعادة والرضا عن الحياة والوصول في نهاية الأمر إلى ما يعرف بالوجود الذاتي الأفضل، حيث توصل أن المنظور الذاتي (وليس الموضوعي أو الواقعي) دالة لتفاعل ثلاث محددات تأخذ ترتيباً معيناً من حيث درجة التأثير وهي على النحو التالي:

- المحددات من الرتبة الأولى: (طبيعة الشخصية من حيث المكونات والخصائص). وتتضمن بعدنيرئيسيين هما:

(أ) الانبساطية في مقابل الانطوائية.

(ب) العصابية في مقابل الاتزان الانفعالي.

- **المحددات من الرتبة الثانية:** المرشحات الداخلية الخاصة بالفرد، وتتضمن مجموعة من الأبعاد الشخصية مثل:

(أ) وجهة الضبط أو مركز التحكم

(ب) تقدير الذات.

(ج) التفاؤل في مقابل التشاؤم.

- **المحددات من الرتبة الثالثة:** المدخلات الخارجية (البيئية) وتتضمن كافة المكونات والأبعاد البيئية سواء المادية، أو الاجتماعية، وما تتضمنه من مصادر إشباع ومساندة.

وجودة الحياة في التحليل النهائي تصور أو صورة ذاتية للحياة الشخصية، التي يود الفرد أن يعيشها، وبالتالي تختلف من فرد إلى آخر، وتتأسس رؤيتنا لمعنى الجودة. يقصد هنا جودة الحياة الشخصية بالطبع على الطريقة التي نترجم بها عدداً من الأبعاد الأساسية إلى أهداف وتوقعات ملموسة، أو عينة ذات طابع مادي يمكن قياسه وملاحظته، وبالتالي السعي النشط إلى تحقيقها .  
(أبو حلاوة، 2008، ص20)

- **القيام بأنشطة مقدرة إيجابياً: تدفع الفرد عن اتجاه تحقيق إشباع احتياجاته وتحقيق ذاته .** ويؤكد جوتاي وآخرون (1992) على أهمية هذا العامل في تحقيق جودة الحياة، إذ يعرفون جودة الحياة في إطاره بأنها حالة من الوجود الأفضل أو التنعم والرفاهية تتضمن مكونين أساسيين:  
(أ) القدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية التي تعكس جودة الوجود البدني والنفسي الاجتماعي.  
(ب) رضا الفرد عن مستويات أدائه السلوكي المتعلق بدفعه باتجاه تحقيق حاجاته من خلال هذه الأنشطة.  
شكل رقم (01) متصل جودة الحياة والعوامل ذات التأثير المباشر.

## عاملين أساسيين في جودة الحياة



## متصل جودة الحياة

المصدر (أبو حلاوة، 2008، ص 22)

وتلعب دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا دوراً شديداً الأهمية في واقع الأمر في ثبات أو تغيير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية. وعلى الرغم من أن لكل شخص توقعاته الكيفية الخاصة، يوجد نمط مكن في ضوئه تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان بغض النظر عن تصوراته ورؤاه الشخصية. وهذه الأبعاد هي:

1. السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
2. الشعور بالسلامة والأمن.
3. الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية.
4. الحياة المنظمة المقننة.
5. الإحساس بالانتماء إلى الآخرين.
6. المشاركة الاجتماعية.
7. أنشطة الحياة اليومية ذات المعاني والهادفة.

8. الرضا والسعادة الداخلية

أما منظمة الصحة العالمية في مقياسها المئوي لنوعية الحياة WHOQOL 100 - فقد حددت

ستة أبعاد أو مجالات أساسية، تضم أربعة وعشرين بعداً فرعياً، هي :

1 - البعد أو المجال الجسمي، ويتضمن ثلاثة أبعاد فرعية، هي:

1. الألم.

2. الطاقة.

3. النوم .

2 - البعد أو المجال النفسي، ويتضمن خمسة أبعاد فرعية، هي:

1. الشعور الايجابي.

2. التفكير والتعلم .

3. تقدير الذات.

4. صورة الجسم.

5. الشعور السلبي .

3 - بعد أو مجال الاستقلال، ويتضمن أربعة أبعاد فرعية، هي:

1. القدرة على الحركة.

2. النشاط اليومي .

3. الاعتماد على الادوية.

4. القدرة على العمل .

4 - بعد أو مجال العلاقات الاجتماعية، ويتضمن ثلاثة أبعاد فرعية، هي:

1. العلاقات الشخصية.

2. الدعم الاجتماعي.

3. النشاط الجنسي .

5 - البعد أو المجال البيئي، ويتضمن ثمانية أبعاد فرعية، هي:

1. الامن والامان الجسمي.

2. البيئة المنزلية.

3. الموارد المالية.

4. الرعاية الصحية والاجتماعية.

5. اكتساب مهارات ومعلومات جديدة.

6. الترفيه.

7. البيئة الطبيعية.

8. المواصلات .

6 - البعد أو المجال الديني، ويتضمن بعدا واحدا، وهو:

1.المعتقدات الدينية .

إضافة إلى بعد جودة الحياة بشكل عام والصحة العامة.( معمريه،2020، ص 23 )

## 7 - مقومات جودة الحياة

يمكن القول أن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم نسبي , يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عدة عوامل تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، وفي مايلي عرض لاهم هذه المقومات :

1.القدرة على التفكير و أخذ القرارات.

2.القدرة على التحكم.

3.الصحة الجسمانية و العقلية.

4.الأحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية.

5.المعتقدات الدينية-القيم الثقافية و الحضارية.

6.الأوضاع المالية و الاقتصادية ا و لتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها .

## 8 - مكونات جودة الحياة

يمكن القول بأن جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعيةوالبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعوره بالإيجابية اوالصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن لجودة الحياة ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

- الاحساس الداخلي بحسن الحال و الرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الاحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية او المعرفية الداعمة لهذا الاحساس ، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وادراك وتقييم الفرد.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام و الوفاء بالادوار الاجتماعية تمثل اعاقه المنظور المناقض لهذه القدرة ، وترتبط بعجز الفرد عن الالتزام اوالوفاءبالادوار الاجتماعية .
- القدرة على الاستفادة من مصادر البيئة المتاحة الاجتماعية منها ( المساندة الاجتماعية والمادية ( معيار الحياة ) وتوظيفها بشكل ايجابي . (ابو حلاوة ،2010، ص 10)

كما ويرى فرجاني ( 1992 ) ان مكونات جودة الحياة هي :

1- الحقوق الفردية : وتتضمن :

- أ- السلامة الشخصية : ( حضر التعذيب و الإيذاء البدني و النفسي ، و المعاملة غير الانسانية ، و العقوبات القاسية او المحطة بالكرامة ) .
- ب- حرية الرأي و التعبير والبحث عن المعلومات و الافكار و الحصول عليها ونقلها .
- ت- حرية الفكر و العقيدة .
- ث- حرية الحياة الخاصة . ( نعيسة ، 2012 ، 154 )

2 - الحقوق الجمعية : تتضمن :

- أ- تكوين الاسرة .
- ب- الرعاية الاجتماعية و الصحية .
- ت- مستوى معيشة لائق .
- ث- التعليم المجاني في المرحلة الاساسية ، و المكسب للقيم والمهارات و التوجهات الاجتماعية المحفزة للنهضة ، و المستمر مدى الحي

كما وقد وضع فواطمية محمد في دراسته ان جودة الحياة تشمل المكونات التالية :

**1- الرضا عن الحياة :** الرضا عن الحياة هي سيرورات معرفية تشمل المقارنة بين حياة الفرد و معايير المرجعية ( القيم و الافكار).

**2 - السعادة :** وهي مصطلح فلسفي والتي تشير إلى حالة تعبر عن وجدان ايجابي وانفعالات ايجابية تطفو على الوجدان السلبي . ليتم تقييم اسم السعادة إلى الراحة النفسية الذاتية . فجودة الحياة الايجابية تعني غياب الوجدان السلبي و حضور الوجدان الايجابي والذي يتمثل في الرضا العام و الشامل.

**3 - الراحة النفسية الذاتية :** و يتم تحديدها حسب غولو Rolland من خلال ثلاثة شروط أساسية وهي :

- ذاتية بمعنى تقدير ذاتي الذي لا علاقة له مع شروط الحياة الموضوعية.
- ترتبط بالتقويم الايجابي الشامل للحياة أي الرضا عن الحياة.
- لا تتحدد بغياب الانفعالات السلبية كالقلق و الاكتئاب، بمعنى ترتبط بالحضور الوجدان الايجابي (فواطمية ، 2018 ، ص89) .

## 9 - قياس جودة الحياة

نظرا لعدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس مفهوم جودة الحياة، لذا كان هناك حذر شديد لعمل قياس لجودة الحياة مع ضرورة هذا القياس، ونجد أن العلماء والباحثين استخدموا العديد من المقاييس لقياس جودة الحياة. وعند مناقشة مفهوم جودة الحياة من المهم أن نميز هذا المفهوم عن مفاهيم ذات علاقة

ولكن تختلف من حيث المضمون مثل الصحة الجيدة، الحالة الصحية، الرضا عن الحياة والأمل ومن المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة وجودة الحياة لأن الإدراك لجودة الحياة ذو ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية والتي تختلف من مجتمع لآخر.

هناك بعض الأمور التي يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهي أمور يمكن قياسها مثل: الحالة الصحية، قابلية الحركة، جودة المنزل وغيرها. وهناك أمور أخرى لقياس جودة الحياة عن طريق الحصول على معلومات دقيقة عن حياة الشخص أو مدى كفاءة وفعالية النظام الذي يحياه الإنسان مثل: التوحيد، توزيع الدخل، توفر الوصول (شيخي، 2014، ص 96).

وهناك سؤال آخر عن قياس جودة الحياة ويكون هذا القياس مستندا على قيمة الجودة مثل: مدى قدرة الإنسان على الاستقلالية والتحكم وتعتبر مؤشرا على جودة الحياة جيدة أو وقد توصف لبعض الأشخاص وليس للجميع.

كما تم وضع مجموعة أدوات لقياس جودة الحياة وهي:

قياس "ويكلاند" أنواع قياس جودة الحياة إلى 3 أنواع نذكرها كالآتي: عالمي، عام، خاص. حيث وضع "رايف و كيز" (Ryff et Keyes) علماء في علم النفس الإيجابي نموذج لجودة الحياة يعرف باسم نموذج العوامل الستة (تقلب الذات، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، العلاقات الايجابية، الحياة الهادفة، النمو الشخصي) (شيخي، 2014، ص 97).

و تعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة في قياس جودة الحياة وذلك بتعدد المؤشرات النفسية المرتبطة بها، من جهة ويأتي في مقدمة هذه المتغيرات، الرضا عن الحياة عن بعض ميادين الحياة والحاجات النفسية.

-كاختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة:

وقد تم تطوير اختبار "مانشستر" للتقييم المختصر لنوعية الحياة ليكون بمثابة أداة مكثفة ومعدلة قليلا بغرض تقييم جودة الحياة، بالتركيز على عامل الرضا عن الحياة بصفة عامة. وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن أن تستخدم:

مقياس جودة الحياة لـ فريتش (1992)

وهو يقيس الرضا عن الحياة ( جودة الحياة ) و يتضمن مقياس الجودة الذاتية مجال للحياة مثل العمل و الصحة، ووقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة وفلسفة الحياة والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل... الخ حيث يطالب من المفحوص وتقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد (شيخي، 2014، ص 99).

## 10 - كيفية تحقيق جودة الحياة ودور الإرشاد النفسي الإيجابي

اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على أساس تحسين وزيادة رضا الفرد عن جوانب حياته... ويقوم على فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضا (عبد العال, 2013, ص 99). إذ يؤكد Seligman & Csikszentmihalyi أن علم النفس الإيجابي يجب أن يركز على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها، مع تطوير خصال الأفراد الإيجابية وكذلك تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي والنظم الاجتماعية السائدة في مختلف البلدان والثقافات (أبو حلاوة, 2010, ص 16). هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن جودة الحياة كما يرى (ليتوين Litwin) أن لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية . (بخش, 2006, ص 20)

وفي هذا الإطار قام أورت وآخرون بتوجيه نظر الباحثين إلى أهمية البحث في تحسين جودة الحياة من خلال المساندة الاجتماعية، وبرامج للتدخل وتنمية الصحة النفسية التي تتضمن تنمية تقدير الذات والتفاؤل والرضا عن الحياة، وفعالية الذات، ومعنى الحياة، وكذلك تحسين الرعاية الصحية للفرد، والعمل على إعداد برامج وقائية علاجية (بخش, 2006, ص 21) ويرى أحمد وحسين ن خدمات الإرشاد النفسي تعتبر جزء من حركة اجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على جودة الحياة التي يحياها الإنسان، والتأكيد على قيمته وكرامته، وضرورة أن يحيا حياة عادلة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب، ويتعدى هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف أسمى كتنشيد جودة الحياة وازدهارها (مشري, 2014, ص 227)

ترداد أهمية هذا الطرح بالنظر إلى كون جودة الحياة ليست مكونا فطريا، بل تحتاج إلى جهود أن جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط بين عنصرين لا غنى مختلفه لتنميتها، حيث ترى جميل وعبد الوهاب عنهما: أولهما هو وجود فرد ملائم، وثانيهما البيئة الجيدة، التي يعيش فيها هذا الفرد، لذلك نجد أن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، و كثيرا ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة أو الرضا من الحياة مشكلات عديدة في حياته، كالاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية (مشري, 2014, ص 228)

ووفقا لإتباع المنهج الوقائي توصل Seligman إلى أن تعليم الأطفال في العاشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك المتفائل يخفض معدل الاكتئاب إلى النصف عندما يصلون إلى البلوغ، وقدم مع مجموعة عمل أفكارا حول الوقاية، فالتقدم الذي يمكن أن يحدث لمنع المرض النفسي يأتي من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفاءات والفضائل في الشباب مثل: الرؤية المستقبلية والأمل، ومهارات العلاقات

الشخصية والشجاعة والتدفق والإيمان وأخلاق العمل. أما في مجال العلاج فتندرج جوانب على درجة عالية من الأهمية يتعين على المعالجين تنميتها وتحقيقها، مثل: الشجاعة والمهارات الاجتماعية والعقلانية والاستبصار والتفاؤل والواقعية، والقدرة على الاستمتاع والتوجه نحو المستقبل، والبحث عن هدف والفضيلة والإبداعية . (معمرية، دت، ص 27)

وفي هذا السياق قدمت Ryff سنة 2008 نموذجاً يعرف بنموذج العوامل الستة يرى من خلال تنميتها الوصول إلى تحقيق جودة الحياة لدى الفرد؛ تتمثل هذه العوامل في: تقبل الذات، العالقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن البيئية (السيطرة على البيئة)، الغرض من الحياة (الحياة الهادفة) النمو الشخصي (مشري، 2014، ص 227) .

كما اقترحت الهنداوي مجموعة من الجوانب، تتفق إلى حد كبير مع نموذج Ryff، إلا أنها أضافت عليه جوانب أخرى جد هامة، ويمكن اعتبارها أقرب إلى خصائص الفرد والبيئة في المجتمعات العربية وإسلامية، تشمل هذه الجوانب: تحقيق الفرد لذاته وتقديرها، إشباع الحاجات كمكون أساسي، الوقوف على معنى إيجابي للحياة، وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي، الرضا عن الحياة، توافر الصلابة النفسية للتدين. الشعور بالسعادة، التوجه نحو المستقبل . (الهنداوي، 2011، ص 33)

### خلاصة

تأسيساً على ما سبق يتضح أن مفهوم جودة الحياة لقي اهتمام كبير من قبل الباحثين، نظراً لكونه قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معاً، ورغم هذا الاهتمام الذي حظي به هذا المفهوم إلا أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريفه، حيث اختلفت التعريفات باختلاف اتجاهات الباحثين والمختصين في هذا المجال، لكن يتضح أنه هناك اتفاق بين الباحثين في تحديد أربع مؤشرات لجودة الحياة المتمثلة في المؤشرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والمادية، ومنه مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع يشمل جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والمادية والاجتماعية للفرد والذي يجب عليه التحسين المستمر لها للتغلب على المصاعب التي يتعرض لها والتكيف مع المحيط الخارج .

# الفصل الثالث:

التفكير الايجابي

تمهيد

- 1- تحديد مفاهيم التفكير الايجابي
  - 2- النظريات المفسرة للتفكير الايجابي
  - 3- أهمية التفكير الإيجابي
  - 4- أنواع التفكير الإيجابي
  - 5- أبعاد التفكير الإيجابي
  - 6- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
  - 7- استراتيجيات التفكير الإيجابي
  - 8- سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي
- خلاصة

### تمهيد

يحظى التفكير الإيجابي بأهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع وهو ما أشارت إليها الدراسات السابقة، فالتفكير الإيجابي بالنسبة للفرد يقلل من نسبة الكآبة والشعور بالنقص من ناحية أخرى فإن السلبية في التفكير وعدم الإيجابية تصيب الأفراد بالإحباط ، فلاستطيع الفرد حتى مجرد التفكير في حل مشك الته ، لذلك زادت أهمية التفكير الإيجابيحيث أنه يبني شخصية قوية ومتفائلة وقادرة على حل المشاكل وتدفع إلى النجاح ويكسب الفردصفات تجعله فردا ناجحا ويمتلك مهارات عديدة تجعله مؤثر على من حوله مما ينعكس بالإيجابنحو المجتمع أو المؤسسة التي يعمل بها.

### 1 / تحديد مفاهيم التفكير الإيجابي

#### 1-1 - مفهوم التفكير :

التفكير مصطلح مكون من كلمتين هما :

أ - **التفكير** : وهو من حيث اللغة : فكر في الامر ، يفكر ، فكرا ، اعمل عقله فيه ، ورتب بعض ما يعلم ليصل به الى المجهول ، وفكر مبالغة فكر ، والتفكير : إعمال العقل في مشكلة للتوصل الى حلها ، وهذا قصر للتفكير على نوع من أنواعه وهو حل المشكلات ( الرقيب، 2008، ص22)

كما عرف التفكير لغويا من طرف ابن منظور (فكر ) الفكر والفكر إعمال الخاطر في الشيء قال سيبويه ولا يجمع الفكر ولا العلم و لا النظر قال وقد حكى ابن دريد في جمعه أفكار ، والفكرة كالفكر وقد فكر في الشيء قوله < وقد فكر الخ > بمعنى رجل فكير مثال فسيق ، وفكير كثير الفكر الاخيرة عن كراع الليث ن التفكير اسم التفكير .

ومن العرب من يقول الفكر والفكرة والفكرى و المصدر الفكر بالفتح ، قال يعقوب يقال ليس لي في هذا الامر فكر أي ليس لي فيه حاجة قال والفتح فيه افصح من الكسر (علة و بوزايد، 2016، ص142) اما التفكير من حيث الاصطلاح : فيرى هشام سعيد ان التفكير يمثل احدى العمليات العقلية العليا التي يشتمل عليها التنظيم العقلي المعرفي وتعتمد الى حد كبير على قدرة الفرد التامة . (الحلاق. ص 10 )

**ب - الإيجابي** : نسبة الى الايجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في ادراك مختلف المشكلات ، وهي اسلوب متكامل في الحياة ، وتعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات ، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك ، وان تظن خيرا بالآخرين ، وأن تتبنى الاسلوب الامثل في الحياة من وجهة نظرك .

اما عند التركيب " التفكير الإيجابي " فيعرفه الفقي (2008) انه قدرة الفرد الارادية على تقويم افكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها اتجاه تحقيق ما يتوقعه من نتائج ناجحة و تدعيم حل المشكلات من خلال تكوين انساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول الى حل المشكلات . (سلمى. 2018، ص 8)

#### 1 - 2 - تعريف مهارة التفكير :

عرف ويلسون مهارات التفكير بأنها تلك العمليات العقلية التي يقوم بها الأفراد من أجل جمع المعلومات وحفظها أو تخزينها، من خلال إجراءات التحليل والتخطيط والتقويم والوصول إلى الاستنتاجات وصنع القرار. (الحلاق، 2010 )

### 1-3 - مفهوم التفكير الإيجابي :

و يعرف التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد على دراسة الواقع السيئ من حوله بكل واقعية ، فيبحث عما يمكنه ان يظيفه الى هذا الواقع لتغيير النتيجة من سلبية الى ايجابية و من خسارة الى مكسب ، فبينما يطالبه مفهوم الحياة بايجابية بتغيير ذاته وقبول الواقع كما هو ، يدفعه ايضا مفهوم التفكير الإيجابي الى عدم تغيير ذاته والحفاظ عليها متفاعلا مع الواقع دون السعي لتغييره ، في حين انه وكمبدأ فكري يطالبه بتغيير طريقة تفاعله مع الواقع من حوله ذلك للخروج بنتيجة افضل . (البخاري ، 2010 )

كما وقد عرفه صبري محمد خليل (2013 ) التفكير الإيجابي انه بداية الطريق للنجاح ، فحين يفكر الفرد بايجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر إيجابيا ، و التفكير الإيجابي يؤدي الى الاعمال الإيجابية ، وبالتالي عرفه بانه كل نمط تفكير يساهم في تحديد و معرفة نمط المشاكل التي يواجهها الانسان ، او نمط الفكر اللازم لحلها او اسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع . ( صبري،2013،ص35)

وقد عرفته ايضا الباحثة سلمى انه استراتيجية في التفكير يكتسبها الانسان من خلال التعليم ، وهي تنتج بشكل اساسي عن تعديل الفرد للافكار السلبية عن نفسه وعن الآخرين وتقوده الى حل كل ما يواجهه من مشكلات و مواضيع بصورة متفائلة ايجابية ، وتحقيق نجاحات في حياته تنعكس على الفرد و المجتمع

### 2 - النظريات المفسرة للتفكير الايجابي:

#### نظرية ألبرت آيسن:

اعتمدت هذه النظرية على منطقية تقضي بان الناس يتحكمون في أقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها مفترضا أنهم يصبحون مضطرين لأنهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقا لأفكار زائفة.

ويرى آيسن أن هناك ارتباط بين (العاطفة المشاعر والعقل والتفكير والسلوك ) ويركز على أن البشر يفكرون ويتصرفون بشكل مترامن وهم ناد ار ما يشعرون بدون أن يفكروا، لأن المشاعر تستثار عن طريق إدراك موقف معين كما يقول عندما ينفعل الإنسان فإنه يفكر ويتصرف وحين يتصرف فإنه يفكر وينفعل وحين يفكر فإنه ينفعل ويتصرف .

و تقوم نظرية" آيسن "على الحقائق التالية :

- ان تفكير الانسان هو مصدر شقائه أو سعادته.
- إذا كان تفكير الانسان سالبا إزاء المثبرات فإنه سيجني آثار مدمرة .
- أما إذا كان العكس (اي تفكيره ايجابيا ) شعر الفرد بالراحة و حصل على نتائج افضل .
- أن حديث الفرد الذي يحدث في شكل الفاظ - اي الحديث الذاتي - له دور في نتائج سلوكياته خاصة إذا كان هذا الحديث يتسم بالسلبية .

- ولذا إن التفكير غير المنطقي هو سلوك قد تم تعزيزه و تدعيمه من خلال حديث الفرد مع نفسه و ليس من خلال المثبرات الخارجية . (غانم ،2011، 11 )

### نظرية ارون بيك:

ظهرت هذه النظرية على يد (ارون بيك ) على حقيقة مؤداها أن لكل فرد أفكارا وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به، وهي تشكل في مجملها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة.

ويركز Beak على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك، حيث تشدذ الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشكل ما عن طريق كيفية إدراكه وتفسيره، والمعنى الذي يعطيه لحدث ما، وبذلك فإن الكثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية و الاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن ثم يجب أن تعتمد على سياسة لتغيير هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه. (ابو سعد،2012،ص143)

إن التفكير الإيجابي يساعد على إعادة صياغة المشكلة، فالمشكلة إذا لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين لحلها، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الأفكار واستبدالها وتقديم الأسلوب الأنسب لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية وإيجابية.(مرجع سابق)

### نظرية سيلجمان وآخرون:

يرى صاحب هذه النظرية سيلجمان وآخرون ان كل من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان للتفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث، فطريقة تفسيرنا للواقع لا تقتصر على مجابهة حالة من النجاح أو الفشل، بل تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولمكانتنا بالحياة ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبرتنا ونمط تنشئتنا ، بما يتصف به من حب ورعاية و تشجيع وتعزيز ومكانة، أو إحاطة وزجر وإهمال وحظ من القدر، حيث أن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في التفكير المتعلم فإنه يمكن إعادة تعلمه و استبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية.

وقد أشار سليجمان عام (1991) أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم، كما أكد ذلك كل من (والتون ولولر، مانز ، سيم) الذي يؤدي إلى أن الفرد يكشف جوانب القوة لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدراكها والتي تجعله أكثر تحكما بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره.

كما أشار سليجمان عام (2002) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الإجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور

حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين ومفهوم الذات الإيجابي ونظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة. (العنزي، 2007، ص8)

ويرى كذلك ان الافراد يميلون الى أحد نمطي التفكير ، إما التفكير التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الايجابي ، هذا في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمي و هو التفكير السلبي . و قد اشار ان كلا من التفاؤل و التشاؤم هما أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع و الاحداث ، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل ن بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا و لإمكاناتنا و فرصنا و لمكانتنا في الحياة ، و يمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبراتنا و نمط تنشئتنا ، بما تتصف به من رعاية وحب و تشجيع و تعزيز و مكانة أو احاطة و زجر و إهمال ، و حط من القدر ، بمعنى آخر أن التنشئة الاجتماعية و الخبرة المهنية ذو أثر كبير على تنمية التفكير الإيجابي . ( حجازي، 2012، 120)

### نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الإيجابية :

وضعت هذه النظرية ( fredricksom، 1998) حيث تطرح الرأي القائل بأن الانفعالات الإيجابية تقوم بتوسعة نطاق التفكير، فعل الأني عند الناس كما تبنى مواردهم الشخصية المستدامة لذا فإن الانفعالات الإيجابية غانية وذات طبيعة توسعية عامة توسع الانفعالات الإيجابية مجال الرؤية والخيار والقرار وبدائل السلوك فالاهتمام والميل بما هو انفعال ايجابي يحرص على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة مما يوسع على المدى الذات وكامل توسع نطاق التفكير - الفعل أدى إلى بناء موارد شخصية أكثر دوما موارد المهارات الحياتية مختلفة أو موارد علاقات اجتماعية أو فكرية (توسيع المدارك والمعلومات) تحسين الوعي والاستبحار النفسي و إدارة الذات وكلها مواد مستدامة على وجه العموم ومن خلال خبرات الانفعالات الإيجابية يحول الناس ذواتهم بحيث يصبحون أكثر إبداعا ومعرفة ومرونة استيعابية واندماج اجتماعيا وصحة فردية. (الحجازي ، 2012، ص275)

وقد بين أن الناس ذوي الأفكار الإيجابية والمرونة الاستيعابية هم الأكثر خبرة في توظيف الانفعالات الإيجابية لإبطال السلبية إذ أن التفكير الإيجابي من خلال السعي والحماس الذي يمتلكه المفكر يطلقان أساسا الانفعالات الإيجابية إذ أن السعادة لا تنمو من مجرد الخبرة السلبية المتلقية بقدر ما تنمو من الانخراط في الأنشطة ذات قيمة والتقدم نحو الأهداف الذاتية أو الجماعية

### 3 - أهمية التفكير الإيجابي

( منصور مفرح ، 2014، ص22)

و تكمن ايضا متعة التفكير في أنه يتسرب في كل ركن في حياتك ، فالتفكير بإيجابية سيجعلك سعيدا بحيلتك ، فهو يؤثر على توجهك بشأن كل شيء حدث لك في الماضي ، كما يعني ان يكون لك توجه

## الفصل الثالث: التفكير الايجابي

صحي واثق بالحاضر متفائل بالمستقبل ايضا ، فإنه يضعك على عجلة قيادة حياتك . ( سوهانفيلا ،ص 12)

التفكير الإيجابي يزيد من قدر الإنسان : صرح رجل الصناعة هارفيفايرستون قائلاً : "رأس المال ليس شديد الأهمية في عالم الأعمال، وكذلك الخبرة، إذ يمكنك الحصول عليهما بأي شكل، ولكن المهم هو الأفكار، فإذا كانت لديك أفكار فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التي تحتاج إليها وأنه لا حدود لما يمكنك إنجازه سواء في عملك أو في حياتك عامة. (منصور مفرح ، 2014،ص22 )

التفكير الإيجابي يجلب السعادة : إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة، فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارهاو ذلك بأفكارنا الايجابية.

(محمد حمود ،2017،ص106)

يصنع حياة الإنسان : يقول الإمبراطور الروماني ماركوس أورليوس (الفاقي، 2007 ) " إن حياتنا من صنع أفكارنا"، فإذا ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار مشينة غدونا أشقياء، وإذا هاجمتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين، ولذلك فإن الأشخاص الذين لا يحرصون على تطوير وممارسة التفكير الإيجابي عادة ما يجدون أنفسهم تحت رحمة الظروف المحيطة بهم، فهم يعجزون عن حل المشكلات، و يجدون أنفسهم في مواجهة عقبات الواحدة تلو الأخرى، على عكس أصحاب التفكير الإيجابي دائما ما يتمكنون من التغلب على الصعاب.

يساعد برؤية الشخصية الواضحة : الشخصية الناجحة تعرف جيد ا ما تريد على المدى القصير و المتوسط و البعيد .

يساعد بالتركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات : الشخصية الناجحة تعرف جيد ا قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جيد ا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

يدفع الفرد أن يكون اجتماعي وحب مساعدة الآخرين : الشخصية الناجحة تتمتع بأسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام.

يمكن الفرد أن يعيش بالأمل والكفاح والصبر : الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء. (الفاقي ، 2000 )

يجعله واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح : الشخصية الناجحة تعرف جيد أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل فأكدت دراسة بيل ومارتن (yale ;2000)

## الفصل الثالث: التفكير الإيجابي

( Marten & على أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحقيق الاهداف و

اتخاذ القرارات و التعلم بصورة صحيحة . ( محمد بدر السعيد ، 201 )

لتفكير الإيجابي هو الطريقة الرائعة التي تمكن معتقها من رؤية العالم من منظور آخر ، منظور الأمل والتفاؤل ، منظور التحمل والسعي ، دون إحباط ولا ملل ، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع بإجتياز معوقاته.

ولو نظرنا للشخص الإيجابي والشخص السلبي فإن الفرق بينهما لا يكمن في الظروف المناسبة أو القدرات والإمكانات بقدر ما يكمن في قوة الإرادة وفي الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح ، فعندما نتصرف من منطلق اعتقادنا بإمكانية تحقيق هدف ما ، فإن عقلنا سوف يعمل على توجيه تفكيرنا و اهتمامنا و طاقاتنا و إمكانياتنا لتحقيق ذلك الهدف " فالتفكير الإيجابي هو عملية و إجراء و ليس غاية في حد ذاته " ويسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه الى أن تكون حياته و حياة من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ، و إن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادرا على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة ، وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينهما انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الانسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله.

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأ فضل لنفسك ( محمد حمود ، 2017، ص106 ) ، كما أنه الباعث على استنباط الفضل ، وهو سر الاداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الافضل الذي يحقق أهدافك كذلك و أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجرته داخل نفسك سوف يكون له الاثر النافع في شخصيتك و في كافة نشاطاتك و يعني ان تقلق بشكل أقل ، فتكون مفكراً ايجابيا اكثر ، و أن تنظر للجانب الايجابي ، وتستمتع بالجانب المضيء بدلا من أن تملي راسك بالأفكار السوداء ، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن ، وواجبك الاول أن يكون شعورك الداخلي طيبا.

ان العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فاذا أدخلنا في عقلنا فكرة ايجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، ان العقل الذي يقبل الفراغ فاذا لم نمله بالأفكار الايجابية فسوف تمله الافكار السلبية فإن هذه

## الفصل الثالث: التفكير الايجابي

الايجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة ، والقدرة على الدفاع عن النفس ، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا اكبر منهما، فعندما نفكر بطريقة ايجابية تتجذب إلينا المواقف الايجابية ، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فاننا نجذب إلينا المواقف السلبية ويعتمد على نفسه. وان الشخص الذي يفكر ايجابيا، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.

كما و يبحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة ، وهو تفكير بناء توالدي ، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الاشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء.

وصدق الله العظيم حيث يقول: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " ، وقال سيد قطب رحمه الله " فإنه لا يغير نعمة أو بؤسى ولا يغير عزاً أو ذلة ، ولا يغير مكانة أو مهانة . . . إلا أن يغير الناس من مشاعرهم وأعمالهم و واقع حيا تهم ، فيغير الله ما بهم وفق ما صارت إليه نفوسهم وأعمالهم . وإن كان الله يعلم ما سيكون منهم قبل أن يكون . ولكن ما يقع عليهم يترتب على ما يكون منهم ، ويجيء لاحقاً له في الزمان بالقياس إليهم ، و الحقيقة تلقي على البشر تبعة ثقيلة ؛ فقد قصت مشيئة الله و جرت به سنته ، أن تترتب مشيئة الله بالبشر على تصرف هؤلاء البشر ؛ وأن تنفذ فيهم سنته بناء على تعرضهم لهذه السنة بسلوكهم ، والنص صريح في هذا لا يحتمل التأويل ، وهو يحمل كذلك - إلى جانب التبعة - دليل التكريم لهذا المخلوق الذي اقتضت مشيئة الله أن يكون هو بعمله أداة التنفيذ لمشيئة الله فيه.

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

كما ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك ، في الطريقة التي فكر بها ، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة . (الرقيب، 2008 )

كما ان ذكر بعض الفوائد للتفكير الايجابي يبرز لنا الاهمية الفعلية له ومن بين هذه الفوائد نذكر منها :

- عندما نفكر بطريقة ايجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابيا و يعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا ، ويطلق قدرات التي تحقق الهدف .
- يحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهوتفكير بناء توليدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفاعلية والبناء .

- يساعد التفكير الإيجابي على اختيار الفرد من قائمة أهدافه حياة المستقبل الأفضل الذي يحقق الأهداف.
- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة . (معاذ محمد ظافر الحصني، د س، ص 6)

### 4- أنواع التفكير الإيجابي :

يتنوع استخدام التفكير الإيجابي باختلاف المواقف والظروف التي يستخدم فيها، والتي نذكر منها ما يلي:

- 1 - **التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:** هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الافراد لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت وجهة نظره تؤدي الى نتائج سلبية .
- 2 - **التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين:** يستطيع كل فرد اتباع الآخرين سواء كان ذلك من الاقارب او الاصدقاء إذ نرى بأنهم إيجابيون و يتبعون خطى إيجابية .
- 3 - **التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:** وهو تفكير إيجابي ينتج عنه سلوك إيجابي مرتبط بتوقيت و زمن معينان ،فيتكرر التفكير في مثل تلك الظروف نقلا عن ذلك . ( الفقي ، 2009 )
- 4 - **التفكير الإيجابي في المعاناة:** إن المشكلات التي تعترضنا قد تكون هي مفتاح التغيير إلى الافضل ، فبمجرد ان يواجه الفرد صعوبة ما فإنه من المهم ان تنتهي المعانات بتقبلها فيكن التحول جيدا و نفسه الذي آل إليه الفرد ، كما ان يتبنى التفكير الإيجابي في حلها .
- 5 - **التفكير الإيجابي المستمر مع الزمن:** و هو أفضل أنواع التفكير لانه يستمر في مختلف الأوقات بالمكان والزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الفرد مستمرة مع الزمن، فسواولا يتأثر واجه الفرد تحدياً أم لا فهو يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها حياته (مرجع سابق، ص 88)

### 5 - أبعاد التفكير الإيجابي

وأبعاد التفكير الإيجابي التي تم استخدامها في هذه الدراسة كما وضعها إبراهيم (2011)

- 1 - التوقعات الإيجابية: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق المكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الحياة الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية.
- 2 - التفتح المعرفي: اتجاهات إيجابية نحو إمكانات التغيير بما في ذلك الاهتمام بالمعرفة وحب التعلم لما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية.

3 - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف

بين الناس، وأنه حقيقة وواقع وإن الفرد مطالب بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي .

4 - السماح: تبني معتقدات متسامحة عما مر بالفرد من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت

بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمراً مضى وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيدا به، والقبول بما يمكن تغييره بمعنى قلة الشكوى أو التذمر من الحياة.

### 6 - العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي :

توجد هنالك عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام وعملية التفكير الإيجابي بشكل خاص، ذلك لأن جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبني أساساً على الأفكار توجد في داخلية العقل، سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخلياً، وأهم هذه العوامل هي :

المستوى العالي لرعاية الطفولة المبكرة في بيئته الأسرية أو التعليمية، البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية و التدريب البديهي للخيار وممارسة التعليم النظري والعمل للتفكير والانتباه والتغيير والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف و إصدار الأحكام الارتجالية ومستوى البعد الانفعالي ( الاهتمام بالمشاعر ) وخفض التوتر والنظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل و الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل والصحة البدنية والعقلية والثروة اللغوية للمرء ومفهوم الذات وارتباطه بالمناخ والتحديات والضبط الداخلي عند المرء والتنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط المرء وبصيرة المرء وسعة الخيال لتوليد الأفكار وأخيراً استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير . (محمد البري ، ص 412).

و في نفس الصدد يوجد هناك عوامل أخرى تؤثر في عملية التفكير الإيجابي بشكل خاص وهي :

- النظرة الشاملة والتحرر بالمحيط الشامل.

- الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل ، و الضبط الداخلي بالخصوص عند المرأة .

- البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية.

- الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف

- التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.

- استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير

- امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعله أكثر ميلاً للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات

نظر الآخرين ، أما الذي يتبنى مفهوماً ذاتياً سلبياً فهو غير آمن وغير مطمئن ، و أقل ميلاً لتحدي الأفكار .

- قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي .

-تطوير تيارات ثانوية لمهارة التفكير الإيجابي و استغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الإيجابي ( علة ، بوزايد ، 2016، ص132)

### 7 - استراتيجيات التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن ان يكتسبها الانسان و يتعلمها و يتقنها من خلال التدريب و الممارسة ، بحيث يفتح له الطريق الى النجاح و السعادة ، فعندما يخضع العقل للتدريب الجيد يمكنه اكتساب طرق التفكير المنطقي العميق والتي تساعده على اكتساب الجوانب الايجابية في الحياة ، لذلك و بناءا على اهمية التفكير الإيجابي و دوره في تطوير حياة الافراد عامة و على هذا الاساس نجد ان علم النفس الإيجابي يقترح العديد من الاستراتيجيات لاستخدامها و التدرب عليها من أجل تعلم التفكير الإيجابي ، ونستعرضها في العناصر التالية :

#### - استراتيجية التوقع الإيجابي للأمور: يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلى أن التفكير في

أمرما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبيا أو ايجابيا . إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبراتنا ، و أياً كان ما نعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما نمحه مشاعرنا، وكلما اشتدت قوة اعتقادنا و ارتفعت العاطفة التي تضيفنا إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادنا على هذا السلوك.

#### استراتيجية بناء الهوية الإيجابية للذات : هوية الذات هي ما يحمله الانسان من صورة ذهنية عن

نفسه ، واحساسه بذاته ، كما ان لهذه الهوية الاثر الكبير في تحديد فكر الانسان و قيمه وسلوكه ، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فانك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك حالياً .

#### استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير :

إنالأفراد يمتلكون الحرية والقدرة الكاملة على اختيار طريقة تفكيرهم وتتبع القيادة الذاتية للتفكير من اكتشاف الفرد لجوانب القوة التي لديه، وتوظيف واستخدام الأساليب والأنشطة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكماً وبصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره .ويستطيع الافراد تطبيق القيادة الذاتية للتفكير برصد وإدارة أنشطتهم العقلية والتحكم فيها و الإستعانة بعمليات التحدث الذاتي والتخيل الإيجابي والذين لهما دور كبير في استحضارالصيغ اللفظية المناسبة التي توجه تفكير الفرد وتقوده للعمل في تنظيمات وتخطيطات محددة . (الموجي، دس، ص 12)

#### استراتيجية التخيل الإيجابي :

يعد التخيل عملية عقلية عليا ونشاط فكري هام وهو المحرك الأساسي لكل نشاطاتالعملية الإبداعية الابتكارية سواء أكان ذلك علمياً أو فلسفياً، وهو من موضوعات علم النفسالمعرفي الأكثر غموضاً لاحتوائه على مفاهيم غامضة .

ويشير ناثر غازي إلى أن تطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصورة العقلية للتوسيع المدرك، واستخدام الحواس الخمس للمساعدة على التصور وتوليد أكبر عدد من الأفكار. (يوسف محيلان ، سلامة عجاج ، 2013 ، ص66).

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكلها في عقلك ، هي أنتخيل هذه الفكرة، وأن تراها بشكل نشط في حياتك كما لو كانت شيئاً ملموساً وتأكد أن هذه الفكرة ستظهر في عالمك الحقيقي إذا كنت مؤمناً بتلك الصورة الذهنية التي رسمتها في عقلك، هذه الطريقة في التفكير تشكل الانطباعات في العقل و هذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق و خبرات ملموسة. (عبد العزيز ، 2011، ص15) كما و أنه هناك نقاط أساسية لكي يحيا الانسان حياة سعيدة من خلال التفكير الايجابي منه خلق المناخ الذي تستطيع من خلاله أن توظف كل إمكانياتك وتحمل المسؤولية عن سلامتك والنضال لتحقيق أفضل العلاقات في حياتك والعناية بصحتك والتخلص من العلاقات المدمرة واستخدام إمكانيات عقلك وتخصيص وقت لنفسك وفعل الأشياء التي تغطي على حياتك.

- اكتشاف المواهب : يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها وإخراجها والاستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك مماثلاً لمن حوله.، هكذا فعل العابرة والنابعون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل أو ياس .

تحسين التفكير: يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر ولا الظروف .

- توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة : فإذا كان الشخص طالباً على سبيل المثال لا ينحصر بالمناهج الدراسية استعداداً للامتحان فقط، وإذا كان موظفاً أو عاملاً عليه أن يتحرر من قيود الكسب المادي فقط، ويبحث عن مجال لتطوير نفسه وهواياته وأنشطته فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل ، كما أن تعلم استراتيجيات رمي الأحمال والهموم أولاً بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل التفكير في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائماً حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

- العمل على بناء الثقة بالنفس : وذلك من خلال تقدير الذات في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحاً ، وكذلك عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تتسي مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويره ، بالإضافة إلى الابتعاد عن أحلام اليقظة البعيدة جداً عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، فالترتم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال ، فكل هذه الأمور تجنبك التفكير

السلبى وتتفلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور. ( عبد العزيز ، 2012، ص75 )

### 8 - سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي

- 1 - يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية فإنه يسعى للحق ويتوق الى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا او مخالفا لها .
  - 2 - ان لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة والقابلية للاخذ و العطاء فيكون قادر على الحوار و المناقشة العلمية ، وقادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له و للآخرين .
  - 3 - مدخلات و طروحات صاحب التفكير الإيجابي تمتاز بالسمو و الرقي حيث تكون مفاهيمه و مقولاته مفهومة منطقية قابلة للتعديل و التغيير ان اقتضت الحاجة لذلك .
  - 4 - يتصف صاحب التفكير الإيجابي بقدرة البالغة على اختبار كلامه بحيث انه لايجرح الاخرين ولا يستهزئ بهم ، فيقدم نقده و ملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد .
  - 5 - يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستدير و قادر على ايداء الرأي مع احترام الرأي الاخر ، ويستعمل ما يناسب من المفاهيم و مصطلحات للموقف او موضوع النقاش دون زيادة او نقصان ، و بالتالي يكون حديثه مناسب للموقف و مقنع للطرف الاخر .
  - 6 - ان صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الامكان اعطاء تصور طبيعي و واقعي عن ذاته امام الاخرين و يقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ، لانه يدرك ان المثالية و الكمال ليست من صفات البشر و بالتالي لا حاجة الى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم .
  - 7 - ان صاحب التفكير الإيجابي يمتلك اساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، فهو بذلك يعتبر من الافراد المبدعين القادر على اعطاء حلول ناجحة و فاعلة للمشكلات المحيطة به و بغيره .  
(حسام محمد ، 2013 ، ص20)
- الانسانا لاجباي يمارس الثقة بالنفس فالثقة ليست مجرد تصميم المرأ على الاتيان بفعل معين ، وليست مجرد التصميم على مقدرة الفرد على بالاتيانبالافعال وانما الثقة رزق تقسم الى شقين هما السعي وتحقيق النجاح بأمر من الله تعالى ، كذلك وان الانسان الإيجابي يتقبل التغيير الضروري وهنا فرق بين مصطلحين رئيسيين هما حالة عدم الاستقرار و حالة تقبل التغيير الإيجابي . ( احمد سمير ، 2008 ، ص91 )
- كما و ذكر الدكتور ابراهيم الفقي ان هناك مجموعة من الصفات يتميز بها صاحب الشخصية الإيجابية من بينها :

## الفصل الثالث: التفكير الايجابي

- ان الشخصية الايجابية شخصية مؤمنة بالله تعالى وتتوكل عليه حق التوكل و الاستعانة به في كل الاوقات و الاحوال .
- الشخصية الايجابية تعيش بقيم عليا بعيدة عن السلوكيات السلبية مهما كانت المثيرات و الاغراءات
- الشخصية الايجابية تعرف جيدا ما تريد على المدى القصير و المتوسط و البعيد .
- الشخصية الايجابية تعرف جيدا قوة قانون الاعتقاد و التوقع الايجابي
- تركيزها على الحل عند مواجهة الصعوبات
- لا يدع التحديات و الصعوبات تؤثر على اركان حياته
- واثق من نفسه و يحب التغيير و خوض المخاطر
- يعيش بالامل و الكفاح و الصبر
- يمتلك مهارات اجتماعية ايجابية فهو اجتماعي و يحب مستعدة الاخرين . ( براهيم الفقي ، 2008،ص102 )

وقد بين أن الناس ذوي الأفكار الإيجابية والمرونة الاستيعابية هم الأكثر خبرة فيتوظيف الانفعالات الإيجابية لإبطال السلبية إذ أن التفكير الإيجابي من خلال السعي والحماس الذي يمتلكه المفكر يطلقان أساسا الانفعالات الإيجابية إذ أن السعادة لا تنمو من مجرد الخبرة السلبية المتلقية بقدر ما تنمو من الانخراط في الأنشطة ذات قيمة والتقدم نحو الأهداف الذاتية أو الجماعية

### خلاصة

من خلا ما سبق تناوله يمكن القول إن التفكير الإيجابي له أثر كبير في حياة أي شخص وأنه لا يمكن للتفكير الإيجابي أن يكون إلا من خلال دوافع الفرد الذاتية لتحقيق أهداف سليمة، ولكي يعيش الفرد في حياة بكل ثقة ومستقبل واضح الأهداف يجب عليه التمسك بسلاح الإيجابية في مواجهة الصعوبات والتحديات التي يواجهها في حياته العملية أو الخاص .

الجانب الميداني

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1 - منهج الدراسة

2 - حدود الدراسة

3 - عينة الدراسة و خصائصها

4 - أدوات الدراسة

5 - الأساليب الإحصائية

خلاصة

### تمهيد

بعد عرضنا للإطار النظري للدارسات السابقة الخاصة بمتغيري جودة الحياة و التفكير الإيجابي ، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض الاجراءات المنهجية المعتمدة فيدراستنا الحالية، و التي تتضمن المنهج المتبع، الحدود المكانية و الزمنية للدراسة، وكذا عينة الدراسة و خصائصها و معرفة مدىكفاءة أدوات القياس المعتمدة في الدراسة و الخصائص السيكومترية لها وكذلك الالاساليب الاحصائية المعتمدة .

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

**1- منهج الدراسة:** إن إختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة إذ أن هذه الاخيرة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع، وبما أن موضوع دراستنا يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى الامهات العاملات ، وعن الاختلاف في مستويات جودة الحياة و التفكير الإيجابي باختلاف سن الامهات العاملات و طبيعة العمل ،المستوى التعليمي لديهن ، ومن خلال إطلاعنا على مناهج البحث العلمي المعتمدة في الدراسات والبحوث، تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته خصائص بحثنا ، والذي بعد أحد أنواع المنهج الوصفي و أسلوب من أساليب تطبيقه .

وقد عرفه بشير صالح على أنه: المنهج الذي يمكننا من معرفة إن كان هناك علاقة بينمتغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة (الرشيدي،2000، ص 67 )

### 2 - حدود الدراسة :

**1- الحدود المكانية** فتمثلت الحدود المكانية لهذه الدراسة في بعض المؤسسات التابعة لبلدية بركة ولاية باتنة وهي كالاتي :

- محكمة بركة
- متوسطة المجاهد قادري محمد
- ثانوية حي النصر القديمة
- ثانوية الشهيد معجوج العمري
- مجموعة مكاتب خاصة لمحاميات
- مستشفى محمد بوضياف بركة

**2 - الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة الحالية بداية من شهر جانفي 2021 الى اواخر شهر جوان 2021

### 3 - عينة الدراسة :

من المعلوم أن العينة التي تمثل مجتمع الدراسة تمثيلا حقيقيا هي العينة التي تتوفر فيها خصائص ذلك المجتمع وكذا نسبة التمثيل بالنسبة لأفراد المجتمع الأصلي؛ وبناء على ذلك فقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية و على النحوالتالي :

تكونت عينة الدراسة من ( 60 ) أم عاملة ، موزعين على بعضالمؤسسات ببلدية بركة ولاية باتنة وهي :

- محكمة بركة
- متوسطة المجاهد قادري محمد

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- ابتدائية معيريف عبد العزيز
- ثانوية حي النصر القديمة
- ثانوية معجوج العمري
- مجموعة مكاتب خاصة لمحاميات
- مستشفى محمد بوضياف

فتم توزيع الاستبيانين بطريقة عشوائية بعد طرح موضوع الدراسة عليهن و إعطاء فكرة عامة حول الدراسة. والجدول التالي توضح خصائص العينة

- خصائص العينة :

حسب السن: توزيع العينة حسب متغير السن

جول رقم ( 02 ) : توزيع عينة الدراسة حسب السن

السن التكرار النسبة المئوية

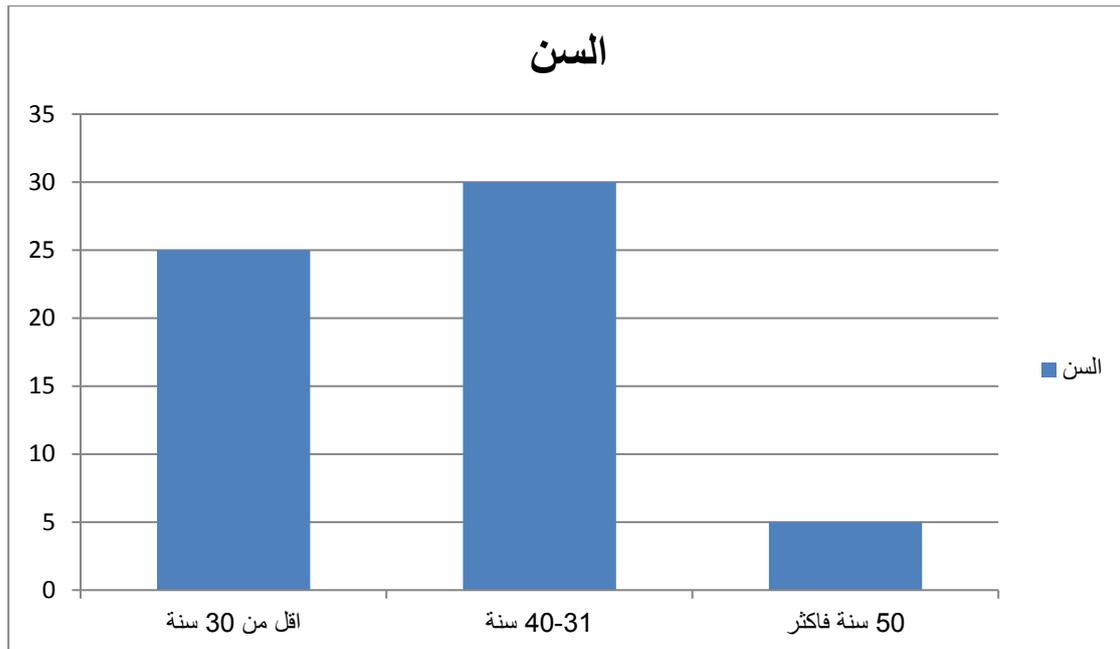
اقل من 30 سنة 2541.7

30-31 سنة 3050.0

من 41 - 50 سنة فاكتر 58.3

المجموع 60100%

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان النسبة الغالبة كانت اعمارهم ما بين 31-40 سنة بنسبة 50.0 ، تليها نسبة 41.7 اعمارهم اقل من 30 سنة ، ونسبة 8.3 اعمارهم من 14 الى 50 سنة فأكثر



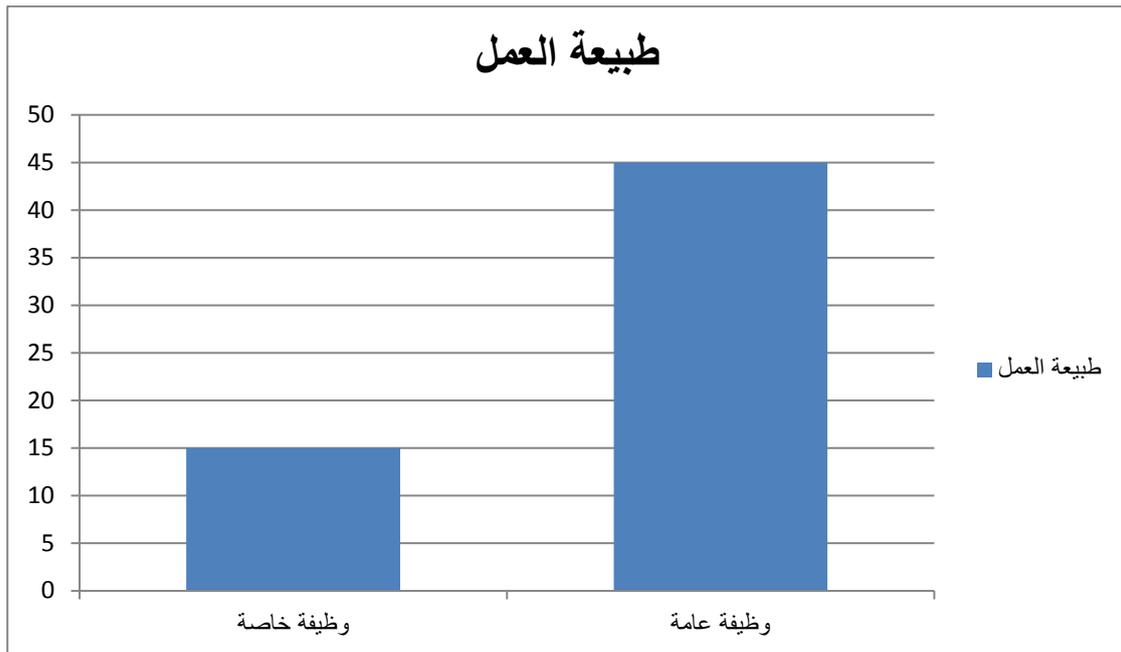
الشكل رقم ( 04 )-دائرة نسبية تمثل خصائص العينة حسب السن

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- حسب طبيعة العمل: تمت توزيع العينة حسب متغير طبيعة العمل  
الجدول رقم (03) : يمثل خصائص العينة حسب طبيعة العمل

النسبة المئوية	التكرار	طبيعة العمل
% 25.0	15	وظيفة خاصة
%75.0	45	وظيفة عامة
%100	60	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان النسبة الغالبة لديهم وظيفة عامة بنسبة بلغت 75.0 ، بينما نسبة 25.0 لديهم وظيفة خاصة



الشكل رقم (03) - دائرة نسبية تمثل خصائص العينة حسب العمل

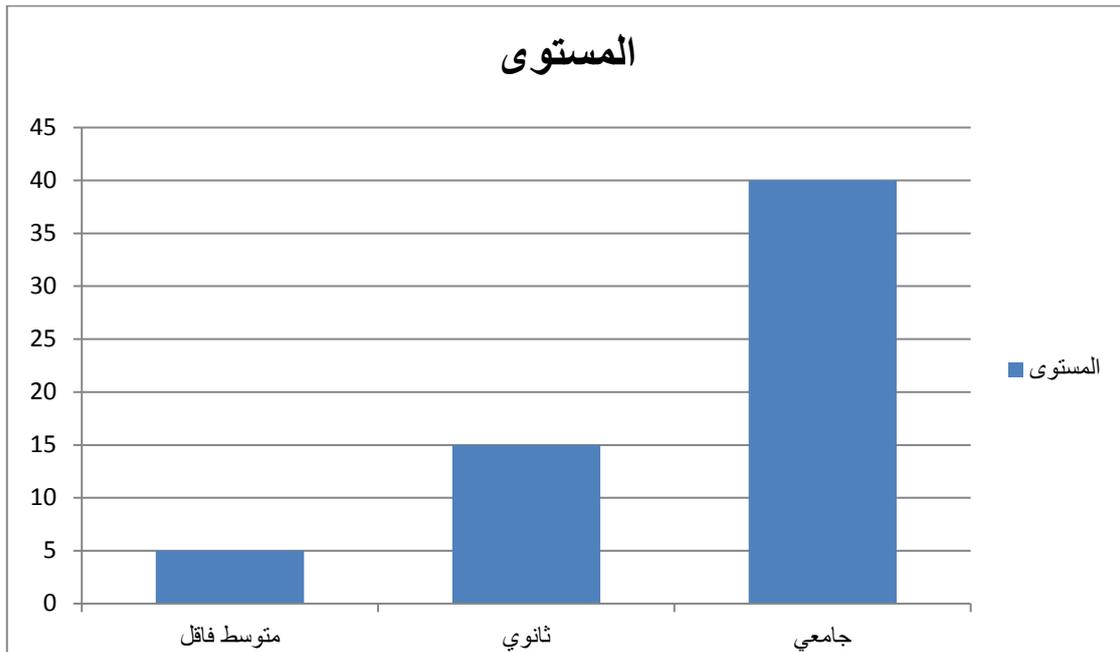
- حسب المستوى التعليمي : توزيع العينة حسب متغير المستوى التعليمي  
الجدول رقم (04) : يمثل خصائص العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
%8.3	5	متوسط فأقل
%25.0	15	ثانوي

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

جامعي	40	66.7%
المجموع	60	100%

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان النسبة الغالبة لديهم مستوى جامعي بنسبة 66.7، ونسبة 25.0 ثانوي، ونسبة 8.3 متوسط اقل



الشكل رقم (04)-يمثلخصائص العينة حسبالمستوى التعليمي

### 4 - أدوات الدراسة

من أجل الاجابة على التساؤلات المطروحة في الدراسة و فحص فرضياتها اعتمدنا وباعتبار أن الدراسة تتكون من متغيرين هما جودة الحياة و التفكير الايجابي فقد اعتمدنا على استبيان خاص بكل متغير فتناولنا استبيان لجودة الحياة لدى الامهات من إعداد الباحثة حرطاني أمينة (2014) و استبيان التفكير الإيجابي من اعداد يوسف فهمي اسليم (2017)

### مقياس جودة الحياة

#### وصف المقياس

تم في هذه الدراسة استخدام استبيان جودة الحياة لدى الامهات من تصميم الباحثة حرطاني أمينة (2014)

فيتكون استبيان جودة الحياة لدى الأمهات من 58 فقرة موزعة على ستة أبعاد هي :

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- بعد الصحة الجسمية : و الفقرات التي تخدم هذا البعد هي الفقرات الحاملة للأرقام : ( 1-7 - 13-19-25-30-35-41-47-52-55 )
- بعد العلاقات الأسرية : و الفقرات التي تخدم هذا البعد هي الفقرات الحاملة للأرقام : ( 3-9 - 15-21-26-32-37-43-49 )
- بعد الرضا عن الحياة : و الفقرات التي تخدم هذا البعد هي الفقرات الحاملة للأرقام : ( 4-10 - 16-22-27-33-38 )
- بعد الدخل المادي : و الفقرات التي تخدم هذا البعد هي الفقرات الحاملة للأرقام : ( 5-11 - 17-23-28-34-39-44-53 )
- بعد الصحة النفسية : و الفقرات التي تخدم هذا البعد هي الفقرات الحاملة للأرقام : ( 6-12 - 18-24-29-40-45-46-50-51-54 )

و يتم تحويل الاجابات على فقرات استبيان جودة الحياة لدى الأمهات مع مراعات اتجاه الفقرة و عدد بدائل الاجابة فكان التصحيح كالآتي :

فقرة موجبة : - دائما:4 - أحيانا:3 - نادرا:2 - أبدا:1

فقرة سالبة : - دائما:1 - أحيانا:2 - نادرا:3 - أبدا:4

وأخيرا يتم جمع كل درجات الفقرات للحصول على الدرجة الكلية و التي تعبر عن الدرجة العامة للمبحوثة حول جودة الحياة لديها و التي يتراوح مداها النظري بين 58 و 232 درجة

### 2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق: استخدمت طريقة المقارنة الطرفية كأداة للتحقيق من صدق المقياس كما يلي :

صدق المقارنة الطرفية :

جدول رقم (05) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة:

الفئات	العدد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	20	151.05	15.9	7.66	0.05
الدنيا	20	114.6	14.01		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب(151.05) و الإنحراف المعياري لها قدر ب (15.9) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (114.6) و الإنحراف المعياري قدر ب (14.01) ، ويتضح من خلال الجدول انه توجد فروق دالة احصائيا بين الدرجة بين الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يدل على ان المقياس له خاصية التمييز بين الافراد في جودة الحياة .

-الثبات: استخدمت طريقة ألفا كرونباخ كأداة لتحقق من ثبات المقياس كما يلي :

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

### -حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

و قد تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بهذه الطريقة و كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:  
جدول رقم (06) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس جودة الحياة بألفا كرونباخ

الاداة	عدد الفقرات	معامل ألفا $\alpha$
مقياس جودة الحياة	58	0.879

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس جودة الحياة فوق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل  $(\alpha = 0.87)$  وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى ممتاز وعالي من الثبات.

### مقياس التفكير الإيجابي:

#### وصف المقياس :

تم استخدامنا مقياس التفكير الإيجابي من إعداد (منشد 2013) و الذي تبناه الباحث يوسف فهمي سليم كأداة موضوعية مقننة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لعينة دراسته ، ويشتمل المقياس على خمس مجالات رئيسية وهي : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ويحتوي على (13) فقرة ، والمشاعر الإيجابية، ويتكون من (12) فقرة ، ومفهوم الذات الايجابي ويحتوي على ( 12 ) فقرة ، والرضا عن الحياة، ويحتوي على ( 8 ) فقرات، والمرونة الايجابية وتحتوي على ( 10 ) فقرات، ويجب المخصوص على عبارات المقياس باختيار الاجابة التي تتلاءم معه .

و لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعادة صياغة فقرات استبانة التفكير الايجابي إعداد منشد (2013) فيتكون الإستبيان في صورته المبدئية من ( 54 ) فقرة وقد أعطى المقياس تدرج كالاتي : ( أقل من 36% منخفضة جدا ، 36%-52% منخفضة، 52%-68% متوسطة ، 68%-84% مرتفعة ، 84% فأعلى مرتفعة جدا )

الخصائص السيكومترية للمقياس : من أجل التأكد من صدق و ثبات الإستبيان قمنا بحساب الصدق بالمقاربة الطرفية و الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و المفصلة كالاتي :

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

- الصدق:

صدق المقاربة الطرفية :

جدول رقم (04) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير الإيجابي:

الفئات	العدد n	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
العليا	20	77.25	0.96	19.27	0.00
الدنيا	20	68.60	1.75		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب(77.25) و الانحراف المعياري لها قدر ب (0.96) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (68.62) و الانحراف المعياري قدر ب (1.75) ، ويتضح من خلال الجدول انه توجد فروق دالة احصائيا بين الدرجة بين الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يدل على ان المقياس له خاصية التمييز بين الافراد في جودة الحياة .

-الثبات:تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة ألفا كرونباخ و الموضحة كالاتي :

-حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

و قد تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بهذه الطريقة و كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:  
جدول رقم ( 05 ) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس جودة الحياة بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا $\alpha$
مقياس التفكير الإيجابي	55	0.747

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابيوفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل  $(\alpha = 0.74)$  وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى ممتاز وعالي من الثبات.

### 5-الاساليب الاحصائية :

- تم الاعتماد على برنامج spss22 باستخدام الاساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات ،النسب المئوية

- معامل غوتمان

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الثبات الفا كرونباخ

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

---

### خلاصة

تناولنا من خلال هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب وكذلك تحديد الحدود المكانية و الحدود الزمانية للدراسة ، ثم التعريف بالأدوات المستخدمة في الدراسة و التي تمثلت في مقياس جودة الحياة و و مقياس التفكير الإيجابي ثم حساب الخصائص السيكومترية لكل أداة و بعدها التطرق للتعرف على عينة الدراسة و توزيعها و خصائصها ثم تحديد التقنيات الاحصائية المناسبة.

## الفصل الخامس : عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

- تمهيد

1 - عرض نتائج فرضيات الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية الأولى

2- عرض نتائج الفرضية الثانية

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض نتائج الفرضية الخامسة

2 - تفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة

1- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

مناقشة عامة

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

---

### تمهيد

تسعى الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات ، وكذا محاولة التعرف على الفروق الموجودة في مستوى جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات تبعا لمتغيرات (السن ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) ، لذا وبعد تفرغ البيانات والمعالجة الإحصائية لها سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتفسيرها و مناقشتها .

## 1 - عرض نتائج فرضيات الدراسة

### 1 - 1 - عرض نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية على توقع مستوى مرتفع في درجات جودة الحياة لدى الامهات العاملات. الجدول رقم(09): يمثل اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة

	N	المتوسط الحسابي	T-test	المتوسط النموذجي	$\alpha$ dfsig	الدلالة
جودة الحياة	60	132.33	52.95	145	0.00	0.05

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لجودة الحياة بلغ 132.33 بانحراف معياري 19.35، بينما قيمة T 52.95 عند درجة حرية 59 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، والمتوسط النموذجي 145 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا، وبما ان المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي فان هذا يعني ان مستوى درجات جودة الحياة منخفض لدى الامهات العاملات ، ومنه يتبين ان الفرضية الأولى لم تتحقق .

### 1 - 2 - عرض نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية على مستوى مرتفع في درجات التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات. الجدول رقم (10): يمثل اختبار تي تست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة

	N	المتوسط الحسابي	الانحراف	T-test	المتوسط	$\alpha$ dfsig	الدلالة
التفكير الإيجابي	60	73.18	3.83	147.8	82.25	0.00	0.05

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي للتفكير الايجابي بلغ 73.18 بانحراف معياري 3.83، بينما قيمة T 147.8 عند درجة حرية 59 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، والمتوسط النموذجي 82.5 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا، وبما ان المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي فان هذا يعني ان مستوى

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

درجات التفكير الايجابي منخفض لدى الامهات العاملات . و بناءا على هذه النتائج فنتوصل الى القول ان الفرضية الثانية لم تتحقق .

### 1 - 3 - عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية على وجود علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى الامهات العاملات.

الجدول رقم (11) : يمثل معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين جودة الحياة والتفكير الايجابي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	$R_{psig\alpha} 0.05$	دلالة العلاقة
جودة الحياة	132.33	0.03	0.80
التفكير الايجابي	73.18	19.35	0.05
	3.83		

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لجودة الحياة بلغ 132.33 بانحراف معياري 19.35 ، والمتوسط الحسابي للتفكير الايجابي 73.18 بانحراف معياري 3.83 ، وقيمة معامل الارتباط بيرسون 0.03 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.80 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا يعني انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى الامهات العاملات، و بالتالي عدم تحقيق الفرضية الثالثة .

### 1 - 4 - عرض نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغيرات ( السن ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي )

و التي كانت نتائجها كالاتي :

- بالنسبة لمتغير السن :

الجدول رقم (12):يبين نتائج تحليل التباين احادي للفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير السن

مجموع المربعات	DF	متوسط المربعات	F	Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
2237.30	2	1118.65	3.20	0.04	0.05	دال
19870.02	57	348.5				
22107.3	59					

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 2237.30 بينما داخل المجموعات 19870.02 ودرجة الحرية بين المجموعات 02 وداخل المجموعات 57 ومتوسطات المربعات بين المجموعات بلغ 1118.65 وداخل المجموعات 348.5 فيما قيمة المعنوية Sig 0.04 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما ان قيمة المعنوية Sig اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا الاحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى الامهات العاملات تبعا لمتغير السن لصالح الأمهات اللواتي ينتمين إلى المرحلة العمرية (من 31-40 سنة) .

- بالنسبة لمتغير طبيعة العمل :

الجدول رقم (13) يمثل اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
خاصة	15	139.60	8.38	1.70	58	0.05	0.058	غير دال
عامة	45	129.91	21.35					

نلاحظ من خلال الجدول اعلان ان المتوسط الحسابي للوظيفة الخاصة بلغ (139.60) بانحراف معياري (8.38)، بينما الوظيفة العامة المتوسط الحسابي (129.91) بانحراف معياري (21.35)، بينما قيمة T بلغت (1.70) بدرجة حرية (58)، وجاءت قيمة sig (0.085) عند مستوى الدلالة 0.05، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا غير دال احصائيا مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى الامهات العاملات تبعا لمتغير طبيعة العمل، لصالح الوظيفة العامة .

- بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي :

الجدول رقم (14): يبين نتائج تحليل التباين احادي للفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير المستوى التعليمي

مجموع المربعات	DF	متوسط المربعات	F	Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
بين المجموعات	2	1145.5	3.26	0.04	0.05	دال
داخل المجموعات	57	349.6				
المجموع	59	22107.3				

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال الجدول نلاحظ ان مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 2291.02 بينما داخل المجموعات 19816.3 ودرجة الحرية بين المجموعات 02 وداخل المجموعات 57 ومتوسطات المربعات بين المجموعات بلغ 1145.5 وداخل المجموعات 349.6 فيما قيمة المعنوية Sig 0.04 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما ان قيمة المعنوية Sig اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا الاحصائيا وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى الامهات العاملات تبعا لمتغير المستوى التعليمي .

وعليه نجد ان الفرضية الرابعة تحققت عند متغير السن لصالح مجموعة الامهات ذات السن ( من 31-40 ) و طبيعة العمل ( الوظيفة العامة ) و عدم وجود فروق دالة احصائيا عند متغير ( المستوى التعليمي ) و بالتالي فيمكننا القول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغيري السن و طبيعة العمل .

### 1 - 5 - عرض نتائج الفرضية الخامسة :

نصت الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير لدى الامهات العاملات تبعا لمتغيرات ( السن، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي )  
- بالنسبة لمتغير السن :

الجدول رقم (15): يبين نتائج تحليل التباين احادي للفروق في مستوى التفكير الايجابي تبعا لمتغير السن

مجموع المربعات	DF	متوسط المربعات	F	Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
678.8	02	339.43	102.85	0.00	0.05	دال
188.10	57	3.30				
866.9	59					

من خلال الجدول رقمنا نلاحظ ان مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 678.8 بينما داخل المجموعات 188.10 ودرجة الحرية بين المجموعات 02 وداخل المجموعات 57 ومتوسطات المربعات بين المجموعات بلغ 339.85 وداخل المجموعات 3.30 فيما قيمة المعنوية Sig 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما ان قيمة المعنوية Sig اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا الاحصائيا وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات تبعا لمتغير السن.

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- بالنسبة لمتغير طبيعة العمل :

الجدول رقم (16) يمثل اختيار اختبار تي تست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي X	الإحتراف المعياري S	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
خاصة	15	67.7	0.96	11.23	58	0.05	0.00	دال
عامة	45	75.00	2.43					

نلاحظ من خلال الجدول اعلان ان المتوسط الحسابي للوظيفة الخاصة بلغ (67.7) بانحراف معياري (0.96)، بينما الوظيفة العامة المتوسط الحسابي (75.00) بانحراف معياري (2.43)، بينما قيمة T بلغت (11.23) بدرجة حرية (58)، وجاءت قيمة sig (0.00) عند مستوى الدلالة 0.05، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى الامهات العاملات تبعا لمتغير طبيعة العمل.

- بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي :

- الجدول رقم (17) يبين نتائج تحليل التباين احادي للفروق في مستوى التفكير تبعا لمتغير المستوى

التعليمي

مجموع المربعات	DF	متوسط المربعات	F	Sig	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
504.95	02	252.47	39.75	0.00	0.05	دال
362.03	57	6.35				
866.98	59					

من خلال الجدول نلاحظ ان مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 504.95 بينما داخل المجموعات 362.03 ودرجة الحرية بين المجموعات 02 وداخل المجموعات 57 ومتوسطات المربعات بين المجموعات بلغ 252.47 وداخل المجموعات 6.35 فيما قيمة المعنوية Sig 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما ان قيمة المعنوية Sig اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير لدى الامهات العاملات تبعا لمتغير المستوى التعليمي .

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وبالتالي نجد ان الفرضية الخامسة قد تحققت فلا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات تعزى لمتغيرات ( السن ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) .

### 2 - تفسير و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة :

#### 2 - 1 - تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الاولى

والتي نصت على توقع مستوى مرتفع لجودة الحياة لدى الأمهات العاملات . من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( ) للفرضية الثانية ، و التي أظهرت أن قيمة المتوسط الحسابي للأمهات العاملات على مقياس جودة الحياة بلغت ( 132.33 بإنحراف معياري 19.35، بينما قيمة T 52.95 عند درجة حرية 59 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، والمتوسط النموذجي 145 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال احصائيا، وبما ان المتوسط الحسابي اقل من المتوسط النموذجي فان هذا يدل على ان مستوى درجات جودة الحياة منخفض لدى الامهات العاملات و بالتالي عدم تحقق الفرضية .

و يمكن تفسير نتائج الفرضية من خلال ما أقره الاتجاه النفسي (النظرية النفسية ) والتي ركزت في تفسيرها لجودة الحياة على القيم و الحاجات النفسية و اشباعها وتأكيدها على ان العنصر الاساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد و بيئته وبالتالي فيمكن ارجاع هذا الى ان ما تملكه الام من رغبات في تحقيق النجاح لابنائها و عملها وارتباطه بما تعيشه من اختلافات وظروف في بيئتها والتي تنعكس على انفعالاتها و هذه الاخيرة تؤدي الى انخفاض في مستوى جودة الحياة لديها .

#### 2 - 2 - تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

و التي نصت على وجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( ) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات التفكير الإيجابي بلغ 73.18 و انحراف معياري 3.83 و قيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية أقل من المتوسط النموذجي فهذا يعني ان مستوى درجات التفكير الإيجابي منخفض لدى الأمهات العاملات الدراسة ، وبناء على هذه النتائج فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق .

ويمكن ايعاز هذه النتيجة ربما الى الضغوط النفسية التي تعيشها الامهات العاملات من ضغوط العمل وضغوط ممارستها لدور الأمومة والتي قد تكون اثرت في أساليب التفكير لديها، حيث أن العمل و التزاماته و ضوابطه ومواقفته المفروض الالتزام بها و واجبات اتقان العمل و تحقيق النتائج المطلوبة . هذا و بالإضافة الى مسؤوليات المرأة كزوجة وأم مع انجاب الابناء و مسؤولية التربية و الاهتمام و تنظيف وإعداد الواجبات المنزلية المتعددة فهذا بأكمله يشكل على عاتق الامهات العاملات ضغوط نفسية ناتجة عن سعيهن للتوفيق و النجاح في تحقيق جميع هذه المهام والمسؤوليات المفروضة عليها .وبالتالي فتأثير هذه الضغوط ينعكس على مستوى التفكير الإيجابي لديها وأدى به الى الانخفاض .

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بناء على ما يقره سليغمانبان صاحب التفكير الايجابي تكون لديه القدرة على الضبط و المرونة و القدرة في التحكم عند تعرضه للمواقف الحياتية الضاغطة و يدرك أسبابها و بالتالي تزداد احتمالية مواجهته للموقف بطريقة فعالة،بينما نجد ان الامهات العاملات تعيش ضغوطات نفسية و مواقف حياتية ضاغطة عديدة فوق قدراتها وخصائصها الأنثوية، وفوق أدوارها العادية، حيث نجد لديهن صعوبة التحكم في المواقف الضاغطة، وهو ما يعكسانخفاض في مستوى التفكير الايجابي لديهن .

### 2 - 3 - تفسير و مناقشة نتائجالفرضية الثالثة :

نصت الفرضية على وجود علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات

فمن خلال الجدول رقم ( ) الذي يوضح ان المتوسط الحسابي لجودة الحياة بلغ 132.33 بانحراف معياري 19.35 ، و قيمة الدلالة المعنوية 0.80 ، عند مستوى الدلالة 0.05 ، فإن هذا يعني أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات ومنه عدم تحقيق الفرضية الثالثة .

ويمكننا تفسير هذه النتيجة أنه ربما قد تكون علاقة بين مستوى جودة الحياة و مستوى التفكير الايجابي لكن لم تصل الى مستوى الدلالة المطلوب و هذا ما توضحه نتائج الفرضيتين الاولى و الثانية التي كل منهما تدرس مستوى متغير منهما و ثبت من خلالها ان كلا المتغيرين ( جودة الحياة و التفكير الايجابي ) ذات مستوى منخفض و هذا الاخير ما نفسره بوجود علاقة دالة احصائيا بينهما ، كما و يمكننا إرجاع سبب هذه النتيجة الى الظروف التي تمت فيها توزيع مقياسي الدراسة حيث أنها كانت فترة امتحانات الابناء بالمراحل التعليمية و هي التي تمثل فترة ضغط للأم العاملة في سعيها لتكثيف المراجعات و تحضير ابنائها لامتحان اضافة الى التزاماتها بالعمل هذا الاخير ادى الى انخفاض مستويا جودة الحياة و التفكير الايجابي لديها .

كما و نجد انه من الممكن تفسير هذه النتيجة برفضنا للفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود علاقة بين مستوى جودة الحياة و مستوى التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات و نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة بين مستوى جودة الحياة و مستوى التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات وهذا ما نؤكدده بناء على ما جاءت به نظرية ألبرت اليس **حيث يرى** أن هناك ارتباط بين (العاطفة و المشاعر والعقل والتفكير والسلوك ) فعندما يحظى الفرد بالقدر الكافي من جودة الحياة فينعكس ذلك في الترابط الايجابي بين عواطفه ومشاعره وعقله و تفكيره و سلوكه ، كما وأنه يركز على أن البشر يفكرون ويتصرفون بشكل متزامن وهم نادرا ما يشعرون بدون أن يفكروا، لأن المشاعر تستثار عن طريق إدراك موقف معين كما يقول عندما ينفعل الإنسان فإنه يفكر ويتصرف وحين يتصرف فإنه يفكر وينفعل وحين يفكر فإنه ينفعل ويتصرف. كما و تتفق ايضا مع ما جاءت به دراسة (النجار والطلاع،2015،ص212

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

( والتي قد أشارت الى ان التفكير الايجابي يرتبط بجودة الحياة بالنسبة للفرد، لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه ولأن الحياة بالنسبة له هو ما يدركه منها فشعور الفرد بالرضا عن حياته يعكس على عمله ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي.

### 2 - 4 - تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة عند الامهات العاملات تعزى لمتغيرات (سن الأم - طبيعة عمل الأم- المستوى التعليمي للأم) فنجد ان الفرضية تضم فرضيات فرعية تابعة حسب متغيرات ( السن وطبيعة العمل و مستوى التعليم ) للأمهات العاملات و التي نطرحها كما يلي :

**بالنسبة لمتغير السن :لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة عند الامهات العاملات تعزى لمتغير سن الأم**

من خلال نتائج الجدول رقم (14) الذي يبين نتائج تحليل التباين أحادي الفروق في مستوى جودة الحياة تبعاً لمتغير السن الذي يوضح قيمة المعنوية  $0.04 \text{ sig}$  عند مستوى الدلالة  $0.05$  فان هذا دال احصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى الامهات العاملات تبعاً لمتغير السن و الخاص بمجموعة الامهات ذات السن ( من 31 - 40 سنة ) و يمكننا تفسير هذه النتيجة الى غالبية الامهات في عينة دراستنا سنهن اقل من 45 سنة و بالتالي فلم يصلو بعد الى مرحلة انقطاع الطمث و التي تعتبر من اصعب المراحل التي تمر بها المرأة تولد من اضطرابات تؤثر عليها وعلى المحيطين بها و بالتالي على جودة الحياة لديها وهو ما جاءت به دراسة حرطاني أمينة (2014)، كما وأن هذه النتيجة تتفق مع ما جاءت به دراسة بابلين Pablen (2000) المعتمدة في دراسة حرطاني (2014) حيث اشارت الى ان الشعور بجودة الحياة يتغير بتغير المراحل العمرية التي يتقدم بها الفرد ، فكلما تقدم الفرد في العمر كلما توضحت و تمايزت لديه حالة الشعور بجودة الحياة ، وبالتالي يمكن القول انه هنا كعلاقة دالة في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير السن لدى الامهات العاملات .

**بالنسبة لمتغير طبيعة العمل : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة عند الامهات العاملات تعزى لمتغير طبيعة عمل الأم**

وضحت نتائج الجدول الذي يوضح وجود قيمة (129.91) بانحراف معياري ( 21.35 ) كما جاءت قيمة  $0.085 \text{ sig}$  عند مستوى الدلالة  $0.05$  و بالتالي نجد أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى الأمهات العاملات تعزى لمتغير طبيعة العمل و ذلك لصالح الوظيفة العامة . و يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما يقره الاتجاه الاجتماعي بأن جودة الحياة ترتبط بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد و ما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله و مكانته المهنية و تأثيره على الحياة ، كما و يمكن تفسير هذا من خلال نتائج دراستيكرت (1995) و التي تناولت دراسة أثر عمل الام على

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الصحة النفسية و الزوجية و الاجتماعية و علاقتها مع الابناء و اشارت النتائج الى و جود فروق بين الامهات العاملات و غير العاملات في الصحة النفسية و الزوجية و الاجتماعية لصالح غير العاملات ( حرطاني 2014 )

كما نجد الفروق الموضحة في مستوى جودة الحياة بالنسبة لمتغير طبيعة العمل لصالح الوظيفة العامة فحسب خصائص العينة لدينا ان غالبية الامهات تنتمي الى فئة الوظيفة العامة بنسبة مئوية قدرها (75%) من مجموع عينة الامهات لدينا و غالبيتها معلمات و استاذات في قطاع التعليم فيمكن ايعاز هذا الى ما تتميز به طبيعة العمل العامة عن الخاصة من متنفس من الوقت فلا يقضين معظم اوقاتهم في العمل بل لديهن مجال للتنفيس على انفسهم و بعض الوقت لاستدراك بعض حاجاتهم بالتغلال العطل الممنوحة لها في الفصول و عطل الامومة و الاعياد و المناسبات ...مما يجعلهن قادرات بعض الشيء على تحسين جودة حياتهن وبالتالي فمتغير طبيعة العمل ( الوظيفة العامة ) متغير مؤثر في مستوى جودة الحياة .

**بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأُم : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المستوى التعليمي للأُمهات العاملات**

اوضحت نتائج الجدول رقم ( ) و جود قيمة المعنوية  $0.04 \text{ sig}$  عند مستوى الدلالة  $0.05$  و بما ان قيمة المعنوية  $\text{sig}$  أقل من مستوى الدلالة  $0.05$  فان هذا دال احصائيا و عليه فلا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة لدى الامهات العاملات تعزى لمتغير المستوى التعليمي .  
فيمكن تفسير هذه النتيجة اعتمادا على ما جاءت به دراسة حرطاني أمينة و التي جاء فيها أن المستوى التعليمي للأُمهات العاملات لا يؤثر في مستوى جودة الحياة **لديهن** بين المشكلات السلوكية لدى ابنائها ،حيث ترجع ذلك الى أن الأمهات سواء كن ذات مستوى تعليمي عالي أو متوسط فهن دوما يطورن من قدراتهن من أجل إنجاح علاقاتهن بأبنائهن و بتوفير الجو المناسب لهم من أجل أن لا يعانون من مشكلات سلوكية .

كما اننا عندما نرجع الى خصائص العينة نجد ان غالبية الامهات العاملات في عينة دراستنا ذات مستوى تعليمي معتبر فنجد ( 40 ام من المجموع 60 ام ) تحظى بمستوى تعليمي جامعي و بالرغم من هذا فكانت نتيجة الفرضية الاولى تنص على وجود مستوى منخفض في جودة الحياة لديهن وبالتالي فهذا دال على أنه لا توجد علاقة دالة احصائيا في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى الامهات العاملات .

### 2 - 5 - تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية على أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات العاملات تعزى لمتغيرات ( السن ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) ، فالفرضية هنا تضم فرضيات

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تابعة حسب متغيرات (السن ، طبيعة العمل ، المستوى التعليمي ) لدى الأمهات العاملات وهي الموضحة كالتالي :

بالنسبة لمتغير السن : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغير السن

لاحظنا من خلال الجدول رقم ( ) و الذي يتبين فيه وجود متوسط المربعات بين المجموعات بلغ 339.85 و داخل المجموعات 3.30 و قيمة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 فهي أقل و بالتالي لاتوجد علاقة دالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى الأمهات العاملات تبعا لمتغير السن.

**ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أنواع التفكير الإيجابي التي قدمها الفقي (2009)** حيث يعرف التفكير الإيجابي المستمر مع الزمن على أنه أفضل أنواع التفكير، يستمر في مختلف الأوقات و لا يتأثر بالمكان و الزمان أو المؤثرات ، بل هو عادة عند الفرد مستمرة مع الزمن ، فسواء واجه الفرد تحديا أم لا فهو يفكر في الحل و البدائل و الاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته .  
بالنسبة لمتغير طبيعة العمل : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى الامهات العاملات تعزى لمتغير طبيعة العمل

لاحظنا من خلال الجدول رقم ( ) الذي ظهر فيه وجود ان المتوسط الحسابي للوظيفة الخاصة بلغ (67.7) بانحراف معياري (2.43) و sig (0.00) عند مستوى الدلالة 0.05 و هو الدال احصائيا على أنه لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى التفكير الإيجابي تبعا لمتغير طبيعة العمل لدى الأمهات العاملات

وعليه يمكننا تفسير هذه النتيجة من خلال تعريف البخاري (2010) للتفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد على دراسة الواقع السيء من حوله بكل واقعية ، فيبحث عما يمكنه ان يضيفه الى الواقع بتغيير النتيجة من السلبية الى الإيجابية و من خسارة الى مكسب في حين و أنه كمبدأ يطالبه بتغيير طريقة تفاعله مع الواقع من حوله ذلك للخروج بنتيجة أفضل،بمعنى ان طبيعة العمل لا تؤثر في مستوى التفكير الايجابي كما نستند كذلك بتعريف محمد خليل(2013) بأنه كل نمط تفكير يساهم في تحديد و معرفة نمط المشاكل التيواجهها الانسان أو نمط الفكر اللازم لحلها أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع ، و على هذا الأساس فإنه كل ما يعترض الأم العاملة من مشكلات أو خلاقات في أي طبيعة عملية كانت ( خاصة أو عامة ) فإن هذا لا يؤثر على مستوى التفكير الايجابي لديها .

بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي : لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات تعزى لمتغير المستوى التعليمي

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

من خلال نتائج الجدول رقم ( ) و التي توضح حصول التفكير الايجابي على متوسطات المربعات بلغ 252.47 و داخل المجموعات بلغ 6.35 و قيمة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 فهي أقل وهذا الدال احصائيا وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى الأمهات العاملات تبعا لمتغير المستوى التعليمي .

يمكن تفسير هذه النتيجة باعتبارها تتعارض مع تعريف ( السلمى سعيد ) على أن التفكير الايجابي استراتيجية في التفكير يكسبها الإنسان من خلال التعليم وهي تنتج بشكل أساسي عن تعديل الفرد للأفكار السلبية عن نفسه و عن الآخرين كما وبممكننا تسير النتيجة من خلال ما تتضمنه خصائص العينة في متغير المستوى التعليمي حيث اننا نجد غالبية الامهات العاملات في العينة ب(40ام عاملة ) ذات مستوى تعليمي جامعي بنسبة مئوية (66.7%) و رغم هذا فنجد نتائج الفرضية الثالثة أشارت الى وجود مستوى منخفض في التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات وعلى هذا الاساس نستنتج ان مستوى التفكير الايجابي لا يتأثر بالمستوى التعليمي للأمهات العاملات .

### مناقشة عامة:

من خلال الدراسة الميدانية لموضوع الدراسة الذي يدور حول العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات و امكانية تأثر هذه المتغيرات بتغير ( سن الام و طبيعة عملها و مستواها التعليمي)، فقد أسفرت الدراسة على عدة نتائج أهمها عدم وجود علاقة بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات.حيث يمكننا القول في هذه الحالة ان هذه النتيجة قد تعارضت مع نتيجة الفرضيتين التي تدرس مستويا جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى الامهات العاملات حيث ان كلا المتغيرين تحصلا على مستوى منخفض و درجة الانخفاض هذه يمكن ان يكون لها التأثير على طبيعة العلاقة بين المتغيرين جودة الحياة و التفكير الايجابي بحيث ربما لو كانت مرتفعة ستكون النتيجة عكسها أي بوجود علاقة بينهما كما يمكننا ارجاع هذه النتيجة الى ان غالبية الامهات العاملات لديهن درجة منخفضة في مستوى جودة الحياة (حسب نتائج الفرضية الاولى) وهذا ما تم تفسيره بان الام تميل باتجاه العامل الاول حسب متصل جودة الحياة الموضح في الجدول رقم (02) و ينعكس لديها بعدم القدرة على التوافق و المواجهة اي الاتجاه السلبي لجودة الحياة رغم ان غالبيةهن يتميزن بسن اقل من 45 سنة اس فترة سن مناسبة و كذا طبيعة عمل عامة ملائمة لهن و مستوى تعليمي معتبر، كما و تم تفسيره الى الظروف التي تم فيها توزيع مقياس جودة الحياة عليهن في مكان و فترة العمل وضغوطاتها.

وكذلك حصولهن على مستوى منخفض من التفكير الايجابي ( حسب نتائج الفرضية الثانية) و تم تفسير ذلك على اساس ان الضغوط النفسية التي تعانيها الامهات العاملات و الناتجة عن كثرة مسؤوليات على عاتقها وضرورة التزاماتها فهي التي تواجه مسؤولية الزوجة و الامومة و العمل و بالتالي ينعكس هذا على انخفاض في مستوى التفكير الايجابي لديهن .

و بالرغم من قلة الدراسات و المراجع المتتالة لهذه المتغيرات من جهة و الدراسات عنينة الأمهات العاملات من جهة اخرى و بغض النظر عن علاقات ( المتغيرات ) بها إلا أن هذه الدراسة سلطت الضوء على هذه المتغيرات لدى الامهات العاملات ، و بالتالي كان الهدف من هذه الدراسة معرفة مستوى جودة الحياة و مستوى التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات ومنه معرفة طبيعة العلاقة بينهما هذه الاخيرة التيوضحنتائجها انها لاتوجد علاقة بينهما لذلك فنجد ان هذالنتيجة قد تعارضت مع ما جاءت به دراسة ( النجار والطلاع 2014) التي اوضحت من بين نتائجها وجود علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة و التفكير الايجابي كما وانها تتعارض ايضا على ما تنص عليه نظرية البرت اليس حيث يرى انه عندما يحظى الفرد بالقدر الكافي من جودة الحياة فينعكس ذلك في الترابط الايجابي بين عواطفه و مشاعره و افكاره و سلوكاته .

فتعارض هذه النتيجة مع ما فسرتة النظريات الخاصة بجودة الحياة و و نتائج الدراسات السابقة قد نرجع سببه الى تأثر هذه النتائج بعدة عوامل مختلفة يمكن ايجازها فيما يلي:طبيعة اجراءات الدراسة حيث

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

اعتمدت الطالبة على الطريقة العشوائية في اختيار عينة الامهات العاملات و توزيعها و قلة عددها ،كما و نفسرها بالظروف التي تعيشها الامهات فترة توزيع المقياسين عليها فهي كما ذكرناها قبل فترة امتحانات و ضغوط في توفير الوقت للمراجعة لأبنائهن مع الالتزام بالعمل، و توزيع المقياسان في مكان العمل و خاصة بالنسبة لفئة الامهات المعلمات و الاستاذات المقييدات بوقت العمل و انتهاء درس الحصة كما لاحظت الطالبة اثناء توزيع المقياسان على الامهات من انزعاجهن من طول المقياسان وعدم توفير وقت مناسب للإجابة عليه و بتالي ما يفسر عدم تركيزهن مع بنود المقياسان و العبارات التي يتضمنانها هذا كله ما انعكس اجابتهن و بالتالي أظهرت عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة و التفكير الايجابي و التي كانت قد تكون هناك علاقة لكن لم تصل فقط لمستوى الدلالة الاحصائية سببه ما تم عرضه من عوامل وأهمها و ما ينبغي علينا الاشارة إليه الضغوطات النفسية التي تعيشها الامهات العاملات . لهذا قامت الطالبة بوضع مجموعة من الاقتراحات و التوصيات التي تساهم في تدعيم هذه الدراسة و لفت نظر الباحثين في اجراء دراسات تضم متغيرات الدراسة او متغيرات اخرى لدى عينة الامهات العاملات نظرا للاهمية و دورها الفعال وتأثيره على المجتمع .

### الاقتراحات :

- اجراء دراسة مقارنة في مستوى جودة الحياة و التفكير الايجابي بين الأمهات العاملات و الماكثات بالبيت ( ربات البيوت).
- اجراء دراسة حول مستوى جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الامهات العاملات في بيئات ثقافية مختلفة في الدول العربية .
- دراسة مستوى جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى الأمهات العاملات الارامل و المطلقات .
- دراسة جودة الحياة و التفكير الايجابي في ضوء علاقاتها ب ( الصحة النفسية و المستوى المعيشي )

- عطف محمود أبو غالي و نظمي عودة ابو مصطفى.(2011).التغيرات الجسمية و النفسية المرتبطة بانقطاع الطمث و علاقتها بجودة الحياة لدى عينة من النساء الفلسطينيات. بحث منشور. مؤتة للبحوث و الدراسات .سلسلة العلوم الانسانية و الاجتماعية .27(3) .
- السليم منصورمفرحالسعيد .(2014).جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير.الايجابي لدى طلاب جامعة أم القرى.كلية التربية قسم علم النفس.جامعة أم القرى.المملكة العربية السعودية .
- thinking in Arabic language .
- ابراهيم الهنداوي محمد حامد .(2010).الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة.جامعة الازهر .
- ابراهيم عبد الستار.(2011).عين العقل .دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني و المهارات الايجابية .القاهرة.مكتبة الانجلو المصرية .الطبعة 1.
- ابن المنظور أبي الفضل جمال الدين .(1993). لسان العرب. ط 15 ، ج 1، طبعة دار الكتب العلمية ، بيروت .
- ابو حلاوة محمد السعيد .(2010).جودة الحياة المفهوم و الابعاد ،فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية ،جامعة كفر الشيخ.مصر .
- أبو شمالة رجاء محمد عبد الهادي.(2016).جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، غزة .
- أسليم فهمي يوسف.(2017).التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية.مذكرة لنيل شهادة الماجستير.الجامعة الاسلامية .غزة فلسطين .
- الإشول عدل عز الدين.(2005).نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسى والطبي. واقع المؤتمر العلمي الثالث الانماء النفسى والتربوي للانسان العربي في ضوء جودة الحياة .
- أماني محمد سعد الدين الموجي.برنامج مقترح في العلوم قائم على التفكير الايجابي والتعلم التوليدي واستخدام الخرائط الذهنية في تنمية مهارات الحل الابداعي للمشكلات . كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة .
- براهيم الفقي .(2008).التفكير السلبي و التفكير الايجابي.دراسة تحليلية .
- بلعباس نادية.(2015).انماط الاتصال وعلاقتها بجودة الحياة الزوجية. أطروحة لنيل ش هادة دكتوراه علوم في علم النفس الاسري. جامعة وهران2.
- بن جلول نبيل .د.لوكيا الهاشمي .(2018).جودة الحياة الوظيفية و علاقتها بالتفكير الايجابي دراسة ميدانية لدى الموظفين بالمؤسسات الشبانية و الرياضية لولاية ورقلة ن جامعة عبد .

- بن عيشوية بلال .التفكير الايجابي و علاقته بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس .جامعة البليدة  
2
- بوعيشة أمال .(2013).جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب  
بالجزائر.رسالة دكتوراه .جامعة محمد خيضر بسكرة .
- جعيج عمرو ورغي سيد احمد.واقع جودة الحياة كل من المرأة العاملة و المرأة الماكثة  
بالبيت.مجلة حقائق للدراسات النفسية و الاجتماعية.العدد12.
- جودت نادية.(2008).جودة الحياة و علاقتها بتقبل الذات لدى طلبة  
الجامعة.رسالة دكتوراه.جامعة كربلاء.العراق
- الحاج يوسف مليكة.(2003).آثار عمل الأم على تربية ميدانية أطفالها .دراسة لبعض الامهات  
العاملات بمدينة الشارقة.درجة الماجستير في علم الاجتماع.
- حجازي ،مصطفى.(2012).اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي .لبنان .التنوير  
للطباعة و النشر و التوزيع.
- حسن خليل ولاء حسين .(2012).الخصائص المعرفية و النفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي  
التفكير الايجابي و التفكير السلبي.مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي  
جامعة القاهرة .
- حكيم بوعمامة.(2019).جودة الحياة المفهوم والابعاد،دراسة تحليلية ، مجلة العلوم النفسية  
والتربوية.المركز الجامعي بتيبازة،8(1) . 343 .
- الحلاق هشام سعيد .(2010).التفكير الابداعي .مهارات تستحق التعلم.منشورات الهيئة العامة  
السورية للكتاب .دمشق.
- الحميد مهري قسنطينة 2(الجزائر).مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية .العدد35
- حنان عبد العزيز (2012).نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات .دراسة ميدانية على عينة من  
طلبة جامعة بشار . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس .
- سلمى محمد وليد السبيعي .(2018).فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي  
في تحسين مستوى الضبط الداخلي دمشق .
- سميحة محمد علي عطية .(2019).علاقة السعادة النفسية بجودة الحياة لدى بعض طالبات  
كليات رياض الاطفال . مجلة الطفولة .العدد31 .
- سوهانفيلا.التفكير الايجابي الواقع.مكتبة جرير . ط 1 .
- شيخي مريم.(2014).طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض  
المتغيرات . مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص: الانتقاء والتوجيه , جامعة أبي بكر بلقايد,  
تلمسان .
- صبري محمد خليل.(2013).التفكير الايجابي .تعريفه.ومهاراته.وانماطه.

- العاوور صالح حسن والنواجته زهير عبد الحميد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية وأثره في جودة الحياة لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. العدد 10. فلسطين. جامعة القدس المفتوحة .
- عبد الحق احمد سمير. (2008) التفكير الايجابي .طريق النجاح والنهضة ،دار البراء، طبعة ابريل 2008
- عبد الرقيب سعيد بن صالح .(2008). اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية .ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع .تحديات و آفاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل .(2013). التعليم الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة. دراسات عربية في التربية و علم النفس (ASEP) ، ج2 ، (35) ، 147-171.
- عكاشة محمود فتحيو سليمان عبد العزيز إبراهيم .( 2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية. قدم إلى المؤتمر العلمي ساب لكلية التربية بجامعة كفرشيخ مصر .  
علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت . كلية التربية الاساسية. جامعة الكويت.
- علة عيشة وبوزايد نعيمة .(2016). التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين .دراسة ميدانية بالاغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ع3. جامعتي الجلفة و مستغانم-الجزائر .
- علي الكشكي مجده السيد.(2018). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات جامعة الكفيفات .مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية و النفسية .
- علي حمايدية واسماء خلاف و دنيا بوزيدي.(2018). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه ال.م.د. دراسة ميدانية على عينة من الطلبة .جامعة سطيف2. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية .المجلد 9 ،العدد2
- علي نعيسة رغداء.(2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين .مجلة جامعة دمشق، 28 (1) .
- العنزي، يوسف محيلان.(2007) .أثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في
- الفقي، إبراهيم.(2009). استراتيجيات التفكير الايجابي . دار الزاوية للنشر والتوزيع. الطبعة 1-الجيزة

### كتابة مراجع عامة

- مبارك بشرى عناد .جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج .جامعة ديالي .مجلة كلية الاداب ، العدد99.

- محمد ابو هشام .(2007).الخصائص السيكومترية لقائمة اساليب التفكير في ضوء نظرية سترنبرج لدى طلاب الجامعة.رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربيةجامعة الملك سعود.المملكة العربية السعودية.
- محمد فواطمية.(2018).الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي .رسالةدكتوراه.جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
- محمود مها ممدوح .(2018).التفكير الايجابي علم النفس والتربية .مجلة ساينسوفيليا.اغسطس.
- مروة عبد القادر محمد البري .العلاقة بين التفكير الايجابي و التحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات . مجلة بحوث الشرق الاوسط. العدد 38. الجزء 1 . ص 412 .
- المشاقبة محمد أحمد خدام.(2015).جودة الحياة كمنبىء لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في الجامعة.مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية. المجلد10(7).
- معاذ محمد ظافر الحصني.(2017).مقال حول التفكير الايجابي والتحفيز ، positive
- معمريه بشير.(2020).جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها ابعادها ،اعمال الملتقى الوطني الاول جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر.الابعد والتحديات.جامعة محمد الامين دباغين .سطياف2 .
- منسي محمد عبد الحليم وكاظمعلي مهدي. (2010) .تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان أماراباك.1 (1) 41- 60.
- منشد الهاللي حسام محمد .(2013).التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين
- منشد الهاللي حسام محمد.(2013).التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين.
- مويهانالغازمي محمد حمود صالح(2017).التفكير الايجابي لدى الاطفال .المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال .جامعة المنصورة .المجلد 3.العدد3.
- نورس بخوش و خرفيةحميداني.(2016).جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات زيان عاشور .جامعة زيان عاشور .الجلفة
- هالة يحي حجازي .(2018).فاعلية لبرنامج حركي بمشاركة الام في تنمية مفهوم الذات لدى طفل الروضة ذو صعوبات التعليم واثره على جودة حياة الطفل و الام.المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال ،جامعة المنصورة .4(4).

-Shalock, R(1990) .Quality of life perspective And issues, American Association On Mental Relardation, U.S.A.

-Liu ,W. Mei,J . Tian,L. Huebener,E. (2015) . Age and genderdifferences in the relation betweenSchool- Related Social Support and subjective Well-Being in schoolAmongstudents. Springer science Business madiaproductrecht 2015.

-Raphael,D . Renwick, R. Brown,I . Rootman ,I .(1994).Quality Of Life indicators And Health: CurrentStatus And Emerging Conception, Schoolindicators Research.Vol.39(1). pp.65-88.

-Keung,N.(1999). Students Perceptions Of Quality Of Life Of School Life In Hong Kong PrimarySchools. EducationalResearch Journal. Vol.14 (1),Summer.pp.50-71

-