

2015

## Positive Thinking and its Relationship with Quality Of Life Workers Civil Institutions in the Gaza Strip

Yehia Alnajjar

*AlAqsa Universit, Gaza, Palestine, ym.alnajar@alaqsa.edu.ps*

Abdul Raouf Altalla

*AlAqsa Universit, Gaza, Palestine*

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/anutr\\_b](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/anutr_b)

---

### Recommended Citation

Alnajjar, Yehia and Altalla, Abdul Raouf (2015) "Positive Thinking and its Relationship with Quality Of Life Workers Civil Institutions in the Gaza Strip," *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*: Vol. 29 : Iss. 2 , Article 2.

Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/anutr\\_b/vol29/iss2/2](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/anutr_b/vol29/iss2/2)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in An-Najah University Journal for Research - B (Humanities) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [dr\\_ahmad@aarj.edu.jo](mailto:dr_ahmad@aarj.edu.jo).

التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة

## Positive Thinking and its Relationship with Quality Of Life Workers Civil Institutions in the Gaza Strip

يحيى النجار\*، وعبد الرؤوف الطلاع

Yehia Alnajjar & Abdul Raouf Altalla

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

\*الباحث المراسل: بريد الكتروني: ym.alnajjar@alaqsa.edu.ps

تاريخ التسليم: (2013/12/19)، تاريخ القبول: (2014/4/23)

### ملخص

هدفت إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة وهما: مقياس التفكير الإيجابي إعداد: عبد الستار، إبراهيم (2008)، ومقياس جودة الحياة إعداد الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة منهم (64) من الذكور، و(36) من الإناث، وأشارت النتائج أن التفكير الإيجابي حصل على درجة 73%، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بدرجة 84.1%، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بدرجة 48.5%، وكما أظهرت النتائج أن الشعور بجودة الحياة حصل على 73.6%، وقد حظي المجال الاجتماعي بالمرتبة الأولى بدرجة 85.1%، بينما حظي المجال الوظيفي على المرتبة الرابعة والأخيرة بدرجة 64.8% كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، كما توصلت النتائج أن هناك وجود فروق دالة إحصائية في مجالات مقياس التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، ولمتغير الدخل لصالح أصحاب الدخل أكثر من (1500) شيقل، ولمتغير الخبرة لصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة أقل من خمس سنوات، كما أشارت النتائج لوجود فروق دالة إحصائية على مقياس الشعور بجودة الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الدخل لصالح أصحاب الدخل أكثر من (1500) شيقل، وتبعاً لمتغير الخبرة لصالح الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بالخبرة أقل من خمس سنوات، وأوصت الدراسة العاملين على المؤسسات الأهلية على تنمية التفكير الإيجابي لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية وإكسابهم أساليب التعامل الإيجابي مع الآخرين بما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة لديهم.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي، جودة الحياة، المؤسسات الأهلية.

## Abstract

The study aimed to identify the level of positive thinking and its relationship with life quality among people working with NGOs in the Gaza strip governments. It also aimed at identifying the level of life quality among the same subjects. The researchers administered the study tools, which were namely the positive thinking scale designed by Abd-Elsatar (2008) and life quality scale designed by the authors to the study sample that consisted of (100) people working with NGOs, of those 64 were males and 36 were females. The study findings showed that (1) the level of positive thinking was 73%, where the general satisfaction domain came first with a percentage of 84.1%, and positive risk taking came ninth and last with a percentage of 48.5%. ; (2) the total percentage of life quality was 73.6% where the social domain occupied the first rank with a percentage of 85.1% whereas the job domain came fourth and last with a percentage of 84.8%.; (3) there was a statistically positive correlation between positive thinking and life quality; (4) there were statistically significant differences between the positive thinking scale domains attributable to sex and in favour of males ,and attributable to income and in favour of those whose income exceeded 1500 new Israeli sheqal, and attributable to experience in favour of those who have more five years experience compared to those who have less than five years experience; (5) there were statistically differences in the scores of life quality attributable to sex and in favour of males, attributable to income and in favour of those with 1500 NIS, and attributable to experience and in favour of those with more than five years experience. The study recommended those responsible for the NGOss to foster positive thinking among staff working with NGOs and helping them acquire positive dealing with others as this would promote their life satisfaction

**Key words:** positive thinking, quality of life, NGOs

## مقدمة

تلعب المؤسسات الأهلية دورا هاما في تقديم الخدمات لأفراد المجتمع وإحداث تغييرات فيه كما تعمل على تشجيع الأفراد على تطوير علاقاتهم الشخصية، وأساليب تعاملهم، ومواقفهم، وأنماط تعاملاتهم الرسمية، وغير الرسمية وأساليب مواجهة المشكلات بما في ذلك المرونة،

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015

والإيجابية والمبادرة والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة مشكلة الفرد والجماعة، ويتأثر الفرد من خلال عمله في هذه المؤسسات بالعوامل النفسية التي تشمل الإدراك والتفكير، والخبرات والتعلم وتكوين الشخصية والعوامل الاجتماعية التي تشمل علاقات التفاعل الاجتماعي، وأثر الجماعات وضغوط البيئة الاجتماعية.

ويشير مفهوم المنظمات الأهلية غير الحكومية إلى جملة المبادرات الاجتماعية الطوعية التي تنشط في مجالات مختلفة مثل الخدمات الاجتماعية وخدمات التعليم، والصحة، والثقافة إضافة للاهتمام بشؤون البيئة والتنمية والتدريب المهني، وتأهيل النساء، وتنمية المجتمعات المحلية والدفاع عن حقوق الإنسان، ولعل ما يشكل فارقاً حاسماً بين المنظمات الأهلية، وبقية منظمات المجتمع هو سمات التطوعية والاستقلالية (أبو حلاوة: 2003: 321).

وتسعى المؤسسات الأهلية إلى في تنمية الجوانب الإيجابية لشخصية العاملين فيها وقد أكد ذلك القاضي (2006) حيث أشار إلى أن نظام التنمية التنظيمية يولي اهتمامات كبيرة لنظم وأساليب تطوير الجوانب الحضارية في المؤسسة بهدف تشجيع الأفراد على تطوير علاقاتهم الشخصية وأساليب تعاملهم ومواقفهم وأنماط تعاملاتهم الرسمية وغير الرسمية وتطوير أساليب إشباع الحاجات الفردية وتحقيق أعلى مستويات التحفيز الفردي والجماعي.

وللمؤسسات الأهلية في فلسطين دوراً في الحفاظ على النسيج الوطني الفلسطيني من خلال تقديم الخدمات المجتمعية المختلفة. وقد أشار عبد الهادي (2007) بأن فترة الانتفاضة الفلسطينية أفرزت نمطاً جديداً وأثرت في دور المؤسسات الأهلية وطريقة عملها، فقد بدأ التفكير الانتقالي من خلال تقديم خدمات الإغاثة من أجل الصمود وتطوير مجتمع فلسطيني مستقل ومنتج، كما أن المؤسسات القديمة منها والمستحدثة بدأت بعد اتفاقية أوسلو سنة (1994) في التفكير والدخول في مرحلة البناء وتوفير خدمات نوعية تنسم بدرجة عالية من المهنية.

ولقد أصبح التفكير الإيجابي يحتل مكانة بارزة لدى الخبراء الذين يشرفون على سير عمل المؤسسات، وكذلك واضعي الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيد المتزايد لتزويد العاملين بالمقدرة الفعالة على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق بمدى قدرتهم على التفكير الإيجابي، وإن ما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري إيجابي عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهودها في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة وأيضاً في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي، كما تشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد.

ويشير (Caprara,2003,p.9) إلى أن أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي الوعي، والإمكانات، والقدرات والفرص التي يمتلكها الفرد، ويشكل الوعي نواة الاقتدار الإنساني الذي يؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية.

إن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس، أو مواجهة الجمهور وهذا يشير أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها (Belciug et al,1992,P.1-8).

إن أسلوب التفكير الإيجابي يسهم في التفسير المتفائل الذي يؤدي إلى التغلب على الصعاب خصوصاً في حالات المواقف الصعبة معززاً بالثقة وبإمكانات التعويض، كما يؤدي التفسير المتفائل إلى التخلي عن أهداف تشير إلى الدلائل الواقعية التي لا تستسلم لليأس، بل تحافظ على الواقعية، ويؤدي أيضاً إلى حسن توجيه الذات (حجازي:2006: 337).

ولعل استخدام الفرد أسلوب التفكير السلبي يؤدي إلى الانهزامية والاستسلام، وبالتالي الإخفاق عن الفعل والمبادرة، مما يفتح المجال أمام ترسيخ العجز عند الفرد، وعلى العكس من ذلك يؤدي التفكير الإيجابي إلى الحفاظ على المعنويات والأمل، والمقدرة على رؤية القدرات الذاتية، وبالتالي يدفع للسعي نحو البحث باستمرار حول الحلول البديلة (Carver & Sheier 2003,P.17).

ولأن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية، وتعزيز الصحة النفسية للفرد، ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات نواجهها في حياتنا، لأن هذا ليس من الإيجابية بل ينظر إلى سلبيات وضعية، ويعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويبتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall et al,2003,p,12).

وتستلزم فلسفة التفكير الإيجابي تنمية الإمكانات الشخصية، وتطبيقها في تحقيق الأهداف الشخصية، لأن التفوق الذي يسعى إليه الفرد يحتاج إلى التنمية المستمرة للمواهب طوال حياته، والنجاح في تحقيق الأهداف يتطلب اختيار أهداف جديدة يمكن من خلالها استخدام مواهب الفرد، وهذا يعني أن المشاركة الحيوية الفعالة عبارة عن عملية مستمرة مكتملة لتحقيق الذات (يونس: 2011 : 145).

ويري الباحثان أن التفكير الإيجابي يرتبط بجودة الحياة بالنسبة للفرد، لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه، ولأن الحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي وهنا تتضح علاقتها برضا الفرد عن حياته، لأنها علاقة تبادلية حيث يؤثر كل منها على الآخر، وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات المهمة التي تشمل جميع مناحي الحياة بالنسبة للفرد، وخاصة الجوانب الاجتماعية والنفسية والمهنية، لأنها مفهوم يشمل جوانب الحياة كما

يدركها الإنسان فيما يتعلق بالإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع الذي يحقق التوافق النفسي للفرد من خلال تحقيق ذاته، وهذا ينعكس على تميز الفرد في الجانب الحياتي والمهني.

إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة فالمريض يرى السعادة في الصحة، والفقير يدرك السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (عبدالله: 2008: 144). وتشير جودة الحياة إلى الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعني الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى أن يعيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في مجتمعه (عبد الفتاح، وآخرون: 2006: 204).

إن جودة الحياة تتمثل في الإحساس بحسن الحال، كما نستطيع تحديد ذلك الإحساس بالدلائل السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، واستقلاليتها في تحديد مسار حياته، والسعي إلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومتبادلة مع الآخرين كما يرتبط ذلك بالشعور العام بالسعادة والطمأنينة (Ryff,2006,P.85).

وإن الإحساس بجودة الحياة من القضايا المهمة في حياة الإنسان نظراً لأنها تعد نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانيتها ويعيشها ويشكو منها هذا الإنسان، لأنه كثيراً ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة مشكلات عديدة في حياته كالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية (عراقي، وآخرين: 2005: 33).

وتقيم جودة الحياة مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم للفرد، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية وذلك في صورة المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة به (أنور، وآخرون: 2010: 491).

وتظهر جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل: الحاجات الفسيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والتوافق الأسري، والرضا عن حياته العملية، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وهذا يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق جودة الحياة لدى الفرد (Longest,2008,P.3).

لذا يستطيع الإنسان أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل كثيراً من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، وأن تنجز عملاً بنجاح وجودة عالية، وتعيش حياة سعيدة متوازنة.

وتعتبر المؤسسات الأهلية رافداً أساسياً في تطوير مؤسسات المجتمع المدني، ولكي تقوم بدورها لا بد من توافر كوادرات متميزة في الأداء ومجموعة من المعايير والأسس التي يجب

الالتزام بها، ونظراً لما يتمتع به العاملون بالمؤسسات الأهلية من امتيازات في الناحية الاقتصادية تنعكس بالإيجاب على الحياة الأسرية لهم، وكذلك استمرار ساعات العمل الطويلة يومياً، وعدم شعور بعض منهم بالأمن الوظيفي كل ذلك ترك أثره على الجانب النفسي والاجتماعي لديهم.

وتأسيساً لما جاء أعلاه ونتيجة للتواصل والاحتكاك مع بعض العاملين لاحظ الباحثان أن لدى بعض العاملين قدرة مهنية قد تنعكس إيجاباً على جودة العمل الذي يقومون به في هذه المؤسسات، وهذا ما دفع الباحثين لإجراء الدراسة الحالية كمحاولة متواضعة للتعرف عن التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة.

#### مشكلة الدراسة

إن للمؤسسات الأهلية أهمية في تقديم الخدمات المطلوبة ودورها هاماً لإحداث التغيير داخل المجتمع سواء أكان اجتماعياً أو نفسياً، وتكمن مشكلة الدراسة في معرفة مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين في هذه المؤسسات.

تحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية

1. ما مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات قطاع غزة.
2. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات قطاع غزة.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات التفكير الإيجابي العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات قطاع غزة، تعزى لمتغيرات (الجنس - مستوى الدخل - الخبرة).
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات جودة الحياة للعاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات قطاع غزة، تعزى لمتغيرات (الجنس - مستوى الدخل - الخبرة).

#### أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات قطاع غزة.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات قطاع غزة.
3. تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية.
4. إيجاد الفروق في التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية تبعا لمتغيرات

(الجنس – الدخل – الخبرة).

5. إيجاد الفروق في جودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية تبعاً لمتغيرات (الجنس – الدخل – الخبرة).

#### أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة تبعاً لأهمية الفئة التي تستهدفها وهي فئة العاملين بالمؤسسات الأهلية والتي يقع عليها دور ملء الفجوة بين عدم قدرة المؤسسات الرسمية على القيام بكافة الأنشطة المجتمعية وحاجة أفراد المجتمع لها، لذا يجب أن تحاط هذه الفئة باهتمام الباحثين.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية أيضاً في تناولها التفكير الإيجابي وجودة الحياة وهما متغيران إيجابيان في علم النفس يجب أن يحظيا بالاهتمام لما لهما من أهمية في تحسين مستوى أداء الأفراد وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا بما ينعكس على زيادة الإنتاجية وجودة الحياة.

كما تكتسب الدراسة الحالية أهميتها؛ كونها تتناول متغيرات نفسية، لدى شريحة هامة في المجتمع، تتمثل في شريحة العاملين في المؤسسات الأهلية في قطاع غزة، والذين يعدون رافداً هاماً من روافد التنمية، تعقد عليهم الآمال والطموحات في بناء المجتمع، لذا يأمل الباحثان أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في لفت نظر القائمين على العمل في المؤسسات الأهلية نحو تطوير التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية بما يساهم في استئثارهم بجودة الحياة.

كذلك تكمن أهمية الدراسة الحالية في تقديم أدوات سيكومترية للباحثين، منها: التفكير الإيجابي وجودة الحياة.

#### حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على تناول متغيرات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية محافظات قطاع غزة في العام (2012-2013).

#### مصطلحات الدراسة

**المؤسسات الأهلية:** مجموعة من المنظمات أو المؤسسات التي تعمل باستقلالية تامة عن الحكومة وتهتم بالأعمال الإنسانية المحضة مبتعدة عن الأعمال السياسية بدون ربحية خاصة ويكون عملها مع الفئات المهمشة والمحرومة (الهور: 2011).

**التفكير الإيجابي:** ويتبنى الباحثان تعريف (جودة، وآخرون: 2013:ص 22) وهو الطريقة التي يفكر بها الشخص، وينعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره، وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل، وبالتالي هو اندماج بالحياة، وتوجه دائم نحو استنباط الحلول لأي مشكلة مهما كانت معقدة، ومتشابكة العناصر والمؤثرات.



ويعرفانه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها العاملون على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية.

**جودة الحياة: ويتبنى الباحثان تعريف** (عبد الفتاح، وآخرون: 2006) وهي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن إدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

ويعرفانه إجرائياً بالدرجة التي يحصل العاملين على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

#### الدراسات السابقة

قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وفيما يلي عرض لأحدثها وأهمها.

#### أولاً: دراسات تناولت جودة الحياة

**دراسة سليمان (2008):** هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة (تبوك) وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (649) طالباً وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة كما أشارت إلى وجود علاقة بين مستوى الدخل وجودة الحياة.

**دراسة عبد الله (2008):** لدراسة جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية أجريت الدراسة على عينة قوامها (273) طالباً وطالبة في برنامج الدراسات العليا بجامعة الملك (عبد العزيز) وأشارت النتائج بوجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في جودة الحياة لصالح الذكور، وأن الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بمستوى جودة الحياة.

**دراسة عبد الخالق (2010):** وهدفت لتحديد جودة الحياة اعتماداً على التقدير الذاتي وبحث الفروق بين الجنسين وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1778) من طلاب جامعة الكويت وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الذكور.

**دراسة شقير (2010):** هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين جودة الحياة واضطرابات النوم وشملت العينة (595) طالباً وطالبة بالدراسات العليا وتوصلت النتائج إلى ارتباط سالب بين جودة الحياة واضطرابات النوم، وارتفاع نسبة المعدل عن المتوسط في جودة الحياة.

**دراسة هويدة (2010):** أجريت الدراسة بهدف البحث في فاعلية الذات كما يدركها طلبة الجامعة من المتفوقين ومن المتعثرين دراسياً وتأثيرها على جودة الحياة لديهم وتكونت العينة من (202) طالب وطالبة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية

بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة كما أشارت لوجود فروق في جودة الحياة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

**دراسة علام (2012):** أجريت الدراسة بهدف التعرف على مستوى ومدى شيوع جودة الحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة (عين شمس)، وكذلك التحقق مما إذا كان هناك علاقة بين جودة الحياة والرضا الوظيفي، وتكونت عينة الدراسة من (102) من أعضاء هيئة التدريس من جامعة (عين شمس) وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة، كما أكدت النتائج وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة والرضا الوظيفي. وكشفت النتائج عن عدم وجود اختلاف بين أفراد العينة في مستوى جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس.

**دراسة صالح (2013):** هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة (سلمان بن عبد العزيز). وتكونت عينة الدراسة من (90) 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.

#### ثانياً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي

**دراسة غانم (2005):** أجريت الدراسة بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض متغيرات الديموجرافية والتحصيل الدراسي، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة- منطقة طول كرم التعليمية، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث، واستخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن أن نسبة (45%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم (40%) من الذكور و(59%) من الإناث، مع وجود فروق دالة بين الطلاب في التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات مثل التحصيل الدراسي، المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

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

**دراسة جون وآخرون (John, et, al 2007):** دراسة طولية لجوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، وذلك لدى عينة قوامها (17056) فردا منهم (6332) ذكر و(10724) أنثى من المملكة المتحدة (إنجلترا) عبر فترة ثلاث سنوات (2002 إلى 2005) طبق على العينة قائمة إستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) المنشورة على الإنترنت باللغة الإنجليزية، إعداد بترسون وآخرون (Peterson et, al 2002) أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع تقدم العمر، مثل حب الاستطلاع وحب التعلم والإنصاف وتقدير الجمال والانفتاح العقلي والتواضع، في حين يقل الميل للدعابة مع تقدم العمر. فضلا عن ذلك، أظهرت النتائج فروقا دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع وحب التعلم.

**دراسة قاسم (2009):** هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، تكونت عينة الدراسة من (151) مفحوصا من المجتمع المصري من الجنسين، وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، الذات غير المشروط لصالح الذكور.

**دراسة الوقاد (2012):** هدفت الدراسة إلى التنبؤ بالتفكير الإيجابي – السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال فعالية ذواتهم، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين المعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة وفعاليتها ذواتهم في قدرتهم على التفكير بصورة ايجابية، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة (بنها).

يمكن الخروج من عرض هذه الدراسات بالاستنتاجات التالية:

1. ندرة الدراسات التي أجريت لبحث هذا المفهوم وقياسه على المستوي العربي.
2. أكدت أغلب الدراسات السابقة على أن مفهوم التفكير الإيجابي مفهوم شديد الثراء والخصوبة والتعقيد في آن واحد فضلا عن تعدد جوانبه واتساعه ليشمل قطاعا غير قليل من السلوك الإنساني.
3. أجمعت الدراسات السابقة على أن جوانب التفكير الإيجابي من أسباب السعادة الحقيقية لدى الذكور والإناث في مختلف الثقافات.
4. كافة الدراسات السابقة استخدمت قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) التي أعدها بترسون وآخرون (Peterson at, al 2002) لقياس الجوانب الإيجابية في الشخصية.

#### إجراءات الدراسة

**منهج الدراسة:** اتبع الباحثان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي.

**مجتمع الدراسة:** لم يستطع الباحثان الحصول على عدد مجتمع الدراسة وذلك بسبب عدم استقرار الموظفين بعملهم بالمؤسسات الأهلية، لأن العمل مرتبط بطبيعة المشاريع الموافق عليها من قبل الجهات الداعمة، وبناءً عليه فإن فترة العمل بهذه المؤسسات تتراوح من ستة أشهر حتى سنتين بأقصى حد للمؤسسة، وبعد الانتهاء من المشروع تسرح أغلب الموظفين.

**عينة الدراسة:** تكونت من (100) فرد من العاملين في المؤسسات الأهلية في محافظات غزة، حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية وشملت جميع العاملين في مؤسسات المحافظات الجنوبية بغزة موزعين كما يلي:

**جدول (1):** يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات النوع الاجتماعي، مستوى الدخل، المؤهل العلمي، الخبرة.

النوع الاجتماعي	ذكر	أنثى	المجموع
	64	36	100
مستوى الدخل	أقل من 1500 شيقل	1500 فأكثر	100
	60	40	
المؤهل العلمي	دبلوم	بكالوريوس	دراسات عليا
	21	68	11
الخبرة	أقل من خمس سنوات	5 سنوات فأكثر	100
	65	35	

**أداتا الدراسة:** اعتمدت الدراسة الحالية على مقياسين هما مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة.

**أولاً: مقياس التفكير الإيجابي إعداد: (عبد الستار، إبراهيم: 2008).**

ويتكون من (99) فقرة موزعة على تسعة أبعاد هي:

1. التوقعات الإيجابية والتفاؤل: (9 فقرات).
2. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: (11 فقرة).
3. الشعور العام بالرضا: (12 فقرة).
4. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: (12 فقرة).
5. السماحة والأريحية: (11 فقرة).
6. الذكاء الوجداني: (10 فقرة).

7. تقبل غير مشروط للذات: (17 فقرة).

8. تقبل المسؤولية الشخصية: (8 فقرات).

9. المجازفة الإيجابية: (9 فقرات).

وتتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج ثنائي حيث يختار المبحوث بين إحدى فقرتين إحداهما إيجابية والأخرى سلبية، حيث تعطي الفقرة الإيجابية درجتين، والفقرة السلبية لا تعطي درجات (0) أما إذا لم يختار المبحوث أي من الفقرتين (محايد) يعطى درجة واحدة. وتتراوح الدرجة على المقياس بين (0 – 198) درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على وجود تفكير سلبي من وجهة نظر أفراد العينة، إما الدرجة المرتفعة فتدل على وجود تفكير إيجابي مرتفع من وجهة نظر أفراد العينة.

#### أولاً: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

**صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

1. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الحالية على (8) من أساتذة التربية وعلم النفس بالجامعات الفلسطينية، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن (85%) مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

2. **صدق البناء وذلك باستخدام طريقة الاتساق الداخلي:** حيث تم تطبيق المقياس على العينة، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها البعض كما في الجدول التالي:

**جدول (2):** مصفوفة ارتباطية بين مجالات مقياس التفكير الإيجابي.

البيان	التقارب الإيجابية والتعاون	التقارب المعرفي الصحي	حب التعلم والتفتح المعرفي	الشعور العام بالرضا	التقارب الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	السماحة والأريحية	النكاح الوجداني	مشروط ذات تقبل غير	تقبل المسؤولية الشخصية	المجازفة الإيجابية
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0.755**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
الشعور العام بالرضا	0.690**	0.726**	-	-	-	-	-	-	-	-

تابع جدول رقم (2)

البيان	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	السماحة والأريحية	الذكاء الوجداني	مشروط للذات	تقبل غير مشروط للذات	تقبل المسؤولية الشخصية	المجازفة الإيجابية	البعد الكلي للمقياس
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	-	0.560**	0.646**	0.517**				0.533**
السماحة والأريحية	0.557**	0.824**	0.792**	0.680**				0.740**
الذكاء الوجداني	0.543**	0.709**	0.599**	0.547**	-			0.666**
مشروط للذات	0.637**	0.422*	0.525**	0.329	0.550**			0.822**
تقبل غير مشروط للذات	0.655**	0.567**	0.505**	0.370*	0.551**			0.845**
تقبل المسؤولية الشخصية	0.655**	0.567**	0.505**	0.370*	0.551**			0.778**
المجازفة الإيجابية	0.423*	0.086*	0.257	0.191	0.391*	0.454**		0.801**
البعد الكلي للمقياس	0.423*	0.086*	0.257	0.191	0.391*	0.454**		0.834**

\* دالة عند مستوى دلالة 0.05      \*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015

يتبين من الجدول السابق أنه توجد ارتباطات دالة إحصائية بين كل مجال من مجالات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة يساوي 0.05، وبذلك يكون الباحثان قد تحققا من أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق الاتساق الداخلي.

### ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام الطرق التالية:

#### 1. طريقة التجزئة النصفية

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية، وحصل على معاملات الثبات التي يوضحها الجدول التالي.

جدول (3): يبين معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي.

م	المجالات	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل	مستوى الدلالة
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	9*	0.677	0.766	0.01
2	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	11*	0.648	0.774	0.01
3	الشعور العام بالرضا	12	0.733	0.846	0.01
4	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	12	0.537	0.699	0.01
5	السماحة والأريحية	11*	0.554	0.711	0.01
6	الذكاء الوجداني	10	0.654	0.791	0.01
7	تقبل غير مشروط للذات	17*	0.705	0.781	0.01
8	تقبل المسؤولية الشخصية	8	0.405	0.577	0.01
9	المجازفة الإيجابية	9*	0.480	0.645	0.01
	<b>الدرجة الكلية</b>	<b>99*</b>	<b>0.751</b>	<b>0.858</b>	<b>0.01</b>

\* تم استخدام معامل جتمان لأن عدد الفقرات فردي.

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية جميعها كانت مرتفعة، وأن معامل الثبات الكلي كان (0.858) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**جدول (4):** يبين معاملات ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من مجالات مقياس التفكير الإيجابي.

م	المجالات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	0.839
2	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0.816
3	الشعور العام بالرضا	0.863
4	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	0.715
5	السماحة والأريحية	0.780
6	الذكاء الوجداني	0.794
7	تقبل غير مشروط للذات	0.791
8	تقبل المسؤولية الشخصية	0.731
9	المجازفة الإيجابية	0.658

يتضح من الجدول رقم (4) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ جميعها كانت مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**ثانياً: مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثين)**

ويتكون من (48) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي

1. المجال النفسي: (12 فقرة).
2. المجال الاجتماعي: (12 فقرة).
3. المجال الوظيفي: (12 فقرة).
4. المجال العام لجودة الحياة: (12 فقرة).

وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج رباعي (دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً)، ويقابلها على التوالي الدرجات (4-3-2-1)، وجميع الفقرات إيجابية. وتتراوح الدرجة على المقياس بين (48 – 196) درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على ضعف في جودة الحياة من وجهة نظر أفراد العينة، أما الدرجة المرتفعة فتدل على وجود جودة حياة مرتفعة من وجهة نظر أفراد العينة.

**التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس**

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

1. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الحالية على ثمانية من أساتذة التربية وعلم النفس بالجامعات الفلسطينية، وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن (85%) مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015



## 2. صدق البناء وذلك باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

حيث تم تطبيق المقياس على العينة، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط لكل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها البعض كما في الجداول التالية:

جدول (5): مصفوفة ارتباطية بين مجالات مقياس جودة الحياة.

المجال العام لجودة الحياة	المجال الوظيفي	المجال الاجتماعي	المجال النفسي	البيان
		-	0.641**	المجال الاجتماعي
	-	0.530**	0.439*	المجال الوظيفي
-	0.703**	0.658**	0.701**	المجال العام لجودة الحياة
<b>0.918**</b>	<b>0.820**</b>	<b>0.817**</b>	<b>0.808**</b>	الدرجة الكلية للمقياس

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01 \* دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أنه توجد ارتباطات دالة إحصائياً بين كل مجالات مقياس جودة الحياة عند مستوى الدلالة يساوي 0.05، وبذلك يكون الباحثان قد تحققوا من أن المقياس يتسم بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

## ثبات الأداة

للتأكد من ثبات الأداة قام الباحثان باستخدام الطرق التالية:

1. طريقة التجزئة النصفية: وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية، وحصلنا على معاملات الثبات التي يوضحها الجدول التالي.

جدول (6): يبين معامل ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

م	المجالات	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل	مستوى الدلالة
1	المجال النفسي	12	0.550	0.703	0.01
2	المجال الاجتماعي	12	0.697	0.773	0.01
3	المجال الوظيفي	12	0.458	0.628	0.01
4	المجال العام لجودة الحياة	12	0.561	0.718	0.01
	الدرجة الكلية	48	0.695	0.820	0.01

يتضح من الجدول رقم (6) أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية جميعها كانت مرتفعة، وأن معامل الثبات الكلي كان (0.820) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**جدول (7):** يبين معاملات ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من مجالات مقياس جودة الحياة.

م	المجالات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	المجال النفسي	0.744
2	المجال الاجتماعي	0.830
3	المجال الوظيفي	0.812
4	المجال العام لجودة الحياة	0.883
	<b>الدرجة الكلية</b>	<b>0.856</b>

يتضح من الجدول رقم (7) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ جميعها كانت مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها

سوف يعرض الباحثان نتائج الدراسة ومناقشتها كما يلي:

**أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشته وينص على:**

أ. ما مستوي التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخدام التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (8):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي.

م	الفقرة	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب الفقرات
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	139.67	1.3967	0.59412	69.84%	7
2	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	152.91	1.5291	0.49277	76.46%	5
3	الشعور العام بالرضا	168.25	1.6825	0.42767	84.13%	1
4	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	144.67	1.4467	0.38078	72.34%	6

...تابع جدول رقم (8)

م	الفقرة	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب الفقرات
5	السماحة والأريحية	158.64	1.5864	0.43882	79.32%	3
6	الذكاء الوجداني	166.10	1.6610	0.43085	83.05%	2
7	تقبل غير مشروط للذات	132.71	1.3271	0.40343	66.36%	8
8	تقبل المسؤولية الشخصية	154.50	1.5450	0.45280	77.25%	4
9	المجازفة الإيجابية	96.89	0.9689	0.46477	48.45%	9
	<b>الدرجة الكلية</b>	<b>146.04</b>	<b>1.4604</b>	<b>0.34840</b>	<b>73.02%</b>	

نلاحظ من الجدول السابق أن هناك (6) مجالات كانت ذات درجات مرتفعة من التفكير الإيجابي، ومجالين ذات درجة متوسطة، وكان هناك مجال واحد فقط ذو درجة منخفضة من التفكير الإيجابي.

وبالنظر إلى الجدول رقم (8) من حيث المتوسطات الحسابية، والنسبة المئوية والترتيب التي حصلت عليه من حيث درجة الرضا عن توافر عناصر التفكير الإيجابي أعلى المجالات في النسبة المئوية: مجال "الشعور العام بالرضا" وقد حصل على المرتبة الأولى بمتوسط (1.68)، ونسبة مئوية (84.13%)، وجاء مجال "الذكاء الوجداني" في المرتبة الثانية بمتوسط (1.66)، ونسبة مئوية (83.05%)، ثم جاء مجال "السماحة والأريحية" في المرتبة (3) بمتوسط (1.59)، ونسبة مئوية (79.32%)، ثم جاء مجال "تقبل المسؤولية الشخصية" في المرتبة الرابعة بمتوسط (1.55) ونسبة مئوية (77.25%)، أما المجال "المجازفة الإيجابية" فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط (0.97) ونسبة مئوية (48.45%) وهي درجة منخفضة، أما المجال الكلي للمقياس فقد حصل على متوسط (1.46) ودرجة مئوية (73.02%) وهي درجة مرتفعة مما يعني وجود درجة كبيرة من التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن التفكير الإيجابي يعبر عن جوانب إيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك كما يعبر عن تغليب للتفاؤل والذكاء الوجداني وتقدير الذات والكفاءة الشخصية بما يؤدي ذلك من إنجاز وتحقيق للذات كما يعبر التفكير الإيجابي عن الذكاء الوجداني الذي يؤدي إلى السلوك الحميمي والمودة وقدرة الاتصال والتواصل مع الآخرين ومهارات التفاعل الاجتماعي.

كما أن ارتفاع هذه الدرجة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية قد يعود لسلوك التسامح البعيد عن العمل النمطي والالتزام الحرفي بالقوانين واللوائح الذي يغلب على الوظيفة الرسمية.

ويؤكد ذلك (مارتن سيليجمان) حيث يشير أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب في وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة (الأعصر: 2005: ص 2).

وهذا يتفق مع سيرت (carr:2004:77) بأن أهم ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعتة القوية للتفكير الإيجابي وبخاصة الأصحاء منهم، كما أشار (إبراهيم 2008: ص 101) أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية وأن يكون محاطاً بأشخاص إيجابيين أو على مقربة منهم.

وقد تعود هذه النتيجة إلى سعي العاملين بالمؤسسات الأهلية للمنافسة والنجاح ويؤكد ذلك (ويرلي) أن التفكير الإيجابي هو إستراتيجيات ايجابية في الشخصية وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً (yearly:1990:13).

#### ب. ما مستوى جودة الحياة لدى العاملين في المؤسسات الأهلية ؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخدام التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (9):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات المجال الكلي للمقياس.

م	المجال	مجموع الدرجات	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب الفقرات
1	المجال النفسي	283.39	2.8339	0.4579	70.85%	3
2	المجال الاجتماعي	340.45	3.4045	0.4426	85.11%	1
3	المجال الوظيفي	254.15	2.5934	0.6116	64.84%	4
4	المجال الحياتي	291.03	2.9697	0.5323	74.24%	2
	<b>المجال الكلي</b>	<b>295.00</b>	<b>2.9500</b>	<b>0.4241</b>	<b>73.75%</b>	

يبين الجدول السابق النتائج التي تم التوصل إليها في مقياس جودة الحياة عن المجالات المختلفة من خلال عرض المتوسطات الحسابية للمجالات، حيث تراوحت النسب ما بين (2.54)، (3.62).

وبالنظر إلى فقرات المجال الرابع وذلك في الجدول رقم (9) من حيث متوسطاتها الحسابية، والنسبة المئوية والترتيب التي حصلت عليه من حيث درجة توافر عناصر جودة الحياة للمجال الحياتي نجد أنه ومن الملاحظ أن هناك (3) مجالات ذات متوسطات أعلى من (2.79)، مما يعنى وجود درجة جودة حياة مرتفعة فيها، وأن هناك مجالاً واحداً ذا درجة

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015

متوسطة هو المجال الوظيفي، حيث كانت أعلى المجالات في النسبة المئوية: المجال الاجتماعي بمتوسط (3.40) ونسبة مئوية (85.11%) في المرتبة الأولى، وجاء المجال الحياتي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية (2.97) ونسبة مئوية (74.24%)، ثم المجال النفسي بمتوسط (2.83) ونسبة مئوية (70.85%) وهي درجات مرتفعة، أما المجال الوظيفي فجاء في المرتبة الرابعة بمتوسط (2.59) ونسبة مئوية (64.84%) وهي درجة متوسطة، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد حصلت على نسبة مئوية (2.95) ونسبة مئوية قدره (73.75%) وهي درجة مرتفعة، مما يعني أن هناك درجة جودة حياة مرتفعة لدى المبحوثين. قد تعود هذه النتيجة إلى شعور العاملين بالمؤسسات الأهلية بجودة الحياة لشعورهم بالرضا والسعادة أثناء أدائهم لعملهم التي يتميز بالجودة وشعورهم بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياتهم وبيئتهم وإشباعهم لحاجاتهم بطرق تتسم بالفعالية والمسؤولية وقدرتهم على التحكم الذاتي في حياتهم وبيئتهم وتمتعهم بالقدرة على حل المشكلات وارتفاع مستوى الدافعية لديهم ارتباطاً بنظام التحفيز المتبع في المؤسسات الأهلية كما قد تعود هذه النتيجة وإلى قدرتهم على اتخاذ القرار لاستشعارهم بالأمن النفسي وإمكانية النجاح والتطور واستشعارهم بالمساندة الاجتماعية من خلال إدارات المؤسسات أو تفاعلهم مع الجمهور. وقد تعود هذه النتيجة لشعور العاملين بالمؤسسات الأهلية بالرضا عن عملهم ارتباطاً بمستوى الدخل المرتفع الذي يتمتعون به مقارنة بالعاملين بالمؤسسات الرسمية وقد أشار ذلك (الغندور: 1999: 2) بأن جودة الحياة بمدى رضا الفرد عن عمله وأن هذا الرضا هو انعكاس لما يحياه الفرد من حياة بنوعية خاصة وبما تتشكل منه هذه الحياة من متغيرات نوعية مثل المستوى الاقتصادي للفرد ومستواه التعليمي وظروفه الاجتماعية كما قد تعود هذه النتيجة إلى ظروف العمل التي يحياها العاملون بالمؤسسات الأهلية وما يحصلون عليه من دعم من قبل الآخرين في المجتمع حيث تعد جودة الحياة من المؤشرات المهمة لجودة الخدمات المقدمة لهذه الفئة ورضاهم عنها وإحساسهم بأن ما يتلقونه يتناسب مع جهدهم المبذول

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته وينص على

هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وجوده الحياة لدي العاملين في المؤسسات الأهلية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بين مجالات التفكير الإيجابي ومجالات جودة الحياة كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (10): مصفوفة ارتباطية بين مجالات مقياس التفكير الإيجابي ومجالات مقياس جودة الحياة.

البيان	المجال النفسي	المجال الاجتماعي	المجال الوظيفي	المجال الحياتي	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	0.680**	0.694**	0.542**	0.589**	0.741**
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0.463**	0.474**	0.543**	0.405**	0.568**
الشعور العام بالرضا	0.442**	0.381**	0.468**	0.396**	0.507**
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	0.242*	0.268**	0.313**	0.243*	0.322**
السماحة والأريحية	0.373**	0.437**	0.516**	0.330**	0.449**
الذكاء الوجداني	0.352**	0.249*	0.313**	0.240*	0.343**
تقبل غير مشروط للذات	0.189	-0.031	0.224*	0.209*	0.188
تقبل المسؤولية الشخصية	0.424**	0.195	0.215*	0.235*	0.314**
المجازفة الإيجابية	0.137	0.155	-0.129	-0.053	0.015
<b>الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي</b>	<b>0.498**</b>	<b>0.433**</b>	<b>0.445**</b>	<b>0.390**</b>	<b>0.527**</b>

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01 \* دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق ومن خلال دراسة الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل مجال مع المجالات الأخرى أنه توجد ارتباطات دالة إحصائياً بين كل مجالات مقياس التفكير الإيجابي ومجالات مقياس جودة الحياة عند مستوى الدلالة يساوي 0.05 باستثناء مجال "المجازفة الإيجابية" حيث لم يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة بينه وبين جميع مجالات جودة الحياة، كما لم يتبين وجود علاقة ارتباطية بين مجال "تقبل غير مشروط للذات" والمجالين النفسي والاجتماعي

وأيضاً مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، كما لا توجد علاقة ارتباطية بين مجال "تقبل المسؤولية الشخصية" مع المجال الاجتماعي، أما باقي المجالات فكانت هناك علاقة ارتباطية قوية بينها، كما أن هناك علاقة ارتباط قوية بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة. وبذلك يكون الباحثان قد تحققا من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بتيرسون (Peterson, et al:2007) التي توصلت لوجود ارتباط دال وموجب بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي وجودة الحياة. وقد تعود هذه النتيجة إلى أن أصحاب التفكير التفاؤلي والإيجابي والأكثر قدرة على مواجهة المشكلات وحلها هم الأكثر استمتاعاً بالحياة والأكثر شعوراً بالرضا والسعادة وبالتالي فهم الأكثر جودة للحياة

وقد تعود هذه النتيجة إلى أن التفاؤل وتوقعات الإنسان الإيجابية هي تعبير عن تفكير إيجابي يؤدي إلى تحقيق السعادة ويشعر الفرد بجودة الحياة وبقدرته على التحكم بنفسه إيجابياً، كما أن حب التعلم والاستطلاع والسعي لمعرفة ما هو جديد يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي وينعكس ذلك على إدراك الفرد لجودة الحياة، فالإدراك السليم للواقع الذي يعيش فيه الفرد ويتفاعل معه يرفع من قدرة الفرد على مواجهة تحديات الواقع وينعكس ذلك إيجاباً على إدراك الفرد لجودة الحياة، وقد أكد ذلك سيلجمان (2005: Seligman) حيث أشار إلى أن التفاؤل يعد ربيعاً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بإيجابية، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا ترتبط بموقف معين فهو يحد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم (Carr: 2004:83) كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي مكنهم من أن يضعوا لأنفسهم أهدافاً محددة وأن يبتنقوا طرقاتاً للتغلب على الإيجابية تمكّنهم من مواجهة المشكلات، كما قد تعود هذه النتيجة لتمتع أفراد العينة بتحمل المسؤولية الشخصية فالعمل في المؤسسات الأهلية يحتاج للمبادرة في اتخاذ القرار والتفكير الإبداعي وقد أشار (إبراهيم: 2008) بأن طبيعة الإنسان تسعى لتكون نماذج إيجابية لا يلقون الأعداء على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤولياتهم بلا تردد.

وقد أشارت (الأعصر: 2005:2) إلى أن التفكير الإيجابي يعد مصدراً للسعادة الحقيقية فهو يساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعب، فهو وسيلة لشحذ قوة الإنسان والصمود والمقاومة.

#### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته وينص على

أ. هل توجد فروق في التفكير الإيجابي لدي العاملين في المؤسسات الأهلية تعود إلى متغير الجنس؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" T- Test كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

المجالات	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	ذكر	64	1.6146	0.45446	5.587	دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.0093	0.62085		
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	ذكر	64	1.6449	0.45345	3.198	دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.3232	0.49861		
الشعور العام بالرضا	ذكر	64	1.7852	0.31103	3.363	دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.5000	0.53822		
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	ذكر	64	1.4544	0.40060	0.281	غير دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.4329	0.34779		
السماحة والأريحية	ذكر	64	1.6491	0.30384	1.934	غير دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.4747	0.59874		
الذكاء الوجداني	ذكر	64	1.7594	0.28436	3.182	دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.4861	0.57478		
تقبل غير مشروط للذات	ذكر	64	1.4063	0.38448	2.663	دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.1863	0.40303		
تقبل المسؤولية الشخصية	ذكر	64	1.5938	0.37134	1.289	غير دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.4583	0.56537		
المجازفة الإيجابية	ذكر	64	1.0417	0.46618	2.161	دالة إحصائياً
	أنثى	36	0.8395	0.43921		
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	ذكر	64	1.5499	0.26256	3.202	دالة إحصائياً
	أنثى	36	1.3011	0.42250		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.99

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.63

نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في ستة مجالات هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الشعور العام بالرضا، الشعور العام بالرضا، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، المجازفة الإيجابية، وأيضاً في الدرجة الكلية للمقياس، أما باقي المجالات فلا توجد فروق فيها بين الذكور والإناث. وتتفق مع نتائج



دراسة (قاسم:2009) التي أشارت لوجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الذكور.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (غانم: 2005) التي أشارت بوجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث، كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جون (John: 2007). التي أشارت لوجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في التفكير الإيجابي. كما تختلف مع نتائج دراسات سيجلمان وبييترسون (Seligman & Peterson:2005,2003) التي لم تجد فروقا بين الجنسين في التفكير الإيجابي .

وقد تعود هذه النتيجة إلى التنشئة الاجتماعية في المجتمع العربي بشكل عام والمجتمع الفلسطيني على وجه التحديد التي تقدم الدعم للذكور على حساب الإناث وتفرض كثيراً من القيود على الإناث كما أنها تقدم الدعم والحرية والاستحسان للذكور بما يكسبه الإحساس بإمكاناته الذاتية وقدرته على التحكم أكثر في أفعاله وقد أكد (كردي: 2003: ص128) ذلك حيث أشار إلى أن تقديم الدعم والاستحسان للذكر يكسبه الإحساس بإمكاناته الذاتية وقدرته على تخطي العجز وإمكانية تحكمه في أفعاله. وقد تعود هذه النتيجة للثقافة السائدة في المجتمع التي تؤهل الذكور للتصرف بعقلانية في علاقاتهم الاجتماعية حيث تعطي الاستحسان والموافقة على عقد العلاقات الإيجابية والصدقات فهي تفسح له المجال واسعا خارج حدود المنزل لاكتساب المهارات الاجتماعية وبمقابل ذلك تفرض العديد من القيود على الأنثى كما قد تعود هذه النتيجة التي أشارت لوجود فروق في تقبل الذات لصالح الذكور لنظرة الأنثى لذاتها بدونية إذا ما قورنت بالذكور، كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن الذكور أكثر استقراراً وظيفياً من الإناث ارتباطاً بالواقع الاجتماعي الذي يحد من الاستقرار الوظيفي للأنثى وعلى وجه التحديد عند الزواج، كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن المجال متاح أمام الذكور لتطوير ذاتهم من خلال المعرفة والتعلم واكتساب الخبرة من خلال المشاركة في الندوات والمؤتمرات الداخلية والخارجية، وهذه ينعكس على ارتفاع مستوى المرونة لدى الذكور وهي من سمات التفكير الإيجابي.

**ب. هل توجد فروق في التفكير الإيجابي لدي العاملين في المؤسسات الأهلية تعود إلى متغير مستوى الدخل؟**

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" T- Test كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير مستوى الدخل.

المجالات	مستوى الدخل	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	1500 شيكل فأقل	60	1.3093	0.55048	1.769-	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.5278	0.63890		
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	1500 شيكل فأقل	60	1.4030	0.53727	3.284-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.7182	0.34436		
الشعور العام بالرضا	1500 شيكل فأقل	60	1.6417	0.47198	1.244-	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.7438	0.34766		
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	1500 شيكل فأقل	60	1.3625	0.37167	2.812-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.5729	0.36309		
السماحة والأريحية	1500 شيكل فأقل	60	1.4439	0.45627	4.649-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.8000	0.30963		
الذكاء الوجداني	1500 شيكل فأقل	60	1.5500	0.48240	3.310-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.8275	0.26793		
تقبل غير مشروط للذات	1500 شيكل فأقل	60	1.2755	0.39281	1.562-	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.4044	0.41170		

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015

...تابع جدول رقم (12)

المجالات	مستوى الدخل	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تقبل المسؤولية الشخصية	1500 شيكل فأقل	60	1.4667	0.52976	2.158-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.6625	0.26884		
المجازفة الإيجابية	1500 شيكل فأقل	60	0.8778	0.44992	2.452-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.1056	0.45843		
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	1500 شيكل فأقل	60	1.3700	0.37840	3.333-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	1.5958	0.24521		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.99

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.63

نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الدخل 1500 شيكل فأقل وبين مستوى الدخل أكثر من 1500 شيكل لصالح مستوى الدخل أكثر من 1500 شيكل في ستة مجالات هي: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية، وأيضاً في الدرجة الكلية للمقياس، أما باقي المجالات فلا توجد فروق فيها بين مستويات الدخل.

وقد أشار سليجمان وسكيزينتمهالي (2002:5) Seligman & Csikzentmihalyi إلى أن المجتمعات المستقرة والمزدهرة والتي تعيش بسلام ورخاء واستقرار تغرس صفات التفكير الإيجابي لدى أفرادها.

وقد تعود هذه النتيجة إلى أن ذوي الدخل المنخفض يعانون من ضغوط حياتية ونفسية واقتصادية مما يؤدي إلى مزيد من التشاؤم وفقدان الأمل

ج. هل توجد فروق في التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية تعود إلى متغير الخبرة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" T- Test كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الخبرة.

المجالات	الخبرة	العدد	المتوسط (2)	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	5 سنوات فأقل	65	1.2462	0.58118	3.792-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.6762	0.51792		
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	5 سنوات فأقل	65	1.4517	0.53493	2.428-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.6727	0.36842		
الشعور العام بالرضا	5 سنوات فأقل	65	1.5897	0.44666	3.080-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.8548	0.33170		
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	5 سنوات فأقل	65	1.4000	0.37506	1.677-	غير دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.5333	0.38145		
السماحة والأريحية	5 سنوات فأقل	65	1.5049	0.48079	2.978-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.7377	0.29890		
الذكاء الوجداني	5 سنوات فأقل	65	1.5677	0.47041	3.075-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.8343	0.27647		
تقبل غير مشروط للذات	5 سنوات فأقل	65	1.3394	0.45240	0.414-	غير دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.3042	0.29635		
تقبل المسؤولية الشخصية	5 سنوات فأقل	65	1.4577	0.49523	2.711-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.7071	0.30610		
المجازفة الإيجابية	5 سنوات فأقل	65	0.9333	0.45423	1.024-	غير دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.0349	0.48340		
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	5 سنوات فأقل	65	1.3878	0.37693	2.944-	دالة إحصائياً
	اعلى من 5 سنوات	35	1.5950	0.23933		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.99

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.63

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015

نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى (5) سنوات فأقل وبين مستوى أعلى من (5) سنوات لصالح مستوى الخبرة أعلى من (5) سنوات في ستة مجالات هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل المسؤولية الشخصية، وأيضاً في الدرجة الكلية للمقياس، أما باقي المجالات فلا توجد فروق فيها بين مستويات الخبرة.

قد تعود هذه النتيجة إلى أن الأكثر خبرة أكثر مرونة لأن الخبرة توفر المعلومة والخبرة والمعلومة مادة التفكير كما قد توفر الخبرة طريقة إيجابية لحل المشكلات فكلما كانت خبرة العاملين أعلى اتسم تفكيرهم بالمرونة وخاصة إذا كانت الخبرة إيجابية كما قد تعود هذه النتيجة إلى ارتباط الخبرة في مؤسسات العمل الأهلي بالتميز الذي يمنح هؤلاء العاملين الثقة بالنفس بما يرفع مستوى التفاؤل لديهم وحب الاستطلاع والشعور بالرضا كما يجعلهم أكثر قدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية ويمنحهم أيضاً القدرة على قراءة الآخر والتعامل وفق هذه القراءة وكل ذلك له تأثيره على ارتفاع القدرة على تحمل المسؤولية، كما قد تعود هذه النتيجة لارتباط الخبرة بالراتب وبالتالي إشباع الحاجات وأيضاً قد تعود هذه النتيجة إلى أن الخبرة تعطي تميزاً وظيفياً وبالتالي تؤدي بالفرد إلى تحقيق ذاته.

هـ. هل توجد فروق في جودة الحياة لدي العاملين في المؤسسات الأهلية تعود إلى متغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "T- Test" كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (14):** المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمجالات مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

المجالات	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط (4)	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجال النفسي	ذكر	64	3.0041	0.36696	5.372	دالة إحصائياً
	أنثى	36	2.5311	0.45094		
المجال الاجتماعي	ذكر	64	3.5297	0.31276	4.055	دالة إحصائياً
	أنثى	36	3.1819	0.54632		
المجال الوظيفي	ذكر	64	2.7053	0.61093	2.622	دالة إحصائياً
	أنثى	34	2.3826	0.56297		
المجال الحياتي	ذكر	64	3.1322	0.51990	4.549	دالة إحصائياً
	أنثى	34	2.6637	0.41130		
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	ذكر	64	3.0928	0.36290	4.841	دالة إحصائياً
	أنثى	36	2.6959	0.40982		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.99  
قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.63

نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الخالق، 2010) التي أشارت لظهور فروق إحصائية بين الجنسين على مقياس جودة الحياة التي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (altinok, 2011) التي أشارت لوجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث

تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (علام: 2012: ص243) التي أشارت لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.

وقد تعود هذه النتيجة إلى أن الالتزامات والمسؤوليات العائلية للمرأة تؤثر على قدرتها في الوصول للتوازن بين العمل والمسؤوليات العائلية مما يؤثر على جودة الحياة لديها كما قد تعود هذه النتيجة لطبيعة المجتمع الذي يلقي أعباء الأسرة على المرأة مما يحدث لديها مستوى مرتفع من الضغوط وبالتالي إلى حدوث صراع بين العمل والأسرة نتيجة لعدم القدرة على القيام بأدوارهن بكفاءة مما يترتب عليه الشعور بعدم الرضا عن الحياة.

و. هل توجد فروق في جودة الحياة لدي العاملين في المؤسسات الأهلية تعود إلى متغير مستوى الدخل؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" T- Test كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (15):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمجالات مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير مستوى الدخل.

المجالات	مستوى الدخل	العدد	المتوسط (4)	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجال النفسي	1500 شيقّل فأقل	60	2.7883	0.42767	1.186-	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	2.9023	0.49749		
المجال الاجتماعي	1500 شيقّل فأقل	60	3.3783	0.34433	0.722-	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	3.4438	0.56152		
المجال الوظيفي	1500 شيقّل فأقل	60	2.4693	0.65625	2.482-	دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	2.7733	0.49483		

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015

... تابع جدول رقم (15)

المجالات	مستوى الدخل	العدد	المتوسط (4)	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجال الحياتي	1500 شيقل فأقل	60	2.9732	0.53071	0.078	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	2.9646	0.54134		
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	1500 شيقل فأقل	60	2.9026	0.39683	1.335-	غير دالة إحصائياً
	أكثر من 1500	40	3.0210	0.45792		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.99

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.63

نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الدخل (1500) شيقل فأقل وبين مستوى الدخل أكثر من (1500) شيقل فأقل لصالح مستوى الدخل أكثر من (1500) شيقل في مجال واحد فقط هو المجال الوظيفي لصالح ذوي الدخل أكثر من (1500) شيقل، كما يظهر الجدول عدم وجود فروق بين باقي المجالات وفي الدرجة الكلية للمقياس حسب مستوى الدخل. وقد تعود هذه النتيجة إلى أن مستوى الدخل يؤثر على طموح العاملين ودافعيتهم للإنجاز حيث تتأثر جودة الحياة بالخدمات المقدمة لهم ورضاهم عنها وإحساسهم بأن الدخل الذي يتلقونه يتناسب مع مستوى الجهد المقدم من قبلهم كما يتناسب مع قدرتهم على سد حاجاتهم الأساسية كما أن مستوى الدخل المحدود يؤثر على البناء النفسي للفرد ويزيد من مستوى الضغوط التي تعيق حياته وتؤثر على رضاه عن هذه الحياة وتحد من تفاعله مع الآخرين واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Wu-Ju-Wu: 2008) التي أشارت إلى علاقة طردية بين الرضا الوظيفي وجودة الحياة.

وقد تعود هذه النتيجة إلى ارتباط جودة الحياة بمستوى الدخل الذي من خلاله يمكن تقديم الخدمات الصحية ورفع مستوى المعيشة.

وأشار (الثنيان، 2009: 3) الشعور بجودة الحياة من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية تبعاً للظروف الاقتصادية والاجتماعية.

كما بين (العارف بالله: 2: 1999) أن جودة الحياة تتأثر سلباً وإيجاباً بمدى رضا الفرد عن عمله، وأن هذا الرضا هو انعكاس لما يحياه الفرد من حياة بنوعية خاصة، وما يشكل هذه الحياة من متغيرات نوعية مثل المستوى الاقتصادي للفرد وظروفه الاجتماعية.

قد أشار والاس وهابز (Wallace & Hayes, 2007) إلى أن ظروف العمل تؤثر بشكل مباشر على الشعور بجودة الحياة وأن المكافآت والأمن الوظيفي والترقية لها تأثير على جودة

الحياة كما أشار إلى أن التوازن بين النجاح بالعمل والقيام بالمسؤوليات الأسرية محدد رئيس لجودة الحياة.

وقد أشار (العارف بالله) إلى أن الحياة بالنسبة للإنسان هو ما يدركه منها وأن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كمستوى الدخل والمسكن والعمل يمثل في أحد مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة وقد أشار (كاظم: 2007: 73) إلى أن مفهوم جودة الحياة جاء أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الأفراد عن إشباع حاجاتهم.

وقد أشار (عبد الله: 2008: 148) إلى أن جودة الحياة الموضوعية تعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد ومدى شعور الفرد بالرضا والقناعة عن هذه الحياة والسعادة بها كما أن جودة الحياة تعني أن يصل الفرد للحد الأدنى من إشباع حاجاته وأن يعيش في توافق مع المجتمع.

ي. هل توجد فروق في التفكير جودة الحياة لدي العاملين في المؤسسات الأهلية تعود إلى متغير الخبرة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" T- Test كما يلي والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (16):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمجالات مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الخبرة.

المجالات	الخبرة	العدد	المتوسط (2)	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجال النفسي	5 سنوات فأقل	65	2.7052	0.42168	-4.162	دالة إحصائياً
	أعلى من 5 سنوات	35	3.0727	0.43056		
المجال الاجتماعي	5 سنوات فأقل	65	3.2941	0.45873	-3.969	دالة إحصائياً
	أعلى من 5 سنوات	35	3.6095	0.32825		
المجال الوظيفي	5 سنوات فأقل	65	2.4307	0.62988	-3.765	دالة إحصائياً
	أعلى من 5 سنوات	35	2.8861	0.45437		
المجال الحياتي	5 سنوات فأقل	65	2.8333	0.52720	-3.768	دالة إحصائياً
	أعلى من 5 سنوات	35	3.2152	0.45283		
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	5 سنوات فأقل	65	2.8175	0.40657	-4.935	دالة إحصائياً
	أعلى من 5 سنوات	35	3.1959	0.34166		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.99  
قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.63

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015



نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى (5) سنوات فأقل وبين مستوى أعلى من (5) سنوات لصالح مستوى الخبرة أعلى من (5) سنوات في جميع المجالات وأيضاً في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الخبرة.

قد تعود هذه النتيجة إلى ارتباط الخبرة بارتقاء المستوى الوظيفي حيث يعد الحصول على وظيفة جيدة مؤشراً مهماً للرضا عن الحياة، وقد أكد ذلك دراسات كل من (Delhey, 2004, ohnke, 2005, Haller and Haller, 2006).

وقد أشار (أبو حلاوة 6:2003) أن الخبرات التي يمر بها الفرد خلال مراحل حياته لها دور مهم في ثبات رؤيته لجودة حياته الشخصية ويمكن أن تعود هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة مرتبطة بتحقيق مجموعة من الحاجات التي أشبعها الفرد وبالتالي شعر بالرضا والسعادة فمع زيادة الخبرة المرتبطة بالوقت والتقدم الوظيفي يكون العاملون قد استطاعوا إشباع العديد من متطلبات الحياة وتحقيق طموحاتهم ويشعرون بالرضا عما حققوه على المستويين الشخصي والمهني وينعكس كل ذلك على جودة الحياة مقارنة بالأقل خبرة وأقل رقي وظيفي الذين يشعرون بان هناك العديد من الاحتياجات التي لم تشبع وأن عليهم بذل المزيد من الجهد والوقت لكي يستطيعوا إشباعها ويشعرون بذلك بالضغط النفسية التي تؤثر على جودة حياتهم، كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن الأكثر خبرة يتمتعون بالعديد من المزايا الوظيفية كالراتب وقلة الأعباء، والترقية، وبالتالي إشباع حاجاتهم كما قد تعود هذه النتيجة إلى ارتفاع المكانة المرتبطة بالخبرة للفرد التي تشعره بالرضا مقارنة بالأفراد الأقل خبرة وبالتالي الأقل مكانة. كما قد تعود هذه النتيجة للمكانة الاجتماعية للعاملين في المؤسسات الأهلية الأكثر خبرة بما يؤدي ذلك إلى رضاهم عن عملهم فكلما كان الموظف موضع احترام وتقدير من جانب الآخرين في المجتمع تقديراً لدوره الذي يقوم به كان ذلك باعثاً على الرضا والشعور بجودة الحياة.

#### التوصيات

1. التدريب على استخدام إستراتيجيات التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية لتؤهلهم لاستقبال أساليب تعلم جديدة.
2. إجراء العديد من الدراسات حول التفكير الإيجابي.
3. ضرورة الاهتمام بالتفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية في المجتمع الفلسطيني اخذين بعين الاعتبار للواقع الثقافي والاجتماعي الذي يعيشه المجتمع الفلسطيني من ظروف اقتصادية ونفسية واجتماعية.
4. نشر الوعي الثقافي والتربوي لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية وحثهم على تنمية التفكير الإيجابي في شخصيتهم.
5. إعداد دورات في تنمية التفكير الإيجابي لدى العاملين في المؤسسات الأهلية وإكسابهم أساليب التعامل الإيجابي.

6. تحسين جودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية من خلال نشر ثقافة جودة الحياة وتوليد القناعة لديهم أن تحسين جودة الحياة هو هدف واقعي يمكن تحقيقه ويؤدي إلى التغلب على العقبات وتذليل الصعوبات وخفض بعض التناقضات بين الفرد وبيئته.
7. ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة لتحسين جودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية.
8. تحديد مستوى جودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية في المجالات المختلفة من اجل معرفة نقاط الضعف حتى يمكن إجراء التعديل المطلوب والتحسين المأمول في مستوى جودة الحياة.
9. ضرورة الاهتمام بأبعاد ومكونات جودة الحياة باعتبار أن الاهتمام بها يؤثر إيجابياً على تحسين جودة الحياة.

### References (Arabic & English)

- Abd Alkhalig, A. (2010). *Self indicators of life quality among a sample of Al-Kuwait University students*, Psychological Studies, vol. 18, issue (2), PP 274 – 257.
- Abdel Hadi, M. (2007). *A wider vision of Palestinian NGOs in the development process*, Bisan center for research and development, Ramallah, Palestine
- Abdul Fatah, F. & Ahmed, H. Mohamed, s. (2008). *Family and school society predictive factors of life quality among the children with learning difficulties in Bani Suwaif University*, Egypt. PP 187-208-dates 3-5 may.
- 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.
- Abu Halawa, M. A. (2003). *Societal changes and the NGOs role*, taken from [www.eicds.org/Arabic](http://www.eicds.org/Arabic).
- Abu Halawa, M. A. (2010). *Life quality: Concept and dimensions. Seventh scientific conference entitled life satisfaction as an investment of educational and psychological research*, held between

13-14 April, 2010, Education Faculty, Kafr Al Sheikh University p 237-238.

- Al Ghandour, A. b. (1999). *Problem solving technique and its relation with life quality, the sixth international conference of psychological counseling center*, Ain Shams University 1-177.
- Al Hur, H. (2011). *NGOS' mechanisms in causing social and psychological change as perceived by their male and female staff members* (M.A. thesis, Institute of sustained development, Al-Quds Open University, Palestine).
- Al Thinyan, A. b. A. (2009). *Life quality and Anxiety of future among university students* (Unpublished PhD Dissertation, Education faculty, psychology department, UM Alqura'a University).
- Al Waqad, E. (2012). *Predicting positive and negative thinking among a sample of university students through their cognitive beliefs and self efficacy*, Education Faculty Journal, Banha, Egypt issue (92) October.
- Allam, S. (2012). *Life quality and its relationship with job satisfaction among members of faculty in the university*, Arabic studies in psychology, issue (2), vol (11). pg 243 - 306 .
- Alqadi, M. (2006). *Development strategies in Egypt University for technology*, Anglo Egyptian bookshop Cairo, Egypt.
- Altinok, V. (2011). *The relationship between job satisfaction of academicians and lifetime satisfaction*. African Journal of Business Management, 5(7), 2563-2571.
- Anwar, A. M. & Abd Al Sadia, F. S. (2010). *Role of tolerance and optimism in prediction*, Arab studies in psychology Journal, vol.9, issue 3: pp 491 – 522.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (2003). *Psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field*. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), Amazon kindle

Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology.

- Belciug, M. P. (1992). *Effects of prior expectancy & performance outcome on attributions to stable factors in high performance competitive athletics SA*. Res Sport, Physical Education Research, Vol (14), no (2), pp.1-8.
- Caprara, G. V. & Cervone, D. (2003). *A conception of personality for psychology of human strengths*. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), Amazon kindles Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (2002).
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strength*. Hove and New York: Brunner –Rutledge.
- 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.
- Duncan. & Gavazzi, 1. (2004). *Positive emotional experiences in Scottish and Italian young adults: A diary study*, journal of Happiness Studies, 3, 37-69.
- Emad, A. R. (2005). *A comparative cross - cultural study of the psychological traits among a sample of Egyptians and Italians*, Psychological Studies Journal, 15 (1), PP 55-98.
- Ghanim, Z. b. (2005). *Positive and Negative thinking among the university students: A comparative study in light of some demographic and educational variables*, Arab Studies Journal of Psychology, 3 (85), 4-138.
- Hijazi, M. (2006). *Undignified man*, Second Print, Arab Cultural center for publishing and Distribution, Casablanca, Morocco.

- Ibrahim, A. S. (2008). *Reasonable thinking: A guide for cognitive therapist to promote positive reasonable thinking*. Cairo, Dar Al Kutub.
- Iraqi, S. d. & Mazloun, R. (2005). *The effectiveness of a counseling program for improving life quality among depressed students*. Education Faculty Journal, Tanta University, issue (34), vol.2.
- John, M. Seligman, M. Peterson, C. Alex, M. Joseph, S.C. & Park N. (2007). *Character strengths in United Kingdom: The VIA inventory of strenghts*. Personality and Individual Differences 43, 341-351.
- Juda, A. Assalia, M. (2013). *Positive psychology*, second print, University students' bookshop for Publishing and Printing, Al Aqsa University, Gaza, Palestine.
- Kassim, A. A. (2009). *Dimensions of positive thinking in Egypt: A factor Analysis study*, Psychological Studies Journal, vol 19, issue 4<sup>th</sup> October, PP 691 – 723.
- Kazim, A. A. & Abed Al Khalik, A. (2007). *Life satisfaction among Omani and Libyan University students: a comparative cultural study*, Humanities Journal, third Year, issue (31), PP 24-53
- Kurdi, S. A. (2003). *Social accountability and its relation with accomplishment motive among female students of Alta'if faculty of Education*, Psychology Journal, 65-110-141.
- Longest, J. (2008). *Quality of life impact on mental health needs*. New York: Institute of Education Sciences.
- Mahmoud, H. & Al Jamali, F. (2010). *Perceived self – Efficacy and its impact on life quality among high and low achieving university students*, Amarabak Journal, American Academy for sciences and technology, vol (1). PP 1-115.
- Martin, S. (2005). *Real Happiness: Using speech in positive psychology translated into Arabic* by Safa Al Assar and others, Dar AlAin, Cairo, Egypt.

- Peterson, C. Ruch, W. Bcermann, U. Park, N. & Seligman, M. (2007). *Strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction*. Journal of Positive Psychology 2(3), 149-156.
- 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.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology :A introduction*. American Psychologist, 55,5-14.
- Seligman, M. P. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of intervention*. American psychologist.60,5,410-421.
- Shuqair, Z. (2010). *Life satisfaction and sleep disorders*, the second regional psychology conference, league of Egyptian psychotherapists, Egypt. 29 November, December pp 773-790.
- Suliman, S. Kh. (2008). *Assessing life satisfaction among a sample of Tabook University students and the effect of some variables on them*, Arabian Gulf Rissala Journal, issue (117): 117-155.
- Wallace, C. Bernadatty, P. & Hayes, C. (2007) *First European quality of life survey: Quality of work and life satisfaction*. European foundation for the improvement of living and working conditions institute for advanced studies, Vienna.
- Willson, V. & perper, E. (2004). *The effects of upright and slumped posture on the recall of positive and negative thoughts*. Applied Psychophysiology Biofeedback, 2, 189-195.
- YEARLY, L.H, (1990). *Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conception of courage* .Albany, NY: State university of New York press.

"التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى ..... " 246

- Younis, M. (2011). *Positive psychology*. First print, Anglo -Egyptian bookshop, Cairo, Egypt.
- Yu-Ju-Yu, H. S. Kuan, Y. Tsai, L. Wang, H. &Jiaun, C. (2008). *Job satisfacation and quality of life among hospital nurses in the Yunlin – Chiayi area*. Hu Li Za Zhi the Journal of Nursing.

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 29 (2)، 2015