

التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا –

دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي-

Positive thinking and its relationship to quality of life among a sample of students who are going to take the baccalaureate exam- field study under positive psychology –

حسيبة برزوان

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

مخبر القياس والإرشاد النفسي

[haciba.berrazouane@univ-alger2.dz](mailto:haciba.berrazouane@univ-alger2.dz)

حمزة بهير\*

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

مخبر القياس والإرشاد النفسي

[hamza.behir@univ-alger2.dz](mailto:hamza.behir@univ-alger2.dz)

تاريخ القبول : 2022/09/14

تاريخ الاستلام: 2022/01/18

ملخص:

تهدف الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة ومستوى كل متغير منهما لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا. حيث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة على عينة تتكون من (70) تلميذا، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين بـ (0.791) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي وارتفاع مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، وانطلاقا من ذلك خلصت الدراسة للتأكيد على أهمية بناء وتطبيق برامج إرشادية نمائية تدريبية لتعزيز مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ جودة الحياة؛ امتحان البكالوريا.

**Abstract:**

The study aims to investigate the relationship between positive thinking and quality of life and the level of each variable among students who are about to pass the baccalaureate exam. Positive thinking scale and the quality of life scale were applied on a sample of (70) students. correlation coefficient between the two variables was estimated at: (0.791), which is a statistically significant value at the significance level (0.01). The study concluded to emphasize the importance of building and implementing training development guidance programs to enhance the level of positive thinking and quality of life for students who are going to take the baccalaureate exam.

**Keywords :** positive thinking; Quality of life; Baccalaureate examination.

## مقدمة:

يحتل التعليم الثانوي مكانة متميزة في السلم التعليمي، كما ويلقى عناية كبيرة من المهتمين بشؤون التعليم ليس في البلدان العربية وحدها وإنما في سائر بلدان العالم، وذلك لكونه يتعرض لشريحة من الأفراد في أدق مراحل نموهم، ويعدهم إما لمواصلة التعليم العالي أو تحضيرهم لمختلف ميادين الحياة المهنية، إذن فالتعليم الثانوي ليس مجرد مرحلة تعليمية عابرة وإنما هو فترة الإعداد الجاد للمواطن من أجل تحقيق الأهداف الرئيسية للمجتمع والمساهمة في رقيه وتطوره (مجادى، 2014، ص.173).

كما ويعد المراهقون وبالخصوص المتدربون منهم الشريحة الأكثر أهمية في المجتمع، لكونهم يشكلون الأغلبية الساحقة من الاستثمارات الكبرى لاستراتيجيات أي دولة في مجال التنمية البشرية، فهم مستقبلها من خلال ما يقومون به من بناء وتطوير لمجتمعهم، وهذا ما يستوجب تحسين جودة حياتهم ومحاولة الوقوف على معرفة كيفية تحقيقها وتحسينها (ميروح وهاروني، 2021، ص.416).

لأجل هذا يعد التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدارك التلاميذ لمقوماتهم النفسية وجودة حياتهم مستقبلا عامة، فتلاميذ الثانوية يستعدون للالتحاق بالجامعة التي تعتبر نتائجها ومخرجاتها أساسا لإعداد الكوادر العلمية المتخصصة وما يترتب عن ذلك من اختيارات دراسية قد تحقق لهم طموحاتهم المهنية ومن ثمة فإن نظرة التلاميذ لجودة حياتهم قد تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعيتهم للإنجاز (بن خليفة ولحرش، 2017، ص.315)، وبالتالي تؤثر في نجاح التلميذ من عدمه في امتحان البكالوريا.

وفي هذا الصدد يؤكد كل من Joedispenza و Canadac مثلهما مثل الكثير من المختصين أنه عندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية يمكن للفرد أن ينجح في التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي ضغوطات [كضغوطات امتحان البكالوريا] أو منغصات لحياته [كالخوف من الفشل فيه]، فالانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وطاقته واقباله على الحياة ولهذا فإن هذا الأمر له قيمة علاجية رائعة (نقلا عن أبو حلاوة والشربيني، 2016، ص.21).

ولأجل هذا جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على فئة التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا كمحاولة للتعرف الجوانب الإيجابية ومظاهر الصحة النفسية لديهم بتفحص مستوى التفكير الإيجابي ومستوى جودة الحياة التي يتمتعون بها، وكذا التحقق من طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة عند هذه العينة المهمة في إطار مفاهيم علم النفس الإيجابي.

## 1. الإشكالية:

يرى العلماء اليوم أن الوقت قد حان لعلم النفس أن يسعى إلى فهم المشاعر والجوانب الإيجابية في الإنسان، للوصول إلى ما أسماه أرسطو الحياة الطيبة Good life فقررروا أن يولوا اهتمامهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني (معمرية، 2012، ص.7).

وفي هذا السياق بدأ علم النفس الإيجابي كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم النفس الإيجابي على يد Seligman الرئيس [السابق] لجمعية الامريكية لعلم النفس (1998)، والذي أشار إلى أن علم النفس لا يهتم بدراسة الضعف والقصور فقط، بل يفترض أيضا أن يهتم بمكانم القوة والفضائل الإنسانية، بهدف التغلب على الضغوطات التي تؤدي بالإنسان الى اضطرابات تمس الصحة النفسية، فعلم النفس الإيجابي يمثل حركة تهتم بكل ما هو إيجابي في الشخصية ، فهو يركز على تقوية مكانم القوى التي تؤدي الى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كما أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم ميكانيزمات التوافق لديه (متولي والطاوي، 2018، ص-ص. 15-17).

وبصفة عامة يعرف علم النفس الإيجاب بأنه الدراسة الموضوعية لكافة الخصال الإيجابية ومكانم القوى لدى البشر، ودراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية التي تعمل على ترقية شخصية الفرد وتنميتها لإعداد شخصية إيجابية تجعل من الحياة الإنسانية جديدة بأن تعاش (مشري، 2014، ص.220).

كما ويعتبر علم النفس الإيجابي محمد الطيب (2001) اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية وصولا إلى سعادة الفرد ورفق المجتمع وتعديل السلوك وفق آلية تحسين نوعية وجود الحياة الإنسانية (نقلا عن عصام ، 2018، ص.126).

ونظرا لضرورة تنوع دراسة السلوك الانساني في علم النفس لضمان الدراسة الشاملة له بخلاف التركيز على مواطن الضعف فيه نجد أن هناك تزايد في عدد البحوث والدراسات التي أظهرت أهمية الانفعالات الإيجابية والتفكير الإيجابي ومختلف مظاهر الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الفرد.

وفي هذا السياق يرى Belciug (1992) أن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستوى القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، وهذا يشير أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها (نقلا عن النجار والطلاع، 2015، ص.212).

ويعرف الرقيب (2008) التفكير الإيجابي أنه استخدام قدرة العقل للتأثير على حياة الفرد بطريقة تساعده على بلوغ آماله وأحلامه، وهو أيضا قدرة الفرد الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية (نقلا عن بركات، 2018، ص.50).

والتفكير الإيجابي حسب حجازي (2012) يمثل أبرز جوانب الاقتدار الإنساني، إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والسلبيات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي وحده، فهو يعبئ الطاقات ويستخرج الكامن منها من أجل إيجاد حل لكل مشكلة (نقلا عن بن يحي، 2021، ص.1046).

ولهذا أصبح التفكير الإيجابي يحتل مكانة بارزة لدى الخبراء الذين يشرفون على وضع الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيدات المتزايدة للبشر، وتزويدهم بالمقدرة الفعالة التي تساعد على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح بمدى قدرة الفرد على التفكير الإيجابي (النجار والطلاع، 2015، ص.211).

لذلك قام العديد من الباحثين بتفحص مستوى التفكير الإيجابي لدى الناس عامة ولدى الطلبة والتلاميذ خاصة ودراسته مع مختلف المتغيرات النفسية المهمة الأخرى، ونجد منها دراسة (علة وبوزاد، 2016) والتي هدفت للبحث في مستوى التفكير الإيجابي لدى (200) فرد من الطلبة الجامعيين والأبعاد الأكثر شيوعاً لديهم، حيث توصلت لمجموعة من النتائج من أهمها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين (ص.124).

كما نجد في نفس التوجه وعلى عينة التلاميذ دراسة الطراونة (2018) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعالجات الذهنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي على عينة من (366) طالباً وطالبة، والتي كان من أهم نتائجها التوصل إلى أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفع عند طلبة الصف الأول الثانوي (الطراونة، 2018، ص.263).

وفي إطار التأكد من ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي قام (الصادق، 2021) بدراسة في هذا المجال تحت عنوان الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية ل (113) فرد من طلاب الجامعة بالسودان، وكان من جملة ما توصلت إليه الدراسة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة ووجود علاقة إرتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس (ص.531).

وتأكيداً على أهمية ربط التفكير الإيجابي بمختلف المتغيرات الإيجابية قام (برزوان وبهير ومزاري، 2021) بدراسة في هذا الصدد، والتي هدفت إلى دراسة الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى (50) فرد من الطلبة الجامعيين. وقد دلت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، كما تم التوصل إلى وجود علاقة قوية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى هذه العينة (ص.42).

وتعقباً على هذا المتغير المهم في الصحة النفسية للفرد يؤكد كل من (النجار والطلاع، 2015) على أن التفكير الإيجابي يرتبط بشكل أساسي ومباشر وتكاملي بجودة الحياة بالنسبة للفرد، لأنها علاقة تبادلية حيث يؤثر كل منهما على الآخر، كما وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات المهمة التي تشمل جميع مناحي حياة الإنسان، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا عن حياته. (ص.211).

لذلك يذهب العبيدي (2013) بأن برامج جودة الحياة بصفة عامة تساعد على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وتحويلها إلى أقوال ومشاعر إيجابية. كما ويؤكد (بن جلول ولوكيا، 2018) ان برامج جودة حياة الوظيفية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية والمزاجية لدى الموظفين مما ينعكس

على نمط التفكير لديهم (سليبي او ايجابي) والذي بدوره يتجسد في سلوكياتهم وقراتهم في التكيف مع المشكلات (نقلا عن بن جلول ولوكيا، 2018، ص.868).

وفي سياق تأكيد الباحثين على هذه العلاقة المهمة قام (بوعاية، 2016) بدراسة هدفت للتعرف على أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا وأبعاد التفكير الإيجابي الأكثر شيوعا لدى عينة من الشباب الجامعي والعلاقة بين المتغيرين السابقين، وكان من النتائج المتوصل إليها في هاته الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة (ص-ص. 78-79).

كما ونجد أيضا في هذا المجال وعلى عينة التلاميذ دراسة (بن عيشوبة وكركوش، 2016) والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين نمط التفكير وجودة الحياة عند المراهقين على عينة قوامها (180) طالبا مراهقا، وأظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى الطالب المراهق وكانت معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير الإيجابي وجودة الحياة دالة وموجبة، وقد كانت أبعاد التفكير تعمل على تحسين جودة الحياة عند المراهقين (ص.63).

وفي سياق قريب قام (بن جلول ولوكيا 2018) بدراسة حول جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى (176) فرد من الموظفين بالمؤسسات الشبّانية والرياضية، وكان من أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين كل أبعاد التفكير الإيجابي ومعظم أبعاد جودة الحياة الوظيفية لدى أفراد العينة (ص.867).

ولأجل تطبيق ما سبق من نتائج قام عصام (2018) بدراسة تطبيقية لتفعيل هذه العلاقة القوية والمتكاملة بين هذين المتغيرين (التفكير الإيجابي وجودة الحياة) والتي تمثلت في تطبيق برنامج إرشادي معرفي سوكي لتنمية مهارة التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية بمصر باستعمال المنهج شبه التجريبي، وقد أسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج وأكدت كلها فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم لتنمية مهارة التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى أفراد العينة (عصام، 2018، ص.124).

وعلى نفس العينة قامت (بن عيشة وركزة، 2020) بدراسة هدفت للكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى (60) فرد من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود ارتباط دال إحصائيا بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ، وأيضا وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التفكير الإيجابي بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز. كما توصلت كذلك لوجود فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز، مما يدل على أهمية المتغيرين في الدافعية للإنجاز (ص.172).

وفي سياق مكمل لهذا جاءت دراسة (برزوان وبهير 2020) التي تقصدت بالبحث حول التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى (60) فرد من فئة الطالبات الجامعيات. أين أظهرت النتائج أن

الطالبات الجامعيات يمتلكن مستوى مرتفع في جودة الحياة، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى هاته الفئة (ص.549).

وفي خضم هذه العلاقة المتكاملة نجد دراسة (بن يحيى ، 2021) والتي هدفت لمعرفة مستوى جودة الحياة في ضوء نمط التفكير (الإيجابي والسلبي) على عينة قوامها (400) طالبا جامعيًا، وأسفرت نتائج الدراسة على أن نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي، وأنه توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف نمط التفكير الإيجابي والسلبي لديهم (ص.1043).

ومن جهة أخرى نجد أن العديد من الباحثين ركزوا أيضا على دراسة مستوى جودة الحياة وربطها كذلك بمختلف المتغيرات والعينات الدراسية الأخرى، ومن حيث الاهتمام بفئة عينات الدراسة يرى GILLISON ET AL (2008) أن جودة الحياة هو المجال الأهم للبحث في مرحلة المراهقة نظرا لارتباطه بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية للمراهق، غير أن كل من (ميروح وهاروني 2021) أكدوا أن فئة الشباب من طلاب الجامعة هي التي حظيت بالاهتمام الأكبر من الدراسات العربية والأجنبية في متغير جودة الحياة (نقلا عن ميروح وهاروني، 2021، ص.416).

وتعرف (الزروق، 2009) صاحبة المقياس المطبق في هذه الدراسة جودة الحياة على أنها " الكيفية التي يتعاطى بها الفرد حياته وتحدد توجهه فيها واقباله عليها؛ وهذا بالنظر الى ما يملك من تصورات حول القدرة على النشاط والانجاز وتحقيق الذات والاستقلالية الذاتية والعلاقات مع الآخرين من جهة، وبالنظر الى مدى اقباله على استغلال فرص الاشباع والمتعة والراحة المتوفرة في بيئته في ظل معتقداته الدينية والروحية من جهة أخرى" (ص. 45).

ونظرا لأهمية متغير جودة الحياة وما يوفره من جوانب الصحة والسواء للفرد نجد الكثير من الدراسات قد عُنيت بتفحص وتحليل هذا المتغير الصحي والشامل نسبيا للسواء، ومنها دراسة (بعلي وجغلولي، 2018) التي هدفت الى التعرف على جودة الحياة لدى (55) فرد من طالبات جامعة المسيلة، وكان من ضمن نتائجها أن مستوى جودة الحياة لدى طالبات الجامعة كان مرتفعا وأيضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة تعزي لكل من الشعبة الدراسية أو السن (ص.413).

كما نجد في هذا الصدد دراسة (تواتي وقريصات وبلعربي وبوشلاغم 2015) التي تمت على عينة قوامها (211) طالب جامعيًا، وكان من ضمن ما توصلت إليه أن جودة الحياة لدى أفراد العينة ذات مستوى مرتفع في كل أبعادها (ص. 163).

وفي إطار التأكيد على ارتفاع مستوى جودة الحياة في مختلف الدراسات نجد دراسة (بوعمامة، 2018) والتي هدفت لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى (116) فرد من طلبة الجامعة وعلاقتها بطبيعة التخصص، وأشارت النتائج بشكل عام الى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل أبعاد مقياس جودة الحياة (ص. 415).

وفي سياق النتائج المعاكسة لما سبق نجد دراسة (ميروح وهاروني 2021) التي هدفت للتعرف على مستوى كل من جودة الحياة ومعنى الحياة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما عند المراهق المتمدرس، على عينة من (557) تلميذا من مستوى السنة الثالثة ثانوي، والتي تحصلت على نتائج مخالفة لما سبق حيث كان من أهم ما توصلت إليه أن التلاميذ يمتلكون مستوى متوسط إلى ضعيف في كل من جودة الحياة ومعنى الحياة (ص.413).

ولأجل هذه النظرة التكاملية بين متغيري التفكير الإيجابي وجودة الحياة وما يمثلان من أسس فكرية (التي يكونها التفكير الإيجابي) ونفسية (التي يكونها متغير جودة الحياة) لصحة الفرد بشكل عام وللتلميذ بشكل خاص، ومن أجل معرفة مستوى المتغيرين لدى الفئة التي لا تدرس كثيرا وهي عينة التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وجب علينا تركيز دراستنا الحالية على هذه العينة الهامة، كما وقد جاءت هاته الدراسة أيضا كمحاولة لسد ثغرة نقص الدراسات للمتغيرات الإيجابية التي نادرا ما تربط بمرحلة امتحان البكالوريا وغالبا ما تربط بأوجه العجز في شخصية التلميذ، كما وتتماشى هذه الدراسة مع توجه علم النفس الإيجابي الذي يحاول تقوية مكامن القوة الذهنية والفكرية لدى الفرد من أجل تدارك جوانب النقص أو العجز في الإنسان بما يمتلكه من قوة وسواء، لتدارك الأمر وتصحيح كل عجز يحول دون تحقيق الفرد لما يريد تحقيقه وما يأمل للوصول إليه بما في ذلك هدف النجاح في امتحان البكالوريا، فبناء على الأساس المتكامل بين متغيري التفكير الإيجابي وجودة الحياة ولأجل التركيز على هذه العينة الحساسة كان لزاما علينا دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، ومما سبق يمكننا طرح تساؤلات البحث التالية:

- 1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا؟
- 2- ما مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا؟

## 2..فرضيات البحث:

- 1- مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.
- 2- مستوى جودة الحياة مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.
- 3- توجد علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

## 3.أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

- الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- التأكد من وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

#### 4. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة التي بين أيدينا في كونها تؤكد لنا صحة البناء النظري والعلمي في الوطن العربي لعلم النفس الإيجابي وهو التوجه المعاصر في ميدان علم النفس في العالم والذي يختلف عن التوجه التقليدي المركز على جوانب النقص والضعف التي قد تعتري الفرد. تصنف الدراسة الحالية كإضافة مقصودة لتوجه علم النفس الإيجابي في تقديمها لنظرة خاصة من خلال تركيزها على متغيرات إيجابية في شخصية التلميذ ومواطن القوة والصحة التي يمتلكها مهما كان مستوى امتلاك التلميذ لها وتتمثل في متغير متغيري البحث. إن عينة الدراسة الحالية هي تلاميذ السنة الأخيرة في الطور الثانوي الذين يعتبرون عينة خاصة في المرحلة العمرية التي يمرون بها وهي مرحلة المراهقة وما تحمله من خصوصية، وكذا من خلال الامتحان المصيري في هذه السنة الدراسية والمتمثل في امتحان البكالوريا والذي يعتبر امتحان مصيري لمستقبل التلاميذ وطموحات أسرهم. تسعى هذه الدراسة إلى بناء تصور نظري يساعد على الاعداد لوضع برامج ارشادية لتنمية التفكير الإيجابي، وجودة الحياة وذلك من خلال نتائج البحث الحالي.

#### 5. تحديد مفاهيم الدراسة:

##### 1.5. التفكير الإيجابي:

##### 1-1-5 تحديد مفهوم التفكير الإيجابي اصطلاحا:

يعرف الباحث Robbins التفكير الإيجابي بأنه موقف عاطفي وعقلي يركز على كل ما هو جيد وتوقع النتائج المفيدة، إذ يتعلق الأمر بتوقع - السعادة والصحة والنجاح - بشكل أساسي، وتدريب الذات على تبني طرق للتفكير تتعلق بالوفرة وزراعة الامتنان لنجاح الفرد ونجاح الآخرين. ووفقا لذلك، يمكن للأفكار أن تؤثر على الأفعال، أين تترجم هذه الأفعال بدورها إلى نجاح أو عدم النجاح في المجالات الحياتية، فضلا أنها قد تؤثر على جودة العلاقات البينشخصية وكيفية رؤية العالم بشكل عام. ففوة التفكير الإيجابي لا يمكن الاستهانة بها (Robbins, n.d., WHAT IS POSITIVE THINKING). (?)

##### 2-1-5 تحديد مفهوم التفكير الإيجابي إجرائيا:

ويحدد مفهوم التفكير الإيجابي إجرائيا على انه استعمال التلميذ لعملية التفكير لديه بطريقة عقلانية براغماتية إيجابية تخدم مصالحه في العملية التعليمية، ويتم قياسه انطلاقا من تطبيق مقياس التفكير الإيجابي للباحثة "دعماش خديجة" (2017) والمتكون من (51) بند، واحتساب



مستوى الدرجات الكلية المحصل عليها من خلال إجابة التلاميذ على بنود المقياس المكون من عشر أبعاد.

## 2.5. جودة الحياة:

### 1-2-5 تحديد مفهوم جودة الحياة اصطلاحا:

وعرّف (Rubin, 2000, paragraph. 3) جودة الحياة بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من الناحية الصحية والجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من الرضا (Satisfaction) والمكونات العاطفية (Emotional component) والتي تشمل كذلك مفهوم السعادة (Happines) كما يضاف إليها المكونات الإدراكية (Cognitive component).

في حين تعرف منظمة الصحة العالمية (1994) جودة الحياة على أنها إدراك الفرد للمكانة التي يحتلها في الوجود ضمن السياق الثقافي ومعايير النسق الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو ما يكون له علاقة بأغراضه، أهدافه، حاجاته، توقعاته وانشغالاته (as cited in Shu, 2009,p.81).

### 2-2-5 تحديد مفهوم جودة الحياة اجرائيا:

ويحدد مفهوم جودة الحياة إجرائيا بأنه مدى امتلاك التلميذ بمستوى مرتفع للأبعاد (النفسية، الجسدية، الاجتماعية، البيئية، الاستقلالية الذاتية، الدينية والتوجه نحو الحياة) المؤثرة حياته بشكل إيجابي، ويتم قياسها انطلاقا من تطبيق مقياس جودة الحياة للباحثة الزروق فاطمة الزهراء (2009) والذي يتكون من 51 فقرة موزعة على ست أبعاد، واحتساب مستوى الدرجات المحصل عليها من خلال إجابة التلاميذ على بنود المقياس، مع احتساب الدرجة الكلية للمقياس.

## 3.5. امتحان البكالوريا:

### 1-3-5 تحديد مفهوم امتحان البكالوريا اصطلاحا:

يعرف امتحان البكالوريا بأنه مجموعة من الامتحانات الوطنية والرسمية التي تقيم فيها إمكانيات التلاميذ ومكتسباتهم في التعليم الثانوي، وعلى أساس اجتيازها يتحصل التلميذ على شهادة النجاح في البكالوريا لتفتح له إمكانية الالتحاق بالتكوين العالي وانطلاق التعليم الجامعي له، فهو امتحان مصيري يمس شريحة الطلبة المسجلين في أقسام السنة الثالثة ثانوي، ولأجل كل هذا يعتبر امتحان البكالوريا حدثا فرديا واجتماعيا هاما وكبيرا (مجاوي، 2014، ص.173).

### 2-3-5 تحديد مفهوم امتحان البكالوريا اجرائيا:

ويحدد مفهوم امتحان البكالوريا إجرائيا بأنه الحصول على معدل عام قدره على الأقل 10 من 20 في الامتحانات الرسمية لشهادة البكالوريا حسب تخصص دراسة التلميذ، مع الأخذ بعين الاعتبار اختلاف معاملات المواد الممتحنة لكل شعبة.

## 6. الإجراءات المنهجية:

**1.6. منهج البحث:** تم الاعتماد على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، والمتعلق بالتفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

**2.6. خصائص عينة البحث:** بلغ عدد أفراد العينة في هذه الدراسة 70 تلميذاً  $n=70$ ، واللذين تم اختيارهم بطريقة قصدية. وقد تكونت عينة الدراسة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا بكل من متقنة هواري محفوظ بأولاد يعيش بالبلدية (40 تلميذاً أي 57% من العينة)، وثانوية العقيد الطيب بوقاسمي بالمدينة (30 تلميذاً أي 57% من العينة)، حيث تراوح سن أفراد العينة ما بين 18 و20 سنة، في حين بلغ عدد الإناث 46 تلميذة بنسبة 66%، وبالمقابل بلغ عدد الذكور 24 تلميذ بنسبة 34% من العدد الكلي لأفراد العينة. كما وتوزعت خصائص عينة البحث بالتساوي تقريباً على كل من التخصصات التالية: (علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، آداب وفلسفة، لغات، تقني رياضي).

### 3.6. أدوات جمع البيانات:

#### 1.3.6 مقياس التفكير الإيجابي:

تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي ل (دعماش خديجة، 2017) الذي تم بنائه بدوره واستخراج بنوده من مقياس التفكير الإيجابي للباحث ابراهيم عبد الستار (2008)، ليصبح المقياس في الأخير مكوناً من (51) بنداً، البنود الايجابية (38) بنداً، والبنود السلبية (13) بنداً، موزعين على (10) أبعاد التالية (التفاؤل الضبط الانفعالي، حب التعلم والتفتح الصحي، الشعور بالرضا، الذكاء الوجداني، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية، التقبل الغير مشروط للذات، السماح والأريحية، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين)، وقد قدرت الدرجة الدنيا للمقياس ب: 51 درجة، والدرجة الوسطى ب 127.5 درجة، واما الدرجة العليا فقدرت ب 255 (ص.201).

#### 2.3.6 مقياس جودة الحياة:

تم الاعتماد على مقياس جودة الحياة للباحثة (الزروق، 2009)، وقد قامت الباحثة ببناء هاته الأداة بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأدوات على غرار مقياس منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-100, 1994) والمكون من 100 بند، لتتحصل على مجموع (123) بند موزع على أبعاد المقياس، ثم لتقلص العدد بعد دراسة الخصائص السيكومترية للأداة باستبعاد البنود التي لا تتمتع بالصدق التمييزي ليصبح عدد بنود الاختبار في صورته النهائية (51) بند موزعة على ست أبعاد على النحو التالي: (بعد الصحة الجسدية، بعد الصحة النفسية، بعد الاستقلالية الذاتية، بعد العلاقات الاجتماعية، بعد البيئة والمحيط، والبعد الأخير بعد الجانب الديني والتوجه نحو الحياة)، وقد قدرت الدرجة الدنيا للمقياس ب: 51 درجة، واما الدرجة العليا فقدرت ب 204 درجة على مقياس جودة الحياة (ص-ص. 109-115).

## 4.6. الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

وفيما يلي سنعرض نتائج كفاءة الأداة في تحقيق ما وضعت من أجله من حيث الصدق والثبات في الدراسة الحالية، وقد تم التحقق في هاتها الدراسة من قبول نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذين المقياسين والذي أفرز النتائج التالية:

## 1-4-6 الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي:

لقد تأكد الباحث (بن عيشوية، 2020) من صلاحية مقياس التفكير الإيجابي للباحثة "دعماش خديجة" (2017) في البيئة الجزائرية من خلال استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة بحث قدرة بـ 172 مراهق متمدرس في مرحلة الثانوي وذلك بحساب مستوى الصدق بطريقة التماسك الداخلي من خلال ارتباط البنود بدرجة كل من البعد الذي ينتمي إليه (حيث بلغت حتى 0.796) وكذا النتيجة الكلية للمقياس (حيث بلغت حتى 0.84) عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 وقد تم التأكد من صدق الأداة، كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية والذي قدر بـ 0.87، وطريقة معامل (ألفا-كرونباخ) والذي قدر بـ 0.88، وهي قيم مقبولة من حيث صلاحية المقياس في خصائصه السيكومترية (بن عيشوية، 2020، ص-ص. 162-165).

أ. صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين المجالات المكونة لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة البحث مع الدرجة الكلية للمقياس في الدراسة الحالية.

الجدول 01: " يبين ارتباط مجالات المقياس فيما بينها ومع الدرجة الكلية له "

قيمة معامل التحديد	قيم الارتباط	المقياس	البعد
0.466	,683**	الدرجة الكلية للمقياس	التفاؤل
0.410	,641**		الضبط الانفعالي
0.471	,687**		حب التعلم والتفتح الصحي
0.616	,785**		الشعور بالرضا
0.682	,826**		التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
0.559	,748**		السماحة والأريحية
0.602	,776**		الذكاء الوجداني
0.622	,789**		تقبل المسؤولية الشخصية
0.465	,682**		المجازفة الإيجابية
0.506	,712**		التقبل غير المشروط للذات
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط بنود مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية له جاءت قوية ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيمة الارتباط ما بين: (0.682 و 0.826) وجاءت كلها

دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ( $0.01=\alpha$ )، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجد أنها تراوحت بين: (0.410 و0.682) أي أن كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 41% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس وقد تصل القدرة التفسيرية لهذه الأبعاد لأكثر من 68%، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب. ثبات المقياس عن طريق معامل التناسق: طريقة معامل ألفا-كرونباخ:

وفيما يلي سنعرض نتائج حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Gronbach) في الدراسة الحالية لبيانات 40 تلميذا على مقياس التفكير الإيجابي ببعديه والجدول الموالي يوضح قيمة الثبات:

الجدول 02: " قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس جودة الحياة بأبعاده "

الأبعاد	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل	5	40	0.785
الضبط الانفعالي	5		0.776
حب التعلم والتفتح الصحي	6		0.819
الشعور بالرضا	5		0.787
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	5		0.822
السماحة والأريحية	5		0.745
الذكاء الوجداني	5		0.813
تقبل المسؤولية الشخصية	5		0.804
المجازفة الإيجابية	5		0.827
التقبل غير المشروط للذات	5		0.871
المقياس ككل	51		0.938

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين: (0.745 و0.871)، وهي قيم جد مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ (0.938) وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في الدراسة الحالية الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

#### 2.4.6 الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

لقد تأكدت الباحثة صاحبة المقياس (الزروق، 2009) من الخصائص السيكومترية للأداة، إذ قامت بحساب نوعين من الصدق: الصدق التكويني (والذي تراوح ما بين 0.25 إلى 0.50) والصدق التمييزي (والذي على أساسه قلص عدد البنود إلى 51 بند)، وأما فيما يخص ثبات المقياس فقد اعتمدت على حساب معاملات ثبات الأبعاد الفرعية الموجودة فيه ومعامل الثبات الكلي للاختبار وذلك

باستخدام معامل ألفا كرو نباخ (حيث فاق معظمها 0.70)، وقد تأكدت الباحثة أن معظم الأبعاد في الاختبار تتمتع بخصائص سيكومترية مقبول (ص-ص. 113-116).

#### أ. صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل مجال من المجالات الست لمقياس جودة الحياة مع الدرجة الكلية له ككل، وارتباط المجالات فيما بينها وكذا كل بند مع المجال أو الفرع الذي ينتهي إليه. وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين المجالات الست المكونة لمقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية لدى التلاميذ مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول 03: " يبين ارتباط مجالات المقياس فيما بينها ومع الدرجة الكلية له."

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
الصحة الجسدية	الدرجة الكلية للمقياس	,898**	0.806
الصحة النفسية		,902**	0.813
الاستقلالية الذاتية		,823**	0.677
العلاقات الاجتماعية		,885**	0.783
البيئة والمحيط		,877**	0.769
الجانب الديني والتوجه نحو الحياة		,786**	0.617
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط بنود الأبعاد الستة لمقياس جودة الحياة مع الدرجة الكلية له جاءت قوية ودالة إحصائياً إذ تراوحت قيمة الارتباط ما بين: (0.786 و 0.933) وجاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01=α)، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجد أنها تراوحت بين: (0.617 و 0.813) أي أن كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 61% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

#### ب. ثبات مقياس جودة الحياة: معامل التناسق: طريقة معامل ألفا-كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha-Gronbach) في الدراسة الحالية لبيانات 40 تلميذاً على مقياس جودة الحياة والجدول الموالي يوضح قيمة الثبات:

الجدول 04: " قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس جودة الحياة بأبعاده."

الأبعاد	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
الصحة الجسدية	5	40	0.724
الصحة النفسية	12		0.830
الاستقلالية الذاتية	5		0.772

0.804		11	العلاقات الاجتماعية
0.745		5	البيئة والمحيط
0.849		13	الجانب الديني والتوجه نحو الحياة
0.939		51	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لأبعاد مقياس جودة الحياة تراوحت بين: (0.724 و0.849)، وهي قيم جد مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ: (0.939) وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في الدراسة الحالية على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

7. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:

بعد جمع بيانات الدراسة من خلال تطبيق الأدوات، سنتطرق لعرض قراءة وصفية للنتائج حسب الفرضيات المتعامل معها، يليها مناقشة نتائج الفرضية في ظل البحوث والدراسات المتعلقة بها.

1.7. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها: مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومتوسطه النظري، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

5-7 الجدول 05: " نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري للتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث ".

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t
التفكير الإيجابي	70	153	180	27	**11.157
الفرق دال عند مستوى الدلالة: $(0.01)$ **					
الفرق دال عند مستوى الدلالة: $(0.05)$ *					

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا على مقياس التفكير الإيجابي المقدر بـ: (180) والمتوسط الفرضي له: (153) والمقدر بـ: (27) هو فرق جوهري، حيث قدرت قيمة اختبار (T test) بـ: (11.157) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) ودرجة حرية (df=69)، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا يبدون قدرا مرتفعا من التفكير الإيجابي، وعليه نقبل الفرضية الأولى للبحث.

وتتفق نتائج بحثنا في هاته الفرضية مع كل من دراسة (علة وبوزاد، 2016)، دراسة (الطراونة 2018)، دراسة (الصادق، 2021)، ودراسة (بن يحي، 2021)، حيث أن كل الدراسات

السالفة الذكر قد توصلت إلى أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعا لدى العينة الخاصة بكل منها، وقد سبق لنا ذكر تفاصيلها في عرض سابق في دراستنا هاته.

ومنه يمكن القول بأن التلاميذ يمتلكون قدرا مرتفعا من أبعاد التفكير الإيجابي (المذكورة سابقا بالتفصيل) وهو ما يحسن جانبهم النفسي وأدائهم الدراسي مما يخولهم النجاح في امتحان البكالوريا.

## 2.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: مستوى جودة الحياة مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة ومتوسطه النظري، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول 6-7: " نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة".

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t
جودة الحياة	70	127	147.34	20.34	**9.107
*الفرق دال عند مستوى الدلالة: (0.05)					
**الفرق دال عند مستوى الدلالة: (0.01)					

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة الفرق بين المتوسط لدرجات التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا على مقياس جودة الحياة: (147.34) والمتوسط الفرضي له: (127) والمقدر بـ: (20.34) هو فرق جوهري، حيث قدرت قيم اختبار (T test) بـ: (9.107) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) ودرجة حرية (df=69)، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا يبدوون قدرا مرتفعا من جودة الحياة، وعليه نقبل الفرضية الثانية للبحث.

وتختلف نتائج بحثنا هذا مع دراسة (ميروح وهاروني، 2021) والتي تحصلت على نتائج مخالفة تمثلت في ضعف مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ص.413).

إلا أن نتائج بحثنا في هاته الفرضية تتفق وتتدعم بنتائج كل من دراسة (بعلي وجفلولي، 2018)، دراسة (تواتي وآخرون، 2015)، دراسة (بوعمامة، 2018)، دراسة (برزوان وبهير، 2020)، حيث أن كل الدراسات السالفة الذكر قد توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا لدى العينة الخاصة بكل منها وقد سبق لنا ذكر تفاصيلها في عرض سابق في دراستنا هاته.

ومنه نستنتج أن التلاميذ يمتلكون قدرا مرتفعا من أبعاد جودة الحياة (النفسية، الجسدية، الاجتماعية، البيئية، الاستقلالية الذاتية، الدينية والتوجه نحو الحياة)، وهو أمر جد مفيد لهم دراسيا للنجاح في البكالوريا.

### 3.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها: توجد علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا. وللتحقق من هذه الفرضية تم معالجتها إحصائيا عن طريق معامل الارتباط بيرسون Pearson لتقدير العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي وجودة الحياة، وتمثلت النتائج كما يلي:

الجدول 07: " قيمة معامل الارتباط بيرسون لتقدير العلاقة بين متغيرات البحث "

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	التفسير
التفكير الإيجابي	70	0.791	0.001	علاقة قوية ودالة إحصائيا
جودة الحياة				

يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين كل من التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين بـ (0.791) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه نقبل الفرضية الثالثة.

وتتفق نتائجنا هاته في هذا الافتراض مع دراسة كل من ( بوبعاية 2016)، ودراسة (بن عيشوبة وكركوش، 2016)، ودراسة (بن جلول ولوكيا 2018)، ودراسة ( برزوان وبهير 2020)، ودراسة (بن عيشة وركزة، 2020)، حيث أن كل الدراسات السالفة السرد قد أكدت وجود علاقة موجبة وقوية بين متغيري البحث، وقد سبق لنا ذكر تفاصيلها في عرض سابق في بحثنا هذا، ومنه يرى الباحثان أنه يمكن تفعيل هذه العلاقة الموجبة والقوية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة والعمل على زيادة تركيز الباحثين والمختصين على دوام وجود هذه العلاقة المتكاملة والفعالة حتى نعمل على رفع مستوى الصحة النفسية لدى التلاميذ بفعالية كبيرة في كل جوانبها ليكون التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا في كامل قواه النفسية والفكرية حتى يكون أقرب للنجاح في هاته الشهادة المهمة والمصيرية لديه.

### 8. خاتمة وتوصيات

تظهر الدراسة الحالية ارتفاع مستوى كل من متغير التفكير الإيجابي، ومتغير جودة الحياة عند التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين كل من التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى هاته الفئة، وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ونظرا لأهمية هذين المتغيرين اللذان يمثلان الجوانب الأساسية للصحة النفسية ومختلف



جوانب الصحة في حياة الفرد عامة والتلميذ خاصة؛ يوصي الباحثان على ضرورة تكريس نتائج هذه الورقة البحثية ومختلف الدراسات المنتجة في هذا التوجه في مختلف الأنشطة والبرامج العلمية والتطبيقية التي تعمل على تعزيز وتحسين حياة التلاميذ في كل نواحي حياتهم، من أجل بناء كل أسس السواء والصحة والرفق والنجاح للتلميذ، وكذا تذليل وتدارك كل الصعوبات والعقبات التي قد تحول دون تحقيق هاته الأهداف الضرورية له.

كما تؤكد لنا هاته الورقة البحثية ضرورة تكثيف الدراسات على مختلف المتغيرات الإيجابية ومواطن القوة التي تندرج ضمن علم النفس الإيجابي ومن بينها التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ، وعليه يوصي الباحثان بتكثيف بناء وتطبيق برامج ارشادية خاصة بتنمية وتعزيز مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

## المراجع :

- أبو حلاوة، محمد. السعيد. والشريبي، عاطف. مسعد. (2016). علم النفس الإيجابي (ط1). مصر: عالم الكتب.
- آدم، وادي. الصادق. (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية. (03). 555-530. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/145738>
- الزروق، فاطمة الزهراء. (2009). دراسة النمط السلوكي للمصابين بداء السكري من خلال طريقة الحياة (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر) التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات (www.dsit. Cerist. dz).
- الطراونة، صبري، حسن. (2018). العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعالجة الذهنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي: دراسة بالمملكة العربية الأردنية: مجلة علوم الإنسان والمجتمع المجلد 07 (29)، 263-301. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/99439>
- النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، فلسطين: مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29(02)، 209-246. <https://www.researchgate.net/publication/329706292>
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/169346>
- برزوان، حسيبة. بهير، حمزة. ومزاري، سهلة. (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة البليدة2، مجلة دراسات نفسية وتربوية، 37(1)، 55-42. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/169346>
- برزوان، حسيبة. وبهير، حمزة. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات: دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي. الجزائر: شركة الأصالة للنشر والتوزيع، في ص. فتال (ج3)، واقع المرأة في ظل التغيرات الاجتماعية تحت شعار: ترقية المرأة من رقي المجتمع. (ص ص. 549-556). جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- بركات، زياد. (2018). التفكير الإيجابي والتفكير السلبي بين النظرية والتطبيق (ط 1). الأردن: درا الشروق للنشر والتوزيع.

بعلي، مصطفى. وجغلولي، يوسف. (2018). مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/56599>. 431\_413، (1)3، *والعلوم التربوية*

بن جلول، نبيل ولوكيا، الهاشي. (2018). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي: دراسة ميدانية لدى الموظفين بالمؤسسات الشبانية والرياضية لولاية ورقلة. الجزائر: مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد (35). 880-867.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/133246>

بن خليفة، اسماعيل ولحشر، محمد. (2017). مستوى جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس والشعبية الدراسية: دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة الوادي، الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية. 4(2)، 315-334.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/21053>

بن عيشة، حياة. وركزة، سميرة. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية. 6(4)، 187-172.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/128217>

بن عيشوبة، بلال. وكركوش، فتحية. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، مجلة آفاق لعلم الاجتماع،

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/16363>. 63-77، (1)6.

بن عيشوبة، بلال. وكركوش، فتحية. (2020). فاعلية برنامج نفسي إيجابي في الرفع من درجة التفكير الإيجابي وخفض درجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس، أطروحة مقدمة لميل شهادة الدكتوراه - ل.م. د- في علم النفس، الجزائر: جامعة البليدة2.

بن يحي، بومدين. (2021). جودة الحياة في ضوء متغير نمط التفكير (الإيجابي والسلبي): دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان، الجزائر: مجلة العلوم القانونية والاجتماعية المجلد 06 (03)، 1060-1042.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/162609>

بوعايدة، يمينة. (2016). أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة تطوير العلوم

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/38674>. 114\_77، (2)9، *الاجتماعية*

بوعمامة، حكيم. (2018). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة تيبازة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، 4(16)، 415-

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/47602>. 429

تواتي، حياة. قريصات، زهرة. بلعربي، فوزية. وبوشلاغم، يحي. (2015). مستوى جودة حياة الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على طلبة

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/33570>. 184-163، (1)7، *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية*

دعماش، خديجة. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط (بالنموذج بالمعادلات البنائية باستخدام AMOS-SPSS). أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بجامعة عمار ثليجي، الأغواط.

عصام، محمد، علي، أحمد. (2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مصر: جامعة عين شمس كلية البنات: مجلة البحث العلمي في التربية العدد (09).

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=256955>

- علة، عيشة. وبوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط، الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية. 3(2)، 124-149. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/5108>
- متولي، خضر. عبد الباسط. والطاوي، عبده. رانيا. (2018). *موسوعة علم النفس الإيجابي* (ط1). مصر: دار الكتاب الحديث.
- مجادى، حسنية. (2014). ماهية البكالوريا وأهميتها. الجزائر: مجلة البدر 6(8)، 173-177. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/16892>
- مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي: (دراسة تحليلية). الجزائر: مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. 2(5)، 215-237. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/79393>
- معمرية، بشير. (2012). *علم النفس الإيجابي، اتجاهات جديدة في دراسة القوى والفضائل الإنسانية* (ط1). الجزائر: درا الخلدونية للنشر والتوزيع.
- ميروح، كريمة. وهاروني، موسى. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية. الجزائر: مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. 7(1)، 413-430. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/146782>
- Robbins, T. (n.d). 5 STRATEGIES FOR POSITIVE THINKING. Retrieved from <https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>
- Rubin, R. R. (2000). Diabetes and quality of life. *Diabetes spectrum*, 13(1). Retrieved from <http://journal.diabetes.org/diabetesspectrum/00v13n1/pg21.htm>
- Shu, B. C. (2009). Quality of life of family caregivers of children with autism. *Autism*, 13(1), 81–91. <https://doi.org/10.1177/1362361307098517>