

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....
رقم التسجيل: 191935070090
رقم التسجيل: 191935073122

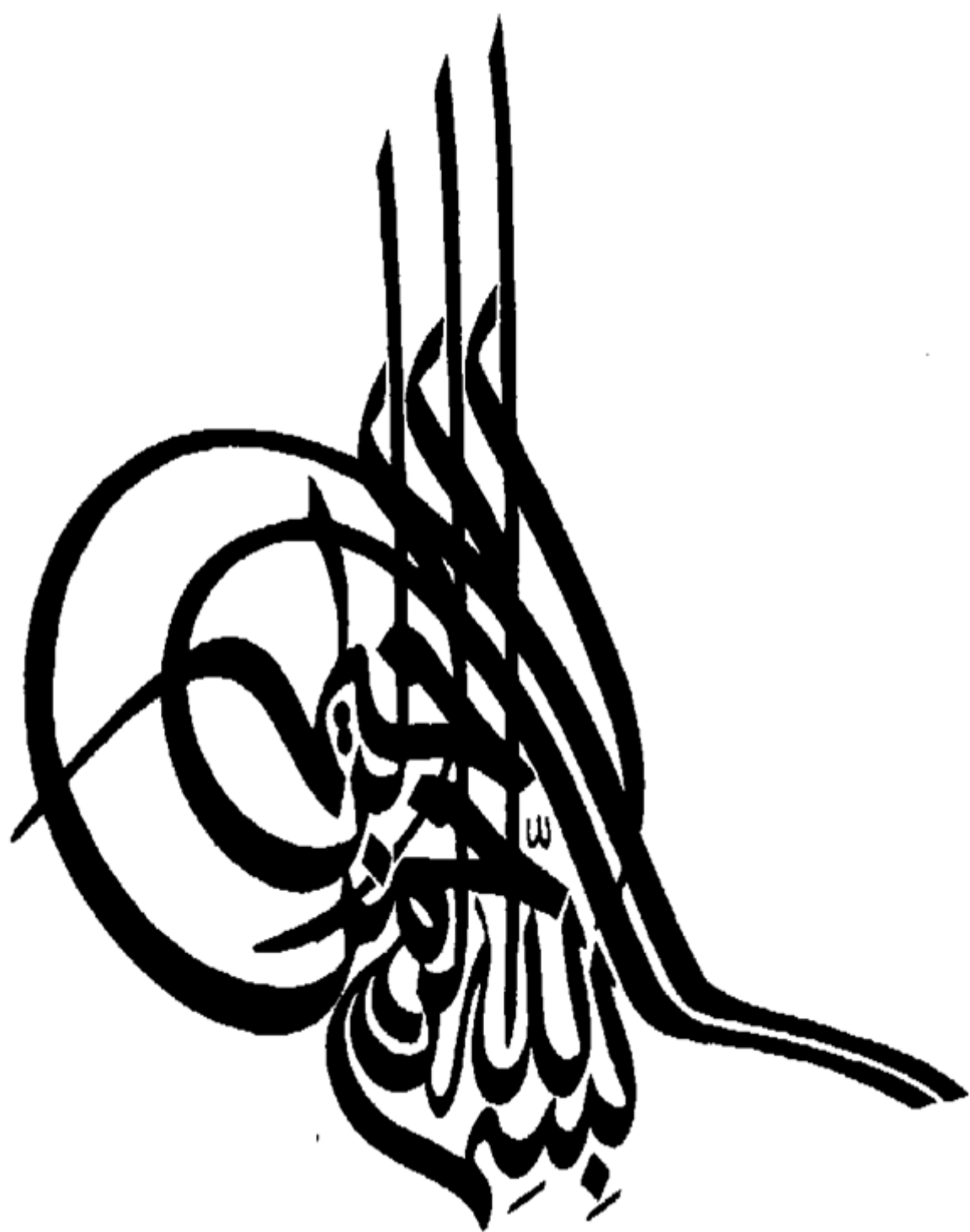
مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي
لدى أساتذة التعليم الابتدائي
- دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة -

إشراف الدكتور:
د/ العمريّة بن عمرة

إعداد الطلبة:
يمينة بن الذيب
سعاد بريكي

السنة الجامعية: 2023-2024م



** شكر وتقدير **

بداية الحمد لله والشكر له الذي أعانني على إتمام هذه المذكرة،
فلولا توفيقه عز وجل لما تحققت من ذلك شيء، والذي بحمده تتم النعم والشكر
القائل في منزل كتابه " لئن شكرتموني لأزيدنكم"
والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد
بشعور غامر بالتقدير والوفاء، نتقدم بشكرنا الخالص العميق مقرونًا بجزيل العرفان والامتنان
إلى كل من تفضل وأثرى جوانب هذا البحث، سواء برأي أو توجيه أو نصيحة،
أو ساهم في هذا العمل
وتقديرنا إلى من تقصر كلمات الشكر وعبارات الشاء عن الوفاء بحقه،
إلى أستاذنا الفاضل المشرف الدكتور الطاهر مجاهدي
الذي منحنا الوقت والجهد والاهتمام.
وإذا نسينا لا ننسى أن نقدم الشكر الخاص إلى كل أساتذة قسم العلم النفس

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد

وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي وعملي المتواضع إلى عائلتي الكريمة عائلة خريفي
إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها ووقرها في كتابه العزيز

إلى أُمي الغالية أدامها الله

معلمي الأول وسندي الثابت في كل خطوات حياتي،

مصدر فخري وسعادتي وقوتي

لا أرى الدنيا إلا به إلى والدي العزيز حفظه الله

إلى سندي في الحياة زوجي حفظه الله ورعاه

إلى من شد الله بهم عضدي فكانوا خير معين

إلى إخوتي وأخواتي

بن الذيب يمينه

إهداء

الحمد لله ربي العالمين

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم وما توفيقني

إلا بالله عليه توكلت وهو رب العرش العظيم إنه لمن دواعي الغبطة والسرور

أن أهدي عملي المتواضع الذي بذلت فيه عسارة جهدي وفكري

إلى والدي الذي قدما لي كل ما أحتاج إليه من عون من أجل غاييتي

المنشودة حفظهما الله ورعاهما أبقاهما لي ذخرا في هذه الحياة

إلى عائلتي الكبيرة آل مختاري وآل عبد اللاوي وآل جوبر

كما أشكر جميع أساتذتي في جميع الأطوار

بريكي سعاد



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
	فهرس المحتويات
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالإنجليزية
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3 أهداف الدراسة
7	4- أهمية الدراسة
7	5- المصطلحات الإجرائية
8	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: المرونة النفسية والتفكير الإيجابي	
17	تمهيد:
18	أولاً: المرونة النفسية
18	1- مفهوم المرونة النفسية:
18	2- مؤشرات المرونة النفسية:
19	3- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:
21	4- السمات الشخصية لذوي المرونة
22	5- استراتيجيات بناء المرونة النفسية:
24	ثانياً: التفكير الإيجابي
24	1- مفهوم التفكير

26	2- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي
31	3- التفكير الإيجابي عند المعلمين:
الجانب التطبيقي	
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
44	تمهيد
45	1- الدراسة الاستطلاعية
45	2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية
45	3- عينة الدراسة الاستطلاعية
45	4- أداة الدراسة
49	ثانيا: الدراسة الأساسية
49	1- المنهج المستخدم في الدراسة
49	2- حدود الدراسة
49	3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
50	4- الأساليب الإحصائية المستعملة
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
59	1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى
60	1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية
61	1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:
68	خاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين والكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى المعلمين، وقد وظفت المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 48 معلم ومستخدمين إداريين من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي، وكانت النتائج كما يلي:

-وجود علاقة ارتباطية قوية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية ووجود مستوى مرونة مرتفع لدى المعلمين ووجود مستوى مرتفع لمهارات التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

Study summary:

The present study aims to identify the relationship between psychological resilience and positive thinking among primary teachers, to reveal the level of psychological resilience of teachers and to reveal the level of positive thinking among teachers. The correlative prescriptive curriculum has been used on a sample of 48 teachers and administrative users through the application of the Psychological Resilience Measure and the Positive Thinking Scale. The results are as follows:

-A strong correlation between psychological flexibility and positive thinking among primary teachers, a high level of flexibility among teachers and a high level of positive thinking skills among primary teachers.

مقدمة

مقدمة:

يعتبر التعليم الابتدائي هو أول المراحل التعليمية وأصعبها لأنه هو اللبنة الأولى التي يتلقى فيها الطفل التربية والتعليم وهذا مما جعله أصعب المراحل، ولهذا نجد أن القائمين عليه لهم صعوبات في مواجهته لمختلف المشاكل، فالمعلم هو المحرك الأول لهذه المرحلة لأنه هو من يقوم بالتواصل المباشر مع الطفل وإعطائه مختلف المعارف والقيم، ولهذا نجد مهمة المعلم من أصعب المهن لما لها من تحديات، تواجهه تجعل من شخصيته شخصية مميزة يجب أن تتصف بمجموعة من السمات والخصائص، منها المرونة النفسية حتى يستطيع المعلم تطوير استراتيجيات ومهارات التكيف مع المواقف التي تواجهه أثناء أداء مهامه وتجعله أكثر هدوء مما سيؤدي به إلى الحفاظ على صحته النفسية التي هي عنصر أساسي في الممارسة التربوية، حيث أنه من الممكن أن ندعم تفكيره الإيجابي اتجاه العمل أو اتجاه الآخرين تجعله يتقبل المواقف.

مهنة التعليم لها دور حيوي في تحقيق بيئة منتجة وداعمة لتكوين الأجيال القادمة، وهذا من خلال وجود معلم تمتاز شخصيته بالمرونة النفسية، ويمتلك مهارات التفكير الإيجابي ومن هنا جاءت فكرة دراستنا هذه وهي العلاقة بين المرونة النفسية ومهارات التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتكمن أهمية هذه الدراسة في كون متغيرات المرونة النفسية ومهارات التفكير الإيجابي سمات ضرورية وفعالة في تكوين شخصية المعلم مما تؤدي به إلى أن يخلق بيئة تعليمية إيجابية وملهمة تساعد التلاميذ على النجاح والتفوق.

وقد خلصت دراستنا إلى ثلاثة فصول وهي:

الإطار العام للدراسة: وقد تضمن هذا الفصل إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، وكذا فرضيات الدراسة، بالإضافة إلى أهمية الدراسة وأسباب اختيار الموضوع، كذلك أبرزنا أهداف الدراسة، ثم تطرقنا إلى مفاهيم الدراسة الإجرائية، وأخيرا عرضنا بعض الدراسات السابقة والمساهمة للموضوع والتعليق عليها.

الإطار النظري للدراسة: وقد تم تقسيمه إلى جزأين الأول تطرقنا فيه إلى المرونة النفسية أما الثاني فتناولنا فيه التفكير الإيجابي.

أما تناولنا فيه الثالث فكان عبارة عن الفصل التطبيقي، حيث تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية، ثم الدراسة الأساسية، وتطرقنا فيه إلى مجموعة الدراسة، وحدودها وأدواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. وقمنا بعرض ومناقشة النتائج، وصولاً إلى الاستنتاج العام، ثم التوصل إلى عرض خاتمة الدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا
- 6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

اهتمت الدراسات النفسية الحديثة بالحالة النفسية والفكرية للفرد وانعكاساتها على حياته اليومية سواء على الصعيد الشخصي أو المهني أو الاجتماعي وقد ظهر علم النفس الإيجابي كعلم ينصب اهتمامه حول دراسة وتنمية القوة الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية وهذا بتعزيز إدراك الفرد لنقاط قوته والابتعاد عن التفكير السلبي

وبما أن المعلم فرد من أفراد المجتمع فهو شخصية فاعلة ومميزة ويعتبر المحور الأساسي والشريحة التي تمثل موقعا مؤثرا علميا واجتماعيا ونفسيا وانفعاليا لما يمتلكها من قدرات على التأثير في تلاميذه فهو كما يعرفه الدكتور تركي رابح المعلم بأنه " حجر الزاوية في كل إصلاح وتكوين للأجيال الصاعدة علميا أخلاقيا ووطنيا ودينيا "(تركي رابح عمارة، 1990، ص 484)

ويعرفه أيضا محمد الطيب العلوي أنه: (ذلك الجندي المجهول فهو ذلك الشخص الذي يعلق عليها الآباء والمجتمع كل الآمال في تربية الأطفال وأعدادهم لحياة شريفة. (توايتي زوايخة، بلحاج جلول الزهرة، 2004، ص14)

ومن هذه المفاهيم ندرك أن للمعلم مهمة فاعلة في بناء المجتمع فهو بالدرجة الأولى مربى إذا فوظيفته تكمن في تمكين التلاميذ الحصول على المعارف والمهارات بقدر حصولهم على الأخلاق والمبادئ المثل الصالحة وهذا الدور يولد لديه ضغوطات على اصعدة مختلفة من جوانب حياته اسريا اجتماعيا ومهنيا والتي نجد منها على سبيل المثال الصراعات والتناقضات في عصرنا الحديث والمشكلات التي تزداد بتزايد مطالب الحياة الكثيرة .والتعامل مع هذه الضغوط لا بد أن يتحلى المعلم بليونة ومهارة في التكيف لكي يستطيع تهيئة الظروف حسب المواقف التي تصادفه والتغلب عليها والسير قدما وهذا يتطلب صحة نفسية بما تتضمنه من محتوى نفسي واجتماعي يسهم في تحقيق الذات وتنمية الحياة الشخصية وإدارة الانفعالات ودعم مفهوم الأمل والرضا والتفائل لمواجهة ضغوط الحياة وهذا ما يسمى بالمرونة النفسية والتي يعرفها محمد أبو حلاوة (2023، ص5) بأنها "عملية دينامية تمكن

الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة

ويرى عبد الوهاب (2011) أن عامل المرونة من العوامل المكونة للقدرة على التفكير الابتكاري حيث تعني قدرة الفرد على تغيير زاوية تفكيره في أثناء قيامه بالنشاط المختلفة حيث تشير المرونة إلى درجة السهولة التي يغير بها الفرد موقعا ما أو وجهة عقلية معينة. وقد تناولت عدة دراسات المرونة النفسية والتي نجد منها دراسة قاسم 2018 والتي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي وكانت النتائج تشير إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وكذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى عينة البحث

كما نجد دراسة نتاري سامية وأيمن سناء 2021 والتي هدفت إلى معرفة كل من مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي وكذا معرفة العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأساتذة والتحصيل الدراسي لتلاميذهم بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية لمتغيرات (الجنس الأقدمية في التدريس) وكانت نتائج الدراسة كالتالي مستوى (v26) المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع. مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي مرتفع. وجود علاقة طردية بين المرونة والتحصيل الدراسي وعدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس.

ومن خلال المفاهيم السابقة حول المرونة فإننا نلاحظ أنها مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتفكير أي أن الإنسان المرن لديه القدرة على التفكير وأعمال عقله للتعامل مع المواقف الجديدة سواء بالإيجاب أو السلب وهنا يتدخل علم النفس الإيجابي لتعديل السلوك وفق مصالح الفرد والمواقف الحياتية المختلفة وكيفية اكتساب هذه المهارات وهذا ما يعرف بالتفكير الإيجابي والذي يعرف بأنه "النواة الأساسية للقدرة المعرفية والأسلوب الفعال للتعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومواجهة ضغوطاتها بقوة وصمود كما يعمل على شحذ

الطاقات الكامنة الموجودة عند الفرد للوصول به إلى أقصى إمكانياته وحالاته النفسية (حجازي، 2009، ت)

وقد أشارت دراسة كل من ولسن وبيربر (wilson perper 2004) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين استدعاء الأفكار الإيجابية والحالة المزاجية والأخلاقية وقد أكد 92% من عينة الدراسة أن استدعائهم للأفكار الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل يؤدي إلى استجابات انفعالية جيدة ومريحة (Wilson,perper 2004 p195)

كما أشارت دراسة حسام محمد منشد الهلالي والتي هدفت إلى التعرف على درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين وكذا دلالة الفروق في درجة التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لدى المعلمين و العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وكانت النتائج تشير إلى أن المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي وكذا وجود فروق دالة إحصائية وفق متغير الجنس ولصالح الذكور في التفكير الإيجابي وأن المعلمين يستعملون بالدرجة الأولى أسلوب مواجهة المشكلة لمواجهة ضغوط الحياة بينما الأسلوب الديني والروحي بالمرتبة الثانية أما الأساليب الأخرى فنستعمل بدرجة أقل وغير دالة إحصائية كما بينت وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية معنوية بين التفكير الإيجابي وأسلوب مواجهة المشكلة والإسناد الديني والروحي

ومن خلال ما سبق نتبين الحاجة إلى التعرف على درجة التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وبالتالي تطرح التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

ومن خلال ما سبق ذكره نتبين الحاجة لتعرف على درجة تفكير إيجابي وعلاقته

بالمرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وبالتالي تطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

- ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية؟

2-فرضيات البحث:

- توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية
- مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية متوسط
- مستوى المرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية مرتفع

3-أهداف البحث:

- الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية
- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية
- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في دور المعلم في عملية تعليمية تعلمية وفي بناء شخصية تلاميذه ورفع مستوى تفكيرهم وتطويره؛ بالإضافة إلى ذلك أهمية متغيري الدراسة كعنصرين أساسيين وجديرين بالبحث وخاصة في الوقت الراهن وما يشهده من تحديات وصعوبات وما صاحبها من تأثير وتأثر في مهنة المعلم وفي استقراره النفسي

5-المصطلحات الإجرائية

5-1-المرونة النفسية:

التكيف مع المشكلات والصدمات التي يواجهها المعلم أثناء ممارسته لمهنته وهي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المعلم مكن خلال مقياس المرونة النفسية.

5-2-التفكير الإيجابي:

هو مجموع التوجهات الإيجابية وال ضبط والانفعال وحب التعلم والشعور بالرضا والتقبل الإيجابي والسماحة والذكاء الوجداني وتقبل الذات والمسؤولية الشخصية والمجازفة عند المتعلم.

بالإضافة إلى أنه مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المتعلم من خلال مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم.

6- الدراسات السابقة:

1- دراسة ضياء إبراهيم محمد بعنوان "الانفتاح العقلي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتي هدفت إلى التعرف على الانفتاح العقلي والتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتعرف على دلالة الفروق وبحسب متغير الجنس (ذكور، إناث) وسنوات الخدمة لكل من الانفتاح العقلي والتفكير الإيجابي وإيجاد العلاقة الارتباطية بينهما وقدرت عينة البحث ب 200 معلم ومعلمة اختيروا بطريقة عشوائية وطبقت مقياس الانفتاح العقلي ل (الطائي 2019) ومقياس التفكير الإيجابي حسب نظرية سيلجمان 2004 وكانت النتائج كالتالي:

- إن معلمي المرحلة الابتدائية يتمتعون بالانفتاح العقلي
- ويوجد فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في الانفتاح العقلي ولصالح الإناث.
- كما يوجد فرق دال وفق سنوات الخدمة لصالح سنوات الخدمة الأقل من 10 سنوات.
- أن المعلمين لديهم مستوى جيد من التفكير الإيجابي ولا يوجد فرق دال إحصائيا في مستوى التفكير الإيجابي وحسب متغير الجنس وسنوات الخدمة.

2- دراسة الدكتورة عائشة عبيد الله مبارك قويض العازمي سنة 2022 بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية والتفكير الإيجابي عند نفس العينة حيث تكونت العينة من خمسين من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة القرآنية التعليمية مستعملة أداتين هما: مقياس المرونة النفسية للباحثة ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة معتمدة المنهج الوصفي الارتباطي وكانت النتائج كالتالي: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة أحائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية والتفكير الإيجابي عند المراهقين

3-دراسة نيفين عبد الستار عبد الغني إبراهيم بعنوان أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتي هدفت إلى التعرف على الفرق بين للذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث المرونة النفسية لديهم - التعرف على الفرق بين الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث التفكير الإيجابي لديهم - التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية-التعرف على مدى التنبؤ بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لديهم وطبقت على عينة قوتها 124 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدارس الإعدادية بالعريش واستخدمت المنهج الوصفي وأداة البحث كانت مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المرونة النفسية لصاحبه (معدل من صاحب البحث) وكانت النتائج كالتالي:

- عدم وجود أي فروق دالة بين الذكور والإناث في أي بعد من أبعاد المرونة النفسية لديهم
- وجود فروق دالة بين الذكور والإناث حيث تفوق الذكور على الإناث في التفكير الإيجابي
- وجود علاقة دالة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى مجموعة البحث ككل كما أن هناك علاقة طردية أي تأثير متبادل بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية

4-دراسة عبادة مسعود عقوب (2021) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي والتي طبق فيها مقياس التفكير الإيجابي ومقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية مستخدمة المنهج الوصفي الارتباطي وأسفرت نتائج ما يلي:

- تمتع أفراد العينة بمستوى عال من التفكير الإيجابي وكذا مستوى عال في إدارة الضغوط النفسية والمهنية

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين التفكير الإيجابي وأساليب إدارة الضغوط النفسية والمهنية

- عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متوسطات درجات التفكير الإيجابي ومتوسطات درجات أساليب إدارة الضغوط النفسية

5-دراسة هيام سلامة عبد العظيم (2017): رسالة ماجستير في التربية وقسم علم النفس تخصص صحة نفسية بعنوان "المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين متوسطي المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة، والكف عن مدى وجود تأثير للمتغيرات الديمغرافية كل على حدة والتأثير المتبادل على درجة استجابة المعلمين في السعادة والرضا الوظيفي والمرونة النفسية، والتعرف على العلاقة بيم متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة مستخدمة المنهج الوصفي المقارن والارتباطي على عينة قدرت بـ 234 من المعلمين بأداة هي مقياس المرونة النفسية، الرضا الوظيفي، السعادة من إعداد الباحثة وكانت النتائج كالآتي:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة على مقياس المرونة والرضا الوظيفي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المعلمين مرتفعي السعادة.

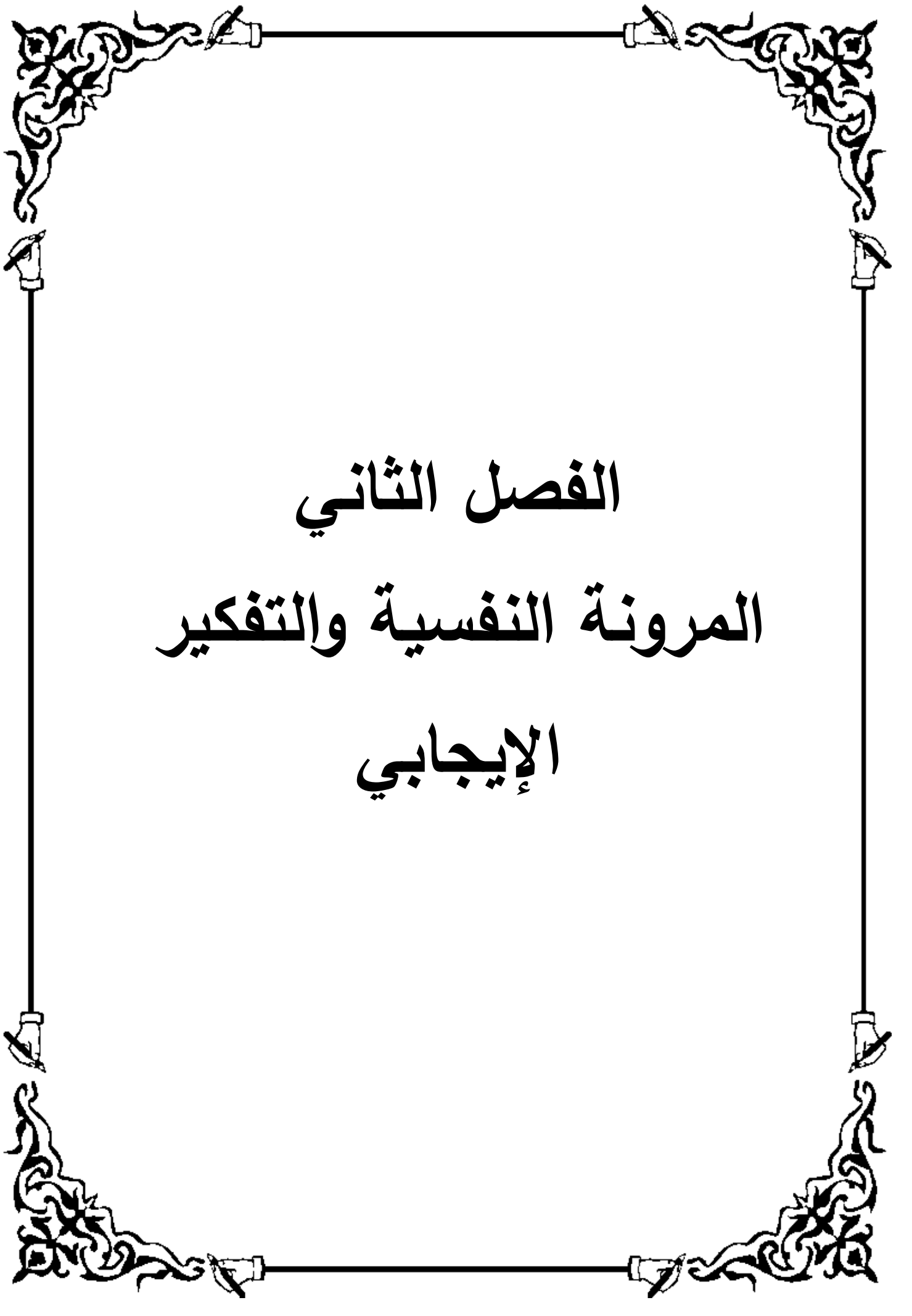
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين على مقياس السعادة، الرضا الوظيفي، المرونة تعزى إلى الاختلاف في المتغيرات الديمغرافية، النوع، الحالة الاجتماعية، المنطقة السكنية، كل على حدة والتأثير المتبادل بينهم

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والسعادة.

خلاصة:

احتوى هذا الفصل الإطار العام للدراسة المتمثلة في طرح الإشكالية وتساؤلاتها وصولاً إلى فرضيات الدراسة تم تحديد أهمية الدراسة والأهداف، ليتم بعدها تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً ثم عرض الدراسات السابقة ومناقشتها من حيث النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات وعلى ضوء هذه التحديات سنحاول في الفصلين المقبلين التعرض إلى تحديد أمثل وأدق لمتغيرات الدراسة في جانباه النظري والتطبيقي.

الجانِب النظري



الفصل الثاني

المرونة النفسية والتفكير

الإيجابي

تمهيد:

خلق الله الإنسان وميزه عن باقي خلقه بنعم كثيرة منها منعمة التفكير هذا الأخير الذي حظي باهتمام العلماء والباحثين خاصة في العصر الحديث؛ فالتفكير "هو عملية يومية ومصاحبة للإنسان بشكل دائم؛ وهو كأي سلوك طبيعي نقوم به باستمرار" (جروان، 2005، ص 22)

ويمثل التفكير الإيجابي بالخصوص اهتمام علماء النفس أو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي يهتم بالطاقات الإيجابية الكامنة لدى الفرد ومحاولة إظهارها لتجاوز العقبات والمضي قدماً وهذا باختيار حلول وبدائل أفضل.

أولاً: المرونة النفسية:

1- مفهوم المرونة النفسية:

وورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002): في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربية محمد السعيد أبو حلاوة أن المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، وللصدمات، للنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل والمشكلات المالية (شقورة. 2012. ص 9).

2- مؤشرات المرونة النفسية:

يمكن تحديد مجموع هذه المؤشرات من ناحيتين، فالناحية الأولى تتعلق بشخصية الفرد المتمتع بالمرونة النفسية، بينما الناحية الثانية فتتعلق بالمحيط الخارجي. فالمؤشرات الفردية يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مستوى القدرات العقلية متوسط
- القدرة على حل المشكلات.
- القدرة على التخطيط الناجح للأمور والمشاريع.
- توظيف استراتيجيات تكيفية.
- فاعلية الذات التي تشير إلى إيمان الفرد بقوته على إنجاز مهمة معينة أو عدة مهام.
- مركز تحكم داخلي.
- إعطاء معنى للحياة (درجة الإيمان، فلسفة الحياة ...).
- تفهم الذات.
- قادر على تحقيق الاستقلالية والفعالية في علاقاته مع المحيط.
- تقدير ذات مرتفع.
- مزاج مستقر.

- مهارات علائقية (التقمص العاطفي القدرة على البحث وطلب المساعدة ومهارات الاتصال).
- بينما المؤشرات المتعلقة بالمحيط فتتعلق بكل من الأسرة والمجتمع:
- فعلى مستوى الأسرة يمكن تلخيصها فيما يلي:
- *العلاقات العاطفية المستقرة مع الوالدين أو أحد الأقارب.
- * تماسك وترابط أسري قوي.
- * قدرة الأولياء على توفير جو تربوي إيجابي.
- وعلى مستوى المجتمع يمكن تلخيص جملة من المؤشرات المتمثلة في:
- * المساندة الغير رسمية من قبل الأصدقاء والرفقاء مثلاً.
- * ممارسة الأنشطة المختلفة ذات الطابع الثقافي، الديني، الجماعي الإنساني. (Amandine theis.2006)

3- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

3-1- نظرية التحليل النفسي:

يؤكد سيغموند فرويد على أن الخمس السنوات الأولى للفرد والتي تربط الطفل بالوالدين خاصة الأم، كون المرونة ماهي إلا إشباع لحاجات الطفل الأساسية التي يتحصل عليها من أمه خلال الرضاعة لفترة طويلة.

وقد فسر فرويد هذا اعتقاداً أن ارتباط الطفل بأمه هو إرضاء حاجته، الفمية وهكذا يكون أساس الدافع الثانوي لارتباطه مع الآخرين في الأسرة فالطفل الذي يشبع طفولته بشكل جيد فإن شخصيته ستكون عر ض للتقاؤل ومرنة وبينما إذا حدث إحباط في إشباع اللذة الفمية فإنه سيكون نوع من العدائية والسادية والذي يتسم سلوكه بالميل إلى إثارة الجدل والخلاف، والكره والعداء والتناقض الوجداني إزاء الآخرين.

ويرى (جابر عبد الحميد جابر 1990) أن المرونة النفسية هي طاقة كامنة في الإنسان ويسهل إبدالها وإزاحتها بين الذاتي والموضوعي، ويرى كذلك ان الشخصية تتكون من ثلاثة

أجهزة رئيسية كما يلي: الهو، الأنا، الأنا الأعلى وحين تعمل متعاونة تسهل لصاحبها سبل التفاوض مع بيئته على النحو مرضى حيث يتم إشباع حاجته ورغباته الأساسية وأما إذا توافرت وتشاحنت هذه الأجهزة ساء توافق الفرد وقل رضاه عن نفسه وبيئته ونقصت كفايته. وإذا تم السيطرة على هذه الطاقة من قبل الأنا الأعلى كان سلوك الفرد أخلاقيا، وأما إذا كانت هذه الغالبة في حوزة الأنا كان سلوك الفرد واقعي ومرتب وأما إذا كان الهو والذي يعبر هو مصدر الطاقة محتفظا بمعظمها، فإن سلوكه يتسم بالدفاع وعن طريقة توزع هذه الطاقة النفسية بين هذه الجوانب الثلاثة للشخصية يعبر عن نفسه (أوريدة حورية، 2019، ص 26-27).

3-2- النظرية الاجتماعية:

حسب باندورا أن عملية التعليم أمر التعلم أساسي للمرونة وأن التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة وإمكانية تعلم الأفراد للسلوكيات الجديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين وملاحظة العواقب المترتبة على سلوكهم. وفقا لنظرية باندورا فإن الاستجابات الجديدة مطلوبة في الوقت الذي يقوم به بالملاحظة المثيرات الداخلية وتخزينها وتحويلها وهذا الاكتساب من خلال الإدراك المعرفي الذي يحدث قبل أداء الاستجابة المتعلمة ولكي يصبح التعلم ظاهرا فلا بد من أن تكون القدرات الحركية متاحة، وبالإضافة إلى المكافآت الخارجية والبدلية فإن هذه النظرية تؤكد على تعزيز الذاتي كمحدد لانتقاء السلوك وأحد الجوانب ذات دلالة على جوانب نظرية باندورا يتعلق بمجال واسع من مجالات آثار النمذجة وهي التي تسمح بمجال واسع من النقل إلى مرافق جديدة (توما جورج خوري 1962، ص 159).

ومن جهة أخرى يرى روتر صاحب نظرية مركز التحكم أن تجارب الفرد المتعلقة بالنجاح والفشل في أداء سلوكياته وملاحظة سلوك الآخرين ونتائج سلوكياتهم تساهم بشكل أساسي في تحديد مركز الضبط أو التحكم لديه .

وعلى إثر ذلك وجد أن: مركز التحكم الداخلي يؤثر بشكل إيجابي ومباشر على الحالة الانفعالية ذلك أن هؤلاء الأفراد الذين يتمتعون بمركز التحكم الداخلي حينما يكونون تحت وضعية ضغط معينة يدركون إمكانياتهم على السيطرة والتحكم في الوضعية مما يقلق شعورهم بالتوتر والتهديد ويرفع هذا من مستوى تقدير ذاتهم ومستوى شعورهم بالرضا والارتياح الانفعالي، على العكس ذوى التحكم الخارجي الذين يبدون مستويات منخفضة من تقدير ذاتهم إلى جانب الاضطرابات الانفعالية كالقلق والشعور بالبأس والتوتر وهذا ما يؤثر سلبا على صحتهم (الرزوق فاطمة الزهراء، 2014، ص 120).

3-3- نظرية السمات:

يعتبر هانز إيزيك أبرز من أسهم في نظرية السمات حيث قدموا وصفا منظما للشخصية، فالعادات أساسا تقوم عليها سمات الشخصية، وهذه بدورها تتجمع في أبعاد قليلة، وبناء على تحليل العامل أدى إلى التوصل إلى الأبعاد التالية:

- الشخصية الانبساطية: وهي شخصية مرنة وهي عكس الانطواء.
- الشخصية العصابية: وهي شخصية لديها الاستعداد للمرض الذهاني.
- الشخصية الذهنية: والتي لديها استعداد للمرض الذهاني.

ويضاف إلى ذلك أبعاد أخرى مثل: المحافظة، التطرف، التعقيد والبساطة والصلابة والليونة والديمقراطية والتسلية (سفيان نبيل، 2004، ص 67).

4- السمات الشخصية لذوي المرونة:

من مجموعة التعاريف السابقة ومما سبق نستطيع أن نستخلص مجموعة من سمات الشخصية لأصحاب ذوي المرونة الشخصية متمثلة في:

- الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة.
- قدرة على تحمل الإحباط.
- مستوى التفاوض بمهارات اجتماعيه وانفعالية والتغلب على نتائج السلبية للضغوط.

- تتنوع أساليبهم المعرفية تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها.
- ضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفضاضة.
- العمل بفعالية وفقاً مع القيم الشخصية (بوسعيد، 2014، ص 16).
- ويمكن القول أن المرونة النفسية هي أكثر من مجرد سمة في شخصية الفرد، بل هي عملية تفاعل تتطوي بين تجارب الحياة عند الفرد، وسياق الحياة الراهنة.

5- استراتيجيات بناء المرونة النفسية:

- قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس طرقاً لبناء المرونة النفسية هي:
- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
- تقبل الظروف التي يمكن تغييرها.
- وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.
- التطلع لفرص استكشاف الذات.
- تنمية الثقة في الذات.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- الحفاظ على تواصل طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له.
- رعاية المرء لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته فضل عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات والتعلم من خبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة. (جودي عربية، 2018، ص 41)

وهناك عدة طرق لبناء المرونة النفسية نذكر منها:

- **الكفاءة الذاتية:** هذا يتطلب مستوى عال من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي يمكن الفرد من مقابلة أي تحد، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص أن يكون العالم مصدر تحد فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.
- **الرؤية الشخصية:** الأشخاص المرنين يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيها يريدون إنجازه أو ابتداعه في حياتهم: مع الرؤية الشخصية - رغم غموضها - يستخدمها الأشخاص على أنها موجهة لتحديات الحياة، وتهيئ أملا في الحياة.
- **المرونة والتكيف:** كون الشخص مرنا ومتكيفاً تمكنه من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة، من خلال البحث عن طرق التغلب على الأحداث وتجعله قادراً على التكيف على الواقع الجديد فإن هذا يقلل من تأثير الصلابة في مواجهة التحدي البيئي.
- **التنظيم:** إن ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تصنيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة.
- **التفاعل البنوي شخصي:** البعد الرئيس للمرونة هو قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع الآخرين، الناس المرنون يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي المستوى العالي للوعي الذاتي والذاتي الاجتماعي والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفاعلية وعلاقتهم مع الآخرين.
- **حل المشكلة:** تتضمن القدرة على حل المشكلة، إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية، فإن هؤلاء الذين يديرون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.
- **الارتباطات الاجتماعية:** فإن هذا البعد يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية والأشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع الأصدقاء منتقنين حسب مواصفات كتقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإحباطات والآمال وهكذا.

- **الفاعلية:** الأشخاص المرنون ينشغلون في التغير بفعالية والمواجهة مع الأحداث غير الملائمة، الأشخاص المرنون يجزمون بذكر مشاركتهم للمواقف المتغيرة ويحافظون على سيطرتهم الشخصية من خلال توكيدهم المحافظة على الكفاءة الذاتية. (سالم بن صالح بن سيف العزري، 2016، ص 212).

ثانياً: التفكير الإيجابي

1- مفهوم التفكير:

1-1- **لغة:** فَكَّرَ في الأمر، يفكر، فكراً، أعمل عقله ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول وفكّر مبالغة في فَكَّرَ، والتفكير أعمال العقل في مشكلة للتواصل إلى حلها (المعجم الوسيط، ص 705)

حسب (ابن منظور 1300) فكر الفُكْر والفِكر أعمال الخاطر في الشيء

قال سيبويه ولا يجمع الفكر ولا العلم ولا النظر قال وقد حكى ابن دريد في جمعه أفكارا والفكرة كالفكر وقد فكر في الشيء قوله " وقد فكر في الشيء " الخ "بابه ضرب كما في المصباح وأفكر فيه وتفكر بمعنى ورجل فكير مثال فسيق وفكير كثير الفكر الأخيرة عن كراع الليث التفكير اسم التفكير.

أما في المعجم الوسيط جاء مفهوم التفكير من الفعل فكر -فكر في الأمر فكراً- استخدم العقل فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول.

(فكر في الأمر): مبالغة في فكر وهو أشيع في الاستعمال من فكر وفي المشكلة أعمل عقله فيها ليتوصل إلى حلها فهو مفكر. (ضيف، 2004، ص 698)

1-2- اصطلاحاً

يقول إدوارد ديونو أحد أشهر الخبراء في علم التفكير: لا يوجد هناك تعريف واحد مرض للتفكير. لأن معظم التعريفات مرضية عند أحد مستويات التفكير أو عند مستوى آخر. وقد اعتمد في كتابه (عماد التفكير) "هو النقص المدروس للخبرة من أجل غرض ما "

ومنه فإن التفكير هو عملية عقلية معرفية هادفة تقوم بإعادة تنظيم ما نعرفه من رموز ومفاهيم وتصورات في أنماط جديدة

يعرف الباحث Robbins التفكير الإيجابي بأنه موقف عاطفي وعقلي يركز على كل ما هو جيد وتوقع نتائج مفيدة إذا يتعلق الأمر بتوقع السعادة والصحة والنجاح بشكل أساسي وتدريب الذات على تبني طرق لتفكير تتعلق بالوفرة وزراعة الامتتان لنجاح الفرد ونجاح الآخرين ووفقا لذلك يمكن للأفكار أن تؤثر على الأفعال، أين تترجم هذه الأفعال بدورها إلى نجاح أو عدم النجاح في المجالات الحياتية فضلا أنها قد تؤثر على جودة العلاقات البين شخصية وكيفية رؤية العالم بشكل عام، ففوة التفكير الإيجابي لا يمكن الاستهانة بها (Roobbin,nd.wHAT(S Positive.T HinkiNG)

وتعرفه (أمانى سعيدة أبراهيم 2005) بأنه قدرة الفرد اللاإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها. وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنسا عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول إلى حل المشكلة أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، واستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير. ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

وتعرفه "نهلة المتولى" (2017) أنه "عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لاشعورية ويقوم على استغلال الطاقات والإمكانيات الكامنة لدى الفرد على بناء وتنظيم أفكاره وعارفه وخبرات والاختيار من بينها لما يلائم الموقف الحالي، وتوجيه سلوكيات نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها والتخطيط الجيد للمستقبل" (نهلة المتولى، 2017، ص221)

ويرى إبراهيم الفقي في كتابه التفكير السلبي والتفكير الإيجابي "من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الجيدة" (إبراهيم الفقي، د ت، ص83)

2- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

2-1- نظرية ألبيرت إليس:

اعتمدت Elles على مقدمة منطقية تقضي بأن الناس يتحكمون في أقدارهم في ما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها مفترض انهم يصبحون مضطربين لأنهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقاً لأفكار زائفة. (فايد، 2001، ص 354) ومن الجانب النفسي حيث تأثر بأفكاره (ألفريد ألبيرت 1937) وكذلك تأثر بأفكاره (هورفي 1950) تأثر بالغاً فيما يتعلق بأفكار غير معقولة تقود إلى الحوار أو الحديث الداخلي الانهزامي والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية (أبو زيد، 2003: ص 237-247)

كما يرى أن كل البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية بأفكارهم تأثر بشكل جوهري على مشاعرهم وسلوكياتهم كما أن انفعالاتهم تأثر على أفكارهم وعلى سلوكياتهم بشكل عام كما أن تصرفاتهم تأثر بشكل مميز على كل من أفكارهم وانفعالاتهم وإذا تغير واحد من هذه الأنماط فإنه يغير أحد النمطين الآخرين أي أن كلا منهما يؤثر على الآخر (السمدوني، 2007، ص 56)

2-2- نظرية آرون بيك:

ظهرت هذه النظرية على يد آرون بيك على حقيقة مؤداها أن لكل فرد أفكاراً وتوقعات ومعانٍ وافتراسات في الذات وفي الآخرين وفي العالم المحيط به، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة، وأن المشكلات والصعوبات النفسية (قلق- /كتاب ضغط في الحياة) تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعية سلبية وخاطئة،

ومن هذا سعى الفرد لكي يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاص عند التعرف على هذه الأفكار السلبية أو اللاتوافقية وأكثر منطقية (حسين، وحسين، 2006، ص 268)

ويركز (سيك) على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك حين تتحرر الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه وتفسيره والمعنى الذي يعطيه لحدث ما وبذلك فإن كثيرا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد في نفسه وعن العالم المحيط ومن ثم يجب أن تعتمد على سياسة لتغيير هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة تشكيل مدركاته

2-3- نظرية سيلجمان وآخرين 1998:

يرى صاحب هذه النظرية وكل من بيرسون وستين وتبعاً لسيلجمان فإن كلا من التفاؤل والتفاؤل هما أسلوبنا في التفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مشابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة. ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبرتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة أو إحاطة وزجر وإهمال وحط من القدر حيث أن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في التقرير المتعلم. فإنه يمكن إعادة تعلمه، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية. (حجازي، 2012، ص 120).

لقد تطور سيلجمان عدة أدوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيص لكل مم الناشئة والراشد كما طور برامج تدريبية مهمة لتعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي قام بتطبيقها عمليا في عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية، بغية إشاعة أجواء التفاؤل بين قياداتها والعاملين فيها بهدف زيادة الفعالية والإنتاجية التي ثبت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل، لذا فالمهم في التدريب على التفاؤل هو استعادة الإمساك بزمام الأمور والسير على تحقيق الأهداف من ناحية توفير حال الارتياح النفسي الضروري لإطلاق الدافعية الذاتية وبهذا المعنى

فان التفاؤل المتعلم الذي يحل محل العجز المتعلم يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته مما يضمن السير على طريق بناء الاقتدار. (حجازي، 2012، ص 128)

2-4- نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الإيجابية:

وضع هذه النظرية (Fredrickson 1998) حيث تطرح الرأي القائل بأن الانفعالات الإيجابية تقوم بتوزيع نطاق التفكير-الفعل الدنيا عند الناس، كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة، لذا فإن الانفعالات الإيجابية غائبة وذات طبيعة توسعية عامة، توسع الانفعالات الإيجابية مجال الرؤية والخيار والقرار وبدائل السلوك. فالاهتمام والميل بما هو انفعال إيجابي يحرض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة مما يوسع من مدى الذات وكلما توسع نطاق الفكر-الفعل أدى إلى بناء موارد شخصية أكثر دواما: موارد مهارات حياتية مختلفة، وموارد علاقات اجتماعية أو فكرية (توسيع المدارك والمعلومات) تحسين الوعي والاستبصار النفسي وإدارة الذات، وكلها موارد مستدامة على وجه العموم.

ومن خلال خبرات الانفعالات الإيجابية يحول الناس ذواتهم بحيث يصبحون أكثر إبداعا ومعرفة ومرونة استيعابية واندماجا اجتماعيا وصحة فردية

2-5- نظرية (باديسكي وجرن بارغر 2001):

ترى هذه النظرية أن الشخص في أول خطوة يرصد الوضعيات التي ولدت حالة التوتر الانفعالي المعطلة ويحددها بدقة ويحدد في الخطوة الثانية الانفعالات والحالات المزاجية المصاحبة لتلك الوضعية أو الحدث مع تقدير شدة هذه الانفعالات، وينتقل من ثم إلى استكشاف الأفكار والاعتقادات أو الصور أو الذكريات التي خطرت له في تلك اللحظة (وقد يكون هناك العديد منها) وذلك من قبيل الأحكام التي يطلقها المرء على الذات أو الآخر أو الحدث مثلا: (إنني فاشل، أو أنني عاجز أو لقد آذاني أو تعرضت للإهانة أو هو يحاول النيل مني أو التربص بي....الخ) وبعد هذا التحديد يتم تركيز على هذه الخاطرة والقيام بمحاكاتها فيستعرض كل المعطيات التي تبرر هذه الخاطرة، وينتقل من ثم إلى استعراض كل المعطيات

التي تدحضها أو تحد منها، وفي الخطوة التالية تتم الموازنة ما بين المعطيات السلبية والإيجابية وصولاً إلى تقدير الواقع الفعلي، قد تتغلب الإيجابيات مما يؤدي إلى تعديل الفكرة الخاطئة ومن ثم إلى تغيير الحالة الانفعالية المعطلة. وقد تتعادل الإيجابيات مع السلبيات فتكون. بإزاء تقدير واقعي للموقف يؤدي بدوره إلى تعديل الحالة المزاجية باتجاه أكثر هدوء وعقلانية قد تتغلب السلبيات فعلاً. فيصار إلى العمل على إيجاد مخرج من الوضعية وتعديلها، والطبع فإن سرد السلبيات يبقى أسهل من العثور على. الإيجابيات عادة.

2-6- نظرية الأمل والمبادرة إلى الفعل (Snyber et al, 2002)

تبدأ هذه النظرية مع افتراض أن الأنشطة البشرية والهدف الموجه وفقاً لذلك هي أهداف تسلسل العمل العقلي وأنها توفر المكون المعرفي الذي تستند على نظرية الأمل. وترى هذه النظرية أن الأمل يشمل خصوصاً في اعتقاد الشخص بأن في مقدوره أن يجد سبيلاً لتحقيق الأهداف المرجوة، ويصح مدفوعاً لاستخدام هذه السبل وعليه فلا بد من التمييز بين الأمل الذي يتخذ طابع الرجاء السلبي في تحقيق الأهداف من خلال فعل قوى خارجية وتلقي آثارها من قبيل انتظار الفرج وبيت منظور الأمل الإيجابي والمبادئ الذي تقول به هذه النظرية (حجازي 2005، ص 338)

2-7- نظرية التوقع الإيجابي لـ (Carver et Shreier, 2002):

إن نظام التوقع يتضمن كلا من المشاعر تجاه الوضعية والانفعال المتخصصة بصدها فإن الطبع المتفائل ذي التوقعات الإيجابية يميل إلى إظهار مشاعر إيجابية (حماس وإثارة) إنه ينطلق من الجانب المشرق وهناك جوانب كثيرة قائمة على رؤية ممكنة التحقق وصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ والانطلاق من ثم في تنفيذها إنه منطلق التفكير الدائم بإمكانات التوصل إلى حلول عملية وممكن للعقد المشكلات من خلال بحث أفكار جديدة ومبادرات جريئة تفتش عن المنافذ في المعوقات وتتحرك رويًا إلى الأحسن مزودة بالتفاؤل والعزم ويقوم

ذلك على طبع متفائل وكر نهضوي يعافي الحزن ويدعو إلى الفرح والإسعاد وفتح كوة للنور والأمل (حجازي، 2012، ص 116).

2-8- نظرية نانسي كانتور (بدائية بناءة) (constructive Alternativisms 2003)

تري نانسي كانتور 2003 (البداية البناءة) تعني تلك القدرة الذهنية أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث والآخرين وواقعه الذاتي في إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف يفتح على التحرك والتصرف أي أن النظرية تدعو إلى ضرورة إحلال النظرة الداعية إلى المبادرة والتجديد والبحث عن الإمكانيات وابتداع البدائل مكان النظرة التبسيطية /التعليمية/القطعية/الثابتة والمغلقة في التعامل مع الواقع (نظرة الحل الواحد والجبيل الوحيد) أننا بصدد الدعوة إلى مرونة تقدير الواقع (حجازي، 2012، ص 334-335).

تفتح "البدائيات البناءة" السبيل أمام تشغيل ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة في الانتقاء (selection) التعظيم (optimization) والتعويض (compensation) نتطبق هذه الثلاثية على كل الأفراد والسماعات والمجتمعات على حد سواء حيث تمثل استراتيجيات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة (حجازي 2005، ص 335)

2-9- نظرية كيرجارد (Erin kirkegard 2005)

قسم كيرجارد التفكير إلى ثلاث مجموعات متشابكة هي:

المعرفة الداخلية: ذلك أن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية وأن معرفته الداخلية تبقى مركزا على الهدف ومع الهدف يجئ الغرض.

الإيمان: ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والآله. والروحانية هي تجربة الشخصية لشيء مقدس ويشفق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم.

العلاقات الشخصية المؤثرة: بحيث التفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا أقرباء أو أصدقاء. (تركي، 2012، ص 260).

3- التفكير الإيجابي عند المعلمين:

في هذا الكتاب تهتم الكاتبة (جريس ستيفن) بجانب الصحة والتفكير الإيجابي للمعلم في ظل ضغوط المهام التدريسية الصعبة وروتينية إجراءاتها ومشاكل التواصل مع الطلبة والزملاء وأولياء الأمور من واقع خبرتها في التدريس ومن خلال خبرتها في التدريس ومن خلال التأكيد على أن السعادة تبنى بالتفكير الإيجابي وليس بالظروف ومن خلال عرض مبدأ إيجابي لكل فصل ويرد تطبيقات عملية لكل منها في نهاية الفصل

تتضمن هذه المبادئ المشاكل التي تسبب الإحباط والإرهاق والغضب في مهمة التعليم وكيفية التحرر من الضغوط بضبط التوازن في جوانب الحياة الشخصية والمهنية وممارسة الهوايات وتعزيز التفكير الإيجابي لدى المعلم وتعزيز التواصل الإنساني مع الطلاب والزملاء في بيئة التعلم وخارج أسوارها، حيث تؤكد على أن السعادة وهي مكونة من خمسة عناصر قابلة للقياس وهي المتعة والمشاركة والمعنى والعلاقات والإنجاز وتوضح الكاتبة كيف يتحقق كل عنصر في مهنة التدريس.



الفصل الثالث:

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى الجانب النظري، نعرض هذا الفصل في مدخل الجانب الميداني بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، فالبحث العلمي يعتمد على الجانبين جانب نظري وآخر ميداني يصل من خلاله الباحث إلى تأكيد أو نفي ما وضعه من فرضيات والوصول إلى الإجابة على إشكالية الدراسة، فالجانب التطبيقي يعتمد فيه على عدة إجراءات بدء من ظروف العينة وكيفية اختيارها، ثم ما يتبعها من إجراءات البحث وأدوات جمع البيانات ليصل إلى التقنيات الإحصائية المستخدمة أثناء الدراسة، وهذا ما يساعد الباحث على تحقيق النتائج بقوة تفسيرية يستمدّها من الجانب التطبيقي، إذ يعتبر هذا الجانب الجسد الرابط بين الجانب النظري والنتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من التطلع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستطلاعية التي مهدت له، والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأقدميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث، وفي هذا الفصل قامت الباحثة بتحديد الدراسة الاستطلاعية وكل ما يتعلق بها من خصائص سيكومترية (الصدق والثبات) وعرض أدوات جمع البيانات.

2- مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بابتدائية موبسات الفضيل وابتدائية بوديلمي رابح لتطبيق أداة الدراسة الاستطلاعية على عينة من الأساتذة.

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 أستاذ وأستاذة

4- أداة الدراسة:

لأغراض جمع البيانات اللازمة فقد تم الاعتماد على مقياس خاص لتحقيق أهداف الدراسة، وذلك من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والاستفادة منها في بناءه، والذي كان من الأدوات المكشوفة الهدف، حيث كان ذلك واضح من طبيعة الأسئلة، حيث قسم المقياس إلى محورين.

محور يحوى الشق الأول من المقياس المعلومات الشخصية للأساتذة وخصص الجانب الثاني لأسئلة المرونة النفسية، وتكونت من 26 سؤال ومقياس مهارات التفكير الإيجابي 110 سؤال تم وضعها من قبل الطلبة بمساعدة الأستاذة المشرفة بعد الاطلاع على الأدبيات السابقة وبعد تعديل المقياس تم عرضه على مجموعة من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة المسيلة، وكانت الاستجابة على هذا المقياس وفق سلم ليكرت خماسي (لا تنطبق عليك أبدا، تنطبق عليك قليلا، تنطبق عليك بدرجة متوسطة، تنطبق عليك كثيرا، تنطبق عليك تماما)

وبعد تحكيمة من قبل المختصين كخطوة أولية وهي صدق المحكمين تم حساب خصائصه السيكومترية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية قوامها 30 أستاذ لأجل معرفة صدق وثبات أداة الدراسة.

ثبات أداة الدراسة:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدم الطلبة معادلة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة، حيث طبقت الأداة على عينة استطلاعية قوامها 30 أستاذ والجدول رقم (02) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (01) يبين معامل قيم ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقاييس ككل

مجالات المقاييس	معامل الثبات	الكلية
التوقعات الإيجابية	0.63	0.91
الضبط والانفعال	0.66	
حب التعلم	0.76	
الشعور بالرضا	0.89	
التقبل الإيجابي	0.88	
السماحة	0.71	
الذكاء الوجداني	0.72	
تقبل الذات	0.74	
المسؤولية الشخصية	0.73	
المجازفة	0.66	
أبعاد المرونة النفسية		
المرونة النفسية	0.78	

يتضح من الجدول أن معامل الثبات العام لمحاول المقياسين مرتفع، حيث بلغ (0.91) الإجمالي فقرات المقياس فيما تتراوح ثبات المحاور ما بين 0.63 و 0.89 وهذه النتائج تدل على ثبات المقياس وهذا ينصح بتطبيق المقياسين على عينة الدراسة.

يتضح من الجدول أن معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية مرتفع، حيث بلغ (0.78) الإجمالي فقرات المقياس وهذه النتائج تدل على ثبات المقياس وهذا ينصح بتطبيق المقياس على عينة الدراسة.

صدق أداة الدراسة:

حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) مهارات التفكير: تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازليا وتم اختيار 27 بالمائة من الفئة العليا و 27 بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت).

الجدول رقم (02): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس مهارات التفكير:

المجموعات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	قيمة (SIG)	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	08	193,25	2,121	4.78	14	0.00	دالة إحصائية
المجموعة الدنيا	08	154,88	22,586				

من خلال الجدول نلاحظ النتائج المحصلة والتي تمثل المتوسط الحسابي للفئة العليا على مقياس مهارات التفكير تساوي (193.25)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (154.88). أما الانحراف المعياري للفئة العليا يساوي (2.12) وللجنة الدنيا يساوي (22.58)، وفيما يلي قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين بلغت (4.78) ومنه نلاحظ أنه يوجد فروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وذلك لأن الدلالة المعنوية (Sig) تساوي (0.00) وهي أقل من (0.01) ومنه فإن مقياس مهارات التفكير يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

حساب صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) المرونة النفسية: تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازليا وتم اختيار 27 بالمائة من الفئة العليا و 27 بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت).

الجدول رقم (03): يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس المرونة النفسية:

المجموعات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	درجة الحرية	قيمة (SIG)	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	08	410,50	3,964	4.77	14	0.00	دالة إحصائية
المجموعة الدنيا	08	328,75	48,255				

من خلال الجدول نلاحظ النتائج المحصلة والتي تمثل المتوسط الحسابي للفئة العليا على مقياس المرونة النفسية تساوي (410,50)، في حين كان المتوسط للفئة الدنيا يساوي (328,75). أما الانحراف المعياري للفئة العليا يساوي (3,964) وللجنة الدنيا يساوي (48,255)، وفيما يلي قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين بلغت (4.77) ومنه نلاحظ أنه يوجد فروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند مستوى الدلالة (0.01)، وذلك لأن الدلالة المعنوية (Sig) تساوي (0.00) وهي أقل من (0.01) ومنه فإن مقياس المرونة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1-المنهج المستخدم في الدراسة:

يعرف المنهج على أنه التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة حيث نكون جاهلين لها، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين.

يختلف المنهج باختلاف مشكلة الدراسة والأهداف العامة والنوعية التي نستهدف تحقيقها، لذلك سيعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي لانسجامه مع معطياته وأهدافه. وحسب "رجاء أبو علام" "المنهج الوصفي يعرف بأنه الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة وأثارها والعلاقة التي تتصل بها وتفسرها وتكشف الجوانب التي تحكمها" (أبوعلام، 2004، ص132)

2-حدود الدراسة:

2-1-الحدود المكانية: أجريت الدراسة بابتدائية بوديلمي رابح، وابتدائية مويسات الفضيل، وأخيرا ابتدائية مرنيوز موسى وكذا ابتدائية المطارفة الجديدة.

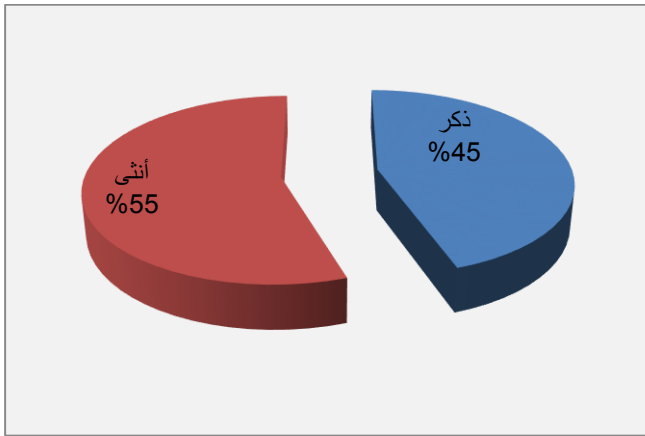
2-2-الحدود الزمانية: من مارس 2023 إلى أبريل 2023

3-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تكونت عينة الدراسة من 48 أستاذ وأستاذة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من المتوسطة، حيث ارتأينا أن هذه الطريقة هي الأنسب حتى نجمع عينة البحث المتمثلة في 48 أستاذ وأستاذة، ونتائج عينة الدراسة موضحة كما في الجدول التالي:

3-1- خصائص عينة الدراسة:

* يمثل الجدول رقم (04)، والشكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكر	17	48%
أنثى	21	52%
المجموع	48	100 %

نلاحظ من الجدول التمثيل البياني أعلاه أن أفراد عينة الدراسة كانوا أغلبهم إناث إذا نجد 55% إناث في مقابل نسبة 45% ذكور.

4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تم تطبيق جملة من الأساليب الإحصائية في تحليل نتائج الدراسة موضوع البحث، بالاستعانة ببرنامج الرزم الإحصائية (spss) الأساليب التالية:

- النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ
- اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين Test. T Samples Independent
- اختبار كروسكال واليس Kruskal- wallis Test



الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

إن عملية القيام بأي بحث علمي لموضوع ما يتبع أسس وسبل منهجية معينة تساعد الباحث على تنسيق عناصر بحثه بأسلوب علمي منظم حيث يلخص هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة على فرضيات الدراسة، بهدف التعرف على مدى وجود مرونة نفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من أداة الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS) للحصول على نتائج والقيام بتفسيرها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة والإطار النظري.

نعرض في الفصل الحالي نتائج الدراسة الأساسية وتحليلها وفقا لمتغيرات البحث، وعلى هذا الأساس تتم مناقشة الفرضيات التي وضعت في بداية البحث كإجابات مؤقتة لتساؤلات البحث الحالي.

أولاً: عرض النتائج

1. عرض نتائج الفرضية الأولى :

تذكير بالفرضية: توجد علاقة ارتباطيه بين مهارات التفكير الإيجابي والمرونة النفسية عند أساتذة الطور الابتدائي متوسط ولمعالجتها إحصائياً تم الاعتماد على معامل بيرسون للارتباط.

الجدول رقم (05) نتائج معامل الارتباط بين مهارات التفكير والمرونة النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (SIG)	الدلالة الإحصائية
مهارات التفكير	186,69	21,587	0.82**	0.000	دالة إحصائية
المرونة النفسية	400,40	41,271			

يوضح لنا الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين متغير مهارات التفكير والمرونة النفسية وقدر ب(0.82) وبقية احتمالية (0.00) وهي قيمة دالة إحصائية على وجود علاقة ارتباطيه متوسطة موجبة (طردية) بين المتغيرين عند مستوى دلالة 0.01 تؤكد هذه النتيجة صحة الفرضية الأولى للدراسة وهي وجود علاقة ارتباطيه دالة بين مهارات التفكير والمرونة النفسية

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الدكتورة عائشة عبيد الله القويضي العازمي (2022) ودراسة نيفين عب الستار عبد الغني إبراهيم (2019) أي أن التأثير المتبادل بين التفكير والمرونة تأثير يسير في نفس الاتجاه وهذا راجع إلى قدرة المعلمين على التقبل والتكيف والشعور بالرضا وبالتالي يولد لديهم مرونة نفسية جيدة.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الأولى أن الأساتذة مهارات التفكير عندهم مرتفعة بمستوى مرتفع. (مرتفع، متوسط، منخفض). ومن أجل التحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتان بحساب الفروق في متوسط رتب مهارات التفكير بين المستويات الثلاث (مرتفع، متوسط، منخفض). للإدمان وتم معالجة البيانات وفق أسلوب اختبار كروسكال واليس Kruskal- wallis Test (Nonparametric Kruskal - Wallis Test) وهو اختبار لا معلمي لدراسة

الفروق بين المجموعة. وهو بديل للاختبار المعلمي ANOVA Test اختبار تحليل التباين الأحادي، وتم الاعتماد عليه لعدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع بين المجموعات الثلاثة في عينة بحثنا.

الجدول رقم: (06): يوضح دلالة الفروق في مهارات التفكير بين الفئات الثلاث

اختبار كروسكال واليس						مقياس مهارات التفكير
الدالة الإحصائية	قيمة المعنوية sig	اختبار كا ²	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	العينة	مستويات مهارات التفكير
دالة إحصائية	0.00	40.70	205,46	42,00	13	المرتفع
			194,00	29,00	13	المتوسط
			171,27	11,50	22	المنخفض

يتضح من الجدول رقم(03) وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الرتب في مستوى مهارات التفكير بين الفئات الثلاث (مرتفع ، متوسط ، ومنخفض) إذ نجد المتوسط الحسابي لفئة مرتفعي مهارات التفكير بلغت(205.46) وفئة متوسط مهارات التفكير (194.00) وفئة منخفضة مهارات التفكير (171.27) ونجد قيمة χ^2 قدرت بـ (40.70) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha (0,01)$ ، وهذا يعني أن الفروق تعود لصالح فئة مرتفعي مهارات التفكير، وهذا ما يجعلنا نقبل بفرضية البحث والتي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير بين الأساتذة.، إذ نجد الأساتذة يقدرّون مستوى مهارات التفكير عندهم في المستوى المرتفع.

وهذا ما توصلت إليه دراسة عباد مسعود عقوب (2021) وكذا دراسة حسام محمد منشد الهلالي (2013) وهذا راجع إلى كون المعلم المثل الأعلى والقوة لتلاميذ وهذا ما يجعله أكثر تفاؤلاً وإيجابية تجاه المواقف كما تفسر هذه النتيجة حسب نظرية سيلجمان وآخرون 1998 في دور التنشئة الاجتماعية للمعلمين من خلال الخبرة الاجتماعية والمهنية التي مروا بها خلال مسيرتهم التعليمية، وكذا تأثرهم بأقرانهم المعلمين ذو الخبرة والمستوى التعليمي

بالإضافة إلى الظروف الاقتصادية التي نوعا ما تقدم لهم بعض الرضا مما يؤدي إلى استقرار وصحة نفسية وتقبل الذات.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الأولى أن الأساتذة المرونة النفسية عندهم مرتفعة بمستوى مرتفع. (مرتفع، متوسط، منخفض). ومن أجل التحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتان بحساب الفروق في متوسط رتب المرونة النفسية بين المستويات الثلاث (مرتفع، متوسط، منخفض). للإدمان وتم معالجة البيانات وفق أسلوب اختبار كروسكال واليس Kruskal- wallis Test (Nonparametric Kruskal - Wallis Test) وهو اختبار لا معلمي لدراسة الفروق بين المجموعة. وهو بديل للاختبار المعلمي ANOVA Test اختبار تحليل التباين الأحادي، وتم الاعتماد عليه لعدم تحقق شرط اعتدالية التوزيع بين المجموعات الثلاثة في عينة بحثنا.

1-الجدول رقم: (07) يوضح دلالة الفروق في المرونة النفسية بين الفئات الثلاث

اختبار كروسكال واليس						مقياس المرونة النفسية
الدالة الإحصائية	قيمة المعنوية sig	اختبار كا ²	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	العينة	مستويات المرونة النفسية
دالة إحصائية	0.00	41.31	437,75	42,50	12	المرتفع
			412,88	28,00	17	المتوسط
			365,63	10,00	19	المنخفض

يتضح من الجدول رقم(03) وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات الرتب في مستوى المرونة النفسية بين الفئات الثلاث (مرتفع ، متوسط ، ومنخفض) إذ نجد المتوسط الحسابي لفئة مرتفعي المرونة النفسية بلغت (437,75) وفئة متوسط المرونة النفسية (412,88) وللفئة منخضفي المرونة النفسية (365,63) ونجد قيمة إذ كا² قدرت بـ (41.31) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha (0,01)$ ، وهذا يعني أن الفروق

تعود لصالح فئة مرتفعي المرونة النفسية، وهذا ما يجعلنا نقبل بفرضية البحث والتي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الأساتذة..، إذ نجد الأساتذة يقدرّون مستوى المرونة النفسية عندهم في المستوى المرتفع.

وهذا ما اتفقت عليه دراسة هيام سلامة عبد العظيم (2017) وكذا دراسة لبوز عبد الله ونتاري سامية وأيمن سناء (2011) وقد يرجع هذا لتوافق نفسي جيد في حياتهم وكذلك وعي المعلمين وتحملهم المسؤولية الموكلة لهم.

الخاتمة

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة حول المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، يمكننا استنتاج أن هناك ارتباطاً وثيقاً وإيجابياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لهؤلاء الأساتذة. تشير النتائج إلى أن الأساتذة الذين يمتلكون مستوى عالٍ من المرونة النفسية يظهرون تفكيراً أكثر إيجابية وتكيفاً أفضل مع التحديات والضغوط التي يواجهونها في بيئة التعليم الابتدائي.

تعد المرونة النفسية قدرة هامة للتعامل مع التغيرات والمتغيرات في الحياة المهنية والشخصية. تشمل المرونة النفسية القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، واحتواء التوتر والضغوط، والتفكير بشكل مرون وإيجابي، والتعامل مع التحديات بصورة بناءة، حيث تؤثر المرونة النفسية على أداء أساتذة التعليم الابتدائي وتفاعلهم مع الطلاب وزملائهم والمجتمع المدرسي بشكل عام، فعندما يتمتع الأساتذة بمرونة نفسية عالية، يكونون قادرين على التأقلم مع الضغوط المهنية، والتعامل مع التغيرات في المناهج والسياسات التعليمية، وإدارة التحديات التي يواجهونها في الصف الدراسي.

بناءً على هذه الاستنتاجات، يوصى بتعزيز المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي من خلال توفير برامج وورش عمل تهدف إلى تنمية هذه المهارات. يجب أن تتضمن هذه البرامج استراتيجيات لبناء المرونة النفسية وتعزيز التفكير الإيجابي، بما في ذلك تحسين الوعي الذاتي وتنمية التفكير المرن وتأطير الأفكار بشكل إيجابي.



قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

- 1-حسام محمد منشد الهلالي مذكرة ماجستير آداب في علم النفس التربوي -التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين جامعة كربلاء -2013
- 2-إبراهيم الفقي (2011) فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية. جامعة قناة s.PosiTive. (THINKING Robbins,nd.السويس،(4)، 73-35
- 3-وليد العيد-معلم المرحلة الابتدائية ومدى كفاءته لتدريس المناهج المقررة في الإصلاح التربوي الجديد في الجزائر (من سنة 2003 إلى يومنا هذا) مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي- جامعة الجزائر. 2010\2011
- 4-بو زيد، مدحت عبد الحميد (2003): العلاج النفس وتطبيقاته الجماعية العلاج بضبط الذات والعلاج العقلاني السلوكي دراسات تدخلية وبرتوكولات علاجية، ط5 دار المعارف الجامعية
- 5-أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (2011): علم النفس الإرشادي، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن حجازي، مصطفى (2012): إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان
- 6-بركات زياد (2006): التفكير الإيجابي والسلبيات لدى طلبة الجامعة (دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربية) جامعة القدس المفتوحة، فلسطين [www.qou.edu/arabic/ research](http://www.qou.edu/arabic/research)
- 7-جروان فتحي عبد الرحمان (2005): تعليم التفكير (مفاهيم وتطبيقات) ، ط2، دار الفكر للنشر، عمان، الاردن

8-الرقيب، سعيد بن صالح (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجموعة في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة البصرة

9-حجازي مصطفى، علم النفس الإيجابي متوفر على موقع النت www.balagh.com

10-ابن منظور (1300) لسان اللسان-المجلد الثاني-بيروت، دار الكتب العلمية

11-القريش، علي تركي (2012) التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة - محلة القادسة للعلوم الأساسية - 15(2)

12-حجازي، مصطفى (2005): الإنسان المهدور، ط1، المركز الثقافي العربي، بيروت-لبنان

13-الدراجي، حسن علي سيد (2007): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط بونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، اطروحة دكتوراه عبر منشورة، كلية التربية ابن الرشد - جامعة بغداد

14-تركي، رابع، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2 ، 1990

15-ابو حلاوة، محمد السعيد (2013) المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية - ط(2) مؤسسة العلوم النفسية العربية

16-قايد، حسين علي(2001): دراسات في الصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية

17-ضيف، شوقي (2004). المعجم الوسيط. ط4. القاهرة. مكتبة الشروق الدولية،

18-يوسف القطامي وآخرون (2008)، نموذج مارزانو لتعليم التفكير للطلبة الجامعيين، الأردن: دارديبونو للنشر والتوزيع

19-السمدوني، السيد إبراهيم (2017): الذكاء الوجداني أسسه وتطبيقاته تنميته ط1، دار الفكر، عمان

20= تنمية التفكير الإيجابي لطلاب التكنولوجيا التعليم الجدد، مجلة التكنولوجيا التربية (32)

21-أبو حلاوة، محمد. السعيد والشربيني، عاطف. مسعد. (2016) علم النفس الإيجابي (ط1). مصر: عالم الكتب

22-حسين عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان - الأردن

15-بوسعيد سعاد (2014): المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطراب الغدة الدرقية، دراسة ميدانية بعيادة متخصصة لأمراض الغدة والسكري بمدينة ورقلة، الجزائر.

16-جودي عربية (2018): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة والسكري بولاية المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي.

17-سالم بن صالح بن سيف العزري (2016): المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، رسالة لنيل الماجستير، سلطنة عمان.

18-يحي عمر شعبان شقورة (2013): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة غزة.

19-كنان إسماعيل الشيخ (2017): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، دراسة ميدانية عن عينة من طلبة جامعة دمشق.



قائمة الملاحق

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	96,7
	Excluded ^a	1	3,3
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	110

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,630	8

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,661	11

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	29	96,7
	Excluded ^a	1	3,3
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,677	11

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,958	12

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	12

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,716	11

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,726	10

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Exclude d ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,749	17

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Exclude d ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,730	8

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Exclude d ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,677	10

Reliability

المرونة النفسية

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%	
Case s	Valid	30	100,0	
	Excluded ^a	0	,0	
	Total	30	100,0	

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,871	26

CORRELATIONS
 /VARIABLES= مجهاراتالتفكير مجموعالمرونة النفسية
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Group Statistics

	VAR0000	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مج مهارات التفكير	1,00	8	193,25	2,121	,750
	2,00	8	154,88	22,586	7,985

Independent Samples Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
						Sig. (2- taile d)	Mea n Diffe renc e	Std. Error Diffe renc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Low er	Upper
مج مهارات التفكير	Equal varia nces assu med	20,4 95	,000	4, 7 8 5	1 4	,000	38,3 75	8,02 0	21,1 73	55,577

Equal varia nces not assu med			4, 7 8 5	7, 1 2 3	,002	38,3 75	8,02 0	19,4 76	57,274
--	--	--	-------------------	-------------------	------	------------	-----------	------------	--------

T-Test

Group Statistics

	VAR0000	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع المرونة النفسية	1,00	8	410,50	3,964	1,402
	2,00	8	328,75	48,255	17,061

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
مجموع المرونة النفسية	Equal variances assumed	15,024	,002	4,776	14	,000	81,750	17,118	45,035	118,465
	Equal variances not assumed			4,776	7,094	,002	81,750	17,118	41,381	122,119

Correlations

	مجموع المرونة النفسية	مجموع المرونة النفسية
مجموع المرونة النفسية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,829**
	N	48
مجموع المرونة النفسية	Pearson Correlation	,829**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DESCRIPTIVES VARIABLES=مجموعات التفكير مجموع المرونة النفسية
/STATISTICS=MEAN SUM STDDEV MIN MAX

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
مجموعات التفكير	48	120	218	8961	186,69	21,587
مجموع المرونة النفسية	48	255	466	19219	400,40	41,271
Valid N (listwise)	48					

NPar Tests

Kruskal-Wallis Test

Ranks

	مستويات التفكير	N	Mean Rank
مجموعات التفكير	1,00	13	42,00
	2,00	13	29,00
	3,00	22	11,50
Total		48	

Test Statistics^{a,b}

	مجموعات التفكير
Chi-Square	40,702
df	2
Asymp. Sig.	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: مستويات التفكير

BY VAR00003 (1 3) مجموع المرونة النفسية /K-W=
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Kruskal-Wallis Test

Ranks

	VAR000 03	N	Mean Rank
مجموع المرونة النفسية	1,00	12	42,50
	2,00	17	28,00
	3,00	19	10,00
	Total	48	

Test Statistics^{a,b}

	مجموع المرونة النفسية
Chi-Square	41,314
df	2
Asymp. Sig.	,000

a. Kruskal Wallis Test

مقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية :

التعليمة:

نرجو منك مساعدتنا بالإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق و صراحة، حيث ستمكننا إجابتك من إنجاز بحثنا و تحقيق أهدافنا البحثية، مع العلم أن كل المعلومات التي تقدم لنا ستبقى محل سرية تامة، ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي .فالرجاء الإجابة على كل الأسئلة والتحقق من عدم نسيان أي سؤال. علما أن أما المرونة النفسية هي القدرة على التغلب على هذه المشاكل والأمراض بطريقة ايجابية .

وشكرا .

الرقم	الفقرة	لا تنطبق عليك أبدا	تنطبق عليك قليلا	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك كثيرا	تنطبق عليك تماما
1	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات					
2	لدي علاقات مقربة وآمنة					
3	أؤمن أن قدر الله مصدر معين لي					
4	أستطيع التصرف مهما حصل					
5	إن نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة					
6	أستطيع رؤية الجانب الفكاهي في الأمور					
7	أشعر بأنني ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة					
8	لدي القدرة على الوقوف مجددا بعد إصابتي بمرض أو مروري بتجربة صعبة					
9	كل الأمور تحدث لحكمة ما					
10	أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن الموقف					
11	لدي القدرة على تحقيق أهدافي					
12	لا أشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور من حولي بلا أمل فيها					
13	أعرف عادة أين أأنجى عند حاجتي للمساعدة					

					14	لدي القدرة على التركيز والتفكير بوضوح في أثناء الضغوط
					15	أفضل أن آخذ دوراً قيادياً في حل المشكلات
					16	أنا لست سريع الإحباط عند الفشل
					17	أعد نفسي شخصاً قوياً
					18	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية
					19	أستطيع التحكم بمشاعري السيئة
					20	لدي إيمان قوي بالهدف
					21	هناك القليل من الأمور التي ندمت عليها في حياتي
					22	أحب التحدي
					23	أعمل جهدي لتحقيق أهدافي
					24	يستمتع أصدقائي لحديثي ويساعدونني في إتخاذ القرارات
					25	تستمع عائلتي إلي وتساعدني في إتخاذ القرارات
					26	ما أقوم به له معنى

مقياس التفكير الإيجابي

استبيان شخصية (1)

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و(ب)،

نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح على العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

نذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. فما توافق عليه من عبارات قد

لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس أجابك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

2	
1	(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم. (ب) لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل.
2	(أ) أمني كبير في المستقبل. (ب) لا أعتقد أمالا كبيرة علي المستقبل .
3	(أ) أعتقد أنني محظوظ. (ب) أعتقد أنني سيء الحظ.
4	(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل. (ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
5	(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام. (ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
6	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل. (ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم
7	(أ) أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأح (ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ
8	(1) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر. (ب) مهما واجهت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.
9	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل. (ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن
10	(أ) أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي. (ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.
11	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة. (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه
12	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب. (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد
13	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق. (ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع أن أوقف نفسي إذا شعرت به
14	(أ) أعتقد أنني صبور. (ب) أفقد صبري بسهولة

15	(أ) يمكنني أن أتحكم في أفعالي. (ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أفعاله
16	(أ) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب (ب) عموماً أنا إنسان هادي ولا أفعل بسهولة.
17	(أ) إذا ارتفع صوت أحد على فإني استجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد أحد أن يثورني
18	(أ) لا أتمسك أبداً ولا أغفر لشخص يخطئ في حقى. (ب) أسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى
19	(أ) معروف عني عموماً أنني شخص انفجاري وسريع الغضب. (ب) نادراً ما أتصرف بالندفاع ودون حساب للعواقب.
20	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة وقد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث. (ب) أغضب دائماً لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.
3	
21	(أ) أحاول أن أعترف على نقاط ضعفي لتجنبها. (ب) لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف
22	(أ) يبدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني. (ب) رضا الناس غاية لا تستطوع تحقيقها
23	(أ) إذا فشلت مرة فسأجبح في المرة القادمة. (ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة
24	(أ) يبدي أن أجعل حياتي مشوقة. (ب) الحياة مملة وكئيبة وليس يبدي ما أستطوع عمله لتغيير الحال
25	(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطوع أن أعيش دون حب البعض. (ب) أفرعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني
26	(أ) إذا نظمت وقتي جيداً فسأكون النتيجة مختلفة. (ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محقومة
27	(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكتمال أحياناً. (ب) أخاف من الاكتمال وأتجنب التفكير فيه
28	(أ) في الدنيا متسع لقموي ونمو الآخرين من حولي. (ب) أشعر بأن فرص الحياة محدودة وإمكانات النمو ضيقة
29	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون : (أ) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.

	(ب) الجد والاجتهاد وما عدا ذلك عبث.
30	(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق ومخاوف. (ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج
31	(أ) أو من بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن. (ب) لا أو من بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.
4	
32	(أ) أرى أن حياتي ستكون دائما سعيدة وراضية. (ب) أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت
33	(أ) أميل للمرح والبهجة. (ب) كل ماحولي يدعوني للسخط والغضب
34	(أ) شكلي مقبول. (ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا).
35	(أ) يذكرني الناس بالخير. (ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير
36	(أ) أفعل ما علي وتسير أموري دائما بما يرضيني. (ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي
37	(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو. (ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو
38	(أ) أشعر أن الله يرعاني. (ب) أشعر أن الأقدار ضدي
39	(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به. (ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس
40	(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحني. (ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتهى
41	(أ) أنسى الإساءة بسرعة. (ب) لا أنسى الإساءة
42	(أ) أشعر بالرضا عن حياتي. (ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي
43	(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة. (ب) أحلامي مزعجة وغريبة
5	
44	(أ) أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور.

	(ب) إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه أو معها.
45	(أ) أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون. (ب) أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.
46	(أ) لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة. (ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما
47	(أ) أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني. (ب) عموما أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقيين معي.
48	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة: (أ) متحررة وغير تقليدية. (ب) محافظة وأعتقد أنا المرأة يجب أن تلتزم ببيتها وأولادها
49	(أ) أميل للعمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي. (ب) العمل الفردي والتنافسي.
50	(أ) أحب أن أقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة. (ب) لا أحب إلا أن أقرأ عن عقيدتي وديني.
51	(أ) في كل دين شيء صحيح . (ب) هناك دين واحد فقط هو الصحيح
52	(أ) أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية. (ب) لا أحب السفر إلا إلى الأماكن التي أعرفها.
53	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر. (ب) أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر.
54	(أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم. (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين
55	(أ) أميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية. (ب) مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر والضيق بالآخر
6	
56	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية. (ب) أتعكّن بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا.
57	(أ) لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي، (ب) لم أولد غنيا (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.
58	(أ) أعتقد أنني جذاب (أو جذابة).

	(ب) يضايقني أنني لم أولد جذابا وجميلا.
59	(أ) الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا. (ب) من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر
60	(أ) لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي. (ب) طفولتي مليئة بالآلام والجراح
61	(أ) لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت. (ب) عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة
62	(أ) أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة. (ب) أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.
63	(أ) كنت دائما أجد من يساندني ويشد أذري وأنا صغير. (ب) لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.
64	(أ) الماضي الذي عشتَه أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء. (ب) تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي وتأثيرها لن يمت
65	(أ) التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها. (ب) مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك
66	(أ) أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة. (ب) لا أستطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم
7	
67	(أ) أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج. (ب) أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر
68	(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم. (ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.
69	(أ) أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم. (ب) أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.
70	(أ) من السهل علي أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم ببسر. (ب) يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم.

71	(أ) يصفني الآخرون بالود والجنثلة في تعاملاتي معهم (ب) يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة
72	(أ) أشعر بالراحة عندما يبدئ أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب. (ب) أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.
73	(أ) لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم. (ب) عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد
74	(أ) من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك. (ب) أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد
75	(أ) لا يوجد إنسان شرير تماما. (ب) الشرير في شيء شرير في كل شيء
76	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن: (أ) تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة. (ب) توجد طريقة واحدة صحيحة وناجحة
8	
77	(أ) لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتى ولو استنكر البعض ذلك. (ب) أفقد رغبتي في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولي ذلك.
78	(أ) لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ. (ب) أشعر بالانزعاج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ
79	(أ) حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه. (ب) حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.
80	(أ) عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك. (ب) أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله
81	(أ) لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الأمور. (ب) لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط
82	(أ) ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله. (ب) أهدف دائما للنجاح في كل ما أعمل

83	(أ) أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة. (ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).
84	(أ) لا يزعجني أن يجدني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية. (ب) أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب .
85	(أ) لا أكثرث إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية. (ب) أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية
86	(أ) أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي يحملون لي الحب. (ب) أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تدل على الحب.
87	(أ) من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة. (ب) من الأنانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية
88	(أ) أنجزت وسأتجز كثيرا من الأشياء القيمة. (ب) لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.
89	(أ) أشعر دائما بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة. (ب) عموما أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا.
90	(أ) العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر. (ب) لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ
91	(أ) بإمكانني أن أتقبل ذاتي دون شكوي. (ب) ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة.
92	(أ) يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه. (ب) أشعر بالألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.
93	(أ) عادة ما أتقبل نفسي حتي لو تعرضت لنقد الآخرين. (ب) أشعر بالانزعاج الشديد من النقد.
9	
94	(أ) اعتقد أنني يقط تماما لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.
95	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين: (أ) أقوم بمسئولية القيادة و التوجيه. (ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها

96	يصفني أقاربي وأصدقائي: بأنني: (أ) شخص مسئول ويعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب
97	في العمل عادة ما (أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه. (ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به
98	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها وأتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها.
99	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين: (أ) أسير وفق القول السائد «أننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل وإكماله». (ب) أسير في حياتي وفق القول السائد «أنا مسئول عما أفعل ولكنني لست مسئولا عما يفعله الآخرون.
100	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك: (أ)مسئول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل. (ب) إنها مسئولية الجماعة وعليهم مواجهتها
101	لا يتحقق النجاح في الحياة عموما إلا: (أ) بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فورا. (ب) بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك.
10	
102	(أ) أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه. (ب) أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل لأنني أصبحت أقل تمردا وتقبلا للحياة مما كنت في السابق.
103	(أ) توجد لدي دائما أكثر من طريقة لإنجاز الأمور. (ب) توجد لدي دائما طريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية.
104	القائد الناجح الجدير بالشكر والتقدير يجب أن: (أ) يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوافر لديه كل المعلومات. (ب) لا يتصرف إلا بما هو صحيح حتي يجنبنا المخاطر والمجازفات.

105	أشد الناس جاذبية لي: (أ) المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم. (ب) العاديون والبسطاء
106	(أ) أحب أن أقضي فترة من حياتي في بلد اجنبي. (ب) أحب أن أقضي الفترة القادمة من حياتي في نفس المكان الذي أنا فيه الآن.
107	أفضل أن يكون اصدقائي: (أ) متنوعون في السن والمهنة والعقيدة. (ب) قرييون مني أسريا وعقائديا.
108	أعتقد أنني نجحت لأنني: (أ) محب للمجازفة ومندفع إلي حد ما. (ب) لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل في العواقب
109	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح (أ) اتصرف بما هو مناسب ، حتي وإن لم تكن النتيجة جيدة. (ب) أنتظر إلى أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر.
110	أحب الأعمال إلي تلك التي: (أ) تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار. (ب) الأعمال الواضحة والمألوفة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ