

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: ارشاد وتوجيه

إعداد الطالبة: خيرة أم الجيلالي كوداد

مذكرة بعنوان:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الطب  
(دراسة ميدانية على عينة من طلبة الطب بجامعة ورقلة)

تاريخ المناقشة: 2024/06/13

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

رئيسا	أستاذ (ة) التعليم العالي	الأستاذة (ة) جخراب محمد عرفات
مشرفا ومقررا	أستاذ (ة) التعليم العالي	الأستاذة (ة) بوضياف نادية
مناقشا	أستاذ (ة) التعليم العالي	الأستاذة (ة) وازي طاوس

السنة الأكاديمية: 2024/2023

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى نفسي راجية من الله عز وجل أن يتقبله مني، ويسلك طريقا لطلب العلم ويكفل بالنجاح.

إلى من قال فيهم الله تعالى: "وقضى ربك إلا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

إلى التي لم تبخل عليا بحنانها ودعائها العزيزة أُمي.

إلى الذي شجعني وحفزني على مواصلة مسيرتي التعليمية والذي العزيز.

إلى من شجعني ولم يبخل عليا وساعدني ومد لي يد العون من أجل إتمام هذا العمل زوجي.

إلى قرة عيني وبسمة حياتي هند- نور- أفنان.

إلى خال بناتي وأخي العزيز. وإلى أخواتي العزيزات كل واحدة باسمها.

إلى كل أفراد العائلة.

الطالبة: كوداد خيرة أم الجيلالي

## شكر وعرافان

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

بداية اشكر الله تعالى على توفيقه لإنجاز هذا البحث.

كما يسعدني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد.

وأخص بالذكر المشرفة البروفيسور نادية بوضياف على مرافقتها من

بداية العمل الى نهايته والتي لم تبخل عليا بتوجيهاتها وإرشادها، ولم تتوانى في تقديم آرائها الصائبة ومد يد العون، لإتمام هذا العمل البحثي.

كذلك أشكر جميع أساتذة العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة دون استثناء.

واخص بالذكر أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية.

أشكر لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل كل باسمه ومقامه.

كما أشكر الأستاذة بن رعدة التي لم تبخل عليا بالمساعدة.

وأقدم بجزيل الشكر إلى عينة الدراسة المتمثلة في طلبة الطب والطايم الإداري لكلية الطب.

" والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه "

الطالبة: كوداد خيرة أم الجيلالي

## ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.

وحاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة؟

2- ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة؟

3- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة الأولى والسنة الخامسة)؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي-نظام خارجي)؟  
ولمعالجة التساؤلات تم صياغة الفرضيات الآتية:

1- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة الأولى والسنة الخامسة).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي-نظام خارجي)؟

ولاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقدر عدد الطلبة الذين أجريت عليهم الدراسة ب (163) طالب (ة) منهم (121) طالب (ة) مستوى السنة الأولى طب و(42) طالب (ة) مستوى السنة الخامسة طب . كما تم استخدام أسلوب الحصر الشامل

أما فيما يخص أدوات جمع البيانات الدراسة تم تصميم الاستبيان لقياس التفكير الإيجابي واستبيان لقياس المناعة النفسية. وبعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة تم تطبيق الدراسة الأساسية ثم معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 26.

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة مرتفع.
- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة مرتفع.
- توجد علاقة موجبة طردية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.
- لا توجد فروق دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة الأولى والسنة الخامسة).
- لا توجد فروق دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي- نظام خارجي).
- وقد نوقشت هذه النتائج المتحصل عليها في ضوء الأدب النظري المتعلق بهذا الموضوع والدراسات السابقة.
- الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي - المناعة النفسية - طلبة الطب (السنة الأولى - السنة الخامسة).

## Abstract

The current study aims at revealing the relationship between the positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla .

It also aimed at answering the following questions:

- 1\_ What is the level of positive thinking among medical students at the university of Ouargla?
- 2\_ What is the level of psychological immune among medical students at the university of Ouargla?
- 3\_ Is there a statistically significant relationship between psychological immune and positive thinking among the medical students in the university of Ouargla?
- 4\_ Are there a statistically significant differences in the nature of relationship between positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla attributable to the level (first year and fifth year)?
- 5\_ Are there a statistically significant differences in the nature of relationship between positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla attributable to residence ( internal regime and external regime)?

The following hypothesis were set aiming at addressing the above questions:

- 1\_ There is not a statistically significant relation between psychological immune and positive thinking among medical student of the university of Ouargla.
- 2\_ There are not a statistically significant differences in the nature of the relation between positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla, attributable to the level ( first year and fifth year)
- 3\_ There are not a statistically significant differences between the relation between positive thinking and psychological immune among medical students of the university of Ouargla, attributable to the residence location (internal regime and external regime)

The quantitative correlational method was used to examine the hypothesis of the

study. The estimated number of students to which the current study was conducted represent the total sample that consists of (163) students, in which (121) among them were first year medical students and (42) from them were fifth year medical students. As well as the use of the comprehensive inventory approach.

According to the data collection tools of the study, a survey was design to measure the positive thinking and a survey to measure the psychological immune. After confirming the validity and the stability of the research tools used in the basic study, the statistic data have been addressed aiming at using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26<sup>th</sup> version.

The study found the following results:

\_The level of positive thinking among medical students at the university of Ouargla is high.

\_The level of psychological immune among medical students at the university of Ouargla is high.

\_ There is a positive direct relationship between positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla.

\_ There are not statistically significant differences in the nature of the relation between positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla in attributable of the level (first year and fifth year).

\_ There are not statistically significant differences in the nature of the relation between positive thinking and psychological immune among medical students at the university of Ouargla in attributable of the location of residence ( internal regime and external regime).

These obtained results have been discussed in the light of the theoretical literature related to the current theme, as well as the literature review.

**Key Words:** The positive thinking, the psychological immune, medical students (first year and fifth year).

## Résumé

Cette étude a pour objectif de la révélation de la relation entre la pensée positive et l'immunité psychologique chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla. Cette recherche a aussi pour but de répondre aux questions suivants :

1\_ Quel est le niveau de la pensée positive chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla ?

2\_ Quel est le niveau de l'immunité psychologique chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla ?

3\_ Existe-t-il une relation statiquement significative entre l'immunité psychologique et la pensée positive chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla ?

4\_ Existe-t-il des différences statiquement significantes dans la nature de la relation entre l'immunité psychologique et la pensée positive chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla en fonction de niveau (première année et cinquième année) ?

5\_ Existe-t-il des différences statiquement significantes dans la nature de la relation entre l'immunité psychologique et la pensée positive chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla en fonction de lieu de résidence ( régime interne et régime externe ) ?

Pour adresser les questions en précédentes, les hypothèses suivantes ont été établis :

1\_ Il n-y a pas de relation statiquement significative entre l'immunité psychologique et la pensée positive chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla.

2\_ Il n-y a pas des différences statiquement significantes dans la nature de la relation entre la pensée positive et l'immunité psychologique chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla en fonction de niveau (première année et cinquième année).

3\_ Il n-y a pas de différences statiquement significantes dans la nature de la relation entre la pensée positive et l'immunité psychologique chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla en fonction de lieu de résidence (régime interne et régime externe).

La méthode de quantité corrélational a été utilisée pour examiner les hypothèses d'étude. Cette étude a été menée sur un échantillon composé de du totale nombre des étudiant(e)s (163) subdiviser par (121) étudiant(e)s du médecine en première année et (42) étudiant(e)s du médecine en cinquième année. Ainsi que l'utilisation de la méthode d'inventaire détaillé.

Selon les outils de collections des données de la recherche, un questionnaire a été élaborer pour mesurer la pensée positive et un questionnaire pour mesurer l'immunité psychologique. Après la confirmation de la validité et la stabilité des outils de la recherche qui ont été utilisés dans une étude principale, le Statistic Package for the Social Sciences (SPSS) 26<sup>ème</sup> version.

\_ Le niveau de la pensée positive chez les étudiant(e)s de médecine à l'université d'Ouargla est élevé.

\_ Le niveau de l'immunité psychologique chez les étudiant(e)s de médecine à l'université de Ouargla est élevé.

\_ Il existe une relation corrélation positive entre la pensée positive et l'immunité psychologique chez les étudiants du médecine à l'université de Ouargla.

\_ Il n-y a pas des déférences statiquement signifiantes dans la nature de la relation entre la pensée positive et l'immunité psychologique chez les étudiant(e)s du médecine à l'université de Ouargla en fonction de niveau ( première année et cinquième année).

\_ Il n-y a pas des déférences statiquement signifiantes dans la nature de la relation entre l'immunité psychologique et la pensée positive chez les étudiants du médecine à l'université de Ouargla en fonction de lieu de résidence (régime interne et avec régime externe) .

Ces résultats exténues ont été traité dans la lumière de la littérature théorique reliée à ce thème, ainsi que les recherches précédentes .

**Mots clés:** La pensée positive, L'immune psychologue, les étudiants de médecine (première année et cinquième année).



## قائمة المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
أ	الإهداء	أ
ب	شكر وعرهان	ب
ت	ملخص الدراسة بالعربية	ت
ج	ملخص الدراسة بالإنجليزية	ج
ح	ملخص الدراسة بالفرنسية	ح
ذ	قائمة المحتويات	ذ
ز	قائمة الجداول	ز
1	مقدمة	1
	الباب الأول الجانب النظري	
	الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1	مشكلة الدراسة	5
2	تساؤلات الدراسة	11
3	فرضيات الدراسة	11
4	أهداف الدراسة	11
5	أهمية الدراسة	12
6	حدود الدراسة	12
7	التعاريف الإجرائية	13
	الفصل الثاني: التفكير الايجابي	
/	تمهيد الفصل	16
1	مفهوم التفكير الإيجابي	17
2	مهارات التفكير الايجابي	17
3	أهمية التفكير الايجابي	18
4	سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي	18
5	خصائص التفكير الإيجابي	19
6	العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي	20

21	نظريات التفكير الإيجابي	7
25	خلاصة الفصل	/
	الفصل الثالث: المناعة النفسية	
27	تمهيد الفصل	/
28	تعريف المناعة النفسية	1
28	أهمية المناعة النفسية	2
29	خصائص المناعة النفسية	3
29	خصائص الأفراد ذوي مناعة نفسية مرتفعة	4
30	أنواع المناعة النفسية	5
30	مكونات المناعة النفسية	6
31	العوامل المؤثرة في فاعلية نظام المناعة النفسية	7
32	النظريات المفسرة للمناعة النفسية	8
34	خلاصة الفصل	/
	الباب الثاني الجانب الميداني	
	الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	تمهيد الفصل	/
38	منهج الدراسة	1
38	الدراسة الاستطلاعية	2
38	أهداف الدراسة الاستطلاعية	1-2
39	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	2-2
40	حدود الدراسة الاستطلاعية	3-2
41	أدوات البحث في الدراسة	3
42	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	1-3
55	الدراسة الأساسية	4
55	إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية	1-4
55	حدود الدراسة الأساسية	2-4
56	الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	5
57	خلاصة الفصل	/

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة		
59	تمهيد الفصل	/
59	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول	1
61	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني	2
62	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	3
64	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	4
67	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	5
70	استنتاج عام	6
71	مقترحات الدراسة	7
72	قائمة المراجع	8
76	الملاحق	9

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
39	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب المتغير التصنيفي (المستوى الأكاديمي)	جدول رقم (01)
40	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب المتغير التصنيفي (مكان الإقامة).	جدول رقم (02)
45	يوضح نتائج إجابات المحكمين لأدوات الدراسة حول مدى انتماء الأبعاد للسمة المقاسة	جدول رقم (03)
46	يوضح نتائج إجابات المحكمين لأدوات الدراسة حول مدى انتماء الفقرات لأبعادها.	جدول رقم (04)
47	يوضح نتائج صدق المحكمين لأدوات الدراسة حول مدى ملائمة البدائل للفقرات.	جدول رقم (05)
47	يوضح مدى وضوح البنود بالنسبة للمبحوث (بساطة اللغة).	جدول رقم (06)
48	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (07)
49	يوضح نتائج معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (08)
50	يوضح نتائج معامل الارتباط ما بين البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (09)
51	يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي-الزوجي لمقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (10)
51	يوضح قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (11)
52	يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي	جدول رقم (12)
52	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية (صدق التمييزي) لمقياس المناعة النفسية	جدول رقم (13)
53	يوضح نتائج معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس المناعة النفسية	جدول رقم (14)
54	يوضح معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	جدول رقم (15)

55	يوضح قيم ثبات التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي والزوجي لمقياس المناعة النفسية	جدول رقم (16)
55	يوضح ثبات ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.	جدول رقم (17)
55	يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرنباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية.	جدول رقم (18)
60	يوضح نتيجة t-test في الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب	جدول رقم (19)
62	يوضح نتيجة t-test في الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب	جدول رقم (20)
64	جدول رقم (21) يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية.	جدول رقم (21)
67	يوضح دلالة الفروق في العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية باختلاف المستوى (السنة الأولى - السنة الخامسة).	جدول رقم (22)
69	يوضح دلالة الفروق في العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي-نظام خارجي)	جدول رقم (23)

### مقدمة:

شهدت الدراسات النفسية والتربوية في العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بالبحث في مواضيع علم النفس الإيجابي بعد ان كان الاهتمام محصورا على دراسة المشكلات النفسية ذلك ان علم النفس الإيجابي اهتم بالطاقات الكامنة ومصادر القوة لدى الانسان وضرورة استغلالها بما يعود عليه بالنفع والتطور كما يعتبر علم النفس الإيجابي حقا مهما يرشد الفرد في كيفية إدارة انفعالاته وضبطها واتزانها وكيفية التعامل مع الأزمات وتعزيز الصحة النفسية ومواجهة الواقع كما هو دون الرجوع الى الماضي الا من اجل التعلم من الخبرات السابقة.

لذا جاءت هذه الدراسة للبحث في متغيري التفكير الإيجابي والمناعة النفسية اللذان يندرجان ضمن اهتمامات هذا العلم، لكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة. وللوصول إلى نتائج محددة اتبعنا في هذه الدراسة الخطة المنهجية التالية:

### تقسيم الدراسة إلى بابين:

#### الباب الأول: ويشمل:

#### الجانب النظري: والذي يضم ثلاث فصول:

**الفصل الأول:** تقديم موضوع الدراسة ويتضمن: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وفرضياتها، وأهدافها وأهميتها، التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، حدود الدراسة.

**الفصل الثاني:** خصص هذا الفصل للتفكير الإيجابي بداية من مفهومه، مرورا بمهارات التفكير الإيجابي وصولا الى أهميته، ثم سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي ثم خصائصه والعوامل المؤثرة فيه ثم النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.

**الفصل الثالث:** تم تخصيص هذا الفصل للمناعة النفسية بدءا بتعريفها ثم أهميتها، خصائصها، وخصائص الافراد ذوي مناعة نفسية مرتفعة ثم الانتقال الى أنواعها، وصولا الى مكونات جهاز المناعة النفسية ثم العوامل المؤثرة في فاعليته وكذا النظريات المفسرة للمناعة النفسية.

## مقدمة الدراسة

---

الباب الثاني: ويشمل:

الجانب الميداني: والذي تضم على فصلين وهما:

**الفصل الرابع:** الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تضمن، منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية بحدودها الزمانية والمكانية والبشرية، أدوات البحث في الدراسة المتمثلة في استبيان التفكير الإيجابي واستبيان المناعة النفسية، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، الدراسة الأساسية بحدودها الزمانية والمكانية والبشرية والأساليب الإحصائية المعتمدة في هذه الدراسة.

**الفصل الخامس:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وتتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤلات الاستكشافية الأول والثاني وعرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى والفرضية الثانية والفرضية الثالثة والاستنتاج العام والاقتراحات ثم المراجع والملاحق الدراسة.

# الباب الأول

## الجانب النظري

## الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أهداف الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية للدراسة
- 7- حدود الدراسة

## 1- مشكلة الدراسة:

يعتبر علم النفس الإيجابي، العلم الذي أولى اهتمامه بالطاقات الإيجابية التي تنعكس على الجوانب والسمات الشخصية لدى الفرد وتطويرها وتحقيق السعادة والرفاهية والصحة النفسية والرضا، بدلا من التركيز على الضغوط والمشكلات النفسية التي بدورها تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه واستغلال امكانياته في مختلف جوانب الحياة.

حيث تعود جذوره التاريخية إلى إشارة الفلاسفة لمفاهيم الإدارة والقوة والتفوق، والحياة الطيبة. بحيث يربط أرسطو مفهوم علم النفس الإيجابي بالطبيعة البشرية ويعتبرها النواة الصلبة التي يدور حولها هذا المفهوم الفلسفي، والمتمثلة في التجارب والخصائص الإيجابية والفضائل والسعادة، وتليها الدراسات مارتن سيلجمان عن التفاؤل، الذي وجد انه مرتبطة إيجابا بالصحة النفسية والجسمية (العيد وبورجة، 2021، ص21).

كما ورد عن (الصبوة، 2008) أن "مارتن سليجمان" Martin Seligman مؤسس علم النفس الإيجابي في العصر الحديث وزميله "سكيزينتميهالي" Csikszentmihalyi ذكرا في مقال لهما أن الدور التقليدي لعلم النفس انحصر في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية مع إهمال خصائصها الإيجابية وتطويرها، وبالتالي تمكين الفرد من الإحساس بالرفاهية والسعادة وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي (ص16).

فالإنسان بطبيعته يمتلك طاقة وقوى داخلية باعتبارها مؤشر لقدرته في التغلب على المعوقات والظروف الضاغطة التي تواجهه، لذا يسعى دائما للمحافظة على التوازن والبقاء. وذلك ما يهدف إليه علم النفس الإيجابي الذي اهتم بالطاقات البشرية واستغلال الفرد للفرص والنظر الى المواقف الصعبة على انها خبرات سابقة للتعلم واكتساب المهارات في حل مختلف المشكلات التي يسعى الفرد دائما للتخلص منها وتطوير نفسه وتحقيق أهدافه. حيث يرى (الفتحي، 2008) أنه من المحتمل ان لا يستطيع الفرد التحكم في الظروف، لكنه يستطيع التحكم في أفكاره، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية (ص84).

فالتفكير الإيجابي عبارة عن مجموعة من المعتقدات والآراء والأساليب والاستراتيجيات التي يتبعها الفرد، وتتعاكس إيجابيا على سلوكه وكل أمور حياته وبالتالي مساعدته على حل كل ما يواجهه من مشكلات، وتوقع النتائج الناجحة بصورة متفائلة.

ويشير مفهوم التفكير الإيجابي الى امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل ان الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير Seligmen واقتناعه بقدرته على النجاح حيث يرى سليجمن اما التفكير الإيجابي التفاضلي في مقابل نمط آخر هو نمط التفكير السلبي التفاضلي (معمري، 2020، ص08)

ويرى الفقي(2008) ان التفكير السلبي يجعل حياة الانسان سلسلة من المتاعب والاحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية تتجسد نتائجها في العديد من النتائج السلبية مثل الامراض النفسية والعضوية والشعور بالخوف وعدم الرضا. فالفكرة السلبية في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الانسان ولكن ما يجعلها تشكل خطر هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الانسان في حياته(ص12).

إذن يمكن القول ان اكتساب الفرد لمهارات التفكير الإيجابي تأتي نتيجة لما يدركه ويفكر فيه، فالإنسان ليس بمعزل على الازمات والمشكلات النفسية بل من خلالها يستطيع ابتكار الحلول المناسبة واستغلال المواقف الحياتية والمكتسبات القبلية لتجاوز تلك الازمات مع تخفيف الضرر المتوقع فيما إذا كان تركيز الفرد على الجوانب السلبية تكون نتائجها أفكار سلبية تتكرر في عدة مواقف ويصعب التخلص منها.

وفي هذه الأثناء جاءت دراسة علة و بو زاد (2016) التي هدفت إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة الاغواط، لدى عينة من الطلبة قوامها (200) طالبا وطالبة. وتوصلت الى مجموعة من النتائج أهمها ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، اما الابعاد الأكثر شيوعا فقد جاء الشعور العام بالرضا أولا، ثم التقبل الإيجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، السماحة والارحية، الضبط الانفعالي والتحكم، المجازفة الإيجابية، الذكاء الوجداني، التوقعات الإيجابية والتفاؤل وأخيرا تقبل المسؤولية الشخصية، ووجود الفروق دالة احصائيا في التفكير الإيجابي لصالح الإناث (ص124).

إضافة إلى دراسة (بن يحي، 2021) التي جاءت بهدف الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة تلمسان وعلاقته بجودة الحياة، حيث تم استخدام

المنهج الشبه تجريبي على عينة قوامها (400) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج الارشادي حيث ساهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

ويعتبر التفكير الإيجابي أحد العوامل التي ترفع جهاز المناعي النفسي لدى الإنسان، ويتجلى ذلك في قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الإيجابية، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والرضا عن الحياة كما يجعله ينظر الى الجانب المشرق والمضيء من الحياة ويحمل توقعات إيجابية ومتفائلة نحو المستقبل وبالتالي التفكير الإيجابي هو طريق من الطرق المؤدية الى السعادة وذلك من خلال قدرة الفرد على التنبؤ والتوقع بقدراته الإيجابية في أمور حياته كما يمكن اكتساب نمط التفكير الإيجابي والتعود عليه اذا اختار التفكير بطريقة إيجابية وبالتالي اختار لنفسه النجاح والسعادة في كل مجالات الحياة. (بن يحي، 2021، ص32)

كما ان هناك صلة بين إدراك الفرد لما يفكر فيه ويعتقده إيجابيا كان او سلبيا وبين قدرته على التفكير السليم وتخطي الازمات، فكلما كانت الحالة المعنوية للفرد مرتفعة كلما انعكس ذلك على كفاءة جهازه المناعي النفسي، وذلك من خلال العمليات العقلية المختلفة وكيفية تناوله لها والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة، والتحلي بنظرة إيجابية إزاء المواقف المعاشة. لذلك نجد الطالب الجامعي في مختلف المستويات تعترضه كثير من التفاعلات والمشكلات النفسية والاجتماعية والاكاديمية، التي تتعكس على أدائه وتعيق مساره الأكاديمي، حيث تمثل تلك المشكلات لدى بعض الطلبة عائق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية في حين يكون لدى البعض قدرة التغلب على مختلف العقبات التي تواجههم وهنا يظهر جليا دور مهارات التفكير الإيجابي و المناعة النفسية لدى الطالب الجامعي. هذا وتعتبر المناعة النفسية متغيرا آخر في هذه الدراسة، فهي عبارة عن جدار واقى يعمل على حماية الفرد من التأثيرات السلبية المحتملة والضغوط المشكلات النفسية والتخلص منها باستخدام الموارد الذاتية والامكانات الكامنة في الشخصية، فهي مؤشرا على تمتعه بالصحة النفسية.

حيث جاءت دراسة (الصبير وعرفان، 2023) لاختبار فعالية برنامج تدخلي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثر ذلك في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى الطالبات الجامعة. باستخدام منهج الشبه التجريبي، على عينة قوامها (24) طالبة، وتوصلت النتائج الى وجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم النفس التربوي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات البحث (مهارات التفكير الإيجابي ، المناعة النفسية، التشوه المعرفي) لصالح

القياس البعدي، وجود فروق بين متوسطي درجات الافراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياس البعدي لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين البعدي والتتبعي على متغيرات البحث(ص868).

إضافة الى دراسة (مأمون وصادمي، 2023) التي جاءت بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى الطالب الجامعي بالمركز الجامعي افلو، حيث خلصت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.

لذلك اصبح الاهتمام بالمناعة النفسية للأفراد والبناء السليم لشخصيتهم موضع اهتمام والرعاية من المسؤولين والمهتمين بعلم النفس فهي العنصر الرئيسي والمكون الأساسي للصحة النفسية، حيث بدأ الاهتمام بالجانب الوقائي للفرد من خلال التركيز على الوقاية واتخاذ الوسائل ضد العوامل التي تؤدي الى تعرض الفرد للمشكلات النفسية ، بينما الآخرون في علم النفس فقد توجهوا الى حل تلك الضغوطات التي يعاني منها الفرد من خلال الجانب العلاجي، إن القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العقبات هي التي تعمل على توجيه التعامل مع الضغوطات التي تملأ حياته . ان المناعة النفسية جاءت لظهور عدة تيارات فكرية اهتمت بالفرد وكيفية التغلب على المشكلات التي تقف امامه، والذي يسعى دائما الى تطوير ذاته من خلال توافقه مع نفسه أولا ومع المحيط الذي يعيش فيه.

(الجبريني ، 2020 ، ص15)

وهذا ما أكدت عليه دراسة (طه، 2022) في فحص العلاقة بين المناعة النفسية والتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، حيث أسفرت النتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية والكلية لمقياس التحديد الذاتي بأبعاده (تنظيم الذات الأكاديمي -الاستقلالية -التمكين النفسي - تحقيق الذات) (ص 30).

وقد ظهرت (محمد الشريف، 2016) في ادبيات الموضوع، تعريف المناعة النفسية بالرجوع الى العديد من الباحثين، حيث نقلت عن مرسى (2000، ص96) ان المفهوم الذي تحمله المناعة النفسية يقوم على قدرة الشخص على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار

ومشاعر الغضب والعداوة والانتقام والياس والعجز والتشاؤم، وبذلك فان المناعة النفسية تمد الجسم بقوة و طاقة إضافية لتنشيط جهاز المناعة الجسمي (ص13).

وتضيف ايضا في نفس الدراسة ان الباحثين: " فوتكين" (2004) و" جو مبر" (2009) مع "اولاه" (2004) رغم اختلافات الموجودة في تواريخ صدور بحوثهم يتفقون على ان المناعة النفسية وحدة متكاملة لموارد الشخصية المتمثلة في الموارد المعرفية والموارد الوجدانية والموارد السلوكية والتي يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الثقة - مراقبة الأداء - التنظيم الذاتي) تتفاعل مع بعضها البعض لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناسق ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته ( محمد الشريف، 2016، ص14)

كما ان المناعة النفسية مقترنة بالمناعة الجسمية فكلما كان جهاز المناعة النفسي لدى الفرد هشاً أصبح أكثر عرضة للمشكلات النفسية وعدم الاتزان الانفعالي، وينعكس ذلك سلبا على صحته الجسمية بظهور العديد من الامراض العضوية التي تؤثر على حياته. بينما إذا كان الفرد لديه القدرة على التحديات وتجاوز المواقف الضاغطة بتروبي ومرونة وأكثر تكيفا مع مختلف الظروف وتحمل المواقف الصعبة التي من الممكن ان تواجهه بالتصدي لها وتجاوزها فيكون بذلك قد نشط جهاز المناعة النفسي لديه وانعكس بدوره إيجابا على صحته النفسية والجسمية.

فالمناعة النفسية تستند على أساس ان العقل والجسم لا ينفصلان، وان المخ يؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، وان الذات الإنسانية معرضة دائما للضعف والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وانه إذا استطاع الفرد ان يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره الى الأفضل، فان ذلك يمد جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي، وتؤدي الى وظائفها على النحو الأمثل، كما تقوي عقله و قدراته المختلفة، مما يستوجب على الفرد من اجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود امام المواقف الضاغطة و الازمات ، ومقاومة الأفكار السلبية التي تؤدي به الى طريق القلق والياس والفشل والهزيمة النفسية والانكسار النفسي (طه، 2022، ص34-35)

حيث جاءت دراسة (عرفي،2022) التي هدفت لمعرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، كما تم استخدام المنهج الوصفي والشبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها (16) طالبة معلمة من طالبات شعبة علم النفس

وكذلك التعرف على استمرارية ذلك البرنامج، فكانت النتائج ان البرنامج اثبت فاعليته واستمراريته في تحسين كل من المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية (ص162).

هذا وقد ورد عن (محمد الشريف، 2016) عن أولاه (1998) أن هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغوط البيئية هو نظام المناعة النفسية، والذي اعتبره عاملا من عوامل الشخصية ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والانهاك النفسي.

وحسب ألبرت واخرون (2012) ان المناعة النفسية عبارة عن مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل تأثيرات الانهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما انه ينتج مناعة مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية. (محمد الشريف، ص12-14)

وعليه فان الفرد ليس بمعزل عن الضغوط البيئية بل بالعكس، فهذه الأخيرة سببا في جعله قادرا على تحمل تلك الضغوط والإحباطات والصعاب وذلك من خلال توظيف الخبرات المكتسبة إيجابا والنظر الى تلك الضغوط كونها مشكلات عابرة يستطيع الفرد عامة والطالب الجامعي على وجه الخصوص بإمكانياته الكامنة إيجاد حلول مناسبة لها لتحقيق الصحة النفسية، وفي هذه الاثناء لابد من الرجوع الى السمات الشخصية الإيجابية و التفاوضية ، التي بدورها لها تأثيرا وأهمية كبيرة في عملية بناء جهاز مناعة النفسية.

وهذا ما تأكد عليه دراسة (السيد شحاته السيد، 2021) التي تهدف لمعرفة طبيعة العلاقة بين التفاوض والمناعة النفسية والكشف عن ابعاد التفاوض المنبئة بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، فأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين درجات طلاب الجامعة في مقياس التفاوض ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية.

بينما أوضحت دراسة (الجبريني، 2020) الذي ركز فيها على دراسة المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية، حيث ذكر ان الانسان دائما يسعى الى الاستقرار والالتزان بشتى الطرق والوسائل ومحاولات مستمرة ومتجددة وسعي متتابع وجاد يبحث عن طرقا للتوافق والتكيف املا في تحقيق الاتزان الانفعالي وصولا لصحته النفسية الاجتماعية وبالتالي التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي (ص5)

وبناء على ما سبق تقديمه فيما يخص كل من المناعة النفسية والتفكير الإيجابي ارتأينا البحث في موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من الطلبة والمتمثلة في طلبة الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة بطرح التساؤلات التالي:

## 2-تساؤلات الدراسة:

- 1-ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب جامعة ورقلة؟
- 2-ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب جامعة ورقلة؟
- 3-هل توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب جامعة ورقلة؟
- 4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة الأولى و السنة الخامسة)؟
- 5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبالمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي / نظام خارجي)؟

## 3-فرضيات الدراسة:

تمت صياغة فرضيات الدراسة كما يلي:

- 1-لا توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.
- 2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة الأولى و السنة الخامسة).
- 3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبالمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي / نظام خارجي).

## 4-أهداف الدراسة:

- التدريب على تقنيات البحث العلمي.
- البحث في متغيرات الدراسة .
- الكشف عن مستوى المناعة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الطب جامعة ورقلة.
- الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الطب جامعة ورقلة.

- الكشف عن دلالة الفرق بين معاملات الارتباط باختلاف المتغيرات التصنيفية (المستوى الأكاديمي - مكان الإقامة).

- لعل هذه الدراسة تستطيع تقديم احصائيات للجهات المعنية في حدود ما توصلت إليه الدراسة بغرض معرفة احتياجات هذه الفئة كونهم مشروع مهم ونبيل في ممارسة مهنة الطب.

### 5- أهمية الدراسة:

-تسليط الضوء على متغيرات هامة في علم النفس الإيجابي.

-تكتسي أهمية هذه الدراسة في أهمية متغيراتها وهي التفكير الإيجابي والمناعة النفسية حيث

تعتبر من الموضوعات الحديثة التي لقيت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة نظرا لتزايد

الملحوظ للضغوطات والأزمات النفسية

- تبرز أهمية هذه الدراسة أيضا من خلال العينة المستهدفة المتمثلة في طلبة الطب وإبراز

دورهم في تطوير وبناء المجتمع.

-المساهمة في إبراز مدى أهمية متغيرات الدراسة في كيفية التعامل طلبة الطب مع

الضغوط و تحقيق الصحة النفسية.

-كما تتبع أهمية الدراسة من خلال تفعيل خدمات الارشاد النفسي لفائدة الطالب بهدف

تدريبهم على مختلف الاستراتيجيات التفكير الإيجابي و مساعدتهم على التعرف على مكامن

القوة لديهم و طرق تعديل أفكارهم و كيفية مواجهة المشكلات والضغوطات النفسية.التي

تواجههم خلال مسارهم الأكاديمي وحياتهم المستقبلية بشكل عام.

-قد تفيد نتائج هذا البحث المسؤولين في اقتراح برامج تدريبية لفائدة عينة الدراسة حول كيفية

تنمية التفكير الايجابي وتدريبهم على كيفية تنشيط جهاز المناعة النفسية لديهم.

### 6-حدود الدراسة:

1-الحدود الزمنية: تمت الدراسة الحالية خلال السنة الأكاديمية 2024/2023.

2-الحدود البشرية: طلبة الطب (السنة الأولى و السنة الخامسة).

3-الحدود المكانية: كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

**4-الحدود الموضوعية:** تم في الدراسة الحالية البحث في متغير التفكير الإيجابي ومتغير المناعة النفسية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة الموجودة بين متغيرات الدراسة.

## 7-التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

### 1-التعريف الإجرائي لمتغير التفكير الإيجابي:

نعرف التفكير الإيجابي في هذه لدراسة بأنه مجموع المهارات والطرق التي يفكر بها طلبة الطب بجامعة ورقلة وتتبعكس إجابا على سلوكهم وتصرفاتهم تجاه الأشخاص والاحداث والنظر بإيجابية وتقاؤل في المواقف المختلفة. ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس التفكير الإيجابي. المصمم لهذا الغرض، ويظهر ذلك من خلال الابعاد التالية:

أ-**بعد التفاؤل والتوقع الإيجابي:** هو النظرة الإيجابية للمواقف ورؤية الجانب المشرق لها وتوقع النتائج الإيجابية في مختلف جوانب الحياة.

ب-**بعد تقبل الاختلاف مع الآخرين:** وهو احترام وجهات نظر واختلاف آراء الاخرين وتفهم الاختلاف بينهم وتقبلهم كما هم دون تمييز.

ت-**بعد الرضا الشخصي:** وهو شعور الفرد بالارتياح والتسامح والرضا عن ذاته وعدم لومها والابتعاد عن كل ما يتسبب في تحقيرها والتقليل من قيمتها امام الاخرين.

ث-**بعد حب التعلم والتفتح:** وهو قدرة الفرد المستمرة على التعلم واكتشاف أشياء جديدة من خلال الخبرات المكتسبة عن طريق التعلم.

ج-**بعد تحمل المسؤولية الشخصية:** وهي قدرة الفرد على اتخاذ القرارات التي يراها مناسبة وتحمل العواقب التي تترتب عنها.

### 1-التعريف الاجرائي للمتغير المناعة النفسية:

نعرف المناعة النفسية في هذه الدراسة بأنها مجموع السمات النفسية والأساليب التحصين الوقائية من اجل اختيار استجابات السلوكية الملائمة التي من خلالها يستطيع طالب الطب بجامعة ورقلة تنشيط جهاز المناعة النفسية لديه، وحماية نفسه من التأثيرات والضعف النفسية والتحديات والتهديدات والاحباطات والأزمات النفسية التي تواجهه. ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس المناعة النفسية

المصمم لهذا الغرض، ويظهر ذلك من خلال الأبعاد التالية:

أ- **بعد الكفاءة الذاتية:** هو قدرة الفرد على التعامل بهدوء مع ضغوط التعليمية ومواجهة التحديات وتجاوز الصعوبات ووضع حل المناسب لكل مشكلة.

ب- **بعد مكامن القوة:** هو امتلاك الطالب لقدرات عقلية وجسمية تمكنه من استغلال الفرص للنجاح والاستفادة من الخبرات المكتسبة خلال مختلف المراحل العمرية.

ت- **بعد التوجه الروحاني:** هو التوكل على الله والالتزام بالقيم الأخلاقية وتمتع الفرد بروح التسامح والتعاون مع الآخرين.

ث- **بعد التوجه الإيجابي في حل المشكلات:** نظرة الطالب إلى المشكلات وكأنها تجارب عابرة يمكن الاستفادة منها ووضع عدة بدائل مختلفة لمعالجة المشكلات.

## الفصل الثاني: التفكير الإيجابي

تمهيد الفصل.

- 1- مفهوم التفكير الإيجابي.
- 2- مهارات التفكير الإيجابي.
- 3- أهمية التفكير الإيجابي.
- 4- سمات الافراد ذوي التفكير الإيجابي.
- 5- خصائص التفكير الإيجابي.
- 6- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي.
- 7- نظريات التفكير الإيجابي.

خلاصة الفصل.

### -تمهيد الفصل:

يعد التفكير الإيجابي أحد أنماط التفكير الذي من خلاله يستطيع الانسان مراقبة أفكاره وتقييمها حتى يصبح قادرا على توجيهها حسب المواقف وطبيعة المشكلات التي تواجهه في الحياة. فالتفكير الإيجابي لا يقصد به تغاضي الفرد عن سلبيات الحياة الواقعية او الصعوبات التي يتوقع حدوثها، وانما دراستها بدقة من جميع جوانبها، والتصدي لها بدلا من الرضوخ والاستسلام لها. وللتعرف أكثر على التفكير الإيجابي سيم في هذ الفصل إبراز مختلف عناصره التي من خلال تسليط الضوء على موضوع مهم في علم النفس الإيجابي.

## 1- مفهوم التفكير الإيجابي:

ويرجع مفهوم التفكير الإيجابي للعالم سليجمان Seligmen ، حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية، الإنهزامية بالأفكار الواقعية، المنطقية والايجابية.

-يتكون التفكير الإيجابي في حياة الافراد نتيجة تجارب الوجدانية الإيجابية مثل الفرح والرضا والحب ومثل اللحظات التي لا يعاني فيها الفرد من العواطف السلبية مثل القلق الحزن والغضب واليأس. والتفكير

الإيجابي هو تعلم التفكير بشكل إيجابي وللتعبير عن الأفكار ونقل القدرة للوصول الى الأهداف في الحياة، حيث يشعر الفرد بانه ناجح، والتفكير في بدائل مفيدة للحديث مع النفس بإيجابية

(بن يحي، 2021، ص31).

## 2-مهارات التفكير الإيجابي :

هناك الكثير من المهارات التي تسهم في تطوير وتنمية شخصية الفرد ليصبح إيجابيا وفعالا نذكر منها ما يلي:

-مراقبة نوع الأفكار وذلك من خلال البحث عن الجانب الجيد واستبعاد الجانب السيئ لما له من انعكاس على كل من التفكير والسلوك.

-التخطيط لليوم التالي وتحديد الأهداف وترتيبها وتحققها حسب اولويتها هذا يجعل التفكير منظم ويوفر الوقت مما يساعد الفرد على تحقيق إنجازاته.

- اكتساب عدد من المعارف والمهارات السلوكية في التفكير.

-التعرف على الذات وبناء صورة إيجابية.

-استخدام التأكيدات والعبارات في الحياة اليومية بشكل دائم ومتكرر.

-أهمية إدراك المشكلات بطرق إيجابية لان بالتفكير السلبي يستعصي ويصعب حل تلك المشكلات فمن خلال التركيز على الجانب المشرق في أي موقف واستبعاد السلبيات والحد منها والسيطرة عليها.

-تغذية العقل دائما بالصورة وأفكار والتخيلات الإيجابية.

-إدارة واستثمار الوقت بطريقة منظمة.

-إدارة الذات من خلال مراقبتها وتقييمها وتعزيزها (معمرى، 2020، ص145).

### 3- أهمية التفكير الإيجابي:

يسعى الإنسان باختلاف عمره والزمان والمكان الذي يعيش فيه لإيجاد حياة مليئة بالتفاؤل والرفاهية والنجاح، وذلك في محاولة جادة منه لجلب الخير والنفع لنفسه ولغيره، وإن مما يُمكن الإنسان من الوصول الى أهدافه ان يقوم أولاً بتحسين مستواه الفكري وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه، ويُدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار المتشائمة التي تحد من قدراته وامكانياته وتضيع جهوده وتعيقه عن تحقيق طموحاته وأهدافه .

-يعمل التفكير الإيجابي على بث التفاؤل في النفوس، فكلما زادت مرونة الانسان في التفكير كلما أصبح من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على انها خبرات يتعلمها ويستفيد منها.  
-تكمّن أهمية التفكير الإيجابي كونها أحد أبواب التفاؤل وحسن الضن بالله. فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على المضي قدما نحو أهدافه وكذا غاياته دون الالتفات لأي أفكار تشاؤمية التي بدورها تحول بينه وبين تحقيق طموحه وأهدافه (الزهراني، 2020، ص 1568).

### 4-سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

يتميز الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي بعدد من السمات على مستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، ذلك ما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم ومشاعرهم ويمكن تحديد بعض السمات في النقاط التالية:  
-الإيمان بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه.  
-لديهم مشاعر إيجابية ومزاج إيجابي وللمشاعر الإيجابية فوائد مترابطة ومتناسقة منها تغيير طرائق وأساليب التفكير .  
-يبحث عن الأفكار قبل وقوع الاحداث.  
-لديه الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذاته وتحسين صورته.  
-يزيد لديه مستوى الحدس والابداع  
لديهم القدرة على توسيع مداركهم ولا يأخذون قرارات متسرعة.  
-لديهم توقعات عالية على النجاح للوصول الى الأداء القوي وذلك بالتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات.

-هم أكثر وعيا بجوانب القوة التي تحتاج الى تطوير .  
-يقبل الأمور الصعبة والمعقدة على انها طريق للنجاح والتفوق

-يستطيع المفكر إيجابيا العودة الى طبيعته بعد مواقف مؤلمة وصعبة.

(بن يحي، 2021، ص43)

لديهم الرؤيا الواضحة التي تساعدهم على التخطيط وبلوغ ما يريدون تحقيقه على المدى القريب والمتوسط والبعيد.

-القيم العليا التي تجعلهم يعيشون بعيدا عن السلوكيات السلبية بل التمتع بكل الصفات الإيجابية مثل الصدق والعطاء والأمانة.

-يعيشون بالأمل والكفاح والصبر ولديهم مهارات اجتماعية إيجابية، وحب الآخرين ومساعدتهم.

-يحاولون قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذواتهم أمام الآخرين.

(علة وبوزاد، 2016، ص131)

### 5-خصائص التفكير الإيجابي:

-التفاؤل : يعرف قاموس اكسفورد التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر الى الجانب المشرق من الأوضاع، والى

توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث، والتفاؤل يشكل دافعية قوية، كما انه يعد احجار زاوية النجاح .

-**الذكاء الوجداني** : القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها، وصياغتها

بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات ومشاعر الآخرين من اجل بناء علاقات اجتماعية

إيجابية (محمد منشد الهلالي، 2013، ص21-22).

-الرضا وتقبل الذات غير المشروط، وكفاءة الشخصية والانجاز و تحقيق الذات، والمشاركة الوجدانية،

والعطاء، والتشجيع على المودة، والحب، والانفتاح على الخبرة، والأخلاق، ومهارات التفاعل الاجتماعي

والجمال، والتسامح والمثابرة، والابداع، والحكمة، والتطلع نحو المستقبل، اذن التفكير الإيجابي بصفته

معبرا عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها لتمكين الفرد

من التفكير والتصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق له وللمحيطين به النجاح والفاعلية

والسعادة (عادل علي نور، 2022، ص462).

## 6-العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

### -التنشئة الاجتماعية:

تواجه التنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات، أحدهما داخلي بمعنى انه نابع من المجتمع ذاته وانظمته ومعاييره وانسقه، والآخر خارجي، بمعنى ان مصدره خارج حدود المجتمع الأصلي نتيجة للتفاعل السلبي والايجابي مع الثقافات الأخرى. في حين كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة على عدد محدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية، كالأسرة والمسجد والمدرسة والجماعة والجيرة تتساند فيما بينها لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة، لكن مع تطور المجتمعات وهجرة الاسر من الريف الى المدن وتعدد وسائط التنشئة الاجتماعية لتشمل وسائل الاعلام المرئية والمسموعة والقنوات الفضائية والانترنت التي تتعارض فيما بينها من حيث الأهداف والاساليب، و تنعكس ذلك على عملية التنشئة الاجتماعية وشخصية الفرد ونفسيته نتيجة الأفكار المشوشة وبالتالي اضطراب العلاقات الاسرية وتقنيها مما ينعكس ذلك على عملية التفكير بالإيجابية(منشد الهاللي،2013، ص 23).

### -المناخ الاسري:

تعتبر الاسرة اللبنة الأولى والوحدة الاجتماعية الأساسية التي يقوم عليها المجتمع لما تلعبه من دور في حياة الفرد، حيث يعمل الجو الاسري على تشجيع أبناء على الاستقلال في التفكير وأسلوب الحوار والتفاهم بعيدا عن أسلوب التخويف والعقاب البدني والمعنوي والقاء الأوامر والسحرية، وذلك من خلال توفير الشعور بالأمن والاطمئنان، كذلك تنمية حب الاستطلاع وتعزيزه لدى الأبناء، من اجل تطوير قدراتهم العقلية والابداعية وبالتالي اكتساب مهارات التفكير الإيجابي.

(الزهراني والعمري، 2023 ص116)

### -المدرسة:

المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تُعنى بعملية التربية والتعليم تقوم بوظيفتين تكاد تكون وظيفتان متناقضتين، الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغيير ومواكبة التطور، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت وتعددت وأصبحت الاسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها، تماشيا مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها النامية الى توفير مؤسسات

تعليمية رسمية يتلقى فيها أبناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة، حيث بقيت تلك المؤسسات وبخاصة الأسرة تعمل في خط متوازٍ مع المدرسة في تعزيز التفكير الإيجابي.

#### - وسائل الاعلام :

إن الإقبال على وسائل الاعلام المتطورة بأنواعها المختلفة في تزايد مستمر وأصبح الوصول للمعلومات أكثر سهولة وسرعة وفي متناول الجميع باستخدام التقنيات الحديثة كشبكة الانترنت التي بدورها تجعل الافراد يميلون الى التقنيات والوسائل بشكل مبالغ فيه دون العمل على تطوير لمهارات التفكير. حيث يمكن استغلال تلك الوسائل بالقدر الذي يؤدي الغرض والهدف، وان يعتمد الفرد على اساليبه وسماته في التفكير وتنميته بدلا من الركون الى ما هو سهل (منشد الهاللي، 2013، ص24-25) .

#### 7-نظريات التفكير الإيجابي:

##### - نظرية مارتن سليجمان وآخرون. Seligman & al.:

يرى سليجمان ان كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وتفسير الوقائع والاحداث، وطريقة تفسيرنا للواقع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل بل هي تتوقف على فكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا في الحياة ويمكن ان نتعلم التفاؤل او التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتها بما تتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة أو إهمال والإحباط. فالتفاؤل والتشاؤم متعلم فانه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال تدريبه، ويشير سليجمان إلى ان الافراد يمتلكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة أفكارهم وان ذلك يؤدي الى إن التعلم يكشف جوانب القوة لدى الفرد واستخدامه أساليب وانشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكما بصورة ارادية في اتجاهات ومسارات التفكير (بوضياف، 2021، ص92) .

ويرى ايضا انه إذا كنت تفكر أفكارا إيجابية، فان حياتك ستصبح إيجابية آليا وإذا كنت تريد الفوز فانه عليك ان تتصرف كفائز، ولهذا يمكن القول ان النظرية تقوم على احياء الذاتي، اذ أنك إذا اردت شيئا فإنك يجب ان تعتقد داخليا بانه يمكنك ان تحصل عليه .

(جعري ضيف الله الزهراني، 2020، ص1572)

##### نظرية ألبرت أليس *Albert Ales*:

اعتمدت النظرية على مقدمة منطقية تقتضي بان الناس يتحكمون في اقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها، مفترضا انهم يصبحون مضطربين لأنهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقا لأفكار زائفة. ومن الجانب النفسي تتأثر الأفكار تأثيرا بالغا بأفكار غير معقولة تقود الى حوار أو الحديث الداخلي الانهزامي، والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية.

ويرى أليس Ales ان هناك ترابطا بين العاطفة (المشاعر)، والعقل (التفكير) والسلوك، ويركز على ان البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن وانهم نادرا ما يشعرون بدون ان يفكروا، لان المشاعر تستثار عن طريق إدراك موقف معين .

وهناك عدد من الافتراضات التي وضعها ألبرت أليس Albert Ales لوصف سلوك الإنسان وهي:

- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابيا وغير سلبي، وهو حين يفكر بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة.
- يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمهددة للذات عن طريق إعادة تنظيم الأدوار والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وإيجابيا.

وأشار أليس الى ان الانسان يمتلك ميولا غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحركة والمزاح المقترنة بالتفكير الايجابي، وان الانسان لديه ميول قوية على ان جميع اموره تسير بشكل أفضل وانه جاهز ليُدين او يلوم نفسه والآخرين والعالم عندما لا يحصل على ما يريد  
(منشد الهلالي، 2013، ص32-33)

- نموذج كير كجار (Kajar dar) (2005): حيث يشير الى ثلاثة مكونات للتفكير الإيجابي هي:

(أ) المكون الأول: المعرفة الداخلية: المعرفة الداخلية للتفكير الإيجابي تستند الى غرض الفرد او أعظم سبب للحياة. ذلك ان ما يقود عملية الفكر الداخلية الى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة أفكاره اليومية (اجندته الفكرية)، وان المعرفة الداخلية تبقى دائما مركزا على الهدف، ومع الهدف يأتي الغرض فالتفكير الإيجابي يقاد داخليا بغرضه، والغرض في الحياة مستند الى مفهوم فكتور فرانكل الذي يشير الى الحاجة لإيجاد غرض وبهذا ينشغل الايجابيون بغرضهم، والاشياء في بيئتهم الخارجية والداخلية والتي تغذي غرضهم، على العكس من السلبيين الذين يغدون هزيمة غرضهم، لذا فالغرض يمكن ان يتحول الى عمل، أي التفكير الإيجابي يقاد داخليا بغرضه.

(ب) المكون الثاني:

**الإيمان:** الايجابيون لديهم ايمان ان كل شيء في الحياة يحدث لسبب ما، فهم خلقوا على الأرض لهدف ما، والايمان هو امتلاك الثقة والاعتقاد بظاهرة دون ادلة تجريبية ويشتق الناس في اغلب الأحيان الإحساس بالغرض من ايمانهم الذي يزودهم بالشجاعة والامل ويسهل عليهم اتخاذ القرارات والايمان يعطي الطمأنينة للفرد. (رزوقي وسهيل، 2018، ص 250).

### ج) المكون الثالث:

**العلاقات:** قسم كير كجارد (Kajar Dar) (2005) العلاقات الى ثلاثة اقسام والتي تتضمن علاقة الفرد مع نفسه، ومع الله، وعائلته. حيث ان العلاقات تعزز شعور الفرد بان لديه أناس آخرون يسعون لمساعدته وتوجيهه ودعمه، وان العلاقات الإيجابية مع الأشخاص ذوو معنى تساعدهم على إعطاء معنى وغرض للحياة، وترتبط المعرفة والغرض الداخلي بتمثين الذات، وان يكون الفرد بسلام مع نفسه أي لا يكون اختلاف بين ما يشعر به الفرد من الداخل وبين ما هو موجود خارج ادراكه. اما العلاقة الحيوية بالله، والأشخاص الايجابيون يبحثون من خلال علاقتهم مع الله عن أجوبة فقط لأسئلتهم عن الحياة فبدون تلك علاقة لا يستطيعون التوصل الى أجوبة، وان الأشخاص الذين يعتمدون على أنفسهم يفتقرون الى الاتجاه والغرض. اما الجانب الثالث فهي العلاقة مع العائلة التي بدورها تساعد الفرد في العثور على الغرض والسعادة في الحياة. فالتفكير الإيجابي مدعوم بعلاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين منه. (منشد الهاللي، 2013، ص 55)

### النظرية الإنسانية:

أما نظرية الحاجات الإنسانية فقد اهتم ما سلو بالتفكير الإيجابي المحقق للذات وهو ما اسماه العمليات، التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد او تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل الى اعلى درجات من تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية او قواهم النفسية .  
كما يعتقد روجرز في نظرية العلاج المتمركز حول الذات ان الافراد لديهم القوة للانطلاق من الإيجابي، وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن، إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الاصلية واستطاعوا التعبير عنها. (الزهراني، 2020، ص 1571).

–نظرية قيادة المخ لهيرمان Hagemann:

وتسمى كذلك بأداة هيرمان للسيادة المخية وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الافراد مع العالم وهي:

1- **الأسلوب المنطقي** : وهو القدرة على بناء قاعدة معرفية تساعد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

2- **الأسلوب التنظيمي** : من اهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع الأهداف والمضي نحوها.

3- **الأسلوب الاجتماعي** : يتمثل في القدرة على الاتصال والتأثير على الاخرين وفن التعامل مع الغير.

4- **الأسلوب الابتكاري** : يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة.

(بوضياف، 2021، ص93)

### خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل عن التفكير الإيجابي يتجلى دوره وأهميته لدى الإنسان في حل مختلف المشكلات التي تصادفه في الحياة، فإن لم يكن قادرا على توجيه أفكاره إيجابيا والنظر بإيجابية للمواقف الحياتية فلا شك انه ستعترضه كثير من الصعوبات المتتالية التي يعجز عن إيجاد السبل لتجاوزها. كما تم التطرق الى خصائص ومكونات التفكير الإيجابي وسمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي، كما تم التعرض آراء الدارسين والمنظرين وما توصلوا إليه من خلال أبحاثهم في هذا الموضوع .

## الفصل الثالث: المناعة النفسية

-تمهيد الفصل.

1-تعريف المناعة النفسية.

2-أهمية المناعة النفسية.

3-خصائص المناعة النفسية.

4-خصائص الافراد ذوي مناعة نفسية مرتفعة.

5-أنواع المناعة النفسية.

6-مكونات المناعة النفسية.

7-العوامل المؤثرة في فاعلية نظام المناعة النفسية.

8-النظريات المفسرة للمناعة النفسية.

خلاصة الفصل.

## تمهيد الفصل:

يعتبر جهاز المناعة النفسية بمثابة الجدار الواقي الذي يحمي الانسان من الآثار السلبية كالقلق والتوتر الضغوط النفسية والاحباطات التي يمر بها الفرد يوماً للحفاظ على الحالة الوجدانية، فالمناعة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة المشكلات والضغوط النفسية والتحديات في حياته اليومية، فوجود المناعة النفسية والمناعة الحيوية لدى الانسان جنبا الى جنب من أجل المحافظة التوازن النفسي والانفعالي لدى الفرد بحيث تجعله أكثر قدرة على مواجهة الازمات والصدمات والعودة الى حالته الطبيعية بعد كل ما تعرض له . وللتعمق أكثر في موضوع المناعة النفسية سيتم في هذا الفصل تقديم بعض المفاهيم الخاصة به وعرض مختلف العناصر المهمة بغرض توضيح أهميته بالنسبة لكل فرد.

**1-تعريف المناعة النفسية:**

خلق الله ﷻ الانسان من جسد ونفس، والجسد تصيبه الامراض العضوية وكذلك النفس تصيبها الامراض النفسية العقلية، وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوية لكي يقيه ويدافع عنه ويحميه من مختلف الامراض العضوية، وفي مقابل ذلك وبالتوازي نجد ا هناك نظام للمناعة النفسية وظيفتها المحافظة على الذات ووقايتها والدفاع عنها وحمايتها من الامراض النفسية والعقلية.

(شحاته السيد، 2021، ص1201).

-وقد ورد عن (جبريني،2020) في دراستها بأن المناعة النفسية تمثل تعبيراً عن المقاومة والصمود النفسي التي يبديها الفرد امام الضغوط التي يعترضه لحماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة لتلك الضغوط والتحديات والمخاطر والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية الفرد (ص16).

وحسب ما جاء في دراسة (محمود سالم، 2021) ان المناعة النفسية تتغير من فرد الى اخر حسب المؤثرات الداخلية والخارجية، حيث تجعله يتكيف ذاته ومع مجتمعه (بيئته) ويتعايش معه لتحقيق الصحة النفسية، خاصة مع التطورات السريعة التي تحصل في المجتمعات والتغيرات المعقدة وما يمر به الفرد من أزمات ومشكلات نفسية، ويرجع ضعف المناعة النفسية الى كيفية إدراك الفرد للضغوط والأزمات والمشكلات ومدى كفاءته لمواجهتها وتجاوزها وليس الى تلك الضغوط والأزمات وشدتها، فنظام المناعة النفسية يحافظ على ويدافع عنها ضد تطور المشكلات النفسية الى امراض نفسية ، ويزيد من الأثر العلاجي لاستراتيجيات وقدرات المواجهة التكيفية(ص374).

**2-أهمية المناعة النفسية:**

تكمن أهمية المناعة النفسية فيما يلي:

- تعزيز آليات الدفاع النفسي (ميكانزمات الدفاع).
- حماية الفرد من الضرر أو الأذى الانفعالي.
- تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة.
- الإسهام في التغيرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء امكانياته النمائية المتاحة.

- اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد.
- تساعد الفرد على الشعور بالتحسن بعد تعرضه للضغوط النفسية.
- تساعد الفرد على التعبير والتفسير المنطقية للمشاعر السيئة.
- تساعد الفرد على استعادة التوازن الانفعالي واحداث التوازن بين التصورات السلبية والمبهجة.
- زيادة الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية.

(محمد أمين محمد، 2022، ص 225)

### 3- خصائص نظام المناعة النفسية:

- 1- ظهور سلوكيات واستجابات ايجابية عند توقع احداث سلبية.
  - 2- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجابته.
  - 3- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة لتحقيق حياة أكثر إيجابية.
  - 4- التعامل مع الاحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
  - 5- تعزيز التفاؤل والتوقع الإيجابي والنظرة الإيجابية للحياة.
  - 6- يعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.
  - 7- يعمل على إحداث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
  - 8- مراقبة مصادر التكيف لدى وسرعة ودقة السلوك المناسب.
  - 9- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع طبيعة الموقف وحالة الفرد.
  - 10- تفرغ الطاقة السلبية النفسية على شكل اعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي.
  - 11- تعزز استراتيجيات التكيف المناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
- ( محمد الشريف، 2016، ص 18).

### 4- خصائص الأفراد ذوي مناعة نفسية مرتفعة:

- 1- يشعرون ان لهم تقدير ومكانة خاصة.
- 2- يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية.
- 3- يعتقدون انهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة.
- 4- ينظرون الى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليست محبطات يجب تجنبها.
- 5- يَؤُون جيدا جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون انها قابلة للتغيير والتحسين

6- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويتمتعون بها.

7- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين.

8- يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها، ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه.

(سيد علي عبد الحميد جوهر، 2021، ص93).

### 5- أنواع المناعة النفسية:

1- **مناعة نفسية طبيعية:** ويقصد بها مناعة ضد القلق والتوتر والتأزم، وهي متواجدة لدى الفرد ضمن طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو نتيجة عوامل وراثية وأخرى بيئية، فكلما كان التكوين النفسي للفرد صحي وسليم تمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الازمات والكروب والقدرة على مواجهة الصعاب وتحمل الضغوط وضبط النفس (طه، 2022، ص44).

2- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** وهي مناعة يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الازمات، اذ تعد تلك الخبرات تطعيمات نفسية تقوم على تنشيط جهاز المناعة وتقويته، فتعرض الفرد للصعوبات والأزمات مفيداً في تنمية قدراته على تحمل مختلف المواقف الضاغطة.  
(محمد امين محمد، 2022، ص226)

3- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** هي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، يكتسبها الفرد عن طريق تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والمشكلات والتوتر المحتمل، مع تدريبه وتعويده على التحكم في انفعالاته وافكاره ومشاعره، واحلال مشاعر مبهجة بدلا من مشاعر الخوف والغضب، ويبقى هذا النوع من المناعة في الجسم لمدة طويلة  
(سيد علي عبد الحميد جوهر، 2021، ص91).

### 6- مكونات جهاز المناعة النفسية:

يكتسب الفرد المناعة النفسية من خلال عملية التطبيع الاجتماعي واشباع الحاجات الأولية والثانوية عبر مراحل عمرية مختلفة، ويرى أولاه المشار إليه لدى (عبد البديع سعيد شريف، 2022) انه ليس جهازاً مادياً وإنما هو منظومة سيكو فسيولوجية، حيث يتكون جهاز المناعة النفسية من أربعة وحدات أساسية هي:

2- وحدة التحكم الذاتي: حيث الرؤية الانتقالية للذات والتقويم الذاتي التي من خلالها يتعلم الفرد كيف يقيم نفسه ويكشف نقاط الضعف لديه وكيف يخطط للحل والعلاج والتدعيم الذاتي الذي يتضمن وعي الفرد بمكافأة نفسه عندما يحقق أهدافه.

3- وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل: تختص بما يمتلكه الفرد من مهارات لاستيعاب مواقف الإخفاق ودراستها وتحليلها منطقياً لكي يساعد نفسه على الخروج من دوامة الدائرة السلبية المسيطرة عليه دون ان ينتظر مساعدة الآخرين له.

4- وحدة التعبير عن الذات: تخرج خلالها الطاقة النفسية بصورها وأشكالها المختلفة ولاسيما التعبير الحركي والتعبير الانفعالي الإيجابي والتعبير بالفن وكتابة الشعر وممارسة الرياضة (ص436).

### 7- العوامل المؤثرة في فاعلية نظام المناعة النفسية:

1- إن الترابط الأسري والدفء الوالدي واشباع الحاجات النفسية للأبناء عوامل تؤدي لارتفاع المناعة النفسية لدى الأبناء، وان الضغوطات النفسية والرغبات المكبوتة لدى الفرد والحرمان العاطفي عوامل ينتج عنها انخفاض المناعة النفسية لدى الأبناء. وأن المراهقين الذين نشأوا في ظروف بيئية مضطربة وعنيفة يتسمون بمناعة نفسية منخفضة لأنهم يشهدون ضعفاً أكثر في حياتهم اليومية مقارنة مع غيرهم من المراهقين الذي يعيشون في ظروف معاكسة.

- الوجدان الإيجابي والنظرة التفاؤلية للأمور والمواجهة الفعالة للضغوط مؤشرات على قوة الشخصية وارتفاع المناعة النفسية لدى الفرد.

3- قلة النوم كذلك عامل مؤثر في المناعة النفسية حيث تم التوصل الى ان النوم اقل من 7 ساعات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة التعرض لمجموعة من المشكلات الصحية والنفسية، كضعف المناعة وضعف الذاكرة وانخفاض القدرة العقلية والنفسية والاكتئاب والارق وزيادة الإصابة بأمراض القلب.

4- تعرض الفرد للضغوط الشديدة والتوتر يرتبطان بتقليل بعض وظائف المناعة الحيوية وبالتالي ضعفها.

5- الحالة النفسية والاجتماعية للفرد لها تأثير مباشر على جهاز المناعة النفسي، حيث ترتبط الحالة المزاجية والاتجاهات الإيجابية للفرد بزيادة قدرة جهاز المناعة النفسي على الوقاية ومكافحة الامراض النفسية (السيد شحادة السيد، 2021، ص 1202).

6- وقد ورد في دراسة (رمضان محمد الشريف، 2016) الى ان أكثر العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية هي: ضعف التفكير التنبئي-انخفاض اليقظة الذهنية-النظرة السلبية للذات-عدم القدرة على التوافق والانهاك النفسي -الأزمات والخبرات الصادمة المستمرة-انهيار ميكانزمات الدفاع (ص23).

### 8- النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

-نظرية ولآه وزملائه Olàh & al.

أوضحت النظرية ان جهاز المناعة النفسي يعزز وضعية الذات منذ بداية عملية المواجهة، والسيطرة على المشقة، والضغوط النفسية منذ الخطوة الأولى، والسعي للتقييم المعرفي للتهديدات، من خلال اختيار الاستجابات السلوكية الملائمة، تليها مرحلة مقاومة الذات للتهديدات والضغوطات، فجهاز المناعة النفسي يعمل بشكل مشابه لجهاز المناعة الحيوي، فهو يتحكم في تأثير الضغط النفسي من خلال عمليات التكيف وفاعلية الشخص وزيادة نموه وجمع وتحفيز موارده الشخصية كالسمات والمعارف والخبرات المختلفة للتعامل الفاعل مع التوتر والأزمات.

(محمد عرفي، 2023، ص177).

### -نظرية العوامل السبعة:

افتترضت هذه النظرية ان المناعة النفسية تتكون من سبع عوامل، وتشمل البعد النفسي، العقلي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي والديني والخلقي. وهي السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية، ومن هذه السمات ما يلي:

1-الإستبصار: وهي قدرة الفرد على معرفة المواقف، وترجمتها والتواصل مع الآخرين، وكيفية التعامل معهم، ومعرفة أفكارهم، ومعرفة كيف يتصرف في مختلف المواقف.

2-الإستقلال: معرفة الفرد ما له وما عليه، فالفرد المستقل يكون دائماً متفائلاً وإيجابياً.

3-الإبداع: هو قدرة الفرد على إيجاد بدائل للتكيف مع الصعوبات، من خلال خياله الواسع لتابع الأحداث التي يمر بها واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

4-روح المرح والدعابة: وهي الصفات الأساسية التي تجعل من الفرد يتمتع بمناعة نفسية عالية وأكثر

قدرة على مواجهة التحديات، والظروف الصعبة، والتكيف معها.

5-المبادات: وهي القدرة على المبادرة والإقدام، والبدء بالتحدي.

6-تكوين العلاقات: وهي قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

7-القيم الروحية: هي القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال التعامل مع افراد المجتمع

ومع الخلق (عبد البديع سعيد شريف، 2022، ص441).

-نظرية التحليل النفسي:

تحدث سيغموند فرويد **Sigmund Freud** في نظرية التحليل النفسي على ميكانيزمات الدفاع، وأن

اللاشعور لديه القدرة على كبت المشاعر المؤلمة الناتجة عن المواقف المؤلمة في الطفولة المبكرة. حيث

يستطيع الفرد من تحقيق التوافق النفسي من خلال استخدام هذه الميكانيزمات في حمايته من إدراك

الذكريات المؤلمة والمشاعر المرتبطة بها، وإتاحة فرص التعلم من الخبرات السابقة ويعمل نظام المناعة

النفسية على منع المشاعر السلبية من التأثير في الفرد، وبالتالي فهو يعزز آليات الدفاع النفسي لحماية

الفرد من الضرر او الأذى الوجداني (سعود السهلي، 2020، ص157).

-نظرية المواجهة او الهروب:

ركز صاحب النظرية والتركانون **Wlter Cannon** على مفهوم التوازن، اذ يقوم الفرد بالمحافظة على

حالة التوازن الداخلي عند تعرضه للضغط، فيتولد الضغط نتيجة لمحاولاته المتكررة لإعادة التوازن، بحيث

ان الافراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فان الجسم يستثار، وتستثار تبعاً لذلك دافعية الجهاز

العصبي السمبتاوي، وجهاز الغدد الصماء بصورة تلقائية، ويظهر على الفرد مجموعة من التغيرات

الفسيولوجية الداخلية مما يؤدي الى الاستجابة لذلك التهديد اما بالموالجة او الهروب.

(أحمد الرفوع وأحمد ربيحات. 2021. ص88)

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل عن موضوع المناعة النفسية تتضح أهمية المناعة النفسية لدى الانسان وكيفية اكتسابها وتقويتها حتى يصبح باستطاعته التحمل والتحكم في تأثيرات الضغوط ومقاومة التهديدات بالتعامل مع الاحداث المؤلمة كخبرات جديدة يمكن الاستفادة منها، واستخدام استراتيجيات التكيف بما يتناسب وطبيعة المواقف واختلاف حالات الافراد. كذلك تم التعرف على أنواع المناعة النفسية وكيفية عمل جهاز المناعة النفسية من خلال عرض مختلف النظريات وآراء المنظرين بخصوص هذا الموضوع المهم.

# الباب الثاني الجانب الميداني

## الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد الفصل.

1- منهج الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2-2- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.

2-3- حدود الدراسة الاستطلاعية.

3- أدوات البحث في الدراسة.

3-1- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

4- الدراسة الأساسية.

4-1- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

4-2- حدود الدراسة الأساسية.

5- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

خلاصة الفصل.

**تمهيد الفصل:**

تعتبر هذا الفصل حلقة وصل بين الجانب النظري والجانب الميداني للدراسة ذلك ان الخطوات المنهجية الدقيقة والمنظمة عملية أساسية في نجاح أي بحث علمي، بالاعتماد على جودة الأدوات العلمية المستخدمة فيها وفي هذا الفصل سنتناول الإجراءات الميدانية للدراسة بالترتيب والتفصيل والتي تشمل منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية بحدودها وأدوات البحث في الدراسة والخصائص السيكمترية للدراسة والدراسة الأساسية بحدودها وينتهي الفصل بعرض الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

**1/ منهج الدراسة:**

المنهج هو التناول العام الذي يعتمد عليه الباحث في أي بحث علمي بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وابعادها. وبما ان هذه الدراسة تسعى لمعرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة وأثر بعض المتغيرات التصنيفية على هذه العلاقة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يستخدم لاكتشاف العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والظواهر كما هي في طبيعتها. ويعرف بأنه المنهج الذي يعمل على جمع البيانات على عدد من المتغيرات، ومعالجتها كميًا. بهدف فحص مدى وجود ارتباط بين متغيرين أو أكثر، لمعرفة وما هو حجم واتجاه الارتباط. حيث يقوم المنهج على مبدأ جون ستوارت مل حول طريقة التلازم في التغير. ونصه كما يلي: يتوقف مقدار الارتباط على درجة التي تصاحب فيها الزيادة أو النقصان في أحد المتغيرين، الزيادة أو النقصان في المتغير الأخرى أو المتغيرات الأخرى. سواء كان هذا التغير في الاتجاه الطردي أو في الاتجاه العكسي.

(معمرية، 2022، ص368)

**2/ الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحد خطوات البحث العلمي تسبق الدراسة الأساسية. إذ من خلالها يتم إبراز الخصائص السيكومترية المتمثلة في صدق وثبات الأدوات المستخدمة لجمع البيانات ومدى ملاءمتها وصلاحياتها لعينة الدراسة.

**2-1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية الى:**

1- التعرف على عينة وحجم المجتمع الأصلي للدراسة.

2- معرفة مدى وضوح الفقرات وملاءمتها للعينة المستهدفة.

3- معرفة مدى ملاءمة الفقرات لأبعادها

4-تقدير الخصائص السيكومترية لأدوات والتأكد من مدى صلاحيتها أدوات الدراسة.

5-التعرف على أهم الصعوبات والعراقيل التي تعيق مسار الدراسة.

6-التدريب الأولي على الدراسة الميدانية

## 2-2/خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية بكلية الطب لدى طلبة السنة خامسة وطلبة السنة أولى حيث قاربت عينة الدراسة الاستطلاعية (60) طالب وطالبة باختلاف المستوى الأكاديمي (سنة أولى / سنة خامسة) طب ومكان الإقامة (نظام داخلي/ نظام خارجي) بجامعة قاصدي مرباح ورقلة سنة 2024 ويتم وصف العينة من خلال الجدولين التاليين

أ/المستوى الأكاديمي:

جدول رقم (01) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب المتغير التصنيفي (المستوى الدراسي)

المجموع %	المجموع ن	المستوى الأكاديمي %		المستوى الأكاديمي (ن)		ن	متغيرات الدراسة
		%5	%1	سنة خامسة	سنة أولى		الجامعة والكلية
%99,99	60	%46,66	%53,33	28	32	60	كلية الطب بجامعة ورقلة

من خلال الجدول رقم(01) يوضح العينة الاستطلاعية الذي بلغ (60) طالب وطالبة حيث قدر عدد

الطلبة لسنة الأولى طب ب(32) طالب وطالبة بنسبة مئوية قدرت ب53,33% حين بلغ عدد الطلبة

للسنة الخامسة بنفس الكلية ب(28) بنسبة مئوية قدرت ب 46,66%

ب/مكان الإقامة:

جدول رقم (02) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب المتغير التصنيفي (مكان الإقامة).

المجموع %	المجموع ن	المكان الإقامة%		المكان الإقامة (ن)		ن	متغيرات الدراسة
		%2	%1	نظام خارجي	نظام داخلي		الجامعة والكلية
						60	كلية الطب بجامعة ورقلة
%99,99	60	%31,66	%33,68	19	41		

من خلال الجدول رقم(02) يوضح العينة الاستطلاعية الذي بلغ (60) طالب وطالبة حيث قدر عدد الطلبة المقيمين بالنظام داخلي (41) طالب وطالبة بنسبة مئوية قدرت ب 68,33% في حين بلغ عدد الطلبة المقيمين بالنظام الخارجي بنفس الكلية ب (19) بنسبة مئوية قدرت ب 31,66%.

2-3/حدود الدراسة الاستطلاعية:

2-3-1/الحدود الزمنية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية بداية شهر افريل من سنة 2023 / 2024

2-3-2/الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

2-3-3/الحدود البشرية: تتحدد عينة الدراسة الاستطلاعية بشريا بأخذ (60) مفردة متمثلة في طلبة الطب من مستوى السنة أولى والخامسة جامعي تم اختيارهم عشوائيا كما هو موضح في الجدول رقم(1).

## 3/ أدوات البحث في الدراسة

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على الاستبيان باعتباره أداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات عن الظروف والأساليب القائمة بواقع معين، ويعتمد الاستبيان على إعداد مجموعة من الأسئلة ترسل لعدد كبير نسبياً من أفراد المجتمع، (حيث ترسل هذه الأسئلة عادة للعينة الممثلة لجميع فئات المجتمع المراد فحص آرائها) (بدر، 1996، ص335)

## 3-1/الأداة الأولى: تصميم استبيان التفكير الإيجابي:

تم تصميم أداة الدراسة الحالية المتمثلة في استبيان التفكير الإيجابي بعد اطلاع على بعض ادبيات البحث منها المقياس العربي للتفكير الإيجابي إبراهيم عبد الستار (2013)، ودراسة معمري، محفوظ (2020)، ودراسة بن يحيى، بومدين (2021)، أحمد ربيع، وليد (2022)، كما تم في تصميم أداة هذه الدراسة بالاستناد على قراءات في موضوع التفكير الإيجابي من مختلف جوانبه ولعدة باحثين في هذا الموضوع

حيث تكون الاستبيان التفكير الإيجابي من 37 بند موزعة على 5 ابعاد يندرج ضمنها فقرات الاستبيان كما هو موضح فيما يلي:

1-البعد الأول: التفاؤل والتوقع الإيجابي ويتضمن 08 فقرات.

2-البعد الثاني: تقبل الاختلاف مع الآخرين ويتضمن 08 فقرات.

3-البعد الثاني: الرضا الشخصي ويتضمن 09.

4-البعد الرابع: حب التعلم والتفتح ويتضمن 05 فقرات.

5-البعد الخامس: تحمل المسؤولية الشخصية ويتضمن 07 فقرات.

3-2/الأوزان: تم الاعتماد على مقياس ليكارث الخماسي لتقدير الأوزان بدائل الأجوبة على أداة الدراسة

كما هو موضح فيما يلي:

- البديل "دائما" يأخذ درجة(5).
- البديل "غالبا" يأخذ درجة(4).
- البديل "أحيانا" يأخذ درجة(3).
- البديل "نادرا" يأخذ درجة (2).

-البديل "ابدا" يأخذ درجة(1) انظر الملحق رقم(01).

### 3-3/الأداة الثانية: تصميم استبيان المناعة النفسية:

تم تصميم أداة الدراسة الحالية المتمثلة في استبيان المناعة النفسية بالرجوع لعدة دراسات التي بحثت في هذا الموضوع منها دراسة محمد الشريف(2016)، ودراسة مصطفى جبريني(2020)، ودراسة مسلم محمود احمد (2020)، ودراسة أبو العلا دسوقي (2021)، كما تم في تصميم أداة هذه الدراسة الاستعانة بأدبيات الموضوع الذي يتناول المناعة النفسية.

حيث تكون الاستبيان المناعة النفسية من 37 بند موزعة على 4 ابعاد يندرج ضمنها فقرات الاستبيان كما هو موضح فيما يلي:

1-البعد الأول: الكفاءة الذاتية.

2-البعد الثاني: مكانن القوة.

3-البعد الثالث: التوجه الروحاني.

4-البعد الرابع: التوجه الإيجابي في حل المشكلات.

### 3-4/الأوزان: تم الاعتماد على مقياس ليكارت الخماسي لتقدير اوزان بدائل الأجوبة على أداة الدراسة

كما هو موضح فيما يلي:

-البديل "دائما" يأخذ وزن (5).

-البديل "غالبا" يأخذ وزن (4).

-البديل "أحيانا" يأخذ وزن (3).

-البديل "نادرا" يأخذ وزن (2).

-البديل "ابدا" يأخذ وزن (1) انظر الملحق رقم (02).

### 3-1/ الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

3-1-1/الصدق: يقصد به أن يكون الاختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه. بمعنى أن يكون

(.الاختبار ذا صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها (مزيان، 1999، ص82

**3-1-2/ صدق المحكمين (الصدق الظاهري):** هو أحد أنواع الصدق الذي تم اعتماده في هذه الدراسة. ويقصد به الوجه الخارجي للأداة من حيث قدرة التعليمات على توضيح مضمونها وصياغة الفقرات ودرجة سلامتها ووضوحها (مزيان، 1999، ص83).

تم إعداد استمارة التحكيم لمقياس التفكير والمناعة النفسية، وتوزيعها على (05) محكمين من الأساتذة ذوي الخبرة والاختصاص بقسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية بجامعة ورقلة. وتم استرجاع (05) استمارات تحكيم. **انظر الملحق رقم (03)** الخاص باستمارة التحكيم، **والملحق رقم (04)** خاص بقائمة الأساتذة المحكمين.

وذلك من أجل ابداء آراء المحكمين بخصوص النقاط التالي:

1- مدى ملائمة الأبعاد للسمة المقاسة.

2- مدى انتماء الفقرات لأبعادها.

3- مدى ملائمة البدائل للفقرات.

4- مدى وضوح البنود بالنسبة للمبحوث وذلك بغية الأخذ بعين الاعتبار بساطة اللغة.

بعد استرجاع كل النسخ المقدمة للأساتذة المحكمين فكانت نتائج التحكيم كالتالي:

**أ/ مدى انتماء لأبعاد للسمة المقاسة:**

جدول رقم (03) يوضح نتائج إجابات المحكمين لأدوات الدراسة حول مدى انتماء الأبعاد للسمة المقاسة

اقترح البديل	عدد الإجابات لا تقيس	عدد الإجابات تقيس	ابعاد الاستبيان	
/	00	05	التفاؤل والتوقع الايجابي	مقياس التفكير الإيجابي
/	00	05	تقبل الاختلاف مع الآخرين	
/	00	05	الرضا الشخصي	
/	00	05	حب التعلم والتفتح	
/	00	05	تحمل المسؤولية الشخصية	
/	00	05	الكفاءة الذاتية	مقياس المناعة النفسية
/	00	05	مكامن القوة	
/	00	05	التوجه الروحاني	
/	00	05	التوجه الإيجابي في حل المشكلات	

نلاحظ من خلال الجدول (03) أن رأي الأساتذة المحكمين حول مدى انتماء الأبعاد للسمة المقاسة كان بمصادقة على اغلب الابعاد من طرف 05 محكمين.

ب/مدى انتماء الفقرات لأبعادها:

جدول رقم (04) يوضح نتائج إجابات المحكمين لأدوات الدراسة حول مدى انتماء الفقرات لأبعادها.

نسبة الاتفاق بين المحكمين	رقم الفقرة	ابعاد الاستبيان	
100%	.8-7-6-5-4-3-2-1	التفاؤل والتوقع الايجابي	مقياس التفكير الإيجابي
60%	.8-7-6-5-4-3-2-1	تقبل الاختلاف مع الآخرين	
80%	.9-8-7-6-5-4-3-2-1	الرضا الشخصي	
80%	.5-4-3-2-1	حب التعلم والتفتح	
80%	.7-6-5-4-3-2-1	تحمل المسؤولية الشخصية	
80%	-9-8-7-6-5-4-3-2-1 15-14-13-12- 11-10	الكفاءة الذاتية	مقياس المناعة النفسية
80%	.9-8-7-6-5-4-3-2-1	مكامن القوة	
80%	.7-6-5-4-3-2-1	بعد التوجه الروحاني	
80%	.6-5-4-3-2-1	التوجه الإيجابي في حل المشكلات	

من خلال الجدول رقم (04) تبين آراء الأساتذة المحكمين ونسب الاتفاق على مدى انتماء الفقرات لأبعادها.

ت/-مدى ملائمة البدائل لل فقرات:

جدول رقم (05) يوضح نتائج صدق المحكمين لأدوات الدراسة حول مدى ملائمة البدائل لل فقرات.

البدائل	عدد المحكمين			
	ملائمة	غير ملائمة	اقترح البديل	
مقياس التفكير الإيجابي	دائما	05	00	/
	غالبا	05	00	/
	احيانا	05	00	/
	نادرا	05	00	/
	ابدا	05	00	/
مقياس المناعة النفسية	دائما	05	00	/
	غالبا	05	00	/
	احيانا	05	00	/
	نادرا	05	00	/
	ابدا	05	00	/

يتضح من خلال الجدول(04) أن مقياس ليكارث الخماسي للبدائل كان ملائم بحسب رأي الأساتذة المحكمين.

ث/-مدى وضوح البنود بالنسبة للمبحوث (بساطة اللغة) :

جدول رقم (06) يوضح مدى وضوح البنود بالنسبة للمبحوث (بساطة اللغة).

مقياس التفكير الإيجابي	ابعاد الاستبيان	رقم الفقرة	صيغة الفقرة	تعديل صياغة الفقرة
مقياس التفكير الإيجابي	التفاؤل والتوقع الايجابي	05	سوف احقق احلامي	اسعى لتحقيق أحلامي
	الرضا الشخصي	08	انا متسامح مع نفسي ولا الومها.	اعتقد انني متسامح مع نفسي ولا الومها.
		01	-لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	امتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

			تحمل المسؤولية الشخصية	03	-لا اتصرف الا بعد تفكير وتأمل العواقب. - احدد تصرفاتي بعد تفكير وتأمل العواقب.
مقياس المناعة النفسية	الكفاءة الذاتية	08	لا أفكر في الاحداث المؤلمة.	لا اطيّل التفكير في الاحداث المؤلمة.	
	مكامن القوة	09	لست اقل من الآخرين من حيث القوة البدنية.	أعتقد انني لست اقل من الآخرين من حيث القوة البدنية.	
	التوجه الروحاني	02	أداء العبادات يساعدني على تحقيق اهدافي	ساعدني أداء العبادات على تحقيق اهدافي.	

من خلال الجدول رقم (06) يتبين الفقرات في صياغتها الأولية والتعديل المقترحة من طرف الأساتذة المحكمين.

انظر الملحق رقم (05) للصورة الأولية لمقياس التفكير الإيجابي.

انظر ملحق رقم (06) للصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية.

- بعدما تم اجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيق مقياسي التفكير الإيجابي والمناعة النفسية على عينة من طلبة الطب بجامعة ورقلة قوامها (60) طالب(ة)، ومن اجل التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية اعتمدنا طريقتين لحساب الصدق، وطريقتين لحساب الثبات وفيما يلي نتائج كل منهما:  
-أولا: مقياس التفكير الإيجابي:

-1/الصدق: يشير الصدق إلى أن الاختبار يجب أن يقيس ما أردنا قياسه بواسطة الاختبار، ويكون الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه (عمر، فخرو، السبيعي، تركي، 2010، ص 189)  
1-1/صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

الجدول (07) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية(التمييزي) لمقياس التفكير الإيجابي

الفئة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة SIG	الدلالة الإحصائية
العليا	16	162,62	4,63	10,4	30	0.041	دالة عند
الدنيا	16	129,00	12,016		19,3		0,05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان عدد افراد كل من الفئة العليا والفئة الدنيا بلغ (16) طالب (ة) ، ونلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للفئة العليا قدر ب: (162,62) بينما في الفئة الدنيا قدرت ب: (129,00) على مقياس المناعة النفسية وقيمة الانحراف المعياري للفئة العليا التي قدرت ب: (4,63) بينما في الفئة الدنيا قدرت ب: (12,016) و قدرت قيمة (ت) المحسوبة لكلا الفئتين ب: (10,4)، عند درجة حرية: (30) بالنسبة للفئة العليا و (19,3) بالنسبة للفئة الدنيا، ومستوى دلالة (0,041) ومنه نلاحظ ان هذه القيمة اقل من مستوى الدلالة : (0,05) وعليه فهي دالة، ويمكن القول لأداة التفكير الايجابي قدر عال من الصدق. انظر الملحق رقم (07).

### 1-2/ صدق الاتساق الداخلي:

أولاً: معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس التفكير الإيجابي

- الجدول رقم (08) يوضح نتائج معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم البند	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم البند	الابعاد
0,000	0,706**	05	0,000	0,601**	01	التفاؤل والتوقع الايجابي
0,000	0,673**	06	0,000	0,604**	02	
0,000	0,582**	07	0,000	0,709**	03	
0,000	0,727**	08	0,363	0,119	04	
0,020	0,299*	05	0,000	0,675**	01	تقبل الاختلاف مع الاخرين
0,000	0,607**	06	0,000	0,629**	02	
0,000	0,585**	07	0,000	0,679**	03	
0,009	0,336**	08	0,002	0,398**	04	
0,010	0,331**	06	0,000	0,708**	01	الرضا الشخصي
0,000	0,534**	07	0,000	0,639**	02	
0,000	0,622**	08	0,000	0,508**	03	
0,000	0,544**	09	0,000	0,847**	04	

-	-	-	0,000	0,690**	05	
0,012	0,323*	04	0,000	0,543**	01	حب التعلم والتفتح
0,000	0,633**	05	0,000	0,550**	02	
-	-	-	0,000	0,514**	03	
0,009	0,469**	05	0,000	0,648**	01	
0,000	0,657**	06	0,000	0,457**	02	
0,000	0,658**	07	0,000	0,440**	03	
-	-	-	0,000	0,336**	04	

\*\* مستوى الدلالة (0,01) \* مستوى الدلالة (0,05)

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (08) ان جل معاملات الارتباط بين البند والبعد لمقياس التفكير الإيجابي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,01) ما عدا البند (04) في البعد (04) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، اما البند رقم (4) في البعد (01) فهو غير دال وعليه سوف يتم حذفه وإلغاؤه لضعفه ارتباطه وانتمائه للبعد وعليه فان عدد البنود في مقياس التفكير الإيجابي يصبح (36) بند بدلا من (37) بند النظر الملحق رقم (08).

ثانيا: معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

الجدول رقم (09) يوضح نتائج معامل الارتباط ما بين البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي:

المؤشرات الاحصائية	رقم البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
التفاؤل والتوقع الايجابي	01	0,808**	0,000	دالة
تقبل الاختلاف مع الاخرين	02	0,651**	0,000	دالة
الرضا الشخصي	03	0,853**	0,000	دالة
حب التعلم والتفتح	04	0,560**	0,000	دالة
تحمل المسؤولية الشخصية	05	0,679**	0,000	دالة

نلاحظ من خلال الجدول (09) ان كل معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة؛ (0,000) وهذه القيمة أقل من؛ (0,05) وعليه فهي دلالة إحصائية مما يؤكد ارتباطها وانتمائها للخاصية المقاسة انظر الملحق رقم (08)

**2/الثبات:** يقصد بالثبات قدرة الأداة على تقدير السلوك بشكل لا يتغير بتغير الظروف والزمن، والمقياس الثابت هو الذي ينتج قيما متساوية إذا ما تكرر اجرائه عدة مرات (مزيان، 1999، ص85).  
**2-1/طريقة التجزئة النصفية:**

أولاً: ثبات ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي  
الجدول (10) يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي-الزوجي لمقياس التفكير الإيجابي

الفئة	ن	معامل ارتباط الفاكرونباخ	معامل سبرمان براون قبل	معامل جثمان بعد
فردى	60	0,764	0,870	0,863
زوجى		0,696		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) ان قيمة الثبات بطريقة التجزئة فردى -زوجى النصفية قدرت حسب معامل سبرمان براون ب(0,870) قبل التعديل وقدر معامل جثمان ب (0,863) بعد التعديل، اما فيما يخص قيمة معامل ثبات الفاكرونباخ فردى فقدر ب(0,764) اما الزوجى فقدر ب(0,696) ومنه يمكن القول ان الأداة تتمتع بقدر من الثبات يمكننا من الاعتماد عليه انظر الملحق رقم (09).

**2-2/الثبات بطريقة الفاكرونباخ:**

الجدول رقم (11) يوضح قيمة معامل ثبات الفاكرونباخ للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

المقياس	ن	معامل الارتباط للدرجة الكلية
التفكير الايجابي	60	0,850

نلاحظ من خلال الجدول (11) ان معامل الثبات الفاكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس التفكير الايجابي بلغ (0,850) انظر الملحق رقم (10).

ثانيا: ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي

الجدول (12) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي.

الرقم	ابعاد مقياس التفكير الايجابي	عدد البنود	معامل الفاكرونباخ لكل بعد
01	التفاؤل والتوقع الإيجابي	08	0,687
02	تقبل الاختلاف مع الاخرين	08	0,590
03	الرضا الشخصي	09	0,778
04	حب التعلم والتفتح المعرفي	05	0,542
05	تحمل المسؤولية الشخصية	07	0,554

نلاحظ من خلال الجدول (12) ان قيم معامل الثبات الفاكرونباخ لكل بعد من المقياس على حدا، حيث بلغت قيمة بعد التفاؤل والتوقع الإيجابي (0,687) اما بعد تقبل الاختلاف مع الاخرين (0,590) كما بلغت قيمة بعد الرضا الشخصي (0,778) اما بعد حب التعلم والتفتح المعرفي قدرت قمته ب(0,542) في حين بلغت قيمة بعد تحمل المسؤولية الشخصية (0,554) وعليه فان كل ابعاد المقياس تتمتع قدر مناسب من الثبات انظر الملحق رقم (10).

ثانيا: المناعة النفسية:

1/ الصدق:

1-1/ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

الجدول رقم: (13) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية (صدق التمييزي) لمقياس المناعة النفسية

الفئة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة SIG	الدلالة الاحصائية
العليا	16	169,00	5,921	9,191	30	0,031	دالة عند 0,05
الدنيا	16	134,75	13,679				

نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) ان عدد افراد كل من الفئة العليا والفئة الدنيا بلغ (16) طالب (ة) ، ونلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للفئة العليا قدر ب:(169,00) بينما في الفئة الدنيا قدرت ب:(134,75) على مقياس المناعة النفسية وقيمة الانحراف المعياري للفئة العليا التي قدرت ب:(5,921) بينما في الفئة الدنيا قدرت ب:(13,679) و قدرت قيمة (ت) المحسوبة لكلا الفئتين ب:(9,191)، عند درجة حرية: (30) بالنسبة للفئة العليا و(20,431)للفئة الدنيا، ومستوى دلالة (0,031) ومنه نلاحظ ان هذه القيمة اقل من مستوى الدلالة : (0,05) وعليه فهي دالة، ويمكن القول لأداة المناعة النفسية قدر من الصدق انظر الملحق رقم (11).

1-2/ صدق الاتساق الداخلي:

أولاً: معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس المناعة النفسية.

جدول رقم (14) يوضح نتائج معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس المناعة النفسية

الابعاد	رقم المؤشر	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المؤشر	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	01	0,440**	0,000	09	0,399**	0,002
	02	0,377**	0,003	10	0,618**	0,000
	03	0,457**	0,000	11	0,356**	0,005
	04	0,665**	0,000	12	0,399**	0,002
	05	0,232	0,074	13	0,574**	0,000
	06	0,548**	0,000	14	0,577**	0,000
	07	0,676**	0,000	15	0,296*	0,021
	08	0,491**	0,000	-	-	-
مكامن القوة	01	0,717**	0,000	06	0,709**	0,000
	02	0,637**	0,000	07	0,591**	0,000
	03	0,792**	0,000	08	0,317*	0,014
	04	0,688**	0,000	09	0,717**	0,000
	05	0,566**	0,000	-	-	-

0,000	0,597**	05	0,033	0,276*	01	التوجه الروحاني
0,000	0,757**	06	0,033	0,276*	02	
0,000	0,656**	07	0,000	0,637**	03	
-	-	-	0,366	0,119	04	
0,000	0,770**	04	0,000	0,521**	01	حل المشكلات التوجه الإيجابي في
0,000	0,529**	05	0,000	0,527**	02	
0,000	0,481**	06	0,000	0,665**	03	

\* مستوى الدلالة (0,01) \* مستوى الدلالة (0,05)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (14) ان جل معاملات الارتباط بين البند والبعد لمقياس المناعة النفسية دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,01) ماعدا البند (08) في البعد (02) والبند (01) و(02) في البعد (03) فهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05)، اما البند (05) في البعد (01) والبند (04) في البعد (03) فهي غير دالة، وعليه سوف يتم حذفها وإلغاؤها لضعفها ارتباطها وانتمائها لأبعادها. وعليه فان عدد البنود في مقياس التفكير الإيجابي يصبح (35) بند بدلا من (37) بند انظر الملاحق رقم (12)

ثانيا: معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

جدول رقم (15) يوضح معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

الابعاد	رقم المؤشر	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	01	0,898**	0,000
مكامن القوة	02	0,871**	0,000
التوجه الروحاني	03	0,713**	0,000
التوجه الإيجابي في حل المشكلات	04	0,741**	0,000

نلاحظ من خلال الجدول (15) ان كل معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

دالة احصائيا عند مستوى الدلالة؛ (0,000) وهذه القيمة اقل من؛ (0,05) وعليه فهي دلالة إحصائية

مما يؤكد ارتباطها وانتمائها للخاصية المقيسة انظر الملحق رقم (13)

/2 الثبات:

2-1/ الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول (16) يوضح قيم ثبات التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي والزوجي لمقياس المناعة النفسية

الفئة	ن	معامل ارتباط الفاكورنباخ	معامل سبرمان براون قبل	معامل جتمان بعد
فردى	60	0,741	0,920	0,919
زوجى		0,816		

2-2/ الثبات بطريقة الفاكورنباخ:

أولاً: ثبات ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.

الجدول (17) يوضح ثبات ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.

المقياس	ن	معامل الارتباط للدرجة الكلية
المناعة النفسية	60	0,882

نلاحظ من خلال الجدول (17) ان معامل الثبات الفاكورنباخ للدرجة الكلية للمقياس المناعة النفسية بلغ (0,853).

الجدول (18) يوضح قيم معامل الثبات ألفا كرنباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية.

الرقم	ابعاد المناعة النفسية	عدد البنود	معامل الفاكورنباخ لكل بعد
01	بعد الكفاءة الذاتية	15	0,732
02	بعد مكان القوة	09	0,803
03	بعد التوجه الروحاني	07	0,514
04	بعد التوجه الإيجابي في حل المشكلات	06	0,622

نلاحظ من خلال الجدول (18) ان قيم معامل الثبات الفاكورنباخ لكل بعد من المقياس على حدا، حيث بلغت قيمة بعد الكفاءة الذاتية (0,732) اما بعد تقبل مكان القوة (0,803) كما بلغت قيمة بعد التوجه

الروحاني (0,514) في حين بلغت قيمة بعد التوجه الإيجابي في حل المشكلات قدرت قمته ب(0,622) في وعليه فان كل ابعاد المقياس تتمتع قدر مناسب من الثبات.

#### 4/ الدراسة الأساسية:

##### 4-1/ إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أداة الدراسة تم تطبيق الأداة على الدراسة الأساسية، حيث تم تحديد المجتمع الإحصائي بناء على المجتمع الأصلي للدراسة والذي بلغ عدده الاجمالي (201) حيث بلغ عدد طلبة السنة أولى جامعي (151) طالب(ة) وعدد الطلبة السنة الخامسة جامعي (49) طالب(ة) وذلك حسب الاحصائيات المقدمة من طرف إدارة كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة . حيث قدر عدد الطلبة (الحضور الفعلي للطلبة) الذين وزعت عليهم أدوات الدراسة وأجابوا عليها ب (121) طالب (ة) في مستوى السنة الأولى جامعي، أما فيما يخص مستوى السنة الخامسة جامعي فقد تم توزيع (49) نسخة من أدوات الدراسة وتم استرجاع (42) نسخة. وعليه فإن عدد أفراد العينة الذين أجريت عليهم الدراسة قدر ب (163) طالب(ة).

##### 4-2/ حدود الدراسة الأساسية:

4-2-1/ الحدود الزمنية: تمت التطبيق أداة الدراسة الأساسية على عينة الدراسة من بداية شهر افريل الى نهايته من سنة 2024/2023.

##### 4-2-2/ الحدود المكانية: كلية الطب بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

4-2-3/ الحدود البشرية: تضمنت عينة الدراسة الأساسية لهذه الدراسة جميع أفراد المجتمع الأصلي (الحصر الشامل) المتمثل في طلبة الطب البالغ عددهم في مستوى السنة أولى (121) طالب(ة) و(42) طالب (ة) في مستوى السنة خامسة، وبهذا يكون العدد الإجمالي لأفراد عينة الدراسة (163) طالب(ة).

5/ الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة: يعد الجانب الميداني في البحث العلمي امتدادا للجانب النظري للبحث إذ لا بد من إتباع طرق إحصائية تتناسب وموضوع الدراسة، من خلال هذه الطرق الإحصائية يتم الحصول على النتائج النهائية للبحث. ولتحقيق ذلك وللمعالجة الإحصائية للبيانات تم استخدام في هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة 26 واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات الاداة عن طريق التجزئة النصفية.
- اختبار "ت" لحساب مستوى كل من التفكير الإيجابي و المناعة النفسية في التساؤل الأول والثاني.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي و المناعة النفسية في الفرضية أولى.
- اختبار Z (فيشر) لحساب الفرضية الثانية والثالثة من أجل الكشف عن دلالة الفروق بين معاملات الارتباط.

**خلاصة الفصل:**

في هذا الفصل تم تناول إجراءات الدراسة الميدانية، بدءاً بالمنهج المتبع مروراً بالدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات للاستخدام (التفكير الإيجابي - المناعة النفسية)، من خلال قياس الخصائص السيكومترية. ثم الانتقال الى الدراسة الأساسية التي تم فيها وصف عينة الدراسة والصورة النهائية لأدوات جمع البيانات، وفي الأخير تم التذكير بالأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد للفصل.

- 1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول.
  - 2- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني.
  - 3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
  - 4- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
  - 5- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- خلاصة الفصل.

-تمهيد الفصل:

بعدما قمنا بعرض الإجراءات الميدانية لدراستنا في الفصل السابق ، يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصلنا إليها من خلال تساؤلي و فرضيات الدراسة سواء بالإثبات أو بالنفي تفسير ومناقشة نتائج المتحصل عليها في ضوء الأدب النظري و الدراسات السابقة.

1/- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

-ينص التساؤل الاول على الآتي: -ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب جامعة ورقلة؟

ولمعرفة مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الطب تم حساب اختبار **t-test** لعينة واحدة والجدول الموالي يوضح نتيجة ذلك:

جدول رقم(19): يوضح نتيجة **t-test** في الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الافراد العينة	المؤشرات الإحصائية
دالة	0.000	162	36,57	108	13,73	147,33	163	متغير الدراسة
								التفكير الايجابي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن العينة المقدره ب:(163) طالبا من الطلبة الطب (السنة أولى - السنة خامسة)، ونلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مقياس التفكير الإيجابي قدر ب:(147,33) وقيمة المتوسط الفرضي التي قدرت ب:(108) وقدرت قيمة (ت) المحسوبة والتي تقدر ب:(36,57)، عند درجة حرية:(162)، ومستوى دلالة:(0.000) ومنه نلاحظ أن هذه القيمة أقل من:(0.05) وعليه فهي دالة، ونلاحظ أن متوسط العينة على المقياس أكبر من المتوسط الفرضي وعليه نقول هناك فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس التفكير الإيجابي

لصالح المتوسط الحسابي للعينة، مما يدل على أن مستوى التفكير الإيجابي لدى افراد عينة الدراسة طلبة الطب مرتفع (أنظر الملحق رقم 17).

-بعد المعالجة الإحصائية للبيانات نتج عن التساؤل الأولى على ان مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب السنة الأولى والسنة الخامسة مرتفع، وعليه يمكن ارجاع هذه النتيجة الى ان طلبة الطب يتمتعون بقدر عال من التفاؤل لتحقيق النجاح في تعليمهم الاكاديمي و حياتهم عامة من خلال توقعات الإيجابية باختلاف المواقف التي تصادهم والظروف التي يمرون بها، ولديهم تصور إيجابي عن ذواتهم بأنهم قادرون على تجاوز المشكلات التي تعترضهم وينظرون الى المشكلات الصعبة على انها مشكلات صغيرة، وهذا راجع الى مكامن القوة لديهم ويركزون على المخاوف بنية الإصلاح والقضاء عليها وعدم التشكيك في قدراتهم. وأكد فنسنت بيل **Bill Vincent (2001)** في كتابه قوة التفكير الإيجابي ان العقل المليء بالسلام يولد القوة وان الوسيلة الأساسية للحصول على عقل مليء بالسلام هو ممارسة افراغ العقل، هنا يأتي دور تطهير ذهن باستمرار من المخاوف والكراهية والشعور بالذنب والاحقاد، إن عملية تفرغ العقل من كل الأفكار السلبية وإحلال محلها أفكار خلاقة صحيحة والاستمرار على ذلك حتى يتطبع الفرد على الافكار الإيجابية وتعزيزها بشتى الطرق والاستراتيجيات بغرض تنميتها وتطويرها (25) وتضيف مسعودي (2022) في دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر2، وتذكر بان الفاعلية الذاتية هي من اهم آليات القوى الشخصية، فهي تساعد الفرد على التكيف مع المواقف ومواجهة الضغوط، كما أشار سليجمان **Seligman** الى ان كلا من التفاؤل والتشاؤم بانهما اسلوبان في تفكيرنا وتفسيرنا للوقائع والاحداث اما بالنسبة لفعالية الذات فقد افترض بنادورا **Bandura** ان سلوك الفرد يتحدد بثلاث مؤثرات وهي: العوامل الذاتية، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية حيث اطلق على هذه المؤثرات نموذج الحتمية التبادلية.

## 2- عرض وتحليل وتفسير و مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

-ينص التساؤل الثاني على الآتي: -ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب جامعة ورقلة؟

ولمعرفة مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب، تم الحساب باختبار **t-test** لعينة واحدة والجدول الموالي يوضح نتيجة ذلك:

جدول رقم(20): يوضح نتيجة **t-test** في الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي للعينة	عدد أفراد العينة	المؤشرات الإحصائية
دالة	0.000	162	43,11	105	14,90	155,34	163	متغير الدراسة المناعة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن العينة المقدرة ب: (163) طالبا من الطلبة الطب (سنة

أولى -سنة خامسة)، ونلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مقياس المناعة النفسية قدر

ب: (155,34) وقيمة المتوسط الفرضي التي قدرت ب: (105) وقدرت قيمة (ت) المحسوبة والتي تقدر ب:

(43,11)، عند درجة حرية: (162)، ومستوى دلالة: (0.000) ومنه نلاحظ أن هذه القيمة أقل من:

(0.05) وعليه فهي دالة، ونلاحظ أن متوسط العينة على المقياس أكبر من المتوسط الفرضي وعليه

نقول هناك فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس المناعة النفسية

لصالح المتوسط الحسابي للعينة، مما يدل على أن مستوى المناعة النفسية لدى افراد عينة الدراسة طلبة

مرتفع (أنظر الملحق رقم 18).

-بعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت النتائج على أن مستوى المناعة النفسية مرتفع لدى طلبة

الطب، ويمكن إرجاع ذلك لعدة عوامل متداخلة فيما بينها منها (معرفية، انفعالية، سلوكية وبيئية) إذ

تساعد هذه الأخير على تدعيم وتحسين جهاز المناعة النفسية. إن تطوير نظام المناعة النفسية لدى

الفرد مرتبط بنموه الشخصي حيث تتشكل معه في مراحل الطفولة مما يؤكد دور الأسرة والتنشئة الاجتماعية والمدرسة في تنميتها وتطويرها ويستمر ذلك خلال فترة المراهقة حيث يؤدي ذلك الى بناء شخصية سوية قادرة على التكيف مع نفسها ومع بيئتها، مما يشكل لديها مرونة في التعامل مع المشكلات والضغوط التي تواجهها والنظر الى المعوقات على انها امتحانات و تحديات يستلزم التصدي لها، كما تؤكد دراسة حمودة و وازي و نوار Hammouda & Ouazi & Nouar (2022) عن دور المرونة في تقبل الإصابة بسرطان الثدي في المجتمع الجزائري، كما تشير الدراسة إلى الدور المهم للمرونة النفسية فهي تعبر عن قدرة الشخص على التطوير الجيد ومواصلة مساره رغم الظروف الصعبة التي يُمكن ان تواجهه، فهي تساعد على التقليل وإدارة الضغوط النفسية والضببط الانفعالي والتعايش مع الواقع والنظر الى الماضي والاحداث المؤلمة على انه مكتسبات و خبرات سابقة يمكن التعلم والاستفادة منها، فالأكيد طلبة الطب يتمتعون بقدر من المرونة النفسية التي تمكنهم من التكيف مع ذواتهم وبيئتهم الاسرية والاجتماعية مما يؤدي تنشيط وفعالية جهاز المناعة لديهم وبالتالي تحقيق الصحة النفسية . وفي الجهة المقابلة و في بعض المواقف تستدعي ان يتسم الفرد بالصلابة النفسية، ويمكن ارجاع ارتفاع المناعة النفسية لدى طلبة الطب انهم يتمتعون بالصلابة النفسية في المواقف التي تستدعي ذلك، حيث جاءت دراسة ميطر و عبد اللاوي (2023) التي تهدف الى الكشف عن العلاقة الصلابة النفسية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أستاذات قطاع التربية، وتشير الدراسة الصلابة النفسية عبارة عن مجموعة من السمات الشخصية تعمل كواق من الاحداث المؤلمة وانها تمثل اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادر امكانياته النفسية والبيئية المتاحة وادراك احداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه وبتفسير منطقي لتلك الأحداث.

### 3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

-التي تنص على الآتي: -لا توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.

جدول رقم (21) يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية.

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (ر)	عدد افراد	المؤشرات الاحصائية
الدالة		قيمة (ر)	عدد افراد	المؤشرات الاحصائية
الاحصائية		المحسوبة	العينة	متغيرات الدراسة

التفكير الايجابي	163	0,753	0,000	دالة عند
المناعة النفسية				0,01

يتضح من خلال الجدول رقم(21) ان قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بلغت (0,753)، عند مستوى دلالة (0,000) وعلية فهذه القيمة دالة احصائيا عند (0,01) ومنه فإن العلاقة بين التفكير الايجابي والمناعة النفسية علاقة موجبة طردية وعلية وبناء على النتائج المتحصل عليها ننفي الفرض البحثي الصفري ونقبل الفرض البديل على انه توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة. انظر الملحق رقم (19).

-وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت النتائج الى انه توجد علاقة موجبة طردية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب (السنة الأولى - السنة الخامسة) أي انه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي تمتع افراد العينة بمناعة نفسية قوية، وكلما كان جهاز المناعة النفسية لدى طالب الطب يعمل بشكل جيد انعكس ذلك على طريقة تفكيره بالإيجاب ويمكن عزو هذه النتائج الى امتلاك طالب الطب للمرونة في طريقة تفكيره وبالتالي امتلاكه الى مجموعة من الخصائص والمهارات، منها الرضا الشخصي و تقبل للذات غير المشروط وتقبل الاخرين والنظرة متفائلة تجاه مواقف مختلفة فهو قادر على إدراك ما يفكر فيه وتقويم أفكاره بحيث يستطيع من خلال ذلك تحكم و السيطرة على أفكاره وتوليد أفكار إيجابية، وتوقعات إيجابية لتحقيق ما يصبو اليه في مساره الاكاديمي خاصةً وحياته بشكل عام. كما يرى الفقي (2008) انه من المحتمل ان لا تستطيع التحكم في الظروف، لكنك تستطيع التحكم في افكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي الى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية، ولعل هذا ما يتفق مع دراسة دراسة علّة وبوزاد (2016) التي تهدف لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة الاغواط، حيث وتوصلت الى مجموعة من النتائج أهمها ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين ،اما الابعاد الأكثر شيوعا فقد جاء الشعور العام بالرضا أولا ، ثم التقبل الإيجابي للاختلاف ، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ، السماحة والارحية ، الضبط الانفعالي والتحكم، المجازفة الإيجابية، الذكاء الوجداني ، التوقعات الإيجابية والتفاؤل وأخيرا تقبل المسؤولية الشخصية. ومن هنا يتضح لنا دور الاساسي التفكير الإيجابي في تحسين وتنشيط جهاز المناعة النفسية ومما لا شك فيه ان طلبة الطب يتمتعون بمناعة نفسية والنتائج المتحصل عليها تثبت ذلك ويمكن عزو ذلك الى عدة عوامل منها:

المعاملة الوالدية الإيجابية واشباع الحاجات النفسية والوجدانية للأبناء كذلك ارتفاع اليقظة الذهنية والقدرة

على التفكير التنبؤي والتوافق النفسي وذلك ما يجعل الطالب يكتسب مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، فالمناعة النفسية مقترنة بالمناعة الحيوية فكلما ارتفع مستوى المناعة النفسية انعكس ذلك إيجاباً على صحته النفسية والجسمية ويتولد لدى الفرد طاقة تجعله قادراً على تحمل التحديات وضغوط الحياة، هذا ورد عن أولاه وناجي و توث (2010) Olàh, Nagy & Toth ان جهاز المناعة النفسية هو نظام تعزيزي وقائي يحسن ويقوي تلك العمليات التفاعلية بين الفرد وبيئته و هناك خصائص مشتركة لمكونات نظام المناعة النفسية منها: ضبط الجهاز المعرفي تجاه تصور النتائج الإيجابية ، و تعزيز توقع النجاح المحتمل للسلوك ، ويساهم في التغيرات الإيجابية في حالة الفرد ، ورصد موارد التأقلم لدى الفرد وسرعتها وكفاءتها. كما جاءت دراسة مأمون وصادمي، (2023) التي هدفت الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى الطالب الجامعي بالمركز الجامعي افلو، حيث خلصت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية ونمط التفكير لدى طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بالمركز الجامعي افلو.

### -عرض وتحليل وتفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

-التي تنص على الآتي: -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة أولى والسنة خامسة).

ولحساب دلالة الفرق بين معاملات الارتباط يدويا نطبق المعادلة (فيشر) التالية:

معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط (فيشر)=

$$Z = \frac{r1-r2}{\sqrt{\frac{1}{3-N1} + \frac{1}{3-N2}}}$$

حيث أن:

- ز 1 = المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الأولى (1) وقيمتها 0,736.

- ز 2 = المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الثانية (2) وقيمتها 0,782.

- ن 1 = العدد في المجموعة الأولى وقدره (121) طالب(ة) السنة الأولى جامعي.

- ن 2 = العدد في المجموعة الثانية وقدره (42) طالب(ة) السنة الخامسة جامعي.

-معايير القيمة الناتجة:

أ-تقع بين 1,96-2,58 كان الفرق دالا عند 0,05.

ب-تقع بين 2,58 فما فوق كان الفرق دالا عند 0,01.

ت-اقل من 1,96 كان الفرق غير دال يتم قبول الفرق الصغري.

(أبو النيل، 1987، ص 245-246).

- المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الأولى والمجموعة الثانية انظر الملحق رقم (20).

$$Z = \frac{r_1 - r_2}{\sqrt{\frac{1}{3-N_1} + \frac{1}{3-N_2}}} = \frac{0,736 - 0,782}{\sqrt{\frac{1}{3-121} + \frac{1}{3-42}}} = \frac{0,046}{\sqrt{-\frac{1}{118} - \frac{1}{-39}}} = \frac{0,046}{\sqrt{\frac{-39-118}{39 \times 118}}}$$

$$= \frac{0,046}{\sqrt{\frac{-157}{4602}}} = \frac{0,046}{\sqrt{0,034}} = \frac{0,046}{0,184} = 0,25$$

$$Z = 0,25$$

-قيمة الخطأ المعياري (مقام المعادلة) = 0,184

جدول رقم (22) يوضح دلالة الفروق في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية باختلاف المستوى.

القرار الإحصائي	قيمة Z	قيمة معامل الارتباط	عدد افراد العينة	المؤشرات الإحصائية
				المتغيرات
غير دالة	0,25	0,736	سنة أولى 121	التفكير الإيجابي
				المناعة النفسية
			سنة خامسة 42	التفكير الإيجابي
				المناعة النفسية

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ ان عدد الطلبة بمستوى سنة أولى طب قدر ب(121) طالب(ة)وقدرت قيمة معامل الارتباط في التفكير الإيجابي والمناعة النفسية ب(0,736)، في حين بلغ عدد الطلبة بمستوى السنة خامسة بكلية الطب ب(42) طالب(ة) وقدرت قيمة معامل الارتباط ب(0,782) وبحساب معامل فيشر حيث قدر ب(0,25)، بالمطابقة بالمعايير الثلاث أعلاه (أ، ب، ت) نلاحظ ان القيمة لا تتطبق على مستوى دلالة (0,05) ولا على مستوى دلالة (0,01) وعليه فهي غير دالة، ومنه نثبت الفرض البحثي الصفري الذي ينص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة الأولى والسنة خامسة).

-وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات والنتائج المتحصل عليها التي تثبت الفرضية البحثية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية باختلاف المستوى (السنة الأولى- السنة الخامسة)، حيث يتبين ان اختلاف مستوى عينة الدراسة لا يؤثر سلبا على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة، وهذا يعني انه مهما اختلف المستوى الأكاديمي فان العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى افراد العينة تبقى دائما الموجبة طردية

ذلك ان افراد العينة باختلاف مستواهم لهم نفس الخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية المشتركة فيما بينهم تمكنهم من التوافق النفسي والاجتماعي والاكاديمي ويتضح ذلك أيضا من خلال النتائج المتحصل عليها في التساؤل الأول والثاني ان طالب الطب يظهر مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي ولعل ذلك يعزو الى مراقبة نوع الأفكار وتصويبها بما ينعكس إيجابا على سلوكياته والتخطيط الجيد وتحديد الأولويات للأعمال الأكاديمية الموكلة اليه وإدارة الوقت بطريقة منظمة والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات. ومن جهة أخرى كذلك نجد ان مستوى المناعة النفسية مرتفع وذلك راجع الى فعالية نظام المناعة النفسي لدى طالب الطب وذلك ما يؤكد انه قادر على إدارة الازمات والصدمات والعودة الى حالته الطبيعية بعد ما يتعرض له والمحافظة على التوازن النفسي والانفعالي.

### -عرض وتحليل وتفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

-التي تنص على الآتي: -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي/ نظام خارجي).

- ز1 = المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الأولى (1) وقيمتها (0,780)

- ز2 = المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الثانية (2) وقيمتها (0,704)

- ن1 = العدد في المجموعة الأولى وقدره (97) طالب(ة) (نظام داخلي).

- ن2 = العدد في المجموعة الثانية وقدره (66) طالب(ة) (نظام خارجي).

(أبو النيل، 1987، ص 245-246)

- المقابل اللوغاريتمي لمعامل الارتباط في المجموعة الأولى والمجموعة الثانية انظر الملحق رقم (21).

معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط =

$$Z = \frac{r1-r2}{\sqrt{\frac{1}{3-N1} + \frac{1}{3-N2}}}$$

$$Z = \frac{r1-r2}{\sqrt{\frac{1}{3-N1} + \frac{1}{3-N2}}} = \frac{0,780-0,704}{\sqrt{\frac{1}{3-97} + \frac{1}{3-66}}} = \frac{0,076}{\sqrt{\frac{1}{-94} + \frac{1}{-63}}} = \frac{0,076}{\sqrt{\frac{-94-63}{94 \times 63}}}$$

$$= \frac{0,076}{\sqrt{\frac{-157}{5922}}} = \frac{0,046}{\sqrt{-0,026}} = \frac{0,046}{0,162} = 0,283$$

$$Z = 0,283$$

- قيمة الخطأ المعياري (مقام المعادلة) = 0,162

جدول رقم (23) يوضح دلالة الفروق في العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية باختلاف مكان الإقامة.

القرار الإحصائي	قيمة Z	قيمة معامل الارتباط	عدد افراد العينة	المؤشرات الاحصائية
				المتغيرات
غير دالة	0,283	0,780	97	التفكير الايجابي
				المناعة النفسية
		0,704	66	التفكير الايجابي
				المناعة النفسية

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ ان عدد افراد عينة المقيمين بنظام داخلي قدر ب(97) طالب(ة)وقدرت قيمة معامل الارتباط في التفكير الإيجابي والمناعة النفسية ب(0,780)، في حين بلغ عدد افراد العينة المقيمين بنظام خارجي ب (66) وقدرت قيمة معامل الارتباط ب (0,704) وبحساب معامل فيشر حيث قدر ب (0,283) وبالمطابقة بالمعايير الثلاث أعلاه (أ، ب، ت) نلاحظ ان القيمة لا تنطبق على مستوى دلالة (0,05) ولا على مستوى دلالة (0,01) وعليه فهي غير دالة، ومنه نشبت الفرض البحثي الصفري الذي ينص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين

التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي/ نظام خارجي).

- بعد المعالجة الإحصائية للبيانات أظهرت النتائج المتحصل عليها التي تثبت الفرضية البحثية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية باختلاف الإقامة (نظام داخلي / نظام خارجي) بمعنى ان اختلاف مكان الإقامة لا يؤثر سلبا على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة، فالنظام الداخلي لا تختلف عن النظام الخارجي بالنسبة لطالب الطب ولا تشكل لديه عائق يمنعه من تحقيق أهدافه ففي كلتا الحالتين يتمتع الطالب بمهارات التفكير إيجابية ومرونة تمكنه من التكيف والتوافق مع الظروف باختلافها، حيث يشير **Seligman** ان الافراد يميلون الى نمطي التفكير الإيجابي التفاوضي وفي المقابل نمط آخر هو التفكير السلبي التشاؤمي، ومن خلال النتائج هذا الدراسة فان طالب الطب ينتمي الى النمط الأول المتمثل في نمط التفكير الإيجابي التفاوضي بتقدير مرتفع ذلك انه قادر على التفكير السليم وتخطي الازمات والنظرة بإيجابية إزاء المواقف. كما يعتبر التفكير الإيجابي أحد العوامل التي ترفع كفاءة جهاز المناعي النفسي ويتجلى ذلك في قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها اتجاه ما توقعه من النتائج الإيجابية

## - استنتاج عام:

تعرضنا للفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة، التي كان الهدف منها هو الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.

وبعد الكشف عن مستوى كل من التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وبعد اختبار تأثير كل من المتغيرين التصنيفيين (المستوى الأكاديمي - مكان الإقامة) توصلت النتائج الدراسة الى النتائج التالية:

1- مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة مرتفع.

2- مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة مرتفع.

3- توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى (السنة أولى والسنة خامسة).

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف مكان الإقامة (نظام داخلي / نظام خارجي).

تبقى هذه النتائج المتحصل عليها صحيحة في إطار حدود الدراسة والأدوات المستخدمة فيها.

**-مقترحات الدراسة:**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والتي أظهرت ان مستوى التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة مرتفع ووجود علاقة موجبة طردية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة وعدم وجود فروق في طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة باختلاف المستوى ومكان الإقامة، وانطلاقا من ذلك نتقدم ببعض الاقتراحات وهي كالآتي:

1- توفير بيئة جامعية آمنة لهذه الفئة من الطلبة من اجل المحافظة هذا المستوى المرتفع من

التفكير الإيجابي والمناعة النفسية حتى يستطيع طالب الطب مواصلة تكوينه الأكاديمي وتحقيق أهدافه.

2- مرافقة طالب الطب في أماكن التبرصات للتعرف على احتياجاته عن قرب وتسهيل عليه عملية التبرصات الميدانية.

3- توفير المساعدات المادية للطلبة وذلك بتوفير المستلزمات الطبية الذي يحتاجونه دوريا

4- المحافظة على هذه الطاقات البشرية وتكوينها الجيد واستغلالها استغلالا حسن في تطوير المجتمع وخدمة البشرية.

5- توفير لطالب الطب تكوينات خارج الوطن من أجل تطوير كفاءته وزيادة خبرته في الميدان.

6- تشجيع الطالب على إجراء المزيد من الدراسات في مواضيع علم النفس الإيجابي لماله من انعكاسات إيجابية على شخصية الفرد.

7- العمل على تدريب الطلبة الجامعيين عامة على طرق واستراتيجيات مواجهة الضغوط واتخاذ طالب الطب نموذجا يقتدى به في التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي.

# قائمة المراجع

المراجع:

- أبو النيل، محمود السيد. (1987). الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي. (ط05). دار النهضة العربية.
- أحمد الرفوع ، محمد و احمد الربيحان، آلاء.(2021). المناعة النفسية بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية. المجلد(01). العدد (02). (88-112)
- الفاقي، إبراهيم (2008). التفكير الإيجابي والتفكير السلبي دراسة تحليلية. الياة للنشر والتوزيع.
- القضاة، محمد فرحان و الترتوري، محمد عوض. (2006). علم النفس التربوي النظرية والتطبيق. (د، ط). دار حامد للنشر والتوزيع.
- الزهراني جعري ضيف الله، خلود. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. مجلة كلية التربية. العدد(110). (1558-1602)
- الزهراني عايض، سارة والعمري سعيد، علي. (2023). فاعلية برنامج ارشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب لدى مجهولات النسب المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالرياض. مجلة التربية والعلوم النفسية. مجلد(07). العدد(32). (136-112).
- البصير، نشوة عبد المنعم عبد الله وعرفان، أسماء عبد المنعم احمد. (2023). فاعلية برنامج تدخلية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثر ذلك في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى الطالبات الجامع. كلية التربية المجلة التربوية. العدد (105) المجلد(02). (943- 867)
- العيد، وليد و بوربحة ، عبد المالك. (2021). الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي من خلال اطاره النظري، مفاهيمي، فلسفي، ومنهجي. [شويعل، يزيد وولد محي الدين، نبيل وبكيس، فريد وشريفي، هناع]. علم النفس الإيجابي بين الواقع والافاق ج1. منشورات مخبر البحوث النفسية والاجتماعية المدية. الماهر للطباعة والنشر والتوزيع.
- بن حامد، لخضر و معمري، محفوظ. (2021). التفكير الإيجابي ومقومات الصحة النفسية في ضوء توجيهات علم النفس الإيجابي. [شويعل، يزيد وولد محي الدين، نبيل وبكيس، فريد وشريفي، هناع] علم

النفس الإيجابي بين الواقع والافاق ج2. منشورات مخبر البحوث النفسية والاجتماعية المدية. (د، ط)  
الماهر للطباعة والنشر والتوزيع.

-بن يحي، بومدين. (2021). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة  
جامعة تلمسان وعلاقته بجودة الحياة. [أطروحة دكتوراه].

-بدر، احمد. (1996). أصول البحث العلمي ومناهجه. المكتبة الأكاديمية.

-بوضياف، نوال. (2021). اساسيات في علم النفس الإيجابي. دار المنتبي للطباعة والنشر.

-جبريني ابراهيم مصطفى ، فلسطين. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية  
والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الاجهزة الامنية الفلسطينية. [أطروحة دكتوراه].

-رزوقي، رعد مهدي وسهيل، جميلة عيدان. (2018). التفكير وانماطه جزء 2. (د، ط). دار الكتب  
العلمية.

<https://www.google.dz/books/edition>

-سيد علي عبد الحميد جوهر، ايناس. (2021). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوى الرفاهية النفسية  
لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببور  
سعيد. العدد (21). (68-100)

-سعود السهلي، رشد(2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة الإمام محمد  
بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد(21). العدد (03). (163-198)

-طه، فاطمة عبد الخالق محمد. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة  
الثانية من التعليم الأساسي. دراسات تربوية واجتماعية. المجلد 28. العدد يوليو 2022. 29-86

-عرفي، كريم محمد. (2024). برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية  
الذاتية لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد (24). العدد(11). (161-

(220

- عبد المعطى خضرجي الوكيل، شيماء. (2022). التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية. المجلد (32). العدد(04). الجزء الأول. (145-190)
- عبد البديع سعيد شريف، سهيلة. (2022). برنامج تدريبي مستند الى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الازهر. كلية التربية المجلة التربوية. المجلد(01). العدد.(96). (419-502)
- عادل علي نور، إيمان. 2022. التفكير الإيجابي أهدافه ونظرياته وابعاده. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. (439-477)
- [https://mrk.journals.ekb.eg/article\\_270911\\_](https://mrk.journals.ekb.eg/article_270911_)
- عمر، محمود احمد وفخرو، حصة عبد الرحمن والسبيعي، تركي وتركي، امنة عبد الله. (2010). القياس النفسي والتربوي. دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة.
- علة، عيشة وبوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد (03). العدد(02). (124-149).
- محمد الشريف، رولا رمضان . (2016). فاعلية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مرافقي الاسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (2014) [رسالة ماجستير] كلية التربية جامعة الإسلامية بغزة.
- محمد امين محمد، زينب. (2022). الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك التمر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا (كوفيد-19). مجلة البحث في التربية وعلم النفس. المجلد(37). العدد(01). (209-280).
- محمد عرفى، كريم. (2023). برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات لتحسين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد (24). العدد(11). (161-220)

- معمرى، محفوظ. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية بقسم علم النفس جامعة المسيلة أنموذجا [أطروحة دكتوراه].
- منشد الهاللي، حسام محمد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. [رسالة ماجستير].
- مسعودي، كريمة. (2022). التفكير الإيجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر 2. مجلة دراسات في علم النفس. المجلد (07). العدد (03). (52-63).
- ميطر، عائشة وعبد اللاوي، عمر. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى استاذات قطاع التربية. مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (10). العدد (03). (184-202)
- معمرية، بشير. (2021). المرجع في مناهج البحث النفسي واجراءاته الميدانية. طباعة وتجليد الاندلس للخدمات الجامعية.
- نورمان، فنسنت بيل. (2000). قوة التفكير الإيجابي. (إسكندر، يوسف، مترجم). (ط.07). دار الثقافة

### مراجع أجنبية:

- Hamouda, Salima et Ouazi, Taoues et Nouar, Chahra . (2020). *Le rôle de la résilience dans l'acceptation du cancer du sein dans la société Algérienne. Pratiques Basées sur la Résilience*. AMU, IRD, LPED. 4ème Congrès Mondial sur la Résilience P(297-302).
- Olàh ,Attila & Nagy ,Henriett & Toth, Kinga G .(2010). *Life expectancy and psychological immune compétence in diffèrent cultures.ETC Empieical text and Culture Research4.Dedicated to quantitative empirical studies of culture*. (102-108)

# ملاحق الدراسة

ملحق رقم: (01) يوضح استمارة التحكيم لمقياسي الدراسة الحالية: (التفكير الإيجابي والمناعة النفسية)



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استمارة صدق التحكيم

الطالبة: خيرة أم الجيلالي كوداد الأستاذة (ة) الفاضل: .....

الدرجة العلمية والتخصص: .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، تحية طيبة وبعد

في إطار اعداد مذكرة التخرج لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في تخصص ارشاد وتوجيه، تحت عنوان:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة.

تم تصميم أداة الدراسة الحالية المتمثلة في استبيان التفكير الإيجابي والمناعة النفسية بعد اطلاع على بعض ادبيات البحث وبالرجوع لعدة مواضيع ودراسات التي بحثت في متغيرات سلفة الذكر، لدى نرجو الاستفادة من خبرتكم في تحكيم هذين المقياسين وإبداء رأيكم بهذا الخصوص ذلك من خلال:

-مدى ملائمة الابعاد للأداة.

-مدى انتماء الفقرات لأبعادها.

-مدى ملائمة البدائل للفقرات (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

-مدى وضوح الفقرات بالنسبة للمبحوث (صياغة الفقرات).

التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

**- التعريف الاجرائي لمتغير التفكير الإيجابي:**

هو مجموع المهارات والاستراتيجيات والطرق التي يفكر بها طلبة الطب بجامعة ورقلة وتنعكس إيجابا على سلوكهم وتصرفاتهم تجاه الأشخاص والاحداث بنظرة متفائلة إيجابية في المواقف المختلفة. ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس التفكير الإيجابي. المصمم لهذا الغرض.

**-التعريف الاجرائي للمتغير المناعة النفسية:**

هي مجموع السمات النفسية وأساليب التحصين الوقائية من اجل اختيار استجابات سلوكية ملائمة التي من خلالها يستطيع طالب الطب بجامعة ورقلة تنشيط مناعته النفسية، وحماية نفسه من التأثيرات والضغوط النفسية والتحديات والتهديدات والاحباطات والأزمات النفسية التي تواجهه. ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس المناعة النفسية المصمم لهذا الغرض.

## أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

بديل الصياغة	الصياغة اللغوية		الفقرة		فقرات الاستبيان		
	غير مناسبة	مناسبة	لا تقيس	تقيس			
					اميل الى المرح والبهجة.	1	1) بعد التفاؤل والتوقع الإيجابي
					سأجعل مستقبلي أفضل.	2	
					اعتقد أني محظوظ.	3	
					اشعر بالخوف من المستقبل.	4	
					سوف احقق احلامي	5	
					اعتقد ان اموري تسير دائما الى الاحسن.	6	
					أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به.	7	
					أحاول تغيير حياتي للأفضل.	8	
					أتسامح مع زملائي.	1	2) بعد تقبل الاختلاف مع الآخرين
					أقبل تنبيهات زملائي عن اخطائي.	2	
					اتقبل من يختلف معي في الرأي.	3	
					أعامل الناس كما أحب ان يعاملوني.	4	

					5	أشعر بالقلق في التعامل مع الجنس الآخر.
					6	أحب السفر والتعرف على اشخاص جدد.
					7	أتقبل اختلاف آراء الآخرين
					8	يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً.
					1	أعرف قدراتي جيداً.
					2	أستطيع التفوق على الآخرين.
					3	اعتبر نفسي شخص مسؤول يُعتمد عليه.
					4	اشعر بالرضا عن نفسي.
					5	انتقبل مظهري.
					6	انتقبل نقد الآخرين لي.
					7	اشعر بالرضا عما فعلت في حياتي.
					8	انا متسامح مع نفسي ولا ألومها.
					9	أرى ان حياتي قِيّمة
					1	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.
					2	أحاول ان اتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.

					اشعر بان فرصي في الحياة محدودة.	3	
					حققت الكثير من الإنجازات.	4	
					اعتقد ان نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد.	5	
					لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	1	5) بعد تحمل المسؤولية الشخصية
					توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	2	
					لا اتصرف الا بعد تفكير وتأمل العواقب.	3	
					اشعر بالاطمئنان عندما افوز.	4	
					كثيرا ما اتمالك نفسي عندما تواجهني مشكلات صعبة.	5	
					اشعر انني قادر على حل مشكلاتي بنفسي.	6	
					اتحمل مسؤولية أي قرار اتخذه في حياتي.	7	

## ثانيا: المناعة النفسية

بديل الصياغة	الصياغة اللغوية		الفقرة		فقرات الاستبيان		
	مناسبة	غير مناسبة	لا تقيس	تقيس			
					تحقيق الأهداف يحتاج الى إرادة قوية.	1	1) بعد الكفاءة الذاتية
					اتجنب تكرار الأخطاء التي يقع فيها زملائي.	2	
					امتلك القدرة على التكيف مع مجريات حياتي.	3	
					أفكر في الحل عندما تصادفني مشكلة.	4	
					أستطيع التعامل بهدوء مع الضغوط التعليمية.	5	
					أتمنى تطوير ذاتي حتى تتحقق اهدافي.	6	
					اجتهد في تحقيق اهدافي مهما كانت التحديات.	7	
					لا أفكر في الاحداث المؤلمة.	8	
					أفكر في عواقب الأشياء قبل ان افعلها.	9	
					استغل قدراتي في انجاز أي عمل أقوم به.	10	
					أفند افكاري دون الخوف من نقد الاخرين.	11	
					اضع لنفسي اهداف بديلة في حال عدم تحقق الرئيسة.	12	
					اثق في قدراتي لتنفيذ المهام الموكلة اليّ.	13	

					14	اطور قدراتي لحل مشكلاتي.
					15	استعين بالآخرين لمساعدتي في حل مشكلاتي.
					1	اعلم بان المشكلات الحياتية تجعلني قويا.
					2	اعلم ان الأخطاء هي محاولات تسبق النجاح.
					3	أؤمن بان النجاح يحتاج الى مثابرة.
					4	اساعد الاخرين بناء على قدراتي.
					5	استفيد من خبراتي السابقة في حل مشكلاتي.
					6	أجد نفسي سعيدا بعد حل المشكلات التي تواجهني.
					7	اتعامل بإيجابية مع الاخرين.
					8	أؤمن بان العقل السليم في الجسم السليم.
					9	لست اقل من الآخرين من حيث البدنية.
					1	أتوكل على الله ثم الاخذ بالأسباب عند تحقيق الأهداف.
					2	أداء العبادات يساعدي على تحقيق اهدافي.
					3	اعلم ان سر السعادة هو مساعدة الاخرين.

					4	احرص على الالتزام بمواقيت الصلاة.
					5	اتقبل النصائح الخاصة بالرعاية الجسمية.
					6	اتسامح مع الاخرين.
					7	اتعامل مع الناس بصدق وامانة.
					1	اتعلم من خلال أفكار الاخرين.
					2	استعين بالمنهج العلمي في حل مشكلاتي.
					3	استفيد من تجارب الاخرين.
					4	اتعلم من قراءة سير الناجحين القدوة.
					5	لست اقل من الآخرين من حيث القدرات.
					6	اعدل افكاري طبقا لطبيعة الموقف الذي اتعرض له.
						(4) بعد التوجه الإيجابي في حل المشكلات

## ملحق رقم: (02) يوضح قائمة الأساتذة المحكمين

الجامعة	التخصص	الدرجة العلمية	الأساتذة المحكمين
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم النفس الاجتماعي	أستاذ التعليم العالي	خلادي يمينة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم النفس الاجتماعي	أستاذ محاضر "أ"	بريشي مريامة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم التدريس	أستاذ محاضر "أ"	زكور محمد مفيدة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم النفس الاجتماعي	أستاذ محاضر "أ"	مخن سامية
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علوم التربية	أستاذ جامعي	الحاج محمد يحي

## ملحق رقم: (03) يوضح الصورة الأولية لمقياس التفكير الإيجابي

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اميل الى المرح والبهجة.					
2	سأجعل مستقبلي أفضل.					
3	اعتقد أنني محظوظ.					
4	اشعر بالخوف من المستقبل.					
5	اسعى لتحقيق احلامي					
6	اعتقد ان اموري تسير دائما الى الاحسن.					
7	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به.					
8	أحاول تغيير حياتي للأفضل.					
9	أتسامح مع زملائي.					
10	أقبل تنبيهات زملائي عن اخطائي.					
11	اتقبل من يختلف معي في الرأي.					
12	أعامل الناس كما أحب ان يعاملوني.					
13	أشعر بالقلق في التعامل مع الجنس الآخر.					
14	أحب السفر والتعرف على اشخاص جدد.					
15	أقبل اختلاف آراء الآخرين					
16	يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً.					
17	أعرف قدراتي جيداً.					

					أستطيع التفوق على الآخرين.	18
					اعتبر نفسي شخص مسؤول يُعتمد عليه.	19
					اشعر بالرضا عن نفسي.	20
					اتقبل مظهري.	21
					اتقبل نقد الآخرين لي.	22
					اشعر بالرضا عما فعلت في حياتي.	23
					اعتقد انني متسامح مع نفسي ولا ألومها.	24
					أرى ان حياتي قيّمة	25
					إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	26
					أحاول ان اتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.	27
					اشعر بان فرصتي في الحياة محدودة.	28
					حققت الكثير من الإنجازات.	29
					اعتقد ان نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد.	30
					امتلك القدرة على تحمل المسؤولية.	31
					توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	32
					احدد تصرفاتي بعد تفكير وتأمل العواقب.	33
					اشعر بالاطمئنان عندما افوز .	34
					اتمالك نفسي عندما تواجهني مشكلات صعبة.	35
					اشعر انني قادر على حل مشكلاتي بنفسي.	36
					اتحمل مسؤولية أي قرار اتخذه في حياتي.	37

## ملحق رقم: (04) يوضح الصورة الأولى لمقياس المناعة النفسية

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابدأ
1	تحقيق الأهداف يحتاج الى إرادة قوية.					
2	اتجنب تكرار الأخطاء التي يقع فيها زملائي.					
3	امتلك القدرة على التكيف مع مجريات حياتي.					
4	أفكر في الحل عندما تصادفني مشكلة.					
5	أستطيع التعامل بهدوء مع الضغوط التعليمية.					
6	أتمنى تطوير ذاتي حتى تتحقق اهدافي.					
7	اجتهد في تحقيق اهدافي مهما كانت التحديات.					
8	لا اطيل التفكير في الاحداث المؤلمة.					
9	أفكر في عواقب الأشياء قبل ان افعلها.					
10	استغل قدراتي في انجاز أي عمل أقوم به.					
11	أفند افكاري دون الخوف من نقد الاخرين.					
12	اضع نفسي اهداف بديلة في حال عدم تحقق الرئيسة.					
13	اثق في قدراتي لتنفيذ المهام الموكلة اليّ.					
14	اطور قدراتي لحل مشكلاتي.					
15	استعين بالآخرين لمساعدتي في حل مشكلاتي.					
16	اعلم بان المشكلات الحياتية تجعلني قويا.					
17	اعلم ان الأخطاء هي محاولات تسبق النجاح.					

					أؤمن بان النجاح يحتاج الى مثابرة.	18
					اساعد الاخرين بناء على قدراتي.	19
					استفيد من خبراتي السابقة في حل مشكلاتي.	20
					أجد نفسي سعيدا بعد حل المشكلات التي تواجهني.	21
					اتعامل بإيجابية مع الاخرين.	22
					أؤمن بان العقل السليم في الجسم السليم.	23
					اعتقد انني لست اقل من الآخرين من حيث القوة البدنية.	24
					اتوكل على الله ثم الاخذ بالأسباب عند تحقيق الأهداف.	25
					ساعدني أداء العبادات على تحقيق اهدافي.	26
					اعلم ان سر السعادة هو مساعدة الاخرين.	27
					احرص على الالتزام بمواقيت الصلاة.	28
					اتقبل النصائح الخاصة بالرعاية الجسمية.	29
					اتسامح مع الاخرين.	30
					اتعامل مع الناس بصدق وامانة.	31
					اتعلم من خلال أفكار الاخرين.	32
					استعين بالمنهج العلمي في حل مشكلاتي.	33
					استفيد من تجارب الاخرين.	34
					اتعلم من قراءة سير الناجحين القدوة.	35
					لست اقل من الآخرين من حيث القدرات.	36
					اعدل افكاري طبقا لطبيعة الموقف الذي اتعرض له.	37

## ملحق رقم: (05) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) لمقياس التفكير الإيجابي

## Test T

Statistiques de groupe					
	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفكير الايجابي	الفئة العليا 1,00	16	162,6250	4,63141	1,15785
	الفئة الدنيا 2,00	16	129,0000	12,01666	3,00416

## Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	4,571	,041	10,444	30	,000	33,62500	3,21957	27,04976	40,20024
	Hypothèse de variances inégales			10,444	19,360	,000	33,62500	3,21957	26,89484	40,35516

ملحق رقم: (06) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي  
أولاً: معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس التفكير الإيجابي

## CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 مج1

## Corrélations

		Corrélations								
		VAR000	VAR000	VAR000	VAR000	VAR000	VAR000	VAR000	VAR000	مج1
		01	02	03	04	05	06	07	08	
VAR000 01	Corrélacion de Pearson	1	,080	,384**	,055	,339**	,365**	,168	,434**	,601**
	Sig. (bilatérale)		,544	,002	,674	,008	,004	,201	,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 02	Corrélacion de Pearson	,080	1	,346**	-,026	,453**	,170	,460**	,504**	,604**
	Sig. (bilatérale)	,544		,007	,843	,000	,193	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 03	Corrélacion de Pearson	,384**	,346**	1	-,259*	,239	,602**	,421**	,404**	,709**
	Sig. (bilatérale)	,002	,007		,045	,066	,000	,001	,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 04	Corrélacion de Pearson	,055	-,026	-,259*	1	,127	-,204	-,224	-,015	,119
	Sig. (bilatérale)	,674	,843	,045		,335	,117	,086	,911	,363
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 05	Corrélacion de Pearson	,339**	,453**	,239	,127	1	,442**	,269*	,747**	,706**
	Sig. (bilatérale)	,008	,000	,066	,335		,000	,038	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 06	Corrélacion de Pearson	,365**	,170	,602**	-,204	,442**	1	,348**	,429**	,673**
	Sig. (bilatérale)	,004	,193	,000	,117	,000		,006	,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 07	Corrélacion de Pearson	,168	,460**	,421**	-,224	,269*	,348**	1	,231	,582**
	Sig. (bilatérale)	,201	,000	,001	,086	,038	,006		,075	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 08	Corrélacion de Pearson	,434**	,504**	,404**	-,015	,747**	,429**	,231	1	,727**

	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,001	,911	,000	,001	,075		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1مج	Corrélation de Pearson	,601**	,604**	,709**	,119	,706**	,673**	,582**	,727**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,363	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007  
 VAR00008 مج2  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

## Corrélations

		VAR000 01	VAR000 02	VAR000 03	VAR000 04	VAR000 05	VAR000 06	VAR000 07	VAR000 08	مج2
VAR000 01	Corrélation de Pearson	1	,527**	,562**	,416**	-,059	,261*	,312*	,005	,675**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,001	,653	,044	,015	,970	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 02	Corrélation de Pearson	,527**	1	,518**	,203	,052	,099	,239	,129	,629**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,120	,691	,450	,065	,325	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 03	Corrélation de Pearson	,562**	,518**	1	,259*	-,065	,395**	,533**	-,144	,679**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,046	,623	,002	,000	,271	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 04	Corrélation de Pearson	,416**	,203	,259*	1	-,054	,034	,227	-,080	,398**
	Sig. (bilatérale)	,001	,120	,046		,682	,796	,080	,544	,002
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 05	Corrélation de Pearson	-,059	,052	-,065	-,054	1	,016	-,130	,091	,299*
	Sig. (bilatérale)	,653	,691	,623	,682		,905	,322	,490	,020
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 06	Corrélation de Pearson	,261*	,099	,395**	,034	,016	1	,444**	,184	,607**
	Sig. (bilatérale)	,044	,450	,002	,796	,905		,000	,158	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 07	Corrélation de Pearson	,312*	,239	,533**	,227	-,130	,444**	1	,039	,585**
	Sig. (bilatérale)	,015	,065	,000	,080	,322	,000		,769	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR000 08	Corrélation de Pearson	,005	,129	-,144	-,080	,091	,184	,039	1	,336**
	Sig. (bilatérale)	,970	,325	,271	,544	,490	,158	,769		,009
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

مج2	Corrélation de Pearson	,675**	,629**	,679**	,398**	,299*	,607**	,585**	,336**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,002	,020	,000	,000	,009	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

#### CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 مج3

#### Corrélations

		Corrélations									
		VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0002	مج3
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
VAR00021	Corrélation de Pearson	1	,730**	,390**	,568**	,207	-,018	,274*	,344**	,238	,708**
	Sig. (bilatérale)		,000	,002	,000	,112	,890	,034	,007	,067	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00022	Corrélation de Pearson	,730**	1	,337**	,434**	,205	,075	,196	,247	,174	,639**
	Sig. (bilatérale)	,000		,009	,001	,117	,570	,133	,057	,183	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00023	Corrélation de Pearson	,390**	,337**	1	,266*	,228	-,113	,237	,058	,234	,508**
	Sig. (bilatérale)	,002	,009		,040	,080	,389	,068	,662	,072	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00024	Corrélation de Pearson	,568**	,434**	,266*	1	,605**	,247	,407**	,599**	,482**	,847**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,040		,000	,057	,001	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00025	Corrélation de Pearson	,207	,205	,228	,605**	1	,377**	,339**	,460**	,397**	,690**
	Sig. (bilatérale)	,112	,117	,080	,000		,003	,008	,000	,002	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00026	Corrélation de Pearson	-,018	,075	-,113	,247	,377**	1	,225	,134	-,070	,331**
	Sig. (bilatérale)	,890	,570	,389	,057	,003		,084	,308	,595	,010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00027	Corrélation de Pearson	,274*	,196	,237	,407**	,339**	,225	1	,128	,253	,534**
	Sig. (bilatérale)	,034	,133	,068	,001	,008	,084		,332	,051	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

VAR00028	Corrélation de Pearson	,344**	,247	,058	,599**	,460**	,134	,128	1	,356**	,622**
	Sig. (bilatérale)	,007	,057	,662	,000	,000	,308	,332		,005	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00029	Corrélation de Pearson	,238	,174	,234	,482**	,397**	-,070	,253	,356**	1	,544**
	Sig. (bilatérale)	,067	,183	,072	,000	,002	,595	,051	,005		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
مج3	Corrélation de Pearson	,708**	,639**	,508**	,847**	,690**	,331**	,534**	,622**	,544**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,010	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

#### CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 مج4

#### Corrélations

		Corrélations					مج4
		VAR00032	VAR00033	VAR00034	VAR00035	VAR00036	
VAR00032	Corrélation de Pearson	1	,512**	,136	,318*	,144	,629**
	Sig. (bilatérale)		,000	,300	,013	,271	,000
	N	60	60	60	60	60	60
VAR00033	Corrélation de Pearson	,512**	1	,206	,360**	,253	,716**
	Sig. (bilatérale)	,000		,114	,005	,052	,000
	N	60	60	60	60	60	60
VAR00034	Corrélation de Pearson	,136	,206	1	,210	-,072	,606**
	Sig. (bilatérale)	,300	,114		,107	,586	,000
	N	60	60	60	60	60	60
VAR00035	Corrélation de Pearson	,318*	,360**	,210	1	,126	,666**
	Sig. (bilatérale)	,013	,005	,107		,337	,000
	N	60	60	60	60	60	60
VAR00036	Corrélation de Pearson	,144	,253	-,072	,126	1	,410**
	Sig. (bilatérale)	,271	,052	,586	,337		,001
	N	60	60	60	60	60	60
مج4	Corrélation de Pearson	,629**	,716**	,606**	,666**	,410**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,001	
	N	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 كمج

Corrélations

		Corrélations							
		VAR00039	VAR00040	VAR00041	VAR00042	VAR00043	VAR00044	VAR00045	كمج
VAR00039	Corrélation de Pearson	1	,188	,031	,364**	,057	,408**	,236	,648**
	Sig. (bilatérale)		,150	,813	,004	,664	,001	,069	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00040	Corrélation de Pearson	,188	1	,038	,016	,098	,194	,229	,457**
	Sig. (bilatérale)	,150		,772	,906	,457	,138	,079	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00041	Corrélation de Pearson	,031	,038	1	,097	,072	,087	,340**	,440**
	Sig. (bilatérale)	,813	,772		,461	,587	,507	,008	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00042	Corrélation de Pearson	,364**	,016	,097	1	-,171	,003	,031	,336**
	Sig. (bilatérale)	,004	,906	,461		,191	,980	,812	,009
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00043	Corrélation de Pearson	,057	,098	,072	-,171	1	,240	,282*	,469**
	Sig. (bilatérale)	,664	,457	,587	,191		,065	,029	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00044	Corrélation de Pearson	,408**	,194	,087	,003	,240	1	,421**	,657**
	Sig. (bilatérale)	,001	,138	,507	,980	,065		,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00045	Corrélation de Pearson	,236	,229	,340**	,031	,282*	,421**	1	,658**
	Sig. (bilatérale)	,069	,079	,008	,812	,029	,001		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
كمج	Corrélation de Pearson	,648**	,457**	,440**	,336**	,469**	,657**	,658**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,009	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## ثانيا: معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

## Corrélations

/VARIABLES=مجموع 5مج 4مج 3مج 2مج 1مج

## Corrélations

		1مج	2مج	3مج	4مج	5مج	المجموع
1مج	Corrélation de Pearson	1	,408**	,618**	,467**	,396**	,809**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,000	,002	,000
	N	60	60	60	60	60	60
2مج	Corrélation de Pearson	,408**	1	,366**	,262*	,224	,646**
	Sig. (bilatérale)	,001		,004	,043	,085	,000
	N	60	60	60	60	60	60
3مج	Corrélation de Pearson	,618**	,366**	1	,330*	,600**	,856**
	Sig. (bilatérale)	,000	,004		,010	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
4مج	Corrélation de Pearson	,467**	,262*	,330*	1	,231	,563**
	Sig. (bilatérale)	,000	,043	,010		,076	,000
	N	60	60	60	60	60	60
5مج	Corrélation de Pearson	,396**	,224	,600**	,231	1	,683**
	Sig. (bilatérale)	,002	,085	,000	,076		,000
	N	60	60	60	60	60	60
المجموع	Corrélation de Pearson	,809**	,646**	,856**	,563**	,683**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## ملحق رقم: (07) يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية بطريقة التنصيف الفردي والزوجي لمقياس

## التفكير الإيجابي

## RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00003 VAR00005 VAR00007 VAR00009 VAR00011 VAR00013 VAR00015 VAR00017

VAR00019 VAR00021 VAR00023 VAR00025 VAR00027 VAR00029 VAR00031 VAR00033 VAR00035 VAR00037 VAR00002

VAR00004 VAR00006 VAR00008 VAR00010 VAR00012 VAR00014 VAR00016 VAR00018 VAR00020 VAR00022 VAR00024

VAR00026 VAR00028 VAR00030 VAR00032 VAR00034 VAR00036

ALL (فردى / زوجي :النصفية التجزئة بطريقة الايجابي التفكير مقياس ثبات) /SCALE

#### Fiabilité

Echelle : ثبات مقياس التفكير الايجابي بطريقة التجزئة النصفية :زوجي / فردي

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,764
		Nombre d'éléments	19 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,696
		Nombre d'éléments	18 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			37
Corrélation entre les sous-échelles			,770
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,870
	Longueur inégale		,870
Coefficient de Guttman			,863

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037.

b. Les éléments sont : VAR00037, VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036.

## ملحق رقم: (08) يوضح نتائج ألفا كرنباخ لمقياس التفكير الإيجابي

أولاً: ثبات ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

```

NEW FILE.
DATASET NAME Jeu_de_données2 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données1.
NEW FILE.
DATASET NAME Jeu_de_données3 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009
  VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017
VAR00018 VAR00019 VAR00020
  VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028
VAR00029 VAR00030 VAR00031
  VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037
  /SCALE('الكلية الدرجة : الفاكرونباخ بطريقة التفكير مقياس ثبات')
ALL
  /MODEL=ALPHA.

```

Echelle : ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة الفاكرونباخ : الدرجة الكلية

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.850	37

## ثانيا: ثبات ألفا كرنباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008
```

```
/SCALE('الايجابي التفكير لمقياس الاول للبعد كرومباخ الفا ثبات') ALL
```

```
/MODEL=ALPHA.
```

## Fiabilité

Echelle : ثبات ألفا كرومباخ للبعد الاول لمقياس التفكير الإيجابي

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.687	8

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008
```

```
/SCALE('الايجابي التفكير لمقياس الثاني للبعد الفاكرونباخ ثبات') ALL
```

```
/MODEL=ALPHA.
```

## Fiabilité

Echelle : ثبات الفاكرونباخ للبعد الثاني لمقياس التفكير الإيجابي

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

RELIABILITY

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.590	8

```

/VARIABLES=VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029
/SCALE('الايجابي التفكير لمقياس الثالث للبعد كرومباخ الفا ثبات') ALL
/MODEL=ALPHA.
    
```

**Fiabilité**

**Echelle : ثبات الفا كرومباخ للبعد الثالث لمقياس التفكير الايجابي**

**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.778	9

**RELIABILITY**

```

/VARIABLES=VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036
/SCALE('الايجابي التفكير لمقياس الرابع للبعد كرومباخ الفا ثبات') ALL
/MODEL=ALPHA.
    
```

## Fiabilité

Echelle : ثبات الفا كرومباخ للبعد الرابع لمقياس التفكير الايجابي

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,542	5

## RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045

/SCALE('الاجابي التفكير لمقياس الخامس للبعد كرومباخ ثبات') ALL

/MODEL=ALPHA.

## Fiabilité

Echelle : ثبات الفا كرومباخ للبعد الخامس لمقياس التفكير الايجابي

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,554	7

ملحق رقم: (09) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس المناعة النفسية

NEW FILE.

DATASET NAME Jeu\_de\_données7 WINDOW=FRONT.

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR00001

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

[Jeu\_de\_données7]

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1,00	16	169,0000	5,92171	1,48043
	2,00	16	134,7500	13,67967	3,41992

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour é			Différence moyenne		Différence erreur standard	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)				
VAR00001	Hypothèse de variances égales	5,118	,031	9,191	30	,000	34,25000	3,72659		
	Hypothèse de variances inégales			9,191	20,431	,000	34,25000	3,72659		

## ملحق رقم: (10) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية

## أولاً: معامل الارتباط بين البند والبعد لمقياس المناعة النفسية

## CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009  
 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 مجموع  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007
VAR00001	Corrélación de Pearson	1	,107	-,193	,385**	-,213	,547**	,476**
	Sig. (bilatérale)		,415	,139	,002	,102	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00002	Corrélación de Pearson	,107	1	,212	,242	-,025	,117	,183
	Sig. (bilatérale)	,415		,104	,063	,849	,373	,161
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00003	Corrélación de Pearson	-,193	,212	1	,306*	,341**	,028	,239
	Sig. (bilatérale)	,139	,104		,017	,008	,834	,066
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00004	Corrélación de Pearson	,385**	,242	,306*	1	,058	,458**	,445**
	Sig. (bilatérale)	,002	,063	,017		,661	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00005	Corrélación de Pearson	-,213	-,025	,341**	,058	1	-,151	-,132
	Sig. (bilatérale)	,102	,849	,008	,661		,249	,314
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00006	Corrélación de Pearson	,547**	,117	,028	,458**	-,151	1	,540**
	Sig. (bilatérale)	,000	,373	,834	,000	,249		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00007	Corrélación de Pearson	,476**	,183	,239	,445**	-,132	,540**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,161	,066	,000	,314	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00008	Corrélación de Pearson	,043	,039	,318*	,180	,074	,220	,298*
	Sig. (bilatérale)	,746	,768	,013	,168	,573	,092	,021
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00009	Corrélación de Pearson	,240	,192	-,084	,408**	-,140	,311*	,199
	Sig. (bilatérale)	,065	,142	,525	,001	,287	,015	,128

	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00010	Corrélation de Pearson	,233	,144	,185	,347**	,095	,409**	,450**
	Sig. (bilatérale)	,073	,271	,158	,007	,471	,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00011	Corrélation de Pearson	-,151	,037	,325*	-,009	,236	-,077	,155
	Sig. (bilatérale)	,248	,779	,011	,943	,069	,559	,237
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00012	Corrélation de Pearson	,050	,362**	,206	,131	,147	-,064	,043
	Sig. (bilatérale)	,702	,005	,114	,320	,261	,627	,744
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00013	Corrélation de Pearson	,275*	-,025	,075	,303*	,129	,393**	,423**
	Sig. (bilatérale)	,034	,850	,568	,019	,326	,002	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00014	Corrélation de Pearson	,405**	,055	,018	,381**	-,036	,415**	,517**
	Sig. (bilatérale)	,001	,674	,894	,003	,784	,001	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00015	Corrélation de Pearson	,337**	,032	,075	,287*	-,079	,190	,223
	Sig. (bilatérale)	,008	,807	,569	,026	,547	,145	,087
	N	60	60	60	60	60	60	60
المجموع	Corrélation de Pearson	,440**	,377**	,457**	,665**	,232	,548**	,676**
	Sig. (bilatérale)	,000	,003	,000	,000	,074	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 مجموع2

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		Corrélations				
		VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022
VAR00018	Corrélation de Pearson	1	,674**	,571**	,347**	,379**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,007	,003
	N	60	60	60	60	60
VAR00019	Corrélation de Pearson	,674**	1	,567**	,238	,366**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,067	,004
	N	60	60	60	60	60
VAR00020	Corrélation de Pearson	,571**	,567**	1	,603**	,335**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,009
	N	60	60	60	60	60
VAR00021	Corrélation de Pearson	,347**	,238	,603**	1	,389**
	Sig. (bilatérale)	,007	,067	,000		,002
	N	60	60	60	60	60
VAR00022	Corrélation de Pearson	,379**	,366**	,335**	,389**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,004	,009	,002	
	N	60	60	60	60	60
VAR00023	Corrélation de Pearson	,645**	,588**	,708**	,425**	,218
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,001	,095
	N	60	60	60	60	60
VAR00024	Corrélation de Pearson	,301*	,247	,366**	,398**	,172
	Sig. (bilatérale)	,019	,057	,004	,002	,189
	N	60	60	60	60	60
VAR00025	Corrélation de Pearson	-,009	-,089	,101	,040	,122
	Sig. (bilatérale)	,946	,497	,443	,760	,355
	N	60	60	60	60	60
VAR00026	Corrélation de Pearson	,359**	,225	,420**	,455**	,341**
	Sig. (bilatérale)	,005	,084	,001	,000	,008
	N	60	60	60	60	60
مجموع2	Corrélation de Pearson	,717**	,637**	,792**	,688**	,566**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 مجموع3

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

Corrélations

		Corrélations							
		VAR00029	VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034	VAR00035	مجموع3
VAR00029	Corrélation de Pearson	1	1,000**	,160	-,058	,296*	,120	-,106	,276*
	Sig. (bilatérale)		,000	,222	,660	,022	,362	,419	,033
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00030	Corrélation de Pearson	1,000**	1	,160	-,058	,296*	,120	-,106	,276*
	Sig. (bilatérale)	,000		,222	,660	,022	,362	,419	,033
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00031	Corrélation de Pearson	,160	,160	1	-,159	-,023	,545**	,266*	,637**
	Sig. (bilatérale)	,222	,222		,226	,862	,000	,040	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00032	Corrélation de Pearson	-,058	-,058	-,159	1	,179	-,164	-,037	,119
	Sig. (bilatérale)	,660	,660	,226		,170	,209	,777	,366
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00033	Corrélation de Pearson	,296*	,296*	-,023	,179	1	,167	,345**	,597**
	Sig. (bilatérale)	,022	,022	,862	,170		,203	,007	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00034	Corrélation de Pearson	,120	,120	,545**	-,164	,167	1	,394**	,757**
	Sig. (bilatérale)	,362	,362	,000	,209	,203		,002	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
VAR00035	Corrélation de Pearson	-,106	-,106	,266*	-,037	,345**	,394**	1	,656**
	Sig. (bilatérale)	,419	,419	,040	,777	,007	,002		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60
مجموع3	Corrélation de Pearson	,276*	,276*	,637**	,119	,597**	,757**	,656**	1
	Sig. (bilatérale)	,033	,033	,000	,366	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 مجموع4

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		Corrélations						مجموع4
		VAR00038	VAR00039	VAR00040	VAR00041	VAR00042	VAR00043	
VAR00038	Corrélation de Pearson	1	,196	,320*	,376**	-,126	,133	,521**
	Sig. (bilatérale)		,133	,013	,003	,336	,311	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00039	Corrélation de Pearson	,196	1	,246	,219	,146	,090	,527**
	Sig. (bilatérale)	,133		,058	,093	,265	,493	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00040	Corrélation de Pearson	,320*	,246	1	,497**	,188	,075	,665**
	Sig. (bilatérale)	,013	,058		,000	,150	,571	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00041	Corrélation de Pearson	,376**	,219	,497**	1	,318*	,165	,770**
	Sig. (bilatérale)	,003	,093	,000		,013	,208	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00042	Corrélation de Pearson	-,126	,146	,188	,318*	1	,282*	,529**
	Sig. (bilatérale)	,336	,265	,150	,013		,029	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
VAR00043	Corrélation de Pearson	,133	,090	,075	,165	,282*	1	,481**
	Sig. (bilatérale)	,311	,493	,571	,208	,029		,000
	N	60	60	60	60	60	60	60
مجموع4	Corrélation de Pearson	,521**	,527**	,665**	,770**	,529**	,481**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60	60	60

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## ثانيا: معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

## CORRELATIONS

/VARIABLES=المجموع1مجموع2مجموع3مجموع4

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		Corrélations				
		المجموع1	المجموع2	المجموع3	المجموع4	المجموع
المجموع1	Corrélation de Pearson	1	,667**	,515**	,559**	,898**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
المجموع2	Corrélation de Pearson	,667**	1	,627**	,520**	,871**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
المجموع3	Corrélation de Pearson	,515**	,627**	1	,411**	,713**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,001	,000
	N	60	60	60	60	60
المجموع4	Corrélation de Pearson	,559**	,520**	,411**	1	,741**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001		,000
	N	60	60	60	60	60
المجموع	Corrélation de Pearson	,898**	,871**	,713**	,741**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60

\*\*. La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## ملحق رقم: (11) يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي والزوجي لمقياس المناعة النفسية

NEW FILE.

DATASET NAME Jeu\_de\_données5 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00003 VAR00005 VAR00007 VAR00009 VAR00011 VAR00013 VAR00015 VAR00017

VAR00019 VAR00021 VAR00023 VAR00025 VAR00027 VAR00029 VAR00031 VAR00033 VAR00035 VAR00037 VAR00002

VAR00004 VAR00006 VAR00008 VAR00010 VAR00012 VAR00014 VAR00016 VAR00018 VAR00020 VAR00022 VAR00024

VAR00026 VAR00028 VAR00030 VAR00032 VAR00034 VAR00036

/SCALE('النفسية المناعة لمقياس فردي زوجي التصنيف بطريقة النصفية التجزئة ثبات') ALL

/MODEL=SPLIT.

### Fiabilité

Echelle : ثبات التجزئة النصفية بطريقة التصنيف زوجي فردي لمقياس المناعة النفسية

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,741
		Nombre d'éléments	19 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,816
		Nombre d'éléments	18 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			37
Corrélation entre les sous-échelles			,852
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,920
	Longueur inégale		,920
Coefficient de Guttman			,919

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037.

b. Les éléments sont : VAR00037, VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036.

## ملحق رقم: (12) يوضح نتائج ألفا كرنباخ لمقياس المناعة النفسية أولاً: ثبات ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

### RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037
/SCALE('المناعة النفسية للمقياس الكلية للدرجة الفاكرومباخ ثبات') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

### Fiabilité

Echelle : ثبات الفاكرومباخ للدرجة الكلية للمقياس المناعة النفسية

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.882	37

NEW FILE.

DATASET NAME Jeu\_de\_données6 WINDOW=FRONT.

### RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
/SCALE('المناعة النفسية لمقياس الأول للبعد الفاكرومباخ ثبات') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

## ثانيا: ثبات ألفا كرنباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية

## Fiabilité

[Jeu\_de\_données6]

Echelle : ثبات الفاكرونباخ للبعد الاول لمقياس المناعة النفسية

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.732	15

## RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026

/SCALE('النفسية المناعة لمقياس الثاني للبعد الفاكرونباخ ثبات') ALL

/MODEL=ALPHA.

## Fiabilité

Echelle : ثبات الفاكرونباخ للبعد الثاني لمقياس المناعة النفسية

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.803	9

## RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035

/SCALE('النفسية المناعة لمقياس الثالث للبعد الفاكرونباخ ثبات') ALL

/MODEL=ALPHA.

## Fiabilité

Echelle : ثبات الفاكرونباخ للبعد الثالث لمقياس المناعة النفسية

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.514	7

## RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043

/SCALE('النفسية المناعة لمقياس الرابع للبعد الفاكرونباخ ثبات') ALL

/MODEL=ALPHA.

## Fiabilité

Echelle : ثبات الفاكرونباخ للبعد الرابع لمقياس المناعة النفسية

## Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.622	6



جامعة قاصدي مرباح ورقلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

عزيزي الطالب (ة) تحية طيبة وبعد...

في إطار اعداد مذكرة التخرج ماستر أكاديمي تخصص ارشاد وتوجيه، نضع بين يديك هذه الاستمارة التي تتضمن مجموعة من العبارات والمطلوب منك قراءتها بدقة وتمعن ثم وضع علامة (+) امام الاختيار الذي يناسبك، وتأكد من الإجابة على كل العبارات، مع العلم انه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وللعلم بان كل المعلومات ستحظى بسرية تامة وستستخدم لغرض البحث العلمي. شكرا على تعاونكم.

-البيانات الشخصية:

-المستوى الأكاديمي:

السنة الخامسة جامعي

-السنة أولى جامعي

-مكان الإقامة:

نظام خارجي

نظام داخلي

ملحق رقم: (13) يوضح الصورة النهائية لمقياس التفكير الايجابي

## -أولاً: التفكير الإيجابي

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اميل الى المرح والبهجة.					
2	سأجعل مستقبلي أفضل.					
3	اعتقد أنني محظوظ.					
	اشعر بالخوف من المستقبل.					
4	اسعى لحقق احلامي					
5	اعتقد ان اموري تسير دائما الى الاحسن.					
6	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به.					
7	أحاول تغيير حياتي للأفضل.					
8	أتسامح مع زملائي.					
9	أقبل تنبيهات زملائي عن اخطائي.					
10	اتقبل من يختلف معي في الرأي.					
11	أعامل الناس كما أحب ان يعاملوني.					
12	أشعر بالقلق في التعامل مع الجنس الآخر.					
13	أحب السفر والتعرف على اشخاص جدد.					
14	أقبل اختلاف آراء الاخرين					
15	يجب أن نفرض على الاخرين ما نراه سليماً.					
16	أعرف قدراتي جيداً.					
17	أستطيع التفوق على الاخرين.					

					18	اعتبر نفسي شخص مسؤول يُعتمد عليه.
					19	اشعر بالرضا عن نفسي.
					20	اتقبل مظهري.
					21	اتقبل نقد الاخرين لي.
					22	اشعر بالرضا عما فعلت في حياتي.
					23	اعتقد انني متسامح مع نفسي ولا ألومها.
					24	أرى ان حياتي قيّمة
					25	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.
					26	أحاول ان اتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.
					27	اشعر بان فرصتي في الحياة محدودة.
					28	حققت الكثير من الإنجازات.
					29	اعتقد ان نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد.
					30	امتك القدرة على تحمل المسؤولية.
					31	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.
					32	احدد تصرفاتي بعد تفكير وتأمل العواقب.
					33	اشعر بالاطمئنان عندما افوز.
					34	اتمالك نفسي عندما تواجهني مشكلات صعبة.
					35	اشعر انني قادر على حل مشكلاتي بنفسي.
					36	اتحمل مسؤولية أي قرار اتخذه في حياتي.

ملحق رقم: (14) يوضح الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية

## -ثانياً: المناعة النفسية-

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	تحقيق الأهداف يحتاج الى إرادة قوية.					
2	اتجنب تكرار الأخطاء التي يقع فيها زملائي.					
3	امتلك القدرة على التكيف مع مجريات حياتي.					
4	أفكر في الحل عندما تصادفني مشكلة.					
	أستطيع التعامل بهدوء مع الضغوط التعليمية.					
5	أتمنى تطوير ذاتي حتى تتحقق اهدافي.					
6	اجتهد في تحقيق اهدافي مهما كانت التحديات.					
7	لا اطيّل التفكير في الاحداث المؤلمة.					
8	أفكر في عواقب الأشياء قبل ان افعلها.					
9	استغل قدراتي في انجاز أي عمل أقوم به.					
10	أفند افكاري دون الخوف من نقد الاخرين.					
11	اضع لنفسك اهداف بديلة في حال عدم تحقق الرئيسة.					
12	اثق في قدراتي لتنفيذ المهام الموكلة اليّ.					
13	اطور قدراتي لحل مشكلاتي.					
14	استعين بالآخرين لمساعدتي في حل مشكلاتي.					
15	اعلم بان المشكلات الحياتية تجعلني قويا.					
16	اعلم ان الأخطاء هي محاولات تسبق النجاح.					

					أؤمن بان النجاح يحتاج الى مثابرة.	17
					اساعد الاخرين بناء على قدراتي.	18
					استفيد من خبراتي السابقة في حل مشكلاتي.	19
					أجد نفسي سعيدا بعد حل المشكلات التي تواجهني.	20
					اتعامل بإيجابية مع الاخرين.	21
					أؤمن بان العقل السليم في الجسم السليم.	22
					اعتقد انني لست اقل من الآخرين من حيث القوة البدنية.	23
					اتوكل على الله ثم الاخذ بالأسباب عند تحقيق الأهداف.	24
					ساعدني أداء العبادات على تحقيق اهدافي.	25
					اعلم ان سر السعادة هو مساعدة الاخرين.	26
					احرص على الالتزام بمواقيت الصلاة.	
					اتقبل النصائح الخاصة بالرعاية الجسمية.	27
					اتسامح مع الاخرين.	28
					اتعامل مع الناس بصدق وامانة.	29
					اتعلم من خلال أفكار الاخرين.	30
					استعين بالمنهج العلمي في حل مشكلاتي.	31
					استفيد من تجارب الاخرين.	32
					اتعلم من قراءة سير الناجحين القدوة.	33
					لست اقل من الآخرين من حيث القدرات.	34
					اعدل افكاري طبقا لطبيعة الموقف الذي اتعرض له.	35

## ملحق رقم: (15) يوضح المعالجة الإحصائية لنتيجة التساؤل الأول

T-TEST

/TESTVAL=108

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=التفكير الايجابي

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

## Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفكير الايجابي	163	147,3374	13,73075	1,07548

## Test sur échantillon unique

Valeur de test = 108

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التفكير الايجابي	36,577	162	,000	39,33742	37,2137	41,4612

## ملحق رقم: (16) يوضح المعالجة الإحصائية لنتيجة التساؤل الثاني

T-TEST

/TESTVAL=105

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=المناعة النفسية

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

## Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المناعة النفسية	163	155,3436	14,90935	1,16779

## Test sur échantillon unique

Valeur de test = 105

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
المناعة النفسية	43,110	162	,000	50,34356	48,0375	52,6496

## ملحق رقم: (17) يوضح المعالجة الإحصائية لنتيجة الفرضية الأولى

## CORRELATIONS

/VARIABLES=المناعةالنفسية التفكيرالاجابي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		التفكيرالاجابي	المناعةالنفسية
التفكيرالاجابي	Corrélation de Pearson	1	,753**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	163	163
المناعةالنفسية	Corrélation de Pearson	,753**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	163	163

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## ملحق رقم: (18) يوضح المعالجة الإحصائية لنتيجة الفرضية الثانية

## CORRELATIONS

/VARIABLES=سنة أولى المناعة النفسية التفكير الايجابي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		Corrélations		
		التفكير الايجابي	المناعة النفسية	سنة أولى
التفكير الايجابي	Corrélation de Pearson	1	,736**	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)		,000	.
	N	121	121	121
المناعة النفسية	Corrélation de Pearson	,736**	1	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	,000		.
	N	121	121	121
سنة أولى	Corrélation de Pearson	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	.	.	.
	N	121	121	121

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

b. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.

## CORRELATIONS

/VARIABLES=السنة خامسة المناعة النفسية التفكير الايجابي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		Corrélations		
		التفكير الايجابي	المناعة النفسية	السنة خامسة
التفكير الايجابي	Corrélation de Pearson	1	,782**	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)		,000	.
	N	42	42	42
المناعة النفسية	Corrélation de Pearson	,782**	1	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	,000		.
	N	42	42	42
السنة خامسة	Corrélation de Pearson	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	.	.	.
	N	42	42	42

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

b. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.

## ملحق رقم: (19) يوضح المعالجة الإحصائية لنتيجة الفرضية الثالثة

## CORRELATIONS

/VARIABLES= نظام خارجي المناعة النفسية التفكير الايجابي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		Corrélations		
		التفكير الايجابي	المناعة النفسية	نظام خارجي
التفكير الايجابي	Corrélation de Pearson	1	,704**	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)		,000	.
	N	66	66	66
المناعة النفسية	Corrélation de Pearson	,704**	1	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	,000		.
	N	66	66	66
نظام خارجي	Corrélation de Pearson	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	.	.	.
	N	66	66	66

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

b. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.

## CORRELATIONS

/VARIABLES= نظام داخلي المناعة النفسية التفكير الايجابي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

		Corrélations		
		التفكير الايجابي	المناعة النفسية	نظام داخلي
التفكير الايجابي	Corrélation de Pearson	1	,780**	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)		,000	.
	N	97	97	97
المناعة النفسية	Corrélation de Pearson	,780**	1	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	,000		.
	N	97	97	97
نظام داخلي	Corrélation de Pearson	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>	. <sup>b</sup>
	Sig. (bilatérale)	.	.	.
	N	97	97	97

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

b. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.



إلى السيد: عميد كلية الطب  
بجامعة ورقلة

## الموضوع: تقديم تسهيلات

تحية طيبة:.....وبعد

في إطار التعاون بين الجامعات، يحرص مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة، لتكوين طلابه علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية؛ ولهذا ومن أجل إعدادهم وتكوينهم لخدمة قضايا الصحة والتربية والتعليم والمجتمع وتحقيق أهداف منظومة التعليم العالي. وعليه يسعدنا جدا أن نطلب من سيادتكم المحترمة تقديم التسهيلات اللازمة في كليتكم والاستغلال الاحسن للإمكانيات للطلبة:

خير ام الجيلالي كوداد المسجل في السنة الثانية ماستر تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، لإجراء التطبيق الميداني للدراسة والبحث لإنجاز مذكرة التخرج للماستر في التخصص المذكور أعلاه، حول:  
" التفكير الإيجابي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة ورقلة"  
تحت إشراف: البروفيسور نادية بوضياف.

و إننا على يقين بأنكم ستبذلون الجهد في إطار ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات اللازمة للطلبة المنتمية لمخبرنا  
تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

ورقلة في: 2024/04/18

امضاء: محمد بن بوعزيز  
عميد كلية الطب  
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

مديرية المخبر  
مختبر  
جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف  
نادية بوضياف  
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف  
كأسية الطب