



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى

طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين

**The Predictive Ability of Positive Thinking and Emotional
Balance in the Quality of Life Among Students of Al-Quds
Open University - Palestine**

إعداد

عمر سليمان محمد حسين قسراوي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي

والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2022م



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة

جامعة القدس المفتوحة - فلسطين

**The Predictive Ability of Positive Thinking and Emotional
Balance in the Quality of Life Among Students of Al-Quds Open
University - Palestine**

إعداد

عمر سليمان محمد حسين قسراوي

بإشراف

د. سائد ربابعة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2022م

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة

جامعة القدس المفتوحة - فلسطين

**The Predictive Ability of Positive Thinking and Emotional
Balance in the Quality of Life Among Students of Al-Quds Open
University - Palestine**

إعداد

عمر سليمان محمد حسين قسراوي

بإشراف

د. سائد ربايعة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 2022/07/05

أعضاء لجنة المناقشة

الدكتور سائد ربايعة جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً
الدكتور جامعة القدس المفتوحة عضواً
الدكتور جامعة القدس المفتوحة عضواً
الدكتور جامعة القدس المفتوحة عضواً

الموقع أدناه **عمر سليمان محمد قسراوي**؛ أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر أنني التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصياً بإعداد رسالتي الموسومة بـ: "القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: عمر سليمان محمد حسين (قسراوي)

الرقم الجامعي:

التوقيع:

التاريخ: / /

الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

إلى أمي الغالية نبع السلام والعطاء، أطال الله في عمرها وأمدّها بالتقوى والعافية.

إلى زوجتي العزيزة شريكة درب والروح.. رفيقتي في النجاح والعطاء.. إلى من كانت لي منبعاً للأمل

والإنجاز والسعادة الحقيقية.

إلى مهجة قلبي، ونور عيني، وفرحة عمري... أبنائي اوس ويزن وزينة.

إلى منبع القوة والعزيمة، ورمز العطاء والوفاء، والدعم المتواصل، أسأل الله أن يحفظهم ويرعاهم... إخوتي

وأخواتي.

إلى كل من علمني حرفاً، وأهداني كتاباً، أو قاسمني همّاً، أو منحني وقتاً، وإلى كل من كان له فضل

عليّ، أهدي هذه الرسالة، راجياً المولى عز وجل أن ينفعنا بما علمنا وأن يزدنا علماً.

الباحث

شكر وتقدير

قال تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم" أشكر الله سبحانه وتعالى الذي وفقني للقيام بهذا العمل المتواضع،

فلك الحمد والشكر يا رب.

ثم أتوجه بعظيم الشكر والتقدير إلى الدكتور سائد ربايعة على صبره وعطاءه، حيث لم يبخل عليّ

بعلمه ومعرفته ووقته، حيث كان ناصحاً أميناً شاحداً للهمم، وأدعو الله أن يكون في ميزان حسناته، كما

أتقدم بوافر بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة الدكتور..... والدكتور.....، على ما قدموه من

جهود طيبة على قراءة هذه الرسالة واثرائها بملاحظاتهم القيمة، جزاهم الله عنّي خير الجزاء.

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	صفحة الغلاف
ج	قرار لجنة المناقشة
د	الإقرار والتفويض
هـ	الإهداء
و	شكر وتقدير
ز	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ن	قائمة الملاحق
س	الملخص باللغة العربية
ف	الملخص باللغة الإنجليزية
1-12	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
2	المقدمة 1:1
6	مشكلة الدراسة وأسئلتها 2:1
7	فرضيات الدراسة 3:1
8	أهداف الدراسة 4:1
9	أهمية الدراسة 5:1
10	حدود الدراسة ومحدداتها 6:1
11	التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة 7:1
13-58	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
14	التفكير الإيجابي 1:2
28	الاتزان الانفعالي 2.2
38	جودة الحياة 3.2
47	الدراسات السابقة 4.2
71-59	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
60	منهجية الدراسة 1.3
60	مجتمع الدراسة وعينتها 2:3

الصفحة	الموضوع	
62	أدوات الدراسة وخصائصها	3:3
68	متغيرات الدراسة	4:3
69	إجراءات تنفيذ الدراسة	5:3
70	المعالجات الإحصائية	6:3
105-72	الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
73	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	1.4
73	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	1.1.4
78	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	2.1.4
81	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	3.1.4
86	النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة	2.4
86	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	1.2.4
87	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	2.2.4
88	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة	3.2.4
89	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة	4.2.4
92	النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة	5.2.4
94	النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة	6.2.4
95	النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة	7.2.4
98	النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة	8.2.4
101	النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة	9.2.4
101	النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة	10.2.4
103	النتائج المتعلقة بالفرضية الحادية عشر	11.2.4
121-109	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها	
107	تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها	1.5
107	تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته	1.1.5
108	تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته	2.1.5
109	تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشته	3.1.5
110	تفسير فرضيات الدراسة ومناقشتها	2.5
110	تفسير الفرضية الأولى ومناقشتها	1.2.5

الصفحة	الموضوع	
111	تفسير الفرضية الثانية ومناقشتها	2.2.5
112	تفسير الفرضية الثالثة ومناقشتها	3.2.5
113	تفسير الفرضية الرابعة ومناقشتها	4.2.5
114	تفسير الفرضية الخامسة ومناقشتها	5.2.5
115	تفسير الفرضية السادسة ومناقشتها	6.2.5
115	تفسير الفرضية السابعة ومناقشتها	7.2.5
116	تفسير الفرضية الثامنة ومناقشتها	8.2.5
117	تفسير الفرضية التاسعة ومناقشتها	9.2.5
118	تفسير الفرضية العاشرة ومناقشتها	10.2.5
119	تفسير الفرضية الحادية عشرة ومناقشتها	11.2.5
120	التوصيات والمقترحات	3.5
122	المصادر والمراجع باللغة العربية	
131	المصادر والمراجع باللغة الأجنبية	
133	الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
62	توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (التصنيفية)	(1.3)
64	يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=86)	(2.3)
65	يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الاتزان الانفعالي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=86)	(3.3)
65	يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=86)	(4.3)
66	يوضح معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا	(5.3)
68	يوضح درجات احتساب مستوى كل مقياس من مقاييس الدراسة	(6.3)
82	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس التفكير الإيجابي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	(1.4)
74	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال المرونة الإيجابية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(2.4)
75	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال المشاعر الإيجابية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(3.4)
76	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الرضا عن الحياة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(4.4)
76	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوقعات الإيجابية نحو المستقبل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات	(5.4)

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
	الحسابية	
77	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال مفهوم الذات الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(6.4)
78	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الاتزان الانفعالي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	(7.4)
79	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال السيطرة على الدوافع مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(8.4)
79	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التعامل مع المواقف مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(9.4)
80	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال العلاقات الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(10.4)
81	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال السيطرة على المشاعر والانفعالات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(11.4)
82	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس جودة الحياة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	(12.4)
82	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة الأسرية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(13.4)
83	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الصحة العامة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(14.4)
84	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة العواطف مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(15.4)
84	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة التعليم والدراسة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(16.4)

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
85	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة شغل الوقت وإدارته مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	(17.4)
86	يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لتأثير مساهمة كل من التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين	(18.4)
87	يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وكل من: الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين (ن=380)	(19.4)
88	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس	(20.4)
90	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.	(21.4)
91	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية	(22.4)
92	يوضح نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مجال الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية	(23.4)
93	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.	(24.4)
94	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية	(25.4)
95	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الاتزان الانفعالي	(26.4)

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
	لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس	
96	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية	(27.4)
97	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية	(28.4)
98	يوضح نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال السيطرة على الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية	(29.4)
99	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية	(30.4)
100	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية	(31.4)
101	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس	(32.4)
102	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.	(33.4)
103	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية	(34.4)
104	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.	(35.4)
105	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية	(36.4)

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
	لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية	

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
134	أدوات الدراسة قبل التحكيم	أ
145	قائمة المحكمين	ب
146	أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)	ت
154	أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية	ث
162	كتاب تسهيل المهمة	ج

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

- فلسطين

إعداد: عمر سليمان محمد حسين

بإشراف: د. سائد ربايعة

2022

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين في ضوء المتغيرات المستقلة (الجنس، السنة الدراسية، الكلية)، واستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (380) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، خلال العام الدراسي 2022/2021. اختيرت بالطريقة المتيسرة، ولأغراض الدراسة فقد تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياسي الالتزان الإنفعالي وجودة الحياة لقياس مجالات وأبعاد هذه المتغيرات بصورة كمية وإحصائية.

بيّنت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي جاء بتقدير مرتفع، وبيّنت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير: (الجنس، السنة الدراسية، الكلية). كما بيّنت نتائج الدراسة أيضاً أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الالتزان الانفعالي جاء بتقدير مرتفع، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الالتزان الانفعالي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير: (الجنس، السنة الدراسية، الكلية). وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة جاء بتقدير مرتفع، وقد بيّنت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات جودة

الحياة ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير: (الجنس، السنة الدراسية، الكلية).

هذا وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < 0.05$) بين التفاعل الثلاثي للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، وجاءت العلاقة طردية موجبة. كما أشارت النتائج الدارسة إلى وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) لكل من الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي في التنبؤ في جودة الحياة، أي أن متغيري: الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي، لهما دور مهم وأساس في التنبؤ في جودة الحياة.

وقد خرجت الدراسة بتوصياتها متمثلةً بالإشارة الى دور كل من الأسرة والمدرسة والجامعة كل في موقعه مؤكدةً على مفهوم التربية الإيجابية للأبناء والطلاب وتنمية مفهوم الذات لديهم وصقل الشخصية المسؤولة والمنتزعة والتي تسودها روح الجماعة والعمل والمرونة للتعامل مع الحياة ومواقفها والاندماج الشامل والمتبادل فيها ومنها، وإن كان لابد من توصية هادفة فهي إجراء هذه الدراسة على فئات حيوية ذات علاقة بنائية ونسقية بالمجتمع الفلسطيني وهي الأزواج لما لها من أهمية بتزويدنا بالدراسات والبيانات الضرورية للحد من المشاكل الزوجية والحيلولة دون الوقوع في أتون الصراعات الأسرية والحفاظ على النسيج العائلي والمجتمعي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الاتزان الانفعالي، جودة الحياة.

**The Predictive Ability of Positive Thinking and Emotional Balance in the Quality of Life
Among Students of Al-Quds Open University - Palestine
Preparation: Omar Suleiman Mohammad Husain**

Supervision: Dr. Saed Rabaya

2022

Abstract

The study aims to identify the Predictive Ability of Positive Thinking and Emotional Balance in the Quality of Life Among Students of Al-Quds Open University in the light of independent variables (gender, school year, college), using the descriptive correlative approach, on an available sample consists of 380 male and female students, during the 2021/2022 academic year.

The results of the study show that the arithmetic mean of the positive thinking, emotional balance and the quality of life scale for each come with a high rating, and the results also show that there are no statistically significant differences in the averages and areas of positive thinking, emotional balance and the quality of life scale among Al-Quds Open University students due to a variable: (gender, school year, college).

The results of the study show the existence of a statistically significant correlation at the level of significance ($p < .05$) between the triple interaction of positive thinking, emotional balance and quality of life among Al-Quds Open University students, and the relationship is positive. The results of the study also show that there is a statistically significant effect at the level of significance ($.01 \geq \alpha$) for both emotional balance and positive thinking in predicting the quality of life, meaning that the two variables: emotional balance and positive thinking, have an important and basic role in predicting the quality of life.

The study come out with its recommendations by referring to the role of the family, the school and the university, each in his position, emphasizing the concept of positive education for children and students, developing their self-concept and refining the responsible and balanced personality, which is dominated by the spirit of the group, work and flexibility to deal with life and its situations, and if there must be a purposeful recommendation, it is for couples. Because of its importance in providing us with the studies and data necessary to reduce marital problems, prevent family conflicts and preserve the family and community fabric.

Keywords: Positive Thinking, Emotional Balance, Quality of Life.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلاتها

1.1 المقدمة

يسعى الإنسان في هذه الحياة إلى تحقيق ذاته، وإشباع حاجاته البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري، والاستقرار الاقتصادي، والرضا عن عمله، والاستمتاع بها، والشعور بالأحاسيس والمشاعر الإيجابية، وأن تكون هذه الحياة ذات جودة.

فجودة الحياة تعبر عن صحة الإنسان الجسدية والنفسية وتقبله للخدمات المقدمة له، مثل التعليم والصحة والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفائل بين الناس، فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية، والانتماء والولاء (منسي وكاظم، 2006).

حيث حظي موضوع جودة الحياة باهتمام كبير وفي مجالات مختلفة؛ كالترب، والعلوم الاجتماعية والنفسية، لأنه يعبر عن قدرة الإنسان على تحقيق أهدافه والاستمتاع بالحياة، كذلك تعتبر جودة الحياة أحد مؤشرات الصحة النفسية، وذلك لتضمينها مفاهيم الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية (اليامي، 2021). ولتوضيح أهمية مفهوم جودة الحياة؛ فقد اعتبرته منظمة اليونسكو مفهوماً يضم جميع جوانب الحياة كما يدركها الفرد، ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع الذي يحقق التوافق النفسي للفرد من خلال تحقيق الذات، وعليه فإن لجودة الحياة ظروف موضوعية ومكونات ذاتية، كذلك إن العنصر الأساسي في كلمة (الجودة) يتمثل في العلاقة القوية بين الفرد وبيئته، ويتوسط هذه العلاقة المشاعر والأحاسيس والمدرجات لدى الفرد، كما يشير مفهوم الجودة إلى دور العوامل الثقافية والبيئة كأحد محددات الجودة (شيخي، 2014).

ويشير السيد (2018) إلى أن مفهوم جودة الحياة استخدم للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم في أحيان أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المادية والاجتماعية المختلفة، واستمتاع الأفراد بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والشعور بأفضل حال، والرضا عن الحياة، وصولاً إلى العيش بحياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع، وفي جودة الحياة يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته واهتماماته، والتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف ومعنى يسعى لتحقيقه.

كما ينظر لونغست (Longest, 2008) إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية؛ كالحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري، والاستقرار الاقتصادي، والرضا عن العمل، والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية. ومن خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة لمتغيرات الدراسة الثلاث فقد أظهرت الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباط وتفاعل ثلاثي بين كل من التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي وجودة الحياة.

وترى الدراسة أن جودة الحياة مرتبطة بالتفكير الإيجابي، حيث يعتبر التفكير من العوامل المؤثرة في حياة الإنسان، فالتفكير هو الذي يساعد الفرد على النمو والتقدم والتطور، وكلما كان هذا التفكير إيجابياً وسليماً، كلما تقدم الفرد وتطور بشكل سليم، كذلك يرتبط هذان المفهومان كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي.

ويشير كل من بارك وسبرلنج (Park, Sperling, 2012) للتفكير الإيجابي على أنه مقدار استفادة الفرد من اللاوعي في الدماغ، والافتناع بما يدور حوله بشكل أكثر إيجابية، فالتفكير الإيجابي يعتبر بذلك المحفز الأساسي للفرد حتى يستطيع إنجاز المهام المطلوبة من خلال استفادته من قدراته واستغلالها بشكل إيجابي.

ويعتقد مكلويد (McLeod, 2007) أن التفكير الإيجابي ينعكس على أسلوب حياة الفرد ونظريته تجاه ذاته، فتقدير الذات من الأمور الهامة التي تسهم بدور كبير في تشكل سلوك الفرد من خلال فكرة الفرد عن نفسه، فشعور الفرد بذاته وتقديره لها يعتبر من الحاجات الأساسية للفرد، حيث وضعه (ماسلو) في أعلى درجة في هرمه وذلك لأهميته في تحديد نمط الشخصية.

ويرى دياب (2014) أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على التعامل بشكل إيجابي مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فيعمل على توجيهه إيجابي لطاقة الفرد، وتحسين حالته النفسية، ويعتبر تفكيراً ناجحاً في الحفاظ على المعنويات، فامتلاك الأفراد للتفكير الإيجابي يعد مساعداً لهم على التعامل مع الأمور الحياتية وأزماتها، حيث يركز على النظرة الإيجابية نحو الذات حتى لو كانت الظروف الخارجية غير إيجابية وملينة بالضغط.

ويرجع الاهتمام بالتفكير الإيجابي في العلوم الإنسانية نظراً لحدائته، ولأنه يركز على نمط تفكير الفرد الإيجابي، والمساعدة على التكيف الإيجابي في المجال الشخصي والاجتماعي والانفعالي، بحيث يؤدي إلى شعور الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وأن يكون قادراً على استثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، لذا أصبح يُنظر إلى التفكير الإيجابي بأنه ليس فقط خلو الفرد من الأمراض، بل القدرة على مواجهة المشكلات، والأزمات النفسية، والقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي، والشعور بالسعادة (علاونة، 2019).

ومن خلال ما سبق؛ فإنه يشار إلى أن التفكير الإيجابي وخصائصه يحقق لدى الفرد الشعور بالإيجابية والطمأنينة، ويرفع من مستوى صحته النفسية، ويساعد على تحسين انفعالاته، وصولاً إلى الاتزان الانفعالي.

ويعتبر الاتزان؛ الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعاً، فهو ليس قانوناً للوجود فحسب؛ بل أيضاً للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً بسيطاً يمثل حقيقة الوسطية في الوجود، وبوصفه إتزاناً إنفعالياً يحقق

للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد من غير إفراط ولا تفريط (عوض، 2016).

فالآتزان الانفعالي حسب سميتسون (Smitson, 2004)، هو العملية التي يسعى من خلالها الفرد لزيادة الإحساس بالصحة النفسية، سواء نفسياً أو جسدياً، وأن الفرد المتزن إنفعالياً لديه القدرة على تحمل التأخير في إشباع حاجاته، والقدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، والاعتماد على التخطيط البعيد المدى وقادر على تأخير أو تعديل توقعاته، كما لديه القدرة على إجراء تعديلات فعالة مع نفسه وأفراد أسرته وإقرانه في المدرسة والمجتمع، ومع ذلك لا يعني الآتزان الانفعالي مجرد القدرة لمثل هذه المواقف، ولكن أيضاً القدرة على التمتع بها بشكل كامل.

وبالتالي فإن قدرة الإنسان على خلق حالة من التوازن والمرونة من خلال ضبط انفعالاته، ورصد أفكاره المرتبطة بذاته، وقدرته على رسم صورة ذهنية عن نفسه، وشكله، وهيبته، وجسمه، بطريقة إيجابية، يعينه على اكتساب سلوكيات إيجابية مرتبطة بممارسات حياته اليومية البسيطة، سواء كانت سلوكيات متعلقة بتواصله مع الآخر، أو سلوكيات متعلقة بذاته مثل السلوكيات المرتبطة بطريقة لبسه، ونومه، وطعامه، وغير ذلك (اشبير، 2018).

ويشير الباحث؛ إلى أن الحياة الجامعية تعتبر من المراحل المفصلية في حياة الفرد، لكونها تتيح للفرد الدخول في الحياة الاجتماعية والمهنية، حيث تواجه هذه المرحلة العديد من الصعوبات والضغوطات على الطلبة، وحتى يعبر الطالب هذه المرحلة بسلام؛ عليه أن يكون مفكراً إيجابياً، لأن التفكير الإيجابي يوجه طاقات الفرد ويحسن من حالته النفسية، وعندما تتحسن حالته النفسية؛ فإنه من الممكن أن يتحقق الآتزان الانفعالي لديه، وبالتالي من الممكن أن يؤثر هذان المتغيران على جودة الحياة لدى الفرد.

1:2 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المفصلية لدى الطلبة، لكونها تؤدي إلى حصول الطالب على المؤهل الجامعي الأول، لتفتح له آفاقاً في العمل والدراسات العليا، وكون الباحث كان وما زال طالب في جامعة القدس المفتوحة فقد عاش نفس الواقع ونفس التحدي الذي عاشه طلبة جامعة القدس المفتوحة، وحيث أن فترة الدراسة الجامعية تمتد لأربع سنوات، فإنها مليئة بالضغوطات من حيث المساقات والامتحانات والأنشطة والتدريب العملي، ناهيك عن التفكير بالمستقبل الذي يرهق الطلبة، ولتجاوز المرحلة الجامعية بسلام والحصول على أفضل النتائج، يتطلب من الطلبة أن ينظروا إلى الأمور بإيجابية، مما قد يؤدي بهم إلى السيطرة على انفعالاتهم من أجل مواجهة المواقف المختلفة، وبالتالي تؤدي إلى حياة تتصف بالجودة، وبالتالي فإن مشكلة الدراسة تتمثل في السؤال الرئيس الآتي: ما القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

يتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

السؤال الثاني: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

السؤال الثالث: ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

السؤال الرابع: هل توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً لكل من التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ

في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وكل من: الاتزان

الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

السؤال السادس: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير: (الجنس، السنة الدراسية، الكلية)؟

السؤال السابع: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير: (الجنس، السنة الدراسية، الكلية)؟

السؤال الثامن: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير: (الجنس، السنة الدراسية، الكلية)؟

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن السؤال (الرابع، الخامس، السادس، السابع، الثامن)، فقد صيغت الفرضيات الصفرية

الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لكل من التفكير

الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين.

الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفكير

الإيجابي وكل من: الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير

الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير

الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات

التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

الفرضية الحادية عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

4.1 أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في الآتي:

1. التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
2. التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
3. التعرف إلى مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
4. التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

5. التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
6. التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
7. التعرف إلى القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
8. التعرف إلى القدرة التنبؤية للاتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

5.1 أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لتناوله، إذ تسعى لدراسة العلاقات بين التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي وجودة الحياة، كذلك القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

وتظهر أهمية الدراسة في جانبين:

الأهمية النظرية:

ومما زاد من أهمية هذه الدراسة:

- أن هذه الدراسة تتناول موضوع لم ينل نصيباً من البحث بالقدر الكافي وخاصة لدى طلبة الجامعات، لأنه يتناول فئة يقع عليها دور كبير في التغيير المنشود ومدى انعكاس ذلك على زيادة الإنتاجية وجودة الحياة.
- إذ تعد هذه الدراسة لحاجة طلبة الجامعة وتوجيههم نحو الإيجابية من خلال لفت نظرهم إلى متغيرات الدراسة وموضوعاتها وتأثيرها على حياتهم العلمية والعملية.

• كما تعد هذه الدراسة محاولة جادة لبحث متغيرات علم النفس الإيجابي، والتي يمكن من خلالها تقديم بعض التوصيات والمقترحات لتطوير خدمات الإرشاد التربوي والنفسي لهذه الفئة.

• أنها تجرى في بيئة جامعة القدس المفتوحة التي تهتم بالأبحاث والدراسات العلمية والميدانية، التي تقوم على أسلوب ومنهجية البحث العلمي، وتولي الجامعة اهتماماً بالغاً ورعاية كبيرة لتحسين مستوى طلبتها والسعي لتكريس المفاهيم والموضوعات الحديثة والتي تتناول متغيرات علم النفس الإيجابي.

الأهمية التطبيقية:

• إذ تسهم هذه الدراسة في رفد المكتبة العربية، وتشكيل تغذية راجعة للباحثين والمهتمين، ويمكن أن تشكل حافزاً للدارسين للبحث في جوانب ومتغيرات أخرى لدى الطلبة.

• تزويدنا بالبيانات والنتائج والدراسات الحديثة ليستفيد منها أصحاب القرار والاختصاص والمرشدين وطلبة الدراسات العليا.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين.
- الحدود المكانية: تقتصر هذه الدراسة على جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين.
- الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في العام الجامعي (2021 - 2022 م).
- الحدود المفاهيمية: تقتصر الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

التفكير الإيجابي:

عرفته سليمان (2011) بأنه: التفاؤل بكل ما تحمل الكلمة من معنى، فهو النظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين، ورؤية الجميل في كل شيء، وله أثر فعال في الأمور الحياتية والمستقبلية.

أما أبو علام (2003) فقد عرّفت التفكير الإيجابي بأنه: نشاط عقلي ينطوي على تنظيم الخبرات لحل مشكلة أو إدراك علاقة جديدة بين متغيرين أو أكثر أو بين عدّة أمور.

ويعرفه الباحث إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي.

الاتزان الانفعالي:

عرفه إبراهيم (2010) على أنه: أن يُظهر المتحدث انفعاله بالقدر الذي يتناسب مع الموقف ويكون متحكماً في انفعالاته.

كذلك عرفه عوض (2016) بأنه: حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة، التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادةً، وهدوءً، وتفاؤلاً، وثباتاً في المزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة ف لديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم ويشعرون بالانقباض، والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم المتقلب.

ويعرفه الباحث إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي.

جودة الحياة:

مجمل المصادر والطاقات الشخصية والاجتماعية الضرورية لفرد ما كي يحقق طموحاته ويشبع حاجاته (مأمون وبوعافية، 2018)

وعرفه كل من دي كارفالهو وآخرون (de Carvalho Alencar, et.al, 2019) إلى أن جودة الحياة هي

السعادة والرضا عن الحياة وحسن إمكانية توظيف قدرات الإنسان العقلية والابتكار وثرء انفعالاته ووجدانه

ليرتفع بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية؛ مما يؤدي إلى حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة للمواقف الضاغطة والمبادأة بمساعدة الآخرين.

ويعرفه الباحث إجرائياً: هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 التفكير الإيجابي

2.2 الاتزان الانفعالي

3.2 جودة الحياة

4.2 الدراسات السابقة

1.4.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الايجابي

2.4.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالاتزان الانفعالي

3.4.2 الدراسات السابقة المتعلقة في جودة الحياة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل متغيرات الدراسة الحالية المتمثلة بالتفكير الإيجابي واللاتزان الانفعالي وجودة الحياة بشيءٍ من التفصيل من حيث تعريفاتها ومجالاتها وأبعادها، والغوص بالأدب النظري والنظريات المفسرة لكل متغير، وصولاً الى تناول الدراسات السابقة لكل منها حسب أهداف كل دراسة وعنوانها ومنهجها وأخيراً نتائجها، مع مراعاة الأقدمية والتراتبية وتوافق كل منها مع المتغير الذي يقابله في هذه الدراسة.

1.2 التفكير الإيجابي

يعد التفكير الإيجابي من المصطلحات الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين، فهو أداة تحقق النجاح والتوافق النفسي والرضا في حياة الفرد ويجعله ينظر للجانب المشرق بالحياة ويحمل توقعات إيجابية ومتفائلة اتجاه المستقبل، وعليه تتحدث الدراسة في هذا الفصل عن نشأة ومفهوم التفكير الإيجابي وسيتطرق الى أهمية هذا النوع من التفكير في حياة الافراد وايضا المهارات المرتبطة فيه كما سيشير الى أهم الاستراتيجيات والنظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.

1.1.2 نشأة التفكير الإيجابي

حظيت الجوانب الإيجابية في شخصية الافراد على الاهتمام في مجال علم النفس الايجابي حيث يعد إحدى فروع علم النفس الحديثة الذي دخل الحقل الأكاديمي عام 1998 عندما ترأس مارتن سيلجمان الجمعية الأمريكية لعلم النفس وكان موضوع خطابه يدور حول "علم النفس الإيجابي، ودعا مجموعة من الباحثين للبحث بالقوى الإيجابية لدى الأفراد كبديل للبحث بالجوانب السلبية أو المضطربة في الأفراد

وعمل دراسات وقائية للعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل حياة الأفراد جديرة بالعيش (مشري، 2014).

وعندما يقال أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، ومنهما وبهما تتحدد حياته وقد آن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة وأن يحدد مفهوماها، ويصمم المقاييس التي تعنى بقياسها (Seligman, 2000).

ويتمثل الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي في قياس وفهم بناء مكان القوة الإنسانية وصولاً للإرشاد بالتطور " الحياة الجيدة أو الطيبة"، فيركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من التركيز على أوجه القصور او على الفرص بدلاً من التحديات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات فهو يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الفرد وصولاً لمزيد من تحقيق ذاته (حجازي، 2005).

إن التفكير الايجابي انطلق من ضمن العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي فالتفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي، كما تركز نظرية العلاج المعرفي على مقولة أساسية تتمثل بأن الأفكار تحدد المزاج و الحالة المعنوية، وحين تكون الأفكار أكثر إيجابية أو واقعية فإن الحالة الانفعالية تتعدل بدورها، والواقع أن طريقة "ألبرت أليس" في العلاج العقلاني السلوكي تذهب للمنحى ذاته بالشغل على المعتقدات الخاطئة والسلبية، ومحاولة تحويلها لأفكار واقعية فالأفضل و الأكثر جدوى في العلاج الوصول لأفكار إيجابية بديلة عن الأفكار والمعتقدات التي تؤدي لاضطراب وتعيق التعامل النمائي مع الواقع (السبيعي، 2018).

وتم التطرق من قبل سيلجمان لمفهوم التفكير الإيجابي بالجمعية النفسية الأمريكية حيث قال "إن أولى اهتمامات علم النفس الايجابي أن تجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه والأشياء المحيطة به إذ يساعد التفكير الإيجابي الفرد بأن يقوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية ويتكيف بسهولة مع المثبرات

المزعجة والمقلقة، وبذلك يعمل التفكير بوصفه قوة نفسية في أن يمتلك الفرد نظرة صحيحة نحو البيئة وأن يرى نفسه بصورة أكثر فاعلية" (ورد وآخرون، 2017).

2.1.2 تعريف التفكير الإيجابي

يعرّف التفكير الإيجابي على أنه سمة عقلية تتمثل بالنظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين، وتوقع النتائج الإيجابية والواقعية والمفضلة لكل موقف وفعل، يبتعد فيها الفرد عن أخطاء التفكير التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية (فنته، 2017).

وعرّف العبيدي (2013) التفكير الإيجابي على أنه المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في أمور الحياة التي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات وعقبات بصورة متفائلة وإيجابية.

ويرى السيد (2016) أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قوته الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل وذلك من خلال استخدام أنشطة وأساليب إيجابية وذلك بالتحكم والسيطرة على طرق التفكير وجعلها تسير بالاتجاه الإيجابي وهو أيضا مقدرة الفرد على التعلم بالمواقف الضاغطة وهو أيضا تفكير بنائي يشمل مقدرة الفرد على التركيز والانتباه لقوة المشكلة وتوظيف طرق إبداعية للوصول لحلول مرضية.

وعرف كل من سيجلمان وكسكزنتمهالي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) التفكير الإيجابي بأنه مجموعة من السمات الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر مثل: الذكاء الوجداني والتفاؤل والرضا وتقبل الذات غير المشروط وتحقيق الذات والإنجاز والكفاءة الشخصية والعطاء والمشاركة الوجدانية والتشجيع على المودة والحب ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال والمثابرة والتسامح والإبداع والحكمة وغيرها من السمات الشخصية التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسؤولية وتحضراً وإيثارية.

ويعرّف التفكير الإيجابي أيضاً بأنه الإيمان بالاحتمالات حتى عندما نستبعد هذه الاحتمالات فهي مسؤولة عن تكوين وصناعة الخبرات المبدعة التي تساعد على مواجهة المشاكل فهو نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشاكل الحياة والتغلب عليها، فالتفكير الإيجابي يعبئ طاقات الفرد ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل بها (حجازي، 2005).

والتفكير الإيجابي أيضاً هو مقدرة الفرد الإرادية على تقويم معتقداته وأفكاره والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة، وتدعيم حل المشكلات من خلال أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي سعياً للوصول لحلول للمشكلات (السيوف وآخرون، 2020).

ويعرف إبراهيم (2011) الإيجابيين من الناس بأنهم يتصفون بالسعادة لتبنيهم أفكار عقلانية تهديهم في توجهاتهم الشخصية والاجتماعية والسلوكية، مثل: المعتقدات الفكرية، والسلوكية، والاجتماعية الآتية:

1. عندما تحدث أشياء لا نتوقعها يمكننا أن نغير أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة لحد ما.
2. يمكن ان نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقعنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة.
3. الحل السهل والسريع قد يؤدي على المدى الطويل الى آثار سلبية
4. من الأفضل الاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.
5. خبرات الماضي أمر يمكن تجنب إثارة السيئة إذا عدلنا وجهة نظرنا نحو تصرفاتنا الحالية.
6. سعادة الإنسان ترتبط الى حد بعيد بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس.
7. لا توجد طريقة واحدة لتحقيق الأهداف المهمة في الحياة فلا توجد دائماً طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة.
8. سعادة الإنسان مرتبطة لحد بعيد بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس.

وبناء على التعريفات السابقة فإنه يعرف التفكير الإيجابي: بأنه الاستراتيجية التي يكتسبها الفرد من خلال التعلم من المواقف وهي تنتج من خلال تعديل الفرد للأفكار السلبية عن نفسه وعن الآخرين وتدفعه للتعامل مع المشكلات التي تواجهه وحلها بطابع إيجابي ومتفائل فيحقق نجاحات تنعكس على الفرد نفسه وعلى المجتمع أيضا.

3.1.2 أهمية التفكير الإيجابي

تكمن أهمية التفكير الإيجابي بقدرة الإنسان على تحديد طريقة تفكيره فإذا اختار التفكير بطريقة ايجابية فإن باستطاعته إزالة الكثير من المشاعر الغير المرغوب بها والتي تعين الإنسان على تحقيق الأفضل لنفسه، حيث يرتبط الاتجاه العقلي بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، فالتفكير الإيجابي يتم ترشيحه عبر معتقداتنا وأفكارنا (السيوف واخرون،2020).

وتتبلور أهمية التفكير الإيجابي بالنقاط التالية:

1. **يزيد من قدرة الفرد:** إن الأفكار هي العماد الذي تأسست عليه معظم البلدان كما ان الأفكار ساعدت على إقامة العديد من الشركات الضخمة التي ساعدت في دفع اقتصاد الدول، أي ان الأفكار هي اساس كل شيء نقوم ببنائه.
2. **يجلب السعادة للفرد:** إن أفكار الإنسان تكون ذات أهمية كبيرة بالحياة فكون الإنسان لا يستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، ولكن باستطاعته اختيار أفكاره بإيجابية فهناك ارتباط إيجابي بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي الامتتان والقدرة على الحب والتسامح مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب العلم والحكمة. وأكدت إحدى الدراسات بأنه يوجد ارتباط بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة (khramtsova,2008).

3. **يجعل الفرد واثق من نفسه يحب التغيير:** الفرد الناجح يدرك جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع

الإنسان تجنبه لذا فهو على علم بما يرد من أهداف ويخطط لتنفيذها (السيد، 2016).

ومن جهة أخرى تم الحديث على أن الأفراد الذين يوظفون التفكير الإيجابي في حياتهم لديهم القدرة

على تحقيق أهدافهم واتخاذ القرارات التي تخص حياتهم بصورة صحيحة (عبد العزيز، 2011).

وتتجلى أهمية التفكير الإيجابي وفق ما أشار كل من علة وبوزاد (2016) فيما يلي:

1. مرتبط بالأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة كما أنه يجعل الفرد يختار قائمة

أهداف للحياة تحقق له المستقبل الأفضل الذي يحقق له أهدافه.

2. كما أنه يؤكد على أن التغيير الإيجابي البناء الذي يقوم به الإنسان بنفسه والذي سيكون له انعكاس

وأثر على شخصية الفرد وفي أنشطته.

3. كما أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد يقلق بمستوى أقل وكما أنه يجعل الفرد يستمتع أكثر وينظر

للجانب المضيء بدلا من الاستسلام للأفكار السوداء فبممارسة التفكير الإيجابي يختار الفرد أن

يكون سعيداً بدلا من الحزن.

4.1.2 أنواع التفكير الإيجابي

يختلف استخدام التفكير الإيجابي باختلاف المواقف والظروف التي يستخدم فيها، وعليه جرى

تصنيفه لعدة أنواع وفق ما يلي (نغلي ومطامر، 2017):

1. **التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:** هذا النوع من التفكير يتم استخدامه لكي يدعم وجهة نظره

الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت وجهة نظره تؤدي إلى

نتائج سلبية.

2. التفكير الإيجابي بفعل التأثر بالآخرين: يستطيع كل فرد اتباع الآخرين سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء إذا رأى بأنهم إيجابيون ويتبعون خطى إيجابية.
3. التفكير الإيجابي في معناه: إن المشكلات التي تعترضنا قد تكون هي مفتاح التغيير إلى الأفضل، فبمجرد أن يواجه الفرد صعوبة ما، فإنها من الممكن أن تنتهي هذه المعاناة بتقبلها والتحول إلى مواجهتها واحتوائها بالشكل الذي يطمح إليه الفرد كما أنه يتبنى التفكير الإيجابي في حلها.
4. التفكير الإيجابي بسبب التوقيت: وهو تفكير إيجابي ينتج عنه سلوك إيجابي مرتبط بتوقيت وزمن معينان.

5.2.1 مهارات التفكير الإيجابي

تشكل مهارات التفكير الإيجابي جوانب القوة الإيجابية في معتقدات الفرد وسلوكه وقد تم الاستناد على أسس أن الأفراد الإيجابيين يتصفون بالسعادة لما يتبنون من أفكار عقلانية تهديهم في توجهاتهم السلوكية والشخصية والاجتماعية وفقا لبعض المعتقدات السلوكية والفكرية، ومن أهم هذه المهارات (السبيعي، 2018):

1. التقبل غير المشروط للذات، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
2. الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا والذكاء الوجداني.
3. التوقعات الإيجابية والتفاؤل والشعور العام بالرضا.
4. تقبل المسؤولية الشخصية والمجازفة الإيجابية.

6.2.1 أبعاد التفكير الإيجابي

هناك ثلاثة أبعاد رئيسة للتفكير الإيجابي، هي:

1. **حديث الذات:** يشير حديث الذات الى الحوارات العقلية التي يجريها الفرد بينه وبين نفسه ويتناول العديد من الأفكار والقناعات التي يحدد من خلالها قدرته على حل مشكلة تواجهه وكذلك إلى عمله والتركيز عليه، ويعرف حديث الذات بأنه تصريح تأكيدي ذاتي هدفه تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها وهو ما يقوله الإنسان أو يؤكد لنفسه عندما ينفعل مع نفسه أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه (محمود، 2013).

فحديث الذات هو تدفق مستمر من الأفكار التي تدور في عقل الفرد يوميا وهذه الأفكار التلقائية قد تكون سلبية أو إيجابية، وبعض حديث الذات يكون نابغاً من المنطق والعقل وهناك حديث ذات آخر نابغ من عدم الإدراك الصحيح الناتج من نقص المعلومات، أوضحت الدراسات أن معظم ما يقوله الإنسان لنفسه يكون سلبيا ويجعل ضد مصلحته فمن الممكن للبرمجة الذاتية التحدث مع النفس أن تجعل من الانسان سعيداً وناجحاً يحقق أحلامه أو تعيساً يائساً من الحياة، وهناك بعض الشروط التي على الفرد أن يتبعها في التحدث الى نفسه لترسم صورة إيجابية داخل عقله الباطن (فتته، 2017).

2. **التخيل:** إن استخدام استراتيجية التخيل يجعل من الفرد يمر بخبرة حل الموقف على المستوى التصوري أو الذهني مسبقا الامر الذي يقلل من القلق المصاحب للموقف الأصلي لأنه كلما زاد تكرار ممارسة التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف (العنزي، 2008).

كما أن تطبيق مهارة التخيل يتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك واستخدام الحواس الخمس للمساعدة على التصور وعدم وضع قيود على التصور وهنا يصنع الفرد لنفسه مكان ذلك الشيء أو ذلك الشخص ليولد أكبر قدر ممكن من الافكار (حسين، 2003).

3. **التوقع الإيجابي:** إن التوقع الإيجابي هو اعتقاد الفرد بمقدرته على النجاح في أي مجال وعمل يقوم

به الامر الذي يجعله يتمكن من إحداث النجاح وبالرغم من صعوبة الأمر إلا أنه مع التدريب

يستطيع أن يصبح محترفا في توقع الأفضل والوصول إليه (جبر، 2011).

والتوقعات الإيجابية تعبر عن ميول عقلية توجد لدى الأفراد تنحصر في هدفين وفق التالي:

- إدراك أنهم يعيشون ليمنحوا أنفسهم إحساسا بالقدرة على التحكم أي أنهم يفعلون ما هو متوقع منهم.
- الاستعداد لحدوث السلوك أي يتوقعون ما سيحدث لهم (السيد، 2005).

إضافة الى أن الأفراد الذين يرون الحياة مليئة بالفرص والوعود غالبا ما تترجم نظراتهم الإيجابية

الى مزيد من السعادة كما أن التفاؤل يؤثر في سلوك الانسان في عديد من النواحي منها أن يسيطر على

الفرد أحيانا نزعةً لتوقع الخير والسرور الأمر الذي يدفعه لاستخدام كل ما لديه من القدرات والإمكانيات

في سبيل النجاح وتحقيق الأهداف واضعا في حسابانه اعتبارات النجاح وتقبل نتيجة الجهد والسعي للعمل

والإقبال عليه برضا وارتياح (فتته، 2017).

كما أن التفاؤل يرتبط إيجابيا بعدد من المتغيرات الإيجابية مثل الصحة النفسية والصحة الجسمية

والرضا عن الحياة والقدرة على حل المشكلات والأداء الأكاديمي المرتفع والدافعية والعلم وضبط النفس

وغيرها، وبهذا ترى الدراسة ان الافراد عندما يتوقعون الأفضل فانه سوف يتحقق أي أن الفرد إذا توقع

الأفضل فسيبذل أقصى جهد لتحقيقه وسيركز عقله على المهمة التي هو بصدد إنجازها (سالم، 2011).

7.2.1 استراتيجيات التفكير الإيجابي

يعتبر التفكير الايجابي من أهم طرق التفكير بالوقت الحالي لتغير الحياة للأفضل ولكن بمفرده لا

يكفي ولا بد أن يرتبط بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير

الإيجابي، حيث أنه ومن الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطوط

التدرجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها وبالتالي تغيير ما يفعله في معظم مواقف حياته (روبنز، 2009).

وفيما يلي أهم استراتيجيات التفكير الايجابي:

1. استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير:

يملك الأفراد العاديين الحرية والمقدرة الكاملة في اختبار طريقة تفكيرهم، مما يسمح للفرد اكتشاف جوانب القوة لديه، باستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره، وقد طرح مفهوماً جديداً وهو القيادة الذاتية للتفكير Thought- Self Leadership وتعد هذه الاستراتيجية أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة بالتفكير، ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية، ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير (العنزي، 2007).

ويوضح ستالورد (Stallard, 2002) إن استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير ذو المحتوى التفاوضي تمكن المتدربين من زيادة مراقبة وتقويم أفكارهم، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لميكانيزمات التفكير.

2. استراتيجية التحدث الذاتي:

يعرف حديث الذات الإيجابي بأنه تصريح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الإيجابي يعمل على نظرية الإحلال فإذا كان لدينا كوب من الماء المعكر وتم وضعها تحت صنوبر ماء نظيف فسيحل الماء النظيف بالنهاية على المعكر كذلك عندما نستبدل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة (إسليم، 2017).

إن استمرار استخدام الفرد لاستراتيجية التحدث الذاتي يمكنه من بناء نسق داخلي فعال يمكنه من التصرف الملائم بالمواقف العادية وكذلك المواقف الضاغطة، تم توظيف هذه الاستراتيجية واستخدامها في

عدة مجالات ومع افراد من مختلف الفئات العمرية فلقد أدت لزيادة الفعالية الشخصية لمستخدمي هذه الاستراتيجية من المديرين والموظفين والخبراء، وأسهم استخدامها في تعديل سلوك الاطفال المندفعين وأيضا تحسين أداء اللاعبين في رياضات مختلفة وتحسين أداء المرشدين النفسيين في تعاملهم مع عملائهم (السبيعي، 2018).

3. استراتيجية النمذجة:

عرف الإنسان النمذجة من قديم الزمان فعلى سبيل المثال ذكر في القران الكريم في سورة المائدة كيف قلد قابيل سلوك الغراب الذي كان يحفر حفرة بالأرض ليدفن فيها غراب ميتا، فقد تعلم منه كيف يوارى جثة اخية، وتعني استراتيجية النمذجة إتاحة نموذج سلوكي للمتدرب، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروف للمتدرب بقصد إحداث تغير وإكسابه سلوكا جديدا (إسليم، 2017).

وتفيد استراتيجية النمذجة في إكساب سلوكيات جديدة في تقليل أو زيادة بعض سلوكيات لدى الفرد ومن الأنواع الشائعة للنمذجة (الخولي، 2014):

- النمذجة الحية: حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب.
- النمذجة المصورة: حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل الايضاح المختلفة مثل الافلام المصورة.
- النمذجة من خلال المشاركة: حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج.

4. استراتيجية النتائج الإيجابية:

ويقول الفقي (2009) نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لا نفعل وهذه الاستراتيجية تمكننا من وضع أهداف مع إعطاء تصوير للنتائج التي تحققها، ومن الأفضل أن تكون هذه النتائج إيجابية وتساعد الاستراتيجية الايجابية على تركيز انتباهك على النتيجة الأخرى التي يمكنك التحول إليها.

8.2.1 النظريات المفسرة للتفكير الايجابي

اختلفت النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي باختلاف أصحابها وايضا باختلاف المحتوى والهدف الذي تسعى النظرية لتحقيقه وتفسيره وتتحدث الدراسة هنا عن أبرز النظريات التي فسرت أساليب التفكير الإيجابي وفق التالي:

أولاً: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية

اعتمدت هذه النظرية على أن سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها ويصدر من خلالها أحكاما تتعلق بالأحداث التي تمر بحياته، حيث استندت هذه النظرية على الفروض والمبادئ الآتية:

1. التفكير يحدث الانفعال: فالتفكير والانفعال عمليتان غير منفصلين توجد بينهما علاقة تبادلية تكاملية وأن ردود أفعال الأفراد اتجاه البيئة لا تتوقف على الأفعال فهي ترتبط بالأفكار والمعتقدات والاتجاهات نحو هذه البيئة.

2. الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث الذاتية للنفس عن هذه الأشياء والتي تكون غير موضوعية وايضا غير عقلانية والنظر للأشياء بطريقة خاطئة يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.

3. الوعي والاستبصار وتنبيه الذات: تعتبر من العمليات المعرفية التي لها تأثير كبير على القيام بسلوك معين أو العمل على تغيير هذا السلوك وتعديله للأفضل.
4. التصور والتخيل: إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل التي تلعب دور الوسيط المعرفي الذي يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.
5. تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته: حيث أن الأفكار والمعتقدات التي يسيطر عليها التفاؤل والأمل تبعث على السعادة والفرح بينما الأفكار والمعتقدات التي يسيطر عليها التشاؤم وعدم الرضا تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب.
6. تؤكد على علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وهي غير منفصلة وإن كلا منها يؤثر بالآخر والتغير في أحدهما يؤدي للتغيير بالعاملين الآخرين.

ثانياً: نظرية جابنسن

- قدم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي تتضمن على المستويات الستة أدناه والتي يغلب عليها الأبعاد المعرفية:
1. **مستوى حل المشكلات:** ويتضمن بعض الخطوات المتمثلة بالتعرف على المشكلة وتحديدها وتوضيح المشكلة وصياغة الفروق وصيغة الحل المناسبة وإنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة وصياغة الحل البديلة واختيار أفضل الحلول وتطبيق الحل التي تم قبوله وأخير الوصول لنتائج نهائية.
 2. **مستوى اتخاذ القرار:** يشمل صياغة الهدف المحدد وإظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق الهدف مع تحديد البدائل الممكنة والتعرف عليها واختيار ودراسة البدائل وترتيب البدائل واختيار أفضلها، إضافة لتقويم المواقف.

3. مستوى الاستنتاجات: يندرج تحت مظلة هذا المستوى التفكير الإيجابي الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.

4. مستوى التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والاحداث ونتاج الأفكار المتعددة ونتاج الأفكار المتنوعة ونتاج الأفكار الفريدة واخير انتاج الأفكار المطورة.

5. مستوى التفكير الإيجابي التقويمي: يتكون من تمييز الحقائق والآراء والحكم على مصداقية المصدر والمرجع والملاحظة والحكم على تقاريرها والتعرف على المشكلات وتحليلها وتقويم الفروض وتصنيف البيانات والتنبؤ بالنتائج.

6. مستوى الفلسفة والاستدلال: ويتم ذلك من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة (اسليم، 2017).

ثالثا: نظرية قيادة المخ لهيرمان

هي اداة هيرمان للسيادة المخية حيث تعرض هذه النظرية أساليب للتفكير، ومن خلال هذه الأساليب توضح الطرق التي يتعامل بها الفرد مع العالم، وهي وفق التالي (أبو سيبي، 2020).

• **الأسلوب المنطقي:** هو استخدام العقل من خلال بناء قاعدة معرفية تساعد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

• **الأسلوب التنظيمي:** هذا الأسلوب من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة، والاهتمام بالتفاصيل، ووضع الأهداف والتحرك نحوها.

• **الأسلوب الاجتماعي:** القدرة على الاتصال والتأثير في الآخرين، وفن التعامل معهم.

• **الأسلوب الابتكاري:** يتخيل البدائل ويتخطى الحواجز والعقبات للحصول على أفكار جديدة.

رابعاً: نظرية سليمجان

كما ذكرنا سابقاً بأن سليمجان يعتبر الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي حيث ركز سيلجمان في نظريته على تعديل الأفكار التشاؤمية السلبية إلى أفكار واقعية ومنطقية وإيجابية، وكان ذلك من خلال الانطلاق من فكرة رئيسية وهي أن الاتجاه والتركيز نحو الأمراض يتجاهل فكرة أن الإنسان متفتح ولديه إمكانيات، ويتجاهل نقطة مهمة أو هي الاقتدار الإنساني، ويرى أيضاً أن التفاوض والتشاؤم هما أسلوبان للتفكير، ويمكن تعلم التفاوض والتشاؤم من خلال خبراتنا ونمط التنشئة، وبما تتصف به هذه التنشئة من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة أو إهمال وحط من القدر (حجازي، 2012).

خامساً: نظرية أرون بيك

ركز ارون بيك في نظريته على أن لكل فرد أفكاراً وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة ، وأن المشكلات والصعوبات النفسية مثل: قلق، اكتئاب، ضغط في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة، ومن هنا فسعي الفرد لكي يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاص عند التعرف على هذه الأفكار السلبية أو اللاتوافقية يتم استبدالها بأفكار ايجابية توافقية وأكثر منطقية (الهاللي، 2013).

2.2 الاتزان الانفعالي

إتجه العديد من الباحثين في اهتمامهم نحو المواضيع الأكثر إيجابية بالجانب الإنساني ومن أبرز المواضيع التي حظيت باهتمام الباحثين، التوافق النفسي والتفكير الإيجابي والتفاوض والأمن النفسي والسعادة والاتزان الانفعالي، وسيتحدث الباحث في هذا الفصل عن الاتزان الانفعالي من خلال الإشارة

الى مفهوم الاتزان الانفعالي وأهميته والذي يعد صفة مميزة يتسم بها الافراد الإيجابيين، وحالة من التكيف السليم لمواجهة ضغوط الحياة، إضافة للتحدث عن العوامل المؤثرة بالاتزان الانفعالي وطرق تحقيقه وأسس وأبعاده، كما وتتحدث الدراسة عن سمات الأفراد الانفعاليين و على أهم النظريات التي فسرت الاتزان الانفعالي.

1.2.2 مفهوم الاتزان الانفعالي

يتضمن مفهوم الاتزان الانفعالي مفهومين يندرجان تحت مفاهيم علم النفس وهما الاتزان والانفعال فمفهوم الاتزان يشير إليه بكلمة (Stabiliti)، وتعني ان الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي وهذا القدر الثابت المتوزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي وعملية الاتزان أو الانفعالات هي أحد المكونات لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي وتعتبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، ويدل مصطلح (Emotion) أي الحركة التي تتعدى الحدود وتكوّن أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (حميدي، 2019).

وعرّف الاتزان الانفعالي بأنه القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف بتعقل والتروي والنظر للمواقف بروية والتعامل معها بالانفعال المناسب وعدم اصدار الأحكام الانفعالية المتسرفة ازاء المواقف المختلفة التي يتعرض لها الانسان (حميدي، 2019).

وعرف الاتزان الانفعالي أيضا بأنه تحكم شخصي إيجابي وتقويم للذات وتدعيم لها بغرض الشعور بالارتياح وتوطيد الصداقات والإقبال على الحياة، والتنفس وازالة التوترات وتنمية الوعي وتذوق الجماليات التي تضيء في النفس الشعور بالفرح والود (العيد، 2014).

2.2.2 أهمية الاتزان الانفعالي

تتمثل أهمية الاتزان الانفعالي بأن كل انسان يمتلك هدف بالوصول للشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي، ولكن لا بد أن تكون شخصية الإنسان نشأت بشكل صحيح بحيث لا يظهر قسم من الشخصية على حساب القسم الاخر، ولا يهمل فيها جانب معين والذهاب إلى الاهتمام بجوانب أخرى، كما أننا لا يمكن أن نتجاهل مبدأ الفروق الفردية بين الناس حيث أن الأفراد يختلفون ويتباينون فيما بينهم بدرجات مختلفة، ويمكن أحيانا أن نجد فردين بنفس السمات، لذلك من الخطأ أن ينتقل الشخص من جانب الى جانب، عندما يتعلق الأمر ببناء الشخصية بل يجب أن يجد لنفسه طريق معين يتسم بالسهولة حتى يتمكن من الاستقرار، وأن يحقق اتزانه الانفعالي وربط علماء النفس بين الاتزان الانفعالي وبين الصحة النفسية، بل أعتبر أن الاتزان الانفعالي هو شرط لا يمكن بدونه أن تحقق الصحة النفسية، فالاتزان الانفعالي يسير في مسار بالتوازي مع الصحة النفسية وعندما يشعر الفرد بالصحة النفسية، يكون ذلك نابع من الشعور بالاتزان الانفعالي (الأعسم، 2020)

3.2.2 أنواع الانفعالات

إن الانفعالات كثيرة ومتنوعة بحيث لا يمكن حصرها وهي تختلف باختلاف الأفراد والبيئة والمواقف التي يواجهها هؤلاء الأفراد فقام الباحثين بتقسيم الانفعالات حسب مجالات معينة ومن هؤلاء العلماء مكدوجل حيث قسم الانفعالات إلى ثلاثة أقسام (التمييمي، 2013):

- **الانفعالات الأولية:** هي المتصلة بالغرائز وتظهر في حياة الإنسان قبل غيرها.
- **الانفعالات المركبة:** هي التي تنشأ كل منها من امتزاج إثنين أو أكثر من الانفعالات الأولية نتيجة لإثارة غريزة أو أكثر من الغرائز التي لا يعارض بعضها بعضا.
- **الانفعالات المشتقة:** فتنبعث عن رغبة خاصة.

وفي تصنيف اخر للانفعالات:

- انفعالات أولية أو بسيطة: مثل الخوف والقلق.
- انفعالات معقدة في تكوينها: حيث تقوم على امتزاج انفعالين أو أكثر مثل الغيرة والدهشة

(Henley, 2010)

وتتمثل الانفعالات الأساسية التي يعيشها الفرد وفق التالي:

- **انفعال الخوف:** ويتولد الخوف في المواقف الخطرة، ويؤدي إلى وظائف بيولوجية مهمة جدا تتعلق بالحفاظ على حياة الكائن الحي وأن الخوف يؤدي إلى وظيفة بيولوجية هامة، فهو يدفع الفرد للهروب من الخطر والحذر منه فيعينه على حفظ حياته (بني يونس، 2012).
- **انفعال الغضب:** يثار انفعال الغضب في الإنسان عندما تحبط أو تهدد دوافعه وحاجاته، وهو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة، فهو يحوي استجابات طارئة وسلوكاً مضاداً لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد، ويقوم انفعال الغضب بفائدة هامة للفرد فهو يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض الأحيان إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة ما يعترضه من عوائق، ولكن كثيراً ما يشتد انفعال الغضب ويصعب على الشخص التحكم فيه فيؤدي إلى بعض النتائج الضارة أو السلبية (الشامي، 2014).
- **انفعال الحب:** ويتضمن تركيز مشاعر الفرد في شخص أو شيء معين، كما أنه يؤدي إلى توجيه نشاطه نحو التقرب من هذا الشخص أو نحو الحصول على هذا الشيء، وينمو انفعال الحب من عمر لآخر (حلاوة، 2014).
- **انفعال القلق:** هو انفعال إنساني أساسي، ويعرّف بأنه انفعال غير سار وشعور بتهديد أو عدم راحة أو استقرار، مع إحساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، كما يعرف القلق على أنه استجابة مفرطة

لمواقف لا تعني خطر حقيقية، والتي قد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت ضرورات ملحة، أو مواقف تصعب مواجهتها (حلاوة، 2016).

■ **انفعال السعادة:** فسعادة الإنسان تكون في صدور أفعاله الإنسانية التي تخصه وتحقق كماله وتميزه وهي التميز والرؤية والحكمة، حيث تظهر انفعالات السعادة والسرور على الأفراد عند نجاحهم في الوصول إلى غاياتهم وأهدافهم (بني يونس، 2012).

4.2.2 العوامل المؤثرة بالاتزان الانفعالي

تعددت العوامل التي تؤثر على الاتزان الانفعالي ولكل منها وزنه وتأثيره النسبي على بناء شخصية الفرد إيجاباً أو سلباً بل إنها تترك بصمات واضحة على شخصيته منذ الطفولة المبكرة حتى الرشد منها:

- **الأسرة:** إن السياق النفسي الاجتماعي داخل الأسرة يسهم في تشكيل السمات الشخصية للأبناء، ويختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا وضعت الأسرة أساساً سوياً نما فيه الطفل سوياً، وإذا لم تكن متمتعاً بالصحة النفسية قادرة على التكيف السليم يبقى الطفل مريضاً عاجزاً عن التكيف (الكفاف، 2013).
- **المدرسة:** المدرسة مؤسسة تربوية نظامية رسمية منحها المجتمع سلطة ومهاماً كثيرة إلى جانب وظيفتها الاجتماعية، ومن أجل مساعدة الأفراد على النمو السوي فالمدرسة هي البوتقة التي تظهر بداخلها شخصية الطالب فهي تساعده على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن النفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

• **دور العبادة:** يساعد تردد الفرد على أماكن العبادة على تكوين رابطة انفعالية بين الفرد والمكان بالإضافة إلى ممارسته للعبادات الدينية أمر يحقق له الإحساس بالأمن والطمأنينة الانفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي.

• **تأثير جماعة الأصدقاء:** إن لجماعة الأصدقاء تأثيراً مباشراً على تكوين شخصية الفرد ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد فهي تساعد الفرد على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل الأفراد، فالصداقة تساعد على تفرغ الطاقات الانفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء مما يساعد على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية وفي مقدمتها تكوين شخصيته (حلاوة، 2016).

5.2.2 أبعاد وأسس الاتزان الانفعالي

إن الدراسات التحليلية والتي تتعلق بالاتزان الانفعالي بينت أنه يتكون من أبعاد نفسية عديدة

وحددت ثلاثة أبعاد يتكون منها الاتزان الانفعالي (الأعسم، 2020):

• **البعد الأول:** وهو المتمثل في الضبط الانفعالي ويتجلى الضبط الانفعالي من خلال مقدرة الفرد

في أن يسيطر على انفعالاته بدرجة كبيرة وهو ما يعرف بثبات الفرد الانفعالي.

• **البعد الثاني:** فهو ما يعرف بالمواجهة الانفعالية وهذا البعد يعتمد بالأساس في قدرة الفرد على

تحمل الظروف المهددة والخارجية التي تكون خارج السيطرة وأن يتعامل معها بصورة ملائمة دون خوف أو قلق مبالغ فيه.

• **البعد الثالث:** من أبعاد الاتزان الانفعالي فهو المرونة الانفعالية وتنعكس من خلال مقدرة الفرد أن

يلتئم ويناسب استجابته الانفعالية وطبيعة المثير الذي يتعرض له.

وتتمثل الأسس النفسية للاتزان الانفعالي وفق ما أشار بن اسماعيل (2015) فيما يلي:

1. تكامل شخصية الفرد في تفاعلها مع بيئته لتحقيق أهدافه.
2. تلقائية تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية.
3. تقبل الفرد للواقع وتكيفه مع شروطه للوصول إلى أهدافه.
4. بتقدم العمر يزداد الفرد نضجاً، بما يساعده على تحقيق العمليات التوافقية المعقدة.
5. احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة، خاصة في المواقف المشحونة انفعالياً.
6. زيادة كفاءة الفرد الفردية بالمساهمة بالأنشطة الجماعية، فالاتزان الانفعالي مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وعامل لفهم الشخصية السوية.

1.2.2 طريق تحقيق الاتزان الانفعالي والتحكم فيه

هنالك مجموعة من الخطوات التي تساهم في خفض وتيرة الانفعال والقدرة على التحكم فيه، منها

(الأعسم، 2020):

1. تحويل وتفرغ الطاقة الانفعالية، فلا شك أن الانفعال يخلّف طاقة في الجسم لذلك على الفرد أن يحول هذه الطاقة نحو نشاط معين الامر الذي يساهم في هدوئه وراحته الانفعالية.
2. محاولة إيجاد استجابات تكون مضادة للخوف فالأفراد الذين يشعرون بالخوف ويرغبون في التخلص منه يسلكون نشاطات مضادة للخوف تساهم بالتخلص من الشعور بالخوف بطريق متدرجة.
3. عند شعور الفرد بالتهيج والانفعال ممكن أن يدرّب نفسه على الاسترخاء، الأمر الذي يخفض الشعور بالانفعال ويرفع الشعور بالراحة والهدوء النفسي.
4. يمكن أن يدرّب الفرد نفسه في أن يتبنى نظرة سهلة تسهم بالمرح نحو العالم المحيط به مما يجعله أقل عرضة للانفعال إزاء المواقف المختلفة.

5. محاولة تجنب إصدار القرارات الهامة أثناء الشعور بالانفعال لأنها على الأغلب لا تكون سديدة.
6. يحاول الفرد أن يتجنب المواقف التي يعرف مسبقاً أنها تثير انفعاله.

7.2.2 سمات الأفراد المتزنين انفعالياً

هناك سمات محددة للأفراد المتزنين انفعالياً، من أهمها (الشامي، 2014):

1. أن يكون قادراً على التفاعل مع المواقف الانفعالية بدون تطرف.
2. تكون حياته الانفعالية رصينة لا تتقلب ولا تتذبذب لأسباب ومثيرات تافهة.
3. أن يكون الفرد قادرة على تحمل المسؤولية.
4. توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبراته.
5. قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة، وأن يساهم بإيجابية النشاطات بما يضيء عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
6. قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه بانفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.
7. أن يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي، تؤهله لأن يشعر بالاستقرار والطمأنينة، ويستطيع من خلالها مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة.

8.2.2 النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

اختلفت النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي باختلاف اصحابها وايضا باختلاف المحتوى والهدف الذي تسعى النظرية لتحقيقه وتفسيره، وسيتحدث الباحث عن أبرز النظريات التي فسرت الاتزان الانفعالي وفق التالي: -

1. نظرية التحليل النفسي:

يعتمد المحللون النفسيون للانفعالات على بعض المفاهيم، مثل: العدوان، والقلق، فعلى الرغم من أن فرويد قد اهتم في كتاباته بالقلق والعمليات اللاشعورية؛ إلا أنه أهمل الانفعالات، واعتبرها عملية استجابة، وأن نظرية التحليل النفسي تنظر الى توازن الإنسان بأنه توازن فسيولوجي ينبع من إشباع الغرائز لهذا فان أغلب الناس عند فرويد عصائبيون بدرجة ما، وأما وأن الاتزان الانفعالي شيء مثالي، والصراع والقلق أمور محتملة على الإنسان، وقد غالى فرويد كثيرا في تأكيده على الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية وهو السبب في اضطراب التوازن النفسي (أبو مصطفى، 2020).

2. نظرية أيريك أريكسون:

ويؤكد أريكسون أن الاتزان الانفعالي للفرد يكمن في قوة الأنا وقدرته على القيام بوظائفها إذ تعمل الأنا على تنظيم وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه في صيغة توافقية وتخليصه من الضغوط الناشئة من الهو والأنا الأعلى، ويمكن للفرد من توقع الأخطار الداخلية والخارجية من خلال تكامل مواهب الفرد وقدراته، ومن المؤكد أن الاتزان الانفعالي يدل على قوة الأنا، وتعد وجهة نظر أريكسون أكثر إنسانية من تلك التي تعود لفرويد إذ يتعامل مع الجانب الذاتي للحياة وكذلك في تقدير الشخص لذاته والآخرين، وأن النقطة المركزية في نظرية أريكسون هي البحث عن الذات وتحقيق الهوية والشعور بالاتزان (شاطي، 2019).

3. نظرية أيزنك:

قدم أيزنك نظرية في عوامل الشخصية ، حاول فيها أن يصنف الشخصية الى أبعاد ثلاث وثنائية القطب هي : العصابية مقابل الاتزان ، الانبساط مقابل الانطواء، والذهانية مقابل اللاذهانية، ويؤكد أيزنك أن العصابية متصل قطبي للشخصية أحد طرفي العصابية، و طرفه الثاني الاتزان الانفعالي أو

الوجداني، ففي الطرف الأول نجد شخصاً عصابياً، غير متزن انفعالية، غير متوافق اجتماعياً مع البيئة المحيطة، يعاني من صراعات بينه وبين نفس وبينه وبين البيئة المحيطة به، وفي الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي أو الوجداني نجد طرازاً من الشخصية متزن انفعالياً، ناجحاً، متوافقاً اجتماعياً، لا يعاني من صراعات سواء أكانت بينه وبين نفسه، أو بينه وبين البيئة المحيطة به، والعصابية والاتزان هما طرفا البعد ويقع في المنتصف غالبية الأفراد(الشامي، 2014).

4. النظرية الثيلاموسية أو السيادة:

وهي النظرية التي قدمها (كانون- بارد) لتفسير الانفعالات، ومضمونها أن المشاعر الانفعالية هي نتيجة تنبيه الثيلاموس أو المهاد، أما التغيرات السلوكية للانفعال فهي من وظائف الهيويثلامس أو مهاد المخ، وتشير هذه النظرية إلى أن الشعور الانفعالي والسلوك الانفعالي يصدران في نفس الوقت، وليس كما كان يظن سابقاً، واحدة تلو الأخرى، وأن التغيرات الحشوية لا تقود بالضرورة إلى حدوث وتطور الانفعالات (عاشور، 2017).

5. النظرية السلوكية:

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض المنظرين السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي به للقيام باستجابات غير متسقة، فأشار بافلوف إلى أن الاعتدال في الجانب الانفعالي يرجع إلى نتيجة اضطراب في عملية التطبع الشرطي، وخلل في عملية التدريب في الصغر، مما يعطي إيعازات خاطئة للدماغ، أما (سكنر) فقد أكد أن الاضطرابات الانفعالية يرجع سببها إلى التعزيز السلبي، والاتزان الانفعالي يرجع إلى التعزيز الإيجابي، وعليه؛ ترى النظرية السلوكية أن الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن،

ومعالجة السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها، وذلك لتعديل البديل ومكافأة السلوك المرغوب فيه ومعاينة غير المرغوب فيه (أبو مصطفى، 2020).

3.2 جودة الحياة

تعتبر جودة الحياة من أهم الأهداف المرجوة في العصر الحالي فالإنسان أصبح يسخر طاقاته المادية والمعنوية من أجل الحصول على حياة كريمة يشعر فيها بالراحة النفسية والمادية ويشبع كافة حاجاته سواء معنوية أو مادية قدر الإمكان، ويأمل بالرفاهية بأسرع وقت ويجدر بنا التنويه إلى تغير مفهوم جودة الحياة في توفير الحاجات الأساسية إلى الوصول إلى مستوى الرفاهية والراحة في الحياة مادياً ومعنوياً، وتضمن جودة الحياة خميس مجالات وهي النفسية والأسرية والاجتماعية والمادية والصحية (سعد الله، 2019).

1.3.2 مفهوم جودة الحياة

عرّف العمري (2016) جودة الحياة بأنها: مدى رضا الفرد عن حياته في جوانبها المختلفة المتعلقة في صحته العامة وعلاقاته الاجتماعية والأسرية وشعوره بالصحة النفسية والتوافق والتكيف النفسي ونجاحه في ممارساته بالحياة بشتى أنواعها وشعوره بالسعادة، وبما يتفق مع المنظومة القيمية والثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها ووصوله إلى أهدافه وحصوله على الكفاءة المطلوبة فيها. وفي تعريف آخر لجودة الحياة والمتمثل بالإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى الرضا الذاتي للفرد والحياة بشكل عام، والسعي المتواصل لتحقيق الأهداف الشخصية وتحقيق السعادة الاستقلالية وإقامته علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاحساس والاستمتاع بالحياة والطمأنينة النفسية (المشهوروي، 2019).

وجودة الحياة أيضا هي كل ما يشبع حاجات الفرد ودوافعه على المستوى النفسي، أو الروحي، أو الجسدي مشتملة مختلف النواحي الصحية، أو الاقتصادية، أو الاجتماعية، فالصحة هي حالة سلامة بدنية وعقلية واجتماعية وعاطفية ونفسية واقتصادية وتعليمية كاملة وليست مجرد انعدام المرض أو الإعاقة (فواطمية، 2018).

وبناء على التعريفات السابقة فإن جودة الحياة تعرّف على أنها: الإحساس بالسعادة، والرضا عن الحياة وإشباع الحاجات، وشعور الفرد بالصحة الجسمية والنفسية، والاستمتاع بالظروف المادية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، وبالتالي تقييم الفرد لحياته على أنها حياة متوازنة بين الشعور الذاتي للفرد بالرضا والسعادة، ومستوى كفاية ورقي الخدمات المقدمة له، والظروف البيئية الاجتماعية الملائمة المحيطة به.

2.3.2 العوامل التي تشكل جودة الحياة

تتشكل جودة الحياة من العوامل الأربعة التالية وفق ما أشار داهم (2015):

1. حاجات الفرد للحب، التقبل، الجنس، الصداقة، الامن والصحة.
2. توقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.
3. المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا.
4. النسيج البيئي المرتبط بإشباع الحاجات.

3.3.2 عناصر جودة الحياة

تتمثل عناصر جودة الحياة وفق ما اشار سعد الله (2019) فيما يلي:

1. **العنصر البيولوجي:** يركز على إشباع الحاجات الأساسية في حياة الإنسان وهو عنصر أساسي في تحسين جودة الحياة مثل التغذية الجيدة، والصحة الجيدة، والمسكن الملائم، والماء النقي.

2. **العنصر الاقتصادي:** يمثل وجهة نظر الفرد؛ لتوفير فرص العمل والدخل الملائم بما يتضمن التوازن في الدخل بين سكان المدن وسكان الريف.

3. **العنصر الاجتماعي:** كتوفير الخدمات الاجتماعية وفرص التعليم والعناية الطبية وأماكن الترفيه المناسبة.

4. **العنصر البيئي:** يتألف من البيئة الطبيعية (الأرض- الهواء- الماء النبات) والبيئة الإنسانية والتنشئة الاجتماعية والعلاقات مع الناس والتفاعل بين الناس والتعاون.

5. **العنصر الإنساني:** يتعلق بالمشاعر الإنسانية كالحب والسعادة وتحقيق الصحة النفسية والتوافق الروحي.

5.3.2 عوامل تحقيق جودة الحياة

لكي يستطيع الفرد الشعور في جودة الحياة والوصول إليها لابد وأن تتوفر مجموعة من العوامل كالاتي:

1. **تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:** يعرف مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي، فإن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور، والمركز، والمعايير الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي، اللغة، والعلاقات الاجتماعية (الخليبي، 2019).

2. **إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:** إن البعض يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية والاقتصادية والمتطلبات الإنسانية وأن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجه حسب أولويتها وهي كالاتي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن.
- الحاجة للانتماء.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات (Brown,2014) .

3. في الوقوف على معنى إيجابي للحياة: إن مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، فإن الحياة

يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير إلا أنه يظل موجود دائما، ولقد حدد فرانكل ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته، وهي: القيم الابداعية، القيم الخبراتية، القيم الاتجاهية (Frankl,1969).

4. توافر الصلابة النفسية: وهي مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال تتضمن الالتزام والتحدي والتحكم والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها (الشريف، 2017).

5. التوجه نحو المستقبل: إن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضيه وحاضره يعيشها الفرد والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة (الزغول، 2016).

5.3.2 مكونات جودة الحياة

يمكن القول بأن جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كماً وكيفاً، وبدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعوره بالإيجابية والصحة النفسية، وتخفي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن لجودة الحياة ثلاثة مكونات رئيسية، تتمثل في (داهم، 2015):

1. الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، يرتبط الرضا بالفناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.
2. القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية والتي تمثل إعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.
3. القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها: المساندة الاجتماعية، ومصادرها المادية، وتوظيفها بشكل إيجابي.

6.3.2 معوقات جودة الحياة

يتضمن البناء النفسي لكل منا مواطن قوة ومواطن ضعف فإذا نظرنا إلى مواطن الضعف أو القصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام، الذي يعيش فيه الإنسان لتمكنا من تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق أحلامه وطموحاته، بل أيضاً قد يتسبب كفاً أو كموناً لمكامن القوة التي لديه في نفس الوقت وعليه وتجدر الإشارة لغالبية مواقف الرعاية والتعليم التركز بصورة مبالغ فيها على حل مشكلة أو عدة مشاكل، ولكن إذا أردنا أن نحسن من جودة الحياة الشخصية للفرد علينا أن لا نركز فقط على المشكلات في مواطن الضعف بل يتعين علينا التركيز على كل أبعاد الحياة، واستخدام

وتوظيف مكامن القوة، وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين نوعية أو جودة الحياة الشخصية له (المشهوراي، 2019).

7.3.2 مظاهر جودة الحياة

هناك خمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة متمثلة بالآتي:

1. العوامل المادية والموضوعية وحسن الحال:

- والتي تشمل الخدمات المادية التي 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، إضافة إلى حسن الحال ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحية للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد (حنى، 2015).

2. إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

- إشباع وتحقيق الحاجات وهو أحد المؤشرات الموضوعية، لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالتعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته

- الرضا عن الحياة يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضاء (بخوش، 2016).

3. إدراك الفرد القوي والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

- القوى والمتضمنات الحياتية قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة (أبو حلاوة، 2016).

- معنى الحياة يرتبط معنى الحياة في جودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته وموآهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقاد للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه في جودة الحياة (حني، 2015).

4. الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

- الصحة والبناء البيولوجي وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، أن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.
- السعادة وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وهي الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية (بخوش، 2016).

5. جودة الحياة الوجودية:

- هي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده (حنى، 2015).

8.3.2 النظريات المفسرة لجودة الحياة

اختلفت النظريات المفسرة لجودة الحياة باختلاف أصحابها وأيضا باختلاف المحتوى والهدف الذي تسعى النظرية لتحقيقه وتفسيره وسيتحدث الباحث عن أبرز النظريات التي فسّرت جودة الحياة وفق الآتي:

1. نظرية لاوتن Lawton Theory: طرح لاوتن (Lawton, 1996) مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته

عن جودة الحياة والتي تدور حول أن إدراك الفرد لنوعية حياته بظرفين وهما:

- الظرف المكاني: حيث انه يوجد تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا والآخر تأثيره غير مباشر إلا انه يحمل مؤثرات إيجابية كرضا الفرد عن البيئة التي يعيش فيها.
- الظرف الزمني: إن إدراك الفرد لتأثير البيئة على جودة حياته يكون أكبر إيجابيا كلما تقدم بالعمر فكلما تقدم الفرد في عمره كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته وبالتالي يكون أكثر إيجابية على شعوره في جودة الحياة (Argyle, 1999).

2. **نظرية رايف:** تتحدث نظرية رايف (Ryff, 1984) حول مفهوم السعادة النفسية، إذ إن شعور

الفرد في جودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها رايف بستة أبعاد يضم

كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية، الذي يتمثل

في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي:

• **الاستقلالية:** تتمثل صفاته بقدرة الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته قادراً

على مقاومة الضغوط الاجتماعية ويتصرف بطريقة مناسبة ومنظمة في سلوكه يقيم ذاته بما

يتناسب مع قدراته الشخصية.

• **التمكن البيئي:** وتتمثل صفاته بالكفاية الذاتية للفرد، وقدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته

وبيئته، وقدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة لديه، وقدرته على اتخاذ الخيارات المناسبة

لحاجاته النفسية والاجتماعية، وقدرته على اختبار قيمه الشخصية، وقدرته على التصرف بما

يتناسب ومعايير مجتمعه.

• **النمو الشخصي:** وتتمثل صفاته بشعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر، وإدراكه لتطور وتوسع

ذاته وانفتاحه للتجارب الجديدة، وإحساسه الواقعي بالحياة وشعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوماً

بعد الآخر بتغيير طرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.

• **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** ومن صفاته رضا الفرد عن علاقته الاجتماعية، وثقته بالآخرين

من حوله وقناعته برفاهية الآخرين وقدرته على التعاطف والتودد للآخرين واهتمامه بالتبادل

الاجتماعي، وإظهاره للسلوك التواصلي مع الآخرين (أبو هشيش، 2018)

3. **نظرية أندرسون:** تضمنت شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى

الحياة وتحقيق الحاجات، ونظام المعلومات البيولوجي، والحياة الواقعية، فضلاً عن العوامل

الموضوعية الأخرى لتشكيل إطار نظرياً؛ تكاملياً لتفسير جودة الحياة فإن النظرية التكاملية، تضع

مؤشرات جودة الحياة: إن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره في جودة الحياة، و أن نضع أهدافا واقعية نكون قادرين على تحقيقها وأن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا وأن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره في جودة الحياة (سعد الله، 2019).

4.2 الدراسات السابقة

باطلاع الباحث على الادبيات والدراسات ذات العلاقة بموضوع دراسته القدرة التنبؤية للتفكير الايجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة القدس المفتوحة وجد الباحث العديد من الدراسات العربية والاجنبية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة التفكير الايجابي والالتزان الانفعالي وجودة الحياة وقام الباحث بعرض الدراسات العربية اولا وتليها الاجنبية من الاحدث للأقدم وفق التالي:

1.4.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي

هدفت دراسة السيوف وآخرون (2020) التعرف إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي لدى طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (109) طالبًا وطالبة مسجلين في ثلاث مواد للفصل الدراسي الأول (2018-2019) واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، إضافة لإعدادهم استبانة مكونة من (49) فقرة موزعة على عشرة مجالات، ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تقديرات طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية لاستراتيجيات التفكير الإيجابي متوسطة في جميع مجالات الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية لاستراتيجيات التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات طلبة دبلوم كلية العلوم

التربوية بالجامعة الاردنية لاستراتيجيات التفكير الايجابي تعزى لمتغير قطاع العمل في جميع محاور أداة الدراسة، وعلى ضوء نتائج الدراسة قدم الباحثون مجموعة من التوصيات اهمها قيام أعضاء هيئة التدريس بالجامعة باستخدام طرق وأساليب تدريس تساعد على التفكير الإيجابي لمساعدة طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية على تجنب التفكير السلبي العشوائي، تدريب طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية على أساليب التفكير والابداع والاستكشاف ومهارات التفكير الايجابي أثناء التحاقهم بالجامعة.

وسعت دراسة هارون (2020) التعرف إلى التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية في مجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية، وأجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية وعينة الدراسة (111) طلاب من (1197) بنسبه 1% وهيئة التدريس (65) من (765) هيئة تدريس بنسبة 10% من المجتمع المعرفي (طلاب- أساتذة) بالجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: يتسم التفكير الإيجابي لدى مجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية بدرجة متوسطة، وتوجد فروق دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي ومجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية تبعا (أساتذة- طلاب)، وكما وبيّنت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي لدى مجتمع جامعة أفريقيا العالمية تبعا لمتغير النوع (ذكور- إناث)، وبيّنت أيضا بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي لدى مجتمع جامعة أفريقيا العالمية تبعا لمتغير (التخصص)، وبيّنت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي لدى مجتمع جامعة أفريقيا العالمية تبعا لمتغير المؤهل الجامعي.

وهدفت دراسة إبراهيم (2020) التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي للطلبات وفقا للتخصصات الأكاديمية المختلفة بالكلية (مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - التدريب الرياضي وعلوم الحركة - الترويح - الإدارة الرياضية)، ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من (111) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بنسبة (68.09%) من إجمالي عدد طالبات بالكلية للعام الجامعي 2016/2015، كما استخدم

مقياس التفكير الإيجابي، إعداد عدنان مارد جبر وحسام منشد (٢٠١٣م)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: بأنه تتسم طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمستوى تفكير إيجابي عالي وفقاً لإجمالي إجابات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين التخصصات المختلفة لمحاوّر التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، المرونة الإيجابية، تفوق تخصصي الترويح والإدارة الرياضية على تخصص مناهج وطرق التدريس لمحوري مفهوم الذات الإيجابية والرضا عن الحياة.

بينما هدفت دراسة ماتيل أندرسون وبيخيت (Matel-Anderson & Bekhet , 2019) إلى معرفة السبب الرئيسي وراء انتحار طلاب الجامعات، وحاولت إثبات أن كان التفكير الإيجابي يرتبط بزيادة النتائج الصحية وتقليل آثار الإجهاد، وقد تم استخدام مقياس مهارات التفكير الإيجابي (PTSS) واختباره على طلاب الجامعات الأمريكية حيث شملت (131) طالباً في الفئة العمرية ما بين (18-24) من طلاب كلية كولومبيا للتمريض في الولايات المتحدة الأمريكية حيث ركزت على دراسة الآثار الوسيطة للتفكير الإيجابي والدعم الاجتماعي في مواجهة الانتحار، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة كبيرة بين تدابير لمقاومة الانتحار مع الدعم الاجتماعي المنصور واحترام الذات، ووضعت الدراسة توجيهات لجهود الوقاية من الانتحار في المستقبل.

وهدفّت دراسة راستوجي (Rastogi, 2018) التعرف إلى تأثير التفكير الإيجابي على إدارة الضغوطات والإبداع في حل المشكلات للمراهقين، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، عن طريق فحص عملية ممارسة التفكير الإيجابي لعدد من الطلاب في الهند، ودورها في المساعدة في تقليل مستوى التوتر وتمتية قدرة الأشخاص على حل المشكلات في الحياة اليومية، وقد كانت عينة التجربة مكونة من (60) طالب تتراوح أعمارهم من (14 - 16) سنة، إذ قاموا بمشاهدة أحد الأفلام التي تعزز التفكير الإيجابي، وقد بيّنت نتائج هذه الدراسة أن تأثير مشاهدة فيلم لتعزيز التفكير الإيجابي يساعد أيضاً في إدارة الضغوطات،

وزيادة مستوى القدرة على حل المشكلات بصورة إبداعية لدى الطلاب، وقد بينت النتائج أيضا تحسين الأداء في العمل لدى الطلاب الذين شاهدوا هذا الفيلم الخاص بتعزيز التفكير الإيجابي، مقارنة بالطلاب الآخرين الذين لم يشاهدوا الفيلم، إذ لم يكن لديهم أي تحسن في العمل عند مقارنة الأعمال الخاصة بهم قبل وبعد المشاهدة.

كما وهدفت دراسة اسليم (2017) التعرف إلى مستوى التفكير الايجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدة خريجي الجامعات الفلسطينية، والتعرف ايضا على العلاقة بين التفكير والتنظيم الانفعالي والتعرف على مستوى الفروق بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي تبعا لمتغيرات (الجنس، دخل الأسرة، الجامعة، المعدل التراكمي) واستخدم الباحث مقياسي التفكير الايجابي من تصميم(منشد، 2013) وقام الباحث بإضافة تعديلات عليه تلائم طبيعة دراسته و استخدم مقياس التنظيم الانفعالي معد من قبل الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، تكونت الدراسة من عينة مقدارها 364 من خريجي الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة خلال العام 2015-2016 واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أهم نتائج الدراسة: أن التفكير الايجابي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسط بوزن نسبته 62% وان التنظيم الانفعالي كان مرتفعا وبوزن نسبي عام 70.1% حيث توجد علاقة طردية بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي، وبينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التفكير الايجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي يعزى لمتغير الجنس، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التفكير الايجابي تعزى لمتغير دخل الأسرة باستثناء بعد الرضا عن الحياة، حيث بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاسر التي دخلها اقل من 1500 وبين الاسر التي دخلها 2500 فأكثر لصالح الاسر التي دخلها 2500 فأكثر، ، بينما لا توجد فروق في متوسط التنظيم الانفعالي يعزى لدخل الأسرة، ولا توجد فروق في متوسط التفكير الايجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي يعزى للجامعة، ومن أهم التوصيات التي

توصلت اليها الدراسة ان تتبنى الجامعات اقامة دورات تدريبية وبرامج لتنمية التفكير الايجابي لدى طلاب الجامعات.

هذا وهدفت دراسة ونج شيشاين (shy Shin,Wong ,2012) التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي والتوافق النفسي، واشتملت العينة الدراسة من (398) من طلبة جامعة سنغافورة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد كان من أهم النتائج التي بيّنتها الدراسة أن الإناث أكثر عرضة من الذكور للتوتر والارتباك، وبيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس، وقد بيّنت النتائج أيضا أن التفكير السلبي له علاقة دالة مع متغيرات التوتر، القلق، الاكتئاب، والرضا عن الحياة، وكذلك علاقة عكسية مع الرضا عن الحياة والسعادة، وفي المقابل التفكير الايجابي الذي توجد له علاقة دالة مع الرضا عن الحياة والسعادة، وعلاقة سلبية مع متغيرات التوتر، القلق ، الاكتئاب، والرضا عن الحياة.

2.4.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالاتزان الانفعالي

هدفت دراسة اليحيائية والخواجة (2021)التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى التوافق الدراسي، ومعرفة مدى العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم أيضا استخدام مقياس الاتزان الانفعالي (الخالدي، 2002)، ومقياس التوافق الدراسي (Youngman,1979)، حيث بيّنت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة بين مستوى الاتزان الانفعالي ودرجة التوافق الدراسي، وبيّنت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الطلبة الذكور، ووجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير النوع الاجتماعي في بعدي الجد والاجتهاد، لصالح عينة الذكور، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي أبعاد المقياس، وقد بيّنت النتائج أيضا

وجود تأثير دال إحصائية لمتغير الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان.

وهدفت دراسة سليمان (2020) التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقام الباحث بتصميم مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس تكوين الصداقات، ومقياس التوافق الأسري، تكونت عينة الدراسة من (285) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة في فلسطين خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2018 / 2019)، حيث كان من أهم نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط لكل من الاتزان الانفعالي وتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما وبيّنت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي وكل من تكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

بينما هدفت دراسة عويس (2020) التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الثقافي والاتزان الانفعالي، ومدى إمكانية التنبؤ بأداء الطلاب على مقياس الاتزان الانفعالي بمعلومية درجاتهم على مقياس الذكاء الثقافي لدى طلاب الجامعة دارسي اللغة الأجنبية وأقرانهم من التخصصات الأخرى، وقد كانت عينة البحث الأساسية مكونة من (980) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وقد استخدم أيضا مقياس الذكاء الثقافي، والاتزان الانفعالي، وقد كان من أهم النتائج التي بيّنتها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الثقافي والاتزان الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الثقافي والاتزان الانفعالي على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية لدى عينة البحث الكلية، وقد بيّنت النتائج أيضا أنه يمكن التنبؤ بالاتزان الانفعالي بمعلومية درجات الطلاب على مقياس الذكاء الثقافي، وقد بيّنت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي درجات طلاب الجامعة دارسي اللغات وأقرانهم من التخصصات الأخرى في الدرجة الكلية للذكاء الثقافي، وعاملي الدافعية الثقافية والوعي الثقافي، وذلك لصالح الطلاب دارسي اللغات في حين لم توجد فروق دالة إحصائية في بعد التخطيط الثقافي.

وسعت دراسة السيد (2020) التعرف إلى أثر التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي والتفاعل الثنائي بينهما على الكفاءة الذاتية المهنية، لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال، وبحث إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية المهنية بمعلومية التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي. وقد تكونت عينة الدراسة من (240) طالبة معلمة بقسم رياض الأطفال، كلية التربية، جامعة جازان، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدام مقاييس: التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي والكفاءة الذاتية المهنية، وقد بينت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0.01) للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي على الكفاءة الذاتية المهنية، ووجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0.05) للتفاعل الثنائي للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي على الكفاءة الذاتية المهنية، وقد بينت النتائج أيضاً إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المهنية بمعلومية الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المهنية بمعلومية بعض أبعاد التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي وهي على الترتيب (الرضا عن الحياة، مفهوم الذات الإيجابي، التحكم العقلي في الانفعالات، المرونة الانفعالية، الضبط الانفعالي).

هذا وهدفت دراسة كور وكور (Kaur & Kaur, 2016) التعرف إلى العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والالتزان الانفعالي لدى الطلبة المراهقين شمال غربي الهند، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، وقد استخدم المنهج الوصفي، وتم استخدام مقاييس: مقياس الضغوط ومقياس الالتزان الانفعالي للأطفال من تطوير الباحث، وقد تم استخدام اختبار (t) لمعرفة العلاقة بين المتغيرين، وقد بينت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية في الاجهاد الأكاديمي تعزي لمتغير الجنس، وبينت أيضاً عدم وجود علاقة بين الاجهاد الأكاديمي لدى الطلبة المراهقين يعزي لمتغير السكن، وقد تبين أيضاً وجود

فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة من سكان الريف بأنهم أكثر استقراراً بالمقارنة مع الطلاب من مناطق ثنائية، كما وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للإجهاد الأكاديمي والالتزان الانفعالي.

وهدفت دراسة سيربيرياكوفا وموروزوفا (Serebryakova & Morozova, 2016) التعرف إلى الالتزان الانفعالي كشرط التكيف للطلبة للدراسة في الجامعات في روسيا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدام مقياس الالتزان الانفعالي، ومقياس التكيف مع الدراسة من تطوير الباحث، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢٩) طالبا وطالبة، وقد بينت نتائج الدراسة إلى أن الالتزان الانفعالي يعد شرطاً للتكيف للطلبة للدراسة في مؤسسات التعليم العالي، وهذا يؤدي إلى تفاعل الطلبة في البيئة الاجتماعية التي تؤدي إلى التكيف، كما وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الالتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف تبعاً لمتغير الجنس.

كما هدفت دراسة جيورجي (Gheorghe, 2016) التعرف إلى الالتزان الانفعالي كسمة شخصية لدى طلبة طب الأسنان في العلاقة مع المصالح المهنية في رومانيا، وقد استخدم المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الالتزان الانفعالي من تطوير الباحثة. وقد تكونت عينة الدراسة (100) من طلبة السنة الأخيرة في كلية طب الأسنان في جامعة أوفيدوس، وقد بينت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الالتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح التحقيقية والواقعية والاجتماعية، ووجود علاقة إيجابية معتدلة مع مصالح المغامرة، كما وبينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الالتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح الفنية والتقليدية.

3.4.2 الدراسات السابقة المتعلقة في جودة الحياة

وسعت دراسة الزهراني (2020) التعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وكذلك العلاقة بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة، والكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والتي تعزى إلى التخصص الأكاديمي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (210) من طالبات الجامعة تراوحت أعمارهن بين (21،27) سنة، وطبقت مقاييس المساندة الاجتماعية، وفعالية الذات، وجودة الحياة، وقد بيّنت النتائج وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وبيّنت أيضا وجود علاقة دالة بين فعالية الذات وجودة الحياة، وقد بيّنت نتائج الدراسة أيضا عدم وجود فروق في كل من المساندة الاجتماعية، وفعالية الذات، وجودة الحياة تعزى إلى التخصص الأكاديمي.

كما هدفت دراسة الشيخ (2020) التعرف إلى مستوى جودة الحياة لدى الطالبة الجامعية في المملكة العربية السعودية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وطبق مقياس جودة الحياة لطالبة الجامعة (منسي وكاظم، 2006)، تكونت عينة الدراسة من (697) طالبة، (375) من جامعة الملك سعود، و(322) من جامعة الفيصل، وقد بيّنت النتائج أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد الجودة، هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسطا في بعدين، هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضا في بعدين أيضا، هما: جودة الصحة النفسية، وجودة الجانب العاطفي، كمت وبيّنت النتائج وجود تأثير دال إحصائيا في متغير الجامعة، والدخل، وفي التفاعل الثنائي بين الدخل والتخصص، وفي التفاعل الثلاثي بين الجامعة، والدخل، والتخصص، على جودة الحياة.

وسعت دراسة النويران (2020) التعرف إلى مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس جودة الحياة المصمم من قبل منظمة الصحة العالمية وتم التأكد من دلالات صدقها وثباتها ومناسبته لعينة

الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (315) طالباً وطالبة منهم (155) ذكراً و(160) أنثى، وقد بيّنت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد الدراسة منخفض، وبيّنت أيضاً أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة باستثناء بعد جودة الحياة الاجتماعية كان لصالح الإناث، كما وبيّنت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة ترجع إلى مكان الإقامة داخل أو خارج المخيم.

وهدفت دراسة عطية (2020) التعرف إلى نوع العلاقة الارتباطية بين التفكير الابتكاري وجودة الحياة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالمرحلة الثانوية بمحافظة رفحاء والفروق فيما بينهم، وكذلك التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى درجات الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالمرحلة الثانوية في مقياس جودة الحياة من خلال التعرف على درجاتهم في التفكير الابتكاري، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (100) طالب من الطلاب المتفوقين دراسياً و(100) طالب من العاديين، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (15-17) عاماً، وقد بيّنت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الابتكاري وجودة الحياة لصالح الطلاب المتفوقين دراسياً، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الابتكاري والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى جميع أفراد العينة من الطلبة العاديين والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية، كما وبيّنت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى درجات الطلاب العاديين والمتفوقين دراسياً في جودة الحياة من خلال التعرف على درجاتهم في التفكير الابتكاري.

وسعت دراسة أوليتش (Olecs, 2016) التعرف إلى العلاقة بين حالات الهوية وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتم أيضاً استخدام مقياس جودة الحياة المصمم من قبل الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٣) مراهقاً ومراهقة، وقد بيّنت نتائج الدراسة أن حالة الهوية المضطربة ترتبط بأدنى مستوى من جودة الحياة، في حين أن حالة الهوية المؤجلة ترتبط بأعلى مستوى

من جودة الحياة، كما وبيّنت النتائج أنه لا يوجد علاقة بين حالات الهوية وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين في ضوء متغيرات الدراسة الجنس والوضع الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي.

وهدفت دراسة راند ومالي (Rand & Malley, 2016) التعرف إلى العلاقة بين جودة الحياة، وبين العوامل غير المرتبطة بالرعاية، وذلك في محاولة للتعرف على العلاقات التي من الممكن أن تربط بين سياسات الرعاية المجتمعية، وبين التطبيق العملي، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٩٢) من البالغين الذين شاركوا في استطلاعات الرأي عامي (٢٠١١-٢٠١٢)، وقد قام الباحثون باستخدام بيانات وردت في تجاوب الاستطلاع رأي حول الرعاية المجتمعية للبالغين عامي (٢٠١١-٢٠١٢)، وقد بيّنت نتائج الدراسة أن السمات الفردية والبيئية المرتبطة في جودة الحياة بالنسبة لذوي الإعاقات الفكرية كما كشفت الدراسة عن قياسات عديدة لجودة الحياة تشمل: (الصحة العضوية، والنفسية).

وبشكل عام وبناءً على ما تقدم وبعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة المحلية والعربية والأجنبية فقد ظهر بوضوح أن كل دراسة تركز على جانب معين من متغيرات الدراسة وهي التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي وجودة الحياة، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات من خلال الرجوع للأدوات المستخدمة في قياس القدرة التنبؤية لمتغيرات دراسته إضافة للاطلاع على نتائج الدراسات السابقة لمقارنتها بالنتائج التي ستخلص إليها هذه الدراسة لتحديد مدى التوافق والاختلاف بين هذه الدراسات.

وللحديث عن أبرز أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، فقد إتفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بتناولها مواضيع متغيرات الدراسة والقدرة التنبؤية لقياسها لدى عينة الدراسة، كما أن هذه الدراسة تتفق مع أغلب الدراسات السابقة بالمنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي التحليلي وايضا باستخدام الاستبانة كأداة للدراسة، ويلاحظ ان هذه الدراسات إتفقت فيما بينها على

الخطوط العريضة لقدرة التنبؤية للتفكير الايجابي والاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى عينات الدراسة المستهدفة حتى أنها أتت بنتائج مطابقة لحد بعيد.

أما أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، فالملحوظ من الدراسات السابقة أنه لا يوجد دراسة تناولت موضوع القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلاب القدس المفتوحة، والمقصود هنا أنه لا توجد أي دراسة تناولت المتغيرات الثلاثة معاً، وعليه ستقوم هذه الدراسة بتناول هذا الموضوع من كافة زواياه، كما تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث الحدود الزمانية والمكانية والبشرية.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وصياغة المشكلة، وتحديدها، وصياغة الفروض الملائمة، وتوطين أدوات الدراسة، وتحديد أهداف الدراسة، والأسلوب الإحصائي لتحليل النتائج، ومناقشتها، وسيكون هذا البحث استكمالاً، واستناداً لهذه الدراسات، وما نادى به من توصيات، فجاءت هذه الدراسة مكملة للجهود السابقة التي بذلت في هذا المجال وبدأت من حيث انتهى الآخرون فهي حلقة ضمن حلقات البحث العلمي التراكمي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة وخصائصها

4.3 متغيرات الدراسة

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي أتبعته، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي أتبعته في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي للحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة، حيث أن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة وفهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، وإن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة، والبالغ عددهم (36923) طالباً وطالبة، وذلك وفقاً لمصادر إحصائية لعمادة القبول والتسجيل والامتحانات في جامعة القدس المفتوحة في العام الدراسي (2022).

أما عينة الدراسة، فقد اختيرت كالاتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية: اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (86) من طلبة جامعة القدس المفتوحة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة الأصلية: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة (المستعرضة)، وقد كان من مبررات اختيار هذه العينة ما واجهته الدراسة من معيقات وصعوبات تتمثل بالظروف السياسية والوضع الميداني والجغرافي المعقد والحالة الوبائية التي كان يعيشها مجتمعنا الفلسطيني، وقد كان لهذه العوامل والظروف المكانية والزمانية الأثر البالغ كحدد او معيق لعمل الدراسة وتوزيع أدواتها بمرونة وحرية، حيث حالت هذه الأسباب دون الوصول الى جميع أفراد مجتمع الدراسة بحرية وبشكل وجاهي ، مما اضطر الدراسة لإختيار العينة المتيسرة وذلك لسهولة الوصول الى ما تيسر من المفحوصين وأفراد عينة الدراسة، وقد حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون، إذ يشير بشماني (2014) أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادله إحصائية، كما في المعادلة الآتية:

$$n = \frac{M}{\left[\frac{S^2 \times (M-1)}{pq} \right] + 1}$$

معادلة روبرت ماسون لتحديد حجم العينة

M	حجم المجتمع
S	قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) أي قسمة معامل الخطأ (0.05) على الدرجة (1.96)
P	نسبة توافر الخاصية وهي 0.50
Q	النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50

وقد بلغ حجم العينة (380) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. والجدول (1.3) يبين

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (التصنيفية):

جدول (1.3): توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (التصنيفية)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	86	22.6
	أنثى	294	77.4
	المجموع	380	100.0
السنة الدراسية	سنة أولى	69	18.2
	سنة ثانية	68	17.9
	سنة ثالثة	98	25.8
	سنة رابعة	145	38.2
	المجموع	380	100.0
الكلية	العلوم التربوية	111	29.2
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	43.2
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	9.2
	الآداب	36	9.5
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	8.9
	المجموع	380	100.0

3.3 أدوات الدراسة وخصائصها

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، هي: مقياس التفكير الإيجابي،

مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس جودة الحياة، كما يلي:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس التفكير الإيجابي المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة علاونة (2019)، ودراسة اسليم (2017)، ودراسة إبراهيم (2008)، قام الباحث بتطوير مقياس التفكير الإيجابي استناداً إلى تلك الدراسات. وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (39) فقرة، كما هو موضح في ملحق (أ).

ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحث على الادب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الاتزان الانفعالي المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة المشعان (2021)، ودراسة الربيع وعطية (2016)، ودراسة دراسة نعمة (2016)، قام الباحث بتطوير مقياس الاتزان الانفعالي استناداً إلى تلك الدراسات. وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (29) فقرة، كما هو موضح في ملحق (أ).

ثالثاً: مقياس جودة الحياة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحث على الادب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس جودة الحياة المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة العصيمي (2019)، ودراسة العمري (2018)، ودراسة منسي وكاظم (2010)، قام الباحث بتطوير مقياس جودة الحياة استناداً إلى تلك الدراسات. وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (53) فقرة، كما هو موضح في ملحق (أ).

1.3.3 الصدق الظاهري (Face validity) لمقاييس الدراسة

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقاييس الدراسة الثلاثة وهي: مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس جودة الحياة، عُرِضت هذه المقاييس في صورتها الأولية على مجموعة من المتخصصين من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (7) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ أعتد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فُعْدلت صياغة بعض الفقرات، وحذفت بعض الفقرات، وصولاً إلى النسخة المحكمة للتطبيق على العينة الاستطلاعية كما هو موضح في ملحق (ت).

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة الثلاثة، طُبقت على عينة استطلاعية مكونة من (86) من طلبة جامعة القدس المفتوحة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وكانت النتائج كالتالي:

أ) صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity):

استخدم صدق البناء، إذ حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الدراسة الثلاثة، كما هو مبين في الجداول (2.3)، (3.3)، (4.3):

جدول (2.3): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=86)

الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل			المشاعر الإيجابية			مفهوم الذات الإيجابي		
.47**	.69**	1	.76**	.60**	13	.79**	.77**	
.59**	.80**	2	.74**	.58**	14	.80**	.82**	
.63**	.76**	3	.69**	.52**	15	.74**	.73**	
.41**	.69**	4	.72**	.58**	16	.76**	.66**	
.66**	.71**	5	.68**	.53**	17	.74**	.70**	
.63**	.73**	6	.75**	.69**	18	.51**	.41**	
-	-	-	-	-	19	.78**	.65**	
درجة كلية للمجال .77**			درجة كلية للمجال .79**			درجة كلية للمجال .92**		
الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
الرضا عن الحياة			المرونة الإيجابية					
.59**	.74**	20	.78**	.67**	-	-	-	-
.75**	.78**	21	.80**	.68**	-	-	-	-
.66**	.74**	22	.72**	.54**	-	-	-	-
.66**	.85**	23	.59**	.42**	-	-	-	-
.65**	.81**	24	.73**	.63**	-	-	-	-
-	-	-	.75**	.75**	30	-	-	-

-	-	-	.61**	.68**	31	-	-	-
-	-	-	درجة كلية للمجال .85**			درجة كلية للمجال .84**		

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (41) - (85)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30) - أقل أو يساوي (70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

جدول (3.3): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الاتزان الانفعالي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=86)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية
السيطرة على المشاعر	العلاقات الاجتماعية	السيطرة على الدوافع	التعامل مع المواقف	السيطرة على المشاعر	العلاقات الاجتماعية	السيطرة على الدوافع	التعامل مع المواقف	السيطرة على المشاعر	العلاقات الاجتماعية
الانفعالات				الانفعالات				الانفعالات	
1	75**	72**	83**	75**	72**	83**	75**	75**	72**
2	64**	64**	67**	63**	64**	67**	63**	64**	64**
3	69**	71**	75**	62**	71**	75**	62**	69**	71**
4	77**	76**	82**	74**	76**	82**	74**	77**	76**
5	64**	68**	83**	73**	68**	83**	73**	64**	68**
6	82**	72**	84**	70**	72**	84**	70**	82**	72**
7	67**	-	85**	78**	-	85**	78**	67**	-
درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد	درجة كلية للتباعد
84**	88**	92**	88**	84**	88**	92**	88**	84**	88**

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3.3) أن معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (47) - (85)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

جدول (4.3): يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=86)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية
جودة الصحة العامة	جودة الحياة الأسرية	جودة التعليم والدراسة	جودة الصحة العامة	جودة الحياة الأسرية	جودة التعليم والدراسة	جودة الصحة العامة	جودة الحياة الأسرية
1	83**	67**	83**	67**	67**	83**	67**
2	73**	70**	79**	73**	70**	79**	73**

.71**	.76**	16	.52**	.83**	8	.66**	.81**	3
.59**	.74**	17	.48**	.72**	9	.65**	.77**	4
.74**	.82**	18	.75**	.72**	10	.62**	.64**	5
.72**	.84**	19	.60**	.87**	11	-	-	-
-	-	-	.53**	.79**	12	-	-	-
-	-	-	.52**	.81**	13	-	-	-
درجة كلية للمجال **.86			درجة كلية للمجال **.71			درجة كلية للمجال **.79		
-	-	-	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة
-	-	-	جودة شغل الوقت وإدارته			جودة العواطف		
-	-	-	.74**	.79**	25	.60**	.77**	20
-	-	-	.64**	.64**	26	.69**	.86**	21
-	-	-	.59**	.72**	27	.71**	.85**	22
-	-	-	.72**	.84**	28	.68**	.78**	23
-	-	-	.60**	.70**	29	.70**	.81**	24
-	-	-	.66**	.77**	30	-	-	-
-	-	-	.67**	.76**	31	-	-	-
درجة كلية للمجال **.88			درجة كلية للمجال **.83			درجة كلية للمجال **.83		

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 < p)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (46) - (86)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ب) الثبات لمقاييس الدراسة:

للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة، فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد استخراج الصدق، والجدول (5.3) يوضح ذلك:

جدول (5.3): يوضح معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا

الأداة	المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
التفكير الإيجابي	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	6	.82
	المشاعر الإيجابية	6	.82
	مفهوم الذات الإيجابي	7	.85
	الرضا عن الحياة	5	.84

.85	7	المرونة الإيجابية	
.95	31	التفكير الإيجابي	
.84	7	السيطرة على المشاعر والانفعالات	
.87	6	العلاقات الاجتماعية	
.85	6	السيطرة على الدوافع	الاتزان الانفعالي
.90	7	التعامل مع المواقف	
.95	26	الاتزان الانفعالي	
.81	5	جودة الصحة العامة	
.91	8	جودة الحياة الأسرية	
.88	6	جودة التعليم والدراسة	جودة الحياة
.87	5	جودة العواطف	
.87	7	جودة شغل الوقت وإدارته	
.94	31	جودة الحياة	

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تراوحت ما بين (.82 - .85)، وللدرجة الكلية بلغت (.95). بينما تراوحت قيمة معامل الثبات لمجالات مقياس الاتزان الانفعالي ما بين (.84 - .90)، وللدرجة الكلية بلغت (.95). فيما تراوحت قيمة معامل الثبات لمجالات مقياس جودة الحياة ما بين (.81 - .91)، وللدرجة الكلية بلغت (.94).

3.3.3 تصحيح مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس التفكير الإيجابي: تكون مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية من (31)، موزعة على خمسة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للتفكير الإيجابي.

ثانياً- مقياس الاتزان الانفعالي: تكون مقياس الاتزان الانفعالي في صورته النهائية من (26)، موزعة على أربعة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للاتزان الانفعالي.

ثالثاً- مقياس جودة الحياة: تكون مقياس جودة الحياة في صورته النهائية من (31)، فقرة، موزعة على خمسة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لجودة الحياة. وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: كبيرة جداً (5) درجات، كبيرة (4) درجات، متوسط (3) درجات، قليلة (2) درجتان، قليلة جداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى كل من: التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي، وجودة الحياة لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفعة، ومتوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3): يوضح درجات احتساب مستوى كل مقياس من مقاييس الدراسة

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

4.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة (التصنيفية) والتابعة الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (التصنيفية):

1. الجنس: وله مستويان هي: (1-ذكر، 2-أنثى).
2. السنة الدراسية: ولها أربعة مستويات هي: (1- سنة أولى، 2- سنة ثانية، 3- سنة ثالثة، 4- سنة رابعة).
3. الكلية: ولها خمسة مستويات هي: (1- العلوم التربوية، 2- العلوم الإدارية والاقتصادية، 3- التنمية الاجتماعية والأسرية، 4- الآداب، 5- التكنولوجيا والعلوم التطبيقية).

ب- المتغير التابع:

1. الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته لدى عينة الدراسة.
2. الدرجات على مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته لدى عينة الدراسة.
3. الدرجات على مقياس جودة الحياة ومجالاته لدى عينة الدراسة.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

أتبع الباحث في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي:

1. جمع البيانات الثانوية من العديد من المصادر الثانوية كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة، والاستعانة بها في بناء أدواتها وتوظيفها في الوصول إلى نتائج الدراسة لاحقاً.
2. تحديد مجتمع الدراسة ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
3. الحصول على موافقة الجهات المعنية لإجراء الدراسة.
4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.

5. تحكيم أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (86) من طلبة جامعة القدس المفتوحة، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
8. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 26) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 26)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
 2. استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbachs Alpha)، من أجل قياس ثبات الاتساق الداخلي لفقرات كل أداة من أدوات الدراسة.
 3. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقات بين الفقرات وأبعادها والدرجة الكلية للمقياس، وبين متغيرات الدراسة
 4. اختبار معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise).

5. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضيات المتعلقة بالفروق تبعاً إلى متغير الجنس.

6. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضيات المتعلقة بالفروق تبعاً إلى متغيرات السنة الدراسية، الكلية.

7. المقارنات البعدية باستخدام اختبار أقل فرق دال (LSD).

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضياتها التي تم طرحها، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، حيث عرضت في ضوء أسئلتها وفرضياتها، ويتمثل ذلك في عرض نص السؤال أو الفرضية، يلي ذلك مباشرة الإشارة إلى نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة، ثم جدولة البيانات، ووضعها تحت عناوين مناسبة، يلي ذلك تعليقات على أبرز النتائج المستخلصة، وهكذا تعرض النتائج المرتبطة بكل سؤال وفرضية على حدة.

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس التفكير

الإيجابي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	المرونة الإيجابية	4.11	0.628	82.2	مرتفع
2	2	المشاعر الإيجابية	4.00	0.671	80.0	مرتفع
3	4	الرضا عن الحياة	3.99	0.682	79.8	مرتفع
4	1	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	3.95	0.703	79.0	مرتفع
5	3	مفهوم الذات الإيجابي	3.78	0.687	75.6	مرتفع
		المتوسط الكلي للتفكير الإيجابي	3.96	0.567	79.2	مرتفع

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ككل بلغ (3.96) وبنسبة مئوية (79.2) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس التفكير الإيجابي تراوحت ما بين (4.11-3.78)، وجاء مجال " المرونة الإيجابية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.11) وبنسبة مئوية (82.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاء مجال " مفهوم الذات الإيجابي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.78) وبنسبة مئوية (75.6) وبتقدير مرتفع.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس التفكير الإيجابي كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

1) المرونة الإيجابية:

جدول (2.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال المرونة الإيجابية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	28	أرى في التجارب السابقة الفاشلة مواقف تعلم.	4.32	0.801	86.4	مرتفع
2	25	أستطيع النجاح فيما فشلت به سابقاً.	4.22	0.823	84.4	مرتفع
3	27	أعتقد أن تقبل المصاعب يساعد في حلها.	4.19	0.852	83.8	مرتفع
4	31	أنتصرف مع زملائي بحكمة.	4.14	0.855	82.8	مرتفع
5	30	أستطيع حل مشكلاتي الشخصية معتمداً على قدراتي الذاتية.	4.13	0.878	82.6	مرتفع
6	26	أبحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.	4.09	0.860	81.8	مرتفع
7	29	أحافظ على هدوئي حتى وإن أراد أحد إثارتني.	3.68	1.159	73.6	مرتفع

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال المرونة الإيجابية تراوحت ما بين (4.32-3.68)، وجاءت فقرة " أرى في التجارب السابقة الفاشلة مواقف تعلم "

بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.32) وبنسبة مئوية (86.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أحافظ على هدوئي حتى وإن أراد أحد إثارتني" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.68) وبنسبة مئوية (73.6) وبتقدير مرتفع.

(2) مجال المشاعر الإيجابية:

جدول (3.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال المشاعر الإيجابية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	11	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة.	4.17	0.824	83.4	مرتفع
2	10	أشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين.	4.03	0.923	80.6	مرتفع
3	12	أتعرف إلى نقاط ضعفي وأحيلها إلى نقاط قوة.	3.99	0.947	79.8	مرتفع
4	7	راضٍ عمّا لدي من مهارات.	3.98	0.980	79.6	مرتفع
5	8	أستمتع بالأعمال التي أقوم بها.	3.97	0.964	79.4	مرتفع
6	9	تخصصي الأكاديمي يتناسب مع طموحي.	3.89	1.140	77.8	مرتفع

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال المشاعر الإيجابية تراوحت ما بين (4.17-3.89)، وجاءت فقرة " يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.17) وبنسبة مئوية (83.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " تخصصي الأكاديمي يتناسب مع طموحي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.89) وبنسبة مئوية (77.8) وبتقدير مرتفع.

3) مجال الرضا عن الحياة:

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الرضا عن الحياة مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	20	أتمتع بالرضا عما لدي من ممتلكات.	4.37	0.770	87.4	مرتفع
2	21	أعتقد أن حياتي ستكون سعيدة.	4.29	0.779	85.8	مرتفع
3	22	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة.	4.28	0.763	85.6	مرتفع
4	24	أعتقد أنني موفق فيما أقوم به من أعمال.	4.12	0.863	82.4	مرتفع
5	23	أعتقد أن حياتي تسير على ما يُرام.	3.88	0.975	77.6	مرتفع

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الرضا

عن الحياة تراوحت ما بين (3.88-4.37)، وجاءت فقرة " أتمتع بالرضا عما لدي من ممتلكات " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.37) وبنسبة مئوية (87.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أعتقد أن حياتي تسير على ما يُرام." في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.88) وبنسبة مئوية (77.6) وبتقدير مرتفع.

4) مجال التوقعات الإيجابية نحو المستقبل:

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التوقعات الإيجابية نحو

المستقبل مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أؤمن بأن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله.	4.35	0.884	87.0	مرتفع
2	5	أعتقد أن الماضي الذي عشته لن يعيق تقدمي.	4.10	1.057	82.0	مرتفع
3	6	أتوقع الأفضل حتى في الظروف الصعبة.	4.06	0.981	81.2	مرتفع
4	4	أرى بأن لمصائب اليوم فوائد في المستقبل.	3.97	1.045	79.4	مرتفع
5	2	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.	3.63	1.084	72.6	متوسط
6	3	أتوقع أن أشغل منصباً بعد تخرجي.	3.58	1.133	71.6	متوسط

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التوقعات الإيجابية نحو المستقبل تراوحت ما بين (4.35- 3.58)، وجاءت فقرة "أؤمن بأن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.35) وبنسبة مئوية (87.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أتوقع أن أشغل منصباً بعد تخرجي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبنسبة مئوية (71.6) وبتقدير متوسط.

5) مجال مفهوم الذات الإيجابي:

جدول (6.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات مجال مفهوم الذات الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	15	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.	4.21	0.950	84.2	مرتفع
2	17	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحي.	4.14	0.915	82.8	مرتفع
3	14	أتسامح مع نفسي.	4.10	0.978	82.0	مرتفع
4	13	أشعر أن قدراتي تحول دون شعوري الإحباط.	3.78	1.008	75.6	مرتفع
5	19	أعبر عن أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط.	3.58	1.070	71.6	متوسط
6	18	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون بحقي.	3.51	1.184	70.2	متوسط
7	16	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب.	3.13	1.180	62.6	متوسط

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال مفهوم الذات الإيجابي تراوحت ما بين (4.21_ 3.13)، وجاءت فقرة "أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.21) وبنسبة مئوية (84.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أستطيع التحكم بمشاعر الغضب" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.13) وبنسبة مئوية (62.6) وبتقدير متوسط.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، والجدول (7.4) يوضح ذلك:

جدول (7.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الاتزان الانفعالي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	السيطرة على الدوافع	4.07	0.594	81.4	مرتفع
2	4	التعامل مع المواقف	4.07	0.659	81.4	مرتفع
3	2	العلاقات الاجتماعية	3.93	0.711	78.6	مرتفع
4	1	السيطرة على المشاعر والانفعالات	3.66	0.730	73.2	متوسط
		الدرجة الكلية لاتزان الانفعالي	3.93	0.563	78.6	مرتفع

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الاتزان

الانفعالي ككل بلغ (3.93) وبنسبة مئوية (78.6) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد

عينة الدراسة عن مجالات مقياس الاتزان الانفعالي تراوحت ما بين (4.07-3.66)، وجاء مجال " السيطرة

على الدوافع " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.07) وبنسبة مئوية (81.4) وبتقدير مرتفع، بينما

جاء مجال "السيطرة على المشاعر والانفعالات" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.66) وبنسبة

مئوية (73.2) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة

الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الاتزان الانفعالي كل مجال على حدة، وعلى النحو

الآتي:

1) السيطرة على الدوافع

جدول (8.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال السيطرة على الدوافع مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	15	أهتم أن يكون يومي إيجابي.	4.28	0.875	85.6	مرتفع
2	16	أثابر لإتمام عمل بدأته رغم الصعوبات.	4.27	0.868	85.4	مرتفع
3	14	أثق بنفسي.	4.27	0.878	85.4	مرتفع
4	19	أضع لِنفسي أهداف بعيدة المدى (استراتيجية).	3.98	0.888	79.6	مرتفع
5	18	أقوم بكبح نزواتي لتحقيق أهداف ابعد.	3.95	0.753	79.0	مرتفع
6	17	أستطيع كظم غيظي في حال تعرضي لموقف مستنز.	3.65	0.911	73.0	متوسط

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال السيطرة على الدوافع تراوحت ما بين (4.28_ 3.65)، وجاءت فقرة " أهتم أن يكون يومي إيجابي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.28) وبنسبة مئوية (85.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أستطيع كظم غيظي في حال تعرضي لموقف مستنز " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.65) وبنسبة مئوية (73.0) وبتقدير متوسط.

2) مجال التعامل مع المواقف

جدول (9.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التعامل مع المواقف مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	21	أعرف حدود إمكاناتي وأتصرف على أساسها.	4.37	0.770	87.4	مرتفع
2	20	أستطيع القيام بدوري على أكمل وجه.	4.29	0.779	85.8	مرتفع
3	22	أستطيع إنجاز مهامي بكفاءة	4.28	0.763	85.6	مرتفع
4	23	أستطيع التكيف مع كل جديد.	4.12	0.863	82.4	مرتفع
5	26	أستطيع تحويل العقبات والتحديات إلى فرص.	3.90	0.936	78.0	مرتفع

مرتفع	77.6	0.975	3.88	24	6	لدي القدرة على اتخاذ القرار دون تردد.
مرتفع	73.6	1.150	3.68	25	7	أسير دائماً وفق خطط في حياتي.

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التعامل مع المواقف تراوحت ما بين (3.68-4.37)، وجاءت فقرة " أعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.37) وبنسبة مئوية (87.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أسير دائماً وفق خطط في حياتي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.68) وبنسبة مئوية (73.6) وبتقدير مرتفع.

(3) العلاقات الاجتماعية

جدول (10.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ل فقرات مجال العلاقات الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	13	اعتقد بان ظلي خفيف على الآخرين.	4.10	0.796	82.0	مرتفع
2	8	أشعر بالسعادة في العمل مع الآخرين.	4.06	0.978	81.2	مرتفع
3	10	أعتقد أنني محبوب عند زملائي.	4.05	0.922	81.0	مرتفع
4	9	أسعى للمشاركة في العمل الجماعي.	3.93	1.108	78.6	مرتفع
5	12	يسعى الكثير من زملائي إلى كسب مودتي.	3.72	0.865	74.4	مرتفع
6	11	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة.	3.69	1.156	73.8	مرتفع

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال العلاقات الاجتماعية تراوحت ما بين (3.69- 4.10)، وجاءت فقرة " اعتقد بان ظلي خفيف على الآخرين " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.10) وبنسبة مئوية (82.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.69) وبنسبة مئوية (73.8) وبتقدير مرتفع.

4) السيطرة على المشاعر والانفعالات

جدول (11.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال السيطرة على المشاعر

والانفعالات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	أشعر بالتقاؤل من مواقف الحياة.	3.97	0.963	79.4	مرتفع
2	6	أتسم بالقدرة على ضبط النفس.	3.75	1.008	75.0	مرتفع
3	5	أشعر بهدوء وطمأنينة داخلية.	3.74	1.081	74.8	مرتفع
4	3	أقبل نقد الآخرين.	3.70	0.996	74.0	مرتفع
5	2	أحافظ على أفكارى عندما يزعجني موقف ما.	3.68	0.988	73.6	مرتفع
6	1	أسيطر على ردود فعلي في المواقف المغضبة.	3.40	1.086	68.0	متوسط
7	7	يمكنني التغاضي بسهولة عن أخطاء الآخرين.	3.36	1.129	67.2	متوسط

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

السيطرة على المشاعر والانفعالات تراوحت ما بين (3.97-3.36)، وجاءت فقرة "أشعر بالتقاؤل من مواقف

الحياة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.97) وبنسبة مئوية (79.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت

فقرة "يمكنني التغاضي بسهولة عن أخطاء الآخرين" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.36)

وبنسبة مئوية (67.2) وبتقدير متوسط.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

للإجابة عن السؤال الثالث حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية

لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، والجدول (12.4) يوضح ذلك:

جدول (12.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس جودة الحياة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	جودة الحياة الأسرية	4.18	0.790	83.6	مرتفع
2	1	جودة الصحة العامة	3.94	0.740	78.8	مرتفع
3	4	جودة العواطف	3.90	0.785	78.0	مرتفع
4	3	جودة التعليم والدراسة	3.84	0.866	76.8	مرتفع
5	5	جودة شغل الوقت وإدارته	3.46	0.869	69.2	متوسط
		الدرجة الكلية جودة الحياة	3.87	0.666	77.4	مرتفع

يتضح من الجدول (12.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة ككل بلغ (3.87) وبنسبة مئوية (77.4) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس جودة الحياة تراوحت ما بين (4.18-3.46)، وجاءت "جودة الحياة الأسرية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.18) وبنسبة مئوية (83.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت "جودة شغل الوقت وإدارته" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.46) وبنسبة مئوية (69.2) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس جودة الحياة كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

1) جودة الحياة الأسرية

جدول (13.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الحياة الأسرية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	6	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	4.46	0.893	89.2	مرتفع
2	7	أشعر بأن والديّ راضيان عنيّ.	4.41	0.960	88.2	مرتفع
3	13	أثق بأفراد أسرتي.	4.34	0.990	86.8	مرتفع

مرتفع	85.0	1.070	4.25	أشعر بالدفء في علاقتي بوالدي.	11	4
مرتفع	82.2	1.112	4.11	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.	8	5
مرتفع	81.2	0.931	4.06	علاقتي بزملائي جيدة.	12	6
مرتفع	78.6	1.154	3.93	لديّ أصدقاء مخلصون.	9	7
مرتفع	78.2	1.032	3.91	أشعر بسهولة في التعامل مع الآخرين.	10	8

يتضح من الجدول (13.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال جودة الحياة الأسرية تراوحت ما بين (3.91-4.46)، وجاءت فقرة " أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.46) وبنسبة مئوية (89.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أشعر بسهولة في التعامل مع الآخرين " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.91) وبنسبة مئوية (78.2) وبتقدير مرتفع.

2) جودة الصحة العامة

جدول (14.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة الصحة العامة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	أعتقد بأن طريقة تحركي ومشيتي مناسبة.	4.30	0.815	86.0	مرتفع
2	4	أشعر بالرضا عن حالتي الصحية.	3.95	1.061	79.0	مرتفع
3	3	لديّ طاقة كافية لمواصلة حياتي اليومية.	3.93	0.935	78.6	مرتفع
4	1	لدي شعور بالحيوية والنشاط.	3.92	1.025	78.4	مرتفع
5	2	أنام جيداً.	3.61	1.087	72.2	مرتفع

يتضح من الجدول (14.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال جودة الصحة العامة تراوحت ما بين (3.61-4.30)، وجاءت فقرة " أعتقد بأن طريقة تحركي ومشيتي مناسبة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.30) وبنسبة مئوية (86.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أنام جيداً " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.61) وبنسبة مئوية (72.2) وبتقدير مرتفع.

3) جودة العواطف

جدول (15.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة العواطف مرتبة تنازلياً

حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	22	أشعر بأن العزيمة والإرادة تضفيان معنى لحياتي.	4.28	0.841	85.6	مرتفع
2	21	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة.	4.06	0.920	81.2	مرتفع
3	24	أشعر بالطمأنينة	3.97	1.013	79.4	مرتفع
4	20	أنا فخور بجهود أعصابي.	3.70	1.181	74.0	مرتفع
5	23	من الصعب استثارتي انفعالياً.	3.52	1.150	70.4	مرتفع

يتضح من الجدول (15.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال جودة

العواطف تراوحت ما بين (4.28 - 3.52)، وجاءت فقرة " أشعر بأن العزيمة والإرادة تضفيان معنى لحياتي

" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.28) وبنسبة مئوية (85.6) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "

من الصعب استثارتي انفعالياً " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.52) وبنسبة مئوية (70.4)

وبتقدير مرتفع.

4) جودة التعليم والدراسة

جدول (16.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة التعليم والدراسة مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	14	أنا فخور باختياري تخصص أكاديمي يناسبني.	4.05	1.152	81.0	مرتفع
2	15	يرحب أعضاء الهيئة التدريسية بي ويجيبون عن أسئلتني.	3.97	1.051	79.4	مرتفع
3	16	محتوى المقررات الدراسية يتناسب وقدراتي.	3.90	1.010	78.0	مرتفع
4	18	أرى أن دراستي تحقق طموحي المهني.	3.87	1.156	77.4	مرتفع
5	17	أرى بأن الأنشطة الطلابية الجامعية مفيدة للطلبة.	3.74	1.142	74.8	مرتفع
6	19	أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.	3.49	1.181	69.8	متوسط

يتضح من الجدول (16.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال جودة التعليم والدراسة تراوحت ما بين (4.05 - 3.49)، وجاءت فقرة " أنا فخور باختياري تخصص أكاديمي يناسبني " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.05) وبنسبة مئوية (81.0) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.49) وبنسبة مئوية (69.8) وبتقدير متوسط.

5) جودة شغل الوقت وإدارته

جدول (17.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات جودة شغل الوقت وإدارته مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	26	أنجز المهام في الوقت المحدد	3.81	1.078	76.2	مرتفع
2	29	لدي وقت للترويح عن النفس	3.55	1.139	71.0	متوسط
3	30	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية	3.45	1.146	69.0	متوسط
4	31	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة الطلابية في أوقات فراغي	3.44	1.307	68.8	متوسط
5	25	أنظم أوقات دراستي بصورة ملائمة	3.40	1.255	68.0	متوسط
6	28	لدي الوقت الكافي للمذاكرة	3.37	1.172	67.4	متوسط
7	27	أتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة	3.22	1.225	64.4	متوسط

يتضح من الجدول (17.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال جودة شغل الوقت وإدارته تراوحت ما بين (3.81-3.22)، وجاءت فقرة " أنجز المهام في الوقت المحدد " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.81) وبنسبة مئوية (76.2) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.22) وبنسبة مئوية (64.4) وبتقدير متوسط.

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لكل من التفكير الإيجابي والالتزان

الانفعالي في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين.

لاختبار الفرضية الأولى، ومن أجل قياس تأثير مساهمة كل من التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي

في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، استخدم معامل الانحدار المتعدد

التدرجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)، والجدول (18.4)

يوضح ذلك:

جدول (18.4) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدرجي لتأثير مساهمة كل من التفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التباين المفسر R^2	معامل الارتباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري						
1	الثابت	.260	المعاملات	1.713	.087			
	الالتزان الانفعالي	.919	المعيارية بيتا	24.033	<.001	.777 ^a	.604	.603
2	الثابت	.011		.068	.946			
	الالتزان الانفعالي	.685		11.347	<.001			
	التفكير الإيجابي	.295		4.923	<.001	.793 ^b	.628	.626

قيمة "ف" المحسوبة للالتزان الانفعالي = 577.585 دالة عند مستوى دلالة <.001

قيمة "ف" المحسوبة للالتزان الانفعالي وللتفكير الإيجابي = 318.658 دالة عند مستوى دلالة <.001

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (18.4) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) لكل من الالتزان

الانفعالي والتفكير الإيجابي في التنبؤ في جودة الحياة، ويلاحظ أن كل من الالتزان الانفعالي والتفكير

الإيجابي قد وضحا معاً (.628) من نسبة التباين في جودة الحياة، أي أن متغيري: الالتزان الانفعالي

والتفكير الإيجابي، لهما دور مهم وأساس في التنبؤ في جودة الحياة. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل

تضخم التباين (VIF) للنماذج التنبؤية الأثنان قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity)، التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات. وعليه، يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي: $(y = .011 + .685 + .295)$ ، أي كلما تغير متغير الاتزان الانفعالي درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في جودة الحياة بمقدار (.685)، وكلما تغير متغير التفكير الإيجابي درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في جودة الحياة بمقدار (.295).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين التفكير الإيجابي وكل من: الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين. للإجابة عن الفرضية الثانية، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين التفكير الإيجابي وكل من: الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، والجدول (19.4) يوضح ذلك:

جدول (19.4): يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وكل من: الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى

طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين (ن=380)

التفكير الإيجابي	الاتزان الانفعالي	جودة الحياة
1		
.788**	1	
.708**	.777**	1

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (19.4) الآتي:

- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < .01$) بين التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون

(.788) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة التفكير الإيجابي ازداد مستوى الاتزان الانفعالي.

- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < .01$) بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.708)، وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة التفكير الإيجابي ازداد مستوى جودة الحياة.

- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < .01$) بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.777)، وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الاتزان الانفعالي ازداد مستوى جودة الحياة.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الثالثة وتحديد الفروق تبعاً إلى متغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (20.4) تبين ذلك:

الجدول (20.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	ذكر	86	3.88	0.803	-0.984	.326
	أنثى	294	3.97	0.671		
المشاعر الإيجابية	ذكر	86	4.01	0.741	0.016	.988

		0.651	4.00	294	أنثى	
	.687	0.404	0.783	3.81	86	ذكر
		0.657	3.77	294	أنثى	مفهوم الذات الإيجابي
	.242	-1.171	0.779	3.91	86	ذكر
		0.651	4.01	294	أنثى	الرضا عن الحياة
	.970	0.038	0.735	4.11	86	ذكر
		0.594	4.11	294	أنثى	المرونة الإيجابية
	.735	-0.339	0.680	3.95	86	ذكر
		0.531	3.97	294	أنثى	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (20.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية. ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً إلى متغير السنة الدراسية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً إلى متغير السنة الدراسية. والجدولان (21.4) و(22.4) يبينان ذلك:

جدول (21.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	سنة أولى	69	3.96	0.555
	سنة ثانية	68	3.94	0.767
	سنة ثالثة	98	3.89	0.759
	سنة رابعة	145	3.98	0.699
المشاعر الإيجابية	سنة أولى	69	4.13	0.600
	سنة ثانية	68	3.99	0.728
	سنة ثالثة	98	3.90	0.682
	سنة رابعة	145	4.03	0.663
مفهوم الذات الإيجابي	سنة أولى	69	3.90	0.620
	سنة ثانية	68	3.75	0.718
	سنة ثالثة	98	3.65	0.671
	سنة رابعة	145	3.82	0.704
الرضا عن الحياة	سنة أولى	69	4.05	0.662
	سنة ثانية	68	3.97	0.701
	سنة ثالثة	98	3.83	0.688
	سنة رابعة	145	4.07	0.667
المرونة الإيجابية	سنة أولى	69	4.15	0.581
	سنة ثانية	68	4.10	0.682
	سنة ثالثة	98	4.04	0.600
	سنة رابعة	145	4.14	0.643
الدرجة الكلية	سنة أولى	69	4.04	0.490
	سنة ثانية	68	3.95	0.628
	سنة ثالثة	98	3.86	0.556
	سنة رابعة	145	4.01	0.575

يتضح من خلال الجدول (21.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة

إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-

Way ANOVA)، والجدول (22.4) يوضح ذلك:

جدول (22.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	0.549	3	0.183	0.369	.775
	داخل المجموعات	186.509	376	0.496		
	المجموع	187.058	379			
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	2.279	3	0.760	1.695	.168
	داخل المجموعات	168.463	376	0.448		
	المجموع	170.741	379			
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	2.893	3	0.964	2.064	.105
	داخل المجموعات	175.724	376	0.467		
	المجموع	178.617	379			
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	3.693	3	1.231	2.679	.047*
	داخل المجموعات	172.806	376	0.460		
	المجموع	176.499	379			
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	0.825	3	0.275	0.696	.555
	داخل المجموعات	148.577	376	0.395		
	المجموع	149.402	379			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.683	3	0.561	1.753	.156
	داخل المجموعات	120.317	376	0.320		
	المجموع	121.999	379			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (22.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته باستثناء مجال: (الرضا عن الحياة)، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ومجالاته باستثناء مجال: (الرضا عن الحياة)، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (23.4) يوضح ذلك:

جدول (23.4): يوضح نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مجال الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية

المتغير	المستوى	المتوسط	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
الرضا عن الحياة	سنة أولى	4.05			.216*	
	سنة ثانية	3.97				
	سنة ثالثة	3.83				
	سنة رابعة	4.07				
						-0.241*

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (23.4) الآتي:

- وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في الرضا عن الحياة تبعاً إلى متغير

السنة الدراسية بين (سنة ثالثة) من جهة وكل من (سنة أولى)، و (سنة رابعة) وجاءت الفروق

لصالح كل من (سنة أولى)، و (سنة رابعة).

5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، بين متوسطات التفكير

الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية الخامسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً

إلى متغير الكلية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة

الفروق تبعاً إلى متغير الكلية. والجدولان (24.4) و(25.4) يبيانان ذلك:

جدول (24.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	العلوم التربوية	111	4.01	0.686
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.92	0.713
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.07	0.571
	الأداب	36	3.83	0.836
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.87	0.673
المشاعر الإيجابية	العلوم التربوية	111	4.11	0.574
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.93	0.696
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.10	0.671
	الأداب	36	3.99	0.764
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.96	0.725
مفهوم الذات الإيجابي	العلوم التربوية	111	3.83	0.631
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.70	0.735
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	3.96	0.634
	الأداب	36	3.81	0.677
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.76	0.672
الرضا عن الحياة	العلوم التربوية	111	4.03	0.662
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.94	0.712
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.03	0.543
	الأداب	36	4.00	0.742
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.99	0.693
المرونة الإيجابية	العلوم التربوية	111	4.10	0.593
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	4.09	0.654
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.16	0.644
	الأداب	36	4.14	0.617
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	4.16	0.632
الدرجة الكلية	العلوم التربوية	111	4.01	0.506
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.92	0.597
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.06	0.514
	الأداب	36	3.95	0.642
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.95	0.585

يتضح من خلال الجدول (24.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة

إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-

Way ANOVA)، والجدول (25.4) يوضح ذلك:

جدول (25.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	1.882	4	0.471	0.953	.433
	داخل المجموعات	185.176	375	0.494		
	المجموع	187.058	379			
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	2.387	4	0.597	1.329	.258
	داخل المجموعات	168.354	375	0.449		
	المجموع	170.741	379			
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	2.343	4	0.586	1.246	.291
	داخل المجموعات	176.275	375	0.470		
	المجموع	178.617	379			
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	0.619	4	0.155	0.330	.858
	داخل المجموعات	175.881	375	0.469		
	المجموع	176.499	379			
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	0.288	4	0.072	0.181	.948
	داخل المجموعات	149.114	375	0.398		
	المجموع	149.402	379			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.006	4	0.251	0.779	.539
	داخل المجموعات	120.993	375	0.323		
	المجموع	121.999	379			

يتبين من الجدول (25.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التفكير الإيجابي ومجالاته، كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ومجالاته، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

6.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان

الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية السادسة وتحديد الفروق تبعاً إلى متغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (26.4) تبين ذلك:

الجدول (26.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السيطرة على المشاعر والانفعالات	ذكر	86	3.78	0.804	1.772	.077
	أنثى	294	3.62	0.704		
العلاقات الاجتماعية	ذكر	86	3.88	0.738	-0.671	.503
	أنثى	294	3.94	0.703		
السيطرة على الدوافع	ذكر	86	4.07	0.562	0.122	.903
	أنثى	294	4.06	0.604		
التعامل مع المواقف	ذكر	86	4.14	0.637	1.048	.295
	أنثى	294	4.05	0.665		
الدرجة الكلية	ذكر	86	3.97	0.598	0.780	.436
	أنثى	294	3.91	0.553		

يتبين من الجدول (26.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس الاتزان الانفعالي

ومجالاته كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في

الاتزان الانفعالي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

7.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان

الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

ومن أجل فحص الفرضية السابعة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً

إلى متغير السنة الدراسية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على

دلالة الفروق تبعاً إلى متغير السنة الدراسية. والجدولان (27.4) و(28.4) يبينان ذلك:

جدول (27.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السيطرة على المشاعر والانفعالات	سنة أولى	69	3.74	0.772
	سنة ثانية	68	3.64	0.734
	سنة ثالثة	98	3.57	0.715
	سنة رابعة	145	3.68	0.718
العلاقات الاجتماعية	سنة أولى	69	4.06	0.665
	سنة ثانية	68	3.87	0.733
	سنة ثالثة	98	3.83	0.735
	سنة رابعة	145	3.95	0.700
السيطرة على الدوافع	سنة أولى	69	4.24	0.520
	سنة ثانية	68	4.00	0.673
	سنة ثالثة	98	4.00	0.551
	سنة رابعة	145	4.07	0.605
التعامل مع المواقف	سنة أولى	69	4.14	0.592
	سنة ثانية	68	3.98	0.738
	سنة ثالثة	98	4.08	0.625
	سنة رابعة	145	4.09	0.675
الدرجة الكلية	سنة أولى	69	4.03	0.528
	سنة ثانية	68	3.87	0.611
	سنة ثالثة	98	3.87	0.530
	سنة رابعة	145	3.94	0.575

يتضح من خلال الجدول (27.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة

إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-

Way ANOVA)، والجدول (28.4) يوضح ذلك:

جدول (28.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
السيطرة على المشاعر والانفعالات	بين المجموعات	1.250	3	0.417	0.781	.505
	داخل المجموعات	200.656	376	0.534		
	المجموع	201.906	379			
العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	2.442	3	0.814	1.619	.185
	داخل المجموعات	189.045	376	0.503		
	المجموع	191.486	379			
السيطرة على الدوافع	بين المجموعات	2.803	3	0.934	2.682	.047*
	داخل المجموعات	130.983	376	0.348		
	المجموع	133.786	379			
التعامل مع المواقف	بين المجموعات	0.909	3	0.303	0.696	.555
	داخل المجموعات	163.680	376	0.435		
	المجموع	164.589	379			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.441	3	0.480	1.520	.209
	داخل المجموعات	118.801	376	0.316		
	المجموع	120.242	379			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (28.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته باستثناء مجال: السيطرة على الدوافع كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي ومجالاته باستثناء مجال: السيطرة على الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال السيطرة على الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) والجدول (29.4) يوضح ذلك:

جدول (29.4): يوضح نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال السيطرة على الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية

المتغيرات	المستوى	المتوسط	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
السيطرة على الدوافع	سنة أولى	4.24	.241*	.239*	.171*	
	سنة ثانية	4.00				
	سنة ثالثة	4.00				
	سنة رابعة	4.07				

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (29.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مجال السيطرة على الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تبعاً إلى متغير السنة الدراسية بين (سنة أولى) من جهة وكل من (سنة ثانية) و(سنة ثالثة) و (سنة رابعة) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (سنة أولى).

8.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات الاتزان

الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية الثامنة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً

إلى متغير الكلية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة

الفروق تبعاً إلى متغير الكلية. والجدولان (30.4) و(31.4) يبينان ذلك:

جدول (30.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السيطرة على المشاعر والانفعالات	العلوم التربوية	111	3.72	0.671
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.64	0.772
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	3.58	0.679
	الأداب	36	3.63	0.711
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.61	0.798
العلاقات الاجتماعية	العلوم التربوية	111	4.03	0.650
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.86	0.763
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.00	0.643
	الأداب	36	3.94	0.674
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.84	0.736
السيطرة على الدوافع	العلوم التربوية	111	4.17	0.526
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	4.00	0.625
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.10	0.577
	الأداب	36	4.04	0.663
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	4.05	0.575
التعامل مع المواقف	العلوم التربوية	111	4.17	0.590
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	4.04	0.664
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	4.10	0.694
	الأداب	36	3.98	0.745
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.99	0.718
الدرجة الكلية	العلوم التربوية	111	4.02	0.467
	العلوم الإدارية والاقتصادية	164	3.88	0.604
	التنمية الاجتماعية والأسرية	35	3.94	0.569
	الأداب	36	3.89	0.605
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	34	3.87	0.595

يتضح من خلال الجدول (30.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة

إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-

Way ANOVA)، والجدول (31.4) يوضح ذلك:

جدول (31.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
السيطرة على المشاعر والانفعالات	بين المجموعات	0.858	4	0.215	0.400	.808
	داخل المجموعات	201.048	375	0.536		
	المجموع	201.906	379			
العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	2.453	4	0.613	1.217	.303
	داخل المجموعات	189.033	375	0.504		
	المجموع	191.486	379			
السيطرة على الدوافع	بين المجموعات	1.962	4	0.491	1.396	.235
	داخل المجموعات	131.823	375	0.352		
	المجموع	133.786	379			
التعامل مع المواقف	بين المجموعات	1.702	4	0.426	0.980	.419
	داخل المجموعات	162.887	375	0.434		
	المجموع	164.589	379			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.387	4	0.347	1.094	.359
	داخل المجموعات	118.854	375	0.317		
	المجموع	120.242	379			

يتبين من الجدول (31.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

9.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات جودة الحياة

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية التاسعة وتحديد الفروق تبعاً إلى متغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (32.4) تبين ذلك:

الجدول (32.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الصحة العامة	نكر	86	4.00	0.847	0.784	.433
	أنثى	294	3.93	0.706		
جودة الحياة الأسرية	نكر	86	4.21	0.827	0.313	.754
	أنثى	294	4.18	0.780		
جودة التعليم والدراسة	نكر	86	3.83	0.972	-0.106	.916
	أنثى	294	3.84	0.834		
جودة العواطف	نكر	86	4.04	0.779	1.783	.075
	أنثى	294	3.87	0.784		
جودة شغل الوقت وإدارته	نكر	86	3.59	0.983	1.577	.116
	أنثى	294	3.42	0.830		
الدرجة الكلية	نكر	86	3.93	0.767	1.012	.312
	أنثى	294	3.85	0.634		

يتبين من الجدول (32.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس جودة الحياة ومجالاته

كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في جودة الحياة ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

10.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات جودة الحياة

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

ومن أجل فحص الفرضية العاشرة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً

إلى متغير السنة الدراسية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على

دلالة الفروق تبعاً إلى متغير السنة الدراسية. والجدولان (33.4) و(34.4) يبينان ذلك:

جدول (33.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

المجالات	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الصحة العامة	سنة أولى	69	4.09	0.623
	سنة ثانية	68	3.93	0.804
	سنة ثالثة	98	3.89	0.684
	سنة رابعة	145	3.92	0.792
جودة الحياة الأسرية	سنة أولى	69	4.26	0.668
	سنة ثانية	68	4.18	0.786
	سنة ثالثة	98	4.05	0.926
	سنة رابعة	145	4.24	0.742
جودة التعليم والدراسة	سنة أولى	69	3.86	0.850
	سنة ثانية	68	3.76	0.963
	سنة ثالثة	98	3.81	0.803
	سنة رابعة	145	3.88	0.872
جودة العواطف	سنة أولى	69	4.04	0.697
	سنة ثانية	68	3.91	0.794
	سنة ثالثة	98	3.82	0.778
	سنة رابعة	145	3.90	0.824
جودة شغل الوقت وإدارته	سنة أولى	69	3.60	0.819
	سنة ثانية	68	3.42	0.979
	سنة ثالثة	98	3.39	0.768
	سنة رابعة	145	3.47	0.901
الدرجة الكلية	سنة أولى	69	3.97	0.587
	سنة ثانية	68	3.84	0.738
	سنة ثالثة	98	3.79	0.628
	سنة رابعة	145	3.89	0.690

يتضح من خلال الجدول (33.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة

إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-

Way ANOVA)، والجدول (34.4) يوضح ذلك:

جدول (34.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
جودة الصحة العامة	بين المجموعات	1.847	3	0.616	1.127	.338
	داخل المجموعات	205.423	376	0.546		
	المجموع	207.269	379			
جودة الحياة الأسرية	بين المجموعات	2.598	3	0.866	1.391	.245
	داخل المجموعات	234.035	376	0.622		
	المجموع	236.633	379			
جودة التعليم والدراسة	بين المجموعات	0.735	3	0.245	0.325	.807
	داخل المجموعات	283.228	376	0.753		
	المجموع	283.963	379			
جودة العواطف	بين المجموعات	1.955	3	0.652	1.057	.367
	داخل المجموعات	231.837	376	0.617		
	المجموع	233.791	379			
جودة شغل الوقت وإدارته	بين المجموعات	2.110	3	0.703	.931	.426
	داخل المجموعات	284.004	376	0.755		
	المجموع	286.115	379			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.444	3	0.481	1.085	.355
	داخل المجموعات	166.736	376	0.443		
	المجموع	168.179	379			

يتبين من الجدول (34.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس جودة الحياة ومجالاته

كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في جودة الحياة

ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

11.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الحادية عشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات جودة الحياة

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية الحادية عشر، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً إلى متغير الكلية، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً إلى متغير الكلية. والجدولان (35.4) و(36.4) يبينان ذلك:

جدول (35.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	المجالات
0.657	4.04	111	العلوم التربوية	جودة الصحة العامة
0.823	3.91	164	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.662	3.90	35	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.623	3.86	36	الأداب	
0.763	3.92	34	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.774	4.24	111	العلوم التربوية	جودة الحياة الأسرية
0.793	4.14	164	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.818	4.24	35	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.764	4.11	36	الأداب	
0.853	4.24	34	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.759	3.95	111	العلوم التربوية	جودة التعليم والدراسة
0.908	3.78	164	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.959	3.81	35	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.804	3.74	36	الأداب	
0.948	3.92	34	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.671	4.04	111	العلوم التربوية	جودة العواطف
0.841	3.81	164	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.786	3.89	35	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.846	3.84	36	الأداب	
0.755	4.02	34	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.779	3.54	111	العلوم التربوية	جودة شغل الوقت وإدارته
0.916	3.41	164	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.806	3.53	35	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.912	3.29	36	الأداب	
0.930	3.57	34	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	
0.570	3.96	111	العلوم التربوية	الدرجة الكلية
0.716	3.81	164	العلوم الإدارية والاقتصادية	
0.681	3.89	35	التنمية الاجتماعية والأسرية	
0.657	3.77	36	الأداب	
0.696	3.94	34	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	

يتضح من خلال الجدول (35.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (36.4) يوضح ذلك:

جدول (36.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
جودة الصحة العامة	بين المجموعات	1.604	4	0.401	0.731	.571
	داخل المجموعات	205.665	375	0.548		
	المجموع	207.269	379			
جودة الحياة الأسرية	بين المجموعات	1.113	4	0.278	0.443	.778
	داخل المجموعات	235.520	375	0.628		
	المجموع	236.633	379			
جودة التعليم والدراسة	بين المجموعات	2.542	4	0.636	0.847	.496
	داخل المجموعات	281.421	375	0.750		
	المجموع	283.963	379			
جودة العواطف	بين المجموعات	4.186	4	1.047	1.709	.147
	داخل المجموعات	229.605	375	0.612		
	المجموع	233.791	379			
جودة شغل الوقت وإدارته	بين المجموعات	2.799	4	0.700	0.926	.449
	داخل المجموعات	283.315	375	0.756		
	المجموع	286.115	379			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.997	4	0.499	1.127	.343
	داخل المجموعات	166.182	375	0.443		
	المجموع	168.179	379			

يتبين من الجدول (36.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس جودة الحياة ومجالاته، كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي عدم وجود فروق في جودة الحياة ومجالاته، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته

3.1.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشته

2.5 تفسير فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير الفرضية الأولى ومناقشتها

2.2.5 تفسير الفرضية الثانية ومناقشتها

3.2.5 تفسير الفرضية الثالثة ومناقشتها

4.2.5 تفسير الفرضية الرابعة ومناقشتها

5.2.5 تفسير الفرضية الخامسة ومناقشتها

6.2.5 تفسير الفرضية السادسة ومناقشتها

7.2.5 تفسير الفرضية السابعة ومناقشتها

8.2.5 تفسير الفرضية الثامنة ومناقشتها

9.2.5 تفسير الفرضية التاسعة ومناقشتها

10.2.5 تفسير الفرضية العاشرة ومناقشتها

11.2.5 تفسير الفرضية الحادية عشرة ومناقشتها

3.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها، من خلال أسئلتها وما انبثق عنها من فرضيات، وذلك بمقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الواردة في هذه الدراسة، وصولاً إلى التوصيات التي يمكن تقديمها في ضوء هذه النتائج.

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته

ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

بيّنت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ككل بلغ (3.96) وبنسبة مئوية (79.2) وبتقدير مرتفع.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ما يتمتع به طلبة جامعة القدس المفتوحة من المرونة والايجابية في مراحل حياتهم وهذا ما ظهر واضحاً بعد التحاقهم واثناء دراستهم في جامعة القدس المفتوحة، لما توفره لهم من بيئة جامعية مريحة تتسم بالمرونة والجاذبية، وكل سبل الدعم النفسي وأساليب تطوير الذات وتنميتها بما في ذلك النظام الأكاديمي العصري المتبع في جامعة القدس المفتوحة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة إبراهيم (2020)، ونتائج دراسة اسليم (2017)، ونتائج

دراسة علة وبوزاد (2016)، ونتائج دراسة ماتيل أندرسون وبيخيت (2019) ، Matel-Anderson &

(Bekhet)، وقد بيّنت نتائجها جميعاً التقدير المرتفع، وقد ركزت جميعها على أهمية التدريب والدعم النفسي

وأساليب تطوير الذات في رفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المبحوثين.

فيما اتفقت معها أيضا نتائج دراسة اسليم (2017)، ونتائج دراسة هارون (2020)، ونتائج دراسة السيوف واخرون (2020)، وقد أظهرت نتائجها جميعا التقدير المتوسط، فيما أولت جميعها ضرورة زيادة الاهتمام والرعاية والتدريب للمبحوثين لرفع مستوى التفكير الإيجابي لديهم. هذا وقد لاحظ الباحث وفي حدود علمه عدم وجود مستويات منخفضة من التفكير الإيجابي على الأقل في الدراسات السابقة المستخدمة في هذه الدراسة.

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته

ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

بيّنت النتائج أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي ككل بلغ (3.93) ونسبة مئوية (78.6) وتقدير مرتفع.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى القدر العالي من التدريب العملي الذي يتلقاه طلبة الجامعة من خلال المساقات العملية والتدريب الميداني والكثير من الأنشطة اللامنهجية، وبعض الندوات والمؤتمرات التي يشاركون بها من خلال الجامعة وأروقتها، أضف الى ذلك النظام التعليمي الإلكتروني المتطور والذي تنتهجه الجامعة والذي يعتبر من بواكير العمل الجامعي في فلسطين، كل هذا جعل من طلبة جامعة القدس المفتوحة شخصيات ذات مهارة عالية وممارسة قادرة على السيطرة على الدوافع و التعامل مع المواقف، إضافة للسيطرة على المشاعر والانفعالات.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة اليحيائية والخواجة (2021)، ونتائج دراسة سليمان (2020)، ونتائج دراسة عويس (2020)، ونتائج دراسة السيد (2020)، حيث بيّنت نتائج الدراسات المستويات المرتفعة والمتوسطة من الاتزان الانفعالي، وقد اتفقت جميعها على وجود علاقة طردية موجبة بين الاتزان الانفعالي والمتغيرات الأخرى التابعة أو المستقلة المرتبطة معه حسب موقعه بعنوان الدراسة وموضوعها، وإمكانية تنبؤ الاتزان الانفعالي بكل متغير ارتبط به، وذلك حسب كل دراسة وعنوانها.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كور وكور (Kaur&Kaur, 2016)، لأنها بينت عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الأبعاد الأربعة للإجهاد الأكاديمي والالتزان الانفعالي على عكس دراستنا الحالية التي بينت وجود علاقة بين الالتزان الانفعالي وبين كل من التفكير الإيجابي وجودة الحياة. واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة جيورجيني (Gheorghe, 2016)، لأنها أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الالتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح الفنية والتقليدية لدى طلبة طب الأسنان في العلاقة مع المصالح المهنية في رومانيا، وأنه لا يتأثر بهما.

3.1.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشته

ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين؟

بيّنت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة ككل بلغ (3.87) وبنسبة مئوية (77.4) وبتقدير مرتفع.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنها ترجع لطريقة الحياة الصحية والأسرية التي يعيشها طلبة جامعة القدس المفتوحة في بيوتهم وجامعتهم الرائدة، ونظراً لتوفر البيئة الصحية المتوازنة والسليمة التي يحظون بكافة جوانبها وأركانها والمتمثلة بقدر من الحب والاحترام والتقدير من قبل أساتذتهم بالجامعة وما توفره لهم الجامعة من بيئة صحية وعملية، لتغرس فيهم معنى العطاء وتنمي فيهم مفهوم الذات، والوصول بهم إلى مفهوم السواء علماً ومشاعراً وسلوكاً. وهذا ما وفره لهم آباؤهم من قبل متمثلاً باحتضانهم باكراً ومن ثم رعايتهم وتقديم كل الدعم والحب والتعاطف، والعمل على تنمية شخصياتهم وصقل مهاراتهم وإشباع مختلف حاجاتهم الفسيولوجية والاجتماعية والمادية والنفسية والبيئية، ليتكامل تربيتهم ورعايتهم مع نظام الجامعة التعليمي والتربوي، وهذا ما يفسر الاتجاه الموجب لمستويات الجودة لدى الطلبة المبحوثين

في الدراسة موضوع البحث باستثناء أحد أبعادها وهو جودة شغل الوقت وإدارته والذي أخذ تقدير متوسط، في دلالة على أنهم بحاجة الى المزيد من التدريبات التي تختص بفن إدارة الوقت واستثماره. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الزهراني (2020)، ونتائج دراسة الشيخ (2020)، ونتائج دراسة عطية (2020)، ونتائج دراسة رائد ومالي (Rand and Malley, 2016). حيث بيّنت نتائجها التقدير المرتفع والمتوسط لمستوى جودة الحياة لدى عيناتهم الدراسية. وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة النويران (2020)، حيث بيّنت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد الدراسة منخفض وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة. كما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة أولينش (Olecs, 2016)، حيث بيّنت أن حالة الهوية المضطربة ترتبط بأدنى مستوى من جودة الحياة.

1.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لكل من التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين. بيّنت نتائج الدراسة وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) لكل من الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي في التنبؤ في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، ويلاحظ أن كل من الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي قد وضحا معاً (0.628) من نسبة التباين في جودة الحياة، أي أن متغيري: الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي، لهما دور مهم وأساس في التنبؤ في جودة الحياة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى المدى الكبير من المفاهيم والمهارات التعليمية والحياتية والنفسية التي يتمتع به طلبة جامعة القدس المفتوحة، مما يكسبهم هذا المستوى العالي من الارتباط لكثير من المفاهيم والمشاعر لديهم متنبأ كلُّ بالأخرى، إضافةً الى بناء برامج تساهم في تطوير بعض المهارات مثل تقبل المسؤولية الشخصية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة السيد (2020)، حيث بيّنت النتائج إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للكفاءة الذاتية المهنية بمعلومية الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي، كما وبيّنت النتائج أيضاً وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0.01) للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي على الكفاءة الذاتية المهنية.

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفكير الإيجابي

وكل من: الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين.

بيّنت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < 0.01$) بين التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، ومن نتائج الدراسة أيضاً وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < 0.01$) بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، كما وبيّنت الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($p < 0.01$) بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، وجاءت العلاقة بين كل هذه المتغيرات طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة إحداها زاد مستوى الأخر.

وانتقلت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هارون (2020)، ونتائج دراسة ونج شيشاين (Wong, 2012)، و (shy Shin)، ونتائج دراسة جيورجي (Gheorghe, 2016)، ونتائج دراسة الزهراني (2020)، ونتائج دراسة

الحيائية والخواجة (2021)، ونتائج دراسة سليمان (2020)، ونتائج دراسة عويس (2020)، ونتائج دراسة الشيخ (2020)، ونتائج دراسة عطية (2020)، حيث بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيراتها، كما وبيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بينها. واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة السيوف وآخرون (2020)، ونتائج دراسة إبراهيم (2020)، ونتائج دراسة اسليم (2017)، ونتائج دراسة النويران (2020)، ونتائج دراسة كور وكور (2016)، (Kaur&Kaur)، ونتائج دراسة أوليتش (Olecs,2016)، حيث بيّنت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين متغيراتها.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس. بيّنت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى اهتمام كل من الذكور والاناث بالتدريب والتعليم وتنمية الذات، لهذا فطريقة التفكير واحدة ومتشابهة عند الذكور والاناث، حيث أنها تعتبر بيئة تعليمية وتربوية مشتركة في تناول الجميع ذكوراً وإناً بل هي نفس المستقبلات والمرسلات والمعالجات المعرفية والفكرية لا تختلف باختلاف الجنس.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة السيوف وآخرون (2020)، حيث بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الاردنية لاستراتيجيات التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة علة وبوزاد (2016)، حيث بيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لصالح الاناث.

4.2.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير

الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

بيّنت النتائج عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ومجالاته باستثناء مجال: (الرضا عن

الحياة)، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

كما بيّنت النتائج أيضا وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في الرضا عن

الحياة تبعاً إلى متغير السنة الدراسية بين (سنة ثالثة) من جهة وكل من (سنة أولى)، و (سنة رابعة) وجاءت الفروق لصالح كل من (سنة أولى)، و (سنة رابعة).

ويعزو الباحث النتيجة الأولى الى الثبات والاستقرار في البيئة التعليمية والتربوية لجامعة القدس

المفتوحة، حيث شعارها جامعة الوطن لكل الطلبة الفلسطينيين حيثما تواجدوا، تحرص على تقديم خدماتها وبرامجها طوال العام الدراسي لجميع الطلبة على اختلاف مستوياتهم أو سنواتهم الدراسية.

كما ويعزو الباحث هذا الاستثناء لمجال الرضا عن الحياة ، بأن الطلبة الملتحقين بالسنة الدراسية

الأولى لم تتضح الرؤية لديهم بشأن طبيعة التخصصات التي يريدون الالتحاق بها والشعور بحالة من

الحيرة حتى تستقر أوضاعهم التعليمية ويتكيفون مع الحياة الجامعية، وهذا الشعور بالتخبط وحالة عدم

الاستقرار تشعرهم بالبداية بحالة من عدم الرضا الى أن تستقر أوضاعهم ، وأخيرا الوصول بهم الى حالة

الاندماج الشامل في البيئة التعليمية، أما فيما يخص طلبة السنة الرابعة فهم على أبواب التخرج

وسيصطدمون بالواقع المجهول بالنسبة لديهم، وسيخرجون الى الحياة العملية والميدان وسوق العمل، وهذا

بعد ذاته يمثل تحدي جديد لهم، فكل هذا التحدي وهذه الأفكار المسبقة لديهم عن السوق والعمل والمؤسسات وعن كفاياتهم ومهاراتهم تشعرهم بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة.

5.2.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات التفكير

الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

بيّنت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ومجالاته، لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى توفر البيئة الجامعية التعليمية الحاضنة لجميع الطلبة وجميع

الكليات دون استثناء، إذ توفر لهم جامعة القدس المفتوحة أيضا المناخ التربوي والتحفيزي، وتسخر له كل

الإمكانيات اللازمة من مختبرات وقاعات أنشطة ودعم لوجستي والتركيز على المؤتمرات والندوات، إضافة

الى طرائق التدريس الخلاقة وتنوعها؛ جعلت من طلبة جامعة القدس المفتوحة على اختلاف تخصصاتهم

يتمتعون بالتفكير الإيجابي والابداعي ويعيشون به منارةً وعلماً وإبداعاً.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هارون (2020)، حيث بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة

إحصائياً بين التفكير الإيجابي لدى مجتمع جامعة أفريقيا العالمية تبعا لمتغير (التخصص).

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشيخ (2020)، حيث بيّنت النتائج وجود تأثير دال

إحصائياً في متغير الجامعة، والدخل، وفي التفاعل الثنائي بين الدخل والتخصص، وفي التفاعل الثلاثي

بين الجامعة، والدخل، والتخصص، على مقياس جودة الحياة.

6.2.5 تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان

الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

بيّنت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن أبعاد الاتزان الانفعالي ومجالاته هي مفاهيم ومهارات اكتسبها

طلبة جامعة القدس المفتوحة خلال سنواتهم الجامعية، فهي مفهومة وواضحة للجميع سواء كان ذكراً أو

أنثى.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة سيربيرياكوفا وموروزوفا (Serebryakova, 2016)

(Morozova)، لاشتراكهما معاً بعدم وجود فروق بين المتغيرات المستقلة والتابعة تعزى لمتغير الجنس.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة اليحيائية والخواجة (2021)، حيث بيّنت نتائجها وجود

فروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الطلبة الذكور، ووجود

فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير النوع الاجتماعي في بعد الجد والاجتهاد، لصالح عينة

الذكور.

7.2.5 تفسير نتائج الفرضية السابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان

الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

بيّنت النتائج عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي ومجالاته باستثناء مجال: السيطرة على

الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية، كما وبيّنت النتائج

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال السيطرة على الدوافع لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تبعاً إلى متغير السنة الدراسية، وجاءت الفروق لصالح (سنة أولى). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ما تلقاه طلبة جامعة القدس المفتوحة من الدعم والاحتواء والاحتضان، إضافة إلى ترسيخ قيم الحرية والإبداع في عقولهم وإرساء قواعد التغيير والتنوير كمبادئ سامية في حياتهم، والعمل على صقل مهاراتهم وبناء شخصياتهم للوصول بهم إلى حالة التوازن النفسي والتي تقودهم إلى حالة الاتزان الانفعالي، وهذا ما يكتسبه خلال سنوات التحاقهم بالجامعة، ويظهر ذلك جلياً خاصة في السنوات الوسطى والأخيرة، وهذا ما يفسر النتيجة المختلفة التي استثنى بها مجال السيطرة على الدوافع، حيث جاءت الفروق لصالح السنة الدراسية الأولى.

8.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثامنة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية. بينت النتائج عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن جميع المحتويات والأفكار التي تقدمها جامعة القدس المفتوحة من خلال المساقات النظرية والعملية والتي مساقات التدريب الميداني والأنشطة التطوعية تقدم لنفس التخصصات ولجميع الكليات على حد سواء، ويظهر ذلك في التوزيع العادل للخدمات والأولويات، مما كان له نفس التأثير والمردود على كل طالب مهما كان تخصصه، وكان ذلك ظاهراً ببروز شخصية الطلبة المتوازنة والمقبولة في جميع الأحوال والأقوال.

وانتقلت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هارون (2020)، حيث بيّنت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي لدى مجتمع جامعة أفريقيا العالمية تبعاً لمتغير (التخصص).

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عويس (2020)، حيث بيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة دارسي اللغات وأقرانهم من التخصصات الأخرى في الدرجة الكلية للذكاء الثقافي، وعاملي الدافعية الثقافية والوعي الثقافي، وذلك لصالح الطلاب دارسي اللغات.

9.2.5 تفسير نتائج الفرضية التاسعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات جودة الحياة

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

بيّنت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في جودة الحياة ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

- فلسطين تعزى إلى متغير الجنس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى كمية الاهتمام والرعاية المقدمة من قبل الأهل لأبنائهم وبناتهم

على حدٍ سواء وعلى قدر كافٍ من العدالة دون تمييز على أساس الجنس، بدايةً من توفير الحاجات

الفسولوجية والغذاء والدواء، مروراً بتوفير الحب والحنان والعمل على تنمية أبنائهم وصقل مهاراتهم

وتطوير مفهوم الذات لديهم، فكل هذه الرعاية المقدمة من الأهل والمدرسة تبعاً حتى التحاقهم بالجامعة

والتي تكمل المشوار التربوي والصحي والتعليمي ذكوراً وإناثاً، تجعل منهم طلبة يتمتعون بجودة مرتفعة من

الصحة والتعليم والحياة الأسرية والعواطف وبجودة إدارة الوقت.

وانتقلت هذه النتيجة مع نتائج دراسة النويران (2020)، حيث بيّنت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء.

10.2.5 تفسير نتائج الفرضية العاشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

بيّنت النتائج عدم وجود فروق في جودة الحياة ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تساوي الطلبة بمراحلهم أو سنواتهم الدراسية بفرص متكافئة بتلقي البرامج الغذائية والصحية والتعليمية والنفسية والاجتماعية وبما يتناسب مع مراحلهم العمرية والعقلية، وقد تميّزت جامعة القدس المفتوحة عبر تطبيق هذه الآلية الرائدة والسليمة، بضمان مبدأ العدالة لتوزيع الخدمات وعلى جميع المراحل الدراسية.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عطية (2020)، حيث بيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الابتكاري وجودة الحياة لصالح الطلاب المتفوقين دراسياً، ووجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الابتكاري والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى جميع أفراد العينة من الطلبة العاديين والمتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية.

كما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة سليمان (2020)، حيث بيّنت النتائج وجود مستوى متوسط لكل من الاتزان الانفعالي وتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وكل من تكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

11.2.5 تفسير نتائج الفرضية الحادية عشرة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسطات جودة

الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

بيّنت النتائج عدم وجود فروق في جودة الحياة ومجالاته، لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة -

فلسطين تعزى إلى متغير الكلية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى قدوم طلبة جامعة القدس المفتوحة من نفس البيئة التي تتشابه

فيها العوامل والمواقف والمراحل الأسرية والاجتماعية والتربوية، وحتى في الواقع الجامعي المتشابه والذين

يتشاركون فيه نفس الأفكار والمصادر والعلوم، فهي إذن بيئة أسرية ومجتمعية وجامعية متماثلة في

الظروف والأفكار والمصادر والآلام والأمل، لتصبح جامعة تغدقهم بالعلم والتغذية الروحية والصحية

والنفسية على اختلاف تخصصاتهم وتعددتها، لذلك سيتمتع جميع طلبة الجامعة بقدر مرتفع من جودة

الحياة وجودة التعليم والصحة.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الزهراني (2020)، حيث بيّنت النتائج عدم وجود فروق في

كل من المساندة الاجتماعية، وفعالية الذات، وجودة الحياة تعزى إلى التخصص الأكاديمي.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشيخ (2020)، حيث بيّنت النتائج وجود تأثير دال

إحصائياً في متغير الجامعة، والدخل، وفي التفاعل الثنائي بين الدخل والتخصص، وفي التفاعل الثلاثي

بين الجامعة، والدخل، والتخصص، على جودة الحياة.

3.5 التوصيات والمقترحات

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. التأكيد على أهمية دور الوالدين في تنمية الصحة الجسدية والنفسية والعقلية والانفعالية لدى أبنائهم، وذلك من خلال التوعية الموجهة ووضع البرامج الإعلامية والتربوية التي تختص بذلك.
2. التأكيد على أهمية المدرسة كونها البيت الثاني، والتي يقع على عاتقها دور المشاركة مع الأهل في تعزيز كل المهارات التربوية والاجتماعية والنفسية، والتي من شأنها بناء الشخصية السوية والمتوازنة والمسؤولة.
3. التأكيد على أهمية دور الجامعة وضرورة تبنيها الأنظمة والبرامج الكفيلة بتنمية الطالب الجامعي وتطوير مفاهيم تمكّنه من تحمل المسؤولية ومواجهة الحياة بكل جدارة وتوازن واقتدار.
4. التركيز على طلبة سنة أولى وجامعة القدس المفتوحة بتنمية الاتجاهات الإيجابية والانفعالية لديهم، وذلك حسب ما ورد من بعض المؤشرات من نتائج الدراسة، كالتركيز على بعض مهارات التكيف والاندماج لطلبة السنة الأولى بسبب شعورهم بدخول بيئة مختلفة عمّا اعتادوا عليه في بيوتهم ومدارسهم، وتنمية مهارات التحدي والمواجهة لدى طلبة سنة رابعة بسبب شعورهم بقرب المواجهة والمعركة مع الميدان وسوق العمل.
5. إقامة ندوات ومناقشات على مستوى الوطن ومحاولة تشجيع المشاركين من الخبراء والمؤسسات التربوية لتناول مفاهيم علم النفس الإيجابي وحمل هذه المفاهيم إلى مواقعهم لخلق جو اجتماعي سليم تسوده المحبة والتعاون والصراحة وتحمل المسؤولية وأخيراً غرس الاتجاهات الإيجابية فيه.
6. القيام بدراسة مماثلة على فئات هامة في المجتمع الفلسطيني كالأزواج.

7. إنشاء مؤسسات أو مراكز إرشادية مهمتها الأساسية مساعدة الأهل والمدرسة والجامعة على القيام بوظائفها تجاه أبنائها، وإطلاع الجميع على المستجدات الحديثة في أساليب التنشئة الاجتماعية، وتوجيههم إلى التنشئة السليمة للأبناء وآثارها في الشخصية والتوازن والتوافق بشكل عام.
8. ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بإعداد برامج إرشادية وتوعوية متصلة بإظهار تأثير الرعاية السليمة والتربية القائمة على مفاهيم ومهارات تربية ونفسية متجددة، على أساس الحب والتعاطف وتعزيز الثقة والاحترام المتبادل وروح المسؤولية والتقبل والعمل الجماعي.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية

إبراهيم، سليمان. (2010). الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية (رؤية في إطار علم النفس الإيجابي)، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

إبراهيم، شيرين عبد الوهاب. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتخصص الأكاديمي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. المجلة العلمية للتربية البدنة والرياضة جامعة الإسكندرية، 1(14):1-25.

إبراهيم، عبد الستار. (2011). عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، ط2، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). علم النفس الإيجابي، مصر: العربي للعلوم النفسية العربية.

أبو سيسي، آلاء. (2020). التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على إدارة الأزمات لدى طلبة الجامعات، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

أبو علام، رجاء. (2003). علم النفس التربوي، ط (2)، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

أبو مصطفى، عبد الكريم محمد. (2020). الاتزان الانفعالي وعلاقته بقلق المستقبل والعجز النفسي لدى والدي الأطفال المعاقين حركياً، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الأقصى، فلسطين.

أبو هشيش، سامر. (2018). مستوى جودة الحياة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى مقدمي الخدمات النفسية والاجتماعية في وكالة الغوث الدولية، المحافظات الشمالية. (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الخليل، الخليل- فلسطين.

أسليم، يوسف. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، برنامج الصحة النفسية المجتمعية، (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

اشبير، نور. (2018). التنبؤ بالاتزان الانفعالي في ضوء صورة الجسم والشه العصبي لدى السيدات المترددات على الأندية الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الأقصى، غزة.

الأسم، إبراهيم جبر. (2020). تقدير الذات وعلاقة بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدراس مدينة رهط، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الخليل، فلسطين.

العيد، اوزنجة. (2014). ابعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر - دراسة تحليلية لعوامل المعافاة النفسية التربوية - لدى تلاميذ الطور الاول من التعليم الأساسي. مجلة العلوم الإنسانية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، 42 (ب):455.

بخوش، نورس وحميداني، خرفية. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور - دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.

بن اسماعيل، رحيمة. (2015). بناء برنامج للتكفل النفسي العلاجي للمتعايش مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (SIDA) دراسة ميدانية بمستشفى الدكتور ضربان - عنابة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، جامعة محمد خيذر بسكرة، الجزائر.

بني يونس، محمد محمود. (2012). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، ط، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بوعيشة، أمال. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر - دراسة ميدانية ببلدية براقى، دائرة الحراش الجزائر العاصمة، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

بشماني، شكيب. (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية. مجلة العلوم الاقتصادية والقانونية، 36 (5).

التميمي، محمود كاظم. (2013). الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

جبر، أحلام. (2011). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الايجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، جامعة القاهرة، مصر. حجازي، مصطفى. (2005). الإنسان المهدور، بيروت: المركز الثقافي العربي.

حجازي، مصطفى. (2012). طلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، بيروت: التنوير للطباعة والنشر.

حسين، نائر. (2003). تنمية مهارات التفكير، عمان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع. حلاوة، ياسمين عمر. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات - دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة دمشق، سوريا.

حميدي، مريم. (2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدة اساتذة التعليم الابتدائي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

حنى، خديجة. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي -

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي، (رسالة ماجستير غير منشورة) ،

جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، الجزائر .

الخليلي، محمد جمال. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها في جودة الحياة لدى مرضي السكري في

قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

الخولي، منال. (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار

ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. دراسات عربية في التربية

وعلم النفس، الاكاديمية العربية، السعودية، 48 (2): 37-50.

داهم، فوزية. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ

السنة الثالثة ثانوي، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي،

الجزائر .

دياب، محمد. (2014). علم النفس الإيجابي، الرياض: دار الزهراء للطبع والنشر .

روبنز، أنتوني. (2009). نصائح من صديق - دليل سريع وبسيط لتولي مسؤولية حياتك، الرياض:

مكتبة جرير .

الزغول، عماد. (2012). مبادئ علم النفس التربوي، ط2، العين: دار الكتاب الجامعي .

الزهراني، شروق غرم الله. (2020). المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها في جودة الحياة لدى

عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم

الإنسانية، 28 (2): 183 – 203.

سالم، آمنة. (2012). أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية الفكر الناقد والنضج الاجتماعي

من منظور علم النفس الإيجابي، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) ، جامعة القاهرة، مصر .

السبيعي، سلمى. (2017). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي في تحسين

مستوى الضبط الداخلي، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة دمشق، سوريا.

سعد الله، سحر خالد. (2019). الحساسية الانفعالية وعلاقتها في جودة الحياة لدى المتقاعدين في

قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

سليمان، سناء. (2011). التفكير (أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنميته، مهاراته)، القاهرة: عالم الكتب.

سليمان، لمى نزار والنصراوي، معين. (2020). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات

والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة. مجلة العلوم التربوية والنفسية،

غزة: المركز القومي للبحوث، 4 (6): 107-139.

السيد، فرحات. (2005)، سيكولوجية تحسين الأطفال ضد العجز المتعلم "رؤى معرفية"، القاهرة: دار

السحاب للنشر والتوزيع.

السيد، حنان موسى. (2020). أثر تفاعل التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية

المهنية لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة

عين شمس، 44 (3): 201-288.

السيد، شيماء. (2016). التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية الطلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية دراسة

ارتباطية تنبؤية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 3 (20): 781.

السيد، وائل. (2019). جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى

طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 5 (2): 144-160.

السيوف، أحمد علي وأبو حلو، سحر يعقوب ومجدلاوية، سناء يوسف. 2020. استراتيجيات التفكير

الإيجابي لدى طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية من وجهة نظرهم. مجلة الجامعة

الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28 (3): 472-496.

- سيلجمان، مارتن. (2005). **السعادة الحقيقية**، ترجمة صفاء الاعسر وآخرون، القاهرة: دار العين.
- شاطي، عبد العباس غضب. (2019). **الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الاهلية**. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة ذي قار، 9 (4): 104-144.
- الشامي، محمد حسن. (2014). **الضغوط النفسية لدى الأسر الحاضنة لمجهولي النسب وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للمحتضنين**، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- الشريف، عبير عبد الله. (2017). **جودة الحياة لدى مرضى السكري**، مصر: أطلس للنشر والانتاج الاعلامي.
- الشيخ، نوف إبراهيم. (2020). **جودة الحياة لدى الطالبة الجامعية: دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الملك سعود وجامعة الفيصل في مدينة الرياض**. *مجلة العلوم الاجتماعية*، جامعة الكويت، (4): 48-95.
- شيخي، مريم. (2014). **طبيعة العمل وعلاقتها في جودة الحياة "دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات"**، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة تلمسان، الجزائر.
- عاشور، باسل. (2017). **الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة**، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- عبد العزيز، حنان. (2011). **نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات**، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة ابي بكر القايد، تلمسان.
- العبيدي، غفراء. (2013). **التفكير الايجابي السلبي وعلاقته بالتوفيق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد**، *بحث منشور*. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، جامعة الأردن، 4 (7): 129.

علة، عيشة وبوزاد، نعيمة. (2016) التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط،

مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(4): 124-149.

عطية، خالد أحمد محمود. (2020). التفكير الابتكاري وعلاقته في جودة الحياة لدى طلاب المرحلة

الثانوية من المتفوقين وغير المتفوقين. المجلة التربوية، جامعة الكويت، 34 (136).

علاونة، عامر. (2019). مستوى التفكير الإيجابي عند طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع نابلس.

مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، 9 (3): 119-150.

العمرى، سمر حسين خليل. (2018). جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من

مدرسي الجامعات الفلسطينية، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الخليل، فلسطين.

العنزي، يوسف. (2008). دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج

التأخير الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، (اطروحة دكتوراه غير منشورة

)، جامعة القاهرة، مصر.

عوذه، أحمد وملكاوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية:

عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد: مكتبة الكتابي.

عوض، دلال. (2016). الثبات الانفعالي وإدارة الغضب، الأردن: دار المحيط للخليج والنشر والتوزيع.

عويس، مروة سعيد. (2020). الذكاء الثقافي والالتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة دارسي اللغات

الأجنبية وأقرانهم من التخصصات الأخرى. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة

العربية للتربية والعلوم والآداب، 1(16): 113-172.

الفتحي، إبراهيم. (2009). استراتيجيات التفكير الإيجابي، القاهرة: دار الراجحة للنشر والتوزيع.

فنته، ميلاد. (2017). التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من الشباب الليبيين، بحث

منشور. مجلة التربوي، جامعة المرقب، العدد 10: 25.

فواظمية، محمد. (2018). الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي -

دراسة ميدانية ببعض المدارس التعليم الابتدائي بولاية مستغانم، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) ،

جامعة الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجزائر .

الكفاف، إيمان عباس. (2013). الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا، عمان: دار المناهج للنشر

والتوزيع.

مأمون، عبد الكريم، وبوعافية، نبيلة. (2018). الاحتراق النفسي وعلاقته في جودة الحياة لدى العاملين

بالمناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات الطبية. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية،

(38): 26-9.

محمود، عبد الناصر. (2013). أثر استخدام استراتيجية تعلم الأقران في تنمية التفكير الايجابي وتقدير

الذات لذوي التحصيل المنخفض والمرتفع منذ مرحلة التعليم الأساسي، (أطروحة دكتوراه منشورة

)، جامعة القاهرة، مصر.

مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، بحث منشور. مجلة الدراسات

والبحوث الاجتماعية، العدد (8): 220.

المشهوروي، هاني منير سعدي. (2019). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين سمات الشخصية

وجودة الحياة لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، الجامعة

الإسلامية بغزة، فلسطين.

منسي، محمود، وكاظم، علي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة

الحياة، جامعة السلطان قابوس، عُمان.

نعمة، حنان. (2016). الاتزان الانفعالي لدي طلبة كلية الآداب. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (124):

461-434.

نغلي، نعيمة ومطامر، فاطمة. (2017). علاقة اساليب التفكير بالتفكير الايجابي والفعالية الذاتية العامة لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني بولاية عين الدفلى، (رسالة ماجستير منشورة) ، جامعة جيلالي بونعام، الجزائر.

النويران، فرحان لافي. (2020). مستوى جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية اللاجئين السوريين في محافظة الزرقاء. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر، 36(10): 223-242.

هارون، إيمان يحيى. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية بمجتمع جامعة إفريقيا العالمية. المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، 1(12): 265-282.

الهلالى، حسام محمد منشد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة كربلاء، العراق.

ورد، قيس وجميل، منى وشنين، حسين. (2017). التفكير الايجابي لدى المعلمين. كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق.

اليامي، محمد. (2021). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية على عينة من طلبة جامعة نجران بالمملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29 (2): 201-215.

اليحيائية، شيخة ناصر، والخواجة، عبد الفتاح. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، 1(56): 297-311.

ثانياً: المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness nD. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds), well – being: The foundations of hedonic psychology, (353- 373).
- Brown, E. J., Pearlman, M. Y., & Goodman, R. F. (2004). Facing fears and sadness: cognitive-behavioral therapy for childhood traumatic grief. **Harvard Review of Psychiatry**, 12(4), 187-198.
- De Carvalho Alencar, D., et.al. (2019). Dimendions of the Quality of life negatively affected in People Living with Diabetes Mellitus. **Revista de Pesquisa, Cuidado e Fundamental**, 11 (1), 199-204.
- Frankl, V. (1969). The Will to Meaning. New Yourk: **World Publishing Company**
- Garcia, E. (2011). **A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval-18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099e dea.pdf>.
- Gheorghe, R. (2016). Emotional stability as a personality trait of dental students in correlation with professional interests. **Romanian Journal of Experimental Applied Psychology**, 7, pp224-227.
- Henley. (2010). teaching self-control to young children. Reaching Today's youth: **The Community Circle of Caring Journal**, 1. (1) P13-42
- Kaur, M., & Kaur, G. (2016). Academic stress in relation to emotional stability of adolescent students. **International Journal in Management & Social Science**, 4(5), 35-41.
- Khramtsova, I. (2008). Character strengths in college: Outcomes of a positive psychology project. **Journal of College and Character**, 9(3), 1-14.
- Lawton, M. P. (1996). Quality of life and affect in later life. **In Handbook of emotion, adult development, and aging** (pp. 327-348). Academic Press.
- Longest, J. (2008). Quality of life impact on mental health needs. New york. Institute of education sciences.
- Matel-Anderson, D. M., & Bekhet, A. K. (2019). **Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students**. Archives of psychiatric nursing, 33(1), 65-69.
- McLeod, S. A. (2007) Maslow's Hierarchy of Needs. Available at <http://www.simplypsychology.org/maslow.html> .Accessed December 2021.
- Olecs, M. (2016). Dimensions of identity and subjective quality of life in adolescents. **Social indicators research**, 3(26), 1401-1419.

- Park, s, sperling, s. (2012). Academic procrastinators and their self – regulation. **Psychology**, 3 (1), 12-23.
- Rand and Malley. (2016). **Care-related and quality-of-life factors for adults with intellectual disabilities in England**, Dissertation, Walden University, Minnesota.
- Rastogi, R., Chaturvedi, D. K, Satya, S., Arora, N., Singh, P., & Vyas P. (2018). **Statistical analysis for effect of positive thinking on stress management and creative problem solving for adolescents**, Proceedings of the 12th INDIACom, 245-251.
- Ryff, C. D., & Migdal, S. (1984). **Intimacy and generativity: Self-perceived transitions**. *Signs*, 9(3), 470–481.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). **Positive Psychology: A introduction**, *American Psychologist*, 55, p5.
- Serebryakova, T., Morozova, L., Kochneva, E., Zharova, D., Kostyleva, E. & Kolarkova, O. (2016). Emotional stability as a condition of students' adaptation to studying in a higher educational institution. **International Journal of Environmental and Science Education**, 11(15), p7486-7494.
- Stallard, Poul. (2002). **Think Good– Feel Good**, **john Wiley & Sons, England**. P74.
- Smitson, W.S.(2004). **The Meaning of Emotional Maturity**, M.H. Winter. 58:9- 11.
- Wong, ShyhShin. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample. **Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment**, *Learning and Individual Differences*, 22(1): 77-80.

الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم

ب. قائمة المحكمين

ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)

ث. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكو مترية

ج. كتاب تسهيل مهمة

الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين"، ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحث: عمر سليمان قسراوي

بإشراف: د. سائد ربايعة

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص

القسم الأول: الخصائص الشخصية والديمغرافية

أرجو التكرم باختيار الإجابة التي تتناسب مع خصائصكم الشخصية:

الجنس:

() ذكر () أنثى

السنة الدراسية:

() أولى () ثانية () ثالثة () ثالثة () رابعة فأعلى

التخصص:

يرجى كتابة اسم تخصصك

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

يعرف التفكير الإيجابي بأنه: التفاؤل بكل ما تحمل الكلمة من معنى، فهو النظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين، ورؤية الجميل في كل شيء، وله أثر فعال في الأمور الحياتية والمستقبلية (سليمان، 2011)، طور هذا المقياس بهدف استخدامه كأداة موضوعية في تشخيص التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين، بالاستعانة بالمقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي أعده في الأصل إبراهيم (2008)، واسليم (2017)، وعلاونة (2019)، والذي تم تقنيه وبناءً على ذلك صيغت فقرات المقياس في صورته الأولية وقد شمل المقياس في صورته الأولية (39) فقرة موزعة على خمس مجالات: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، والمشاعر الإيجابية، ومفهوم الذات الإيجابي، والرضا عن الحياة، والمرونة الإيجابية، تُصحح كالاتي:

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
5	4	3	2	1

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
المجال الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل: يعرف بأنه التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، الشخصية، الاجتماعية، والمهنية					
1	+	أؤمن بأن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله			
2	+	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل			
3	+	أشعر بالطمأنينة عند تصوري لحياتي المستقبلية.			
4	+	أتوقع أن أشغل منصباً في الأعوام القادمة			
5	+	أرى بأن لمصائب اليوم فوائد في المستقبل			

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
6	+	أعتقد أن الماضي الذي عشته لن يعيق تقدمي			
7	+	أتوقع الأفضل حتى في الظروف الصعبة			
<p>المجال الثاني: المشاعر الإيجابية: تركيز الفرد على الإيجابية بدلاً من السلبية حتى في الأيام السيئة، ومن هنا تنشأ المشاعر الإيجابية</p>					
8	+	أنا راضٍ عما لدي من مهارات			
9	+	أستمتع بالأعمال التي أقوم بها			
10	+	تخصصي الأكاديمي يتناسب وطموحي			
11	+	أشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين			
12	+	أتصرف بمشاعر الحب مع زملائي			
13	+	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة			
14	+	أستحضر قول الله عزَّ وجلَّ: "فإنَّ مَعَ العُسْرِ يُسْرًا"			
15	+	أتعرف على نقاط ضعفي وأغيرها إلى نقاط قوة			
<p>المجال الثالث: مفهوم الذات الإيجابي: تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمتها والرضا بما يملكه من إمكانيات وتجنب احتقار الذات أمام الآخرين</p>					
16	+	أشعر أن قدراتي تكفي لمواجهة الإحباط			
17	+	أتسامح مع نفسي			
18	+	أبادل الآخرين مشاعر الحب			
19	+	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين			
20	+	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة			
21	+	أقبل ذاتي دون شكوى			
22	+	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحي			
23	+	أتسامح بسرعة حتى مع مَنْ يخطئون في حقي			
24	+	أعبر عن أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط			
<p>المجال الرابع: الرضا عن الحياة: هو الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم، وهو قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين اله، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة</p>					

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
25	+	أتمتع بالرضا عما لدي من ممتلكات			
26	+	أعتقد أن حياتي ستكون سعيدة			
27	+	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة			
28	+	أعتقد أن حياتي تسير على ما يُرام			
29	+	أعتقد بأنني موفق فيما أقوم به من أعمال			
30	+	بمقدوري أن أجعل حياتي مشوقة			
<p>المجال الخامس: المرونة الإيجابية: هي القدرة على التغيير اتجاه التفكير، وتوليد أفكار متنوعة لحل مشكلة ما، أو تغيير وجهة نظر نحو مشكلة، والنظر إليها من زوايا مختلفة</p>					
31	+	أستطيع أن أنجح فيما فشلت به سابقاً			
32	+	أمتلك عدة بدائل لإنجاز الأمور			
33	+	أبحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي			
34	+	أعتقد بأن تقبل المصاعب يساعد في حلها			
35	+	أرى في التجارب السابقة الفاشلة مواقف تعلم			
36	+	أحافظ على هدوئي حتى وإن أراد أحد إثارتني			
37	+	أستطيع حل مشاكل الشخصية معتمداً على قدراتي الذاتية.			
38	+	أفضل التآني في مواجهة المشكلات			
39	+	أتصرف مع زملائي بحكمة			

ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي

يعرف الاتزان الانفعالي على أنه: حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المخلفة، التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادةً، وهدوءً، وتفاؤلاً، وثباتاً في المزاج، وثقة في النفس (عوض، 2016).

قام الباحث بالاستعانة بالمقياس المستخدم في دراسة نعمة (2016)، والربيع وعطية (2016)، والمشعان (2021)، وذلك لتمتعها بدرجة عالية من الصدق والثبات، كذلك وملاءمتها لبيئتنا الفلسطينية، وتكون المقياس من (29) فقرة موزعة على أربع أبعاد: السيطرة على المشاعر والانفعالات، العلاقات الاجتماعية، السيطرة على الدوافع، التعامل مع المواقف تُصحح كالاتي:

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
5	4	3	2	1

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صيغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
المجال الأول: السيطرة على المشاعر والانفعالات: هي قدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف					
1	+	أسيطر على ردود فعلي في المواقف المغضبة			
2	+	أحافظ على افكاري عندما يزعجني موقف ما			
3	+	أقبل نقد الآخرين			
4	+	اشعر بالتفاؤل من مواقف الحياة			
5	+	اشعر بهدوء وطمأنينة داخلية			
6	+	اشعر بانني أتمم بالقدرة على ضبط النفس			
7	+	أقبل آراء الآخرين حتى لو اعتقدت أنهم أقل مني			
8	+	يمكنني أن أتغاضى بسهولة أخطاء الآخرين			

الرقم	اتجاه	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة	التعديل المقترح
المجال الثاني: العلاقات الاجتماعية: تعرف في ضوء الاتزان الانفعالي تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية ومساهمته في النشاط الجماعي دون التخلي عن تلقائيته					
9	+	أشعر بالسعادة في العمل مع الآخرين			
10	+	أسعى للمشاركة في العمل الجماعي			
11	+	أستطيع إخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين			
12	+	يشعروني الآخرون بالكفاية			
13	+	أعبر عن رأيي حتى لو سخر منه الآخرين			
14	+	أعتقد أنني محبوب عند زملائي			
15	+	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة			
المجال الثالث: السيطرة على الدوافع: قدرة الفرد على تحفيز ذاته داخلياً حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب في الوصول إليها					
16	+	أشعر أن قيمتي كبيرة			
17	+	أشعر بثقة في نفسي			
18	+	أهتم أن يكون يومي إيجابي			
19	+	أثابر لإتمام عمل بدأته رغم الصعوبات			
20	+	أشعر بالسعادة من الأوضاع التي أعيشها			
21	+	أفكر كثيراً قبل القدوم على عمل ما			
المجال الرابع: التعامل مع المواقف: قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي					
22	+	أستطيع القيام بدوري على أكمل وجه			
23	+	أعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها			
24	+	أستطيع إنجاز مهامي بكفاءة			
25	+	أستطيع التكيف مع كل جديد			
26	+	أترجع بسهولة عن مواقف كنت قد أخطأت بها			
27	+	لدي القدرة على اتخاذ القرار دون تردد			
28	+	أسير وفق خطط دائماً في حياتي			
29	+	أستطيع التغلب على المصاعب مهما كانت			

ثالثاً: مقياس جودة الحياة

عرف جودة الحياة كل من دي كارفالهو وآخرون (de Carvalho Alencar, et.al, 2019) إلى أنها السعادة والرضا عن الحياة وحسن إمكانية توظيف قدرات الإنسان العقلية والإبتكار وثناء انفعالاته ووجدانه ليرتفع بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية؛ مما يؤدي إلى حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة للمواقف الضاغطة والمبادأة بمساعدة الآخرين.

قام الباحث باستخدام المقياس المستخدم في دراسة منسي وكاظم (2010)، والعمري (2018) والعصيمي (2019)، وذلك لتمتعه بدرجة عالية من الصدق والثبات، كذلك تم تطبيقه على طلبة الجامعات، وتكون المقياس من (53) فقرة موزعة على ست أبعاد: جودة الصحة العامة، يليها، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، يليها جودة التعليم والدراسة، يليها جودة العواطف (الجانب الوجداني)، يليها جودة الصحة النفسية، يليها جودة شغل الوقت وإدارته تُصحح كالاتي لل فقرات الإيجابية:

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
5	4	3	2	1

أما الفقرات السلبية سيتم تصحيحها وفق الآتي:

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	2	3	4	5

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
المجال الأول: جودة الصحة العامة: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية					
1	-	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.			
2	+	لدي إحساس بالحيوية والنشاط.			
3	+	أنام جيداً.			
4	-	أشعر ببعض الآلام في جسمي.			
5	-	تتكرر إصابتي بنزلة برد.			
6	-	أعاني من ضعف في الرؤية.			
7	-	أشعر بالغثيان.			
8	-	أصبحت المسكنات والأدوية تلامني.			
9	-	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئاً على أسرتي.			
المجال الثاني: جودة الحياة الأسرية: لقدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.					
10	+	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.			
11	+	أشعر بأن والدي راضيان عني.			
12	+	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.			
13	+	لدي أصدقاء مخلصين.			
14	-	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.			
15	-	أشعر بالجفاء في علاقتي ببني بوالدي.			
16	-	علاقتي بزملائي سيئة.			
17	+	أثق بأفراد أسرتي.			
المجال الثالث: جودة التعليم والدراسة: شعور الفرد بالرضا والصحة النفسية وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ما توفره له البيئة الجامعية من رقي في الخدمات					
18	+	أشعر بأن الدراسة في الجامعة مفيدة.			
19	+	أنا فخور باختياري تخصص أكاديمي يناسبني.			

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
20	-	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية.			
21	+	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.			
22	+	يرحب الأساتذة بي ويجيبون عن أسئلتني.			
23	-	محتوى بعض المقررات الدراسية تفوق قدراتي.			
24	-	أرى بأن الأنشطة الطلابية الجامعة مضيعة للوقت.			
25	-	أشعر بأنّ دراستي لن تحقق طموحي المهني.			
26	+	أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.			
المجال الرابع: جودة العواطف: كل ما يشبع حاجات الفرد ودوافعه على المستوى الانفعالي					
27	+	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.			
28	+	أنا فخور بهدوء أعصابي.			
29	+	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة.			
30	-	أشعر بأنني عصبي.			
31	+	من الصعب استشارتي انفعالياً.			
32	-	أخاف من المستقبل.			
33	-	أشعر بالحزن دون سبب واضح.			
34	-	لدي قلق من الموت.			
35	-	أشعر بالوحدة النفسية.			
المجال الخامس: جودة الصحة النفسية: جميع المشاعر والحالات العاطفية الإيجابية، والذي يعتمد على غياب المؤثرات النفسية السلبية مثل القلق والاكتئاب					
36	+	أشعر بالطمأنينة.			
37	+	أشعر بأنني شخص محبوب.			
38	+	أستطيع ضبط انفعالاتي.			
39	+	أستطيع الاسترخاء دون مشكلات.			
40	-	أشعر بالقلق.			
41	-	روحي المعنوية منخفضة.			

الرقم	اتجاه الفقرة	الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح ان وجد
42	-	أشعر بالاكْتئاب.			
43	-	أنا عصبي جداً.			
44	+	أرى باني شخصاً سعيداً.			
المجال السادس: جودة شغل الوقت وإدارته: القدرة على الاستثمار الأمثل للوقت وتنظيمه					
45	+	انظم أوقات دراستي بصورة ملائمة.			
46	+	أنجز المهام في الوقت المحدد.			
47	+	أتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة.			
48	+	أقوم بعمل واحد في الوقت واحد فقط.			
49	-	أتناول وجبات الطعام على عجل.			
50	+	لدي الوقت الكافي للمذاكرة.			
51	+	لدي وقت للترويح عن النفس.			
52	+	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.			
53	+	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة الطلابية في أوقات فراغي.			

شكراً لحسن تعاونكم

الملحق (ب): قائمة المحكمين

#	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة
1.	محمد أحمد شاهين	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2.	نبيل أمين المغربي	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة القدس المفتوحة
3.	يوسف ذياب عواد	أستاذ	الصحة النفسية	جامعة القدس المفتوحة
4.	تامر فرح حسن سهيل	أستاذ مشارك	تربية خاصة	جامعة القدس المفتوحة
5.	اياد فايز فارس ابو بكر	أستاذ مساعد	الخدمة الاجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
6.	محمد عبد الاله الطيطي	أستاذ	تخطيط تربوي	جامعة القدس المفتوحة
7.	عبد الرؤوف صالح خريوش	أستاذ	اللغة العربية	جامعة القدس المفتوحة

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الفاضل / أختي الفاضلة

يقوم الباحث بدراسة تهدف إلى قياس "القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين"، وهي جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة، لذا يرجى التكرم بالإجابة على جميع فقرات الاستبانة بكل شفافية وموضوعية، علماً بأن نتائج هذه الدراسة مخصصة لغايات البحث العلمي فقط.

مع الشكر الجزيل لتعاونك

إعداد الطالب: عمر سليمان قسراوي

إشراف: د. سائد ربايعة

القسم الأول: الخصائص الشخصية والديمغرافية

أرجو التكرم باختيار الإجابة التي تتناسب مع خصائصكم الشخصية:

الجنس:

() ذكر () أنثى

السنة الدراسية:

() أولى () ثانية () ثالثة () ثالثة () رابعة

الكلية:

() العلوم التربوية () العلوم الإدارية والاقتصادية () التنمية الاجتماعية والأسرية

() الآداب () التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ()

القسم الثاني:

أولاً: التفكير الإيجابي

أرجو وضع إشارة (✓) مقابل كل عبارة وتحت درجة وجودها لديك:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
أولاً: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل						
1	أؤمن بأن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله.					
2	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.					
3	أتوقع أن أشغل منصباً بعد تخرجي.					
4	أرى بأن لمصائب اليوم فوائد في المستقبل.					
5	أعتقد أن الماضي الذي عشته لن يعيق تقدمي.					
6	أتوقع الأفضل حتى في الظروف الصعبة.					
ثانياً: المشاعر الإيجابية						
7	راضٍ عمّا لدي من مهارات.					
8	أستمتع بالأعمال التي أقوم بها.					
9	تخصصي الأكاديمي يتناسب مع طموحي.					
10	أشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين.					
11	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة.					
12	أتعرف إلى نقاط ضعفي وأحيلها إلى نقاط قوة.					
ثالثاً: مفهوم الذات الإيجابي						
13	أشعر أن قدراتي تحول دون شعوري بالإحباط.					
14	أتسامح مع نفسي.					
15	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
16	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب.					
17	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحي.					

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
18	أتسامح بسرعة حتى مع مَنْ يخطئون بحقي.					
19	أعبر عن أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط.					
رابعاً: الرضا عن الحياة						
20	أتمتع بالرضا عما لدي من ممتلكات.					
21	أعتقد أن حياتي ستكون سعيدة.					
22	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة.					
23	أعتقد أن حياتي تسير على ما يُرام.					
24	أعتقد أنني موفق فيما أقوم به من أعمال.					
خامساً: المرونة الإيجابية						
25	أستطيع النجاح فيما فشلت به سابقاً.					
26	أبحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.					
27	أعتقد أن تقبل المصاعب يساعد في حلها.					
28	أرى في التجارب السابقة الفاشلة مواقف تعلم.					
29	أحافظ على هدوئي حتى وإن أراد أحد إثارتني.					
30	أستطيع حل مشكلاتي الشخصية معتمداً على قدراتي الذاتية.					
31	أصرف مع زملائي بحكمة.					

ثانياً: الاتزان الانفعالي

أرجو وضع إشارة (✓) مقابل كل عبارة وتحت درجة تقديرك لها:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
أولاً: السيطرة على المشاعر والانفعالات						
1	أسيطر على ردود فعلي في المواقف المغضبة.					
2	أحافظ على أفكارى عندما يزعجني موقف ما.					
3	أقبل نقد الآخرين.					
4	أشعر بالتفاؤل من مواقف الحياة.					
5	أشعر بهدوء وطمأنينة داخلية.					
6	أتمم بالقدرة على ضبط النفس.					
7	يمكنني التغاضي بسهولة عن أخطاء الآخرين.					
ثانياً: العلاقات الاجتماعية						
8	أشعر بالسعادة في العمل مع الآخرين.					
9	أسعى للمشاركة في العمل الجماعي.					
10	أعتقد أنني محبوب عند زملائي.					
11	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة.					
12	يسعى الكثير من زملائي إلى كسب مودتي.					
13	أعتقد بأن ظلي خفيف على الآخرين.					
ثالثاً: السيطرة على الدوافع						
14	أثق بنفسى.					
15	أهتم أن يكون يومي إيجابى.					
16	أثابرت لإتمام عمل بدأتته رغم الصعوبات.					
17	أستطيع كظم غيظى فى حال تعرضى لموقف مستفز.					
18	أقوم بكبح نزواتى لتحقيق أهداف ابعد.					

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
19	أضع لِنفسي أهداف بعيدة المدى (استراتيجية).					
رابعاً: التعامل مع المواقف						
20	أستطيع القيام بدوري على أكمل وجه.					
21	أعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها.					
22	أستطيع إنجاز مهامي بكفاءة					
23	أستطيع التكيف مع كل جديد.					
24	لدي القدرة على اتخاذ القرار دون تردد.					
25	أسير دائماً وفق خطط في حياتي.					
26	أستطيع تحويل العقبات والتحديات إلى فرص.					

ثالثاً: جودة الحياة

أرجو وضع إشارة (✓) مقابل كل عبارة وتحت درجة تقديرك لها:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
أولاً: جودة الصحة العامة						
1	لدي شعور بالحيوية والنشاط.					
2	أنام جيداً.					
3	لدي طاقة كافية لمواصلة حياتي اليومية.					
4	أشعر بالرضا عن حالتي الصحية.					
5	أعتقد بأن طريقة تحركي ومشيتي مناسبة.					
ثانياً: جودة الحياة الأسرية						
6	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
7	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
8	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
9	لدي أصدقاء مخلصون.					
10	أشعر بسهولة في التعامل مع الآخرين.					
11	أشعر بالدفء في علاقتي بوالدي.					
12	علاقتي بزملائي جيدة.					
13	أثق بأفراد أسرتي.					
ثالثاً: جودة التعليم والدراسة						
14	أنا فخور باختياري تخصص أكاديمي يناسبني.					
15	يرحب أعضاء الهيئة التدريسية بي ويجيبون عن أسئلتي.					
16	محتوى المقررات الدراسية يتناسب وقدراتي.					
17	أرى بأن الأنشطة الطلابية الجامعية مفيدة للطلبة.					
18	أرى أن دراستي تحقق طموحي المهني.					

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
19	أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
رابعاً: جودة العواطف						
20	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
21	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة.					
22	أشعر بأن العزيمة والإرادة تضفيان معنى لحياتي.					
23	من الصعب استثارتي انفعالياً.					
24	أشعر بالطمأنينة					
خامساً: جودة شغل الوقت وإدارته						
25	أنظم أوقات دراستي بصورة ملائمة					
26	أنجز المهام في الوقت المحدد					
27	أتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة					
28	لدي الوقت الكافي للمذاكرة					
29	لدي وقت للترويح عن النفس					
30	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
31	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة الطلابية في أوقات فراغي					

الملحق (ث): أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الفاضل / أختي الفاضلة

يقوم الباحث بدراسة تهدف إلى قياس "القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - فلسطين"، وهي جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة، لذا يرجى التكرم بالإجابة على جميع فقرات الاستبانة بكل شفافية وموضوعية، علماً بأن نتائج هذه الدراسة مخصصة لغايات البحث العلمي فقط.

مع الشكر الجزيل لتعاونك

إعداد الطالب: عمر سليمان قسراوي

إشراف: د. سائد ربايعة

القسم الأول: الخصائص الشخصية والديمغرافية

أرجو التكرم باختيار الإجابة التي تتناسب مع خصائصكم الشخصية:

الجنس:

() ذكر () أنثى

السنة الدراسية:

() أولى () ثانية () ثالثة () ثالثة () رابعة

الكلية:

() العلوم التربوية () العلوم الإدارية والاقتصادية () التنمية الاجتماعية والأسرية

() الآداب () التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ()

القسم الثاني:

أولاً: التفكير الإيجابي

أرجو وضع إشارة (✓) مقابل كل عبارة وتحت درجة وجودها لديك:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
أولاً: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل						
1	أؤمن بأن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله.					
2	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.					
3	أتوقع أن أشغل منصباً بعد تخرجي.					
4	أرى بأن لمصائب اليوم فوائد في المستقبل.					
5	أعتقد أن الماضي الذي عشته لن يعيق تقدمي.					
6	أتوقع الأفضل حتى في الظروف الصعبة.					
ثانياً: المشاعر الإيجابية						
7	راضٍ عما لدي من مهارات.					
8	أستمتع بالأعمال التي أقوم بها.					
9	تخصصي الأكاديمي يتناسب مع طموحي.					
10	أشعر بأنني محبوب من قبل الآخرين.					
11	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة.					
12	أتعرف إلى نقاط ضعفي وأحيلها إلى نقاط قوة.					
ثالثاً: مفهوم الذات الإيجابي						
13	أشعر أن قدراتي تحول دون شعوري بالاحباط.					
14	أتسامح مع نفسي.					
15	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
16	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب.					
17	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحي.					

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
18	أتسامح بسرعة حتى مع مَنْ يخطئون بحقي.					
19	أعبر عن أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط.					
رابعاً: الرضا عن الحياة						
20	أتمتع بالرضا عما لدي من ممتلكات.					
21	أعتقد أن حياتي ستكون سعيدة.					
22	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة.					
23	أعتقد أن حياتي تسير على ما يُرام.					
24	أعتقد أنني موفق فيما أقوم به من أعمال.					
خامساً: المرونة الإيجابية						
25	أستطيع النجاح فيما فشلت به سابقاً.					
26	أبحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.					
27	أعتقد أن تقبل المصاعب يساعد في حلها.					
28	أرى في التجارب السابقة الفاشلة مواقف تعلم.					
29	أحافظ على هدوئي حتى وإن أراد أحد إثارتي.					
30	أستطيع حل مشكلاتي الشخصية معتمداً على قدراتي الذاتية.					
31	أتصرف مع زملائي بحكمة.					

ثانياً: الاتزان الانفعالي

أرجو وضع إشارة (✓) مقابل كل عبارة وتحت درجة تقديرك لها:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
أولاً: السيطرة على المشاعر والانفعالات						
1	أسيطر على ردود فعلي في المواقف المغضبة.					
2	أحافظ على أفكاري عندما يزعجني موقف ما.					
3	أتقبل نقد الآخرين.					
4	أشعر بالتقاؤل من مواقف الحياة.					
5	أشعر بهدوء وطمأنينة داخلية.					
6	أتمس بالقدرة على ضبط النفس.					
7	يمكنني التغاضي بسهولة عن أخطاء الآخرين.					
ثانياً: العلاقات الاجتماعية						
8	أشعر بالسعادة في العمل مع الآخرين.					
9	أسعى للمشاركة في العمل الجماعي.					
10	أعتقد أنني محبوب عند زملائي.					
11	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة.					
12	يسعى الكثير من زملائي إلى كسب مودتي.					
13	اعتقد بان ظلي خفيف على الآخرين.					
ثالثاً: السيطرة على الدوافع						
14	أثق بنفسني.					
15	أهتم أن يكون يومي إيجابي.					
16	أثابر لإتمام عمل بدأته رغم الصعوبات.					
17	أستطيع كظم غيظي في حال تعرضي لموقف مستنز.					
18	أقوم بكبح نزواتي لتحقيق أهداف ابعد.					

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
19	أضع لنفسني أهداف بعيدة المدى (استراتيجية).					
رابعاً: التعامل مع المواقف						
20	أستطيع القيام بدوري على أكمل وجه.					
21	أعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها.					
22	أستطيع إنجاز مهامي بكفاءة					
23	أستطيع التكيف مع كل جديد.					
24	لدي القدرة على اتخاذ القرار دون تردد.					
25	أسير دائماً وفق خطط في حياتي.					
26	أستطيع تحويل العقبات والتحديات إلى فرص.					

ثالثاً: جودة الحياة

أرجو وضع إشارة (✓) مقابل كل عبارة وتحت درجة تقديرك لها:

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
أولاً: جودة الصحة العامة						
1	لدي شعور بالحيوية والنشاط.					
2	أنام جيداً.					
3	لدي طاقة كافية لمواصلة حياتي اليومية.					
4	أشعر بالرضا عن حالتي الصحية.					
5	أعتقد بأن طريقة تحركي ومشيتي مناسبة.					
ثانياً: جودة الحياة الأسرية						
6	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
7	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
8	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
9	لدي أصدقاء مخلصون.					
10	أشعر بسهولة في التعامل مع الآخرين.					
11	أشعر بالدفء في علاقتي بوالدي.					
12	علاقتي بزملائي جيدة.					
13	أثق بأفراد أسرتي.					
ثالثاً: جودة التعليم والدراسة						
14	أنا فخور باختياري تخصص أكاديمي يناسبني.					
15	يرحب أعضاء الهيئة التدريسية بي ويجيبون عن أسئلتني.					
16	محتوى المقررات الدراسية يتناسب وقدراتي.					
17	أرى بأن الأنشطة الطلابية الجامعية مفيدة للطلبة.					
18	أرى أنّ دراستي تحقق طموحي المهني.					

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
19	أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
رابعاً: جودة العواطف						
20	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
21	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة.					
22	أشعر بأن العزيمة والإرادة تضفيان معنى لحياتي.					
23	من الصعب استنارتي انفعالياً.					
24	أشعر بالطمأنينة					
خامساً: جودة شغل الوقت وإدارته						
25	أنظم أوقات دراستي بصورة ملائمة					
26	أنجز المهام في الوقت المحدد					
27	أتناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة					
28	لدي الوقت الكافي للمذاكرة					
29	لدي وقت للترويح عن النفس					
30	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
31	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة الطلابية في أوقات فراغي					

شكراً لحسن تعاونكم

الملحق (ج): كتاب تسهيل المهمة

<p>Al-Quds Open University Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research</p> <p>Ramallah - P.O. Box: 1904 Tel: 02/2976240 - 02/2956073 Fax: 02/2963738 Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu</p>		<p>جامعة القدس المفتوحة الشؤون الأكاديمية عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي</p> <p>رام الله - ص.ب. 1904 هاتف: 02/2976240 - 02/2956073 فاكس: 02/2963738 بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu</p>
--	---	--

الرقم: ع. د. ب. ع./21/1718

التاريخ: 2021/11/17

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالب (عمر سليمان محمد حسين) بإعداد رسالة ماجستير في تخصص ارشاد نفسي وتربوي بعنوان: (القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة)، وعليه أمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب، وتوزيع أداة للدراسة، وذلك لاغراض البحث العلمي وإتمام رسالته، شاكرين لكم حسن تعاونكم في خدمة العلم وأهله.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

أ. د. حسني عوض
17.11.2021

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
جامعة القدس المفتوحة

نسخة:

• الملف.