

التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي

Positive thinking and its relationship to mental health for secondary education teachers

رريب الله محمد²

veriballahmo@gmail.com

دحمانى فطيمة الزهرة^{*1}

fatida1332@gmail.com

¹ جامعة وهران 2 - الجزائر

² جامعة وهران 2 - الجزائر

تاريخ النشر: 2021/12/31

تاريخ القبول: 2021/09/06

تاريخ الإرسال: 2021/05/01

ملخص:

لقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وتطبيق مقياسي التفكير الإيجابي والصحة النفسية على عينة مكونة من 110 أستاذ وأستاذة للتعليم الثانوي. والتوصل لمجموعة من النتائج التي تبين أهمية التفكير الإيجابي انطلاقاً من علم النفس الإيجابي كتوجه جديد يساهم في الرفع من معنويات الفاعلين في القطاع التربوي، والذي بدوره ينعكس على مخرجات التعليم ككل. الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ الصحة النفسية؛ الأستاذ؛ التلميذ.

Abstract:

The current study aims to reveal the relationship between positive thinking and psychological health of secondary education teacher, and to apply positive thinking and psychological health to a sample of 110 secondary-school teachers. And reaching a set of results that demonstrate the importance of positive thinking, based on positive psychology as a new approach that contributes to raising the morale of actors in the educational sector, which in turn is reflected in the educational outcomes as a whole.

Keywords: Positive Thinking; Psychological health; The Teacher; the learner

* المؤلف المراسل: fatida1332@gmail.com

1. مقدمة:

إن تنمية المجتمع أصبحت ضرورة ملحة وهدفاً وأسلوباً رائداً لتحقيق التقدم الحضاري، ويعد قطاع التربية والتعليم من أهم مجالات التنمية التي ينعكس أثرها الإيجابي على مختلف القطاعات سواء الاقتصادية والاجتماعية وحتى السياسية، لذا إن الاهتمام بالأستاذ باعتباره له الأولوية لأنها المنفذ الأول للبرامج التعليمية والعمل على تنمية تفكيره وامتلاكه تفكيراً إيجابياً له أثر على صحته النفسية، حتى تكون له القدرة والدور الفعال في تنشئة الفرد والمجتمع مع المساهمة في تنمية القيم الإنسانية والوطنية، والقدرة على حل ومواجهة مختلف المواقف التي تعترض وجود تنمية حقيقية لدى المجتمع، حيث يعتبر قطاع التربية والتعليم من أهم القطاعات التي تعمل على وضع استراتيجيات تهدف إلى تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية. فإدراك المجتمع لأهمية ذلك يساهم في استثمار موارده البشرية، وهذا ما ينعكس على تطوره وتقدمه، فنجاحه أو فشله يؤدي إلى نجاح أو فشل مختلف المجالات.

2. مشكلة الدراسة:

يشهد قطاع التربية والتعليم مجموعة من الإجراءات والتغيرات الاستثنائية، خاصة في ظل أزمة الكورونا التي فرضت على الأساتذة التعامل معها وفق تدابير احترازية، وهذا ما أدى إلى ظهور بعض المشكلات لديه كالضغوط المهنية وغيرها، لذا نعتبر الأستاذ هو واجهة التعلم والتعليم وله المكانة الخاصة وجب تقديرها، فنظراً لأهمية القيمة المسندة للأساتذة اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة في 3 ديسمبر 2018، بناءً على قرار (25/73) يوم (24 يناير) يوماً دولياً للتعليم، احتفاءً بالدور الذي يضطلع به التعليم في تحقيق التنمية وقد أكدت مديرة مكتب اليونسكو ماري-بول روديل "أن اكتساب المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات لتنفيذ التنمية المستدامة وإيجاد حلول مبتكرة إنما يكتسي أهمية حاسمة في بلوغ الأهداف العالمية". (منظمة اليونسكو يوم 2020/07/02 على الساعة 14.40)

فكما أقرت منظمة الأمم المتحدة أن الأساتذة يعتبر من أهم الموارد التعليمية على الإطلاق لأنه لا يمكن توفير التعليم الجيد بدونهم، فمن الواجب تحسين نوعية التعليم ودعم المدارس وضمان الجودة والمساواة، مع استعراء الانتباه إلى وضعهم وإلى الظروف التي يعملون فيها، ومنذ عام (1994) تم اعتماد يوم (15 أكتوبر) يوم عالمي للمعلمين

واعتماد توصية مشتركة ما بين اليونسكو ومنظمة العمل الدولية بشأن أوضاع المعلمين بصفة عامة «حيث تشمل عددا من المبادئ التوجيهية التي تخص السياسات التربوية والبرامج التعليمية وإعداد المعلمين وتوظيفهم وظروف عملهم ومشاركتهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتعليم» (منظمة الأمم المتحدة، يوم 02/07/2020 على الساعة 12:50).

فدراسة (حواط وصقور، 2016) تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا الوظيفي لعينة من خريجي معلم الصف، وتم التوصل إلى أن نمط التفكير السائد لدى المعلمين هو التفكير الإيجابي، مع وجود أثر متغير عدد سنوات الخدمة من خمس إلى عشر سنوات حيث يكونوا أكثر تكييفا مع حياتهم المهنية وعطاء وتفانؤلا، وهي عوامل تساعد على تهيئة البيئة الصفية قصد التعلم الفعال

فالمجتمع الجزائري كباقي المجتمعات الأخرى، يعيش أوضاعا تنسم بالتعقيد والضغوطات بسبب التغيرات والتحويلات العلمية والفكرية الحادثة على مختلف المستويات وهذا ما أدى إلى الاهتمام بالصحة النفسية، فقد أنشئ الإتحاد الدولي للصحة النفسية خلال عقد المؤتمر الدولي الثالث في لندن عام 1948، حيث يساهم في تبادل الأنشطة والاستشارات مع العديد من وكالات الأمم المتحدة (حجازي، 2006، ص24).

فالأستاذ أصبح يعيش مجموعة من الضغوط النفسية أثرت على صحته النفسية، مما استدعى توظيف استراتيجيات التفكير الإيجابي لذلك، فنجد دراسة ل(الهلاي، 2013) هدفت إلى التعرف عن مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة قدرت ب(400) معلم ومعلمة من المرحلة الابتدائية، باستخدام مقياس التفكير الإيجابي المصمم من طرف الباحثان وفق نظرية(سليجمان وآخرون، 1998) ومقياس التعامل مع الضغوط النفسية (لدرجي، 2007) بعد حساب الخصائص السيكومترية لهما، وقد توصلنا إلى نتائج تمثلت في أن المعلمين يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، فهم يستخدمون أسلوب مواجهة المشاكل، والعودة للجانب الإيماني لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في أداء مهامهم، ومن هنا نلاحظ أن هناك تشابه في هدف الدراسة مع وجود اختلاف في عينة البحث المستهدفة والمتمثلة في أساتذة التعليم الثانوي.

فقد قامت الدول المتقدمة على دعم جميع الأنشطة والمشاريع التي تعمل على تعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد، فمنظمة الصحة العالمية طالبت الحكومات العمل فعلى بلوغ الهدف المتمثل في تحسين الصحة النفسية وتعزيزها، ففي عام 2013 وافقت الجمعية العامة على خطة عمل شاملة للصحة النفسية للفترة (2013-2020) وتمثل الخطة التزام الدول الأعضاء على اتخاذ الإجراءات المحددة والإسهام في تحقيق الصحة العالمية.(منظمة الصحة العالمية،2018)

إن إجهاد الأستاذ له أثر سلبي على الصحة النفسية له فقد أوردت دراسة ل(Zarghuna&Ruhi، 2010) أن توظيف استراتيجيات التفكير الإيجابي تزيد من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات والإجهاد بشكل فعال ويسبب العديد من النتائج الصحية الناجحة وكذا مواجهة التحديات الموجودة في المواقف التعليمية والتعليمية وفي الحياة المهنية بصورة عامة.

لذا فإن مراعاة الصحة النفسية للأستاذ يجب أن تهدف إلى تحقيقها وتعمل وزارة التربية الوطنية على توفير الشروط التي تساهم في ذلك، حتى يصبح فردا قادرا على التوافق مع نفسه ومجتمعه، والقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس ويصمد أمام المشكلات ومختلف الصعوبات التي تعترضه، وأن يكون لديه شعور بالسعادة والكفاية(أحمد،2003، ص16).

وهذا ما أكدت عليه دراسة (بن ناصر وحريري،2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لأساتذة التعليم المتوسط وأدائهم الوظيفي بولاية مسيلة، وكذا العلاقة بينهما حيث قدرت العينة ب(176) أستاذا وأستاذة بتطبيق مقياس الصحة النفسية واستبيان الأداء الوظيفي، فدلّت النتائج على وجود مستوى مرتفع للصحة النفسية والأداء الوظيفي للأساتذة ووجود علاقة ارتباطية قوية ودالة بين متغيري الدراسة، وما نلاحظه في هذه الدراسة أن عينة هذه الدراسة والمتمثلة في أساتذة التعليم المتوسط تختلف عن عينة البحث المستهدفة والتي تخص أساتذة التعليم الثانوي وهذا ما عزز الرغبة لدى الباحثان في اختبار هذه العينة قصد التوصل لنتائج يمكن أن تختلف مع هذه الدراسات.

كما أن الأسلوب الذي أصبح يعيشه الأستاذ نراه يتسم بنوع من السلبية في التعامل مع مختلف المواقف، بناء على حالة اللااستقرار في المؤسسات التربوية أثر على تفكير

الأستاذ ولا يستطيع حتى توظيف أساليب التفكير الإيجابي قصد تخطي العراقيل والنظر إليها بإيجابية حتى ولو كانت تحديات تواجهه، فمن خلال ما تم التعرض له، أدى إلى طرح التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
 - 2- ما مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
 - 3- هل يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- فرضيات الدراسة:

ومن خلال ذلك تمت صياغة الفرضيات الآتية:

- 1- مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي.
 - 2- مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي
 - 3- يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الرضا الوظيفي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- أهداف وأهمية الدراسة:
- كما تمثلت أهداف الدراسة في:

- 1- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- 2- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- 3- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

لقد تجلت أهمية الدراسة حسب نظر الباحثان في التأكيد على أهمية وجود الأستاذ في العملية التعليمية والتعلمية كمرافق وموجه للتلميذ، إضافة إلى مساعدته على تخطي الصعوبات التي تعترضه في أداء عمله وخفض المشكلات التي تواجهه وزيادة اهتمام وزارة التربية الوطنية به من خلال توفير الشروط اللازمة لبيئة مدرسية مناسبة، من أجل رفع مستوى الكفاءة والأداء، وكذا تحفيزه وتوعيته بأهمية التفكير الإيجابي لتسهيل عمله ويصبح فردا له القدرة على التكيف مع نفسه ومع مجتمعه ككل، لأن التفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية، التي تملك القدرة على التوافق النفسي

والاجتماعي والتي لها أثر على الأستاذ وصحته النفسية وكذا التلاميذ من أجل التفوق والنجاح الدراسي.

إضافة إلى تسليط الضوء على مفهوم التفكير الإيجابي وأثاره الإيجابية، من خلال تبني برامج ودورات تكوينية للأساتذة وحتى التلاميذ للانتقال من التفكير السلبي ونقص الفعالية وعدم القدرة على مواجهة الصعوبات ومختلف المواقف التي تظهر في المواقف التعليمية، وتسليط الضوء على ضرورة توفير بيئة تدريسية مناسبة خالية من المصادر الضغوط المهنية لمساعدة الأستاذ على تحقيق صحة نفسية يتمتع بها.

وقد جاءت حدود الدراسة متمثلة في:

الحدود المكانية: ثانوية مليحة حميدو، ثانوية بصغير لخضر، وثانوية بومشرة بمدينة تلمسان.

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في بداية الموسم الدراسي 2021/2020.

الحدود البشرية: تتكون عينة الدراسة من (110) أستاذ وأستاذة من التعليم الثانوي.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي: هو أسلوب تفكير ينعكس بالإيجاب على سلوكيات الفرد ومشاعره وعلاقته بالآخرين واكتشاف قدراته الكامنة وتوظيفها من أجل تحقيق أهدافه وهو الدرجة الكلية المحصل عليها في مقياس التفكير الإيجابي (السليم، 2017).

الصحة النفسية: هي حالة من العافية من خلال قدرة الفرد على التكيف مع مختلف الصعوبات والتفاعل الإيجابي مع إمكاناته ومجتمعه وهي الدرجة الكلية المحصل عليها في مقياس الصحة النفسية.

3. التفكير الإيجابي:

إن التفكير الإيجابي يعتبره بعض المختصين على أنه مهارة مكتسبة يتعلمها الفرد من خلال تعزيز البيئة للانفعالات المنضبطة، إضافة إلى التردد الدائم للمعاني الإيجابية والتفاعل والحديث الإيجابي للذات ومباركة إيجابياتها والرضا عن الذات وقبولها كما هي (الرفوع، 2015، ص 296).

فالتفكير الإيجابي له فاعلية خاصة مكملته وداعمة لجوانب الصحة النفسية، تساعد الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية في تفكيره وسلوكه، حيث يحقق له الكثير من النجاح (إبراهيم، 2008، ص 100).

إذن يمكن اعتبار التفكير الإيجابي سلوك يوحى إلى الإيجابية والمتمثلة في المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات والصعوبات قصد التكيف معها وإيجاد الحلول المناسبة، فهو أسلوب متكامل في الحياة يركز على كل ما هو إيجابي في أي موقف، بدلا من التركيز على السلبيات، كما يعني أن يحسن الفرد الظن بذاته وبالأخرين، فيصبح لديه شخصية إيجابية بتصرفاته ونظراته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد والانتقال من الجانب السلبي والسيئ إلى كل ما هو إيجابي (ناصر، 2018، ص258)

1.3 خطوات عملية لعملية التفكير الإيجابي:

* التركيز على الصفات الإيجابية وتذكير الفرد بنجاحاته وانجازاته حتى ولو كانت بسيطة والتي تظهر من خلال سلوكه وهذا مايساعده على تكوين تفكير إيجابي ويولد لديه قناعة بالتميز والكفاءة ويزيد ثقته في نفسه وهذا مايسهل عليه مواجهة الصعوبات التي تعترضه والتعامل معها بإيجابية ورؤية الطرق المفتوحة والفرص السانحة وتوظيف قدراته وإمكاناته.

* التدريب على استخدام التعابير التي تدل على القوة والسعادة وحرية الإرادة والاستقلال واستبدال الكلمات التي تدل على الضعف واليأس ببدائل توحى بالإيجابية (بكار، 2012، ص101-102)

* تحديد الهدف من التفكير والتعرف على أبعاد الموضوع للبحث عن حلول وبدائل غير تقليدية.

* تحليل الموضوع إلى عناصر بما يتلاءم مع الهدف.

* وضع المعايير والمؤشرات الملائمة لتقييم عناصر الموضوع واستخدامها في تقييم كل عنصر من عناصره، للتوصل إلى القرار أو الحكم المناسب.

* التعامل مع المشكلات التي تواجهنا بطرق عقلية بعيدا عن العاطفة.

* التدريب على اتخاذ القرارات وفق منهجية علمية أي القرار الذكي.

* مقابلة أهل العلم والفكر والرأي البارزين ممن لهم الآراء المتميزة وذلك لمجالستهم ومساءلتهم والاستفادة من تجاربهم.

* الاستعداد لبذل الوقت والجهد للبحث عن الأفكار والبدائل الجديدة ومحاولة تطوير الأفكار الجديدة أو الغريبة وتجنب التناقض والغموض، مع القفز إلى النتائج أو الخلط

بين الفرضيات والحقائق وتجنب الانسياق وراء الزحام بغير تحليل، كما أن النجاح في حياتنا يبدأ بنشر ثقافة التفكير الإيجابي الذي يبني ولا يهدم (نمر، 2011، ص28).

4. مفهوم الصحة النفسية:

لقد تعددت التعاريف لتعدد وجهات النظر والخلفية النظرية لكل باحث ومتخصص، حيث تعرف على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وكذا المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يجعل حياته خالية من التآزم والاضطراب ويتقبل ذاته والآخرين ويسلك سلوكا اجتماعيا، معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي وحتى العقلي تحت تأثير جميع الظروف وفي مختلف المواقف (أحمد، 2003، ص16)

كما يمكن اعتبارها مفهوم ثقافي حيث أنها تتأثر بطبيعة وثقافة وقيم وعادات المجتمع إضافة إلى أنها تتغير وفق قوانين تعديل السلوك والتدخل السيكولوجي من خلال مواجهة مطالب الحياة عن طريق التكيف والتوافق الاجتماعي وهذا ما يؤدي الى الشعور بالسعادة (خوج، 2010، ص40)

وقد عرفها (زهرا) بأنها حالة إيجابية ودائمة نسبيا، تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك فيكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ومجتمعه، مع شعوره بالسعادة وهذا ما يجعله قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته، ليكون قادرا على مواجهة الصعوبات والمواقف وتكون شخصيته متكاملة وسوية. (زهرا، 2005، ص9)

من خلال هذه التعاريف فإننا نستخلص أن الصحة النفسية هي شعور الفرد بالسعادة وقدرته على مواجهة مختلف الوضعيات والمواقف وكذا التعامل مع الأزمات والمشاكل بإيجابية وهذا ما يجعله يؤدي عمله بكل مرونة والعمل على تحقيق الأهداف.

1.4 معايير الصحة النفسية:

* تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته.

* المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.

* التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي.

* القدرة على مواجهة الإحباط والتكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية.

* القدرة على العمل والإنتاج الملائم والشعور بالسعادة. (أحمد، 2003، ص21-25)

2.4 النظريات المفسرة للصحة النفسية:

1.2.4 النظرية السلوكية:

إن تعرض الفرد لمثير ما يخلق لديه التوتر والتوقع وحتى الشك والخوف من المستقبل، وبهذا فالمدرسة السلوكية ترى أن الصحة النفسية هي نتاج لعملية التعلم والتنشئة التي يتعرض لها الأفراد، تضعه باستمرار في مواقف الاختيار ذي البدائل المحدودة التي تحول دون إحساسهم بالأمن المستقبلي، ويرى بافلوف أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على عمليات التمرين والتعود وأن السلوك غير السوي ماهو إلا تعبير عن خطأ في عمليات الارتباط بين المثير والاستجابة كما أن سكينر أكد على أن المهارات والأنماط السلوكية تتطور وتنمو بفعل التعزيز الملائم. (التميمي، 2013، ص89)

2.2.4 نظرية التحليل النفسي: حيث يرى صاحب هذه النظرية سيجموند فرويد (1856-1939) هي مدى قدرة "الأنا" على إحداث التوازن والتوافق بين أجهزة الشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) المختلفة ومطالب الواقع الاجتماعي الذي يعيشه الفرد، وإن فشله في أداء هذه المهمة يؤدي إلى اللجوء إلى استخدام الحيل الدفاعية، لتشويه الواقع والتمويه لإبعاد كل مايؤلم الفرد ويهدده، لكن هذا الصراع الدائم بين الأجهزة لا يستطيع الفرد من خلالها الوصول إلى مستوى بسيط من الصحة النفسية لأنه يعيش في قلق دائم (إسماعيل، 2001، ص49-50)

3.2.4 النظرية الإنسانية: يرى ماسلو أن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وأنجز مستوى عال من التوافق، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بأن الفرد، في حالة عدم إشباعه لهذه الحاجات فإنه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية (التميمي، 2013، ص90).

5. منهج الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

1.5 منهج الدراسة: اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، الذي يساهم في الوصف الدقيق للظاهرة المدروسة وذلك من خلال جمع البيانات ووصفها وتحليلها والتوصل إلى نتائج مع إمكانية تعميمها.

2.5 مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (230) أستاذا وأستاذة من التعليم الثانوي، يدرسون في (9) ثانويات بمدينة تلمسان للموسم الدراسي (2020/2021)، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المنتظمة لعينة عشوائية تمثلت في (110) أستاذا منهم (43) أستاذا و(67) أستاذة.

جدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة

الرقم	اسم الثانوية	الجنس	العدد	النسبة المئوية
1	مليحة حميدو	ذكور	17	15.15%
		إناث	25	22.73%
2	بصغير لخضر	ذكور	15	13.64%
		إناث	21	19.10%
3	بومشرة	ذكور	8	7.27%
		إناث	24	21.82%
	المجموع		110	100%

3.5 أدوات الدراسة: يهدف تحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد أداتين هما:
 1.3.5 مقياس التفكير الإيجابي: تم اعتماد مقياس اسليم (2017)، حيث يشمل المقياس على خمس مجالات وهي التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، ويحتوي على (13) فقرة، والمشاعر الإيجابية ويتكون من (12) فقرة، إضافة إلى الرضا عن الحياة والذي يحتوي على (8) فقرات، وكذا المرونة الإيجابية ويحتوي على (10) فقرات، ومفهوم الذات الإيجابي وتضم (12) فقرة، وهي موضحة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح توزيع الفقرات على الأبعاد

الرقم	الأبعاد	الفقرات
01	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	من الفقرة 1 إلى الفقرة 11
02	والمشاعر الإيجابية	من الفقرة 12 إلى الفقرة 21
03	الرضا عن الحياة	من الفقرة 34 إلى الفقرة 40
04	المرونة الإيجابية	من الفقرة 41 إلى الفقرة 50
05	مفهوم الذات الإيجابي	من الفقرة 22 إلى الفقرة 33

مفتاح التصحيح:

البدائل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الموازن	5	4	3	2	1

الخصائص السيكمترية:

الصدق: تم حساب صدق الاتساق الداخلي فقد وجد معاملات ارتباط وتماسك الفقرات مع الأبعاد ومع المقياس ككل، إضافة إلى ارتباط الأبعاد والمقياس ككل دالة عند 0.05 و0.01.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا لكرونباخ، حيث تحصل على 0.98-0.94 معامل ثبات المقياس ككل وأبعاده وهي معاملات ثبات مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

*تحديد مستوى التفكير الإيجابي:

يتم حساب أعلى درجة في المقياس - أدنى درجة أي 5-1=4 ثم الناتج مقسوم على عدد البدائل وهي (5/4=0.8)

الجدول رقم (3) يبين مستويات التفكير الإيجابي

الدرجات	مستوى التفكير الإيجابي
1.8 – 1	منخفض
2.7-1.9	متوسط
3.6-2.8	مرتفع

2.3.5 مقياس الصحة النفسية: من إعداد عبد المطلب وعبد العزيز السيد (1992)، حيث تضمن المقياس (105) فقرة تقيس (7) أبعاد، وقد قام (حمزة فرطاس، 2017) بتبني خمسة أبعاد تقيسها 25 فقرة تم تعديلها، منها (12) فقرة إيجابية و(13) فقرة سلبية تقيس الصحة النفسية، وفق مقياس ليكرت وقد كانت البدائل (موافق، محايد، غير موافق) ودرجات التصحيح كانت (3-2-1) للفقرات الإيجابية في حيث تكون معكوسة في الفقرات السلبية، وقد تم توزيع الفقرات حسب الأبعاد كالتالي:

الجدول رقم (4) يبين توزيع فقرات المقياس على الأبعاد

الرقم	البعد	الفقرات
1	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	26-16-11-2-1
2	التفاعل الاجتماعي	23-10-9-8-6
3	الاتزان الانفعالي	24-19-15-14-12
4	القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة	22-18-17-5-4
5	التحرر من الأعراض العصبية	25-21-13-7-3

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

تم حسابه باستخدام المقارنة الطرفية، وذلك بحساب الفرق بين درجات الثلث الأعلى ثلث الدرجات الدنيا للمقياس بتطبيق اختبار(ت)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول رقم(5) يوضح حساب المقارنة الطرفية للمقياس

مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة(ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	0.001	398	-3.23	0.82	2.40	الدرجات العليا
0.05	0.001	383.55	-3.23	0.67	2.64	الدرجات الدنيا

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة"ت" (-3.23) والقيمة الإحصائية (0.001) وهي أقل من قيمة 0.01 وبالتالي هي دالة إحصائياً، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الصحة النفسية وهذا ما يؤكد صدقه.

الثبات: للتحقق من ثباته تم حساب معامل الثبات ألفا لكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

الجدول رقم (6) يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الصحة النفسية عن طريق

معادلة ألفا لكرونباخ

معامل الارتباط	الثبات
0.78	معامل ألفا لكرونباخ

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيمة معامل الثبات للمقياس قدر 0.78 مما يوضح انه يتصف بقدر من الثبات مما يوضحاً أن المقياس يمتع بثبات جيد ومقبول.

طريقة التجزئة النصفية: بعد تقسيم المقياس إلى الفقرات ذات الأرقام الفردية والفقرات ذات الأرقام الزوجية، تم حساب معامل الارتباط، ثم صحح بمعادلة سييرمان براون.

الجدول (7) يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الصحة النفسية عن طريق التجزئة النصفية.

الثبات	معامل الثبات	تصحیح بمعادلة سبيرمان براون
التجزئة النصفية	0.66	0.78

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات يساوي (0.66) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0.78)، مما يدل على ثبات المقياس، وعليه فإن مقياس الصحة النفسية يتمتع بالثبات.

مستويات الصحة النفسية:

يتم حساب أعلى درجة في المقياس – أدنى درجة أي (3=1-2) ثم الناتج مقسوم على عدد البدائل وهي (2/3=0.67)

الجدول رقم (8) يوضح مستويات الصحة النفسية

الدرجات	مستوى الصحة النفسية
1.67-1	مستوى منخفض
2.34-1.68	مستوى متوسط
3-2.35	مستوى مرتفع

6. الأساليب الإحصائية المستعملة: استعمل الباحثان مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات بغرض التحقق من صحة فرضيات الدراسة والمتمثلة في:

* المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، باستخدام الحزمة الإحصائية (spss 21)

7. النتائج ومناقشتها:

1.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أن «مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي».

جدول رقم (9) يبين قيمة المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الثانوي

عدد الأفراد	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
110	84	190	134.99	18.76	التفكير الإيجابي

يتضح لنا من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (9)، وجود مستوي متوسط للتفكير الإيجابي لدى أساتذة التعليم الثانوي، انطلاقاً من قيمة المتوسط الحسابي المقدر ب(134.99) أي $2.69=50/134.99$ وهو يعني مستوى متوسط من التفكير الإيجابي حسب الجدول(3)، مما يشير إلى عدم تحقق الفرض وعليه نرفض فرضية البحث لأنها غير مثبتة إحصائياً.

إن هذه النتائج المحصل عليها تبين أن الأستاذ في مرحلة التعليم الثانوي لديه مستوى متوسط من التفكير الإيجابي، وهذا ما يتعارض مع دراسة (لللهالي، 2013) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي للمعلمين، فقد نرجع ذلك إلى الظروف التي يعيشها الأستاذ في قطاع التربية الوطنية والمليئة بمجموعة من المشاكل التي لم يوجد لها حل لحد الآن، فأصبح الأستاذ يفكر ويسعى جاهدا لتوفير الحاجات الأساسية لديه كالأكل والنوم بسبب ارتفاع المستوى المعيشي وعدم تحسين الدخل، وكذا الجوانب الإدارية التي تخص الترقية من درجة إلى درجة وغيرها، إضافة إلى المستجدات الحادثة والإجراءات المستعجلة والاستثنائية في ظل أزمة الكورونا حيث أصبح الأستاذ يعيش نوعاً من الضغوط التي تؤثر مباشرة في طريقة تفكيره.

2.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على أن «مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي».

جدول رقم (10) يبين قيمة المتوسط الحسابي للصحة النفسية للأستاذ

عدد الأفراد	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
110	32	72	52.61	10.18

من خلال الجدول (10) نجد أن المتوسط الحسابي للصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي قد قدر ب(52.61) أي أن $2.10=25/52.61$ وهو مستوي متوسط للصحة النفسية حسب الأداة المستخدمة من خلال الجدول رقم(8)، وبالتالي فإن أستاذ التعليم لا يملك صحة نفسية مرتفعة، قد تعود إلى أسباب متعددة تتعلق بعمله وما يترتب عنها من مهام وواجبات قد تؤثر على صحته النفسية.

وهذا ما يتنافى مع نتائج دراسة(بن ناصر، حريزي، 2017) بأن الأستاذ لديه مستوى مرتفع من الصحة النفسية، كما اختلفت مع هذه الدراسة في عينة البحث حيث كانت

عينتها تخص أساتذة التعليم المتوسط أما عينة الدراسة الحالية تخص أساتذة التعليم الثانوي، إذا يمكن أن نشير الى أن مستوى التعليم الثانوي يحوي مجموعة من الظروف تختلف عن مستوى التعليم المتوسط كالفئة المستهدفة والمتمثلة في تلاميذ التعليم الثانوي، حيث أن أغلب الأساتذة يجد صعوبة في التواصل والتعامل معهم مما صعب من أدائه لمهامه وخلق مجموعة من المشكلات التربوية التي أثرت على صحته النفسية، إضافة الى جوانب أخرى تتعلق بالمنهج الدراسية والحجم الساعي الذي فعلا أثر على مخرجات التعليم من حيث الضغط الواضح على الأستاذ من أجل تنفيذ هذه الدروس وكثرة التعليمات الوزارية الاستثنائية والمفاجأة في كثير من الأحيان نظرا لعدم استقرار قطاع التربية والتعليم، وهذا ما يصعب عليه اتخاذ القرارات المناسبة ونقص الثقة في النفس في خضم هذه التغيرات.

3.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه «يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي».

جدول رقم (11) يبين العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية

للأستاذ

مستوى الدلالة قيمة sig	التفكير الإيجابي	الصحة النفسية	
0.380	0.085-	1	الصحة النفسية
	1	0.085-	التفكير الإيجابي

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها من خلال حساب العلاقة الارتباطية، فقد وجد الباحثان أنه لا يوجد علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة المتمثلين في التفكير الإيجابي والصحة النفسية، وبالتالي نرفض فرضية البحث التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية للأستاذ التعليم الثانوي لأنه غير مثبتة إحصائيا وحسب مستوى الدلالة المقدر ب 0.380، وعليه فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا يوجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لأستاذ التعليم الثانوي.

وبالتالي فإن التفكير الإيجابي لا يرتبط بالصحة النفسية للأستاذ حيث يمكن أن يكون لظروف العمل والضغط المهني ارتباط بالصحة النفسية للأستاذ، كما أكدت ذلك

دراسة (برزوان) بأن مصادر الضغوط المهنية لها تأثير سلبي على صحة الأستاذ النفسية والتي تعرقل أداءه لمهامه بكل أريحية، إضافة إلى المشكلات السلوكية لدى التلاميذ التي لها أثر على صحته النفسية، حتى أننا نرى أن الأستاذ أصبح يطلب منه أداء واجبات ومهام تفوق قدراته ولا تتماشى مع ظروف العمل، كما يجب التنويه إلى الإجراءات الاستثنائية التي حدثت في ظل أزمة الكورونا، حيث أوجد هذا الظرف مشكل عدم وجود فقه إدارة الأزمات وكيفية التعامل معها حتى لا تتأثر الصحة النفسية للأستاذ، كما أن الظروف الأسرية غير المستقرة تنعكس على تفكيره فتتقص لديه الإيجابية في التفكير، رغم أن الأستاذ يملك قدرا من الثقافة والإيمان تجعله ينظر لمختلف المواقف التي يتعرض لها بإيجابية، فإن معاناته وتفكيره الدائم في تحقيق الحاجات الأولية له كما ذكرها ماسلو في هرم الحاجات مثل الأكل والنوم وغيرها أثرت على صحته النفسية، فنجد غير مستقر في تفكيره نظرا لحاجته لسكن يأويه ودخل مادي يحسن من ظروفه المعيشية فيصبح يعاني من مجموعة من الصعوبات التي تعيق تفكيره الإيجابي، ما نلاحظه أنه رغم اختلاف المراحل التعليمية، وما نستنتجه أن الأستاذ في كل مستوى دراسي حتى في مرحلة الجامعة لا يصل الى مستوى مرتفع من الصحة النفسية التي تساعده على أداء مهامه. إذا الصحة النفسية لدى أستاذ التعليم الثانوي غير مرتبطة بالتفكير الإيجابي وإنما بمجموعة من الجوانب والعوامل الأخرى، التي تجعله فردا متزنا حيث أن التفكير الإيجابي غير كافي لتحقيق الصحة النفسية لديه، فنجد دراسة (بن ناصر، حريزي، 2017) توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية والأداء الوظيفي للأستاذ، وبالتالي فإن الصحة النفسية مرتبطة بمتغيرات أخرى كما تم ذكرها سابقا وغير مرتبطة بالتفكير الإيجابي للأستاذ. إن العملية التعليمية والتعليمية لها شروط ضرورية لتحقيق مخرجات التعليم والوصول إلى الأهداف المسطرة، ومن بينها توفير بيئة تدريسية مناسبة للأستاذ باعتباره المنفذ الأول للمناهج التربوية إضافة إلى مراعاة مشاعره وحاجاته وحتى أساليب التعامل معه، كما أن نظرة المجتمع ككل للأستاذ يجب أن يسودها الإحترام والتقدير وقد أصبحنا نطالب حتى بسن قوانين رديعة ضد من ينتهك حرمة المؤسسات التربوية والعنف الممارس على الأستاذ، واعتبار ذلك هدمًا للمجتمع ومقوم من مقومات الدولة المتطورة التي تحترم التعلم والتعليم وتقده.

الخاتمة:

إن تطور الدول من تطور قطاع التربية لديها وموارده البشرية لذا فإن هذه الدراسة سلطت الضوء على العلاقة ما بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي باعتبارهم المنفذ الأول للمناهج الدراسية، لذا فإن الأستاذ يملك مستوى متوسط من التفكير الإيجابي تجعله غير قادر على توظيف استراتيجيات التفكير الإيجابي التي تساعد على مواجهة العراقيل والمواقف التي يتعرض لها أثناء أداء مهامه، كما أنه لا يملك صحة نفسية تساعد على التوازن وأنها غير بمرتبطة بمتغير التفكير الإيجابي فقط وإنما هناك مجموعة من المتغيرات تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى أستاذ التعليم الثانوي، وهذا ما يفتح المجال للباحثين قصد البحث في هذه العوامل والمتغيرات التي تزيد من تبني الأستاذ لاستراتيجيات التفكير الإيجابي مع توظيف نظريات التفكير الإيجابي، وتحقيق الصحة النفسية لديه وهذه بعض التوصيات:

- توفير الحاجات الأساسية للأستاذ من سكن يليق به ودخل مادي يعينه على تحسين ظروفه المعيشية.

- توفير طرب العمل للأساتذة مع تخصيص أيام للمتابعة النفسية لهم.

- توفير بيئة مدرسية مناسبة ذات أسس علمية وتربوية تجعل من الأستاذ فردا إيجابيا في المجتمع ككل يفكر بإيجابية تجاه مختلف المواقف والصعوبات التي يمكن أن تعترضه.

- القيام بجولات ترفهية ودورات تدريبية لإكسابه أساليب التفكير الإيجابي وبالتالي ينعكس ذلك على أدائه في العمل وحتى على تعاملاته سواء مع أسرته أو مع أعضاء الجماعة التربوية، فتصبح لديه القدرة على التكيف مع نفسه ومجتمع.

- يجب توظيف علم النفس الإيجابي بمختلف مكوناته كالتفكير الإيجابي والسعادة والتدفق وغيرها، في مختلف عناصر التدريس والمناهج التربوية للقضاء على انتشار كل ما هو سلبي في الوسط المدرسي.

- سن قوانين رديعية لكل من يهين الأستاذ أو يعتدي عليه باستخدام العنف اللفظي أو المعنوي أو المادي.

- أصبح من الضروري على الدولة أو السلطات العليا العمل جاهدة على استقرار قطاع التربية والتعليم بمختلف مراحل ومستوياته حتى لا يكون هناك ارتجال في اتخاذ القرارات.

- كما أنني أقترح بعض البحوث والدراسات المستقبلية على الباحثين قصد التعمق أكثر في استراتيجيات التفكير الإيجابي وانعكاساتها الإيجابية تجاه الأستاذ وموظفي قطاع التربية ككل:

- رؤية تحليلية حول استراتيجيات التفكير الإيجابي وأثرها على أداء الأساتذة مهنيًا.
- أثر أبعاد التفكير الإيجابي على التفاعل المهني للأستاذ وتحقيق مخرجات التعليم وغيرها من المواضيع التي تفيد البحث العلمي وترتقي به لإيجاد الحلول والتوصل لاستراتيجيات تساهم في تطور المنظومة التربوية في الجزائر.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم، عبد الستار، عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكاتب، مصر، 2008.
2. أحمد، سهير، الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، ط:2، 2003.
3. إساعيل، نبيه، عوامل الصحة النفسية السليمة، إيتراك للنشر والتوزيع، مصر، 2001.
4. بكار، عبد الكريم، تأسيس عقلية الطفل، دار وجوه، السعودية، ط:2، 2012.
5. التميمي، محمود، الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية، دار صفاء، الأردن، 2013.
6. حجازي، مصطفى، الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي، المغرب، ط:3، 2006.
7. خوج، حنان، المبادئ العلمية للصحة النفسية منظور تربوي خاص، مكتبة الرشد، مصر، 2010.
8. الرفوع، محمد، المدافعية نماذج وتطبيقات، دار الميسرة، الأردن، 2015.
9. زهران، حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، مصر، ط:4، 2005.
10. نمر، مصطفى، تنمية مهارات التفكير، دار البداية، الأردن، 2011.
1. برزوان، حسبية، الضغط النفسي ومشكلات الصحة النفسية لدى الأستاذ الجامعي، بدون سنة.
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/51066>
2. بن ناصر، فرحات. حريري، بوجمعة، (الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط)، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصديبراجورفاة، 19 ديسمبر 2017.
3. حسين، ناصر، (محددات التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقتها بسمتي الشخصية المتفائلة أو المتشائمة)، مجلة اوروك للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة المنفي، المجلد 11(1)، 11 جويلية 2018.
4. اسليم، يوسف، (التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية)، رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية. الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، 2017.
5. فرطاس، حمزة، (العدالة التنظيمية وعلاقتها بالصحة النفسية)، رسالة دكتوراه في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2017.
6. الهاللي، حسام، (التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين)، رسالة ماجستير آداب في علم النفس التربوي، جامعة كربلاء العراق، 2013.
7. Zarghuna, nassem, Ruhi, khalid, (Positive thinking in coping with stress and healthoutcomes, journal ofresearch and reflection in education, vol4 (1), June 2010.
- <https://ar.unesco.org/news/lnt-ljmy-lm-llmm-lmthd-ywm-24-knwn-lthny-nyyr-lywm-ldwyl-lltlym>.(02، جويلية، 2020، 14، 42)
- <https://www.un.org/ar/events/teachersday/background.shtml>.(50، 12، 2020، 02، جويلية، 2020)