

السلوك الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من مصابي كورونا

Positive behavior and its relationship to quality of life among a sample of Corona patients

إعداد الباحث:

د. جمعة اسماعيل أبو أمونة، غزة، فلسطين

Prepared by: Dr. Jumaa Ismail Abu Amouna, Palestine, Gaza

الملخص:

استهدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين السلوك الإيجابي وجودة الحياة لدى عينة من مصابي كورونا في قطاع غزة - فلسطين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وكانت العينة (100) من مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة، وتشكلت أداة الدراسة من مقياسين: مقياس السلوك الإيجابي ومقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي: وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، $0.05 \geq * \geq 0.01$ بين جميع مجالات، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى السلوك الإيجابي لدى مصابي فايروس كورونا يرتبط بمستوى جودة الحياة لديهم، أوصت الدراسة بمجموعة من النتائج من أهمها: عقد ورش عمل تدعم الإرشاد الديني، بحيث تعزز الشعور بالأمل والرضا لدى مصابي كورونا، واستثمار التقنيات الرقمية في إرشاد مرضى كورونا للحد من قلق المرض وتعزيز السلوكيات الإيجابية لديهم.

الكلمات المفتاحية: السلوك الإيجابي - جودة الحياة - فايروس كورونا

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between positive behavior and quality of life among a sample of Corona virus patients in the Gaza Strip – Palestine. And the quality of life measure, and the study reached a set of results, which are: There is a positive statistically significant relationship at the level of 0.01, $* \leq 0.05 \leq ** \leq 0.01$ among all domains, which indicates that the high level of positive behavior among people infected with Coronavirus is related to their level of quality of life.. The study recommended a set of results, the most important of which are: holding workshops that support religious guidance, so as to enhance a sense of hope and satisfaction among those infected with Corona, and investing digital technologies in guiding Corona patients to reduce disease anxiety and promote positive behaviors among them.

Keywords: positive behavior, quality of life, corona virus

مقدمة:

يشهد عصرنا الحالي العديد من التغييرات المتسارعة والمتلاحقة في جميع المجالات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية وغيرها، الشيء الذي يفرض على أفراد المجتمع التكيف الذي يتماشى ومتطلبات ذلك التغير، وتختلف درجة التكيف من مجتمع إلى آخر ومن فرد لآخر وفقاً لتوافر احتياجات الحياة اللازمة لقضاء شؤون الحياة الأساسية، والدعم الاجتماعي للآخرين.

وما من شك في أن للأمراض أبعاداً مختلفة لا يمكن فصل أحدها عن الآخر، حيث تلعب الأوضاع الاجتماعية واستقرارها دوراً مهماً في نجاح العلاج أو عدمه، كما أنها تفرز العديد من المشكلات الاجتماعية التي من غير الممكن تجاهلها (أبو حمور ودرويش، 2018)، إن كلا منا له توجه نحو الحياة وقدرة على المشاركة في الحياة والشعور بالمتعة والتناغم ولكن الحياة مليئة بالمتناقضات وهذا ما يدفعنا إلى التوجه نحو الحياة سواء بإيجابية أو سلبية، (النجار، 2020، ص45)، فمنذ يناير 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية أن تفشي مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) هو طارئة صحية عامة تثير قلقاً دولياً، وفي مارس 2020 أجرت المنظمة تقييماً لهذا المرض وخلصت على أنه يمكن وصفه بالجائحة، وتعمل المنظمة وسلطات الصحة العامة حول العالم على احتواء جائحة (كوفيد-19)، إلا أن هذه الأزمة تسببت في انتشار الذعر والقلق والضغط النفسي في صفوف جميع السكان (World Health Organization، 2020)، وتولي جميع الدول اهتماماً كبيراً بالصحة ومعالجة الأمراض، لما لهذه الرعاية والخدمات من تأثير مباشر على حياة الإنسان وصحته (آل مشافي، 2020، ص221).

وتعد جودة الحياة مطلباً أساسياً للجميع منذ القدم، إذ يسعى كل فرد إلى تحسين مستوى حياته وزيادة جودتها، بكل مجالاتها، المادية وغير المادية، وترتبط جودة الحياة على الصعيد الفردي، بتقدير الفرد المستوى السعادة التي يعيشها، ودرجة تمتعه بالاحتياجات المهمة لحياته، فجودة الحياة لا تعكس فقط مستوى معيشة الفرد المادية، إنما ترتبط بتوافر البيئة المناسبة للفرد، وصحته البدنية والعقلية والنفسية، والتعليم والترفيه، وامتلاك وقت الفراغ، والتمتع بالعلاقات الاجتماعية، كما وتعكس الفجوة بين آمال الفرد ووضعه الحالي (Sharma & Kaur, 2012)، فقد أصبح معنى الحياة له أهمية متزايدة في البحوث التجريبية، وخاصة من حيث ارتباطه بالسعادة والرفاهية والأداء الوظيفي الفعال والعلاج النفسي الإيجابي (العقاد، 2019).

لهذا ما أحوج مصابي فايروس كورونا للسلوك الإيجابي بحيث ينعكس ذلك على حياتهم اليومية وصولاً لتحقيق حياة كريمة تتصف بالجودة والرفي، وعليه فأنا نبحت عن وجود علاقة بين السلوك الإيجابي وجودة الحياة، لدى مرضى الفشل الكلوي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إن مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، من الأمراض التي لها تأثيرات جسمية عديدة وعندما يصاب الفرد بالفايروس يتعرض للعديد من المشكلات الصحية والنفسية التي تنعكس بفعل المرض العضوي مما يؤثر على حياته الاجتماعية، وإنتاجيته للعمل بشكل ملموس، فالعلاقة بين الجسم والنفس علاقة تأثير متبادل، فالنفس تؤثر على الجسم، والجسم يؤثر على النفس، فلا توجد صحة للجسم في معزل عن صحة النفس، ولا صحة النفس في معزل عن صحة الجسم، ومن الصعب الفصل بين متطلبتهما (كمال، 2000).

ومع مشاكل الحياة وتعقيداتها فإن مرضى كورونا يواجهون مشكلات نفسية في تعيق من الاندماج في المجتمع أو التعامل بطريقة اعتيادية، ونظراً لأن الإصابة بفايروس كورونا أصبح من الأمراض المنتشرة والمهددة للحياة والصحة والسلامة النفسية والجسمية فهناك الكثير من الضغوط التي تجعل الفرد يقلق على حياته، سواء كانت صحية أو اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية أو بيئية وتؤثر على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد، كما تؤثر درجة ومدة الإصابة بالمرض في مستويات الرضا عن الحياة لدى جميع الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة والخطيرة بدرجات مختلفة (طشوش، 2015).

ويؤكد المجدلاوي (2012) أن تعرض الأفراد للإصابة بالمرض يقلل من مستوى رضاهم عن الحياة، وعدم قدرتهم على إشباع حاجاتهم الجسمية والاقتصادية، فيولد لديهم الإحباط، والقلق، وسوء التوافق، وحيث أن العالم يعيش الآن حالة من القلق والتوتر من جراء تفشي جائحة فيروس كورونا وما صاحبها من انتشار سريع وحالات موت، أدى إلى ضغوطاً نفسية على الأفراد وشعور عام بالقلق من الإصابة بالعدوى، بالإضافة إلى عدم وجود علاج معتمد، مما أصاب الأفراد بالدعر والهلع ومشاعر القلق والتوتر المتزايد يوماً بعد يوم. (الليثي، 2020، ص183)

وعليه فأنا نبحت عن وجود علاقة بين السلوك الإيجابي وجودة الحياة، لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة.

وبناءً على ذلك فقد تحددت تساؤلات الدراسة الحالية فيما يلي:

-هل هناك علاقة بين السلوك الإيجابي وجودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة؟

وينبثق عن التساؤل الرئيسي عدد من الاسئلة الفرعية نجملها فيما يلي:

1. ما مستوى السلوك الإيجابي لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة ؟
2. ما مستوى جودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة ؟
3. هل توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين مستوى السلوك الإيجابي ومستوى جودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة ؟

أهداف الدراسة:

التحقق من وجود علاقة بين السلوك الإيجابي وجودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة، والكشف عن مستوى السلوك الإيجابي، وتحديد مستوى جودة الحياة لديهم.

أهمية الدراسة:

تتجسد أهمية هذه الدراسة في المجالين التاليين:

- **الأهمية النظرية:** تتبع أهمية الدراسة من أنها من الدراسات الهامة والنادرة التي تنظر إلى السلوك الإيجابي وجودة الحياة على أساس أنهما عنصران مهمان في حياتنا اليومية بشكل عام ولمصابي فايروس كورونا بشكل خاص كما أنهما قد يكملان بعضهما البعض، كما وتعتبر إضافة نظرية للمكتبة الفلسطينية والعربية في موضوعي الدراسة (السلوك الإيجابي وجودة الحياة).

- **الأهمية التطبيقية:** تقدم الدراسة معلومات عن مدى توفر السلوك الإيجابي ومستوى جودة الحياة وهذا مما يساعد المختصين على معرفة آليات التعامل مع مصابي فايروس كورونا، وقد تقيد الدراسة الباحثين والمؤسسات الخاصة المهتمة في موضوعات الدراسة وطلبة الدراسات

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه الملائم لهذه الدراسة حيث أن هذا المنهج يبحث عن الحاضر، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة بدقة تتعلق بالظواهر الحالية، والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة (الأغا، 2002: 43).

حدود الدراسة:

أولاً: الحدود الموضوعية: السلوك الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا.

ثانياً: الحدود المكانية: مستشفى غزة الأوروبي - قطاع غزة.

ثالثاً: الحدود الزمانية: أكتوبر 2021م.

رابعاً: الحدود البشرية: تطبق الدراسة الحالية على مصابي فايروس كورونا ذكور وإناث.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع البحث من جميع مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة بفلسطين.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من مصابي فايروس كورونا في مستشفى غزة الأوروبي بمحافظة خان يونس - قطاع غزة وعددها (100) مصاب.

الدراسات السابقة:

وبرزت جهود عديدة للباحثين حول جودة الحياة فهدفت دراسة لوسينا وآخرون (2017)؛ (Lucena et al 2017) التعرف على علاقة جودة الحياة للمرأة المعنفة بالعنف الأسري ضد المرأة في البرازيل، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بلغت عينة الدراسة (424) امرأة بعمر (18) سنة فأكثر من جوار البرازيلية، وكشفت النتائج وجود ارتباط بين العنف الأسري الموجه ضد المرأة على جودة الحياة لهؤلاء المعنفات، بحيث أن ذلك العنف يسهم في الحد من جودة حياتهن.

وأجرى معشي (2018) دراسة استهدفت تلك الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة من المراهقين، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها؛ وجود علاقة ارتباطية (موجبة -سالبة) بين درجات جودة الحياة والسلوك الاجتماعي والأمن النفسي لدى عينة البحث من المراهقين. وكذلك إمكانية التنبؤ بالسلوك الاجتماعي والأمن النفسي من جودة الحياة.

في حين استهدفت دراسة (سليم وآخرون، 2019) الكشف عن طبيعة واتجاهات العلاقة بين جودة الحياة والهوية الاجتماعية والسلوك الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة دمنهور والكشف عن الإسهام النسبي لمتغيري الهوية الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والسلوك الإيجابي لدى طلاب الجامعة، يوجد نموذج بنائي للعلاقة بين جودة الحياة والهوية الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

وطرحت (الديب، 2020) دراسة هدفت الدراسة إلى تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى
التلاميذ القابلين للتعلم من ذوي الإعاقة الفكرية، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات التدريس
العلاجي، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج القائم على
استراتيجيات التدريس العلاجي المستخدمة؛ مما يسهم في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى
التلاميذ القابلين للتعلم من ذوي الإعاقة الفكرية.

واستهدفت دراسة (المقبل، 2021) الكشف عن مستوى جودة الحياة ومستوى أعراض
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة والعلاقة بينهما لدى النساء المعنفات، وقد استخدم المنهج الوصفي
الارتباطي، أظهرت النتائج أن مستوى كل من جودة الحياة وأعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
كان متوسطاً، أما فيما يتعلق بأبعاد مقياس جودة الحياة، فقد جاء البعد المعرفي في المرتبة الأولى
كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائية بين جودة الحياة وأعراض اضطراب
ضغوط ما بعد الصدمة.

كما جاءت دراسة (البراق، 2021) بهدف البحث الكشف عن علاقة المسؤولية الاجتماعية
بكل من: التوافق الوظيفي وجودة الحياة لدى المعلمين بالتعليم العام في المملكة العربية السعودية،
واستخدم الباحث المنهج الوصفي، تكون مجتمع وعينة الدراسة من (50) معلماً ومعلمة من معلمات
التعليم العام بالمملكة، وتضمنت أدوات البحث: مقياس المسؤولية الاجتماعية ومقياس التوافق الوظيفي
ومقياس جودة الحياة وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين المسؤولية الاجتماعية مع جودة
الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين مرتفعي ومنخفضي
المسؤولية الاجتماعية في جودة الحياة.

أوجه تميز الدراسة الحالية:

في حدود اطلاع وعلم الباحث فإن الدراسة الحالية تتميز بأنها الدراسة الوحيدة التي جمعت
بين دراسة السلوك الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى مصابي فيروس كورونا بقطاع غزة.

المبحث الأول: جودة الحياة

مفهوم جودة الحياة

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الهامة في الدراسات التربوية والنفسية والإنسانية،
لارتباطه بشكل مباشر بمدى تمتع الأفراد في الصحة النفسية والعقلية، وما ينطوي عليه من مؤشرات
تدل على شعور الأفراد بالأمل والنفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، بحيث يعيش الأفراد حياة مفعمة

بالنشاط والحيوية والتقبل والاحترام والاستقلال المعرفي، وهذا ما ينعكس على مختلف الجوانب الحياتية للأفراد الاجتماعية والمهنية والأسرية وغيرها. (الهاشمي، 2021، ص266).

وعرف كوستانزا وآخرون (Costanza et al، 2007) جودة الحياة: بأنها مستوى تلبية الاحتياجات البشرية للفرد، ومدى رضاه أو عدم رضاه عن مختلف مجالات حياته، وعرفت بأنها: درجة إدراك الفرد لذاته وإمكاناته وقدرته على تحقيق أهدافه، في ظل مجموعة الظروف المادية والقيمية السائدة في مجتمعه، ودرجة رضاه وسعادته عن ذاته ومحيطه، ومستوى سلامة صحته النفسية والجسمية والمعرفية والاجتماعية. (المقبل، والشقران، 2021، ص18)

ويرى الباحث انه من الصعب اعتماد تعريف محدد لجودة الحياة والاتفاق عليه بسبب تغير مفهوم جودة الحياة بتغير الزمن وبتغير الحالة النفسية، والمرحلة العمرية، فجودة الحياة تتأثر بالمتغيرات الثقافية لكل مجتمع، فما ننظر إليه على انه يمثل جودة في حياتنا ومجتمعنا، ليس بالضرورة انه يعني الجودة في مجتمع اخر، وسيحاول الباحث بناءً على ما سبق أن يضع تعريفاً لجودة الحياة، هو إحساس الفرد بمدى الرضا النفسي عن الخدمات المقدمة له، والشعور بالسعادة من خلال اشباع حاجاته الداخلية والخارجية، خاصة الجوانب الصحية والاجتماعية والجسمية.

أبعاد جودة الحياة:

إن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته، وفقاً للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، حيث ارتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ومن ثم يتم تلبية إشباعها، حينها تمثل هذه الحاجات اشباعها ومقومات جودة حياة الفرد، فجودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يقوم على:

- 1- السعادة: وهي مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة، وشعوره بالرضا عن ظروفه الحياتية.
- 2- الاستقرار النفسي: ويتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالتفاؤل تجاه المستقبل.
- 3- التقدير الاجتماعي: يتمثل في ثقة الفرد في قدراته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
- 4- القناعة: تعبير عن رضا الفرد وقناعه بما وصل إليه واقتناعه بمستوى معيشتة.
- 5- الطمأنينة: وهي استقرار الحالة الانفعالية وتقبل نقد الآخرين. (البراق، 2021، ص1078)

بينما يرى مايزرودينز **myers & Diener** أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

1- تقدير الذات، الضغط الذاتي، التفاؤل، و السعادة (Diener & Rahtz.2000. p10-19)

ويرى الباحث أنه بالرغم من اختلاف الباحثين في تصنيف وتقسيم ابعاد جودة الحياة، الا انها جميعا تهدف بالنهاية إلى الوصول للكمال الذي يسعى إليه الانسان، سواء في البعد النفسي، الجسمي، الاجتماعي، الديني، والبيئي.

المبحث الثاني: السلوك الإيجابي

يساعد السلوك الاجتماعي على تنظيم العلاقات بين الناس، فهو سلوك التألف والتودد والتعاون، وله معان وأهداف أخلاقية، يسعى من خلاله الشخص إلى تحقيق التوافق مع الجماعة والحصول على تقديرها، وهو سلوك مكتسب يتعلمه الفرد من تجربته السابقة، ويتنوع هذا السلوك بحسب تنوع حاجات الفرد والمواقف التي تواجهه، والناس الذين يتفاعل معهم وكذلك سلوك الآخرين تجاهه، وهو السلوك الذي يوجه الشخص نحو الآخرين لأجل الاتصال بهم، والتأثير عليهم بحسب تجاربه وخبراته ووفقا لحاجاته. (الديب، 2020، ص694)

مفهوم السلوك الإيجابي:

برز مصطلح السلوك الإيجابي في السبعينيات من القرن الماضي كمصطلح مضاد لمفهوم السلوك المعادي للمجتمع (Cherry , 2018)، وعرفته (أبو شمالة، 2019، ص11) بأنه بعض المحكات المهمة للسلوك الاجتماعي وهي أن يكون تطوعياً، دون ترقب أو مكافأة أو تعزيز، بل قد يستلزم أحيانا توضيحات مادية أو معنوية، أما شقورة فعرفه بأنه " السلوك المنضبط والمقبول والسوي والمتطابق للفرد مع عادات وتقاليده وقيم المجتمع التي يعيش فيه، واندماجه فيه من خلال الجانب النفسي والجانب العملي التطبيقي والجانب الاجتماعي " (شقورة، 2014، ص13).

ويعرف أيضاً بأنه: سلوك يؤديه فرد أو جماعة بهدف تحقيق الفائدة أو النفع للآخرين دون انتظار مكافأة خارجية، وقد يتطور هذا السلوك حسب الموقف إلى إثارة مصلحة الآخرين على مصلحة الفرد ذاته، بل التضحية من أجل تحقيق هذا النفع لهم إذا لزم الأمر. (عبدالله، 2021، ص783)، ويعرف السلوك الاجتماعي الإيجابي بأنه سلوك يجد الفرد في نفسه دافعة للقيام به المصلحة نفع الآخرين مادية أو معنوية ويتخذ أشكالاً متعددة مثل: المشاركة، ونجدة الآخرين، التعاون، التعاطف، التسامح، الإيثارة، الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية (الديب، 2020، ص694).

في ضوء التعريفات السابقة يعرف الباحث السلوك الإيجابي بأنه أي تصرف أو نمط سلوكي أو فعل مفيد لشخص أو جماعة، بهدف مساعدة الآخرين دون انتظار أي عائد، ويشمل سلوكيات مثل المساعدة، الايثار، الأمانة، التعاطف، احترام الآخرين، والتسامح والعطف والعفو ... إلخ

خصائص يجب أن يتصف بها الإنسان الإيجابي:

إن السلوك الإيجابي يمنح صاحبه عدة خصائص ليميزه عن غيره في الوسط المعيشي الذي يوجد فيه، فإن خصائص الإنسان الإيجابي تتلخص في عدة نقاط وهي:

- 1- الإيجابيون يبحثون عن الفرص المناسبة للتغيير.
- 2- الإيجابيون لديهم دافعية انجاز عالية تساعدهم على تغيير وتوجيه الأهداف.
- 3- الإيجابيون يستبقون الأحداث ويستنتقونها، وبذلك يتفادون المشاكل قبل وقوعها.
- 4- الإيجابيون مجددون ومجددون يفعلون الأشياء بطرق مختلفة وليس نسخا للواقع.
- 5- الإيجابيون مثابرون على العمل رغم صعوبته ولكن شريطة ألا يكونوا متصلبين وجامدين.
- 6- الإيجابيون لديهم حب المخاطرة المحسوبة. (شقورة، 2014، ص13-14)

معايير السلوك الإيجابي:

يتصف السلوك البشري بالتعقد، فهو تراكم لخبرات سابقة للفرد، لذا فإن عملية الحكم عليه وتقييمه وتقويمه عملية ليست سهلة أو بسيطة، فالسلوك الإيجابي يجب أن يكون مقبولا اجتماعياً متناسقاً مع الواقع ولكي يصل إلى مستوى الإيجابية يجب أن تتوافر فيه شروط ومعايير معينة ومن هذه المعايير ما يمكن توضيحه: (أبو العمرين، 2008: 24)

1. العلاقة الصحية مع الذات من خلال أبعاد وهي: فهم الذات وتقبل الذات وتطوير الذات.
- 2- الفاعلية: سلوك موجه نحو حل المشكلات والتغلب على الضغوط بالمواجهة المباشرة.
- 3- الكفاءة: يستخدم طاقاته بكفاءة، واقعي يعرف الأهداف التي لا يمكن بلوغها.
- 4- المرونة والقدرة على التكيف والتوافق مع ظروف الحياة.
- 5- القدرة على الاستفادة من الخبرة والتجارب الماضية.

6- تتميز علاقته الاجتماعية وتفاعلاته بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته.

7- يتعامل مع حقائق الواقع ويحدد أهدافه على أساس امكانياته الفعلية.

8- الشعور بالأمن والطمأنينة بصفة عامة.

9- التوجيه الصحيح، ووضع الحلول.

10- الاستقلالية فهو يعي حدود حريته ويدرك مسؤولياته ويقدم على تحملها.

11- التناسب وعدم المبالغة في المجال الانفعالي فيعبر عنها بقدر مناسب.

ويعبر السلوك الإيجابي عن المحاولات التي يبذلها الفرد لمواجهة متطلباته، فلديه عدد من الحاجات التي تدفع به إلى سلوك يجلب له والثاء وله حوافز ودوافع.

ويرى الباحث ان الحكم على السلوك سواء إيجابي ومقبول او سلبي غير مقبول، بناءً على المعايير التي يحتكم اليها، فيمكن ان يختلف حكمنا بناءً على اختلاف المجتمعات الانسانية والثقافات، لذا يختلف ويتدرج حكمنا بمدى امتلاك شيء من هذه الابعاد.

دوافع وحوافز السلوك الإيجابي:

حدد كمال (2010) دوافع وحوافز السلوك الإيجابي كما يلي:

1- الاهتمام الشخصي: فهناك استعداد لتكوين شعور داخلي بالإحساس بمحن وأزمات الغير وبالتالي يتكون لدى الفرد الحافز للقيام بالسلوك الإيجابي.

2- التكيف الاجتماعي: فالسلوك الإيجابي يعتبر وظيفة دفاعية ذاتية حيث يعبر عن رفضه لمشاهدة الفرد لنفسه في صورة سلبية واهتمامه بمن حوله.

3- فهم العالم الاجتماعي: فالسلوك الإيجابي وظيفة معرفية يتيح للفرد فرصة فهم العالم من حوله وممارسة المهارات الاجتماعية (كمال، 2010: 184).

النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي

هناك عدد من النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي اجملتها (أبو شمالة، 2019) كما يلي:

1- نظرية التحليل النفسي:

تقسيم هذه النظرية الشخصية إلى ثلاث نظم أساسية وهي (الهو، الأنا، الأنا العليا)، وكل نظام من هذه الأنظمة له خصائصه ومكوناته ومبادئه التي يعمل وفقاً لها، ويرى روادها أن السلوك ما هو إلا محصلة لتفاعل هذه الأنظمة الثلاث مجتمعة، بحيث إذا تضاربت هذه النظم فيما بينها نشأت شخصية مختلة نفسياً واجتماعياً، وإذا توافقت نشأت شخصية تتسم بالانتران الإيجابية.

2- النظرية الإنسانية:

ترى هذه النظرية أن الإنسان مخلوق خير بفطرته، ولديه قدرات كامنة وخلاقة، وتتحدد معالم شخصيته وسلوكه من نظره إلى العالم المحيط به، لذلك فإن الثقافة المحيطة بالفرد تلعب دوراً هاماً في تفاعله مع الآخرين، فهو يسعى لتحقيق ذاته الاجتماعية من خلال فعل الخير.

3- النظرية الاجتماعية:

يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك الإنساني حصيلة جامعة ما بين الموروث جينياً، والمكتسب بيئي، حيث يتعلم الفرد الكثير من الأنماط السلوكية من البيئة الاجتماعية المحيطة.

4- نظرية المعايير الاجتماعية:

يسمى الإطار المرجعي للسلوك في مجتمع ما، والذي يمثل السلوكيات المقبولة في هذا المجتمع، والتي لاقى توقعات أفرادها في الاستجابة لموقف معين؛ المعايير الاجتماعية، حيث ترى هذه النظرية أن المعايير الاجتماعية يكتسبها الفرد منذ مراحل التنشئة الاجتماعية المبكرة داخل الأسرة، وبالتالي تتباين سلوكيات الأفراد وفقاً لتباين طريقة اكتسابه لهذه المعايير.

ويرى الباحث أن اكتساب السلوك الإيجابي لا يعتمد على نظرية واحدة مهما بلغت شموليتها، بل مزيج بين الموروث جينياً والمكتسب سلوكياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الفطرة السليمة، حيث أن السلوك الإيجابي سواء قام بتأديته فرد أو جماعة، فالمهم أن يعود بالفائدة والنفع على الآخرين، دون انتظار مقابل، كما أنه يعود بالفائدة على الفرد نفسه فيساعده على الانسجام بإيجابية مع الجماعة، وارتفاع سلوكياته الإيجابية مثل التعاطف، والمساندة الاجتماعية، والايثار والتضحية.

المبحث الثالث: فايروس كورونا المستجد (Covid-19):

هو فيروس ينتمي إلى سلسلة الفيروسات المعروفة والتي تسبب المرض للحيوان وللإنسان، ووصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، وظهر في نهايات عام 2019 بمدينة يوهان الصينية، وتظهر أعراضه المرضية في الإرهاق والحمى والسعال الجاف، وآلام الجسم، حيث ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق رذاذ شخص مصاب به، سواء بالاتصال المباشر أو من خلال تناثر تلك القطرات من الرذاذ على الأسطح المحيطة. (World Health Organization, 2020)، ثم أنتشر هذا الفيروس في جميع أنحاء العالم ليصبح ذلك هو أخطر حدث في مجال الصحة العامة بعد فيروس السارس الذي اجتاح الصين عام 2003م (يوسف، 2020).

وتشمل أعراض الإصابة بالفيروس ارتفاع درجة الحرارة، والإرهاق الشديد والسعال الجاف، وفي بعض الأحيان تصاحب هذه الأعراض احتقان الأنف، والتهاب الحلق، والرشح، والإسهال (مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجانغسو، 2020، ص1-3)

طرق انتقال فيروس كوفيد-19:

- 1- انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي خلال السعال والعطاس أو الكلام.
- 2- انتقال العدوى عن طريق الاتصال المباشر: وهناك طريقتان لحدوث ذلك وهما:
 - أ- انتقال الدم أو سوائل الجسم الحاملة لمسببات المرض إلى جسم الإنسان من خلال الغشاء المخاطي أو الجلد التالف.
 - ب- انتقال العدوى عبر لمس أو مصافحة من يعانون من مسببات الأمراض كالسعال أو العطس.

قلق الإصابة بفيروس كورونا

يعتبر قلق الإصابة بفيروس كورونا أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات نتيجة للتغيرات التي عصفت بالأفراد في الآونة الأخيرة في مختلف الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، فأكثر ما يخشاه الفرد هو المجهول، ومن الأشياء التي ترفع درجة القلق متابعة الأخبار السيئة ولاسيما أخبار ومستجدات الأحداث المتوالية لجائحة فيروس كورونا المستجد ومنها الأرقام الخاصة بالإصابات أو الوفيات، ولما فرضه في وقت وجيز على حياة الشعوب في عديد من الدول من التدابير الاحترازية، وكثرت الضغوط والتهديدات للإنسان في هذا العصر، وفي كثير من الأحيان قد يقف الفرد عاجز عن تلبية مطالبه وسد حاجاته، كل هذا جعل من الإنسان أكثر قلقاً على أمنه وحياته وأسرته ووطنه.

وتتمثل أعراض اشتباه الإصابة بفيروس كورونا المستجد في: الحمى، السعال، التهاب الحلق، آلام الصدر، صعوبة التنفس، فقدان الشهية، الإرهاق، ضعف الهمّة، الغثيان، القيء، الإسهال، الصداع، الخفقان، التهاب الملتحمة، الأم في عضلات الأطراف أو أسفل الظهر (اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني، 2020، 35).

أدوات الدراسة:

1. استبانة السلوك الإيجابي: إعداد الباحث

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة مثل دراسة (معشي، 2018)، (سليم وآخرون، 2019) و(الديب، 2020)، والإطار النظري تم إعداد استبانة السلوك الإيجابي، وتتكون الاستبانة من (71) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (1): يبين توزيع فقرات استبانة السلوك الإيجابي على الأبعاد والفقرات السلبية

الأبعاد	عدد الفقرات	الفقرات	أرقام الفقرات السلبية
المجال النفسي	20	1 – 20	1، 3، 4، 5، 7، 10، 11، 12، 13، 17، 18، 20، 21
المجال الاجتماعي	25	1 – 25	1، 24
المجال العملي التطبيقي	26	1 – 26	2
المجموع	71		

وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً – أحياناً – أبداً)، ويقابلها على التوالي الدرجات (3- 2- 1)، فيما الفقرات السلبية فتصحح عكس ذلك الاتجاه بحيث يحصل المفحوص على درجة واحدة فقط إذا أجاب على (دائماً).

وتتراوح الدرجة على المقياس بين (71- 213 درجة) وتدل الدرجة المنخفضة على سلوك ايجابي منخفض لأفراد العينة، أما الدرجة المرتفعة فتدل على سلوك ايجابي مرتفع.

صدق الاستبانة:

أ. صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين المختصين، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانة ومدى انتماء الفقرات الى كل بعد، حيث قام الباحث بأخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

- تراوحت معاملات الصدق لفقرات المحور الأول "المجال النفسي" بين (0.386 – 0.749) وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.
- تراوحت معاملات الصدق لفقرات المحور الثاني "المجال الاجتماعي" بين (0.448 – 0.722) وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.
- تراوحت معاملات الصدق لفقرات المحور الأول "المجال العملي التطبيقي" بين (0.456 – 0.758) وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.
- بلغت قيم معاملات الصدق لمحاور الاستبانة (0.928، 0.903) على الترتيب، وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.

ثبات استبانة السلوك الإيجابي:

- كما تم تقدير ثبات استبانة السلوك الإيجابي في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات كل بعد وفقرات الاستبانة ككل، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (2): يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لاستبيان السلوك الإيجابي

المتغير	عدد الفقرات	قيم ألفا	مستوى الدلالة
المجال النفسي	19	0.727	دالة عند 0.01
المجال الاجتماعي	23	0.724	دالة عند 0.01
المجال العملي التطبيقي	26	0.784	دالة عند 0.01

الدرجة الكلية	68	0.912	دالة عند 0.01
---------------	----	-------	---------------

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.724 – 0.912)، وجميعها دالة عند مستوى 0.01، وتفي بمتطلبات التطبيق.

ومما سبق اتضح للباحث أن استبانة السلوك الإيجابي موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

ثانياً: استبانة جودة الحياة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري تم إعداد استبانة جودة الحياة، وتتكون الاستبانة من (17) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (3): يبين توزيع فقرات استبانة السلوك الإيجابي على الأبعاد والفقرات السلبية

الأبعاد	عدد الفقرات
جودة الصحة النفسية	6
جودة الحياة الاجتماعية	5
جودة الحياة الشخصية	6
المجموع	17

وتتم الاستبانة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً – أحياناً – نادراً)، ويقابلها على التوالي الدرجات (3- 2- 1).

وتتراوح الدرجة على المقياس بين (17- 52 درجة) وتدل الدرجة المنخفضة على توافر جودة الحياة بصورة منخفضة لأفراد العينة، أما الدرجة المرتفعة فتدل على توافر جودة الحياة بدرجة صغيرة.

صدق الاستبانة:

صدق المحكمين: تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين المختصين، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبانة ومدى انتماء الفقرات الى كل بعد، حيث قام الباحث بأخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار.

صدق الاتساق الداخلي:

- تراوحت معاملات الصدق لفقرات المحور الأول "جودة الصحة النفسية" بين (0.526 – 0.821) وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.
- تراوحت معاملات الصدق لفقرات المحور الثاني "جودة الحياة الاجتماعية" بين (0.512 – 0.786) وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.
- تراوحت معاملات الصدق لفقرات المحور الأول "جودة الحياة الشخصية" بين (0.459 – 0.858) وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.
- بلغت قيم معاملات الصدق لمحاور الاستبانة (0.931، 0.925) على الترتيب، وهي قيم تدل على مستوى مناسب من الاتساق والصدق.

ثبات استبانة جودة الحياة:

كما تم تقدير ثبات استبانة جودة الحياة في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات كل بعد ولفقرات الاستبانة ككل، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (4): يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لاستبانة جودة الحياة

المتغير	عدد الفقرات	قيم ألفا	مستوى الدلالة
جودة الصحة النفسية	6	0.822	دالة عند 0.01
جودة الحياة الاجتماعية	5	0.784	دالة عند 0.01
جودة الحياة الشخصية	6	0.764	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	17	0.922	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.764 – 0.912)، وجميعها دالة عند مستوى 0.01، وتفي بمتطلبات التطبيق.

ومما سبق اتضح للباحث أن استبانة جودة الحياة موضوع الدراسة تتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ وتعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

نتائج الدراسة، وتفسيرها ومناقشتها:

1- نتائج السؤال الأول الذي ينص على:

ما مستوى السلوك الإيجابي لدى مصابي فايروس كورونا في قطاع غزة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على استبيان السلوك الإيجابي، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على استبانة السلوك الإيجابي

أبعاد السلوك الإيجابي	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
المجال النفسي	19	3.54	1.247	0.71	2
المجال الاجتماعي	23	3.80	1.185	0.76	1
المجال العملي التطبيقي	26	3.50	1.107	0.70	3
الدرجة الكلية للسلوك الإيجابي	68	3.75	1.180	0.75	

يتضح من الجدول السابق أن السلوك الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة من مصابي فايروس كورونا بمستشفى الاوروبي لأمراض الكلى بقطاع غزة جيد ويقع عند مستوى (75%).

ويأتي المجال الاجتماعي في أعلى مراتب السلوك الإيجابي بوزن نسبي (76%)، يليه المجال النفسي (71%)، وأخيراً يأتي المجال العملي التطبيقي بوزن نسبي (70%)، وبذلك فإن جميع مجالات الاستبانة تقع ضمن مستوى متقارب، مما يشير إلى أن مصابي فايروس كورونا يتمتعوا بمستوى مناسب من السلوك الإيجابي، وأما عن تصدر المجال الاجتماعي في أعلى مراتب السلوك الإيجابي فإن هذه النتيجة مؤشر للتكيف والتوافق الاجتماعي بين الفرد ومحيطه رغم الظروف التي يعاني منها مصابي فايروس كورونا والتحديات التي تعترضهم للاندماج في المجتمع.

2- نتائج السؤال الثاني الذي ينص على:

ما مستوى جودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا في قطاع غزة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على استبانة جودة الحياة بأبعاده ودرجاته الكلية، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على استبانة جودة الحياة

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الفقرات	الاستبيان
1	77.83	1.178	13.92	6	جودة الصحة النفسية
2	76.25	1.254	13.01	5	جودة الحياة الاجتماعية
3	72.98	2.058	12.09	6	جودة الحياة الشخصية
				17	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن مستوى جودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا بقطاع غزة جاءت بدرجة كبيرة، حيث كان في أعلى المراتب مجال "جودة الصحة النفسية" بوزن نسبي قدره (77.83%) تلاها مجال "جودة الحياة الاجتماعية" بوزن نسبي قدره (76.25%)، وجاء في المرتبة الأخيرة مجال "جودة الحياة الشخصية" بوزن نسبي قدره (72.98%).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية تتسجم مع جهود وزارة الصحة الفلسطينية، في رعايتها للمرضى بشكل عام وتقديم سبل الراحة لهم في المستشفيات وغيرها، ويرى الباحث في حصول جودة الحياة الشخصية على أدنى المراتب أن ذلك يرجع إلى الجوانب التي تتعلق بالعوامل الشخصية مثل العزلة وغيرها المتعلقة بفايروس كورونا.

نتائج السؤال الخامس الذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين مستوى السلوك الإيجابي ومستوى جودة الحياة لدى مصابي فايروس كورونا في قطاع غزة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل من السلوك الإيجابي بأبعاده ودرجته الكلية، وجودة الحياة بأبعادها ودرجتها الكلية، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (7): يبين معامل الارتباط بين السلوك الإيجابي وجودة الحياة لدى مصابي فيروس كورونا بقطاع غزة

السلوك الإيجابي				جودة الحياة
الدرجة الكلية للسلوك الإيجابي	المجال التطبيقي	المجال الاجتماعي	المجال النفسي	
0.833**	0.734**	0.691**	0.706**	جودة الصحة النفسية
0.842**	0.746**	0.702**	0.733**	جودة الحياة الاجتماعية
0.870**	0.831**	0.971**	0.743**	جودة الحياة الشخصية
	0.816**	0.814**	0.783**	الدرجة الكلية لجودة الحياة

يبين الجدول السابق رقم (7):

وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، $0.05 \geq **$ ، $0.01 \geq *$ بين جميع المجالات، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى السلوك الإيجابي لدى مصابي فيروس كورونا يرتبط بمستوى جودة الحياة لديهم، وهذا ما تم ملاحظته من خلال سرد الإطار النظري، حيث تبين أن جودة الحياة ما هو إلا أحد مظاهر ونواتج السلوك الإيجابي، فإذا امتلك مصابي فيروس كورونا مفاهيم السلوك الإيجابي وتمكنوا من شموليتها في حياتهم، فقد يصلوا إلى تغيير ينقلهم من حالتهم السلبية إلى حالة إيجابية تؤثر على كافة مجريات حياتهم.

التوصيات:

بعد الإجابة عن أسئلة الدراسة البحثية واستخلاص نتائج الدراسة الميدانية توصي الدراسة بما يلي:

- إيجاد برامج مجتمعية لدعم مصابي فيروس كورونا في المستشفيات، وتقديم لديهم الرعاية الخاصة بما يحقق اندماجهم في المجتمع وتعزيز السلوكيات الإيجابية لديهم.

- إقامة ندوات توعية لمصابي فايروس كورونا لمساعدتهم على فهم احتياجاتهم النفسية وفهمهم لأنفسهم وقدراتهم على تحقيق ذواتهم بالرغم من تحديات المرض.
- إيجاد برامج مختلفة تقدم للأسر والمؤسسات المختلفة لتعريفهم بطرق التعامل مع فايروس كورونا، وتقديم سبل الدعم لهم.
- إجراء دراسة مماثلة وربطها بالمستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية.
- القيام بدراسة عن أهم المخاطر النفسية التي يمكن أن يتعرض لها المصابين بفايروس كورونا وطرق الإرشاد النفسي الناجع مع هذه الحالات.
- العمل على تحسين جودة الحياة لدى أفراد العينة (المصابين بفايروس كورونا) وذلك بزرع الأمل لهم من خلال توفير أماكن حجر ملائمة لهم.
- زيادة عدد الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين في مراكز الحجر الصحي، لتحسين جودة الخدمات المقدمة لمصابي كورونا.
- إجراء دراسات لتحديد مصادر السلوك الإيجابي تجاه مصابي فايروس كورونا لتحسين جودة الحياة لديهم.
- تدريب الطاقم الطبي المعالج على آلية التعامل والاهتمام بالجوانب النفسية لهؤلاء المرضى.
- العمل على تنمية النمو الإيجابي بعد الصدمة والشعور بالأمل وروح التفاؤل وحب الحياة لدى مصابي فايروس كورونا.
- تبقى الإشارة إلى أهمية جودة الحياة لدى الأفراد الذين قد يعانون من مشاعر والام نفسية تزيد من حدة وشدة المرض الجسدي الذي يعانون منه، مما يستدعي وضع برامج وقائية وخطط واستراتيجيات ملائمة من شأنها أن تخفف من معاناتهم و تحد من الأضرار الناتجة عنها لاحقاً.

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية

- أبو العمرين، ابتسام (2008): مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية.
- أبو سلطان، ألاء منار. (2019) المساندة الاجتماعية والكفاءة الذاتية كمنبئات للتوجه نحو الحياة لدى عينة من زوجات مرضى الفصام بمحافظة غزة- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية- جامعة الأقصى.
- أبو شمالة، فداء يوسف. (2019). السلوك الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات ومعنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
- آل مشافي، إيمان رشاد يحيي، و هبة إبراهيم مصطفى القشيشي. 2020. "العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الفشل الكلوي "دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب ع122 (2020): 217 - 283.
- البراق، فطوم بنت محمد السيف محمد. 2021. "المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الوظيفي وجوده الحياة لدى عينة من معلمي التعليم العام بالسعودية ".المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية ج82 (2021): 1057 - 1112.
- الديب، هالة فاروق (2020). "فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التدريس العلاجي لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى التلاميذ المعاقين فكريا "القابلين للتعلم "المجلة العربية لعلم الإعاقة والموهبة: المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ع14: 687 - 712.
- العقاد، عصام عبداللطيف عبدالهادي. (2019). مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 7(2). 177 - 205.
- اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني (2020). الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد: معارف عامة، طرق الوقاية، الرعاية النفسية، الشائعات. ترجمة: أيمن سعيد، رنا عبده، بسمة طارق، القاهرة: بيت الحكمة.

- الليثي، أحمد حسن محمد. "المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة." *مجلة البحث العلمي في التربية*: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ع21، ج8 (2020): 183 - 219.
- المجدلاوي، ماهر (2012). التفاوض والتشاور وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*.
- المقبل، هادي جميل محمد، و حنان إبراهيم الشقران. 2021. "العلاقة بين جودة الحياة وأعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن." *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*: جامعة القدس المفتوحة مج12، ع34 (2021): 16 - 28
- النجار، جودت عاطف (2020) استراتيجيات المواجهة واليقظة الذهنية كمنبئات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية- دراسة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - جامعة الأقصى - غزة- فلسطين.
- الهاشمي، نهال حمدان، ناصر سيد عبدالرشيد، ومصالح المجالي. 2021. "فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات". *مؤتمر للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*: جامعة مؤتة مج36، ع1: 255 - 300.
- سليم، عبدالعزيز، ومحمد السعيد أبوحلاوة. 2019. "نموذج بنائي للعلاقات بين جودة الحياة والهوية الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية- جامعة دمنهور." *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*: جامعة دمنهور - كلية التربية مج11، ع2: 429 - 538.
- شقورة، ضياء حسن. 2014. السلوك الإيجابي وعلاقته بالتفكير المنتج لدى طلبة الكليات التقنية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الأزهر.
- طشطوش، رامي عبدالله. (2015). الرضا عن الحياة والعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*.

- عبد اللاه، يوسف، مروه أبو الوفا حنفي أحمد، وفاء محمد محمود محمد بكر هلال (2021).
"فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين السلوك الاجتماعي لدى عينة من المراهقين
المكفوفين". مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية ع7:
778 – 820.
- كمال، هدى (2010): نحو برنامج لتنمية السلوك الإيجابي لأخصائي الجماعة لمواجهة الأزمات.
دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية.
- مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو (2020). دليل الوقاية من فيروس كوفيد- 19
للموظفين
- معشي، محمد بن علي مساوي (2018). جودة الحياة وعلاقتها بكل من السلوك الاجتماعي والأمن
النفسي لدى عينة من المراهقين: مجلة كلية التربية بأسسيوط - مصر، ج(34)، ع(2)،
ص(231-270).

المراجع الأجنبية

- Bayat, A. ,Kazemi, R., et.al (2012)" Psychological Evaluation
in.Hemodialysis Patients" J, Pak, Med, Assoc,62(3).
- Costanza, R, Fisher, B. Ali, S, Beer, C, Bond, L, Boumans, R, Danigelis,
N, Dickinson, J, Elliott, C, Farley, J, Gayer, D, Glenn, L, Hudspeth, Th,
Mahoney, D., McCahill, L., McIntosh, B., Brian Reed, S., Abu Turab.,
R., Rizzo, D., Simpatico, Th., Snapp, R. (2007). Quality of Life: An
Approach Integrating Opportunities, Human Needs, and Subjective
Well-Being. Ecological Economics Journal, 61, 267– 276.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). The roots of prosocial behavior in
children. Cambridge University Press.
- Gumple, T. (2017). Develop a behavioral model for training on the positive
- Lucena, K, Vianna, R., Nascimento, J., Campos, H, Oliveira, E. (2017).
Association Between Domestic Violence and Women's Quality of Life.
Enfermagem Journal, 25, 1–8.

- Sharma, N & Kaur, S. (2012). A Descriptive Study to Assess Quality of Life among Non-working Females Residing in Selected Village of Punjab. Nursing and Midwifery Research Journal, 8(2), 179–187.
- Underwood, B., & Moore, B. (1982). Perspective-taking and altruism. Psychologicalbulletin, 91(1), 143.
- World Health Organization (a) (2020). Statement on the second meeting of the International Health
- Cherry, K. (2018, november 21). <https://www.verywellmind.com/what-is-prosocial-behavior-2795479>. Retrieved november 27, 2018, from verywellmind.