

التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس

بلال بن عيشوبة

تحت تأطير أ.د. فتيحة كركوش

جامعة البليدة 2

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير وجودة الحياة عند المراهق المتمدرس، حيث تكونت عينة الدراسة من 180 تلميذ على مستوى العديد من المؤسسات التعليمية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة وقوية بين نمط التفكير وجودة الحياة عند المراهق المتمدرس عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ ، وجاءت معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير الايجابي وجودة الحياة دالة وموجبة؛ أي أنه كلما ارتفعت درجات أبعاد التفكير يقابلها ارتفاع في درجات جودة الحياة؛ بمعنى أن أبعاد نمط التفكير تعمل على تحسين جودة الحياة عند المراهق المتمدرس ما عدا بعد المجازفة الايجابية، فقد تبين على أنه لا توجد علاقة بينه وبين جودة الحياة، وهذا ما كان عكس ما هو متوقع إذ بلغ معامل الارتباط بينهما -0.100 وهي قيمة غير دالة وضعيفة، وهو الأمر الذي يجعلنا نركزي أبحاث مستقبلية أخرى.

كلمات مفتاحية: التفكير الايجابي، جودة الحياة، المراهق، المتمدرس.

Résumé:

Cette étude nous a permis de détecter la relation entre le type de pensée et la qualité de vie chez les adolescents scolarisés. Elle a été effectuée au niveau de plusieurs lycées. L'échantillon est constitué de 180 élèves les deux sexes, on a adopté le test de la pensée positive et le test de la qualité de vie.

Les résultats ont démontré qu'il y a une forte corrélation positive entre le type de pensée et la qualité de vie chez l'adolescent scolarisé ($\alpha=0.01$); d'ou, les dimensions de pensée jouent un rôle dans l'amélioration de la qualité de vie chez l'adolescent scolarisé. Cette étude ouvre le champs libre pour d'autres recherches ultérieurement.

Mots clefs : pensée positive, qualité de vie adolescent, scolarisé

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الايجابي والذي حظي باهتمام كبير من قبل الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة، وتعبّر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية وتقبله للخدمات المقدمة له مثل التعليم والصحة والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفاؤل بين الناس فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن.

وإذا تأملنا حياة الأفراد وسلوكياتهم نجد أنهم لا يتساوون جميعا من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم، ومن حيث قدرتهم على التوافق مع الأشخاص المحيطين بهم، ومع مطالب البيئة الاجتماعية والمادية نرى أن هناك أفراد يغلب على حياتهم الرضا والسعادة وآخرين يغلب على حياتهم الضيق والتعاسة.

لذلك، يعد تحسين جودة الحياة للإنسان هدفا من أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية لأي مجتمع، كما أن تحقيق الجودة من كافة مجالات الحياة يندرج ضمن الأهداف التي تسعى إليها الدول لتحقيق أعلى معدلات من التنمية والرفاهية.

ولما كانت قناعة الفرد بحياته ورضاه عنها تعتمد على تفكيره وإدراكه لجودة الحياة، فإن التفكير يعد عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان؛ فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كلما كان هذا التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل فاعل وناجح مع المشكلات التي تواجه الفرد، وكلما كان هذا التفكير سلبيا كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، وعلى وجه الإجمال فإن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك.

ومن هذا المنطلق، يعد موضوع التفكير موضوعا بالغ الأهمية في مجال في الصحة النفسية إذ ترتبط به عدة عمليات عقلية وذهنية معقدة، حيث يُعبّر سلوك الإنسان الظاهري عن وظيفة هذا التفكير سواء كان سلبيا أو إيجابيا، ومن ثمة تكتسي الدراسة الحالية أهميتها في توفير فرصة للتعرف على العوامل والجوانب الفكرية المؤدية والمساهمة في جودة حياة المراهق المتمدرس.

ومن هنا يتضح لنا الاهتمام بموضوع هذه الدراسة وأهدافها المهمة بدراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة عند المراهق المتمدرس، أي معرفة العلاقة التي تربط بين التفكير الإيجابي وجودة حياة المراهق المتمدرس، وتحديد أساليب أو أنماط التفكير السائدة لدى المراهق المتمدرس والتي يعتقد بأهميتها في العمل على جودة حياة المراهق، ويمكن بدورها أن تساعد في تنمية أساليب توعوية ووقائية ونمائية مناسبة سواء في المنزل أو المدرسة أو الجامعة.

1. تحديد الإشكالية

تعتبر مرحلة المراهقة من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، لما تتميز به من خصائص وسمات انتقالية تُشكل حاضر الإنسان ومستقبله، ففي ضوء طريقة عبوره لهذه المرحلة يتشكل مستقبل الإنسان، كما أنها عملية بيولوجية وتحول اجتماعي وثقافي في حياة الإنسان تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ومن ضمنها التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية، وهي فترة خصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد.

وفي هذا السياق، أوضح أوزي (2011) أن المراهق ينتقل من طور يتميز بالاعتماد والإتكالية على الغير إلى فرد إنساني متدرج نحو بدء النضج ومحاولة الاستقلال والاكتفاء بالذات. وجاء عن عسيري (1994) أن علماء التحليل النفسي (أمثال: Buhler & Jones Hess & Coldblatt Jasselyne، Woodie، Muesen) الذين اهتموا بدراسة المراهقين أشاروا إلى إمكانية اضطرابهم وقلقهم في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم، ويمكن أن يعانون من الشك والتوتر والقلق، والشعور بالذنب وعدم الاستقرار، والصراع، والانفعالية الزائدة، والعداوة، وعدم الثقة بالنفس.

وحسب منظمة الصحة العالمية (2011) يقضي أكثر من 2.6 مليون مراهق من الفئة العمرية 10-24 سنة نَحْبَهُمْ كل عام لأسباب عدة منها أساسا أسباب يمكن الوقاية منها، حيث يعيش نحو 16 مليون فتاة من الفئة العمرية 15-19 سنة تجربة الولادة كل عام. مع الملاحظة أنّ 40% من الإصابات الجديدة بفيروس الأيدز التي سُجِّلت في عام 2009 ألمت بشباب من الفئة العمرية 15-24 سنة. يوجد نحو 20% من المراهقين، في مرحلة ما، مشكلة من مشاكل الصحة النفسية أكثرها شيوعا الاكتئاب أو القلق. وهناك نحو 150 مليون

من الشباب الذين يتعاطون التبغ. إضافة إلى هلاك نحو 430 شاباً من الفئة العمرية 10-24 سنة كل يوم جرّاء العنف الذي يمارسه بعضهم ضدّ بعض. زد على ذلك ما تسبّبه حوادث المرور من الإصابات الناجمة عن وقوع نحو 700 حالة وفاة بين المراهقين كل يوم. وعليه، فقد أشار الأنصاري (2006) إلى ضرورة الاهتمام بالوقاية من هذه المشكلات والاضطرابات النفسية والصحية التي من الممكن أن يعاني منها المراهق، من أجل الوصول إلى نوع من الصحة النفسية وحسن الحال الذاتي والسعادة الشخصية وذلك بتعزيز الصحة وتحسين جودة الحياة.

ثم واصل دينير وآخرون (Diener et al,1999,PP276...302) دراساته في مجال جودة الحياة النفسية مؤكداً أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد كيفية إدراك أو تقدير الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية، فعلى سبيل المثال: إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين؟. في حين أشار فرانك (Frank, 2000, P24) إلى أن جودة الحياة تكمن في حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية.

وفي هذا السياق، أكد السيد (السيد، 1998، ص247) أن القدرات المعرفية للمراهق تتميز بمستوى من النضج يسمح له بالتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات، فالتفكير كعملية معرفية عقلية له أهمية بالغة في تفاعل المراهق مع بيئته، إذ يتأثر تفكير المراهق بالبيئة تأثراً يحفزّه على أشكال مختلفة من الاستدلال وحل المشكلات حتى يستطيع أن يكيف نفسه تكيفاً صحيحاً لبيئته المعقدة.

وعليه، فقد أجرى جاربر وآخرون (Garber et al,1993) -كما جاء عن الصدفي و أوجريش (2001، ص18) - دراسة على عينة تتكون من 288 مراهق، بمتوسط عمري قدره 14.90 سنة بهدف التعرف على العلاقة بين النماذج المعرفية والاكتئاب، أسفرت نتائجها على وجود ارتباط بين التفكير السلبي والاكتئاب لدى المراهقين، وكذا ارتباط بين النماذج المعرفية السلبية الأخرى (الأحكام التلقائية والعزو والاتجاهات غير التكيفية) وبين أعراض القلق والاكتئاب.

وقام جوودهارت (Goodhart, 1999) بدراسة تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة، تم اختيار عينة مكونة من 151 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في إحدى الجامعة الأمريكية، وخلصت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الانجاز التحصيلي لدى الطلبة. بينما على عكس من ذلك، فقد أظهرت عدم وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبي وقدرة الطلاب على الأداء التحصيلي.

وفي هذا الصدد، وصَفَ بركات (2006) الإنسان بأنه مميّزا بألة العقل الذي يمكن خلاله أن يلغي الفشل من حياته ويفكر بالسعادة، ويحاول دائمًا أن يلغي التعاسة من حياة الفرد، فالعقل يعطي أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته، بدلا من أن تكون ضده.

وعلى هذا الأساس، يمكننا أن نتساءل عن علاقة التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس؟

2. صياغة الفرضيات: بناء على التساؤل المطروح، فقد صيغت الفرضية الآتية:

توجد علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وجودة حياة المراهق المتمدرس.

3. المفاهيم الإجرائية للدراسة

من المهم أن نضبط المفاهيم الأساسية لهذه الدراسة والتي نقدمها على النحو الآتي:

1.4. مفهوم التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي بصفة إجرائية هو الدرجة المتحصل عليها في مقياس العربي للتفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2010) والذي يقيس التفكير السلبي والإيجابي في شكل أبعاد متصلة غير منفصلة، حيث تُعبر الدرجة من المجال من 0 إلى 25 عن الميل إلى اعتماد التفكير السلبي، ويعبر المجال من 26 إلى 52 على الأفراد ذوي الميل التفكير الإيجابي.

2.4. مفهوم المراهقة

هي مرحلة من مراحل النمو الإنساني تتميز بمجموعة من المظاهر والخصائص النمائية التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو الأخرى والتي تشمل الجانب الجسدي والنفسي والاجتماعي، وتبدأ بالبلوغ أو في نهاية مرحلة الطفولة وتنتهي عند بداية مرحلة الرشد أو النضج.

وحددنا إجرائيا المراهق بأنه كل تلميذ وتلميذة يدرس بالمرحلة الثانوية في السنة الثالثة ثانوي يتراوح سنه ما بين 17 و 22 سنة.

3.4. مفهوم جودة الحياة

هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال ويتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليتته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين واستمراره فيها وهي أيضا الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية.

على المستوى الإجرائي، مثل هذه المؤشرات نجدها في مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لصاحبيه محمود عبد الحليم منسي وكاظم على مهدي لسنة (2006) وهو يقيس جودة الحياة عند المراهقين، حيث الدرجة بين 60 و 180 تُعبّر عن مستوى ضعيف في جودة الحياة وبين 181 و 300 مستوى مرتفع في جودة الحياة.

5. إجراءات الدراسة الميدانية

سنعمل على تقديم الإجراءات التي تم اعتمادها على مستوى هذه الدراسة في جملة العناصر الآتية:

1.5. المنهج المتبع

تم استخدام المنهج الوصفي الذي اعتبره عويس (1999، ص102) منهجا يقوم بوصف ما هو كائن ومحاولة تفسيره، ويهتم أيضا بتحديد الشروط والظروف والمتغيرات والعلاقات التي تقوم بين الظواهر والوقائع، فهذا المنهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد بالواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويُعبّر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي

يصف لنا الظاهرة ويُعبّر عن حقيقتها أما التعبير الكمي يعطينا وصفاً دقيقاً يوضح لنا الظاهرة أو حجمها أو ارتباطها مع الظواهر المختلفة عنها.

2.5. عينة الدراسة

تتمثل عينة الدراسة في التلاميذ الذين يدرسون بالثانويات التسعة لمدينة المدية، وهي خمس ثانويات للذكور وأربع للإناث والبالغ عددهم 1893 تلميذ موزعين على مختلف الشعب العلمية والأدبية الستة وهي كالتالي الشعب العلمية (العلوم التجريبية، تقني رياضي ، رياضي، تسير واقتصاد) أما الشعب الأدبية هي كالتالي (اللغات الأجنبية ، آداب و الفلسفة).

3.5. مكان إجراء الدراسة

4.5. أدوات جمع البيانات

لجمع المعلومات في هذه الدراسة، قمنا باستخدام مقياسين يتمثلان في المقياس العربي للتفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة.

1.4.5. المقياس العربي للتفكير الإيجابي

أعد هذا المقياس إبراهيم عبد الستار سنة 2010، صدرت نسخة من هذا المقياس في 2010 وهي في الأصل جزء من الممارسة الإكلينيكية للعلاج المعرفي. ثم صدرت تقنين مصري للمقياس قام به عبد المرید قاسم ونجده منشوراً بمجلة دراسات نفسية عددها الرابع المجلد 19 في سنة 2009، بعنوان " أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة علمية ".

2.4.5. مقياس جودة الحياة

تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة الذي أعده منسي وكاظم (2006)، والذي يتكون من 60 فقرة، وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبداً، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، تتوزع فقرات المقياس على ستة أبعاد (جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته) بشكل متساوي، بواقع 10 فقرات في كل بُعد (5 فقرات موجبة، و5 فقرات سالبة)، أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين أعطيت عكس الميزان السابق للفقرات السالبة. تتوافر في المقياس المؤشرات السيكمترية المطلوبة (الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي، والتمييز، والمعايير). ففي مجال الصدق تم

التحقق من صدق المحتوى (المحكمن)، والصدق المرتبط بمحك (علاقة جودة الحياة بالدخل الشهري للأسرة). وفي مجال الثبات تراوح معامل ألفا-كرونباخ للمحاور الستة بين-0.62 و0.85 بوسيط قدره 0.75، وبلغ للمقياس ككل 0.91، وعلى أساس ذلك بلغ الخطأ المعياري للقياس 7.44، ومعاملات الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنمي إليه، ومصفوفة الارتباطات بين محاور المقياس الستة). ومعاملات التمييز للمفردات (اختبار "ت" بين أعلى وأدنى 27%)، وبالنسبة للمعايير، فقد تم اشتقاق المئينات كمعايير للدرجات الخام لكل محور من محاور المقياس.

6. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

سنعمل على عرض وتحليل نتائج الدراسة معتمدين في ذلك على عرض وتحليل نتائج الفرضية لأفراد العينة ومناقشتها.

1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

من المفيد التذكير بالفرضية التي جاءت لتبحث في إمكانية وجود علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وجودة الحياة عند المراهق المتمدرس. ونعرض نتائج هذه الفرضية وفق الجدول رقم 1 الذي يوضح ذلك.

جدول رقم 1: العلاقة بين نمط التفكير وجودة الحياة عند المراهق المتمدرس

الأسلوب الإحصائي					المتغير
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$	*0.699 *	180	8.18	38.5	نمط التفكير
			24.88	198.90	جودة الحياة

يلاحظ من خلال الجدول رقم 1 أن قيمة معامل الارتباط بين نمط التفكير وجودة الحياة تساوي 0.699 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ؛ وهذا ما يعني أنه توجد علاقة موجبة طردية ومرتفعة بين نمط التفكير وجودة الحياة، أي أنه كلما ارتفعت درجات

نمط التفكير ارتفعت درجات جودة الحياة والعكس صحيح، حيث قدر المتوسط الحسابي لنمط التفكير قدر بـ: 38.5 وهذا يدل على ميل أفراد العينة للتفكير الايجابي، بينما المتوسط الحسابي لجودة الحياة فقد قدر بـ: 198.90 وهذا ما يدل أيضا على أن أفراد العينة يتمتعون بجودة الحياة.

ولمعرفة أنماط التفكير السائدة عند المراهقين الذين يتمتعون بجودة الحياة والذين لا يتمتعون بجودة الحياة، يمكن توضيح ذلك في الجدول رقم 2.

جدول رقم2: أنماط التفكير السائدة عند المراهقين

ليس لديهم جودة حياة		لديهم جودة حياة		النسبة المئوية		الجنس	عدد الأفراد		أنماط التفكير
							إناث	ذكور	
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور		إناث	ذكور	
%0	%0	%52	%38	%52	%38	162	94	68	التفكير الايجابي
%2	%2	%1	%4	%3	%7	18	6	12	التفكير السلبي
%2	%2	%53	%42	%55	%45	180	100	80	المجموع

انطلاقا من نتائج الجدول رقم 2 يلاحظ أن أغلبية الأفراد في العينة يتميزن بتفكير ايجابي بنسبة 90% إذ أعلى نسبة سجلت عند الإناث بـ: 52% مقارنتا مع نسبة الذكور التي كانت 38%، والملاحظ هو أن كل أفراد العينة ذكور وإناث الذين لهم تفكير ايجابي يتمتعون بجودة حياة مرتفعة، في المقابل يلاحظ أن نسبة الأفراد في العينة الذين يتميزن بتفكير سلبي قد قدرت بـ: 10% فقط منهم 7% ذكور و3% إناث، حيث أن 4% لكل من الذكور والإناث الذين يميلون إلى التفكير السلبي لا يتمتعون بجودة الحياة، كما وجدنا 1% من الإناث و4% ذكور ممن يميلون إلى التفكير السلبي ويتمتعون بجودة الحياة.

وللتعرف أكثر على علاقة نمط التفكير بأبعاد جودة الحياة تم حساب معاملات الارتباط بين نمط التفكير وبين أبعاد جودة الحياة، فإن الجدول رقم 3 يوضح ذلك.

جدول رقم3: درجة الارتباط بين نمط التفكير وبين أبعاد جودة الحياة

نمط التفكير		الأنماط الأبعاد
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
دالة عند مستوى الدلال $\alpha=0.01$	0.699	جودة الصحة العامة
دالة عند مستوى الدلال $\alpha=0.01$	0.342	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
دالة عند مستوى الدلال $\alpha=0.01$	0.570	جودة التعلم و الدراسة
دالة عند مستوى الدلال $\alpha=0.01$	0.490	جودة العواطف -الجانب الوجداني
دالة عند مستوى الدلال $\alpha=0.01$	0.652	جودة الصحة النفسية
دالة عند مستوى الدلال $\alpha=0.01$	0.438	جودة شغل الوقت

يتضح من خلال الجدول 3 أن العلاقة الارتباطية بين أبعاد جودة الحياة ونمط التفكير جاءت كلها موجبة وطردية ودالة عند مستوى الدلالة $\alpha=0.01$ أي كلما ارتفعت درجات نمط التفكير ارتفعت معها درجات جودة الحياة والعكس صحيح ومنه نمط التفكير يساعد في تحقيق جودة الحياة.

وعليه، يتبين أن لنمط التفكير علاقة بجودة الحياة عند المراهق المتمدرس؛ وهذا ما يعني أن أفراد عينة الدراسة يميلون في تعاملهم مع الضغوط النفسية والمشاكل والمواقف التي يواجهونها بطريقة مرنة ومعقولة هذا يجعلهم يتمتعون بجودة الحياة لأن كل المراهقين الذين يتمتعون بجودة الحياة لديهم تفكير إيجابي، في حين أن الذين يتميزون بتفكير سلبي، نجد نسبة ضئيلة جدا منهم يتمتعون بجودة الحياة بنسبة 4%.

إن معظم أفراد العينة يميلون إلى التفكير الايجابي ويتمتعون بجودة الحياة؛ أي أن تبني نمط التفكير الايجابي يؤدي إلى تحقيق نوع من السعادة الشخصية والرضا عن الحياة مما يعني استقرار الحالة النفسية، والأمر الذي يعكس بالإيجاب على كافة صور الحياة وينبئ بجودة الحياة. ومن ثمة، فقد تحققت هذه الفرضية.

ومثل هذه النتائج تتفق ودراسة بترسون وآخرين (Peterson et al, 2007) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهق الأمريكيين عددهم (2439 وعينة أخرى من المراهقين السويسريين عددهم 445 طبق على أفراد العينتين قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية المنشورة على الإنترنت باللغة الإنجليزية بالنسبة للعينة الأمريكية، وباللغة الألمانية (VLA-IS) للعينة السويسرية توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع، بكل من السعادة وجودة الحياة. وكشفت الدراسة أيضاً أن الامتتان باعتبارهما من جوانب التفكير الإيجابي ارتبط بجودة الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية، في حين ارتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمثابرة باعتبارها جانباً من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية.

كما اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جاربر وآخرون (Garber et al, 1993) - كما جاء عن عصام ومروان (2001، ص18) - على عينة تتكون من 288 فرد بمتوسط عمري قدره 14,90 سنة وانحراف معياري 1,6 بهدف التعرف على العلاقة بين النماذج المعرفية والاكنتاب لدى المراهقين والتي أسفرت نتائجها على وجود ارتباط بين التفكير السلبي والاكنتاب لدى المراهقين كما وجد ارتباط بين النماذج المعرفية السلبية الأخرى (الأحكام التلقائية العزو والاتجاهات غير تكيفيه) وبين أعراض القلق والاكنتاب.

وفي دراسة مشابهة قام بها تيسدال (Teasdale, 1993) في الولايات المتحدة الأمريكية، بهدف التعرف على تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكنتابي ومدى العلاقة المتبادلة بينهما لدى طلبة الجامعة، طبقت الدراسة على عينة بلغت 522 طالب وطالبة، لفحص سؤال أساسي يوضح العلاقة بين الكآبة و التفكير السلبي، وقد خلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن التفكير السلبي يؤدي إلى الاكنتاب، وان المزاج المكتئب يحدد نوعية التفكير ايجابي أو سلبي، بمعنى أن هناك علاقة طردية بين التفكير السلبي والاكنتاب.

وفي نفس السياق، أظهرت دراسة (بيترسون وسيلجمان، 1987) - كما جاء عن السبيعي (2004) - على عينة من 172 طالباً أن الأفراد الذين يتبنون أسلوباً سلبياً في تحليل أو تفسير المصاعب التي يتعرضون لها في الحياة قد يتعرضون لخطر الإصابة بأمراض العدوى (Diseases Infectious) كالأنفلونزا مثلاً أو نزلة برد أكثر من غيرهن ممن لا

يعتمدون على هذا الأسلوب. وتؤكد أيضا الدراسة الطولية التي أجراها كل من (بيترسون وفايانن وسليجمان) والتي تمت على مدى خمسة وثلاثين عاماً على عينة من 99 طالباً من جامعة هارفارد الأمريكية، فقد تبين أن أسلوب الشخص في التفكير وتعليل الأحداث والمواقف السيئة التي يمر بها في مرحلة الرشد المبكرة يزيد من خطر إصابته بأمراض مزمنة في مراحل نمائية لاحقة. وفسر كل من كامين وسليجمان (1987) أن التفكير السلبي وما يصاحبه من مشاعر العجز والتشاؤم يضعف الوظيفة المناعية للجسم.

لكن مع ذلك فقد لوحظ من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم 2 أن بعض أفراد عينة الدراسة لديهم تفكير سلبي ونسبتهم 5%، ومع هذا نجدهم يتمتعون بجودة الحياة، فقد يعود ذلك إلى عوامل أخرى غير عامل نمط التفكير كالمساندة الاجتماعية.

وفي هذا الصدد يمكننا الرجوع إلى دراسة كولارسيك وآخرون (Kolarcik & al, 2012) حول العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك واليأس والرضا عن الحياة لدى المراهقين الرومانيين وغير الرومانيين، أجريت الدراسة بسلوفاكيا سنة 2005 وذلك على عينة قوامها 330 مراهق متوسط أعمارهم 14.5 بالنسبة للرومانيين، أما غير الرومانيين فقد بلغ عددهم 722 بمتوسط عمر 14.86 وقد أستخدم مقياس زيمت للدعم الاجتماعي المدرك ومقياس بولاند لليأس، ومقياس دينر للرضا عن الحياة، وقد كانت أهم نتائج هذه الدراسة ارتباط الدعم الاجتماعي المدرك بالرضا عن الحياة.

كما أظهرت دراسة عجاج الله وهريدي سنة (2001) - كما جاء عن قنونن (2013)، (ص30)- حول العلاقة بين الدعم الاجتماعي وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة أجريت الدراسة على عينة شملت 208 من المصريين المغتربين العاملين بالمملكة العربية السعودية جميعهم من الذكور، حيث بلغ متوسط العمر لدى هذه العينة 35.86 سنة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود ارتباط سلبي بين الدرجة الكلية للدعم الاجتماعي ومظاهر الاكتئاب، في حين لم ترتبط الدرجة الكلية للدعم الاجتماعي بتقدير الذات والرضا عن الحياة، وأسفرت على وجود ارتباط ايجابي بين الدعم الوجداني وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة وغياب الارتباط بين كل من الدعم المادي والسلوكي وبين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

كشفت الدراسة الحالية التي يدور موضوعها حول علاقة نمط التفكير بجودة الحياة عند المراهق المتمدرس على وجود علاقة موجبة بين نمط تفكير أفراد عينة قيد الدراسة وجودة الحياة، حيث أنه كلما كان نمط التفكير لديهم يميل نحو الايجابي كلما كانوا أكثر شعورا بجودة الحياة، اذ اتضح أن كل أفراد العينة الذين لديهم تفكير ايجابي يشعرون بجودة الحياة، في حين أن الذين كان لديهم تفكير سلبي لا يتمتعون بجودة في الحياة، وهذا ما مكننا من القول أن الفرضية العامة قد تحققت، ومع هذا فقد وجدنا أن بعض المراهقين من ذوي التفكير السلبي ولديهم شعور بجودة الحياة؛ وهو الأمر الذي يفح آفاقا لدراسات مستقبلية.

كما أن التوقعات الايجابية والتفاؤل لها دور وعلاقة جوهرية في الشعور بجودة الحياة، كما أن طريقة تجاوب وتعامل المراهقين مع الضغوط والمواقف الحياتية والمشكلات التي يمكن أن تظهر في فترة المراهقة، والتي يمكن أن تحول بينهم وبين الشعور بجودة الحياة، يمكن أن تتدخل فيها متغيرات أخرى بالإضافة إلى نمط التفكير، كالسند الاجتماعي والمستوى الثقافي والتعليمي للوالدين والوازع الديني، فكل هذا يظهر أن الإنسان كائن مركب ومعقد يصعب حصر إمكانياته في مواقف أو متغيرات معينة.

وعليه، يمكننا بلورة مجموعة من الاقتراحات، التي يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول الخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية التي يتميز بها المراهقين والتي يمكن أن يكون لها أثر إيجابي ومهم بالنسبة إليهم.
- دراسة مراحل تطور وطبيعة وخصائص التفكير عند المراهقين في البيئة الجزائرية.
- مراعاة أنماط التفكير المختلفة وخاصة مهارات التفكير الايجابي في طرق التدريس المختلفة.
- التأكيد من الحصص الإرشادية لتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا وتخفيف الضغط عنهم من قبل المختصين النفسانيين ومستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.
- إجراء دراسات في أنماط التفكير الايجابي على عينات مختلفة، وضرورة الاهتمام في إجراء دراسات في مجال التفكير من حيث مهاراته وبرامجه وأساليبه في البيئة الجزائرية.
- عمل برنامج إرشادية ووقائية لرفع الشعور بجودة الحياة عند المراهقين المتمدرسين، وتدريب التلاميذ على هذه البرامج.

الهوامش

- (1) عسيري أحمد حسين (1994): مقارنة فئتين عمريتين من المراهقين في تغير مفهوم الذات باستخدام برنامج إرشادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
- (2) منظمة الصحة العالمية (2011): الشباب والمخاطر الصحية، جمعية الصحة العالمية الرابعة والستون، ج25/64، البند13-17 من جدول الأعمال. 28 أبريل 2011.
- (3) الأنصاري سامية (2007): علم النفس الإيجابي وجودة الحياة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية نشرة أخبار علم النفس، القاهرة.
- (4) Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL(1999): **Subjective well-Being: Three Decades of Progress**. Psychological Bulletin, 125(2).
- (5) Snock, Frank, J., (2000) : **in Quality of Life a Closer Look at Measuring Pateit Will Being** , diabetes spectrum, 13.(24).
- (6) إسماعيل أحمد السيد محمد (2001): "التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى"، المجلة التربوية، م15، ع60.
- (7) Teasdale, J. D (1993) : **Negative Thinking in Depression, Cause, Effect, or Reciprocal Relationship**, Advances in Behaviour Research and Therapy, Vol.5, No. 1.
- (8) عصام الصدفي، مروان أوجريش (2001): **مدخل للصحة النفسية**، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- (9) Goodhart, D .E (1999) : "The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 51, No. 1 .
- (10) بركات زياد (2006): **التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة**، دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات .جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- (11) خير الدين علي عويسن (1999): **دليل البحث العلمي**، دار الفكر العربي، القاهرة. البيئي، دراسة ميدانية على طلبة جامعة دمشق، جامعة دمشق.

(12) Peterson, C. Ruch, W. Bcermann, U. Park, N. & Seligman, M. (2007): "Strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction". **Journal of Positive Psychology** 2(3).

(13) A.Kolarcik, A. Madarasova, S.A. Reijneveld, J.P. Van Dijk, (2012): **Social support, Hopelessness and Life Satisfaction Among Roma and no Roma Adolescents, Slovakia.**

(14) قنون خميسة (2013): الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.