

التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز  
(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي)

**Positive thinking and its relationship to quality of life for students are high and low  
motivation for achievement**

**(Field study on a sample of secondary school pupils)**

حياة بن عيشة<sup>1\*</sup>، سميرة ركزة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة البلدية 2 (الجزائر)، benaichahayate@gmail.com

<sup>2</sup> جامعة البلدية 2 (الجزائر)، rakzasamira@hotmail.com

تاريخ النشر: 2020-09-01

تاريخ القبول: 2020-08-18

تاريخ الاستلام: 2019-12-31

**ملخص:** كشفت هذه الدراسة على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز، وقد كانت الدراسة الميدانية على عينة قوامها (60) فرد، اختبروا بطريقة عشوائية من بعض ثانويات داؤة قمار (ولاية الوادي)، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتطبيق مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار ومقياس جودة الحياة لكازم ومنسي ومقياس الدافعية للإنجاز لهومانز. وكانت نتائج الدراسة:

- وجود ارتباط دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.
  - توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز.
  - توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز.
- الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي؛ جودة الحياة؛ الدافعية للإنجاز.

**Abstract:** This study revealed the nature of the relationship between positive thinking and quality of life among students of high and low motivation for achievement. The study was based on a sample of (60) individuals, who were randomly tested from some secondary schools of our willaya Eloued, exactly in Guemar. As approach, the study used Ibrahim Abdul Sattar Positive Thinking Scale, Kazem and Mansi Quality of Life Scale and Herman's Achievement Scale.

The results of the study were:

- There is a statistically significant correlation between positive thinking and quality of life for secondary school pupils.
- There are statistically significant differences in the level of positive thinking between students with high and low motivation for achievement.
- There are statistically significant differences in the level of quality of life between high and low pupils motivation for achievement.

**Keywords:** positive thinking; quality of life; motivation for achievement.

## 1- مقدمة:

اهتم علماء النفس والباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة المتغيرات الايجابية عوضاً عن اهتمامهم بدراسة المتغيرات السلبية، وقد جاء علم النفس الايجابي لتمكين الفرد من الشعور بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الحياة. ومفهوم جودة الحياة من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الايجابي، وفي حين يرى "اريك فروم" "إن المهمة الأساسية للإنسان منذ ولادته وحتى مماته التوظيف الكامل لإمكاناته وقدراته وصولاً إلى التكوين التام لشخصيته على النحو الذي يجب أن يكون عليه" (محمد وعاطف، 2016، 28)، كان لابد علينا من تحسين جودة حياته لتحقيق الازدهار والرفق في أعلى درجاته.

ومن جهة أخرى يلعب التفكير دوراً أساسياً في حياة الإنسان إذ نستطيع القول انه الموجه الرئيسي للرفق والتقدم فكلما كانت الأفكار ايجابية كانت الحلول سريعة ومجدية في نفس الوقت، وعلى العكس إذا كان التفكير أو الأفكار سلبية كانت الحلول بطيئة وسطحية وغير مجدية. ولأن الأفراد لا يتساوون في درجة تفكيرهم وحتى في طموحاتهم واهتماماتهم وأهدافهم نجد أن هناك تباين في مستوى دافعيتهم للإنجاز (مرتفع-منخفض). من هذا المنطلق هدفت الدراسة الحالية للبحث عن العلاقة بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز وذلك من خلال دراسة ميدانية اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي.

## 1.1- إشكالية الدراسة:

يشهد العالم تطوراً تكنولوجياً سريعاً إذ مس جميع المؤسسات بما في ذلك التربية منها وأصبح يهدف إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح والتقدم في هذه المؤسسات التربوية، لذلك كان لابد من الاهتمام بالمنهج الدراسية وطرائق التدريس والتفكير أيضاً.

يلعب التفكير دوراً أساسياً في كافة الأنشطة المدرسية فهو عامل رئيسي في التعلم والتعليم والإدارة والعلاقات العامة وكافة النشاطات التربوية (الحسني، 2012، 5). ولقد أصبح التفكير الايجابي يمثل مكانة بارزة لدى الخبراء الذين يشرفون على سير عمل المؤسسات التربوية وكذلك واضعي الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيد المتزايد والقدرة الفعالة على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق بمدى قدرة الفاعلين في المؤسسات التربوية على التفكير الايجابي (النجار والطلاع، 2015، 211). من هذا المنطلق زاد الاهتمام بالتفكير الايجابي لأنه السبيل الوحيد الذي يكشف للفرد مدى إمكانياته وقدراته للوصول للأفضل، ويؤدي إلى شعوره بالطمأنينة والسعادة والارتياح وتحسين جودة حياته.

ولقد اطلق مفهوم جودة الحياة في الأساس على جانبيين المادي والتكنولوجي، لكن ومع التطور والتسارع الحاصل في المجتمع أصبح هذا المفهوم يدل على بناء الإنسان ككل بداية من إمكانياته وقدراته العقلية والوجدانية لتصل إلى صحته النفسية والجسدية ونظافة وسلامة المحيط الذي يعيش فيه. وقد انتقل هذا المفهوم إلى الدراسة العلمية الدقيقة التي تمس جميع شرائح المجتمع وبمختلف خصائصه فمن الأطفال إلى المراهقين ومن الشباب إلى المسنين ومن العاديين إلى ذوي الاحتياجات الخاصة، ومن بين هذه الفئات تلاميذ المؤسسات التعليمية حيث أنهم إذا أحسوا بجودة حياتهم أصبح دافع الانجاز لديهم مرتفع.

ويرى "نشواتي" أنه من بين العناصر التي تزيد من دافعية التلاميذ: الاهتمام بالنشاطات المدرسية في تحقيقها، الاهتمام بتحسين أداء الطالب وتحقيق الموقف التعليمي بطريقة يغدو فيها المتعلم قادر على إدراك

حاجة يمكن إشباعها (نشواني، 1983، 329). وقد اعتبر بعض الباحثين مشكلة تدني الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ من أهم المشكلات التربوية لذا وجب عليهم دراستها. في ضوء المعطيات السابقة يطرح تساؤل الدراسة على النحو التالي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

## 2.1- فرضيات الدراسة:

**الفرضية العامة:** لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

### الفرضيات الجزئية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز.

## 3.1- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من:

- الفئة المستهدفة المتمثلة في المراهقين المتدرسين بالسنة الثالثة ثانوي بشعبتيها العلمية والأدبية، وما يفرضه عليهم امتحان شهادة البكالوريا من قلق وضغوطات.

- موضوع الدراسة ومتغيراته الإيجابية كالتفكير الإيجابي وجودة الحياة من المواضيع التي تعد موضع اهتمام الكثير من الباحثين والمهتمين بالجانب التربوي وكذا الصحة النفسية.

- تبيان العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ.

## 4.1- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن العلاقة بين متغير التفكير الإيجابي ومتغير جودة الحياة لدى المراهق.

- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي.

- الربط بين الإطار النظري للتفكير الإيجابي والإطار النظري لجودة الحياة كونهما عنصرين أساسيين لدافعية الانجاز.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

### 1.2- الإطار النظري:

#### أولاً- التفكير الإيجابي:

#### 1- تعريف التفكير الإيجابي:

- ترى "فيرا بيفر" (2011) أن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي (فيرا، 2011، 12).

- يعرف "إبراهيم" (2006) التفكير الإيجابي: بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الآتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه (علة وبوزاد، 2016، 128).

- يشير العنزى (2013) إلى أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة وتدعم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة (السلمي، 2014، 19).

- عرفه "الخوالي" (2014) قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها بتوجها إيجابية والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (أسليم، 2017، 11).

## 2- أنواع التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي عدة أنواع نذكرها باختصار كما يلي: (أسليم، 2017، 14)

### أ. التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة إذا كان يدعم فكرة تساعد الشخص والآخرين.

### ب. التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين:

هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج قد شاهدته الشخص في التلفاز. فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط، ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.

### ج. التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:

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

### د. التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحدياً أم لا فهو دائماً يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

### هـ. التفكير الإيجابي في المعاناة:

هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة، وهناك نوع آخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا، وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات، وأحاسيسه سلبية، مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته.

## 3- الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

## أ. استراتيجية التحدث الذاتي (Self-talk Strategy):

يرى "المحارب" (2000) أن للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، وتشير " Breshia Mike" أنه: قد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد، كاستخدام هذه الاستراتيجيات، وقد درجت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية، والتي من خلالها يشعر الفرد بالفاعلية والسعادة (علة وبوزاد، 2016، 132).

## ب. استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا (Self-organized learning):

حيث نجد أن لهذه الاستراتيجية ارتباط وثيق بالتفكير الإيجابي لأنها تحقق درجة عالية من الوعي بعملية التفكير أثناء القيام بعملية التعلم ومن خلال ذلك يستطيع المتعلم الوصول إلى التفكير الإيجابي عندما يشتركون من خلال الحوار الداخلي وطلب العون والمساعدة من الآخرين كالأقران والمعلمين والأسرة وترتيب بيئة التعلم وكذلك الاحتفاظ بالمعلومات والبحث عن المعلومات والمراقبة الذاتية (السلمي، 2014، 26-27).

## ج. استراتيجية التعلم التعاوني (Cooperative learning):

حيث يتصف دور الطالب في هذه الاستراتيجية بالاجابية من حيث إنجاز المهام التي توكل إليه ضمن المجموعة التي يعمل معها كما أنه يقوم بالعديد من الأدوار منها البحث عن المعلومات والبيانات وجمعها وتنظيمها وانتقاء المعلومات المتصلة بالدرس وربط الخبرات السابقة بالمواقف الجديدة وتوجيه زملائه في المجموعة نحو إنجاز المهام والتفاعل مع الآخرين في الإطار الجماعي التعاوني والاسهام بوجهات نظر تنشط الموقف التعليمي (السلمي، 2014، 27).

## د. استراتيجية النمذجة (Modeling Strategy):

وتفيد هذه الإستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضاً في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة:

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب.
- النمذجة المصورة حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام.
- النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج (علة وبوزاد، 2016، 133).

- **التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي:** وقد تم تبني تعريف "سليغمان" (2003) والذي يعرفه بأنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الصادمة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية. ويستدل عليه من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ على مقياس التفكير الإيجابي المعتمد في هذه الدراسة.

## 4- سمات المفكر الإيجابي:

يرى "سكوت ديليو" (2003) أن هناك عشر سمات للمفكر الإيجابي: (السلمي، 2014، 20)

- التفاؤل: الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات.
- الحماس: امتلاك أعلى مستويات الاهتمام والطاقة والمشاعر والتحميض الذاتي الإيجابي.
- الإيمان: وهو الاعتقاد بالذات وبالآخرين والإيمان بالقوى الروحية الأعلى التي تقدم الإرشاد والمساعدات لدى احتياج المرء لها.

- التكامل: الالتزام الفردي بالشرف والانفتاح والعدل والعين وفقا لمعايير الشخصية.
- الشجاعة: الإرادة للقيام بالمغامرات وقهر المخاوف حتى ودون ضمان النتائج.
- الثقة والقناعة بمقدرات وطاقات وإمكانيات المرء.
- التصميم: المضي الشاق نحو الهدف والسبب والغرض.
- الصبر: الإرادة على انتظار الفرصة واستعداد المرء لذاته وللآخرين.
- الهدوء: التحلي برباطة الجأش والتفكير والقدرة على الموازنة في مواجهة الصعاب والتحديات والأزمات اليومية.
- التركيز: الاهتمام الموجه عبر وضع الأهداف وتحديات الأوليات.

### ثانيا- جودة الحياة:

يدرس علم النفس السلوك الإنساني والذي من خلاله نسعى الى تحقيق قدر كاف من الجودة لهذا السلوك، وهو بدوره يسهم بشكل كبير في تحقيق جودة الحياة.

#### 1- مفهوم جودة الحياة:

تعتبر جودة الحياة من المفاهيم المحيرة الواسعة الاستعمال، خاصة أنه يدخل ضمن مفاهيم علم النفس الايجابي لذلك تعددت مفاهيم جودة الحياة ونذكر منها:

- إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظرا لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة فيمكن إن يشير إلى الصحة او السعادة أو الرضا عن الحياة أو فعالية الذات أو الصحة النفسية (عبد الله، 2008، 144).

- وعرفت منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه (منسي وكاظم، 2006، 63).

- كما تعرف جودة الحياة "أنها درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي ومدى انجاز الفرد للمواقف (مبارك، دت، 721).

من خلال هذه التعاريف نلاحظ أنها ركزت على فكرة مفادها إن جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة في حياته الشخصية وكذا الاجتماعية. كما لا يفوتنا الذكر إن مفهوم جودة الحياة تم التطرق إليه في جميع المجالات، علماء النفس، الصحة، الاجتماع، الاقتصاد، التربية... فكل عالم أو مختص درسه من جانب اختصاصه او المجال أو البيئة التي يعيش فيها ووجهة نظره. حيث ترى بخش "إن جودة الحياة هي شعور الطلبة بالرضا والسعادة، وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوفر لديهم من إمكانيات وما يتم تقديمه إليهم من خدمات صحية واجتماعية وتعليمية ونفسية" (بخش، 2006، 3).

وكما ذكر أيضا إن مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لأخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم وإدراك الظروف المحيطة والصحة الجسمية والنفسية (نعيسة، 2012، 146).

### - التعريف الإجرائي لجودة الحياة:

تعرف في هذه الدراسة بأنها شعور التلميذ الموهوب المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، وقد انبثق من هذا التعريف ستة محاور وهي: جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف (الجانب الوجداني)، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته، ويستدل عليه بالدرجة المتحصل عليها على مقياس جودة الحياة الذي أعده كل من محمود عبد الحليم المنسي وعلي مهدي كاظم سنة 2006 المستخدم في الدراسة الحالية (منسي وكاظم، 2006).

### 2- أبعاد جودة الحياة:

يمكن إن نلخص أبعاد جودة الحياة في ثلاث نقاط ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية والوجودية وهي كما يلي:

- جودة الحياة الموضوعية: والتي تشمل الخدمات المادية والتي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

- جودة الحياة الذاتية: أي إشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالحياة الاجتماعية كالحاجة للانتماء والأمن والحب وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته. كما ان الرضا عن الحياة يعتبر أحد العوامل الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعر حينها بالرضا (عبد الخالق، 2010، 83).

- جودة الحياة الوجودية: وهي التي يشعر الفرد من خلالها بوجوده وقيمه من خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق المعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده، ومن ثم الشعور بالسعادة والطمأنينة والاستمتاع بالحياة والرضا عن أنفسهم وعن الحياة التي يعيشونها وصولا الى التوافق والتكيف مع المجتمع (الهنداوي، 2011، 50).

### 3- مجالات جودة الحياة:

اختلف علماء النفس في تصنيف مجالات جودة الحياة، فالتقسيمات كثيرة إلا أن المضمون واحد ولذلك سوف نذكر ما أشارت إليه " بهلول" وتمثل أساساً في:

**المجال النفسي:** حيث ترى أن الكثير من الباحثين يرون أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الايجابية، ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل القلق والاكتئاب.

ويدمج البعض الآخر من الباحثين ضمن المجال النفسي لجودة الحياة حسب (بهلول) المفاهيم الدينامية الإجرائية مثل: التنمية الشخصية وتحقيق الذات (الإبداع، المعنى من الحياة الأخلاقية، الحياة الروحية، مدى تفهم المحيط للفرد وإلى غير ذلك من المفاهيم الدينامية الإجرائية).



**المجال البدني:** يدمج الباحثون تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الأدائية، حيث تتضمن الصحة البدنية، الطاقة، الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الأعراض ومختلف المؤشرات البيولوجية. وتتضمن القدرات الأدائية الوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء والاستقلالية النفسية.

**المجال الاجتماعي:** ترى (بهلول) أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن كل من العلاقات والوظائف الاجتماعية، وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل إلا إذا تم التطرق إلى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية (أي مدى اندماج الفرد في المجتمع) والنوعية (أي فاعلية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد) (بهلول، 2009، 60).

#### 4- كيف تتحقق جودة الحياة:

ترى (مجدي، 2009) انه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها لابد إن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل تتمثل فيما يلي:

- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: تذكر (فرغلي، 1994) "إن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل أهمها تحديد الدور والمركز والمعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي واللغة والعلاقات الاجتماعية".

- إشباع الحاجات ككمون أساسي لجودة الحياة: يذكر (غندور، 1999) أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية والتي تشمل خمسة مستويات متدرجة حسب أو أولويتها وهي كالتالي: الحاجات الفيزيولوجية- الحاجة للأمن- الحاجة للانتماء- الحاجة للمكانة الاجتماعية- الحاجة لتقدير الذات.

- الوقوف على معنى ايجابيا للحياة: يرى "فرا نكل" أن الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا انه يظل موجودا دائما. ويرى أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.
- تجربة قيم وخبرات سامية مثل الخير، الحق، الجمال.
- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني.

وقد حدد "فرا نكل" ثلاث مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي: القيم الإبداعية القيم الخيرية، القيم الاتجاهية.

• توافر الصلابة النفسية: يعرفها (حمزة، 2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحمي والتحكم والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

• التوجه نحو المستقبل: ترى (شقيير، 2005) إن قلق المستقبل يمثل احد أنواع القلق والذي يمثل خطورة في حياة الفرد والذي يمثل خوف مجهول ينجم من خيارات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ومن ثم الشعور بعدم الاستقرار وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس. وتشير أيضا إلى إن قلق المستقبل قد ينشا من أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده



السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا القلق في حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وكذلك الخوف والذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مصحوبا بالتوقعات السلبية لما يحمله هذا المستقبل (شيخي، 2014، 98-102).

ثالثاً- الدافعية للإنجاز:

### 1- تعريف الدافعية:

لابد أولاً أن نذكر أن الدافعية مفهوم افتراضي بمعنى أننا نستنتج من الآثار التي يتركها في السلوك الملاحظ لدى الأفراد (الريماوي، 2004، 199).

- اقترح "تايلور" وزملائه (1982) منذ وقت بعيد تعريفاً للدافعية، والمتمثل في أنها عملية أو سلسلة من العمليات تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو الهدف وصيانتها والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف.
- وذهب "هب" (د.ت) إلى تعريف الدافعية بأنها اثر لحدثين حسيين هما الوظيفة المعرفية التي توجه السلوك، ووظيفة التيقظ أو الإشارة التي تمد الفرد بطاقة الحركة (خليفة، 2000، 69).

### 2- تعريف الدافعية للإنجاز:

- عرفها "موراي" (1938) أول مرة كمصطلح جديد على انه " أداء بعض الأمور الصعبة بأكبر سرعة ممكنة ودون مساعدة الآخرين، وتجاوز العقبات والوصول إلى أعلى مستوى من التفوق".
- أما " ماكلياند" لقد عرفها بوصفه " استعداد دائم ثابت نسبياً في الشخصية يدفع الشخص إلى السعي وراء النجاح وتجاوز الوضعيات التي يكون فيها الانجاز قابلاً للتقدير على أساس بعض معايير الامتياز" (MAILLET، 1995 219).
- ويعرف فاروق عبد الفتاح موسى (2003) الدافع للإنجاز بأنه: "الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك، ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح المدرسي (موسى، 2003، 05). ومن خلال هذه التعاريف يمكن القول بان الدافعية للإنجاز تتمثل في النقاط التالية:
- تحديد الفرد لأهدافه.
- توجيه النشاط نحو التخطيط للعمل ومنافسة الآخرين.
- مقاومة الضغوط والسيطرة على التحديات الصعبة.
- الأداء الجيد من اجل الوصول إلى أعلى مستويات التفوق والامتياز.
- بلوغ النجاح يترتب عليه نوع من الإشباع.

### 3- مكونات الدافعية للإنجاز:

يرى "اوزيل" (1969) أن هناك ثلاثة مكونات على الأقل للدافعية للإنجاز وهي:

- أ- الحافز المعرفي: الذي يشير إلى محاولة الفرد إشباع حاجته لان يعرف ويفهم، وحيث أن المعرفة الجديدة تعين الأفراد على أداء مهامهم بكفاءة أكبر فان ذلك يعد مكافأة له.
- ب- توجيه الذات: وتمثله رغبة الفرد في المزيد من السمعة والصيت والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها بما يؤدي إلى شعوره بكفايته واحترامه لذاته.

ج- دافع الانتماء: الذي يتجلى في الرغبة في الحصول على تقبل الآخرين ويتحقق إشباعه من هذا التقبل بمعنى أن الفرد يستخدم نجاحه الأكاديمي بوصفه أداة للحصول على الاعتراف والتقدير من جانب أولئك الذين يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه كالوالدين والمعلمين (عبدالله، 2003، 117).

#### 4- مظاهر الدافع للإنجاز:

حددها "هيرمانز" (1970) في عشر جوانب هي:

- مستوى الطموح
- إدراك الزمن
- سلوك تقبل المخاطرة
- سلوك التعرف
- التوجه للمستقبل
- الإدراك الاجتماعي
- توفر العمل أو المهنة
- اختيار الرفيق
- المثابرة
- سلوك الإنجاز (خليفة، 2000، 94).

**التعريف الإجرائي لدافعية الإنجاز:** لقد تم تبني تعريف فاروق عبد الفتاح موسى (2003) والذي يعرفه بأنه "الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك، ويعتبر من المكونات الأساسية في النجاح المدرسي، ويستدل عليه من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ على مقياس الدافعية للإنجاز المعمول به في هذه الدراسة"

#### 5- خصائص ومميزات الشخصية الإنجازية:

لقد قام الباحث "بن بريكة" (1995) بالاطلاع على صفات ذوي الإنجاز العالي حسب عدد من المنظرين والباحثين "موراي" (1938)، "هيرمانز" (1970)، "قشقوش"، و"منصور" (1979)، "فاروق عبد الفتاح موسى (1986)، و"صفاء الأعرس" (1988)، ثم استخرج الصفات المشتركة في تصنيف متكامل لخصائص ذوي مستوى دافعية الإنجاز المرتفع وقد حصرها في (12) سمة كالتالي:

- القدرة على تحديد أهداف ممكنة.
- القدرة على التخطيط لتحقيق الأهداف بسرعة وكفاءة وتنظيم.
- السعي نحو الإتقان.
- القدرة على تعديل المسار في ضوء المعرفة المباشرة وتحسين الأداء باستمرار.
- المثابرة في العمل والتحمل والاستغراق فيه مدة طويلة.
- اختيار مواقف المنافسة ضد مواقف التعاطف.
- اختيار السلوك المحسوب الذي تقل فيه المغامرة.
- الاتجاه نحو المستقبل والتخطيط له وعدم الإيمان بالحظ.
- التعبير عن مستوى طموح عالي والتطلع للنجاح.
- القدرة على تحمل المسؤولية في أداء واجباته وأعماله.
- السعي إلى ربط تقدير الآخرين له بمستوى انجازه لعمله.
- حب الاستطلاع وتنمية المعارف واستكشاف البيئة (بن بريكة، 2007، 146).

#### 6- الأهمية التربوية لدافعية الإنجاز:

- استثارة حاجات الطلاب للإنجاز والنجاح، فلقد أوضحت بعض النظريات أن دافعية الإنجاز تتوفر لدى كل فرد لكنها تتباين من فرد إلى آخر، حيث تبلغ عند بعض الأفراد مستوى مرتفع يمكنهم من تحقيق

أهدافهم بينما تقل عند البعض الآخر وعليه يتوجب على المعلمين والأساتذة العمل على استثارة دوافعهم (عبد المجيد، 1983، 220).

- توظيف دافعية الانجاز في التعليم المبرمج، حيث شهدت السنوات الأخيرة نموا هائلا في معدل استخدام أسلوب التعليم المبرمج كطريق للتعليم ولهذه الطريقة مزايا كثيرة، فكل طالب يخطو في تقدمه بالمعدل الذي يلائمه وفيه تكون التغذية الراجعة كالتغذية الإعلامية أو التصحيحية ويستطيع المعلم وضع برامج تثير دافعية الانجاز (قشقوش ومنصور، 1979، 124).

## 2.2- الدراسات السابقة:

- دراسة " جودهارت" (1990): هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التفكير الايجابي والسلبى في التحصيل الدراسى والاداء الانجازى في مواقف معينة، طبقت على عينة تتكون من (151) طالب وطالبة من طلبة الجامعات، واستخدم مقياس التفكير الايجابي والسلبى تم اعداده لهذا الغرض وكانت النتائج وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الايجابي والقدرة على الانجاز التحصيلي لدى الطلبة، وعلى العكس لم يكن هناك ارتباط جوهري بين التفكير السلبى وقدرة الطلاب على الانجاز التحصيلي.

- دراسة " بيترسون و سليجمان" (2007): للكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي في الشخصية، وكلا من السعادة والرضا عن الحياة. وطبقت في الولايات المتحدة الامريكية على عينة قدرها (2439) فردا وعينة اخرى من (445) من المراهقين. وطبقت عليهم قائمة الاستراتيجيات الايجابية في الشخصية وكانت النتائج: وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التفكير الايجابي وكلا من السعادة والرضا عن الحياة.

دراسة "السلمي" (2014): جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب جامعة القرى، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على ابعاد جودة الحياة والتفكير الايجابي الاكثر شيوعا، وكذلك التعرف على متوسطات كل من درجات التفكير الايجابي وجودة الحياة. عدد افراد العينة (304) طالبا واستخدم الباحث مقياسي جودة الحياة لمنسي وكاظم والتفكير الايجابي لإبراهيم عبد الستار معتمدا على المنهج الوصفي، وخلصت الدراسة الى عدة نتائج اهمها: ان زيادة الشعور بجودة الحياة الاجتماعية يصاحبها زيادة في جميع ابعاد التفكير الايجابي وفي التفكير الايجابي عامة.

## 3- الطريقة والأدوات:

3.1- منهج الدراسة: اعتمد في هذه الدراسة في المنهج الوصفي الارتباطي، فهو الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع، وقد تم اختيار متغيرات من الحقل التربوي وفيها جانب كبير من الحداثة التفكير الايجابي وجودة الحياة والدافعية للإنجاز.

3.2- عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (60) تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين ثانويات دائرة قمار - ولاية الوادي.

## 3.3- أدوات جمع البيانات: تم تبني المقاييس التالية:

- مقياس التفكير الايجابي: الذي أعده عبد الستار إبراهيم (2010)، والذي يتكون من (110) فقرة موزعة على (10) محاور. وقد تم حساب صدقه بالمقارنة الطرفية وكذا صدق الاتساق الداخلي حيث كانت جميع

معاملات ارتباطه دالة. في حين تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط (0.75).

- مقياس جودة الحياة: من إعداد كاظم ومنسي (2006)، حيث يتكون المقياس من (60) بندا مقسمة إلى (6) أبعاد، وبعد حساب معامل الارتباط لثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية (0.90).
- مقياس الدافعية للإنجاز: من إعداد هيرمانز (1970) وتعريب فاروق عبد الفتاح موسى، يتكون من (28) فقرة وكل فقرة مكونة من (4 أو 5) عبارات، وقد تم حساب صدق المقارنة الطرفية فكان معامل الارتباط دال وللثبات تم حساب معامل الفاكرونباخ فبلغ (0.75).

**4.3- الاساليب الاحصائية:** اعتمدت الدراسة معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات افراد العينة كذلك اختبار "ت" لقياس الفروق، وتمت المعالجة الاحصائية لبيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، توصلنا الى النتائج التالية:

#### 4- النتائج ومناقشتها:

##### 1.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون فكانت قيمته (0.735)، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول بديلها التي تنص على " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي عينة الدراسة ". وتتفق هذه النتيجة الى حد كبير ما توصلت اليه دراسة "عيشة علة" و" نعيمة بوزاد " (2016)، التي هدفت الى البحث في التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط حيث طبقت على عينة قوامها (200) طالبا، ومن اهم النتائج المتوصل اليها: ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين(علة وبوزاد، 2016، 124). ايضا تتفق هذه النتيجة مع دراسة (السلمي، 2014) التي هدفت إلى علاقة التفكير الايجابي بجودة الحياة لدى طلاب جامعة ام القرى، وطبقت على عينة قوامها (304) طالبا وتوصلت الدراسة الى "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الدرجة الكلية لجودة الحياة وجميع ابعاد التفكير الايجابي (السلمي، 2014، 69).

"فالتفكير الايجابي هو مهارة تقصي فعالة مع المحافظة على التوازن السليم في ادراك مختلف المشكلات وهي اسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الايجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات وان تتبنى الاسلوب الامثل في الحياة" (السلمي، 2014، 18). اذن فالتفكير الايجابي هو السبيل الوحيد لجودة حياة الانسان، وتعزى هذه النتيجة الى ان عملية التفكير عملية انسانية وان التلميذ كلما فكر بإيجابية كلما شعر بجودة حياته. فجودة الحياة هي شعور هذا التلميذ بالرضا والراحة والاشباع من الحياة في جميع جوانبها ولا يتسنى له ذلك الا بالتفكير الايجابي، وهو ما اشار إليه «بيفر» (2005) عندما أكد ان "هناك نقاط اساسية لكي يحي الانسان حياة سعيدة من خلال التفكير الايجابي" (السلمي، 2014، 14)، اذ ربط التفكير الايجابي بالحياة السعيدة.

كما أنه من سمات الشخص ذو التفكير الايجابي الثقة بالنفس والقدرات والتصميم على تحقيق الهدف كما يعتبر من الافراد المبدعين القادرين على اعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره؛ اذ

يتمثل جوهر الانسان في عمق الفطرة وثنائها في امكانيات الانسان الكامنة وطاقاته المتأصلة لتلك التي تجسم الطبيعة الانسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفا لحياته فيه تحقيق الانسانية واعلاء النفس فوق مادياتها (السلمي، 2014، 13).

#### 2.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

والتي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز. والجدول رقم (01) يوضح النتيجة المتحصل عليه.

جدول (1) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز

التفكير الإيجابي	مرتفعي الدافعية للإنجاز	منخفضي الدافعية للإنجاز	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	35	25					لصالح التلاميذ
المتوسط الحسابي (م)	193.77	179.40	60	5.09	2.6	دال	مرتفعي الدافعية
الانحراف المعياري (ع)	10.39	11.29					للإنجاز

يتضح من الجدول اعلاه ان قيمة "ت" المحسوبة (5.09) اكبر من قيمة "ت" المجدولة (2.6) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير الى ان الفروق المسجلة بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز دالة احصائيا ولصالح التلاميذ مرتفعي الدافعية للإنجاز، تدل هذه النتيجة على اهمية التفكير الإيجابي خاصة في المجال التربوي، اذ إن التفكير يتميز بجملة من الخصائص والتي اشار اليها (قانع، 72) وهي "التفكير سلوك هادف على وجه العموم لا يحدث من فراغ او بلا هدف، وهو سلوك تطوري يزداد تعقيدا مع نمو الفرد وتراكم خبراته، والتفكير الفعال هو الذي يستند الى افضل المعلومات الممكن توافرها" (السلمي، 2014، 19). اذ ان هذه الخصائص لا تتوفر في التلاميذ منخفضي الدافعية. واتفقت هاته النتائج مع ما توصلت اليه دراسة "جودهارت" (1990) في الدراسة التي هدفت الى معرفة تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الانجازي في مواقف معينة، فكانت من أهم النتائج: وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الانجاز التحصيلي لدى الطلبة، وعلى العكس لم يكن هناك ارتباط جوهري بين التفكير السلبي وقدرة الطلاب على الانجاز التحصيلي. كما يؤكد ذلك "العنزي" (2013) ان التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة ويرى ان التوجه المتفائل يؤدي الى النجاح بما يتضمنه من توقعات ايجابية للنجاح والسعادة وللإنجاز، ويؤدي التفكير الإيجابي الى تحقيق مكاسب مختلفة في جوانب حياة الشخص والشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الاهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم (السلمي، 2014، 24).

ويمكن تفسير كل هذا ان "التفكير الإيجابي عبارة عن قدرة الفرد على التحكم في افكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهها ايجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وادراك الاهداف والاولويات والسعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الافكار السلبية (سليم، 2017، 11).

## 3.4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات جودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز. والجدول رقم (02) يوضح النتيجة المتحصل عليها:

جدول(2) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي جودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز

جودة الحياة	مرتفعي الدافعية للإنجاز	منخفضي الدافعية للإنجاز	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	35	25					لصالح التلاميذ
المتوسط الحسابي (م)	225.91	189.80	60	8.43	2.6	دال	مرتفعي الدافعية
الانحراف المعياري (ع)	16.24	16.50					للإنجاز

نقرا من هذا الجدول قيمة "ت" المحسوبة تساوي (8.43) هي اكبر من قيمة "ت" الجدولة المقدره بـ(2.6) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على ان الفروق المسجلة بين متوسطات درجات جودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز دالة احصائيا ولصالح التلاميذ مرتفعي الدافعية للإنجاز .

وكون جودة الحياة مفهوم يستدل عليه من خلال مظاهره والتي من بينها العلاقات الاجتماعية الايجابية والتكيف الاجتماعي فقد ظهرت هذه النتيجة لتدل على أن كلما ارتفع مستوى جودة الحياة لدى الأفراد كلما زادت دافعتهم للإنجاز، وبالعكس تتخفف الدافعية للإنجاز. فالتلاميذ الذين يشعرون بالرضا والسعادة والقدرة على تنفيذ المهام والواجبات وقوة العلاقات الاجتماعية هم أولئك الذين ينجزون مهامهم وواجباتهم الدراسية بدافعية اعلى من اجل الوصول الى اهدافهم، فالعلاقة طردية ومتكاملة فالمستوى العالي لجودة الحياة يؤدي حتماً الى مستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز والذي بدوره يؤدي الى التفوق والنجاح والتفوق والتميز .

ولا تختلف هذه النتيجة كثيرا الى ما توصلت اليه دراسة "رجيعة" (2009) التي هدفت الى الكشف عن الفروق بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة والتحصيل الدراسي وكانت العينة (60) طالبا بكلية التربية بمدينة السويس ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود فروق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة لصالح الطلاب مرتفعي الذكاء (السلمي، 2014، 34).

وتعزى هذه النتيجة الى ان الطبيعة البشرية لا يمكنها ان تبلغ الهدف الذي رسمته إلا عندما يتوفر لها قدر لا بأس به من الامكانيات والتمثل في الشعور بالرضا والسعادة والطمأنينة والارتياح النفسي والتوافق ولو نسبيا مع محيطه، هنا فقط تبدأ قدرته على الانجاز وترتفع دافعيته للإنجاز بقدر مستوى شعوره بجودة حياته. اضافة الى ذلك فان من دلائل جودة الحياة " حسن امكانية توظيف امكانيات الانسان العقلية والابداعية واثراء حياته ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الانسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويتم هذا من خلال الاسرة المدرسية والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاثة محاور هامة هي التعليم، التثقيف والتدريب(شيخي، 2014، 73) وتوظيف امكانيات الانسان العقلية والتعليم والتدريب إنما يكون بالعمل على تنشيط دافعية التلاميذ للإنجاز.



## 5-الخلاصة:

حظي مفهوم التفكير الإيجابي وجودة الحياة باهتمام الكثير من الباحثين والخبراء وعلماء الاجتماع والطب والاقتصاد وغيرهم، وقد أدرك الجميع ان الحياة لا تقاس بالأرقام والاحصائيات وانما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر(شيخي، 2014، 72). من هذا المنطلق أصبح بالضرورة الاهتمام أكثر بكل من التفكير الإيجابي وجودة الحياة والدافعية للإنجاز من طرف علماء النفس وكذلك علماء التربية.

ولأن العقل البشري هو عماد تقدم أي مجتمع وازدهاره فان لكل مجتمع ان يحقق ذلك بحسن إعداد أبنائه تربويا وعلميا وثقافيا ونفسيا وذلك مرهون بالدراسات الجادة في المجالات النفسية والتربوية حول تحديد أفضل العلاقات التي تؤثر في الظواهر النفسية التربوية لجيل المستقبل (علوطي، 2008، 158)، من هنا يأتي دور الاسرة المدرسية لأثراء هذه الجوانب في تلاميذها للوصول الى ما تصبو اليه من اهداف.

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث تم تحديد بعض الاقتراحات على أمل أن تلفت نظر المسؤولين والباحثين الاهتمام أكثر بهذا المجال:

- اقتراح برامج ارشادية لتحسين مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ.
- تدريب التلاميذ وتعليمهم الية التفكير الإيجابي ومهاراته.
- اقتراح برنامج ارشادي لتطوير مستوى الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ.
- التعرف على الحاجات النفسية والتربوية والاجتماعية للتلاميذ في المدارس.
- مساعدة المراهقين المتمدرسين خاصة على اكتشاف قدراتهم وامكانياتهم.
- اجراء بحوث ودراسات مماثلة على جميع المراحل التعليمية ابتداء من دور الرياض.
- الإحالات والمراجع:

أسليم، يوسف فهمي (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.

بخش، أمير طه (2006). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعادين بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

بن بريكة، عبد الرحمن (2007). العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة. اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بوزريعة: الجزائر.

بهلول، سارة أشواق (2009). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.

الحسني، عوض بن عبد احمد زاهر (2012). التفكير الإيجابي من منظور التربية الاسلامية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية جامعة ام القرى: مكة المكرمة.

خليفة، محمد عبد اللطيف (2000). الدافعية للإنجاز. مصر: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة.

الريماوي، محمد عودة وآخرون (2004). علم النفس العام. الاردن: المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان.

السلمي، منصور مفرح سعيد (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.



- شيخي، مريم (2014). *طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة تلمسان: الجزائر.
- عبد الخالق، احمد حمد(2010). *المؤشرات الذاتية لتوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت*. مجلة دراسات نفسية. 20 (2).
- عبد الله، هشام إبراهيم(2008). *جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية*. مجلة كلية التربية. 14 (4). مصر: جامعة الزقازيق.
- عبد الله، مجدي احمد محمد (2003). *علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- علة، عيشة ونعيمة، بوزاد (2016). *التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط*. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 3 (2). 149-124.
- علوطي، سهيلة(2008). *العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية بجامعة جيجل*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة: الجزائر.
- قيرا، بيفر (2011). *التفكير الايجابي*. ط8. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- قشقوش، ابراهيم ومنصور، طلعت (1979). *دراسات في علم النفس الدافعي*. مصر: مكتبة الانجلو مصرية.
- مبارك، بشرى عناد(د ت). *جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج*. مجلة كلية الآداب جامعة ديالى. العدد 99. العراق: جامعة ديالى. 714-771.
- محمد، السعيد أبو حلاوة وعاطف، مسعد الشربيني (2010). *علم النفس الايجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها*. مصر: عالم الكتب.
- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم علي مهدي (2006). *مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة*. مجلة كلية التربية مسقط. 19 (17).
- موسى، فاروق عبد الفتاح (2003). *كراسة تعليمات الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين*. مصر: مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
- النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف(2015). *التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بجامعة غزة*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث قسم علم النفس كلية التربية جامعة الاقصى. 29(1).
- نشواتي، عبد المجيد (1983). *علم النفس التربوي*. الاردن: دار النشر للعرفان والتوزيع.
- نعيسة، رغداء علي (2012). *جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين*. مجلة كلية التربية جامعة دمشق. 28 (01). 181-145.
- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم (2011). *الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بالمحافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر: غزة.
- Maillet. L(1995). *Psychologie et organisation*. Paris:2 ème édition. Etudes vivantes.

#### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

بن عيشة، حياة وركرة، سميرة(2020). *التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي)*. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 6(3)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 187-172.