

التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل

إعداد

د/ بنيان بن باني دغش القلاذي الرشيدى

الأستاذ المشارك في علم النفس

كلية التربية - بجامعة حائل

الملخص:

هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة على عينة مكونة من (٧٣١) من معلمي مدينة حائل، وتم تطبيق مقياسي التفكير السلبي وجودة الحياة من إعداد الباحث، وبعد معالجة البيانات عبر البرنامج الإحصائي (SPSS) وجدت الدراسة: أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى)، وكانت الفروق لصالح الإناث، ووجدت الدراسة أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة يعزى إلى متغير التخصص: نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية-تدريس مقررات العلوم الطبيعية)، وكانت الفروق لصالح معلمي مقررات العلوم الإنسانية، وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة بعدة توصيات وكان منها:

-تقديم الندوات العلمية والدورات التدريبية التي تهدف إلى تحويل التفكير والتوقعات السلبية إلى قوى دافعة للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي قد يواجهها المعلمين أثناء تفاعلهم مع الواقع التعليمي، اكتساب بعض مهارات جودة الحياة مثل مهارات تنظيم واستثمار الوقت وجودة التعامل مع الجوانب الأسرية والاجتماعية وكيفية تحقيق الصحة النفسية والضبط الانفعالي.

كلمات مفتاحية: التفكير السلبي، جودة الحياة، العلوم الإنسانية، جودة المهارات الحياتية.

Negative thinking and its relationship to the quality of life among the teachers of the city of Hail

Abstract:

The objective of this study was to identify the relationship between negative thinking and quality of life on a sample of (731) Hail teachers. The negative thinking and quality of life measures were applied by the researcher. After processing the data through statistical analysis (SPSS):

- There is a statistically significant relationship between negative thinking and quality of life among Hail teachers.

-There are statistically significant differences between Hail teachers in negative thinking and quality of life attributed to gender variable (male-female), where differences were in favor of females

There are statistically significant differences between Hail teachers in negative thinking and quality of life due to the specialization variable: the type of teaching courses (teaching the courses of human sciences - teaching the courses of natural sciences), and the differences were in favor of teachers of human sciences courses.

The study recommended several recommendations, including:

-Provide scientific seminars and training courses that aim to transform negative thinking and expectations into driving forces to overcome the difficulties and problems that teachers may face while interacting with the

educational reality. Acquiring some quality of life skills such as skills of organizing and investing time and quality of dealing with family and social aspects and how to achieve mental health And emotional control.

Key words: Negative thinking, quality of life, human sciences & quality of life skills.

مقدمة:

إن ما يقوم به الأفراد من سلوكيات يكون بناء على الأفكار التي يحملونها تجاه المواقف والأحداث التي تواجههم في الحياة، ويكون ملازماً ومرتبطاً مع هذه الأفكار مشاعر تجاه تلك المواقف والأحداث، وبالتالي يصدر الفعل لدى الإنسان بناء على عمليات التفكير والمشاعر التي يشعر بها نتيجة مدركاته والتي قد تكون ذات نظرة إيجابية تفاعلية تجاه الحياة أو قد تكون تشاؤمية سلبية، فالعادات السلبية أو الإيجابية تكون ناتجة عن الخبرات الذاتية التي يمر بها الإنسان وقد تؤثر على تعامل الإنسان مع أحداث الحياة المختلفة. (الهنداوي، ٢٠١١)

ويشير سيليجمان (Seligman, 2000) بأن النظرة الإيجابية للفرد تعمل على تحسين وزيادة رضا الفرد عن نفسه، وتعمل على تجويد نوعية الحياة التي يعيشها، كما تعمل على تعزيز اتجاهاته نحو إدراكه للمواقف والأحداث التي يتفاعل معها في بيئته، ولذلك فإن الفرد يستطيع من خلال تفكيره واتجاهاته الإدراكية تجاه الأمور أن يتعلم كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية ممتعة وممتعة، وبنفس الوقت يستطيع الفرد أن يتعلم كيف يحقق لنفسه حياة تشاؤمية عندما يكون لديه نظرة سلبية تجاه مختلف الأحداث التي يتفاعل معها ويصنع لنفسه حياة نفسية غير صحية وغير ممتعة.

إن التفكير السلبي يجعل الحياة سلسلة من المشاعر والسلوكيات السلبية وبالتالي النتائج السلبية كالأمراض النفسية والعضوية والشعور بالوحدة والخوف، فالفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له المتاعب الكثيرة، فالتفكير السلبي يبحث في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويُحدث قلق ومخاوف لدى الأفراد حول المستقبل ويعيشون الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياتهم سلسلة من المتاعب والهموم والتحديات، فالأفراد الذين يفكرون بطريقة سلبية لديهم قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً. (العبيدي، ٢٠١٣، ص ١٢٦)

فالتفكير السلبي يعكس الإدراك الذاتي للحياة، وهذا يرتبط بجودة الحياة لكون طريقة الإدراك تؤثر على تقييم الفرد للجوانب المختلفة في الحياة كالتعليم والعمل، ومستوى المعيشة، والعلاقات الاجتماعية، حيث أن جودة الحياة تعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، فجودة الحياة تعكس مستوى التوافق النفسي لدى الفرد. (أبو حلاوة، ٢٠١٠)

ولذلك فإن جودة الحياة تعبر عن الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه مختلف أوجه الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، ورضاه عن خبراته الشخصية تجاه مواقف الحياة، حيث تحتوي جودة الحياة على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته الشخصية وتفاعله مع العوامل الخارجية التي تقيس سلوكيات الاتصال التعليمي والاجتماعي للمواقف والنشاطات المختلفة، ومدى انجاز الفرد في تلك المواقف والأحداث المتعددة. (جسام، ٢٠٠٩، ص ٣٩).

مشكلة الدراسة:

يعد التعليم من الميادين المهنية المهمة لكونه يقوم بتنمية أفراد المجتمع وتطوير إمكانياتهم ومهاراتهم ليصبحوا متخصصين في مختلف المعارف العلمية، وبما أن المعلم أحد الركائز المهمة لهذا الميدان وجوهره الرئيسي، فإن ما يعتريه من مشكلات وتحديات نفسية واجتماعية تؤثر في أدائه وبالتالي يؤثر في المنظومة التعليمية التي ينتمي لها، وبما أن التفكير لدى المعلم أساس نضجه ونموه المهني وتحقيق ذاته عندما يكون بطريقة إيجابية، ولكن عندما يكون تفكير المعلم ذو اتجاه سلبي فإن هذا قد يؤثر على مشاعره السلبية تجاه الواقع التعليمي والمنظومة التعليمية التي يتفاعل معها مما يشعره بعدم الرضا عن الحياة، وهذا يلعب دوراً مهماً في جودة الحياة لدى الفرد في مختلف جوانبها سواء الصحة النفسي أو الأسرية أو الاجتماعية أو تنظيم الوقت واستثماره مما يؤثر في أداء المعلم وتعامله مع الطلبة أو الهيئة التدريسية والإدارية أو التعامل مع المنهاج الدراسي والمحتوى التعليمي عند تدريسه مما قد يؤثر سلباً في الناحية التعليمية، فالتفكير السلبي مع استمراره يؤثر ليس فقط في العمل بل يمتد تأثيره إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والمخاوف المستمرة، حيث تؤكد دراسات كلاً من (Johnson, 2002)؛ (Teasdale, 1993) إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصحية التي تحيط بالفرد بل عن حالة اليأس الذي تنتابه تجاه تلك المواقف، حيث يوحى إليه تفكيره السلبي بالعجز والفشل تجاه تلك المواقف، ولذلك ينظر الفرد إلى حياته والبيئة من حوله بنظرة قاتمة سوداوية مما يجعله أكثر تعاسة وإحباطاً في مختلف استجاباته السلوكية تجاه أحداث الحياة المختلفة.

وتؤكد دراسة النجار والطلاع (٢٠١٥) والتي طبقت على عينة من (١٠٠) من الأفراد العاملين في المؤسسات الأهلية في غزة بأن التفكير الإيجابي عندما يكون أقل فإن هذا مؤشر للتفكير السلبي، ويرتبط بانخفاض في مستويات الجودة للحياة (حب التعلم والتفتح المعرفي، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل المسؤولية الشخصية)، كما أكدت دراسة (Jihan et al, 2015) والتي طبقت على (٢٥٧) طالباً جامعياً بأن التفكير السلبي يرتبط بعدم الرضا وعدم التكيف والتأقلم مع الحياة، وقد أشارت الدراسة بأن التدخل والتقليل من التفكير السلبي يقلل من مشاعر القلق والإحباط ويحسن مستوى الرضا عن الحياة.

ومما سبق يمكننا تحديد مشكلة الدراسة عبر التساؤلات الآتية:

١. هل توجد علاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل؟
٢. هل توجد فروق بين معلمي مدينة حائل في جودة الحياة والتفكير السلبي تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى)؟
٣. هل توجد فروق بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية-تدريس مقررات العلوم الطبيعية)؟
٤. هل توجد فروق بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الخبرة (أقل من خمس سنوات -أقل من عشر سنوات-أكثر من عشر سنوات)؟

أهمية البحث:

إن تناول واقع المعلمين وأدائهم في المدارس والمرتبب بمتغيري التفكير السلبي وجودة الحياة ذو أهمية بالغة حيث إن المعلمين هم صنّاع حضارة الأمم وتطورها من خلال بناء الأجيال وتنشئتهم من الناحية المعرفية العلمية في مختلف التخصصات لخدمة مجتمعهم في المجالات المتنوعة، ولذلك فإن أهمية البحث يمكن التعرف عليها من خلال الآتي:

الأهمية النظرية:

١- التعرف على الدور الذي يمكن أن يحدثه التفكير السلبي على مشاعر المعلمين وبالتالي قد يؤدي هذا إلى التأثير على سلوكياتهم أثناء التفاعل مع عناصر المنظومة التعليمية داخل المدرسة، كما قد يكون للتفكير السلبي تأثير على رضا الفرد عن حياته وجودتها سواء في الناحية الأسرية أو الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين، وقد تؤثر التوقعات السلبية على الصحة النفسية والجسدية على المعلم وبالتالي قد يعاني من مشكلات الأرق والتعب والإنهاك والشعور بالفقر المستمر مما ينعكس على أدائهم في المدرسة ويظهر لديه ضعف الدافعية والانجاز في عمله.

٢- تزويد المسؤولين عن العملية التعليمية بمقترحات من واقع نتائج هذا البحث حول التفكير السلبي وارتباطه بجودة الحياة لدى المعلمين والتأثيرات التي يمكن أن تحدث في عناصر المنظومة التعليمية وفي الممارسات داخل المدرسة مما قد يكون له آثاراً سلبية في ضعف الإنجاز والأداء للمعلمين، وبالتالي فإن هذا البحث يساهم في تسليط الضوء على تأثيرات التفكير السلبي وكيف يمكن تجنبها وتحسين جودة الحياة لدى المعلمين.

٣- أراء المكتبة النفسية العربية بمقاييس جديدة من خلال تصميم مقياس التفكير السلبي وجودة الحياة، حيث تم إعداد هاذين المقياسين في هذا البحث.

الأهمية التطبيقية:

١- إن تحديد الارتباط بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى المعلمين سيعمل على إعداد الإجراءات التنفيذية للتدخل في تحسين الواقع التعليمي، وذلك من خلال عقد دورات تدريبية وورش عمل من قبل المتخصصين في علم النفس والخدمة الاجتماعية في الجامعات وبالتنسيق مع إدارة التعليم، وذلك من أجل تزويد المعلمين بالطرق الفعالة والآليات المناسبة التي تساهم في ممارسة التفكير الإيجابي بدلاً من التفكير السلبي لدى المعلمين، وهذا من شأنه أن يساهم في تعديل التوقعات السلبية نحو العمل لدى المعلمين بأخرى إيجابية مما يساهم في تحسين جودة الحياة لديهم في نواحي الصحة النفسية والنواحي الوجدانية والاجتماعية وطرق استثمار الوقت وتنظيمه أثناء التفاعل مع عناصر المنظومة التعليمية، مما يساهم في تحسين أداء المعلمين أثناء العمل.

٢- تحديد درجة الارتباط لواقع الممارسات التي يقوم بها المعلمين من ناحية التفكير السلبي وجودة الحياة بمختلف جوانبها، سيساهم في وضع البرامج الوقائية والعلاجية من قبل المتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية عن كيفية ممارسة التفكير الإيجابي وتحسين جودة الحياة في نواحي العمل والأسرة والمجتمع واستثمار الوقت بحيث يتم تقديم هذه البرامج والخدمات عبر المنصات الإلكترونية وعبر الأعلام في مختلف قنواته المتعددة، مما سيساهم في نشر طرق ممارسة التفكير الإيجابي وإحلاله مكان التفكير السلبي وهذا سينعكس أثره في تحسين جودة الحياة للمعلم، وهذا سيؤثر في ارتفاع أداء المعلم وتفاعله بشكل أكبر مع واقع الحياة التعليمية التي يعيشها.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى عينة من معلمي مدينة حائل، وكذلك دراسة الفروق في بعض المتغيرات الديمغرافية مثل (النوع، التخصص، الخبرة) والتي قد يكون لها ارتباط مع متغيرات البحث الحالي، وذلك من أجل التعرف على الدور الذي تلعبه على أداء المعلمين في عملهم وكيف يمكن وضع المقترحات التي من شأنها تحسين الواقع التعليمي.

حدود الدراسة: يمكن توضيح حدود الدراسة على النحو الآتي:

(١) الحدود الموضوعية: دراسة العلاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة والتعرف على الفروق بين أفراد العينة في بعض المتغيرات الديمغرافية، وتم استخدام أدوات البحث مقياس التفكير السلبي ومقياس جودة الحياة من أعداد الباحث وذلك من أجل تحقيق أغراض البحث الحالي.

(٢) الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في مدارس مدينة حائل.

(٣) الحدود الزمانية: طُبِقَ البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي الجامعي ١٤٣٨ هـ - ١٤٣٩ هـ.

تعريف مصطلحات البحث:

أولاً/ التعريف الاصطلاحي للتفكير السلبي: يعرف الباحث التفكير السلبي بأنه الإدراك الجزئي والفهم القاصر نتيجة التركيز على نظرة جزئية وعدم رؤية الجوانب الأخرى عند تفاعل الفرد مع مواقف وأحداث الحياة المختلفة، وهذا يترتب عليه حكم فكري جامد غير منطقي وغير دقيق يتسم بعدم الإمعان والإلمام بجميع أبعاد الموضوعات المختلفة.

التعريف الإجرائي للتفكير السلبي: مشاعر سلبية ناتجة عن أفكار شخصية قاصرة وغير منطقية وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المعلمين (المعلم، المعلمة) وتظهر من خلال محصلة الدرجة الكلية التي يتم جمعها من خلال الدرجات التي يحصل عليها المستجيب بعد إتمامه الاستجابة لفقرات مقياس التفكير السلبي والذي قام الباحث الحالي بإعداده بأبعاده الأربع (التوقعات السلبية- الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية- السلبية في التفكير حول الذات والآخرين، السلبية في التفكير حول العمل).

ثانياً/ التعريف الاصطلاحي لجودة الحياة: هي إدراك وتقييم للذات من قبل الفرد للنواحي المادية، وتحديد أهمية كل جانب منها له في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويمكن ملاحظة ذلك في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، وهذا بدوره يؤثر على التفاعلات والتعاملات اليومية. (عبد المعطي، ٢٠٠٥، ص ١٧)

التعريف الإجرائي لجودة الحياة: الدرجة التي يحصل عليها المعلمين (المعلم، المعلمة) وتظهر بعد الاستجابة على مقياس جودة الحياة من إعداد الباحث بأبعاده الأربع (جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة الحياة الوجدانية، جودة الصحة النفسية، جودة التنظيم والاستثمار للوقت).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعد التفكير السلبي أسلوب الاستسلام والانهازية من المواقف، وبالتالي الإخفاق عن الفعل والمبادرة، مما يفتح المجال أمام ترسيخ العجز عند الفرد، وفي الجانب الآخر يؤدي التفكير الإيجابي إلى الحفاظ على المعنويات والأمل، والمقدرة على رؤية القدرات الذاتية الشخصية والإمكانات، وهذا يدفع باستمرار نحو السعي للبحث عن الحلول الممكنة. (Carver & Sheier, 2003, P.17)

إن حقيقة التفكير السلبي تظهر بأنه عملية خطيرة تجعل حياة الإنسان سلسلة من المتاعب والمشاعر السلبية تنعكس في سلوكيات سلبية، وهذا يتولد عنه نتائج سلبية مثل الأمراض النفسية والعصبية والشعور بالوحدة والضياع والخوف. (الفتحي، ٢٠٠٧)

ويمكن تعريف ووصف التفكير السلبي من خلال ما حددته كثير من الدراسات ومنها دراسات (Maurizio, 2003 ؛ Cavanagh, 2002 ؛ Backe, 2001؛ Patterson, 2003) على النحو الآتي:

١- نظرة جزئية سطحية ضيقة للأشياء وتعتبر أساس قاصر للتفكير وهي تعبر عن إدراك وفهم خاطئ حيث إن هذه النظرة تقوم بتقييم الكل على أساس الجزء الذي فكر فيه الفرد من الكل.

٢- تفكير سريع يركز على زمن محدد وقريب في الوقت الحاضر وعدم الاهتمام بوضع تصورات لمآلات الأمور في المستقبل.

٣- التمرکز حول الذات: تفكير يركز على حول مصالح ذاتية دون اعتبار لمصالح الآخرين في المجتمع، حيث يتبع هذا التفكير المؤثرات الانفعالية والوجدانية وتضخيم المواقف التي يمر بها الفرد عاطفياً دون النظر إليها بعمق مع فقدان الثقة بالنفس.

٤- مشاعر الغرور والتعالي في التفكير وهو خطأ شائع في تفكير بعض الناس، حيث يرى الفرد بأن لديه قدرات في التفكير تختلف عن الآخرين ويحاول تفسير الأشياء التي لا تحتاج تفسير منطقي حيث تنسم بالوضوح فيحاول تضخيمها بشكل مبالغ فيها حتى يعطي لنفسه تبرير بمناقشتها.

٥- الانطباع الأولي: هو نمط من التفكير الجامد أساسه الفهم الخطأ حيث يلاحظ على هذا التفكير التسرع والاندفاع في اتخاذ القرارات حول مشكلة ما دون التحليل للمشكلة والتمعن فيها بشكل واضح.

٦- الرغبة في إطلاق تعابير عامة وحدية سلبياً أو ايجابياً (تطرف) حيث يقوم التفكير للفرد بتعميم جزء أو خاصية على مواقف قد لا تكون مشابهة بشكل قطعي وحدي وغير قابل للتعديل والتغيير ويقود ذلك إلى التأثير على علاقة الفرد مع الآخرين.

٧- عدم امتلاك الفرد للمعايير الموضوعية والسليمة التي تحدد له السلوك الصحيح من الخاطئ حيث تتكون لديه قرارات مبنية على الانطباعات الأولية السطحية المبنية على المشاعر والأحاسيس والاتجاهات النفسية الاجتماعية غير المنطقية مما يؤدي إلى التفكير الخطأ.

٨- الحكم الفكري الذي يظهر من الفرد يكون مبني على أثر الهالة العام للظاهرة السلوكية أو الأشياء، وذلك لمعرفة المسبقة عن هذه الظاهرة أو الأشياء، فإن كانت معرفته سلبية سيؤثر حكمه على الموضوع من خلال هذه المعرفة، دون التفكير والتمعن بأن الأشياء والظواهر تتغير ويمكن أن تتحسن مع الوقت، فيكون نمط التفكير لديه قاصر وسلبى.

أسباب التفكير السلبي:

يذكر الفقي (٢٠٠٨) عدد من الأسباب تساهم في ظهور التفكير السلبي لدى الأفراد وهي على النحو الآتي:

- عدم وجود أهداف محددة حيث لا يوجد خطة للفرد وطموح نحو المستقبل وماذا يريد أن يحقق أو ما يريد أن يعرف وليس لديه ثقة بقدراته كما أنه يتأثر سلبياً بالعالم الخارجى.

- الروتين السلبي حيث يفعل الشخص نفس الشيء بنفس الطريقة في كل موقف دون أي تغيير وتجديد مما يفقده متعة الحياة.

- الانسياق المنذفع نحو الانفعالات وتكرار الأحاسيس السلبية نحو الذات لدى الفرد مما تولد عنه أفكار سلبية نحو تقدير واحترام الذات.

- عقد المقارنات بينه وبين من هم يتفوقون عليه في الإمكانيات والقدرات والنظر إلى تحقيق مستوى أعلى لا ينسجم مع قدراته وإمكانياته.

- ذكريات ومواقف الطفولة السيئة التي أسست لأفكار سلبية نحو الحياة.

- التشاؤم والسوداوية في النظر لأمر الحياة المختلفة يجعل الفرد يحاور نفسه بمشاعر سلبية تتحول إلى اعتقادات وأفكار سلبية.

- رفاء السوء لهم دور في نظرة الفرد نحو الحياة فعندما يرددون عبارات سلبية نحو المواقف التي يواجهونها يكرسون مشاعر سلبية بينهم تتحول إلى أفكار سلبية، وتكون نظرة الفرد نحو أحداث الحياة مليئة بالتعاسة والنظرة السلبية.

- تلعب دور وسائل الإعلام المختلفة وما تبثه من مشاهد البعض منها يركز السلبيات والتحديات مما يشد التركيز نحو بعض الأمور السلبية مما يجعل الفرد يكون لديه بعض الأفكار السلبية نحو بعض المواقف في الحياة.

خصائص التفكير السلبي:

- تصلب التفكير وجموده حيث لا يستطيع الفرد التخلص من آرائه حتى وان عرف أن هذه الآراء خاطئة.

- الحدية والمغالاة والتعميم والقطيعة في لغة الفرد وصاحب التفكير السلبي حيث يغلب على مفرداتها الصرامة وغير قابلة للتعاطي مع الرأي الآخر.

- ضعف الإحساس الوجداني تجاه الآخرين حيث يلقي الفرد بالكلام الجارح تجاه الآخرين دون مراعاة لما قد يسببه لهم من أذى في مشاعرهم.

- المغالطات العلمية وغير المنطقية من قبل الفرد ذو التفكير السلبي والتي تتسم بالثرثرة والإيحاء للآخرين بأنه مثقف حيث يستخدم نفس المصطلحات والمفاهيم والمبادئ الجاهزة والمحددة التي يستخدمها في كل موقف سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة.

- نقص الشفافية وقلة الخبرة لدى صاحب التفكير السلبي حيث يلاحظ عليه إظهار الصورة المثالية عن شخصيته ولكن سريعاً ما تنكشف هذه الصورة ويراه الناس على حقيقته.

- صاحب التفكير السلبي لديه قصور في معالجة المشكلات وذلك لافتقاده لأساليب متنوعة للحلول لاعتماده على أسلوب تقليدي في البحث والتفكير لا يتناسب مع التصورات الجديدة المعاصرة.

- التفكير السلبي أصحابه لديهم خلفية ثقافية بسيطة، ويقعون في حرج وارتباك أثناء المناقشات المختلفة حيث لديهم تناقضات فكرية تؤثر على آرائهم المتعددة. (Maurizio, 2003,

Johnson, 2002, Maurizio, 2003 & Paul, 2004)

أعراض التفكير السلبي:

يذكر عبد العزيز (٢٠١٢) بعض الأعراض والمظاهر للتفكير السلبي يمكن توضيحها على النحو الآتي:

- سياق التفكير: يلاحظ على الفرد الذي يفكر بطريقة سلبية الانتقال من فكرة إلى الأخرى دون إكمال الفكرة الأولى، أو ترديد الفكرة والحديث عنها والدوران حولها عدد من المرات، أو التوقف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء من توضيح المقصود منها، أو الحديث عن تفاصيل كثيرة عن فكرة بعد توضيحها بدون أي ضرورة لذلك أثناء سياق الحديث.
- اضطراب الشعور: حالة من الخمول والتبذل في المشاعر يؤثر على التفكير لدى الفرد ويجعله في حالة من السبات بحيث يصبح ذهن الفرد بين اليقظة والنعاس وقد تصل هذه الحالة بالفرد إلى حالة من الإغماء التام.
- اضطراب الذاكرة: قدرة الفرد على تذكر تفاصيل دقيقة جداً لخبرات سيئة مرت عليه، والذي يؤدي تذكرها إلى حالة من القلق والضيق، حيث تنتابه حالة من المشاعر السلبية تتحول إلى أفكار سلبية مع استمرار تذكر تلك الخبرات غير السارة، وقد تفقده لجزء من ذكرياته.
- اضطراب الانفعالي: يلاحظ على الفرد الذي يفكر بطريقة سلبية نمط من التفكير غير مناسب للموقف كما أو نوعاً حيث يظهر استجابات سلوكية غير مناسبة ومفردات لغوية غير معبرة عما يجول بخاطرة من أفكار حيث يقع نتيجة لذلك بالأخطاء المتكررة.
- القناعات الخاطئة: يتبنى الفرد الذي يفكر بطريقة سلبية قناعات خاطئة حول بعض الأمور في الحياة ويكون لديه إصرار حولها مما يؤثر على التكيف والصحة النفسية ومن هذه القناعات الخاطئة الآتي:

١- التعميم الزائد: الحكم على الأشياء أو الأفراد من خلال ملاحظة جزء أو مظهر أو جانب وإغفال الجوانب المتعددة.

٢- الإفراط والتفريط: أي الاهتمام بموضوع ما وإعطاء قيمة كبيرة وجعله محور تفكير الفرد ولا يضع له بديل، ويسعى إلى تحقيقه دون غيره، كأن يقول لنفسه الطالب بعد التخرج من الثانوية أما أدرس تخصص الصيدلة أو لا أدرس أبداً.

٣- الجمل المطلقة: الفرد الذي يفكر بطريقة سلبية يطلق عبارات مطلقة قطعية لا تأخذ بالاحتمالات المتعددة الموجودة في مواقف الحياة المتنوعة، مثل كل مواقف الحياة صعبة مهما عملنا.

٤- الوضع الزمني قائم بطروفه: الثقة مفقودة في المستقبل حيث يوجد أفكار تشاؤمية حول ظروف الحياة وأنها لن تتغير للأحسن فما حدث في الماضي أو في الوقت الحالي سيستمر ولن يتغير في المستقبل.

إن هذه القناعات الخاطئة تصنع أخطاء وجمود في التفكير لدى الفرد، كما تعمل هذه القناعات الخاطئة على مقاومة التغيير والتعديل لدرجة كبيرة، حيث أن بعض الأفراد الذين يتسمون بهذه القناعات الخاطئة لديهم استعداد للدفاع عنها والتضحية من أجل أقناع الناس بأنها حقائق أكيدة مما يؤثر على استجاباتهم نحو الأحداث المختلفة وقد يؤثر هذا في جودة الحياة لديهم وقدرتهم على التكيف والشعور بالرضا لأنهم اعتمدوا على قناعات خاطئة نحو مواقف الحياة المختلفة.

إن جودة الحياة تظهر من خلال الشعور بالطمأنينة والصحة النفسية، ويمكن ملاحظة هذا من خلال الأدلة السلوكية والتي تشير إلى ارتفاع رضا الفرد عن نفسه وعن الحياة بشكل عام حيث

يلاحظ قدرته على الاستقلالية وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين. (Ryff,2006,P.85)

كما ويمكن ملاحظة جودة الحياة عبر قدرة الفرد على إشباع حاجاته الصحية النفسية كالحاجات الفسيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والتوافق الأسري، والرضا عن حياته المهنية ومقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، فشعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق جودة الحياة. (Longest,2008,P.3)

ويمكن التعبير عن جودة الحياة بأنها إدراك وتقييم للذات من قبل الفرد للنواحي المادية، وتحديد أهمية كل جانب منها له في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويمكن ملاحظة ذلك في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، وهذا بدوره يؤثر على التفاعلات والتعاملات اليومية. (عبد المعطي، ٢٠٠٥، ص١٧)

ولذلك فإن جودة الحياة تعبر عن الإحساس بالسعادة والرضا أثناء التفاعل مع ظروف الحياة، فجودة الحياة تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات الاجتماعية، كما أن قدرة الفرد على الاستبصار والرؤية لجوانب المواقف والأحداث المختلفة أثناء التفاعل معها، يؤثر في الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية. (Reine et.al, 2003)

إن جودة الحياة متغير يتأثر بالأحداث السلبية والإيجابية، ويلعب النموذج المعرفي وكيفية تفسير الأحداث المختلفة دوراً مهماً في الشعور بالرضا، كما تؤثر العوامل الخارجية كالبيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الداخلية مثل السمات الشخصية كالانبساط والمرح والتفاؤل والتشاؤم وغيرها، وأساليب العزو الذاتية دوراً مهماً في الشعور بالرضا وجودة الحياة. (Diner & Rahtz, 2000)

ويمكن توضيح جودة الحياة بأنها القدرة على توظيف إمكانيات الفرد العقلية والإبداعية والإثراء الوجداني له ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية لتصبح المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويحدث ذلك من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة والبيئة وكل ما يحيط بالفرد. (Frank, 2000)

وتختلف النظرة إلى جودة الحياة من شخص إلى آخر، فقد تظهر لدى البعض بأنها امتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة، بينما يرى البعض الآخر بأن جودة الحياة تظهر عبر توفر فرص العمل والدراسة، ويرى بعض الأفراد بأن جودة الحياة هي الحصول على ما يريده الفرد دون عناء وتعب، ويصفها البعض بأنها الحياة الخالية من الغش والخداع، ويرى البعض بأنها الحياة المليئة بالصحة الجسمية والنفسية الخالية من الاضطرابات السلوكية، ومهما تكن النظرة والإدراك من شخص إلى آخر لجودة الحياة فإن إشباع الحاجات الأساسية والثانوية عناصر مهمة لتحقيق جودة الحياة. (العادلي، ٢٠٠٦، ص٣٨)

الاتجاهات العلمية المفسرة لجودة الحياة: سيتم استعراض أبرز الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة على النحو الآتي:

أولاً/ الاتجاه النفسي: يقوم هذا الاتجاه على تفسير جودة الحياة من خلال أن الإنسان يدرك الحياة بناء على تقييمه للمؤشرات الموضوعية في حياته مثل ظروف: العمل، المسكن، التعليم، الدخل، وهذه المؤشرات تنعكس بشكل مباشر على إدراك الفرد لجودة الحياة بالنسبة له، حيث يلاحظ هذا في مستوى السعادة والشقاء الذي يظهر عليه، كما يرى الاتجاه النفسي بأن مصطلح السعادة يرتبط ببعض المصطلحات النفسية مثل: الحاجات، القيم، الإدراك الذاتي، مفهوم الطموح، الاتجاهات

الفكرية، مفاهيم الرضا، التوقع، التوافق، الصحة النفسية، ولذلك فإن جوهر جودة الحياة يظهر في إشباع الحاجات وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات لدى ماسلو. (الهمص، ٢٠١٠، ص ٤٣)

ثانياً/ الاتجاه الاجتماعي: يركز هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة على بعض المتغيرات الاجتماعية مثل معدلات المواليد ومعدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، نوعية السكن، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، كما يركز هذا الاتجاه في تفسير جودة الحياة على طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد وما يتقاضاه من أجور مادية، والمكانة المهنية للفرد وتأثيره في الحياة المهنية على الأفراد، كما أن علاقة الفرد مع زملائه في العمل من العوامل المساهمة في رضا أو عدم رضا الفرد في عمله وهذا ينعكس على جودة الحياة لديه. (كريمة، ٢٠١٤، ص ١٥)

ثالثاً/ الاتجاه الطبي: يسعى هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة لدى الأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية أو النفسية أو العقلية المختلفة، وذلك من خلال البرامج العلاجية والإرشادية الصحية والنفسية حيث يهتمون بتطوير النواحي الصحية من خلال الاعتناء بالجوانب النفسية السيكولوجية والاجتماعية لدى المرضى، وذلك من أجل رفع جودة الحياة لديهم. (مريم، ٢٠١٤، ص ٨٢)

مكونات جودة الحياة: إن جودة الحياة يمكن ملاحظتها عبر الممارسة الانفعالية للنشاطات الاجتماعية والبيئية اليومية كما وكيفاً بمستوى عالي من النجاح وبرضا نفسي عن الحياة من قبل الفرد وشعوره بالإيجابية والصحة النفسية، وتجاوز العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية وذلك من أجل إنجاز هذه الأنشطة باقتدار، وقد حدد (أبو حلاوة، ٢٠١٠، ص ١٠) ثلاثة مكونات لجودة الحياة كالآتي:

- الإحساس داخل الفرد بالرضا عن الحياة الواقعية التي يعيشها من خلال الإحساس بحسن الحال من خلال المشاعر والانفعالات، حيث يحدث الرضا عن الحياة لدى الفرد من خلال القنوات الفكرية والمعرفية الذاتية الداعمة للأحاسيس والمشاعر الشخصية الذاتية.

- القدرة على رعاية الذات والوفاء بالأدوار الاجتماعية، وإحداث التوازن بين المتطلبات الشخصية والاجتماعية.

- القدرة على استثمار المصادر البيئية المتاحة ومنها (المصادر المالية والاجتماعية) كمعايير للحياة واستخدامها بشكل إيجابي.

مجالات جودة الحياة: يعبر مفهوم جودة الحياة عن نظام معقد يشمل مجموعة من المجالات تم تحديدها من قبل (أشواق، ٢٠٠٩، ص ٥٢-٥٤، وداهم، ٢٠١٥، ص ٤٠-٤١) على النحو الآتي:

أولاً/ المجال النفسي: ويشمل المشاعر والحالات العاطفية الإيجابية حيث يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل الاكتئاب والخوف والقلق، وإن تقييم الحالات العاطفية السلبية عبر المقياس الذاتي المخصص لقياس جودة الحياة يمثل عنصر مهماً لتحديد الجوانب النفسية المرتبطة بجودة الحياة التي يتصف بها كل فرد.

ثانياً/ المجال الاجتماعي: الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية بشكل تكاملي من حيث النوع والكم، حيث يتضح من خلالها جودة الحياة للأفراد عبر طريقتهم في أدراك تقدير الذات الاجتماعي، الإحساس بتحقيق الذات، وإدراك معاني النجاح والفشل، والاهتمام بفعالية الشبكة الاجتماعية للأفراد (التكوين، الكثافة، التشتت الجغرافي، نوعية الاتصال بين الأفراد، كثافة العلاقات).

ثالثاً/ المجال البدني: ويعبر هذا المجال عن الصحة البدنية والإمكانات الأدائية، وتشمل الصحة البدنية كل من الحيوية، الطاقة، التعب، النوم، الراحة، الآلام، وجميع المؤشرات البيولوجية، كما

تشمل الإمكانات الأدائية تنقل الفرد، الوضع الوظيفي، الأنشطة اليومية الدالة على الأداء والتي تمكن الفرد من الاستقلالية الذاتية.

رابعاً/ الرضا عن العيش: عملية معرفية يتم من خلالها إدراك حياة الفرد ومعايير المرجعية (المثل العليا والقيم... إلخ) فهي توضح طريقة تقييم الفرد لحياته، فالحكم الشعوري والشامل الذي يصف به الفرد حياته يمكن ملاحظته ضمن مجالات الحياة المحددة كالمجالات المهنية، العائلية، ولذلك فإن هذا المجال يوضح طريقة الفرد في تقييمه الكلي لحياته، الذي يعتمد على معايير ومكونات الحياة اليومية.

خامساً/ السعادة: يشير هذا المصطلح إلى التعددية الوظيفية حيث يشمل ثلاث جوانب مستقلة: الجانب الانفعالي الإيجابي (المتعة)، الجانب المعرفي التقييمي (الرضا)، الجانب السلوكي (التفوق)، لذلك فإن مصطلح السعادة مرادف لمصطلح العافية وهو مرتبط بالبحث عن المتعة، فالسعادة تظهر كسمة دائمة ومستقرة نسبياً على الأفراد الذين يشعرون بها.

أبعاد جودة الحياة: قامت مريم (٢٠١٤) بتحديد عدد من الأبعاد لجودة الحياة بناء على التعريفات المتعددة لهذا المفهوم على النحو الآتي:

- التقدير الذاتي للرضا عن الحياة (السعادة أو الاستمتاع)

- التقدير الذاتي للرضا في جوانب محددة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين)

- العلاقات الديمغرافية لجودة الحياة (المعايير الاجتماعية، الموارد، العوائق) ويمكن تحديدها في مؤشرين على النحو الآتي:

■ التقييم الذاتي والموضوعي:

- التقييم الذاتي: إدراكات الفرد لظروفه عبر تقييم الجوانب النفسية، حيث يركز هذا التقييم على قياس الرفاهية النفسية، والرضا والسعادة الشخصية، ويقاس المشاعر الايجابية للأفراد وتوقعاتهم نحو الحياة.

- التقييم الموضوعي: وهو خاص بالبيئة الخارجية حيث يشمل الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة.

مقومات جودة الحياة: يعتبر مصطلح جودة الحياة نسبي يختلف من فرد إلى آخر حسب التقييمات والاعتبارات والأوليات التي يراها لجوانب الحياة المختلفة، وهناك كثير من مقومات جودة الحياة ويمكن تحديد بعض منها على النحو الآتي:

١- القدرة على التحكم والضبط الذاتي للانفعالات.

٢- الصحة الجسمانية والعقلية.

٣- العلاقات الاجتماعية والأحوال المعيشية.

٤- نمط التفكير والقدرة على اتخاذ القرار.

٥- الحالة الاقتصادية والمالية.

٦- القيم الثقافية والمعتقدات الدينية. (آمال، ٢٠١٣، ص ٥٣)

مظاهر جودة الحياة: قام داهم (٢٠١٥) بتحديد عدد من المظاهر لجودة الحياة على النحو الآتي:

١- إحساس الفرد بالسعادة نتيجة الصحة والبناء البيولوجي.

٢-الرضا عن الحياة وإشباع الحاجات.

٣- الإدراك لمعنى الحياة لدى الفرد.

٤-مشاعر التعبير الإيجابي عن الحال الناتجة عن الناحية المادية.

٥-الشعور بجودة الحياة الذاتية الواقعية لجوانب الحياة حيث تعبر عن عمق الحياة النفسية الداخلية لدى الفرد.

مما سبق يلاحظ أن جودة الحياة يمكن تحديدها بالجوانب الإنسانية كالأنشطة والممارسات الاجتماعية والنفسية والصحية والمهنية والتي توضح مدى السعادة والرضا والتوافق والفاعلية في التكيف بين الفرد وتلك الجوانب في الحياة.

الدراسات السابقة:

أولاً/ الدراسات السابقة التي تناولت التفكير السلبي:

قام بك (Backe, 2001) بدراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على الإبداع، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٦٦) طالب وطالبة في الجامعات الأمريكية، وقد وجدت الدراسة ارتباط موجب دال إحصائياً بين التفكير السلبي والتفكير الإبداعي، كما وجدت الدراسة فروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في التفكير السلبي وكان لصالح الإناث، ولم تجد الدراسة فروق بين أفراد العينة في التفكير السلبي تعزى إلى التحصيل الدراسي أو التخصص الأكاديمي.

وأجرى أنتوني (Anthony, 2002) دراسة حول نمط التفكير لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (٢٠٦) طالب وطالبة من تخصصات مختلفة، وقد وجدت الدراسة بأن الطلبة بشكل عام يميلون إلى التفكير بطريقة سلبية، كما أظهرت النتائج بأن الإناث كان لديهم التفكير الإيجابي أكثر من الذكور، كما أن النتائج أظهرت بأن الطلبة ذوي التخصص العلمي كان لديهم تفكير إيجابي أكبر من الطلبة ذوي التخصص الإنساني.

كما قام أيريز (Ayres, 2002) بدراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على استرجاع المعلومات والاحتفاظ بها، وأجريت الدراسة على عينتين منفصلتين حيث بلغت الأولى (١٢٢٣) طالب وطالبة جامعيين وبلغت الثانية (١٨٠٨) من طلبة المرحلة الثانوية، وذلك من أجل التعرف على الارتباط بين التفكير السلبي والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات بدرجة عالية أو منخفضة، وقد أسفرت الدراسة عن عدم وجود علاقة بين التفكير السلبي والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات بمستوى مرتفع أو منخفض.

وقامت دراسة (Maurizio, 2003) ببحث العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على تحمل الأفراد للمواقف المحبطة والضاغطة، حيث طبقت الدراسة على (٩٤) طالب وطالبة بالجامعة، ووجدت الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى متغير الجنس، وقد وجدت الدراسة بأن هناك علاقة دالة إحصائياً بين التفكير السلبي وانخفاض القدرة على تحمل المواقف المحبطة والضاغطة، حيث كان الطلبة ذوي التفكير السلبي أقل قدرة في التجاوب بفاعلية مع المواقف المحبطة والضاغطة.

وأجرى هافرين (Haveren, 2004) دراسة حول أثر التفكير السلبي والايجابي على التحصيل الدراسي في ضوء متغيرات مستوى التعليم والجنس على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من الجامعات الأمريكية، وقد وجدت الدراسة بأن الطلبة لا يوجد بينهم فروق دالة إحصائياً في التفكير السلبي والايجابي سواء كانوا في المستوى الأول أو في المستوى الأخير من الدراسة،

بينما وجدت الدراسة فروق بين الطلبة في التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى متغير الجنس، حيث أظهرت الإناث مستوى أعلى في التفكير السلبي من الذكور.

وقامت عبد العزيز (٢٠١٢) بدراسة نمط التفكير (إيجابي-سلبي) وعلاقته بتقدير الذات على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة مدينة بشار بالجزائر، حيث تم تطبيق مقياس تقدير الذات (لكوبر سميث) ومقياس التفكير (الإيجابي-السلبي) من أعداد الباحثة، وقد وجدت الدراسة ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض، ولم تجد الدراسة فروق بين الطلبة في التفكير (الإيجابي-السلبي) تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى)، كما لم تجد الدراسة فروق بين الطلبة في نمط التفكير (الإيجابي-السلبي) تعزى إلى التخصص الدراسي.

وقامت العبيدي (٢٠١٣) بدراسة التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، حيث تم تطبيق مقياس التفكير (الإيجابي-السلبي) ومقياس التوافق الدراسي من أعداد الباحثة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة، ولم تجد الدراسة فروق دالة إحصائياً بين نمط التفكير (إيجابي-سلبي) تعزى إلى متغيرات (الجنس-التخصص الدراسي-المرحلة الدراسية)، ولكن وجدت الدراسة علاقة ذات ارتباط ايجابي ودالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي مع المستوى المرتفع في التوافق الدراسي لدى الطلبة، وهذا يشير إلى أن التفكير السلبي يرتبط مع المستوى المنخفض للتوافق الدراسي لدى الطلاب وهذا مؤشر منخفض لأحد مجالات جودة الحياة.

ثانياً/ الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة:

وأجرى عبد الله (Abdullah, 2008) دراسة عن جودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية على عينة مكونة من (٢٧٣) طالب وطالبة في الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز وأشارت النتائج بوجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في جودة الحياة لصالح الذكور كما كانت الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بجودة الحياة.

وقام دوستين (Dustine, 2009) بدراسة للتعرف على المتغيرات التي تسهم في تحقيق الطلبة للنجاح الأكاديمي، وقد تم تطبيق البحث على عينة مكونة من (٢٠٦) من طلبة كلية الآداب بجامعة ساوثيرن بكاليفورنيا، وقد وجدت الدراسة ارتباط موجب ودال إحصائياً بين فعالية الذات العامة وفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة وكانت هذه المتغيرات من أهم المتغيرات المساهمة في تحقيق النجاح الأكاديمي للطلبة، كما دلت النتائج بأن جودة الحياة منبئ جيد لفعالية الذات العامة والأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

كما قامت محمود والجمالي (٢٠١٠) بدراسة عن فاعلية الذات كما يدركها طلبة الجامعة من المتفوقين ومن المتعثرين دراسياً وتأثيرها على جودة الحياة لديهم وتكونت العينة من (٢٠٢) بواقع (١٠٢) طالب و(١٠٠) طالبة حيث كان المتفوقين (١٦٦) والمتعثرين (٣٦)، وقد وجدت الدراسة بأن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة والفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة وكانت في صالح الطلبة الذكور، ووجدت الدراسة فروق دالة إحصائياً بين المتفوقين والمتعثرين في جودة الحياة وكانت الفروق لصالح المتفوقين دراسياً، كما لم تجد الدراسة فروق دالة إحصائياً بين طلبة الأقسام الأدبية والعلمية في جودة الحياة.

وقام الشرافي (٢٠١٢) بدراسة عن جودة الحياة وعلاقتها بأساليب مواجهة الخبرة الصادمة في وكالة الغوث بغزة، وبلغت عينة الدراسة (٢١٥) معلم ومعلمة منهم (١٠٤) معلم و (١١١) معلمة، حيث تم تطبيق مقياسين لأساليب مواجهة الخبرة الصادمة وجودة الحياة من إعداد الباحث، ولم تجد الدراسة فروق دالة إحصائياً بين المعلمين في أبعاد جودة الحياة تعزى إلى متغيرات المرحلة التعليمية وسنوات الخبرة والدخل، وقد وجدت الدراسة علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين

أسلوب تحمل المسؤولية وجودة الحياة الأسرية، وكذلك وجدت الدراسة علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أسلوب التحكم بالنفس وبين جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة البيئة المدرسية، وكذلك بين أساليب التخطيط لحل المشكلات وإعادة التقييم وبين جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

وأجرت بسيوني(٢٠١١) دراسة عن التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة على عينة مكونة من (٣٤٣) من طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة، حيث تم تطبيق مقياس التشاؤم والتفاؤل من إعداد الباحثة ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (شاهين والشند)، وقد وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي بين الطالبات المنخفضين والمرتفعين في التشاؤم وكانت الفروق لصالح منخفضي التشاؤم، كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي بين الطالبات المنخفضين والمرتفعين في التفاؤل وكانت الفروق لصالح المرتفعين في التفاؤل.

وقام (Saleh, 2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على واقع جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الملك سلمان بن عبد العزيز وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) عضواً من أعضاء هيئة التدريس، وقد أشارت النتائج إلى أن الشعور بجودة الحياة لدى أفراد العينة متوسط، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى إلى التخصص والدرجة العلمية، أو سنوات الخبرة.

وقامت عليان(٢٠١٤) بدراسة حول جودة الحياة وعلاقتها بالجمود الفكري وقوة الأنا لدى عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعتي الأزهر والإسلامية بغزة، وتم تطبيق مقياس الجمود الفكري وقوة الأنا وجودة الحياة، وقد وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الجمود الفكري وجودة الحياة، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين جودة الحياة وقوة الأنا، ولكن الدراسة لم تجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة في أبعاد جودة الحياة تعزى إلى الجنس، كما لم تجد الدراسة فروق دالة إحصائية بين الطلبة في أبعاد جودة الحياة تعزى إلى التخصص الدراسي أو المستوى الدراسي.

ثالثاً/ الدراسات السابقة التي تناولت التفكير السلبي وجودة الحياة:

قام النجار والطلاع(٢٠١٥) بدراسة عن مستوى التفكير الإيجابي كمؤشر للتفكير السلبي في المستوى المنخفض وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة بلغت (١٠٠) (٦٤ ذكور، ٣٦ أنثى) من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، حيث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠٠٨)، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين، وقد وجدت الدراسة فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور وهذا يشير أن المستوى الأعلى في التفكير الإيجابي لصالح الذكور وهذا مؤشر أن المستوى الأقل في التفكير الإيجابي (التفكير السلبي) كان لصالح الإناث، وتبعاً لمتغير الخبرة كانت الفروق دالة إحصائياً لدى ذوي الخبرة (أكثر من خمس سنوات) مقارنة بذوي الخبرة (أقل من خمس سنوات)، كما كانت الفروق دالة إحصائياً بين العاملين في جودة الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور مقارنة بالإناث، وكانت الفروق دالة إحصائياً بين العاملين في متغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة (أكثر من خمس سنوات) مقارنة بذوي الخبرة (أقل من خمس سنوات).

وفي دراسة (Jihan et al., 2015) حول قلق البالغين وأسلوب التأقلم وطريقة التفكير والرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي حيث تم تطبيق نهج متعدد الأبعاد باستخدام تحليل المسار لتقييم الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية على طلاب الجامعات البالغ عددهم (٢٥٧) طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٤)، كما تم قياس المتغيرات المستقلة باستخدام مقياس للدعم الاجتماعي المدرك، ومقياس عن الرضا عن الحياة للطلبة، ومقياس الاستعداد للتعاون

مع الآخرين، واستبيان الأفكار الإيجابية التلقائية، وقائمة المعرفة بالقلق، ومقياس للاكتئاب والقلق والضغط النفسي، وقد وجدت الدراسة بأن التفكير السلبي والتكيف غير الملائم كان له علاقة مباشرة مع القلق، وكان التفكير السلبي هو أقوى مؤشر على كل من تكرار السلوك غير التكيفي والقلق.

رابعاً/ تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة بأن أغلبها طبق على طلبة الجامعة عدا دراسة (Saleh, 2013) طبقت على عينة من أعضاء هيئة التدريس، كما أن دراسة الشرافي (٢٠١٢) طبقت على معلمين، ودراسة النجار والطلاع (٢٠١٥) طبقت على عينة من العاملين في مؤسسات أهلية، كما يلاحظ من تتبع الدراسات السابقة قلت الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة الحالية عدا دارستي النجار والطلاع (٢٠١٥) وقد تناولت التفكير الإيجابي كمؤشر للتفكير السلبي عند انخفاضه، ودراسة (Jihan et al., 2015) والتي تناولت التفكير السلبي مع بعض المتغيرات النفسية كالرضا عن الحياة، والقلق وأساليب التكيف غير الملائم، وفي حدود علم الباحث فإن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت متغيري البحث الحالي، يلاحظ أن بعض الدراسات تناولت متغيرات كالجنس والتخصص الدراسي والخبرة، كما يلاحظ من خلال عينات الدراسات السابقة بأن أغلبها طبقت على طلبة الجامعة، ما عدا دراسة واحدة كانت على معلمين، وعلى حد علم الباحث فإن هناك ندرة في الدراسات التي قامت بتطبيق متغيري الدراسة الحالية (التفكير السلبي- جودة الحياة) على معلمين، وقد كان هذا من مبررات إجراء هذا البحث، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تصميم مقياسين لهذا البحث، كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في دراسة بعض المتغيرات كالجنس والتخصص الدراسية والمرحلة التعليمية والخبرة في العمل.

فروض الدراسة:

تم صياغة فروض البحث الحالي بناء على دراسة الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو الآتي:

- ١- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى لمعلمي مدينة حائل.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى).
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية- تدريس مقررات العلوم الطبيعية).
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الخبرة (أقل من خمس سنوات -أقل من عشر سنوات-أكثر من عشر سنوات).

إجراءات الدراسة ومنهجيتها:

تم تطبيق هذه الدراسة على معلمي مدينة حائل، للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والذي يهدف بالإضافة إلى وصف الظواهر أو الوضع الراهن إلى الوصول إلى استنتاجات وتوصيات تساهم في فهم الواقع من أجل تطويره. كما أن المنهج الوصفي يتناسب مع أهداف البحث الحالي، ويحقق الإجابة على تساؤلاته، ومن أجل هذا قام الباحث بتطبيق مقياسين للتفكير السلبي وجودة الحياة من إعداده على عينة استطلاعية لتحقق من صلاحيات أدوات البحث، ثم قام بعد ذلك بحصر أعداد المعلمين من واقع إحصائيات إدارة التعليم بمدينة حائل، وبعد ذلك تم تطبيق مقياسي البحث على عينة تم اختبارها

بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وتم إدخال البيانات عبر البرنامج الإحصائي (SPSS) وتم معالجة البيانات من خلال بعض الطرق الإحصائية وتم كتابة النتائج ومناقشتها وبناء على ذلك تم إعطاء التوصيات والمقترحات.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع معلمي مدينة حائل (الذكور والإناث) للعام الدراسي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ والبالغ عددهم (١٥٥١٠) بواقع (٧٦٤١) معلماً، و(٧٨٦٩) معلمة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وتم اختيار نسبة (٥ %) عند اختيار العينة من مجتمع الدراسة حيث بلغت عينة الدراسة بالصورة الأولية (٧٧٥)، وبعد تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة تم فقد بعض الاستبانات لعدم جدية المفحوصين، وبعض الاستبانات لم تكن مكتملة وبالتالي تم استبعادها، وقد بلغت عينة الدراسة في صورتها النهائية بعد تجميع الاستبانات من المفحوصين (٧٣١)، وجدول رقم (١) يوضح توصيف العينة على النحو الآتي:

جدول (١) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديمغرافية (النوع، الخبرة، التخصص)

النوع	العدد	الخبرة	العدد	التخصص	العدد
ذكر	٢٧٥	أقل من خمس سنوات	١٥٨	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	٢٧٤
أنثى	٤٥٦	أقل من عشر سنوات	٢٢١	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	٤٥٧
المجموع	٧٣١	أكثر من عشر سنوات	٣٥٢	المجموع	٧٣١

- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة/ التحقق من الثبات والصدق:

أولاً/ مقياس التفكير السلبي: تم أعداده من قبل الباحث بعد الاطلاع على الأدب النظري وبعض الدراسات السابقة والمقاييس الخاص بالتفكير السلبي مثل مقياس نيكلسون (Haveren, 2004) والعبيدي (٢٠١٣) وبركات (٢٠٠٦)، حيث تم تصميم مقياس مكون من أربعة أبعاد (التوقعات السلبية ١٠ عبارات- الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية ١٠ عبارات- السلبية في التفكير حول الذات والآخرين ١٤ عبارة- التفكير السلبي حول العمل ١٢ عبارة) حيث يتكون المقياس من (٤٦) عبارة تشكل المجموع الكلي لعبارات المقياس بأبعاده الأربع، ويحصل المفحوص عند إجابته بموافق على درجة (٣) وعندما يجيب على البديل غير متأكد يحصل على درجتين (٢) وعندما يجيب على غير موافق على درجة واحدة (١)، حيث تتراوح العلامة على المقياس ما بين (٤٦ - ١٣٨)، فالحد الأدنى (٣٤) يعبر عن رفض الطالب لجميع ما تحمله عبارات المقياس وهي تعبر عن درجة منخفضة في التفكير السلبي، بينما الحد الأعلى (١٣٨) وهي تعبر عن الدرجة الأعلى في التفكير السلبي، ودرجة القطع هي ما بين (٩٥-٩٠) حيث يعتبر المفحوص الذي يتجاوز الدرجة من (٩٥) في المستوى الأعلى في التفكير السلبي.

تم حساب الثبات لمقياس التفكير السلبي بطريقة معامل ألفا كرونباخ، عن طريق تطبيقه على عينة استطلاعية ذات نفس المواصفات للعينة التي تم التطبيق عليها وبلغت العينة الاستطلاعية (١٠٠) معلم ومعلمة، وقد بلغ معامل الثبات للأداة ككل (٠,٩٥٣)، وهو مستوى دال إحصائياً بدرجة مقبولة كما هو موضح في جدول (٢)، ويشير هذا بأن أداة البحث يمكن استخدامها لتحقيق أغراض الدراسة وأهدافها.

جدول (٢) معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير السلبي

معامل ثبات ألفا كرونباخ	اسم البعد	عدد البنود	Reliability Statistics
		N of Items	Cronbach's Alpha
٠,٦٦٢	التوقعات السلبية	١٠	
٠,٧٨٣	الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية	١٠	
٠,٩٢٠	السلبية في التفكير حول الذات والآخرين	١٤	
٠,٨٨٢	السلبية في التفكير حول العمل	١٢	
٠,٩٥٣	الدرجة الكلية	٤٦	

- قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير السلبي على عينة استطلاعية بلغت (١٠٠) معلم ومعلمة وذلك من أجل حساب الاتساق الداخلي للفقرات المكونة للمقياس ودرجة ارتباطها مع بعضها البعض وبالدرجة الكلية كما في الجدول رقم (٣) على النحو الآتي:
جدول (٣) الاتساق الداخلي لمقياس التفكير السلبي

بنود المقياس السلبية	التوقعات الدرجة الكلية	بنود المقياس السلبية	الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية	الدرجة الكلية	بنود المقياس حول الذات والآخرين	التفكير الدرجة الكلية	بنود المقياس حول العمل للتفكير السلبي	التفكير الدرجة الكلية
1	.353**	11	.255*	.235*	21	.594**	35	.611**
2	.324**	12	.463**	.497**	22	.833**	36	.768**
3	.703**	13	.722**	.543**	23	.294**	37	.383**
4	.558**	14	.544**	.293**	24	.876**	38	.718**
5	.695**	15	.466**	.299**	25	.744**	39	.687**
6	.349**	16	.674**	.536**	26	.644**	40	.737**
7	.299*	17	.707**	.760**	27	.581**	41	.570**
8	.494**	18	.612**	.785**	28	.782**	42	.606**
9	.702**	19	.776**	.849**	29	.716**	43	.432**
10	.684**	20	.717**	.763**	30	.700**	44	.374**
					31	.681**	45	.651**
					32	.904**	46	.624**
					33	.869**		.779**
					34	.847**		.807**

(**) مستوى دلالة إحصائي عند (٠,٠١) (*) مستوى دلالة إحصائي عند (٠,٠٥)

- يلاحظ من خلال جدول (٣) بأن أغلب معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي له والدرجة الكلية لمقياس التفكير السلبي كانت دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ومستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، وهذا يشير بأن مقياس التفكير السلبي يتمتع بثبات مقبول ويمكن استخدامه لتحقيق أغراض البحث.

قام الباحث من أجل التأكد من صدق مقياس التفكير السلبي بحساب صدق التحليل العاملي بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis بلغت قيمة مقياس "كايزر" -Kaiser -"ماير" Meyer -"أولكن" Olkin (ك م أ) لكفاية العينات Sampling Adequacy (٠,٧٣٨) وتشير هذه القيمة إلى أن العينة كانت ملائمة في الحكم على اعتدالية توزيع البيانات ما دامت تزيد عن ٠,٥٠٠ أو اقتربت من الواحد الصحيح، كما كانت قيمة اختبار "بارتليت" Bartlett's Test لاختبار المعنوية الكلية للارتباطات Sphericity دالة حيث بلغت قيمة مربع كاي (٢١) Chi-Square (٢٦٥١,٤١٤) بدلالة بلغت (٠,٠٠٠) ويشير ذلك إلى وجود ارتباطات في مجموعة البيانات تكفي لإجراء التحليل العاملي، والجدول (٤) يوضح نتائج مقياس "كايزر"، و"ماير"، و"أولكن" (ك م أ)، ومقياس "بارتليت".

جدول رقم (٤) نتائج مقياس "كايزر"، و"ماير"، و"أولكن" (ك م أ)، ومقياس "بارتليت" لمقياس الاحتراق النفسي

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		
6906.690	Approx. Chi-Square	Bartlett's Test of Sphericity
.729		
1035	df	
0.000	Sig.	

وقد كشف التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير السلبي عن (٤) عوامل تشبعت عليها فقرات المقياس كما في جدول (٥) حيث يوضح (العوامل، وتشبعت البنود، والجزر الكامن، والتباين) على النحو الآتي:

البنود	1	2	3	4
1		.455		
2				
3	.677	.497		
4	.650			
5	.745			
6			.645	
7			.657	
8	.381			

العدد التاسع عشر لسنة ٢٠١٨	- 160 -	مجلة البحث العلمي في التربية
	.344	9
		.563
.527		11
.335		.498
	.320	.503
	.762	14
.633	.600	15
.569	.459	.491
		.784
		.821
		.870
		.778
	.479	.666
		.811
		23
		.800
		.701
		.668
	.528	.675
		.795
		.639
.431		.679
.454		.658
		.817
		.812
		.831
.527		.606
		.801

العدد التاسع عشر لسنة ٢٠١٨		- 161 -		مجلة البحث العلمي في التربية	
	.651		.376		37
	.433		.709		38
		.541	.681		39
	.436		.723		40
			.594		41
		.638	.587		42
	.558	.389	.392		43
	.615		.350		44
	.486		.624		45
		.585	.602		46
نسبة التباين	3.499	13.454	14.983	38.074	
الجذر الكامن	1.609	6.189	6.892	17.514	
نسبة الشبوع	70.010	66.511	53.057	38.074	

يلاحظ من الجدول في الأعلى أن التحليل العاملي وجد (٤) عوامل تشبعت عليها فقرات مقياس التفكير السلبي حيث تم الأخذ بمحك كايزر (٠,٣٠) فأكثر لقبول الفقرة، وقد كانت البنود متوزعة ودالة في (٤) عوامل تشبعت عليها جميع بنود المقياس والذي كشف عنها التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير السلبي، ويلاحظ أن العامل الأول تشبعت عليه أغلب بنود مقياس التفكير السلبي حيث بلغت نسبة التباين المفسرة للعامل الأول (٣٨,٠٧٤) وقد تشبعت على هذا العامل (٣٨) فقرة، وكانت نسبة التباين المفسرة للعامل الثاني (١٤,٩٨٣) حيث تشبعت على هذا العامل (١٣) فقرة، أما العامل الثالث فكانت نسب التباين المفسرة (١٣,٤٥٤) وبلغت بنود المقياس المتشعبة عليه (١٤) فقرة، أما العامل الرابع فكانت نسب التباين له قليلة حيث بلغت (٣,٤٩٩) وتشبعت عليه فقرة واحدة، ومما سبق فإن التحليل العاملي الاستكشافي أظهر أن مقياس الاحتراق النفسي فسر ما نسبته (٧٠,٠١٠%) من البيانات كما توضحه نسبة الشبوع في الجدول رقم (٥)، وهذا يشير إلى نسبة مقبولة من الصدق العاملي لمقياس التفكير السلبي.

تم حساب الصدق لمقياس التفكير السلبي بالطريقة الثانية من خلال حساب صدق المقارنة الطرفية بحيث يتم حساب قدرة المقياس على التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا، حيث كانت جميع الأبعاد المكونة للمقياس ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيم "ت" دالة إحصائياً، وجدول رقم (٦) يوضح هذا على النحو الآتي:

جدول (٦) صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير السلبي

df	t	Sig.	F	التفكير السلبي
97	9.493	.000	14.074	التوقعات السلبية
88.546	10.938			
97	9.329	.000	25.389	الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية
96.974	10.156			
97	6.265	.000	76.979	السلبية في التفكير حول الذات والآخرين
64.292	7.685			
97	10.803	.000	17.655	السلبية في التفكير حول العمل
95.850	11.557			
97	9.907	.000	22.405	الدرجة الكلية للتفكير السلبي
84.281	11.565			

ثانياً/مقياس جودة الحياة: تم إعداده من قبل الباحث، حيث تم الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة وبعض المقاييس المتخصصة بجودة الحياة مثل مقياس هوثرون (Hawthorne, 1999) ومقياس منسي وكاظم (٢٠٠٦) ومقياس الهنداوي (٢٠١١) وعرفات ويحي (٢٠١٦) حيث تم بناء مجموعة من المفردات تقيس أربع أبعاد تعبر عن جودة الحياة، فالبعد الأول يتحدث عن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ويمثله (١٠) عبارات، والبعد الثاني يتحدث عن جودة الحياة الوجدانية ويمثله (١٠) عبارات، والبعد الثالث عن جودة الصحة النفسية ويمثله (١١) عبارة، والبعد الرابع يتحدث عن جودة التنظيم والاستثمار للوقت ويمثله (١٠) عبارات حيث تكون المقياس من (٤١) عبارة وأمام كل عبارة عدد من البدائل يختار منها المفحوص ما يشعر به، فعندما يختار البديل موافق يحصل على درجة (٣)، وعندما يختار البديل غير متأكد يحصل المفحوص على درجة (٢) وعندما يختار البديل غير موافق يحصل على درجة واحدة (١)، حيث تتراوح الدرجة بين (٤١) درجة الحد الأدنى، والدرجة (١٢٣) تعبر عن الدرجة الأعلى في جودة الحياة، وبحيث تصبح درجة القطع في المستوى ما بين المدى (٨٢-٩٢) درجة بحيث يعتبر المفحوص الذي يتجاوز الدرجة (٨٧) في المستوى الأعلى من الشعور بجودة الحياة.

-الثبات: من أجل التحقق من الثبات لمقياس جودة الحياة قام الباحث باختيار عينة استطلاعية بلغت (١٠٠) معلم ومعلمة لها نفس مواصفات العينة التي تم تطبيق البحث عليها، وتم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وقد كانت النتيجة كما في جدول (٧) على النحو الآتي:

جدول (٧) معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

معامل ثبات ألفا كرونباخ	اسم البعد	عدد البنود	Reliability Statistics
		N of Items	Cronbach's Alpha
,817	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	١٠	
,877	جودة الحياة الوجدانية	١٠	
,944	جودة الصحة النفسية	١١	
,825	جودة التنظيم والاستثمار للوقت	١٠	
,960	الدرجة الكلية	٤١	

يلاحظ من الجدول في الأعلى بأن معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة بلغ (٠,٩٦٠) وهو دال إحصائياً، وبالتالي فإن هذا مؤشر على أن أداة البحث ثابتة ويمكن استخدامها لتحقيق أغراض البحث الحالي.

كما تم حساب طريقة الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة حيث كانت جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وجدول رقم (٨) يوضح نتائج طريقة الاتساق الداخلي على النحو الآتي:

جدول رقم (٨) الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة

بنود المقياس	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	بنود المقياس الكلية	جودة الحياة الوجدانية	بنود المقياس الكلية	جودة الصحة النفسية	بنود المقياس الكلية	جودة التنظيم والاستثمار للوقت	بنود المقياس الكلية
1	.781**	11	.706**	21	.919**	32	.639**	.648**
2	.294**	12	.800**	22	.927**	33	.652**	.703**
3	.383**	13	.688**	23	.910**	34	.769**	.771**
4	.705**	14	.313**	24	.869**	35	.770**	.757**
5	.598**	15	.760**	25	.857**	36	.670**	.653**
6	.834**	16	.841**	26	.876**	37	.600**	.414**
7	.774**	17	.743**	27	.924**	38	.559**	.191**
8	.743**	18	.693**	28	.411**	39	.700**	.526**
9	.763**	19	.649**	29	.821**	40	.534**	.585**
10	.743**	20	.740**	30	.809**	41	.437**	.079**
				31	.376**			.383**

** مستوى دلالة (٠,٠٠١) * مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول في الأعلى بأن معاملات الارتباط لقيم الفقرات مع البعد التي تنتمي له وبالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة كانت معظمها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وهذا يشير إلى أن أداة البحث تتمتع بثبات مقبول، ويمكن استخدامها لتحقيق أغراض الدراسة.

تم حساب الصدق بطريقتين: الطريقة الأولى من خلال طريقة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis لمقياس جودة الحياة، وذلك كمؤشر للصدق العاملي أو صدق التكوين وقد كشف التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود (٦) عوامل، والجدول (٩) يوضح التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الأفكار اللاعقلانية (العوامل، وتشبعات البنود، والجذر الكامن، والتباين) على النحو الآتي:

جدول (٩) صدق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس جودة الحياة

البند	1	2	3	4
1	.570	.611		
2				
3	.341	.348	.797	
4	.710		.478	
5	.685			
6	.583	.573		
7	.595			
8	.498	.646		
9	.538	.617		
10	.749		.457	
11	.617	.536		
12	.767		.419	
13	.716			
14		.758		
15	.717	.335		
16	.766	.301	.332	
17	.675	.333		
18	.768			
19	.698			
20	.808			
21	.861			

				22	.870		
				23	.821		
				24	.765		
				25	.805		
				26	.824		
				27	.936		
				28	.516	.565	
				29	.816	.419	
				30	.825		
				31	.368	.471	.542
				32	.656		
				33	.700		
				34	.772		
				35	.746		
				36	.652		
				37	.359	.315	.632
				38	.095	.812	
				39	.473	.479	.484
				40	.589	.366	
				41	.725		
نسبة التباين	43.721	16.130	12.317	5.619			
الجزر الكامن	17.926	6.613	5.050	2.304			
الشيوع	43.721	59.851	72.168	77.787			

يلاحظ من الجدول في الأعلى أن التحليل العاملي الاستكشافي وجد (٤) عوامل تشبعت عليها فقرات مقياس جودة الحياة حيث تم الأخذ بمحك كايزر (٠,٣٠) فأكثر لقبول الفقرة، وقد كانت البنود متوزعة ودالة في (٤) عوامل تشبعت عليها جميع بنود المقياس والذي كشف عنها التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس جودة الحياة، ويلاحظ أن العامل الأول تشبعت عليه جميع بنود مقياس جودة الحياة باستثناء الفقرات (٢، ١٤، ٤١) حيث بلغت نسبة التباين المفسرة للعامل الأول (٤٣,٧٢١) وقد بلغت فقرات المقياس التي تشبعت على هذا العامل (٣٨) فقرة، وكانت نسبة التباين المفسرة للعامل الثاني (١٦,١٣٠) حيث تشبعت على هذا العامل (١٢) فقرة، أما العامل الثالث فقد كانت نسبة التباين له (١٢,٣١٧) وتشبعت عليه (١٠) فقرات، أما العامل الرابع فقد كانت نسبة التباين المفسرة له (٥,٦١٩) وتشبعت عليه (٤) فقرات، ومما سبق فإن التحليل العاملي الاستكشافي

أظهر أن فقرات مقياس جودة الحياة والتي توزعت على (٤) عوامل فسرت مجتمعة نسبة تباين كما ظهرت في النسبة التراكمية للشبيوع بلغت (٧٧,٧٨٧%) من بيانات الظاهرة المدروسة على العينة الاستطلاعية المكونة من (١٠٠) معلم ومعلمة والتي طبق عليها المقياس وهذا يشير إلى أن مقياس جودة الحياة صادق ويمكن استخدامه لتحقيق أغراض البحث.

تم حساب الصدق لمقياس جودة الحياة بالطريقة الثانية من خلال حساب صدق المقارنة الطرفية بحيث يتم حساب قدرة المقياس على التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا، وجدول رقم (١٠) يوضح صدق المقارنة الطرفية على النحو الآتي:

جدول (١٠) صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

جودة الحياة	F	Sig.	t	df
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	9.625	.003	12.474	98
			11.273	54.035
جودة الحياة الوجدانية	22.913	.000	12.402	98
			13.028	88.651
جودة الصحة النفسية	73.866	.000	10.782	98
			13.395	88.202
جودة التنظيم واستثمار للوقت	8.087	.005	6.491	98
			7.545	97.996
الدرجة الكلية لجودة الحياة	23.492	.000	12.332	98
			14.710	96.406

يتضح من الجدول رقم (١٠) بأن مقياس جودة الحياة دال إحصائياً ويتمتع بالصدق في جميع أبعاده وفي المجموع الكلي عند المقارنة الطرفية بين الدرجات الدنيا والعليا للفقرات المكونة لمقياس جودة الحياة، ولذلك يمكن استخدام هذا المقياس لتحقيق أغراض الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم استخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) من أجل إجراء المعالجة الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من الفروض الاحتمالية للعلاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي منطقة حائل، حيث تم معالجة بيانات (٧٣١) معلم ومعلمة، ونستعرض النتائج على النحو الآتي:

أولاً/ للإجابة عن التساؤل الأول: هل توجد علاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل. تم الإجابة على هذا التساؤل من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج موضحة في جدول (١١) على النحو الآتي:

جدول (١١) معاملات الارتباط لبيرسون للتفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل

الدرجة الكلية لجودة الحياة	جودة التنظيم واستثمار للوقت	جودة الصحة النفسية	جودة الحياة الوجدانية	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	المتغيرات
.701**	.514**	.691**	.677**	.581**	التوقعات السلبية
.820**	.558**	.799**	.789**	.743**	الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية
.613**	.577**	.625**	.542**	.377**	السلبية في التفكير حول الذات والآخرين
.895**	.569**	.846**	.916**	.846**	السلبية في التفكير حول العمل
.836**	.621**	.819**	.804**	.692**	الدرجة الكلية للتفكير السلبي

يتضح من جدول (١١) بأن قيم معاملات ارتباط بيرسون كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) بين أبعاد التفكير السلبي والدرجة الكلية مع أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية، ولذلك يتم رفض الفرض الصفري "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل" وقبول الفرض البديل "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل" وهذا يشير إلى أن هناك ارتباط طردي دال إحصائياً بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، حيث أن ما يفكر به المعلمين بطريقة سلبية (التوقعات السلبية، الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية، السلبية في التفكير حول الذات والآخرين، السلبية في التفكير حول العمل) يرتبط ويؤثر بجودة الحياة (الأسرية والاجتماعية أو الوجدانية أو الصحة النفسية أو جودة التنظيم واستثمار الوقت)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة كلاً من دراسة (Jihan et al., 2015) والنجار والطلاع (٢٠١٥) حيث أشارت هذه الدراسات بأن التفكير السلبي يرتبط بطريقة التكيف والتأقلم مع الحياة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التفكير السلبي قد يحمله الإنسان تجاه نظرتة إلى المواقف والأحداث الحياتية وقد يتوقع مآلات الأمور قبل حدوثها بأنها قد تكون سيئة أو قد يظن ويفكر بطريقة سلبية تجاه الآخرين أو تجاه العمل نتيجة ما يكتنف المستقبل من غموض وعدم وضوح في الرؤية، ولكن ليس بالضرورة أن يكون أدائه تجاه عمله أو تجاه أسرته ومجتمع سيئاً، بل بالعكس قد يكون هذا دافعاً نحو الحذر وتحدي الصعاب والمثابرة نحو الإنجاز والتغلب على المعوقات التي يعتقد بها وبالتالي يصبح لديه جودة في حياته في كثير من المجالات سواء الأسرية أو الاجتماعية أو الوجدانية، وقد أكدت دراسة بك (Backe, 2001) بأن التفكير السلبي ذو ارتباط ايجابي ودال إحصائياً مع التفكير الإبداعي، وهذا يشير بأن المبدعين في التفكير قد يكون لديهم تفكير سلبي ويكون لديهم جودة في الأداء.

ثانياً/ التساؤل الثاني: هل توجد فروق بين معلمي مدينة حائل في جودة الحياة والتفكير السلبي تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى). وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق من خلال اختبار "ت" وكانت النتائج كما في جدول (١٢) كالآتي:

جدول (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة اختبار "ت" للفروق بين المعلمين (الذكور والإناث) في جودة الحياة والتفكير السلبي لدى معلمي مدينة حائل

المتغير	النوع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة																																																																														
التوقعات السلبية	ذكر	23.2800	3.18152	3.737	.000																																																																														
	أنثى	24.1053	2.70325			الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية	ذكر	21.9636	3.60941	2.234	.028	أنثى	22.5619	3.43623	السلبية في التفكير حول الذات والآخرين	ذكر	35.1236	5.87702	4.158	.000	أنثى	36.6206	3.84975	السلبية في التفكير حول العمل	ذكر	28.4618	4.04101	4.665	.000	أنثى	29.8750	3.92341	الدرجة الكلية للتفكير السلبي	ذكر	108.829	15.07148	4.087	.000	أنثى	113.044	12.42584	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ذكر	21.5745	2.74409	2.430	.022	أنثى	22.1382	3.47117	جودة الحياة الوجدانية	ذكر	23.7091	3.25595	2.501	.016	أنثى	24.3728	3.81282	جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028	أنثى	26.7939	5.47494	جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019
الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية	ذكر	21.9636	3.60941	2.234	.028																																																																														
	أنثى	22.5619	3.43623			السلبية في التفكير حول الذات والآخرين	ذكر	35.1236	5.87702	4.158	.000	أنثى	36.6206	3.84975	السلبية في التفكير حول العمل	ذكر	28.4618	4.04101	4.665	.000	أنثى	29.8750	3.92341	الدرجة الكلية للتفكير السلبي	ذكر	108.829	15.07148	4.087	.000	أنثى	113.044	12.42584	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ذكر	21.5745	2.74409	2.430	.022	أنثى	22.1382	3.47117	جودة الحياة الوجدانية	ذكر	23.7091	3.25595	2.501	.016	أنثى	24.3728	3.81282	جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028	أنثى	26.7939	5.47494	جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914						
السلبية في التفكير حول الذات والآخرين	ذكر	35.1236	5.87702	4.158	.000																																																																														
	أنثى	36.6206	3.84975			السلبية في التفكير حول العمل	ذكر	28.4618	4.04101	4.665	.000	أنثى	29.8750	3.92341	الدرجة الكلية للتفكير السلبي	ذكر	108.829	15.07148	4.087	.000	أنثى	113.044	12.42584	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ذكر	21.5745	2.74409	2.430	.022	أنثى	22.1382	3.47117	جودة الحياة الوجدانية	ذكر	23.7091	3.25595	2.501	.016	أنثى	24.3728	3.81282	جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028	أنثى	26.7939	5.47494	جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914															
السلبية في التفكير حول العمل	ذكر	28.4618	4.04101	4.665	.000																																																																														
	أنثى	29.8750	3.92341			الدرجة الكلية للتفكير السلبي	ذكر	108.829	15.07148	4.087	.000	أنثى	113.044	12.42584	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ذكر	21.5745	2.74409	2.430	.022	أنثى	22.1382	3.47117	جودة الحياة الوجدانية	ذكر	23.7091	3.25595	2.501	.016	أنثى	24.3728	3.81282	جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028	أنثى	26.7939	5.47494	جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914																								
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	ذكر	108.829	15.07148	4.087	.000																																																																														
	أنثى	113.044	12.42584																																																																																
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	ذكر	21.5745	2.74409	2.430	.022																																																																														
	أنثى	22.1382	3.47117			جودة الحياة الوجدانية	ذكر	23.7091	3.25595	2.501	.016	أنثى	24.3728	3.81282	جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028	أنثى	26.7939	5.47494	جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914																																										
جودة الحياة الوجدانية	ذكر	23.7091	3.25595	2.501	.016																																																																														
	أنثى	24.3728	3.81282			جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028	أنثى	26.7939	5.47494	جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914																																																			
جودة الصحة النفسية	ذكر	25.8836	5.37576	2.202	.028																																																																														
	أنثى	26.7939	5.47494			جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142	أنثى	25.2659	3.70046	الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914																																																												
جودة التنظيم واستثمار للوقت	ذكر	24.8218	4.09569	1.509	.142																																																																														
	أنثى	25.2659	3.70046			الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019	أنثى	98.5714	14.69914																																																																					
الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	95.9891	13.70398	2.400	.019																																																																														
	أنثى	98.5714	14.69914																																																																																

يتضح من جدول (١٢) بأن أغلب القيم لاختبار "ت" للفروق بين معلمي مدينة حائل (الذكور-الإناث) في أبعاد التفكير السلبي والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥)، (٠,٠٠١)، (٠,٠٠٠) وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يتضح بأن الفروق دالة إحصائياً في اتجاه الإناث، كما يتضح بأن أغلب القيم لاختبار "ت" لدلالة الفروق بين معلمي مدينة حائل (الذكور-الإناث) في أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عدا في بعد جودة التنظيم واستثمار الوقت، وكانت الفروق دالة إحصائياً لصالح الإناث، ولذلك فإننا نرفض الفرض

الصفري " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى)", ونقبل الفرض البديل" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى)" لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة والتي أشارت بأن معلمات المدارس لديهن مستوى أعلى في التفكير السلبي والتوقعات السلبية نحو الحياة إلى أن الضغوط اليومية التي تمر بها المعلمات قد تولد لديهن بعض التفكير السلبي نتيجة المسؤوليات المهنية والواجبات التي تطلب منهن في المدارس، والتي تترافق مع المسؤوليات والواجبات المنزلية التي يقمن بها يومياً فالمعلمات يمارسن أدواراً متعددة يومياً، وهذا يترتب عليه تحدي كبير قد يجعل من الإناث ينظرن بطريقة سلبية نحو الذات أو العمل وقد يكون لديهن ضبط انفعالي أقل من الذكور تجاه المواقف والأحداث التي يتفاعلن معها، ولكن مع هذا كان لديهن جودة الحياة أعلى من الذكور لأن التحدي والتغلب على الصعاب هي من سمات الإناث حيث أن الناحية العاطفية في سمات الشخصية لدى غالبية النساء يجعل لديهن قدرات عالية من المرونة تجعلهن أكثر قدرة على التحمل والتكيف ومحاولة تحقيق التوافق وإعادة التوازن والاستقرار النفسي عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة، فالإنسان حتى وأن كان سلبي في التفكير هذا لا يعني بأنه غير متقن للمهام التي يقوم بها أو لا يشعر بالرضا عن حياته سواء الأسرية أو الاجتماعية، فقد ينظر بسلبية للأمور أو للعمل ولكن يتفاعل بهمة وبعزيمة وأداء فعال سواء مع متطلبات العمل أو مع زملائه. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بك (Backe, 2001) هافرين (Haveren, 2004) حيث أكدت هذه الدراسات بأن التفكير السلبي كان لصالح الإناث مقارنة بالذكور، كما أن دراسات كلاً من عبد العزيز (٢٠١٢) والعبيدي (٢٠١٣) اختلفت مع نتيجة البحث الحالي حيث أشارت هذه الدراسات بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفكير السلبي، كما أن دراسة (Abdullah, 2008) اختلفت مع النتيجة الحالية فيما يخص جودة الحياة حيث أشارت بأن جودة الحياة بين (الذكور والإناث) كانت في صالح الذكور، كما اختلفت مع نتيجة هذا البحث دراسة عليان (٢٠١٤) والتي لم تجد فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، ويمكن عزو الاختلاف لبعض نتائج الدراسات السابقة مع نتيجة البحث الحالي إلى أنه قد يكون لاختلاف العينات المستخدمة دوراً في ذلك حيث أن جميع الدراسات السابقة التي اختلفت مع هذه الدراسة تم تطبيقها على طلبة الجامعات، بينما البحث الحالية كانت العينة مطبقة على معلمي ومعلمات المدارس، وبالتالي فإن البيئة المهنية والتي تتطلب مهام وواجبات وتحديات وصعوبات أثناء التفاعل مع الواقع الميداني، قد تختلف عن البيئة الأكاديمية التعليمية للطلبة حيث تختلف الأدوار والمهام والمتطلبات التي يقوم بها الطالب مقارنة بالأساتذة، كما أن بعض الطلبة في الجامعات قد لا يهتمون بالاستجابة لأداة البحث بطريقة دقيقة وبالتالي فإنه عند تحليل النتائج لا تظهر هناك فروق دالة بين الذكور والإناث.

ثالثاً/ التساؤل الثالث: هل توجد فروق بين معلمي مدينة حائل في جودة الحياة والتفكير السلبي تعزى إلى متغير التخصص: نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية -تدريس مقررات العلوم الطبيعية). تم الإجابة على هذا التساؤل من خلال استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق من خلال اختبار "ت" حيث كانت النتائج كما في جدول (١٣) على النحو الآتي:

جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة اختبار "ت" للفروق بين المعلمين (الذكور والإناث) في التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل

المتغير	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوقعات السلبية	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	25.0328	2.79239	9.399	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	23.0525	2.73651		
الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	24.0370	4.17891	10.811	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	21.3304	2.57140		
السلبية في التفكير حول الذات والآخرين	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	36.9526	4.96153	3.970	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	35.5208	4.56917		
السلبية في التفكير حول العمل	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	31.7445	4.68812	14.079	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	27.9037	2.68759		
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	117.6148	14.91263	9.990	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	107.8074	11.35212		
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	24.2701	3.84308	18.387	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	20.5208	1.59498		
جودة الحياة الوجدانية	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	26.3832	3.99852	14.895	.000
	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	22.7681	2.56127		
جودة الصحة النفسية	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	29.0657	5.28209	10.805	.000

		4.93085	24.8840	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	
.000	4.308	3.58875	25.8650	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	جودة التنظيم واستثمار الوقت
		3.94280	24.6382	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	
.000	12.881	14.68330	105.5839	تدريس مقررات العلوم الإنسانية	الدرجة الكلية لجودة الحياة
		11.84746	92.8004	تدريس مقررات العلوم الطبيعية	

يتضح من جدول (١٣) بأن أغلب القيم لاختبار "ت" كانت دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة، ولذلك يتم رفض الفرض الصفري" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير التخصص: نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية - تدريس مقررات العلوم الطبيعية)" وقبول الفرض البديل" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة يعزى إلى متغير التخصص: نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية - تدريس مقررات العلوم الطبيعية)"، ويمكن تحديد اتجاه الفروق في التفكير السلبي وجودة الحياة بين معلمي مقررات العلوم الإنسانية، ومعلمي مقررات العلوم الطبيعية بالرجوع إلى المتوسط الحسابي في جدول (١٣) في الأعلى حيث يلاحظ بأن جميع المتوسطات الحسابية لمعلمي مقررات العلوم الإنسانية كانت أعلى من المتوسطات الحسابية لمعلمي مقررات العلوم الطبيعية، وهذا يشير إلى أن الفروق كانت في اتجاه معلمي مقررات العلوم الإنسانية وبالتالي فإن التفكير السلبي وجودة الحياة لديهم أعلى من معلمي مقررات العلوم الطبيعية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن معلمي مقررات العلوم الإنسانية قد يكون لديهم نظرة سلبية للذات وللمواقف والمهام التعليمية أكثر من أقرانهم معلمي العلوم الطبيعية، وهذا قد ينعكس في فاعلية أكثر في التعامل مع النشاطات التعليمية ومع الآخرين حيث أن الشعور بالنقص يجعل لدى الإنسان أسلوب حياة يتسم بالكفاح والتحدي والسرعة في التفاعل أثناء مواجهة المواقف التعليمية الصعبة، وهذا قد يؤدي إلى جودة في الأداء أثناء التعامل مع المهام التعليمية أو مع الآخرين في مواقف العمل المختلفة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أنتوني (Anthony, 2002) والتي أشارت بأن الطلبة بشكل عام يميلون إلى التفكير السلبي، بينما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (Backe, 2001) والتي لم تجد فروق في التخصص سواء العلوم الطبيعية أو الإنسانية، كما اختلفت مع نتيجة البحث الحالي دراسات كلاً من محمود والجمالي (٢٠١٠) ودراسة (Saleh, 2013) حيث لم تجد هذه الدراسات فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة تعزى إلى التخصص (علمي، أدبي)، ويمكن تفسير هذا الاختلاف أن الفروق بين التخصصات العلمية والأدبية قد تكون طفيفة نتيجة أن العمل في واقع الميدان التعليمي ذو الأدوار والمتطلبات المتشابهة سواء من قبل المتخصصين في العلوم الطبيعية أو الإنسانية ولكن قد يكون لنمط التفكير الشخصي للأفراد دوراً في تحديد الاختلافات في الرؤية والمعتقدات الفكرية وهذا ينعكس في طبيعة التعاملات مع الطلبة أو مع الزملاء، كما أن الفاعلية والإنجاز والمثابرة حتى مع اختلاف التفكير سواء كان إيجابياً أو سلبياً من قبل الأفراد تلعب دوراً مؤثراً في تحقيق جودة الأداء والرضا عن الحياة سواء في المجال المهني أو الأسري أو الاجتماعي.

رابعاً/ التساؤل الرابع: هل توجد فروق بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الخبرة (أقل من خمس سنوات-أقل من عشر سنوات-أكثر من عشر سنوات). تم الإجابة على هذا التساؤل من خلال استخدام تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في جدول (١٤) على النحو الآتي:

جدول (١٤) تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للفروق بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة والتي تعزى إلى متغير الخبرة

المتغير	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات السلبية	1895.179	2	947.589	159.685	.000
	4320.041	728	5.934		
	6215.220	730			
الضبط الانفعالي للأفكار الشخصية	3914.258	2	1957.129	281.040	.000
	5041.850	728	6.964		
	8956.107	730			
السلبية في التفكير حول الذات والآخرين	3585.258	2	1792.629	100.338	.000
	13006.329	728	17.866		
	16591.587	730			
السلبية في التفكير حول العمل	5664.860	2	2832.430	334.962	.000
	6155.956	728	8.456		
	11820.815	730			
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	53445.965	2	26722.982	237.491	.000
	81465.953	728	112.522		
	134911.917	730			
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	4729.890	2	2364.945	599.863	.000
	2870.121	728	3.942		

			730	7600.011	التباين الكلي	
.000	315.611	2227.937	2	4455.875	التباين بين المجموعات	جودة الحياة الوجدانية
7.059			728	5139.044	التباين داخل المجموعات	
			730	9594.919	التباين الكلي	
.000	430.008	5875.731	2	11751.461	التباين بين المجموعات	جودة الصحة النفسية
13.664			728	9947.565	التباين داخل المجموعات	
			730	21699.026	التباين الكلي	
.000	153.101	1607.308	2	3214.616	التباين بين المجموعات	جودة التنظيم واستثمار الوقت
10.498			728	7632.282	التباين داخل المجموعات	
			730	10846.899	التباين الكلي	
.000	387.205	38862.982	2	77725.964	التباين بين المجموعات	الدرجة الكلية لجودة الحياة
100.368			728	72967.435	التباين داخل المجموعات	
			730	150693.399	التباين الكلي	

يتضح من جدول (١٤) بأن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى الاختلاف في الخبرة لديهم (أقل من خمس سنوات، أقل من عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات)، وبالتالي يتم رفض الفرض الصفري "لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى الاختلاف في الخبرة لديهم (أقل من خمس سنوات، أقل من عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات)" ويتم قبول الفرض البديل "توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى الاختلاف في الخبرة لديهم (أقل من خمس سنوات، أقل من عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات)"، ومن أجل التعرف على اتجاه الفروق تم حساب قيمة "ف" ومستوى الدلالة واختبار (LSD) للمقارنات البعدية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للتفكير السلبي وجودة الحياة كما في جدول (١٥) و (١٦) و (١٧) على النحو الآتي:

جدول (١٥) الدرجة الكلية للتفكير السلبي وجودة الحياة بين معلمي مدينة حائل والتي تعزى إلى الخبرة

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	التباين بين المجموعات	٢	٢٦٧٢٢,٩٨٢	٢٣٧,٤٩١	٠,٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٧٢٨	١١٢,٥٢٢		
	التباين الكلي	٧٣٠			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	التباين بين المجموعات	٢	٣٨٨٦٢,٩٨٢	٣٨٧,٢٠٥	٠,٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	٧٢٨	١٠٠,٣٦٨		
	التباين الكلي	٧٣٠			

جدول (١٦) المقارنة البعدية بطريقة (LSD) للتعرف على الفروق بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة والتي تعزى إلى الخبرة

المتغير	الخبرة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	أقل من خمس سنوات	*٢٤,٠١٧٣٩	٠,٠٠٠
	أقل من عشر سنوات		
	أكثر من عشر سنوات	*١١,٦٩٩٦٨	٠,٠٠٠
	أقل من عشر سنوات	*٢٤,٠١٧٣٩	٠,٠٠٠
	أقل من خمس سنوات		
	أكثر من عشر سنوات	*١٢,٣١٧٧٢	٠,٠٠٠
	أكثر من عشر سنوات	*١١,٦٩٩٦٨	٠,٠٠٠
	أقل من خمس سنوات		
	أقل من عشر سنوات	*١٢,٣١٧٧٢	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية لجودة الحياة	أقل من خمس سنوات	*٢٨,٧٢٥٦٢	٠,٠٠٠
	أقل من عشر سنوات		
	أكثر من عشر سنوات	*١٣,٤٩٥٧٣	٠,٠٠٠

المتغير	الخبرة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة الإحصائية
أقل من عشر سنوات	أقل من خمس سنوات	*٢٨,٧٢٥٦٢	٠,٠٠٠
أكثر من عشر سنوات	أكثر من عشر سنوات	*١٥,٢٢٩٩٠	٠,٠٠٠
أكثر من عشر سنوات	أقل من خمس سنوات	*١٣,٤٩٥٧٣	٠,٠٠٠
أقل من عشر سنوات	أقل من عشر سنوات	*١٥,٢٢٩٩٠	٠,٠٠٠

جدول (١٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للتفكير السلبي وجودة الحياة والتي تعزى للخبرة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	١٥٨	١٢٤,٤١٥٦	١٣,٢٥٥٥
أقل من خمس سنوات	٢٢١	١٠٠,٣٩٨٢	١٤,١٩١٧
أقل من عشر سنوات	٣٥٢	١١٢,٧١٥٩	٥,٤١٠١
أكثر من عشر سنوات	٧٣١	١١١,٤٤٩٨	١٣,٦٣١٩
المجموع	١٥٨	١١٢,٨٠٢٥	١١,٥٨٦٠
الدرجة الكلية لجودة الحياة	٢٢١	٨٤,٠٧٦٩	١٣,٤٢١١
أقل من خمس سنوات	٣٥٢	٩٩,٣٠٦٨	٥,٩٤٣٤
أقل من عشر سنوات	٧٣١	٩٧,٥٩٨٦	١٤,٣٧٧٥
أكثر من عشر سنوات			
المجموع			

يلاحظ من خلال جدول (١٥) بأن هناك دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠٠) في التفكير السلبي وجودة الحياة بين معلمي مدينة حائل تعزى إلى متغير الخبرة (أقل من خمس سنوات، أقل من عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات) وبعد إجراء اختبار (LSD) للمقارنات البعدية للفروق في المتوسطات في جدول (١٦) وبالرجوع إلى جدول (١٧) يلاحظ بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي تعزى إلى متغير الخبرة وكما هو واضح في جدول (١٧) من خلال المتوسطات الحسابية كانت أعلى قيمة في التفكير السلبي لصالح معلمي الخبرة (أقل من خمس سنوات) ثم لمعلمي (أكثر من عشر سنوات) ثم لمعلمي (أقل من عشر سنوات)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمين (أقل من خمس سنوات) يواجهون صعوبات في العمل وخبرتهم أقل من أقرانهم ممن لهم سنوات طويلة في خدمة العملية التعليمية، وبالتالي فقد يكون لديهم الواقع التعليمي شاق ومجهد وهذا قد يترتب عليه تصورات فكرية سلبية نحو المهام الواجبات التي يتفاعلون معها نتيجة الخبرة القليلة، وبالتالي قد يكون لديهم بعض الضغوطات والصعوبات نتيجة قلة الخبرة في التعامل مع عناصر المنظومة التعليمية، مما يجعلهم عرضة للتفكير السلبي أكثر من غيرهم من المعلمين ذوي الخبرة الأكثر في مجال التعليم، وعند الرجوع إلى جدول رقم (١٥) و جدول (١٦) نلاحظ بأن الفروق بين المعلمين في جودة الحياة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠٠) ومن خلال ملاحظة قيم المتوسطات الحسابية في جدول (١٧)

يتضح بأن أعلى قيم المتوسطات الحسابية كانت لصالح المعلمين (أقل من خمس سنوات) ثم المعلمين (أكثر من عشر سنوات) ثم (أقل من عشر سنوات)، وهذا يشير بأن الفروق كانت لصالح المعلمين (أقل من خمس سنوات) وهذه النتيجة يمكن تفسيرها بأن المعلمين الأقل خبرة وفي السنوات الأولى لهم في مهنة التعليم يكونوا أكثر حيوية ونشاط وطموح وحتى وأن واجهتهم الصعاب والتحديات الكثير وكان لديهم ضغوط في قلة خبرتهم في الميدان التعليمي، ولكن التفكير السلبي والتوقعات نحو العمل والآخرين قد تكون دافعاً لهم نحو مزيد من البذل والعطاء والتفاعل مع عناصر المنظومة التعليمية، وهذا قد يؤدي إلى تحقيق الجودة في الأداء أثناء العمل وهذا ينعكس على جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والصحة النفسية عندما يحققون الإنجازات المهنية نتيجة المبادرة وبذل الجهود الوافرة للتغلب على الصعوبات والعقبات التي تواجههم. وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة النجار و الطلاع (٢٠١٥) على العاملين في المؤسسات الأهلية والبالغ عددهم (١٠٠) في أن ذوي الخبرة الأقل كانوا الأعلى في التفكير السلبي، ولكن هذه الدراسة اختلفت مع نتيجة البحث الحالي في جودة الحياة حيث أشارت بأن ذوي الخبرة الأكثر كانوا هم الأعلى في جودة الحياة، ولكن نتيجة دراسة (Saleh, 2013) حول جودة الحياة اختلفت مع نتيجة البحث الحالي حيث لم تجد فروق بين أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الملك سلمان بن عبد العزيز والبالغ عددهم (٩٠) عضواً تعزى إلى متغير الخبرة في العمل، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين نتائج هاتين الدراستين مع نتيجة البحث الحالي إلى أن العينات قد تكون قليلة ففي دراسة النجار والطلاع (٢٠١٥) كانت العينة (١٠٠) وفي دراسة (Saleh, 2013) كانت العينة (٩٠) وقد لا تكون العينات ممثلة للواقع الفعلي بشكل دقيق، بينما البحث الحالي كانت العينة مكونة من (٧٣١) وهي عينة تمثل (٦) أضعاف العينات السابقة، كما يمكن تفسير الاختلاف في النتائج إلى أن جودة الحياة قد ترتبط بالدافعية والإنجاز والمثابرة أكثر من ارتباطها بكثرة سنوات الخبرة، وسواء كان التفكير إيجابياً أو سلبياً فإن المحك لجودة الحياة هو الطموح والمجهود الوافر نحو تحقيق الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه، فقد نجد أشخاص حققوا إنجازات كبيرة ولديهم تصورات قد تكون غير عقلانية أو سلبية ولكن كانت دافع لهم نحو التغلب على المشكلات التي كانوا يتوقعونها من الآخرين أو من عناصر البيئة التعليمية أو الاجتماعية المتعددة.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- ١- تقديم الندوات العلمية والدورات التدريبية التي تهدف إلى تحويل التفكير والتوقعات السلبية إلى قوى دافعة للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي قد يواجهها المعلمين أثناء تفاعلهم مع الواقع التعليمي، كما يتم تقديم دورات تدريبية حول كيفية اكتساب بعض مهارات جودة الحياة مثل مهارات تنظيم واستثمار الوقت وجودة التعامل مع الجوانب الأسرية والاجتماعية وكيفية تحقيق الصحة النفسية والضبط الانفعالي.
- ٢- التعاون بين إدارات التعليم والجامعات السعودية بهدف إقامة البرامج الإرشادية النفسية والاجتماعية والتي يتم من خلالها إرشاد المعلمين إلى استراتيجيات مقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات حب الحياة، والاستمتاع بها والرضا عنها، وتحمل تبعاتها، من خلال التعرف على آفات التفكير وتحديد ما يحث على الأخطاء التي يرددها التفكير لديه بحيث يقوم بتغييرها وتعديلها من خلال التفكير التأملي والذي يساعد المعلمين في تعديل واستثمار الأفكار السلبية من خلال منهج الفكر العميق الذي يساهم في تبصير الفرد نحو تحقيق إمكانياته بشكل يتفق مع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها في مجالات الحياة المتعددة.

٣- تقديم بعض البرامج التوعوية عبر الأعلام ووسائل التواصل الإلكتروني بحيث يتم نشر ثقافة المناخ التعليمي وكيف يمكن أن يؤثر بعناصره المتعددة والمختلفة سواء الفيزيقية أو الاجتماعية والانفعالية على منظومة العمل التعليمية، ومن أجل هذا لا بد أن يتم نشر منهج الفكر الإنساني وأساليبه وكيف يمكن أن ينتقل الفرد من المجهول إلى المعلوم في التفكير ومن العام إلى الخاص، فقد يواجه المعلمين صعوبات ومشكلات تجعل التفكير سلبي في بعض الأوقات نتيجة التوقعات المجهولة حيال بعض المواقف والأحداث التي يواجهونها، ولكن قد ينتقل التفكير من المجهول والغامض نتيجة بذل المجهودات والإنجاز الوافر إلى تحقيق الطموحات عندما يتغلب على صعوبات ومشكلات الواقع وبالتالي الوصول إلى تحقيق جودة الحياة بكافة مجالاتها المتعددة.

المقترحات:

- المعلمين يمارسون مهنة اجتماعية تتطلب التفاعل المستمر مع الناس وهي من المهنة الصعبة وذات المجهود الشاق، ولذلك على المعلمين التخلي عن التفكير السطحي والاعتماد على التفكير العميق والتحلي بالصبر وعدم الاندفاع، وأن ما يحدث من مشكلات ومعوقات أثناء العمل تحتاج إلى التبصر والتأني وأن ما يبدو من غموض وسلبي قد يكون له تأثير على الأفراد من حيث سعيهم الحثيث إلى الاكتشاف والتحقيق لرؤية أكثر وضوح مما سيسهم في تحقيق الإنجازات الدقيقة والتي تكسب الإنسان نجاحات في مختلف مجالات الحياة.
- يمكن القيام بدراسات مماثلة لهذه الدراسة على المعلمين أو الطلبة أو أعضاء هيئة التدريس أو في أي مهنة من المهن الإنسانية أو الاجتماعية ويتم تناول التفكير السلبي أو التفكير الإيجابي وجودة الحياة مع متغيرات أخرى مثل الضبط (الداخلي-الخارجي)، الذكاءات المتعددة، الضغوط النفسية، القلق، كما يمكن تطبيق هذه المتغيرات البحثية في مناطق جغرافية مختلفة في المملكة العربية السعودية أو أي دولة أخرى سواء عربية أو أجنبية، وذلك من أجل الوصول إلى استبصار أكثر عن طبيعة تلك المتغيرات البحثية مع تغير العينات والبيئات الاجتماعية والثقافية.

المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٠). جودة الحياة، المفهوم والأبعاد، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية، ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- جسام، سناء احمد. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية بمصر.
- الهنداوي، محمد حامد. (٢٠١٠). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة فلسطين.
- العبيدي، عفراء إبراهيم. (٢٠١٣). التفكير (الإيجابي-السلبى) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، ٤(٧)، ١٢٣-١٥٢.
- عبد العزيز، حنان. (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- الفتحي، إبراهيم. (٢٠٠٨). التفكير الإيجابي والتفكير السلبى، الإسكندرية: مكتبة الإسكندرية، مصر.
- أشواق، بهلول. (٢٠٠٩). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية: الجزائر.
- مريم، شيخي. (٢٠١٤). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية: الجزائر.
- آمال، بوعيشة. (٢٠١٣). جودة الحياة لدى ضحايا الإرهاب في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٣(١)، ص ٤٧-٥٦.
- كريمة، لكل. (٢٠١٤). جودة الحياة لدى المتقاعدين دراسة استكشافية على عينة من المتقاعدين بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر.
- العادلي، كاظم. (٢٠٠٦). مدى إحساس طلبة كلية التربية بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس-سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر، ص ٣٧-٤٧.
- النجار، يحيى؛ والطلاع، عبد الرؤوف. (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٩(٢)، ص ٢١٠-٢٤٦.
- عليان، وفاء. (٢٠١٤). الجمود الفكري وقوة الأنا وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- الشرافي، مازن. (٢٠١٢). أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
- بسيوني، سوزان. (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

محمود، هويدة؛ والجمالي، فوزية. (٢٠١٠). فاعلية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، مجلة أماراباك تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١(١)، ص ص ٦١-١١٥.

بركات، زياد. (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة-دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، (٣٧)، ص ص ٢-٤١.

عرفات، جخراب؛ يحي، عبد الحفيظ. (٢٠١٦). تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر، (٢٦)، ص ص ٤٦٩-٤٩١.

منسي، محمود؛ وكاظم، علي (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، قسم علم النفس كلية التربية، جامعة السلطان قابوس- مسقط، الفترة من ١٧ – ١٩ من ديسمبر ٢٠٠٦ م، ص ص ٦٣-٧٧.

Seligman, M . (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist. 55. 5–14.

Jihan, M., Ruth, S., Terry, L. & Lynne, H.(2015). The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics With Anxiety of Young Adult College Students, Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 28(2), 97-108.

Carver, C. S. & Sheier, M. F. (2003). Three human strengths. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), Amazon kindle Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology.

Abdullah, H. (2008). Life satisfaction among a sample of adults in light of some demographic variables, Societal and Educational Studies Journal, faculty of education, Helwan university vol. (4), issue (4), PP 1 – 54.

Ryff, et.al (2006). Psychological well- being and being: Do they have distinct or mirrored biological correlates. Psychotherapy Psychosomatics. P:85.

Saleh, A. (2013). Reality of work life quality among teaching staff members of Education faculty in Salman Bin Abd Al Aziz University, Faculty of Education Journal, issue (37) second part, Saudi Arabia.

Patterson, C. (2003). Humanistic Education. New Jersey: Englewood Cliffs, Pre- Ntice – Hall.

Longest, J. (2008). Quality of life impact on mental health needs. New York: Institute of Education Sciences.

- Johnson, F. (2002). Negative thinking the opposite of positive thinking: Which are you more likely to identify with. *Leading Facts*, (12) 14.
- Teasdale, J. (1993). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal Relationship. *Advances in Behavior Research and Therapy*, (5) 1, 3 – 25.
- Cavanagh, M. (2002) *The Counseling Experience*. California, Brooks, Cole Publishing Company.
- Maurizio, F. (2003). Hostility changes following antidepressant treatment: Relation- Ship to stress and negative thinking. *Journal of Psychiatric Research*, 30 (6), 459-467.
- Backe ,D .(2001). Size and competition: The danger of negative thinking, ERIC, No. EJ193845.
- Paul, E. (2004). *Educational Psychology*. New York: Maxwell Macmillan inter.
- Reine, G.Lancon,C. Tucci,S. Sapin,C. Auquier, P.(2003). Depression and Subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients. *Act Psychiatric a Scandinavia*. (108).297-303.
- Diener, E. D., and Rahtz, Don R, (2000) *Advances in Quality of life theory and research* kluwer Academic publications, Boston.
- Frank Sock, J. (2000) In quality of life a closer look at measuring pateit will being., *diabetes spectrum*, 13 (24).
- Rapheal, Brown, I., Renwich, R. and Rootman I. (1996) *Quality of life indicator and health, current status and emerging conceptions*, center for health promotion, university of Toronto, Canada.
- Anthony, R. (2002).*The positive and negative thinking*. Proquest – Sissertation, Abstracts No . AAC 9732846.
- Ayres, Joe. (2002). An examination of the impact of anticipated communication and Apprehension on negative thinking, task relevant thinking, and recall. *Psyc LIT Journal Articles*, No . 08824096.
- Backe, John. D. (2001). Size and competition: The danger of negative thinking. ERIC, No. EJ193845.
- Haveren, V. (2004).*Levels career decidedness and negative career thinking byathletic status, gender, and acadmic class*. Proquest – Dissertation Abstracts No. AAC9963589.

- Saleh, A. (2013). Reality of work life quality among teaching staff members of Education faculty in Salman Bin Abd Al Aziz University, Faculty of Education Journal, issue (37) second part, Saudi Arabia.
- Maurizio, F. (2003). Hostility changes following antidepressant treatment: Relation-Ship to stress and negative thinking. Journal of Psychiatric Research, (30) 6, pp 459-467.
- Jihan, M., Ruth, S. & Lynne, H.(2015) The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics With Anxiety of Young Adult College Students, Journal of child and adolescent psychiatric nursing, official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses,(28) 2, 97-108.
- Dustine, R. (2009). The relationship of Gratitude and subjective well-being to selfefficacy and control of learning beliefs among college students. Faculty of the Rossier school of Education University of Southern California. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Hawthorne.(1999).The Assessment of QoL instrument: psychometric measure of health related QoL. Quality of life research, (8), p.p. 209-224.