جامعة يحيي فـارس بالمديــة
كليــة العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم : العلوم الاجتماعية

الموضـــــــوع:

الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى مدرسي التكوين المهني

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص : إرشاد وتوجيه

إعـــداد الطالبتين:
- أسماء علاق
- بشرى وكال.

إشـــراف الأستاذ:
د/رضا حيرش

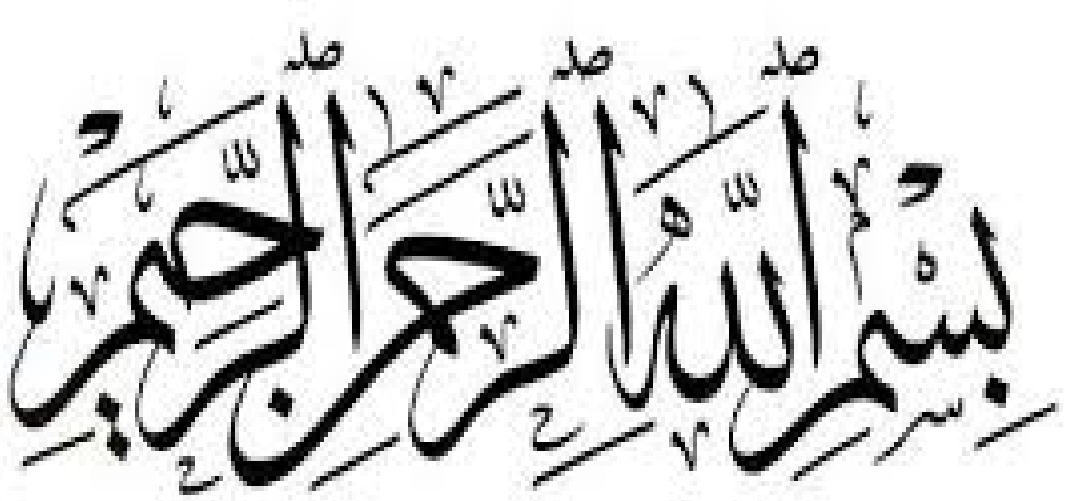
لجنة المناقشـــــة

1- د- ..... رئيســـــا

2- د- ..... مشرفا ومقرر

3- د- ..... مناقشا

السنة الجامعية 2019-2020م


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر

نشكر الله عز و جل و نحمده حمدا كثيرا، الذي هدانا بعونه لإتمام هذا العمل المتواضع.

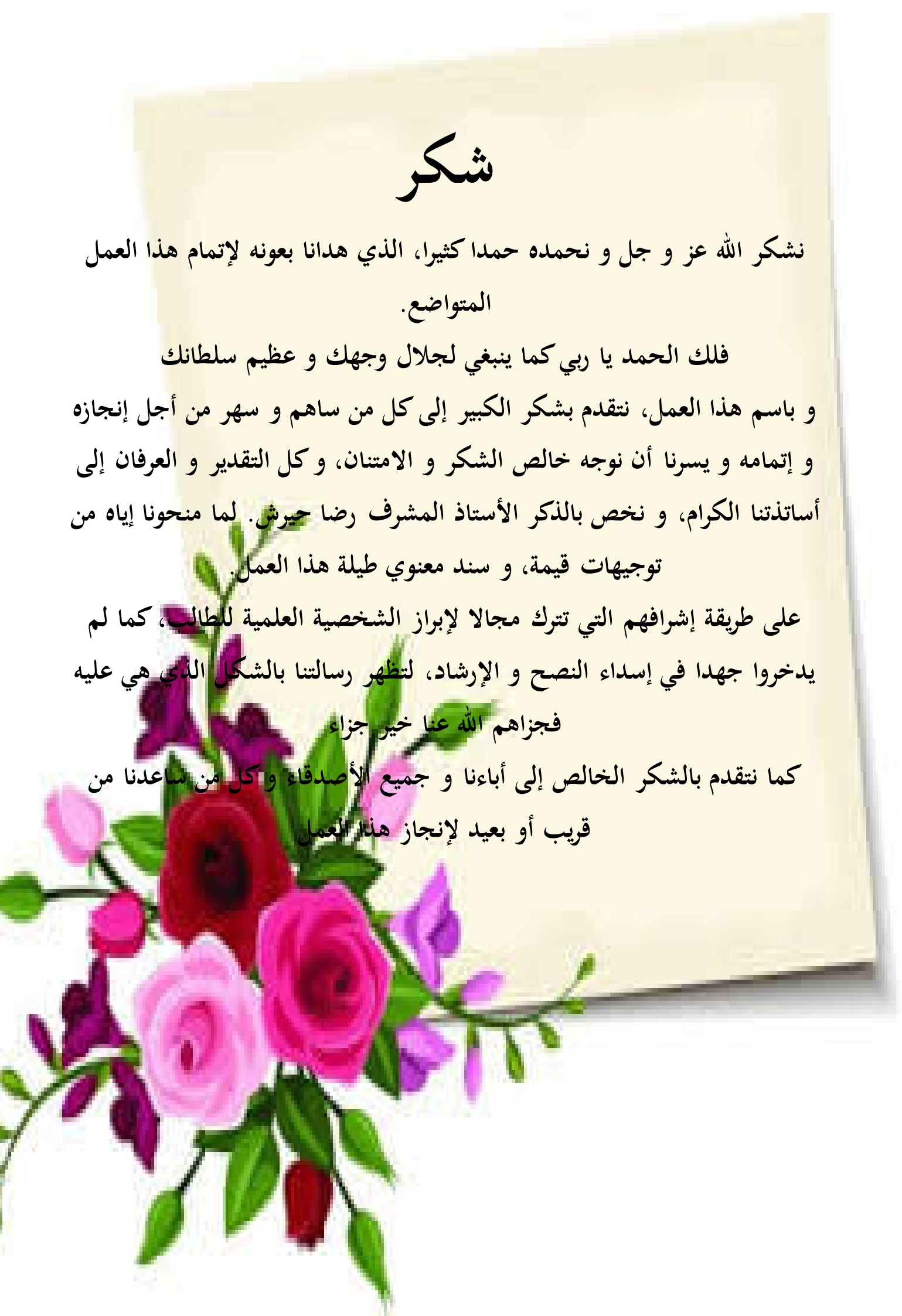
فلك الحمد يا ربي كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك

و باسم هذا العمل، نتقدم بشكر الكبير إلى كل من ساهم و سهر من أجل إنجازه و إتمامه و يسرنا أن نوجه خالص الشكر و الامتنان، و كل التقدير و العرفان إلى أساتذتنا الكرام، و نخص بالذكر الأستاذ المشرف رضا حيرش. لما منحونا إياه من توجيهات قيمة، و سند معنوي طيلة هذا العمل.

على طريقة إشرافهم التي تترك مجالا لإبراز الشخصية العلمية للطالب، كما لم يدخروا جهدا في إسداء النصح و الإرشاد، لتظهر رسالتنا بالشكل الذي هي عليه

فجزاهم الله عنا خير جزاء

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى أباءنا و جميع الأصدقاء و كل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإنجاز هذا العمل



الإهـــــــداء

الحمد لله حمدا كثيرا وشكر جزيل لخالقي و مولاي باسط اليدين بالعطايا والنعم ذو الجلال و الإكرام منبع التوفيق مسير الأعمال الذي أنار لنا الدرب و سخر لنا الأسباب ما يكفي لقطف ثمرة الجهد و الاجتهاد لكل بداية نهاية و نهاية جهدي أهديه إلى من علمني و ساهم في تربيتي و كرس حياته من أجلي ومن أجل إخوتي وسهر جاهدا من أجل أن أكون في أعلى وأفضل المراتب ذاك هو أبي "لعيد" أطال الله في عمره .

إلى أعز مخلوقة في الوجود إلى من علمتني ان الحياة جد واجتهاد الى من ضحت دون مقابل الى أمي العزيزة " لعلجة " خفضها الله ورعاها .

إلى إخوتي الأعزاء أمال, نادية, مراد و محمد.

إلى كل من سار على الدرب وصل .

إلى كل من سعى جاهدا و لم يصل بعد.

أسماء

الإهـــــــداء.

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى معلم هذه الأمة و من أنار طريقنا بنور الإيمان سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم

إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني ربط الجأش ، إلى ينبوع الرحمة والحنان أمي الغالية طيب الله ثراها .

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير ، إلى من عطفه ينير دربي أبي الغالي أطال الله في عمره.

إلى القلب الصافي والنور الذي يضيء حياتي أختي الغالية حنان .

إلى كل من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب ، إلى كل من مد يد العون لي وكان ذخرا و سلاحا

وإلى كل صديقاتي و زملائي

بشرى

ملخص الدراسة

هدف بحث الصحة النفسية و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى مدرسي التكوين المهني بالمدية التي تجسدت في صفحات هذه الدراسة إلى الإجابة على السؤال الرئيسي و التساؤلات الفرعية و لتحقيق هذه الأهداف اعتمدنا على جملة من الإجراءات المنهجية بدا بانتهاجنا المنهج الوصفي و استخدام الاستبانة لجمع المعلومات الخاصة بأفراد مجتمع الدراسة حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة شملت(40 عامل و عاملة)

و من أهم النتائج المتحصل عليها ما يلي:

- ✓ توجد علاقة بين الصحة النفسية و التفكير الإيجابي لدى مدرسي التكوين المهني.
- ✓ ضعف الصحة النفسية للعمال.
- ✓ عدم تهيئة الظروف المادية.
- ✓ نقص البرامج المخصصة للصحة النفسية.
- ✓ مستوى التفكير الإيجابي مرتفع بالرغم من ضعف الصحة النفسية و هذا راجع للصرامة و المسؤولية في العمل.

Résume de l étude:

La pressante étude a pour objectif de recherche la sante mentale et sa de le pensée positive avec scolaire formation professionnel qu' elle incarnée dans ses pages de cette études et pour répondre a cette questions nous avons adoptes la question principale et les questions secondaires .Nous avons utilises une échantillon simple inclus (40 **emploi et employeur)**

Les résultats obtenus sont les suivants :

- **. Il y a une relation entre la sante mentale avec pensée positive avec scolaire formation professionnel.**
- **.la sante mentale de les employeurs est très faible**
- **. Ne pas créer les conditions matérielles**
- **. Le manque de programmes pour la santé mentale**
- **. le haut de niveau de pensée positive en dépit**

الفهرس

قائمة المحتويات	
- إهداء -كلمة شكر - ملخص الدراسة - الفهرس	أ ب ج د
القسم الأول: الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول : إشكالية الدراسة	
- مقدمة	8
1 - إشكالية الدراسة	10
2-فروض الدراسة	11
3 – أهمية الدراسة	11
4- أهداف الدراسة	11
5 – تحديد المفاهيم	12
الفصل الثاني : الصحة النفسية	
- تمهيد	18
1- تعريف الصحة النفسية	19
2 النظريات المفسرة لصحة النفسية	20
3 - مظاهر الصحة النفسية	20
4- أهمية الصحة النفسية للمجتمع وللعامل	21
5- أبعاد الصحة النفسية	23
6 - العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية	24
7- معايير الصحة النفسية	24
-8 مناهج الصحة النفسية	
-9خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية	

10- مقومات الصحة النفسية	
- خلاصة	26
الفصل الثالث : التفكير الإيجابي	
تمهيد	30
1 - نبذة تاريخية حول التفكير الإيجابي	31
2 - مفهوم التفكير الإيجابي	31
3 - أهمية التفكير الإيجابي	32
4 - فوائد التفكير الإيجابي	32
5 - سمات التفكير الإيجابي مقارنة بالسلبي	32
6 - أنواع التفكير الإيجابي	33
7 - نظريا ت التفكير الإيجابي	33
8 - إستراتيجية التفكير الإيجابي	34
9- الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية	35
خلاصة	
القسم الثاني :الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات منهجية الدراسة	
- تمهيد	39
1- منهج الدراسة	40
2- حدود الدراسة	40
3- مجتمع الدراسة	40
4- عينة الدراسة	40
5- أداة الدراسة	41
6 - الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات	41
- خلاصة	46

الفصل الخامس :عرض النتائج	
- تمهيد	50
1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الأولى	51
2 - عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية	52
3 - عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة	53
4 - عرض و تفسير نتائج الفرضية الرابعة	54
- خلاصة	55
-خلاصة الدراسة - المراجع - الملاحق	

القسم الأول
الجـــانب النظـــري

مقدمـــــة

مقدمة:

يعتبر الإنسان أهم أداة من أدوات الإنتاج، و أهم عنصر في المنظومة، و الدعامة الحقيقة التي تستند عليها المؤسسة. فهو مصدر الفكر و التطوير. و لذلك تعمل المؤسسات على توظيف العمال والمدرسين الجيدين و المؤهلين و الحرص على تدريب و إكساب المهارات المختلفة من أجل رفع كفاءتهم و قدرتهم في العمل على إثارة رغباتهم و توجيههم في الاتجاه الذي يحقق الأداء المرغوب و المطلوب، و لكي يقوم العامل بأداء الواجبات الملقاة على عاتقه لابد أن يتمتع بصحة نفسية سليمة خالية من الاضطرابات التي قد تؤثر بشكل سلبي على عطائه، فالعطاء من أهم مظاهر تحقيق للفرد لوجود و إنسانيته، ذلك لأن الأمراض النفسية تقف كعائق و تترك آثارا مأساوية للعامل المصاب و على ذويه و على المؤسسة التي يعمل بها. إذ أن هناك العديد من المشاكل التي يواجهها العاملون أثناء قيامهم بعملهم تتركهم يعانون من اختلال في مستوى الصحة النفسية. التي بدورها تؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء و الإنتاج، فالصحة النفسية تسعى جاهدة إلى الوصول بالفرد إلى التمتع بالانسجام النفسي و الاجتماعي للوصول إلى مستويات عالية.

وفي هذا الإطار قمنا بتقسيم الدراسة إلى خمسة فصول و هي:

الفصل الأول و يتضمن إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة ثم فرضياتها، يليها أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني يشمل هذا الفصل المتغير التابع للدراسة أي الصحة النفسية بدا بتعريف الصحة النفسية وذكرنا النظريات المفسرة للصحة النفسية و يليها مظاهر الصحة النفسية و من ثم أهمية الصحة النفسية للمجتمع وللعامل ثم أبعاد الصحة النفسية و تليها العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية ومن ثم معايير الصحة النفسية وثم مناهج الصحة النفسية وتليها خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية و أخيرا مقومات الصحة النفسية.

الفصل الثالث يشمل المتغير المستقل للدراسة أي التفكير الإيجابي و تطرقنا إلى العناصر التالية أولا نبذة تاريخية حول التفكير الإيجابي ثانيا مفهوم التفكير الإيجابي ومن ثم أهمية التفكير الإيجابي تليها فوائده وبعدها سمات التفكير الإيجابي مقارنة بالسلبي وبعد ذلك أنواع التفكير الإيجابي ثم نظرياته وثم إستراتيجية التفكير الإيجابي وأخيرا الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية .

الفصل الرابع تضمن الجانب الميداني للدراسة من أجل جمع معلومات ووصف الإجراءات التي المتبعة في تنفيذ الدراسة , من خلال تعريف منهج الدراسة ، تحديد عينة الدراسة ، إعداد أداة الدراسة (الاستبيان) و التأكد من خصائصها السيوكومترية المتمثلة في الصدق و الثبات.

الفصل الخامس الذي يعبر عن عرض وتحليل البيانات وتفسير الفرضيات ، معتمدين في ذلك الجانب النظري بما فيه الدراسات السابقة حتى نتمكن في الأخير للتوصل إلى نتائج الدراسة.

الفصل الأول:إشكالية الدراسة

- ✓ إشكالية الدراسة.
- ✓ تساؤلات الدراسة.
- ✓ فرضيات الدراسة.
- ✓ أهداف الدراسة.
- ✓ أهمية الدراسة.
- ✓ تحديد مفاهيم الدراسة.

إشكالية الدراسة:

إن التخطيط لأي نظام تربوي يحتاج إلى قوى بشرية على درجة مناسبة من الكفاءة. وذلك على اعتبار أن العنصر البشري يعد الأساس في مدى ما يحققه النظام التربوي من نجاح . وعلى ذلك يمكن القول أن المعلم يعتبر مفتاح العملية التربوية .وليس من شك في أن تلك العملية تتميز بالتعقيد وتعدد جوانبها وأطرافها ،وعنى ذلك إن بلوغ تلك الأهداف وتحريك كل مقومات العملية التربوية لا يحدث تلقائيا .ولكنه يعتمد بالدرجة الأولى على المعلم ، فهو المسئول عن إدارة العملية التربوية على أسس علمية وفنية أصيلة .لذا فان تحديد المعلم القادر على أداء مهام المهنة وأعبائها يعد احد الاهتمامات الجوهرية لعلم النفس التربوي.

ويعني ذلك أن معرفة خصائص المعلمين ومنها جانب التذكير حيث يعد من المكونات الجوهرية للمدخلات التربوية .

فالتفكير الايجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية ايجابية مثل الراحة النفسية والطمأنينة .... الخ

وهنا ندرك أهمية التفكير الايجابي للمعلم حيث يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره .فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع بالتالي من مواجهة الضغوطات التي ربما تعيق من تحقيق الأفضل لنفسه وعمله التربوي .

ولكي يتمتع بالصحة النفسية عليه أن يفكر أولا بإيجابية لأنها تسهم في أن يستمتع أكثر في حياته ويقل القلق والتوتر لديه لأنه سينظر للجانب المضيء وان يحدد هدفه بان يكون سعيدا ومرتاح البال وان يفسر المواقف والأحداث حوله بشكل منطقي وايجابي من خلال التركيز على حوار الذات الايجابي .

وقد أشارت دراسة وليام وآخرون) **William,2002** (التي أجريت على أباء الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة، بهدف التعرف على الدور الذي يؤديه التفاعل والأمل باعتبارهما إستراتيجية ايجابية فعالة وقوية لمواجهة الألم النفسي في حياتهم اليومية بسبب إعاقة أطفالهم.

وتوصلت الدراسة الى وجود ارتباط دال وموجب بين التفاؤل وكل من تقدير الذات والتفاعلات الايجابية بين أفراد الأسرة والدفء في التعامل مع هؤلاء الأطفال ومشاركتهم اللعب والأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط

وأشارت دراسة (**goodhart ,1985**)الى وجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية وتقييم

ضغوط الحياة عن طريق الأفكار الايجابية مثل التفاؤل والرضا .كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين تقييم الضغوط الحياتية بالأفكار السلبية والإجهاد النفسي في حين أشارت دراسة كل من ولسن وبيربير (**Wilson et perper,2004**)إلى وجود ارتباط موجب ودال بين

استدعاء الأفكار الايجابية والحالة المزاجية و الأخلاقية وقد أكد 92 بالمائة من عين الدراسة أن استدعائهم للأفكار الايجابية مثل : الرضا والتفاؤل يؤدي الى استجابات انفعالية جيدة ومريحة

ويفترض برونسكي (Brnowosaki, 1974)إن الإنسان قادر على التفكير الايجابي يستطيع التوافق وضبط بيئته وتعزى قدرته التوافقية الى قدرته على التفكير الايجابي إذ باستطاعته أن ينظم مشكلاته السلوكية ويحلها وبذلك يؤكد بلسينغ (Belcing, 1992)أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الايجابي يصاحبهم انخفاض في مستويات الخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة .

كشفت دراسة علمية حديثة اشرف عليها باحثون امريكيون من جامعة ستانفورد إن الناس الذين يعتبرون أنفسهم اقل صحة من الآخرين معرضون لخطر الموت المبكر وذلك بأنهم غير ايجابيين ووفقا لموقع صحيفة ديلي ميل البريطانية .أوضح الباحثون أن الأفكار والمشاعر والمعتقدات لها تأثير مباشر على صحتنا لافتين إلى أن التفكير الايجابي يعزز الصحة

وارتكازا على ما سبق من الدراسات السابقة .يظهر لنا جليا اهتمام المختصين بموضوع أن التفكير الايجابي يعزز الصحة النفسية .حيث أوصت جلها بضرورة الاهتمام بالتفكير.

وتدريب الشباب وتعليمهم إلية التفكير الايجابي ومهاراته . للوصول إلى السعادة والحياة المنتجة

إذ أن تنمية السيمات الايجابية في الشخصية يعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط والقلق ونواتجها السلبية وهو ما دفعنا أن ننفي نفس منحى الدراسات السابقة ،ومن هنا تتبع أهمية إجراء هذه الدراسة التي تتضح من خلال السؤال التالي :

– هل توجد علاقة بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدى مدرسي التكوين المهني؟

تساؤلات الدراسة:

01-هل توجد فروق في الصحة النفسية حسب الجنس لدى مدرسي التكوين المهني؟

02-هل توجد فروق في الصحة النفسية حسب الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني؟

03-هل توجد فروق في التفكير الايجابي حسب الجنس لدى مدرسي التكوين المهني؟

04- هل توجد فروق في التفكير الايجابي حسب الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني؟

***فرضيات الدراسة :**

***الفرضية العامة :**

توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدى مدرسي التكوين المهني.

الفرضيات الجزئية :

01-توجد فروق في الصحة النفسية باختلاف الجنس لدى مدرسي التكوين المهني .

02- توجد فروق في الصحة النفسية باختلاف الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني.

03- توجد فروق في التفكير الايجابي باختلاف الجنس لدى مدرسي التكوين المهني.

04-توجد فروق في التفكير الايجابي باختلاف الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني.

أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي :

- التعريف بالصحة النفسية لدى مدرسي التكوين المهني ومدى تأثيرها على التفكير الايجابي .
- الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي.
- توضيح مدى أهمية الصحة النفسية لدى مدرسي التكوين المهني في ميدان العمل.
- إيجاد العوامل المؤثرة على الصحة النفسية لدى مدرسي التكوين المهني.
- مساعدة مدرسي التكوين المهني على مواجهة الأزمات النفسية أو المشاكل النفسية المهنية التي تعترضهم في ميدان العمل.

أهمية الدراسة :

تظهر أهمية البحث في معرفة كيفية تأثير التفكير الايجابي على الصحة النفسية لدى مدرسي التكوين المهني في المؤسسة .

-يكتسب البحث أهميته باختلاف الدور الكبير الذي تشغله الصحة النفسية في ميدان العمل وعلاقته بالتفكير الايجابي.

- تكمن أهمية ما يقدمه هذا البحث من إضافة جديدة في موضوعه ليسهم في إثراء المكتبة في مجال علم النفس.

– الاستفادة من نتائج البحث والتي تساعد على معرفة مدى نسبة الصحة النفسية لدى مدرسي التكوين المهني. **5**- تحديد مفاهيم الدراسة :

***التعريف الإجرائي للصحة النفسية** : هو شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسكينة و الانسجام مع الذات ومع الآخرين ، ليكون متوافقا مع مهنته ومطالب عمله المتغيرة ومع مجتمعه ومع أسرته .

***التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي** : هو أسلوب متكامل في التفكير يختبره مدرسي التكوين المهني ، ويعكس توقعاتهم بالقدرة على تحقيق النجاح ، وقدرتهم الواعية باستخدام العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات المهنية والحياتية ، والتغلب عليها بطريقة تشعرهم بالرضا والتقبل الإيجابي للذات ، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يتحصلون عليها على مقياس التفكير الإيجابي ل (منشد ، **2013**) تعديل وتقنين(سليم ، **2017** (بمجالاته التالية : التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، المشاعر الإيجابية ، مفهوم الذات الإيجابي ، الرضا عن الحياة ، المرونة الإيجابية .

الفصل الثاني الصحة النفسية

تمهيد .

1-تعريف الصحة النفسية.

2- النظريات المفسرة للصحة النفسية .

3- مظاهر الصحة النفسية.

4- أهمية الصحة النفسية للمجتمع وللعامل .

5-أبعاد الصحة النفسية.

6-العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية .

7- معايير الصحة النفسية .

8-مناهج الصحة النفسية.

9- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية .

10- مقومات الصحة النفسية:

خلاصة

تمهيد :

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم . حتى يستطيعوا أن يحبوا وان يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع .

ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة للعمال من الناحية الاقتصادية والإنسانية على حد سواء. نجد أن العديد من الدراسات والبحوث اهتمت بالصحة النفسية والدور الكبير الذي تلعبه في زيادة أداء العامل في المنظمة .كونها تعتبر العامل الرئيسي في زيادة إنتاجية العامل وعطائه في المؤسسة .

فهي أساس التوافق والكفاية ،وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل باعتباره المتغير المستقل للدراسة ،وللتعرف عليه أكثر تطرقنا إلى العناصر التالية ذكرها في هذا الفصل .

1- تعريف الصحة النفسية:

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا ،يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ،ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ،ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ،ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ،وتكون شخصيته متكاملة سويا ،ويكون سلوكه عاديا ،ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.

(حامد عبد السلام زهران.2005.ص 9)

تعريف القوصي: إن مفهوم الصحة النفسية تتمثل في مدى أو درجة التوافق الداخلي بين دوافع الفرد ونوازعه المختلفة، وفي التوافق الخارجي في علاقته ببيئته المحيطة ،بما فيها من موضوعات و أفراد.

يعرف مصطفى فهمي (1976) الصحة النفسية :على أنها الخلو أو البرء من أعراض المرض العقلي.

تعريف احمد عبد الخالق (1991):حالة عقلية انفعالية مركبة نسبيا ،من الشعور بان كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين ،والشعور بالرضا والطمأنينة ،ولأمن وسلامة العقل ،والإقبال على الحياة ،مع الشعور بالنشاط والقوة وتتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية ومرضية.

(ناجية دالي.2018.ص175/177).

تعريف دولر ماير (بدون سنة):يعرفها بأنها تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كم تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (صالح حسين.2005.ص25) وتعرفها منظمة الصحة العالمية (1952)OMS : على أنها حالة من التكامل والإحساس الايجابي والنفسي والاجتماعي وليست فقط حالة الخلو من المرض .

(بشير جميل رضوان.2007.ص25)

نستنتج مما كتبه علماء النفس من تعريفات حول الصحة النفسية أنهم اتفقوا على انهالا حالة نفسية تتضمن شعور الفرد بالطمأنينة ،والرضا والارتياح، بمعنى غياب الأعراض السلبية ،كما تتضمن الشروط اللازم توافرها حتى يتكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين ،ومع البيئة بشكل عام تكيفا يحقق السعادة له ولإفراد مجتمعه .

2- أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية :

أ- **التحليل النفسي:** مؤلفها سيجمو ندفرويد وتلركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة يعرف باعتباره نقيضا للمرض ،فكان مجرد غياب الأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانيات الفرد في قطاعي في انجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب تزويد بأنها القدرة على الحب والعمل والاستماع بالعمل الخلاق.

والصحة النفسية وفق التحليل النفسي ليس نقيا أو إلغاء لما هو طفيلي أو لا شعوري وليس امتثالا لواقع جامد ،بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها ، ويعرف فرويد الصحة

النفسية بقوله أينما يتواجد ألهو تتواجد الأنا وتحرص هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة ألهو والانا و الأنا الأعلى.

(ربيع ،2000،ص48/22).

ب- الاتجاه السلوكي :من روادها ترو تدايك ، وطسون ، بافلوف وسنكر تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بان يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيشوا في كنفها فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى واعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية.

(عبد الغفار ،2001،ص46/33).

ج-الاتجاه الإنساني: ويعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسو من أشهر رواد هذا الاتجاه ،الصحة النفسية كما يراها ماسلو هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية سويا يتميز بخصائص معينة بقياس إلى غير السوي ،ويعتقد انه إذا اقتصرت دراسة الأخصائيين النفسانيين على العجزة والعصاميين ومتخلفين النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا ،ولكي يمكن نمو علم للإنسان أكثر اكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها ،حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا ذواتهم

فقد اختار الطريقة المباشرة فدرس أصحاء من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم وكليتها بوضوح أكثر بوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم (ابو نجيلة،ابو اسحاق ،1997،ص25/23).

3- مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفيسة مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها :

أ-الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي ،حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة

ب-الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين ،وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه .

ت- الشعور بالسعادة :المتمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة.

ث- التفوق العقلي :حيث إن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية .

(اديب محمد خالدي ،2009،ص77/59).

ج-غياب الصراع النفسي الحاد :الداخلي والخارجي .

ح-النضج الانفعالي :بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدا عن التغيرات البدائية و الطفولية .

خ- التوافق النفسي :المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على إشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.

(ربيع،2000،ص99/92)

4-**أهمية الصحة النفسية للمجتمع:** الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره مثل المدرسة ،مكان العمل ،الأسرة فهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع وتهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها :

- مجال العمل :

الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مستغلا طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي .

مجال الأسرة :

العلاقات السوية بين أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الطفل نموا سويا حيث يشكل صحة الأبوين النفسية أهمية كبيرة لتماسك الأسرة وسعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

مجال المدرسة :

الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسة تؤدي إلى نموهم النفسي سليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل وهناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين مثل رولمان (1976) وهي :

العلاقة بين طاقة الشخص وانجازاته : يجب أن تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع أهداف ومستويا طموح ممكنة حتى لا يصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا .

الاتزان الواقعي : يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف المؤثر ونوع الانفعال مثال: الحزن يجب أن يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر فيه لا تحكم على اضطراب الشخصية.

إصلاح الوظائف العقلية : وذلك يستعمل الإدراك والمحاكمات وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير.

التكيف الاجتماعي ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها . فالفرد السوي يجب إن يكون متعايشا بسلام مع الآخرين على أساس الاحترام المتبادل ويحب من ينتمي للجماعة ويقيم علاقات اجتماعية سوية معهم.(شعبان 1999ص 35)

أهمية الصحة النفسية للعامل :الصحة النفسية للعامل لا تقل خطرا ولا أهمية عن الأمراض الجسمية .فالحالة النفسية تؤثر على إنتاجية العامل وعلى مقدار تعرضه لحوادث لعمل وإصابته وعلى ذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية والعقلية للعمال ، والعمل على حل مشاكلهم وإعطائهم حقوقهم وإلزامهم بالقيام بواجباتهم الوظيفية حتى لا ينقلب الحال إلى المطالبة بالحقوق العمالية أو الفوضى والتسيب ، والعمل على محاربة العادات السيئة كإدمان الخمور والمخدرات والسهر والمغامرة، والمعروف أن إصابته بأي من الأمراض النفسية أو العقلية أو

الانحرافات السلوكية يضاعف من خطر الأمراض المهنية ويزيد من خطورتها ،ويحتاج العمل إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب والملل وقد تؤدي الإدارة السيئة إلى إصابة العامل بالقلق والتوتر حين تلاحقه الإدارة مطالبة إياه بزيادة إنتاجه بما يفوق طاقته فيشعر بالتوتر .(نفس المرجع السابق.ص35).

05–أبعاد الصحة النفسية : تتمحور الصحة النفسية على أربعة أبعاد هي:

1–**الصحة النفسية البنيوية :** ويمكن التعبير عنها في مكانة الشخصية وحيوية خصائصها ، بالطبع تنطلق هذه الصحة البنيوية من الأساس البيولوجي الجسمي ،سلامة الجسم تمثل المرتكز ،وسلامة البنية النفسية تشكل مرتكز كل نشاط وظيفي تفاعلي لاحقا

وهنا يمكن توقف عند بعض الخصائص المعاقات للصحة النفسية البنيوية : الطمأنينة القاعدية ،الوفاق الداخلي ،والتوازن والانسجام بين أركان الشخصية ،المرونة والانفتاح على الدنيا والناس، ومفهوم الذات الايجابي ، والثقة بالذات وقبولها، إلا أن ذلك لا يعني عدم وجود ثغرات في الصحة البنيوية عند الناس العاديين.

2–**الصحة النفسية الوظيفية :**تلخصها تمام التلخيص مقولة :– الإنسان–الناشط بكامل وظائفه الجسمية والعقلية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية ويكملها خاصية الفاعلية والاقتدار في القيام بهذه الوظائف ، حيث لا يكفي نشاط البدني بل تتوطد الصحة النفسية بمقدار ما يقوم الإنسان بهذه الوظائف بدرجات أكثر تقدما ونشاطا .

إن القدرة على النشاط الوظيفي الكامل وبفعالية واقتدار وبشكل النقيض الصحي النفسي لحالات المرض و الاضطراب.

3-**الصحة النفسية الانتمائية القيميةّ** : إنها المغبون الأكبر في كل ما قدمت المنظورات المختلفة فردية التمركز . وهو ما ينبغي القيام بمهمة طرحه وتطويره الانتماء ليس مجرد ولاء، بل هو يتجاوزه إلى مستوى الوحدة الحيوية بين الإنسان ومحيطه الطبيعي والاجتماعي ،والانغراس في مرجعية ثقافية تشكل أساس هويته ونظرته إلى الوجود، ذلك أن الهوية الذاتية ليست سوى احد مكونات الهوية . فالانتماء إلى الذات لا يستقيم إلا من خلال انتماء إلى مرجعيات تتجاوزها جماعيا قيميا .والواقع أن النظرة الغربية الفردية إلى الكون طمست إلى حد بعيد الحاجة إلى الاجتماع والانتماء، كما تسترت لحساب الفاعلية و الانجازية ، على الحاجة إلى المعنى الذي لا يتوفر إلا في انتماء النظام قيم يتجاوز الحاجات المادية .

4–**الصحة النفسية النمائية** : تشكل بالطبع محصلة المقومات الثلاث السابقة وتتمثل في حدها الأدنى في تحقيق الذات وفي بعدها الأقصى في انجاز مشروع وجود متنام متجاوز لذاته على الدوام .

وتشمل الصحة النفسية النمائية الأبعاد الثلاثة السابقة بدورها :

نمو البنية وارتقائها .نمو الوظائف ونشاطها بكامل طاقاتها وفاعليتها .نمو الانتماء الفاعل البناء الذي يتحول إلى عنصر اغناء للجماعة والمجتمع والثقافة الصحة النفسية النمائية هي التعبير عن الخاصية الإنسانية الأساسية : الإنسان باعتباره كيانا مفتوح النهاية .محكوم بتجاوز ذاته في

مشروع سيرورة تبني وترتقي على الدوام ، وعليه فلا عبرة ولا قلق من التعثرات والانتكاسات طالما ظلت مؤقتة وقابلة للتجاوز واستئناف مسار النماء. (محمد حجازي 2004.ص55/53)

2-**العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية** :

-**الأسرة** :يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي ،والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في سنوات الخمسة الأولى من حياته ، ولذا إذا كانت هذه الأسس سليمة فان العاملين أسوياء ، وقد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة ،كعدم تحمل المسؤولية، عدم احترام المواعيد. عدم المحافظة على النظام، الأنانية المفرطة مثل هذه الصفات كفيلة أن تتحول بين العاملين وبين نجاحهم في عملهم .فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحتم مواعيد عمل أو لا يحافظ على نظام العمل الذي يحدد سير العمل لا يمكن أن يكون عاملا ناجحا مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله وبالتالي يؤدي إلى سوء صحنه النفسية .

-**بالمدرسة** : والعامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيكون دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية ،أما الذي تربى في مدرسة تسودها الفوضى والاضطراب والتسيب وعدم احترام العمل فسيكون نصيبه الفشل في عمله وسوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة وهذا ما يؤثر على سوى صحته النفسية

ت- طبيعة العمل : لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العمل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيئ السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين .وهناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية معينة كسائق العربة مثلا ،مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قدرا غير قليل من سلوكهم غير سوي وهذا بدوره يؤدي الى سوء تكيفهم وبالتالي إلى سوء صحتهم النفسية وهناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر والدقة والنظام وتعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم. مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بان تجعل سلوكهم سلوكا حميدا يساعدهم على التكيف الحسن ويدعم سلوكهم.

ث- ظروف العمل : لكل عمل ظروفه الخاصة به، فمن الأعمال ما يؤدى في مكان نظيف مكيف الهواء ومنها ما يؤدى في مكان شديد الحرارة ،ومنها ما يؤدى في مكان جوه مليء بالشوائب والأتربة .فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد ولحالته الصعبة ، فان هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذا عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل وعلى صحته النفسية والعكس صحيح

ج-القيم المرتبطة بالعمل :إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه وعلى صحتهم النفسية لذا نجد أن العاملين في أعمال تقابل بالاحترام وتقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل ويرضون عنه ويسلكون السلوك الذي يتناسب ومكانتهم الاجتماعية كالمهندسين والقضاة والأطباء ورجال الأعمال وكبار الموظفين... . الخ.

أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير والاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية وصغار الموظفين .

فان هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل وغير راضيين عنه مما يؤثر تأثير سيئا على تكيفهم وصحتهم النفسية .

د- حاجات العاملين ومدى إشباعها :مما لا شك فيه إن سلوك الأفراد وصحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم . فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية لانخفاض أجره مثلا تكون مشكلاته السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله وسخطه على هذا العمل وتصرفاته عنه.

حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها، هذا بجانب إحساسه بالإحباط والفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله. وهذه من سمات سوء الصحة النفسية ، أما العمل الذي يمكن أفراده من إشباع حاجاتهم البيولوجية والنفسية والاجتماعية . فانه قطعا سيؤدي إلى رضاهم وسعادتهم وبالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية .(عويد سلطان مشعان .1993/ص329/332)

7-**معايير الصحة النفسية** : يعتبر السلوك سويا أو غير سوي حسب المعايير التالية

المعيار الذاتي : حيث يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللا سوية .

المعيار الاجتماعي : حيث يتخذ عن مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسوية واللا سوية، فالسوي هو المتوافق اجتماعيا واللا سوي هو الغير متوافق اجتماعيا

المعيار الإحصائي :حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معيارا يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص .

المعيار المثالي :حيث يعتبر السوية هي المثالية أو الكمال أو ما يقارب منه.واللاسوية هي الانحراف عن المثل الأعلى او الكمال.(حامد عبد السلام زهران.2005.ص11)

8-مناهج الصحة النفسية :

يوجد ثلاث مناهج أساسية في الصحة النفسية :

المنهج الإنمائي (developmental) :وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية . ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا. تربويا .مهنيا)ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية .

المنهج الوقائي .(preventive): ويتضمن الوقاية من الوقوع في مشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرض ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولا بأول .ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق

الصحة النفسية ،وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل اثر إعاقته وأزمان المرض.

وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية والإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالنمو النفسي السوي نمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، والإجراءات الوقائية الاجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية .والتقييم والمتابعة .

والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية. ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم "التحصين النفسي".

المنهج العلاجي (remedial):ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية

(نفس المرجع السابق.ص12).

08-خصائص الشخصية المتمتعة ؤ بالصحة النفسية :

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة، وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

التوافق : ودلائل ذلك :التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزواجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

الشعور بالسعادة مع النفس ودلائل ذلك :

-الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسارات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة.

- ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها .

-ونمو مفهوم موجب للذات ،وتقدير الذات حق قدرها .

الشعور بالسعادة مع الآخرين : ودلائل ذلك :حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم . والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة. ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين «التكامل الاجتماعي» والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة «الصداقات الاجتماعية» والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم . والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين ،والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية ،والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

تحقيق الذات واستغلال القدراتّ ودلائل ذلك :فهم التنفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات و الإمكانيات والطاقات ،وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا ،وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الإفراد، وتقدير الذات حق قدرها ، واستغلال القدرات والطاقات و الإمكانات إلى أقصى حد ممكن .ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها ،و إمكان التفكير والتقرير الذاتي .وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه. والكفاية و الإنتاج ،القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك

:النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية .والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية من اجل التقلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها ،وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي ،والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن ،والتوافق معها،والترحيب بالخبرات و الأفكار الجديدة .

التكامل النفسي : ودلائل ذلك :الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

السلوك العادي :ودلائل ذلك السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين ، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

حسن الخلق : ودلائل ذلك :الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى و إرضاء الناس في السراء والضراء، وبين القول وحب الخير للناس والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين. والحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

العيش في سلامة وسلام: ودلائل ذلك :التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية . و الأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي و الإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل .(نفس المرجع السابق.ص14/12).

10-مقومات الصحة النفسية :

تتوفر الصحة النفسية على المقومات التالية :

الفاعلية :تحقيق الأهداف والتغلب على المشكلات أو القدرة على حلها بأساليب ايجابية.

الكفاءة :حسن استغلال الطاقات والإمكانات باتجاه الحصول على أفضل مردود مقابل الجهد المبذول في توظيف الطاقات (على عكس المرضى الذين يبددون طاقاتهم)

المواءمة :التلاؤم مع الواقع وتقدير الواقع (عكس المرضى الذين تضطرب وظيفة الواقع لديهم ويعجزون عن التعامل الايجابي معهم)

المرونة :القدرة على إيجاد البدائل والتكيف الايجابي للضغوطات أو تحمل الإحباط والتعلم والتغيير وتعتبر المرونة من اكبر مؤشرات الصحة النفسية وذلك على عكس المرضى الذين يتصفون بالتصلب والنمطية والأحادية

التكيف : ويمكن تلخيصه في المعادلة التالية :تغيير ما يقبل التغيير ويجب تغييره ، تقبل مالا يجب تغييره. التكيف مع ما لا يمكن تغييره ، والتمييز بين هذه الحالات الثلاث ، والتكيف هو الفاعل البناء الذي يغير ويطور بقدر ما يتأقلم ويتلاءم.

الإفادة من الخبرة : وتشكل مفتاح النمو الايجابي الذي يراكم المعارف والتجارب ويزيد من فعالية الممارسة وكفاءتها من خلال تعلم طرق أكثر إنتاجية كما إن الإفادة من الخبرة تمثل حصانة من الوقوع في التجارب المؤذية للذات ومصالحها. وذلك على عكس الحالات المرضية التي تقع في دائرية التكرار والاجترار الذي يعطل النماء ،والجنوح الذي لا يتعلم من التجارب.

فاعلية التفاعل الايجابي :مرونة الأدوار والمشاركة الوجدانية والقدرة على حسن اختيار العلاقات وإدارة التفاعلات ، وهو أيضا يسير في اتجاه نمائي على عكس النكوص والتصلب والعجز المرضي. إننا بصدد ما يسمى الكفاءة الاجتماعية . وبما يعرف راهنا باسم «الذكاء الانفعالي » الذي أصبح يحتل مكانة بارزة في مقومات الصحة النفسية الشعور بالاطمئنان النفسي : تقدير الذات ،قبول الذات والوفاق معها ،الطمأنينة القاعدية .يشكل هذا البعد أساس الصحة النفسية والقاعدة التي تبنى عليها عمارة المشروع الوجودي النامي والمحقق للذات. كما تشكل أساس الوفاق مع العالم و الانغراس فيه والتعامل الايجابي البناء معه.(محمد حجازي،2004،ص37/36).

خلاصة :

يتبين من خلال هذا الفصل إن الصحة النفسية يصعب تعريفها نظرا لاختلاف التوجهات ونسبيتها التي تتغير حسب عدة عوامل منها :

العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية ، فلا تتحقق الصحة النفسية إلا باشتراك عدة عناصر مهمة ولا تقوم الصحة العامة إلا بالصحة النفسية فليس هناك صحة عامة بدون صحة النفس، ومن اجل تحقيق الصحة النفسية كان لا بد من الفهم الجيد لمختلف مقومات التي تتوفر عليها الصحة النفسية والخصائص التي يتمتع بها الفرد السوي عن غيره وضرورة وقاية الفرد من الاضطرابات اللا سوية من اجل الدفع بالصحة النفسية إلى أقصى درجات التكامل والمثالية. وتوفير برامج علاجية لتصحيح هذه الاضطرابات و إعادتها إلى حالتها الطبيعية . وبالتالي فان للصحة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهي تساعد على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة .

الفصل الثالث:التفكير الإيجابي

تمهيد.

1- نبذة تاريخية حول التفكير الإيجابي .

2- مفهوم التفكير الإيجابي .

3- أهمية التفكير الإيجابي .

4- فوائد التفكير الإيجابي .

5- سمات التفكير الإيجابي مقارنة بالسلبي .

6- انواع التفكير الإيجابي

7- نظريات التفكير الإيجابي.

8- إستراتيجية التفكير الإيجابي

9- الخصائص التي تتميز بيها الشخصية الإيجابية

خلاصة

تمهيد:

إن نمط تفكير كل إنسان يساهم في تحديد نمط إدراكه لواقعه لماضيه ولمستقبله يصل في ذلك عبر عمليات عقلية ومعرفية تقوده نحو اتجاه محدد يتم فيها استدعاء الخبرات والمهرات المكتسبة خلال مراحل حياته المختلفة حيث يكون تأثير الظروف البيئية والاجتماعية المحيطة النصيب الوافر.

1- نبذة تاريخية حول التفكير الإيجابي :

لم يكن الاهتمام بالتفكير الإيجابي وليد اليوم ,بل اهتم به القدماء وإن كان ليس بالمصطلح نفسه وإنما بمفهوم عريض يمثل بالمصطلح نفسه وإنما بمفهوم عريض يمثل تأثير العمليات المعرفية على السلوك البشري .

- ومن بين المدارس الفلسفية الغربية التي أبدت اهتمامها بتأثير العمليات المعرفية الغربية على السلوك البشري وحالتنا الوجدانية تحتل الآراء الفلسفية للمدرسة الأبيقورية مكان الصدارة , فقد عبر أصحاب هذه المدرسة مباشرة على أننا نظطرب لا من الأشياء ولكن من آرائنا علينا .

- وينظر بعض المعالجين لمبادئ الفلسفة الرواقية على أنها فلسفة للصحة النفسية والسعادة الخاصة .

2- مدخل إلى التفكير الإيجابي:

بعد الحرب العالمية الثانية إعادة جمعية النفس الأمريكية لتركيز انتباهها من علم النفس السلبي إلى إيجاد أفضل أبعاد الطبيعة البشرية وعلم النفس الإيجابي بعد الحرب البؤرة الرئيسية في علم النفس كانت على العلل أو الخلل وثبت أنها خاطئة وهو ما يعرف بعلم النفس السلبي من الناحية الأخرى , علم النفس الإيجابي تركزت بؤرته على التحسين ومعدل الإنتاج في حياة الناس الطبيعيين :(علي تركي نافل القرشي2012 ص06).

3- مفهوم التفكير الإيجابي :

3-1- تعريف زحلوط (2009) : يعرفه بأنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات

و وسائل للحصول على أفضل النتائج, وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل شكل أمثل مع مصاعب مواقف الحياة المختلفة . (علا عبد الرحمان ,2013 ,ص159).

حوامد200: هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن للتاثير على حياتك العامة بطريقة تساعد على بلوغ آمالك وتحقيق أحلامك.(حوامدة ،مصطفى ، محمود ، 2003، ص 29)

تعريف دبليو20 هو قدرة الفرد الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية (2003 ،ص49).

2.3 – تعريف بكار (2013) تعرف التفكير بأنه حالة ميزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص و الأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد إغفال الجانب الإيجابي بأنه .التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظرة إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت وصفته. (سارة بكار 2001, ص45)

.4-أهمية التفكير الإيجابي :

يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة فالإنسان يسعى إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة مهما كان عمره أو الزمن الذي يعيش فيه وأن تفكير الإنسان بطريقة صحيحة سوف يجعله

قادرا على تحويل الحياة كلها ولكي يغير ظروفه فإنه يعيق عليه أن يغير السبب والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها بعقله .

-كما أكد سليقمان (2002) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان فهي بعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية كما لهذه الخصال في تخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي .

5- فوائد التفكير الإيجابي :

- يذكر المؤلفون فوائد عدة للتفكير الإيجابي منها :
- يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة وهو سر الأداء العالي .
- باحث على التغيير والتحرك نحو بيئة عمل إيجابية .
- يعتمد على الواقعية وهو العنصر الأقوى لحل المشكلات المستعصية .
- يمكن الفرد من اختيار أهدافه المستقبلية .
- يحفز على الإبداع و الابتكار .

6- سمات التفكير الإيجابي مقارنة بالإيجابي :

بعد تحليل العديد من الدراسات التي عينت ببحث نمطي التفكير الإيجابي والسلبي أمكن إظهار السمات والخصائص الأساسية للتفكير السلبي مقارنة بالإيجابي كما هو موضح في الجدول رقم (01).

سمات التفكير السلبي	سمات التفكير الايجابي
الفرد صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب غير قادر على	1-بينما صاحب التفكير المرن الإيجابي فإنه يدعن للحق ويتوق الى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا او مخالفا لها .
2-اللغة إلي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تميل إلى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم ومفرداته التي يستخدمها قوية وصارمة ,ورموز مغلقة وحاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي الآخر .	2-أما صاحب التفكير الإيجابي فإن لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء , قادر على الحوار والمناقشة العلمية ,قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين .
3-يتميز بتخلف الطرح و تدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة	3-يتميز بتخلف الطرح وتدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة .
4- يتصف الفرد ذو التفكير السلبي بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يهمه أن يلقي بالكلام الخشن و الجارح لإحساساتهم .	4- بينما صاحب التفكير الإيجابي فيتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ,ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد .

5- يتصف صاحب التفكير السلبي بالثرثرة وإعطاء و إعطاء انطباع للآخرين بأنه متفق و أن لديه إجابات لكل المواقف , فهو يستخدم عدد معين من المفاهيم والمصطلحات والمبادئ الجاهزة والمحددة والتي يستخدمها في كل موقف سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة وبالتالي يكون حديثه لا جدوى منه مليء بالمغالطات العلمية والمنطقية	5- أما صاحب التفكير الإيجابي الذي يتصف مستثير وقادر على إبداء الرأي الآخر , ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان ,وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.
6- يميل صاحب التفكير السلبي إلى إعطاء المستمعين له صورة متتالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها ,ولكن سريعا ما يتمتع أيضا صاحب التفكير السلبي بضعف المعالجة وافتقاره للأساليب والحلول الفعالة .	6- أما الفرد صاحب التفكير الإيجابي فيحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ,لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصية بما لا يفيد ولا يلزم .

7- يتمتع أيضا صاحب التفكير السلبي بضعف المعالجة وافتقاره للأساليب والحلول الفعالة للمشكلات بسبب استخدامه للأسلوب التقليدي في البحث والتفكير والذي لا يتناسب مع التصورات الجديدة والمعاصرة .	7-بينما يتمتع صاحب التفكير الإيجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ,فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء ناجحة وفعالة للمشكلات المحيطة له ولغيره .

7-أنواع التفكير الإيجابي :

التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية ,فمثلا المدخن الذي يدعم وجهة نظره في التدخين , ويقول أن التدخين يهدئ أعصابه ويجعله متزنا في عمله ومع أولاده ,ولذلك فهو يدخن ليظل متزنا .

-وهناك قصة طريفة عن طفل عمره خمس سنوات اسمه تامر كان لا يحب المدرسة والاستيقاظ باكرا واشتكت الأم للمدرسة وطلبت منها أن تساعدها في هذه المشكلة ,وفي المدرسة تكلمت المدرسة عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكرا يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر ,ولكي تدعم المدرسة رأيها حكت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ مبكرا وهو مشيط ,ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى إفطار اليوم ووجد دودة وأفطر وملأ بطنه تماما ,ونظرت إلى

تامر , وسألته ما رأيك يا تامر في هذه القصة وبدون تردد رد تامر الدودة ماتت لأنها استيقظت مبكرا .

-**التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين :**في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهد الشخص في التلفاز .

-فمثلا لو شاهدت برنامجا عن الرياضة والرياضيين تشعر أنك تريد من وزن الصحة ومن الممكن بعد وقت قصير أن تترك كل شيء وتعود كما كنت .

-فهذا النوع من التفكير الإيجابي قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الناس الذين يتأثرون ,بالآخرين ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط . ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه .

-**التفكير الإيجابي بسبب التوقيت :**هل سألت نفسك لماذا تكون سلوكيات الناس أفضل من شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية .

-لأن هذا التوقيت له رابط روحاني عند الناس , فلا يريد الشخص أن يغضب الله سبحانه وتعالى , وأيضا يريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون الإنسان واعيا ومدركا لتصرفاته ,ويكون حريصا في التعامل مع الآخرين وأيضا مع نفسه , ولكن ما يحدث بعد شهر رمضان أن

يعود الشخص مرة أخرى إلى ما كان عليه وقد يكون أسوأ لأن تفكيره وسلوكه الإيجابي كان متوقفا على وقت محدد وليس على قيمة مستمرة في الزمن .

- ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضا لبناء عادات إيجابية جديدة .

التفكير الإيجابي في المعاناة :

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد أحد أعضائه في حادث أو يفقد عزيزا عليه ,فإنه يمر بعدة مراحل نفسه قد يستمر مع الشخص لفترات طويلة أو تنتهي بالتقبل و التحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل وهناك شخص لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا , وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات و أحاسيسه سلبية مما يِؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته .

-وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه ,وتحويله إلى خبرة ومهارة .

التفكير الإيجابي المستمر الزمن :هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل واقوي أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات ,بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن ,فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة . (إبراهيم الفقي,2007,ص237).

نظرية التحليل النفسي :

حيث يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إذا تكونت لديه عقدة نفسية ,والعقد النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية , فالفرد المتفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا أي الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين أما إذا أحبطت اللذة النفسية ستتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني ما يمكن استنتاجه أن مرحلة الطفولة مرحلة أساسية في تكوين شخصية الفرد. فإن تجاوز الفرد لهذه المرحلة بطريقة إيجابية أصبحت لديه شخصية تفاؤلية ,أما إذا تجاوزها بطريقة سلبية أصبحت لديه شخصية تشاؤمية ,والشخص الذي يشبع طفولته بطريقة مفرطة أصبح لديه تفاؤل مفرط .

النظرية المعرفية :

تقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض :ومن بين النماذج ما يلي

-البرت اليس حيث يرى أن التفكير والانفعال ليس بعمليتين متباينتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة ,وأن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جدا وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه .

– نموذج كيرد كجارد حيث قسم التفكير الإيجابي 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 تبقيه مركزا على الهدف ,ومع الهدف يجيء الغرض.

–الإيمان ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله ,والروحانية هي تجربة الشخصية لشخص مقدس ويشتق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم

–العلاقات الشخصية المؤثرة بحيث التفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله والمقربين سواء كانوا أقرباء أو أصدقاء. (القريشي علي تركي,2012,ص260)

–سليقمان مارتين حيث افترض إذا كنت تفكر أفكار إيجابية ,فإن حياتك ستصبح إيجابية آليا وإذا كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك أن تتصرف كفائز ,ولهذا يمكن القول أن النظرية تقوم على الإيجاد الذاتي ,إذ أنك إذا أردت شيء فإنك يجب أن تعتقد داخليا بأنه يمكن أن تحصل عليه .

(عبد العزيز حيدر الموسوى ,2016,ص60).

–يمكن أن تستنتج أن الأفكار والآراء التي يكونها الآخرين عن أنفسهم تنعكس بطريقة إيجابية أو سلبية على سلوكهم ,كما أن الثقة بالنفس وبالآخرين ,والعلاقات الإيجابية تدعم الفكر الإيجابي للفرد .

-النظرية الإنسانية من منظري التيار الإنساني كارل روجرز ,ابرهام ماسلو حيث يأكد على أن الطبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو ,فالإنسان يولد مزود بالحب والإرتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة .(مطرش منتهى , دريد سوزان ,2014,ص120)

-يمكن أن تستنتج بأن الإنسان مسؤول عن أفعاله وتقريرها , واختيار أسلوب حياته ومنه إذا كانت لديه قوة إيجابية يسير بها حياته ,سوف تكون حياته مليئة بالطموح والإنجاز .

9-إستراتيجية التفكير الإيجابي :

إستراتيجية تغيير الماضي:

– فكر في تجربة سلبية حدثت لك في الماضي , فكر في تجربة محددة ولاحظ تغيرات وجهك وتحركات جسمك , وأحاسيسك وسلوكك .

– فكر في هذه المهارات التي تعلمتها من هذه التجربة .

– الآن تخيل أنك تعود بالزمن إلى الماضي وتواجه نفس التحدي ,ضع التعبيرات التي تناسبك , واستخدم المهارات التي تعلمتها .لاحظ أحاسيسك ستجد أن الأحاسيس أصبحت أفضل لأنك استخدمت المهارات والخبرات التي تعلمتها. من المرة الأولى فأصبح إدراكك وتفكيرك إيجابيا وبالتالي الأحاسيس عادية وإيجابية .

– الآن تخيل أنك في المستقبل وتواجه تحديا من نفس النوع ولاحظ تصرفاتك وأحاسيسك ,ستجد أن عقلك أصبح ماهرا في التعامل مع هذا النوع من التحديات ,كرر هذه الإستراتيجية لكي تجعل الماضي كنزا من التجارب والخبرات والمهارات .

- إستراتيجية المثل الأعلى :

"لكم في رسول الله أسوة حسنة "(الأحزاب آية 12) منذ الطفولة ونحن نقلد الآخرين لكي نكون شخصيا , والشخصية هي مجموعة السلوكيات التي يكسبها الإنسان والتي يشعر أنه مختلف عن الآخرين ,فأول من تعلمنا منه وقلدناه في كل شيء سواء كان ذلك في تعبيرات الوجه أو تحركات الجسم أو في القيم والاعتقادات والسلوكيات هم الوالدان ,ثم أخذنا بعض أساليب وكلمات وجمل من المحيط العائلي سواء كان ذلك من الإخوة أو الأخوة الأكبر مناسبا ,أو من الأقارب .

- إستراتيجية الشخص الآخر:

-أحمد شناب في أوائل العشرينات من عمره ,كان دائم الشكوى من والده وكيف أنه يعامله كطفل ولا يدعه يفعل أي شيء يحبه بل ينقذه ويسبب له إحباطا تاما لذلك كان يفشل في دراسته ,قابلته كما طلب والده فوجدته شارد الذهن كما لو كان في عالم آخر سألته "ماهي المشكلة بالتحديد"

فقال مشكلتي هي والدي فهو يمنعني من الخروج مع أصدقائي ويحرمني من المصروف ,ولم يشتر لي سيارة كما فعل مع أخي الكبير, فسألته كيف حالك في الدراسة ؟ فقال سيء جدا فأنا لا أحب الدراسة فسألته هل تدخن ؟فقال نعم أدخن حوالي خمسين سيجارة يوميا سألته كيف حالك مع العائلة فقال دائما في شجار مع أخي الكبير وأبي لذلك أترك البيت ولا أعود إلا في ساعات متأخرة فيعاقبني أبي بدلا من أن يعرف الأسباب ,سألته هل أنت سعيد بهذا الوضع ؟ فقال طبعا ولكن السبب في ذلك يرجع أبي الذي يعاملني بقسوة كما لو كنت طفلا صغيرا , فسألته هل تريد الحل فعلا لهذه التحديات ؟فقال طبعا أريد الحل فلا يوجد أحد يحب أن يعيش في شجار وتعاسة

, فقلت له سأجرب معك إستراتيجية بسيطة وكل ما أطلبه منك هو أن تتبع الخطوات بأمانة وصدق فوافق أحمد فقلت له أريدك أن تتخيل أن أمامك شاشة عرض كبيرة وترى نفسك أنت فيها , ففعل وقال أرى الشاشة وأرى نفسي هناك قلت له ,أنظر إليك هناك وأنت تتصرف مع أخيك ووالدك والمدرسة , ففعل وقال أرى أحمد هناك مسكينا مما يحدث له من هذا الأب , قلت له الآن تخيل والدك أمامك في الشاشة وتصرف كأنك تأخذ مكانه بمعنى أنك أصبحت أنت والدك أمامك في الشاشة , وتصرف كأنك تأخذ مكانه بمعنى أنك أصبحت أنت والدك أمامك في الشاشة وتصرف كأنك تأخذ مكانه بمعنى أنك أصبحت أنت والدك وانظر إليك تتصرف .

-إستراتيجية النتائج الإيجابية :

هل حدث لك أنك خططت لمقابلة شخص ما سواء كان هذا الشخص مديرك في العمل أو مدير الجامعة التي تدرس فيها , أو أي إنسان آخر حتى لو كان والدك أو أبنائك أو زوجتك أو صديقا ,وشعرت فعلا أنك مستعد لهذه المقابلة ولكن عن ما قابلت هذا الشخص تصرفت بأسلوب مختلف تماما عن الذي دربت نفسك عليه ولم تحقق النتيجة التي كنت تتطلع إليها .

في الواقع إن كلا منا مر بهذه التجربة ولو مرة واحدة في حياتك ,وإستراتيجية النتيجة الإيجابية تساعدك على تركيز انتباهك على النتيجة الأخرى التي يمكنك التحول إليها .

10-الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية :

يذكر سعيد (2012) صاحب التفكير المرن الإيجابي يذعن للحق ويتوق لمعرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها ,صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة

قابلة للأخذ والعطاء ,قادر على الحوار والمناقشة العلمية ,قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين ,يحاول صاحب التفكير الإيجابي قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين , يقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ,لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر ,وبالتالي لا حاجة إلى إقناع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم ,ويتمتع صاحبا التفكير الإيجابي على تجنب ذلك ويساعدهم على امتلاك قدر من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة.

(غانم ,زياد بركات ,2006,ص85)

– كما يذكر الفقي ,عشرة خصائص تساعد في تحقيق أهداف الفرد والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال .

– الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه .

– الرؤيا الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد على المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتى يحصل على أهدافه .

– القيم العليا والتي تجعل الفرد يعيش بعيدا عن السلوكيات السلبية بل يستمتع بكل الصفات الإيجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم وهي خصائص تميز الشخصية التي تفكر تفكيرا إيجابيا .

– التوقع الإيجابي للأبحاث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات .

- الاستفادة من التحديات والصعوبات , حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته .

- الثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر

- يعيش بالأمل والكفاح والصبر ,والمهارات الاجتماعية الإيجابية وحب الآخرين ومساعدتهم .

- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين .

- لو واجه الشخص الإيجابي تحديا ماديا أو مهنيا فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان بل على العكس يكون أقوى روحانيا ,ويهتم بنفسه وأفكاره وصحته وعائلته .

-الأمل هو بداية التقدم والنمو ولو لا وجود الأمل لتوقف كل شيء ولما يحاول أي إنسان أن يفكر في التعبير والتقدم أو النمو . (إبراهيم الفقي ,2007,ص101)

خلاصة

لكي ننجح في خلق السعادة لأنفسنا علينا أن نتعلم ممارسة الأفكار السعيدة عن طريق تجهيز قائمة من الأفكار السعيدة في أذهاننا وتمريرها عن طريق العقل لعدة مرات في اليوم , وعن طريق طرد كل الأفكار التي تدعو إلى اليأس والإحباط من عقولنا , وأن نعمل كذلك عن تنظيف قلوبنا من كل مشاعر الحقد , والكراهية والقلق ,وأن نسعى للعيش ببساطة وبمحبة مع الآخرين ومع أنفسنا ,ونرجو أن نأخذ كل النقاط الإيجابية لننجح في تحرير عقولنا من الأفكار السلبية التي تأثر على حياتنا وعلى نجاحاتنا المستقبلية .

القسم الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : إجراءات منهجية الدراسة

- تمهيد.

1. منهج الدراسة.

2. حدود الدراسة.

3. مجتمع الدراسة.

4. عينة الدراسة.

5. أداة الدراسة.

6. الخصائص السيكومترية لجمع المعلومات.

خلاصة.

تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعها في تنفيذ الدراسة، من خلال تعريف منهج الدراسة وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (الاستبيان)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفي ما يلي وصف لهذه النتائج.

1-منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث العلمي باختلاف موضوع الدراسة، ولكل منهج يتبعه الباحث جملة من الخصائص، ومهما تنوع المنهج فهو يقصد به الطريقة التي يتابعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع الدراسة.

ونظراً لطبيعة تساؤلات استخدم المنهج الوصفي الذي يلاءم موضوع البحث والذي يعرف أنه: " المنهج الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقة بينهما بهدف الحصول إلى وصف علمي متكامل لها، فهو لا يقتصر على التعرف على معالم الظاهرة وتحديد أسبابها وإنما يشتمل كذلك تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة ونتائجها ". (خالد حامد، 2007، ص43).

وقد ارتأت الدراسة إتباع المنهج الوصفي لدراسة مشكلة البحث والمتمثلة في إيجاد العلاقة ما بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى مدرسي التكوين المهني بالمدية، وذلك لأن المنهج الوصفي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة وحجمها ودرجتها.

-2حدود الدراسة: حددت الدراسة بمحددات بشرية ومكانية وزمانية التالية:

*الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على مجموعة من مدرسي التكوين المهني بالمدية.

*الحدود المكانية: يقتصر تطبيق هذه الدراسة بمؤسسة التكوين المهني.

*الحدود الزمنية: طبقت الدراسة خلال العام الأكاديمي 2019-2020.

-3مجتمع الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة مدرسي التكوين المهني بالمدية في عام 2020، والبالغ عددهم (40).

-4عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 40 من مدرسي التكوين المهني بالمدية اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة، حيث تعرف العينة العشوائية بأنها عينة مختارة بدون ترتيب أو نظام مقصود فكل أفراد المجتمع الذي اخترنا منه كان لهم فرص متساوية في الاختيار ولم يكن هناك تحيز عند الاختيار. (عباس محمد عوض، 1999، ص88).

5- أداة الدراسة:

بناءاً على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، ارتأينا أن الأداة الأكثر ملائمة التحقيق أهداف الدراسة في الاستبيان.

وعليه فقد صممنا الاستبيان معتمدي في ذلك على الدراسات السابقة والتي تناولت الصحة النفسية والتفكير الإيجابي ويتكون الاستبيان من:

الجزء الأول من الاستبيان يتضمن بعض التعليمات التي تساعد المفحوص على الإجابة عن العبارات.

والجزء الثاني من الاستبيان يتضمن المتغيرات الأساسية للدراسة وتتكون من (40) عبارة مقسمة على محورين هي:

1-محور الصحة النفسية ويشمل (20 عبارة).

2-محور والتفكير الإيجابي ويشمل (20) عبارة.

الخصائص السيكوميرية لأدوات جمع المعلومات:

1/ الصدق: الصدق في مفهوم واسع له عدة معان تختلف حسب استخدام الاختبار، إلا أن أولى معاني الصدق هو مدى نجاح الاختبار في القياس وفي التشخيص والتنبؤ عن ميدان السلوك الذي وضع الاختبار من اجله أي أن الاختبار صادق لأنه يقيس ما وضع إلى قياسه.

(عباس محمد عوض، 1997، ص59)

ويقصد بصدق الاستبانة أن تقيس الاستبانة ما وضعت لقياسه، وقام أصحاب الدراسة بالتأكد من صدق الاستبانة بطريقين:

1) **صدق المحكمين:** والتي تقوم على فكرة الصدق الظاهري وصدق المحتوى معاً، بمعنى أنه من المطلوب أن يقدر الحكم المتخصص مدى علاقة كل بند من بنود الاختبار أو المقياس بالسمة أو القدرة المطلوب قياسها، وذلك بعد توضيح معنى هذه السمة أو القدرة بصورة إجرائية. (سعد عبد الرحمان، 1997، ص186).

2) صدق المقارنة الطرفية:

2/ ثبات الاستبانة: تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة التجزئة النصفية حيث يعرف الاختبار الثابت بأنه الاختبار الذي يعطي نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه

على نفس الأفراد وفي نفس الظروف أي أن الثبات يتناول مدى تطابق درجات أفراد مجموعة معينة على اختبار معين في كل مرة يعاد اختبارهم بنفس الرائز.(فيصل عباس، 1993، ص22)

ويرتبط ثبات درجات الاختيار بثلاث مفاهيم أساسية هي:

1- أن نحصل على نفس النتائج تقريبا عند إعادة التطبيق.

2- أن يكون التباين الحقيق أكبر ما يمكن بالنسبة للتباين العام، أو تباين الخطأ أقل ما يمكن.

3- وجود العلاقة القانونية بين وحدات الاختبار.(سعد عبد الرحمان، 1997، ص166).

ثبات التجزئة النصفية: وهي طريقة تستدعي أن يقسم الاختبار الواحد إلى قسمين أو صورتين متكافئتين، ويطبق الاختبار كله في مرة واحدة ثم نصححه فيحصل أفراد العينة على درجتين، درجة النصف الأول ودرجة النصف الثاني، وبعد استخراج درجات النصفين بالنسبة لكل شخص يحسب معامل الارتباط بينهما بالطريقة وفي هذه الحالة نتحصل على ثبات نصف الاختبار فقط وعليه يتعين علينا تعديل هذا المعامل الناتج أي تصحيحه حتى نحصل على معامل الثبات الاختبار كله . (بدر محمد الأنصاري، 2000، ص122-123)

ويعتمد هذا النوع من الثبات على تجزئة الاختبار بعد تطبيقها إلى نصفين أو قسمين أسئلة فردية في نصف والزوجية في النصف الأخر) حسب معامل الارتباط برسون.

(خديجة بنت صالح بالي، 2007، ص8).

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تعرضنا إلى منهجية الدراسة المتمثلة في المنهج المتبع (المنهج الوصفي) , وكذلك التعرف على حجم العينة وطريقة اختيارها وتأكدنا من صدق وثبات الاستبانة حيث قمنا بتطبيق بعض الأساليب الإحصائية والهدف منها هو الحصول على نتائج كمية التي تمكننا للتأكد من خصائصها السيكوميترية.

الفصل الخامس :عرض وتفسير النتائج

تمهيد.

1. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة.
2. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
5. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

خلاصة

تمهيد:

اعتماداً على المنهجية العلمية في دراسة هذا البحث، توصلنا في هذا الفصل إلى عرض وتفسير نتائج الفرضيات المطروحة للدراسة، معتمدين في ذلك على الإطار النظري والدراسات السابقة في هذا المجال.

1) عرض نتائج الفرضية العامة وتفسيرها:

تقول الفرضية: توجد علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لمدرسي التكوين المهني .

نتائج الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي وللوصول إلى هذه النتيجة يتم استخدام معامل الارتباط بيرسون.

تفسير نتائج الفرضية العامة:

تتفق نتائج المتحصل عليها من خلال الفرضية العامة مع الدراسة(**Goodhart,1985**) حيث توصلت هذه الأخيرة إلى أن هناك علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي حيث أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية وتقييم ضغوط الحياة عن طريق الأفكار الإيجابية مثل: التفاؤل والرضا.

2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتفسيرها:

تقول الفرضية : توجد فروق في الصحة النفسية حسب الجنس لدى مدرسي التكوين المهني.

نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتفسيرها :

توجد فروق في الصحة النفسية حسب الجنس لدى مدرسي التكوين المهني والتي تبين أن عدد الإناث أكثر من عدد الذكور في المؤسسة.

تفسير الفرضية الجزئية الأولى :

ويدل هذا على توفر الصحة النفسية لدى المرأة أكثر منها عند الرجل وقد يعود هذا لأسباب نفسية اجتماعية فقيام المرأة بالعمل يشعرها بالرضا والسرور والنجاح وذلك يزيد من قيمتها وثقتها بنفسها من النواحي النفسية وكذلك إثبات وتقدير الذات ونبذ الظلم والاستعباد والعمل على رفع مستواها الثقافي كل هذا يجعلها متوافقة نفسياً وذات صحة نفسية جيدة، تتفق هذه النقاط مع دراسة إيمان أحمد ونوس التي تأكد على توفر الصحة النفسية لدى المرأة لحاجتها من خلال الحصول على مكانة اجتماعية والشعور بالمسؤولية والفخر بالمهنة وتحقيقاً طموحاها، كل هذا جانب ايجابي يدفع المرأة نحو خطى التقدم والنجاح ويزيد من رفع مستوى الصحة النفسية لديها.

3)عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتفسيرها:

تقول الفرضية: توجد فروق في الصحة النفسية حسب الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني.

نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لا توجد فروق في الصحة النفسية حسب الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني والتي تبين أن لا فرق بين عينة الدراسة في سنوات الخبرة .

تفسير الفرضية الجزئية الثانية:

اعتمدنا في التفسير على أبعاد الصحة النفسية) البعد الشخصي والبعد الاجتماعي والمهني) ، حيث أن البعد الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية حيث أن المجتمع يلعب دور كبير في التأثير

على صحة النفسية للفرد من حيث قدرته على التوافق والتكيف في العمل سواء بالإيجاب أو السلب فالبيئة لها أهمية فعالة في بناء وتكوين شخصية الفرد حتى يكون قادراً على تحقيق التوافق في مكان عمله باختلاف طبيعة الظروف المحيطة به.

أما البعد المهني فهذا راجع إلى أن معظم العمال يتمتعون بصحة نفسية داخل المؤسسة والسبب يعود إلى طبيعة ظروف العمل والملائمة كطبيعة العمل وتقديم الحوافز والعلاوات وكذلك العلاقات الجيدة بين زملاء العمل.

4) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتفسيرها:

تقول الفرضية: توجد فروق في الأداء الوظيفي حسب الجنس لدى مدرسي التكوين المهني .

نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

لا توجد فروق في التفكير الإيجابي حسب الجنس لدى مدرسي التكوين المهني والتي تبين أن لا فرق بين عينة الدراسة حسب الجنس .

تفسير الفرضية الجزئية الثالثة:

ولتفسير هذه الفرضية اعتمدنا على الملاحظة التي تشير إلى أنه لا توجد فروق في التفكير الإيجابي لدى العاملين باختلاف الجنس فنجد أن مشاركة المرأة والرجل متساوية في العمل بكل فاعلية وكفاءة لتلبية متطلبات العمل، لإعطاء مكانة ايجابية تبرز مكانتهم وتحسن من تقديرهم الموضوعي وهذا كله ليظهر أدائهم في المنظمة على أحسن وجه.

5) عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتفسيرها:

تقول الفرضية: توجد فروق في التفكير الايجابي حسب الخبرة لدى مدرسي التكوين المهني

تفسير الفرضية الجزئية الرابعة :

ولتدعيم تفسير هذه الفرضية اعتمدنا على الملاحظة داخل المؤسسة والتي تبين أن التفكير الايجابي لدى العمال باختلاف سنوات الخبرة لا يرتبط بالضرورة بالأقدمية في العمل كون أن العمال يبذلون جهد متساوي لتلبية متطلبات العمل.

خلاصة

من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى نتيجة هي أن مدرسي التكوين المهني بالمدية تمتاز بضعف في الصحة النفسية لعامليها إلا أن مستوى التفكير الإيجابي مرتفع وهذا راجع إلى عدة عوامل منها الشعور بالمسؤولية، طبيعة الأعمال الموكلة للمدرسين، فيغلب عليه الطابع ألخدماتي والإنساني لتقديم خدمات للمجتمع والصرامة والجدية في العمل.

أما بالنسبة إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية لعاملها راجع لعدم تهيئة الظروف المادية ونقص البرامج المخصصة للصحة النفسية.

الخاتمـــــة

الخاتمـــــة

وما يمكن استخلاصه في نهاية هذه الدراسة، التي كانت بعنوان الصحة النفسية للعاملين و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى مدرسي التكوين المهني ، و التي طبقت على(40)عامل بأجناس مختلفة، و كذا مدة الخبرة أقل أو تفوق 10 سنوات، أن الصحة النفسية حتى و إن كانت نتائجها ضعيفة، كما أفرزت لنا نتائج تفسير فرضيات الدراسة، إلا أن لها أهمية كبيرة للعامل فهي أساس الأداء الجيد و العطاء .

فمن خلال هذه الدراسة، توضح لنا مستوى الصحة النفسية لدى مدرسي التكوين المهني ، و كذا تبين لنا من خلال تفسير نتائجها وجود علاقة بين الصحة النفسية و التفكير الإيجابي،و بالتالي تمتع نسبة من عمالها بالرضا و الانسجام النفسي، و بالتالي قدرتهم على تحقيق الأداء بطريقة أفضل. وهذا يساعد المؤسسة في التطور و الرقي نحو الأفضل.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. إبراهيم مروان عبد المجيد,(2000),أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ,عمان مؤسسة الوراق .
2. أبو بخيلة،أبو إسحاق (1997) مقالات في الشخصية والصحة النفسية ،جامعة الأزهر فلسطين .
3. أديب محمد الخالدي (2009) المرجع في الصحة النفسية ،دار وائل للنشر والتـــوزيع عمان .
4. بدر محمد الأنصاري(2000)، قياس الشخصية ، دار الكتاب الحديث ،ط1 ، الكويت .
5. بيفر , فيرا (2011), التفكير الإيجابي ,ط8,الرياض مكتب جرير .
6. جوفيتال , بكار (2013), أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني , رسالة ماجستر غير منشورة , جامعة أبي بكر, تلمسان .
7. حامد عبد السلام زهران(2005)،الصحة النفسية والعلاج النفســي ،ط4 ،عالم الكتب القاهرة .
8. الخولي ,منال على محمد ,(2014),أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا , دراسات عربية في التربية وعلم النفس 48(2)
9. دريب محمد جبر (2013),دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء بعض المتغيرات ,مجلة كلية التربة للبنات للعلوم الإنسانية ,(13).
10. ربيع محمد شحاتة (2000)النفسية ،ط2 ،مؤسسة نبيل للطباعة مصر .
11. سعد عبد الرحمان(1997) ، القياس النفسي ، النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ،ط3 ،القاهرة.

12.شعبان ، كاملة،وتيم ،عبد الجابر(1999) الصحة النفسية للطفل ،ط1،دار صفاء للنشر والتوزيع.

13.صابر , فاطمة عوض وعلي خفاجة ,ميرفت(2002),أساس ومبادئ البحث العلمي , مصر ,مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

14.عباس محمد عوض(1999)، علم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .

15.عباس محمد عوض(1997) ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، المعرفة الجامعية ، ط 1، الإسكندرية .

16.عبد الرحمن علا , (2013),التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة ,دراسة عربية في التربية وعلم النفس .

17.عبد العزيز الموسوي ,(2016),التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة , مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية ,(18),92.42.

18.عبد الغفار عبد السلام (2000) ،مقدمة في الصحة النفسية ،دار النهضة العربية،مصر .

19.عويد سلطان مشعان (1993) علم النفس الصناعي ،ط1،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع بيروت .

20.غانم, زياد بركات (2005),التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة ,دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية , دراسة عربية في علم النفس 4(3).138.85.

21.الفقي إبراهيم ,(2000),التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية , مصر , الراية

22.الفقي إبراهيم ,(2007),قوة التفكير ,سوريل , دار التوفيق .

23.فيصل عباس(1993)، الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها ، دار الفكر العربي ، ط1 ،بيروت.

24.قاسم عبد المريد ,(2009),أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عالمية ,دراسة نفسية,19(4), .بلب, 23 (7).

25.قاسم عبد المريد,(2010),دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية , دراسة عربية في علم النفس ,9(4),733,777.

26.القريشي علي تركي ,(2012),التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة , مجلة –القادسية للعلوم الإنسانية ,15(2),249,292.

27.محمد حجازي (2004) الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة ،ط2،المركز الثقافي العربي بيروت ،لبنان .

28.مطرش,منتهى ودريد, سوزان , (2014),التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعتي بغداد والمستنصرية , مجلة البحوث التربوية والنفسية , (14).

29.المنسي , محمود عبد الحليم ,(2006),الإحصاء وقياس التربية وعلم النفس , الإسكندرية دار المعرفة ,نويبات قدور ,(2013),علاقة الكدر الزواجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين بمدينة ورقلة , رسالة دكتوراه منشورة ,جامعة قاصدي مرياح , ورقلة

30.ناجية دالي (2018) معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية دراسة نظرية تحليلية ،جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.

الرسائل الجامعية :

1. خديجة بنت صالح بالي ، علاقة التعليم التعاوني بالتفاعل الصفي ورقلة .