

جامعة مولود معمري

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

فرع علوم التربية

تخصص علم النفس التربوي



أساليب التفكير و تأثيرها على الصحة النفسية لدى طلبة علوم التربية الليسانس و الماستر

- دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

تحت إشراف الأستاذة:

د/بوكري ليلي.

من إعداد الطالبتين:

- سيقرجين نسرين.

- داهس ديهية.

السنة الجامعية: 2020/2019

كلمة الشكر:

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم، و نشكرك اللهم على ما أعطيتنا من النعم باسم
الله الذي جعل نورا للعقول و علمنا.

أولا و قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع كما
نتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان و التقدير إلى الأستاذة الدكتوراه " بوبكري
ليلى " التي لم تبخل علينا و لم تنسى لا شاردة و لا واردة إلا ووجهتنا إليها كما نشكر
مسئولة التخصص الأستاذة الدكتوراه "خلفان" و كل الأساتذة العاملين في المخبر على
دعمهم لنا، كما نشكر كل من ساعدنا و وقف بجانبنا منذ بداية مشوارنا الدراسي و
الجامعي.

أدامكم الله دخرا للعلم و التعليم.

ديهية ، نسرين

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وصلى الله على صاحب الشفاعة سيدنا محمد النبي الكريم وعلى اله وصحبه
الميامين ومن تبعهم باحسان إلى يوم الدين

الى من حبي لها لا يزول والى من لا تمل عيني من رايتها ولا لساني من النطق
باسمها ،إليك يا سندي ، هبة الرحمن،أمي الحبيبة الغالية أطال الله في عمرك

إليك يا ابي فخرا و اعتزاز اطال الله في عمرك

. الى كل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من اخوة حفظهم الله ورعاهم
الى اللواتي لم تبخلا عليا بدعاء الخير في السر و العلانية جدتي حفظها الله و
اطال الله في عمرها

الى خطيبي العزيز الذي ساندني في اتمام هذه المذكرة سواء ماديا أو
معنويا"احمد"

الى الاصدقاء و الاحبة ،الى من شاركني في اعداد هذا العمل

الى من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي

اهدي ثمرة جهدي هذا

ديهية

الإهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا

إلى من حملتني وهنا على وهن ... إلى من صبرت على أخطائي حتى تعلمت ... وتحملت
هفواتي حتى رشدت ... إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها... "أمي نور حياتي" أطال الله
في عمرك.

إلى من فاق عطفه غزارة الأمطار و تحدى بصبره مرارة الأقدار ... إلى من علمني حب
العمل... إلى من اسمه غالي و شأنه عالي ... "أبي الغالي"

إلى جدي و جدتي أطال الله في عمرهما.

إلى أخواتي:

رادية التي كانت عوناً و سنداً في الحياة أمي الثانية.

أمال التي وقفت معي و كانت نعم الأخت و الصديقة.

صبرينة رفيقة الدرب التي لا تمل عيني من رأيها.

و إلى الملائكة الصغار " وليد، ماريا، سامي، إلينا، حسينة، إلياس، ملينا"

دون أن أنسى أصدقائي و زملائي الذين تحملوني ووقفوا بجانبني " بشري، ليندا، أمقران

ياسين، بوسعد، أمياس"

إلى من شاركتني اعداد هذا العمل "ديهية".

إلى من ذكرهم قلبي و لم يذكرهم قلمي.

نسرين

الفهرس

المحتويات

الإهداء

كلمة الشكر

فهرس الجداول

مقدمة.....أ

الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة.....07

2. فرضيات الدراسة.....12

3. أهمية الدراسة.....12

4. أهداف الدراسة.....12

5. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.....13

الجانب النظري

الفصل الثاني: أساليب التفكير

تمهيد

1. مفهوم أساليب التفكير.....16
2. أشكال أساليب التفكير.....18
3. النظريات المفسرة لأساليب التفكير.....22
4. مبادئ أساليب التفكير.....31
5. أهمية أساليب التفكير.....33
6. العوامل المؤثرة في أساليب التفكير.....34
-37 خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

1. مفهوم الصحة النفسية.....39
2. أهمية الصحة النفسية.....42
3. مناهج الصحة النفسية.....45
4. معايير الصحة النفسية.....48
5. نسبية الصحة النفسية.....51

6. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.....52
7. النظريات المفسرة لصحة النفسية.....56
- خلاصة الفصل.....62

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة.....65
2. الدراسة الاستطلاعية65
- 3.مجتمع الدراسة.....67
- 4.كيفية اختيار عينة الدراسة.....68
5. أدوات و تقنيات جمع البيانات.....69
6. كيفية جمع البيانات.....79
7. كيفية تحليل البيانات.....80
8. حدود البحث.....81

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.1 عرض و تحليل و مناقشة النتائج الفرضية الأولى83

1.2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج الفرضية الثانية.....87

1.3 عرض و تحليل و مناقشة النتائج الفرضية الثالثة.....90

الاستنتاج العام.....94

خاتمة.....95

المقترحات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس
جدول رقم(02): يمثل أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص
جدول رقم (03): يمثل توزيع المجتمع الأصلي حسب التخصص
جدول رقم (04): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس
جدول رقم(05): يمثل الصدق البنائي لقرات مقياس أساليب التفكير
جدول رقم(06):يمثل الصدق البنائي لمقياس اساليب التفكير
جدول رقم (07):يمثل قيم الفاكرونباخ لمقياس اساليب التفكير
جدول رقم (08): يمثل العبارات الموجبة و السالبة لمقياس الصحة النفسية
جدول رقم (09) : يمثل توزيع عبارات الصحة النفسية على الابعاد
جدول رقم (10): يمثل صدق وثبات الصحة النفسية
جدول رقم (11): يمثل البنائي لمقياس الصحة النفسية
جدول رقم (12): يمثل قيم الفاكرونباخ لمقياس الصحة النفسية
جدول رقم (13): معمل التحديد R^2

مقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة و الفاصلة في حياة الطلاب و الطالبات حيث اختيار حياة اجتماعية جديدة تشمل بعض الحرية في اتخاذ القرارات و تجربة المسؤولية فالحياة الجامعية عبارة عن حياة مصغرة يختبر فيها الطلاب العديد من التجارب التي تساهم في بناء شخصيتهم و ذلك من خلال العلاقات المختلفة مع الزملاء، الطاقم الإداري و المدرسين و أهم ما يؤثر على حياتهم و علاقاتهم و أسلوبهم في التفكير.

إذ يعد أسلوب التفكير أمر مهم يساعد الطلاب على التكيف مع عالمهم الخارجي و التعبير عن فرديتهم موظفين قدراتهم و مكتسباتهم المعرفية حتى يستطيعون تنظيم أفكارهم و التعبير عنها بما يتلاءم مع المواقف التي يتعرضون لها، إذ ينتهج الطلاب أساليب تفكير مختلفة حسب المواقف الاجتماعية و الحياتية التي يتعرضون لها و قد يوضحون أساليب مغايرة عند تعاملهم مع المسائل العلمية مما يعني أنهم قد يستخدمون عدة أساليب تفكير و قد تتغير هذه الأخيرة مع الزمن و مع التطور الذي يشهده في حياتهم.

و أساليب التفكير تلعب دورا هاما في ضمان الصحة النفسية لطلاب، لأن أسلوبهم في التفكير يعبر عن شخصيتهم و مدى تماسكهم حين يمرون بمواقف صعبة، و تتمحور الصحة النفسية على شعور الفرد بالسعادة مع نفسه و مع غيره و يكون قادرا على استغلال قدراتهم الأقصى حد ممكن، و تكون شخصيته متكاملة سوية.

لذا تعتبر الصحة النفسية حلقة وصل ضرورية للطالب في مناحي الحياة المختلفة الاجتماعية، الفكرية و ما يترتب من آثار ينجم عنها إما تخريج جيل يتمتع باستقلالية في شخصيته و يتكامل لوظائفه النفسية، العقلية و الاجتماعية أو العكس.

حيث أن ما يمر به من معاناة في الوسط الجامعي تترك أثر واضح على صحته النفسية. و يعتبر الطلاب الجامعيين أكثر شرائح المجتمع التي تتوجه إليها الأنظار قبل أي فئة أخرى، على اعتبار أنهم الشريحة الأكبر التي تتوزع فيها القدرة البشرية للمجتمع، و بذلك وجد هؤلاء الطلاب أنفسهم واقعين في صراع بين ما يجب عليهم تحصيله في سباقهم مع الزمن اللحاق بركب التطور السريع الذي يشهده العالم كل يوم، و بين ما ينتظر منهم تقديمه لمجتمعاتهم و هذا ما شكل ضغطا هائلا عليهم، و بذلك أصبح النمط المعاصر للحياة نمطا يورث القلق و التوتر هذا ما جعل الطالب في بحث مستمر عن الراحة النفسية.

و نظرا لتعدد جوانب الصحة النفسية، و تعدد المعايير المحددة لها، و العوامل المؤثرة و المتأثرة بها فلا تزال هناك الكثير من العوامل و المتغيرات التي لم يتم تناول علاقتها بالصحة النفسية بدراسات موسعة و معمقة كأساليب التفكير.

و أساليب التفكير ليست واحدة لدى الجميع و حتى لو كنا نتكلم على شريحة عمرية محددة و هي شريحة الطلاب الجامعيين، حيث أن هناك تنوع أساليب التفكير لديهم، و هناك من تتخذ لديهم قوالب ثابتة من شأنها أن ترتبط بدرجة الصحة النفسية لديهم، و أساليب التفكير

تدخل في كل جزء من حياة الطالب فهو يستخدمها سواء في الجامعة، المنزل أو حتى في علاقاته الاجتماعية.

و الأسلوب الذي ينتهجه الطلاب قد يؤثر على صحتهم النفسية من خلال تعرضهم للاضطرابات تؤدي بهم إلى عدم تكيفهم و استقرارهم مع البيئة المحيطة بهم.

و من هنا فإن هذه الدراسة تحاول تناول مدى تأثير أساليب التفكير على الصحة النفسية لدى طلاب ليسانس و ماستر تخصص علوم التربية و تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري و جانب تطبيقي.

استهلت الدراسة بالإطار العام للدراسة و ذلك بتحديد الإشكالية و صياغة الفرضيات و انطلاقا من هذه الفرضيات قمنا بتقسيم الجانب النظري إلى فصلين الأول متعلق بأساليب التفكير و الفصل الثاني بالصحة النفسية أما فيما يخص الجانب التطبيقي فلقد قسمناه أيضا إلى فصلين فصل متعلق بالإجراءات المنهجية للدراسة و فصل خاص بعرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها لتنتهي دراستنا بمجموعة من المقترحات.

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

1-الإشكالية:

تعتبر الجامعة أحد أهم المؤسسات الاجتماعية التي تقوم بوظيفة تربية من أجل تنمية و تطوير المجتمع فهي التي تحتضن الطالب طوال سنوات تعليمه من أجل إكسابه المعارف الضرورية لتمكينه من التنافس و بناء مستقبله، إذ تعد أساليب التفكير مجموعة من الطرائق أو الاستراتيجيات التي يستعملها الأفراد في التعامل مع المعلومات المتاحة حيال ما يواجهون من مشكلات و مواقف (قاسم،1989)، و يمكن القول أن أسلوب الفرد في التفكير يتم اكتسابه خلال مراحل النمو المختلفة.

و قد وجه الاهتمام الكبير نحو التفكير و أساليبه لأهميته في الارتقاء بالعملية التعليمية و قد ذكر Steinberg(1997) أن المشكلات الخاصة بأساليب التفكير لم يتم فيها إظهار فائدة الأساليب و قد علل ذلك بأن الدراسات في موضوع أساليب التفكير تتعلق بالتفكير و الشخصية و علم النفس، و هذا يعود لتجاهل الكثير من الأنظمة التعليمية دور أساليب التفكير بشكل كبير إذ أنها تهتم بتلقين الطلبة المعلومات من دون تبصيرهم بالكيفية التي تتم من خلالها عملية التعلم إذ أن فشل الكثير من الطلبة لا يعود إلى ضعف قدراتهم الذهنية أو إلى انخفاض في مستوى ذكائهم بل يرجع إلى اكتسابهم أساليب تفكير غير ملائمة (الطيب،2006).

و يعد ضعف الاهتمام الكبير بأساليب التفكير أحد أسباب إكساب الطلبة الأساليب تفكير خاطئة مما قد يقودهم إلى نتائج غاية في السوء كتأثرهم بالأقوال المتداولة و قبولهم دون نقد و تدقيق و المرور من مواجهة المشكلات (حسن،2013).

و قد أشارت الكثير من الدراسات العربية مثل دراسة حسين (1995) و دراسة خريشة (2001) و دراسة العسكري (2010) إلى أن المؤسسة التعليمية تجاهلت الاهتمام بالعمليات العقلية ووجهت جل اهتمامها للحفظ و التلقين و اجتياز الاختبارات الأمر الذي لم يعد أسلوبا فعالا في جعل الطلبة أكثر قدرة على فهم و استيعاب المادة العلمية و تطبيقاتها في مجالات الحياة المختلفة ما أدى إلى ظهور جيل ذو نزعة عاطفية ينقصه التفكير المنطقي (أور في: أبو خمرة، 2011).

و يرى walhovd و fjell (2004) أن الفرق بين أساليب التفكير و الشخصية أن السمات الشخصية تؤثر في كل أعمال الفرد اليومية بينما تأثير أساليب التفكير يكون محدودا في المواقف التي تتطلب حل المشكلات المعرفية و العقلية فيما أرجع السيد (3004) أهمية دراسة أساليب التفكير إلى شخصية الإنسان، لأنها تمثل أبرز جوانب إنسانية و خواصها الأساسية كما أن العناية بطريقة و أسلوب التفكير لدى الفرد هو أساس نجاح جيل اليوم الذي يحتاج إلى تعلم عادات فكرية صحيحة تساعده على التوافق مع تطور الحياة و تقدمها و زيادة تعقد أساليبها و ارتفاع مستوياتها.

و في ضوء نظرية أساليب التفكير ظهرت دراسات تناولت تلك الأساليب و علاقتها ببعض المتغيرات، و من هذه الدراسات دراسةSachs وZhang(1997) و رمضان (2001) و التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب التفكير و العمر، و دراسة Bernardo & All (2002) و التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية نظرية التحكم العقلي الذاتي للتطبيق على بيئات غير عربية، و دراسة طاحون (2003) عن أساليب التفكير المفضلة لدى طلاب الجامعة في كل من مصر و المملكة العربية السعودية و علاقتها ببعض المتغيرات ، و كذا دراسة محمود(2003) عن أساليب التفكير لدى طلاب كلية التربية و دراسة سامية عثمان (2005) عن التفاعل بين المستوى و الأسلوب المعرفي و أنماط الشخصية.

و هناك دراسات أجنبية استهدفت الموهوبين ومنها دراسة Grigorsenko و Steinberg(1995) كما يوجد اختلاف في أساليب التفكير التشريعي، المحافظ العالمي، المتحرر و المحلي بين المدرسين و المدرسات لصالح المدرسين، بمعنى أن للجنس دوره في هذا الاختلاف (علي الطيب، 2006).

و من جملة ما خلص إليه من نتائج الدراسة الفرعية الأولى من بين ثلاث دراسات فرعية قام بها في نفس الدراسة أن معلمي العلوم الأدبية يتميزون عن معلمي العلوم العلمية بالأسلوب المتحرر، وكذا تميز المعلمين عن المعلمات بالأسلوب الحكمي (الدردير 2004).

أما على المستوى الحالي نجد دراسة الأستاذ عباس بلقوميدي (2012) من جامعة وهران تناول فيها أساليب التفكير في ضوء نظرية Steinberg و قد توصل إليها إلى تباين قوة تفاضلات أساليب التفكير لدى عينة الدراسة إضافة إلى عدم وجود فروق دالة في أساليب التفكير و تقدير الذات لتعود إلى التخصص علمي و أدبي و كذلك بالنسبة إلى الجنس (أورد في: بلقوميدي، 2012).

أشارت دراسة حسين (1995) و دراسة خريشة (2001) إلى أن المؤسسة التعليمية تجاهلت الاهتمام بالعمليات العقلية ووجهت كل اهتمامها للحفظ و التلقين و اجتياز الاختبارات، الأمر الذي لم يعد أسلوبا فعالا في جعل الطلبة أكثر قدرة على فهم و استيعاب المادة العلمية و تطبيقها في مجالات الحياة المختلفة ما أدى إلى ظهور جيل ذو نزعة عاطفية ينقصه التفكير المنطقي (أورد في: أبو خمرة، 2011).

هذا يستدعي تمتع الطالب بالصحة النفسية مما يساعده على التركيز و الانتباه و ينمي دافعيته للإنجاز و يكون قادر على التعامل مع المشكلات التي تعيقه كونه يتعرض للعديد من التغيرات و الضغوطات، حيث وجد الطالب نفسه واقع في صراع بين ما يجب عليه تحصيله و سباق مع الزمن للحاق بالتطور السريع الذي يشهده العالم كما أن الصحة النفسية في هذه المرحلة لها دور كبير في قدرة الطالب على ضبط نفسه و مواجهة الضغوطات و الأزمات النفسية التي قد تحدث له بسبب عدم القدرة على التكيف و التأقلم الدراسي بسبب حالة للتوازن و اللاتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، كم تمثل أيضا تكيف الطالب مع

الحياة متأثراً و مؤثراً مع بيئته و قارا على التأقلم معها و يحقق له الرضا و السعادة و أيضا تكيف الفرد مع الآخرين و العيش بفعالية وفق معايير بيئته الجديدة) أورد في: ناظر كردي (الشمري، 2012)

و بهذا فإن تمتع الطالب بالصحة النفسية عامل مساعد على التركيز و الانتباه و ينمي دافعيته للإنجاز و يكون قادرا على امتصاص كل المشكلات المستعصبة التي تعترضه يظهر لنا أن الصحة النفسية مهمة في جوانبها المختلفة و أن وصول الإنسان الأعلى مستوى صحي هو هدف اجتماعي بالغ الأهمية و مطلب أساسي يجب السعي لتحقيقه في كل المجالات لكي يتمكن الأفراد من مواجهة المشكلات سواء الجسمية أو النفسية، و قد أشار في هذا الإطار عبد العزيز حداد (1995) في دراسة الصحة النفسية من منظور إسلامي إلى أن الانحراف الأساسي في الشخصية يعود إلى خلل الاضطراب الذي يمس المعتقدات و التصورات و الأفكار و يؤكد عبد السلام زهران بهذا الصدد أن علم النفس الصحة يعتبر الدراسة العلمية للصحة النفسية و عملية التوافق.

و بما أن التفوق الدراسي مظهر من مظاهر الصحة النفسية فهو يرتبط بنوعية العلاقات بين الوالدين و الأبناء فمن خلال الدراسة الحالية نجد أن معظم والدي أفراد عينة الدراسة يؤيدان دورهما على أكمل وجه حسب إدراك الأبناء فلا يوجد اختلاف بين الآباء و الأمهات في معالجة أبنائهم كذلك لا يوجد اختلاف بين الذكور و الإناث في إدراك أساليب تفكير أبنائهم و أساليب تفكير أمهاتهم خصوصا في المعاملة و إدراك تلك الأساليب، لذا فإن اهتمام

الإنسان و تحسين جودة حياته و صحته النفسية يؤدي إلى جودة المجتمع وفي ضوء هذه الإشكالية نهدف للإجابة على التساؤلات التالية:

هل تؤثر أساليب التفكير على الصحة النفسية لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية؟

هل يؤثر أسلوب التفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي لد طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية؟

2- فرضيات البحث:

- يؤثر أسلوب التفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي.
- يؤثر أسلوب التفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي.
- يؤثر أسلوب التفكير الواقعي على الشعور بالارتياح مع الآخرين.

3- أهمية الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحديد مدى تأثير أساليب التفكير على الصحة النفسية و معرفة تأثير أسلوب التفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي و كذلك إذا كان الاتجاه نحو السلوك السوي يتأثر بأسلوب التفكير العملي و مدى تأثير أسلوب التفكير الواقعي لطلاب على شعورهم بالارتياح مع الآخرين.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير أساليب التفكير على الصحة النفسية و الكشف عن مدى تنوع تلك الأساليب لدى الطلاب و هذا لتفعيل دور المراكز الإرشادية لمساعدة الشباب على تبني أساليب تفكير تساعد على اكتساب صحة نفسية جيدة.

7- تحديد المفاهيم للدراسة:**7-1- أساليب التفكير:**

التعريف الاصطلاحي: يعرف Sternberg و Grigorenko (1995) أساليب التفكير على أنها عملية عقلية معرفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة و كيفية تجهيز و معالجة المعلومات و التمثيلات العقلية المعرفية داخل العقل البشري (أورد في: عصام علي الطيب، 2006).

التعريف الإجرائي: أساليب التفكير هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها طلبة السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية من خلال المقياس الذي يتضمن خمسة أساليب مختلفة أسلوب التفكير المثالي و التحليلي و الواقعي و العملي و الأسلوب التركيبي و الذي طبقه الجميلي (2013) و يتكون من 20 عبارة.

7-2- الصحة النفسية:

التعريف الاصطلاحي: يعرف Maslow (1960) الصحة النفسية بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه و تختلف عن الشخصية

الغير سوية و التي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة به(أورد في: علي عبد الرحيم صالح،2017).

التعريف الإجرائي: الصحة النفسية هي التوافق النفسي للطالب الجامعي الذي يزاول دراسته في السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية من خلال المقياس الذي يشمل على ثلاثة أبعاد و هي انعدام الرضا النفسي و الاتجاه نحو السلوك السوي و الشعور بالارتياح مع الآخرين و الذي طبقه صلاح فؤاد مكاوي (2002) و سعيدون وسيلة و موسوس فريدة تحت إشراف الباحثة بوبكري ليلي(2018) الذي يتكون من 55 عبارة.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

أساليب التفكير

تمهيد:

يعد موضوع أساليب التفكير من أهم مواضيع في الوقت الحالي فهو الذي يحدد كيفية تعامل الانسان مع المواقف الحياتية التي تواجهه، لذا قمنا بالتطرق إلى تعريف أساليب التفكير، أشكاله و النظريات المفسرة له كما تناولنا أيضا مبادئه و العوامل المؤثرة فيه.

1- مفهوم أساليب التفكير:

* حسب Steinberg (1992): أساليب التفكير هي طريقة الفرد في التفكير، و هي ليست بقدرة و إنما هي تعبر عن طريقة الفرد المفضلة في استخدام القدرات التي يملكها(ورد في: أحمد حسنين أحمد حسن، 2016).

هذا يعني أن أساليب التفكير هي قدرة الفرد على استخدام قدراته.

* حسب Harrison ; Bramson (1982): أساليب التفكير هي مجموعة من الطرق و الاستراتيجيات الفكرية التي إعتاد الفرد على أن يتعامل بها مع المعلومات المتاحة لديه عن ذاته أو بيئته عندما تواجهه مشكلات ما و قد حدد خمسة أنواع من أساليب التفكير و هي: التفكير التركيبي، الواقعي، التحليلي، المثالي و العملي و هذه الأساليب ترتبط بالسلوك الفعلي (عبد المحسن سلمان السراج، 2009).

هذا يعني أن أساليب التفكير هي الطريقة التي يستخدمها الفرد في تعامله مع بيئته و المشكلات التي تواجهه مستخدما أساليب متنوعة في ذلك.

* حسب ما ذكر السيد محمد أبو هاشم (2005): فإن أساليب التفكير هي الطرق و الأساليب المفضلة لدى الأفراد في توظيف قدراتهم، اكتساب معارفهم ، تنظيم أفكارهم و التعبير عنها بما يتلاءم مع المهام و المواقف التي تعترضهم، فأسلوب التفكير المتبع عند التعامل مع المواقف الاجتماعية في الجوانب الحياتية قد يختلف عن أسلوب التفكير عند حل المسائل العلمية مما يعني أن الفرد قد يستخدم عدة أساليب في التفكير و قد تتغير هذه الأساليب من موقف الآخر من زمن الأخر، ويعتبر التفكير عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد و ما يكتسبه من معارف و مهارات بهدف تطوير الخبرات المعرفية و الوصول إلى افتراضات و توقعات جديدة(السيد محمد أبو هاشم، 2015).

هذا يعني أن أساليب التفكير هي الطرق التي يفضلها الفرد في التعبير عن قدراته و التعامل مع المواقف في حياته و قد تختلف الأساليب باختلاف المواقف التي يواجهها الفرد.

* حسب محمد أحمد سعيان (2003): فإن أساليب التفكير تشير إلى إحدى القدرات العقلية التي تتمثل في كل ما يدور داخل العقل من خواطر و صور و ذكريات و معاني، كما أنه يشمل كل العمليات العقلية التي يقوم بها العقل من تمييز و تشابه و استدلال و استنتاج، تحليل، تركيب و تقويم(عصام علي الطيب،2006).

هذا يعني أن أساليب التفكير هي القدرات و العمليات العقلية التي يستخدمها الانسان.

* حسب costa (1985): فإن أساليب التفكير هي المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار، من أجل إدراك المثيرات الحسية و الحكم عليها (عدنان يوسف العتوم، 2004).

هذا يعني أن أساليب التفكير هي تشكيل الأفكار من أجل التعامل مع ما يحيط بالفرد و الحكم عليه.

2- أشكال أساليب التفكير:

2-1- الأسلوب الملكي:

و يتصف هؤلاء الأفراد بالتوجه نحو هدف واحد طول الوقت، يعتقدون في مبدأ الغاية تبرر الوسيلة تمثيلهم للمشكلات مشوش، متسامحون، لديهم ادراك قليل نسبيا بالأولويات و البدائل، يفضلون الأعمال التجارية، التاريخ و العلوم منخفضون في القدرة على التحليل و التفكير المنطقي.

2-2- الأسلوب الهرمي:

يميل أصحاب هذا الأسلوب إلى عمل أشياء كثيرة في وقت واحد، يضعون أهدافهم في صورة هرمية على حسب أهميتها و أولويتها، و لا يعتقدون بمبدأ الغاية تبرر

الوسيلة و يبحثون دائما عن التعقيد، مرنون و منظمون جدا و يدركون الأولويات كما يتميزون بالواقعية و المنطقية في التعامل مع المشكلات.

2-3- الأسلوب الفوضوي:

يتصف هؤلاء الأفراد بأنهم مدفوعون من خلال خليط من الحاجيات و الأهداف يعتقدون أن الغاية تبرر الوسيلة، عشوائيين في معالجتهم للمشكلات، من الصعب تفسير الدوافع وراء سلوكهم، مشوشون و متطرفون في مواقفهم و يكرهون النظام) أحمد حسنين أحمد حسن، (2016).

2-4- الأسلوب الاقليمي:

يتصف هؤلاء الأفراد بان دفاعهم عندما تكون الأهداف متساوية الأهمية، متوترون، مشوشون ولديهم العديد من الأهداف المتناقضة.

أساليب التفكير من حيث الوظيفة:

1-الأسلوب التشريعي:

أصحاب هذا الأسلوب يفضلون الابتكار، التجديد، التصميم و التخطيط لحل المشكلات و عمل الأشياء بطريقتهم الخاصة كما يفضلون المشكلات التي تكون غير معدة مسبقا و يميلون لبناء النظام و المحتوى لكيفية حل المشكلة، كما يفضلون المهن التي تمكنهم من توظيف أسلوبهم التشريعي مثل: كاتب، فنان، أديب

و سياسي.

2-الأسلوب التنفيذي:

يتميز هؤلاء الأفراد المستخدمون لهذا الأسلوب بالميل الاتباع القواعد الموضوعة، استخدام الطرق الموجودة و المحددة مسبقا لحل مشكلاتهم، و يميلون إلى تطبيق القوانين و تنفيذها و التفكير في المحسوسات، يتميزون بالواقعية و الموضوعية في معالجتهم للمشكلات و يفضلون المهن التنفيذية مثل: المحامي، و رجل الدين (علا عبد الرحمن علي محمد، 2014).

3-الأسلوب الحكمي:

أصحاب هذا الأسلوب يميلون إلى الحكم على الآخرين، تقييم القواعد و الاجراءات، تحليل الأشياء و كتابة المقالات النقدية و لديهم القدرة على التخيل و الابتكار و يفضلون المهن المختلفة مثل كتابة النقد، تقييم البرامج، الارشاد و التوجيه.

*** أساليب التفكير من حيث المستوى:**

1-الأسلوب العالمي:

يتصف هؤلاء بتفضيلهم للتعامل مع القضايا المجردة و مفاهيم عالية الرتبة و التغيير، التجديد، الابتكار كما يفضلون المواقف الغامضة و العموميات و يتجاهلون التفاصيل.

2-الأسلوب المحلي:

يتصف أصحاب هذا الأسلوب بتفضيلهم للمشكلات التي تتطلب عمل التفاصيل و يتجهون نحو المواقف العملية و يستمتعون بالتفاصيل.

*** أساليب التفكير من حيث النزعة:**

1-الأسلوب المتحرر:

يتصف أصحاب هذا الأسلوب بالذهاب فيما وراء القوانين و الإجراءات، الميل إلى الغموض كما يفضلون أقصى التغيرات الممكنة.

2-الأسلوب المحافظ:

يتصف هذا الأسلوب بتمسك أفراده بالقوانين و يكرهون الغموض، يحبون المألوف و يرفضون التغيير و يتميزون بالحرص و النظام.

*** أساليب التفكير من حيث المجال:**

1-الأسلوب الخارجي:

يتصف أصحاب هذا الأسلوب بأنهم يميلون إلى الانبساط و العمل مع فريق و لديهم حس اجتماعي و يكون علاقات اجتماعية و يساعدون في حل المشكلات الاجتماعية.

2-الأسلوب الداخلي:

يفضلون العمل بمفردهم منطوون و يكون توجههم نحو العمل، يتميزون بالتركيز الداخلي، يميلون إلى الوحدة و يستخدمون ذكائهم في الأشياء و ليس مع الآخرين و يفضلون المشكلات التحليلية و الابتكارية (السيد محمد أبو هاشم، 2015).

3- النظريات المفسرة لأساليب التفكير:

اختلفت النظريات المفسرة للأساليب التفكير و من أهمها نجد:

3-1 نظرية حكومة الذات العقلية:

عرض هذه الفكرة Steinberg عام 1988 ثم فضل تسميتها باسم نظرية أساليب التفكير سنة 1990 و الفكرة الرئيسية في هذه النظرية هي أن أساليب التفكير في هذه النظرية هي الأساليب العقلية و هي طريقة الفرد في سيطرته على عقله، وهي في نفس الوقت مرآة داخلية الأنواع الحكومات التي يراها هذا الفرد في العالم الخارجي.

تدور الفكرة الأساسية لنظرية حكومة الذات حول فكرة أن أشكال الحكم التي نراها و نحس بها ليست مطلقة، فهي انعكاسات خارجية كما يدور في أذهان الفرد و أنها تمثل الطرق البديلة لتنظيم و ترتيب أفكارنا و حينئذ تعد أشكال الحكومة التي نراها مرآيا الأهدافنا، فنحن الأفراد بحاجة إلى أن نحكم أنفسنا كما يحكم المجتمع نفسه و نحتاج لتحديد مصادرها كما تفعل الحكومة، كما

محتاج إلى أن نستجيب للتغيرات في العالم كما تفعل الحكومة كما أن هناك عقبات في وجه الحكومة، فهناك العديد من العقبات التي تتطلب منا تغيير داخلنا و تفكيرنا.

ولقد افترض Steinberg أن الأفراد خلال تعاملهم مع المواقف يستخدمون أسلوبا واحدا أو أكثر من أساليب التفكير الآتية: الأسلوب التشريعي، التنفيذي، القضائي، الملكي، الهرمي، الأقلية، الفوضوي، الشمولي، المحلي، الداخلي، الخارجي، التحرري و التقليدي.

كما أشار إلى أن أساليب التفكير هذه تقع ضمن خمس مجالات و هي: وظائف السلطة، أشكال السلطة، مستويات السلطة، مجالات السلطة و النزعة إلى السلطة و هذه السلطات التي يراها الانسان في العالم الخارجي بالنسبة للمجتمعات لها العديد من الجوانب مثل:

الوظائف: التشريعية، التنفيذية و القضائية.

الأشكال: ملكية، هرمية، أقلية و فوضوية.

المستويات: عالمية و محلية.

المجالات أو المناطق: داخلية (الشؤون الداخلية) و الخارجية (الشؤون الخارجية).

النزعات: المحافظة و التحررية (عبد المحسن سليمان شلشن السراج)

3-2: نظرية الذات المعرفية، الخبرية:

أعد هذه النظرية Epstein (1996) و تفترض هذه النظرية أن الأفراد يعالجون المعلومات بواسطة نظامين مستقلين للتفكير لكنهما متفاعلين من أجل التكيف مع البيئة و هما:

3-2-1: النظام المنطقي التحليلي:

و تتم فيه معالجة المعلومات بشكل تحليلي و مقصود، و يتم العمل عن طريق فهم الشخص لقواعد المنطق و العمل من خلالها و يميل صاحب هذا إلى التوجه نحو الأسباب و تكوين روابط منطقية بينها، و هو متحرر نسبياً من الوجدان كما يتسم ذو النظام المنطقي بالميل نحو التغيير الذي يكون مقترنا بدليل جيد و برهان قوي، و يتصف بارتفاع تفاعله الاجتماعي مع الآخرين و بقدرته على حل المشكلات وفق ما يقتديه المنطق و المنهجية العلمية.

3-2-2: النظام الخبري الحدسي:

و تتم فيه معالجة المعلومات بشكل ترابطي، كلي و غير مقصود و يتم العمل عن طريق ربط المشكلة أو الموقف بالتجارب الماضية التي مر بها الفرد، و هو يرتبط بالوجدان و يميل صاحب هذا النظام إلى التعرض لموقف ما إلى التوجه نحو ما يشعر به نتيجة خبراته و تجاربه السابقة، كما يتسم ذو النظام

الخبري بمقاومة التغيير و أن التغييرات التي يقوم بها تكون مقترنة بنتائج تجارب سابقة كما يتصف بضعف تفاعله مع الآخرين، وبقدرته على حل المشكلات وفق ما تقتديه الخبرة و التجارب السابقة و مدى احساس الفرد بطبيعة المشكلة (محمد حسن حسن الصبح، 2015).

3-3: نظرية Harrison&Bramson(1983):

توضح هذه النظرية التي ظهرت في 1983 أساليب التفكير المذكورة في محمد حسن الصبح (2015) التي يفضلها الفرد و طبيعة الارتباط بينها و بين سلوكه الفعلي و تبين كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة لتغيير كما أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عددا من الاستراتيجيات و يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات و تزدهر خلال مرحلتي المراهقة و الرشد ك نماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات خاصة و استخدامها، و صنفت هذه النظرية أساليب التفكير إلى خمسة أساليب و هي: (عبد المحسن سلمان شلشن السراج، 2008).

3-3-1: التفكير التركيبي: يميل الفرد ذو الأسلوب التركيبي إلى دمج و تركيب الأشياء المختلفة و بصفة خاصة الأفكار و يحب اكتشاف شيئين أو أكثر تبدو العلاقة بينهما للأخرين صغيرة جدا و يحاول البحث عن طريق

يضع الأشياء فيها لنتج تركيبة جديدة و مبتكرة، و العملية العقلية المفضلة لدى التركيبي هي التأملية التي تنتج الحل الأفضل و ذلك من خلال الاهتمام بالمتناقضات و الربط بينهما و التوصل إلى أفكار جديدة تحل المشكلة، كما يتسم بالنظرة المتكاملة للأشياء و البحث في الأشياء الغامضة.

3-3-2: التفكير المثالي: يصف الفرد الذي يميل إلى التوجه المستقبلي في تفكيره، لذلك فهو يكون وجهات نظر واسعة تجاه الأشياء، كما أنه يسمع الآخرين و يتفق معهم و يشجعهم من خلال تغذية مرتدة لفظية و غير لفظية، و العملية العقلية للفرد المثالي في التفكير هي النفتح و التقبل فعندما يواجه مشكلة ما تتطلب حلا أو اتخاذ اقرار يرحب بتعدد وجهات النظر و البدائل الكثيرة و يحاول فهمها و استيعابها من خلال المنظور الكلي لوجهات النظر المختلفة، و يسعى إلى التوصل لحل شامل يرضي جميع الأطراف.

3-3-3: التفكير العملي: يتوجه هذا الأسلوب العملي حول نحو عمليات صنع القرار المتمثلة بما يلي: التحقق بما هو صحيح أو خطأ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة و رية التجريب و إيجاد طرق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة، و تناول المشكلات بشكل تدريجي و

الاهتمام بالعمل و الجوانب الإجرائية و البحث عن الحل السريع و القابلية للتكيف (عبد المحسن سلمان السراج، 2008).

3-3-4: التفكير التحليلي: يواجه الفرد ذو التفكير التحليلي المشكلات بحرص و منطقية و منهجية، و يهتم بالتفاصيل و الأوامر و التوجيهات و التعليمات، و عند مواجهته للمشكلات يبحث عن أفضل الطرق للوصول إلى حل لها.

3-3-5: التفكير الواقعي: يعتمد الفرد ذو الاسلوب الواقعي على الملاحظة و التجريب و يهتم بالنتائج الملموسة ويرغب في اتمام عمل المهام بثبات و دقة يشرح الاشياء بطريقة واقعية و احيانا يكون اكثر استبداد اذا اختلفت وجهة نظره مع الاخرين و الاستراتيجية الرئيسية للفرد الواقعي هي الاكتشاف التجريبي التي تعتمد على الملاحظة و التجريب بمعنى ان الاشياء الحقيقية هي تلك التي نشعر بها، نراها، نلمسها، نسمعها و نلاحظها (محمد حسن حسن الصبح، 2015).

4-1 نظرية Costa (1985):

حدد Costa أربع مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة منها على مراحل سابقة لها، و تعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى التالي و هذه المراحل هي:

4-1-1 المرحلة الأولى: المهارات المنفصلة لتفكير Discrete Skills

Thinking و تشمل مجموعة من جوانب عقلية فردية منفصلة و تعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الأكثر تعقيدا و هي: إدخال البيانات و تشغيل البيانات و استخراج النواتج بعد تعديلها و تطويرها.

4-1-2 المرحلة الثانية: استراتيجيات التفكير Strategies of Thinking

و تتضمن استراتيجيات التفكير عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير السابق من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات و المواقف الصعبة المختلفة و التي تتطلب حلا و اجابات لم تكن معروفة وقتها و هذه الاستراتيجيات هي : التفكير الناقد و اتخاذ القرار و الاستدلال و المنطق (مبروكة عبد الله أحمد،2018).

4-1-3 المرحلة الثالثة: التفكير الابتكاري Creative Thinking:

يشمل التفكير الابتكاري مجموعة السلوكيات التي تتصف بالاستبصار و التي يستخدمها الفرد الانتاج أساليب التفكير الجديدة و النواتج المتفردة و الحلول الأصلية للمشكلات و تشمل هذه السلوكيات: الابداع و الطلاقة و التفكير المجازي و تحدي الصعاب و عمل النماذج، الاستبصار و الخيال.

4-1-4 المرحلة الرابعة: الروح المعرفية Cognitive Spirit مع توافر

المستويات السابقة لابد من وجود عامل أساسي و هو أن

الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الارادة و الاستعداد أو

الميل و الرغبة و الالتزام و يتضمن هذا المستوى السمات

الاتية: تفتح الذهن البحث عن البدائل و التعامل مع المواقف

الغامضة و إدراك العلاقات و الرغبة المستمرة في التغيير)

عصام علي الطيب،2006).

5-1 نظرية Gubbins (1985):

قدم gubbins مستويات لعمليات التفكير تتضمن ستة مستويات يغلب

عليها الأبعاد المعرفية، و هذه المستويات هي:

5-1-1 مستوى حل المشكلات: يشمل هذا المستوى الخطوات التالية:

التعرف على المشكلات و تحديدها و توضيحها، صياغة الفروض،

صياغة الحلول المناسبة، انتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، صياغة

الحلول البديلة، اختيار أفضل الحلول، تطبيق الحل الذي تم قبوله

الوصول إلى النتائج النهائية.

5-1-2 مستوى اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضح فيه، إظهار

الصعوبات و المعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحديد البدائل

و الممكنة و التعرف عليها، اختبار و دراسة البدائل، ترتيب البدائل و اختيار أفضلها و تقويم الموقف.

3-1-5 مستوى الوصول إلى الاستنتاجات: يندرج تحت هذا المستوى كل من التفكير الاستقرائي و التفكير الاستنباطي.

4-1-5 مستوى التفكير التباعدي: يتضمن عمل القوائم الأشياء و الأحداث و إنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، إنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، إنتاج الأفكار الفردية (الأصالة) و إنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).

5-1-5 مستوى التفكير التقويمي: يشمل هذا المستوى التمييز بين الحقائق و الآراء و الحكم على مصداقية المصدر و المرجع، الملاحظة و الحكم على تقاريرها، التعرف على المشكلات و تحليلها، تقويم الفروض، تصنيف البيانات و التنبؤ بالنتائج.

6-1-5 مستوى الفلسفة و الاستدلال: يتم في هذا المستوى استخدام المداخل الجدلية و المناقشات المتبادلة (مبروكة عبد الله أحمد، 2018).

1-6 نظرية expression (1985):

تصنف هذه النظرية عمليات التفكير إلى عمليات أساسية و أخرى مركبة كالآتي:

6-1-1 نموذج العمليات الأساسية للتفكير: و تتضمن عمليات السببية و التحويلات، إدراك العلاقات و التصنيف و اكتشاف السمات الفردية المميزة.

6-1-2 نموذج العمليات المركبة للتفكير: و تتضمن مجموعة عمليات حل المشكلات، اتخاذ القرار، التفكير الناقد و الابتكاري و تعتمد على مجموعة العمليات الأساسية السابقة المذكورة في النقطة السابقة، و يلاحظ أن كل عملية تفكير مركبة تستخدم في أداء مهمة معينة من خلال الاستعانة بالعمليات الأساسية السابقة المذكورة في النقطة الأولى و يترتب عليها الوصول إلى ناتج معين و هذا يعني أن عملية حل المشكلات تؤدي إلى اتخاذ القرار و التفكير الناقد، ثم يأتي في النهاية التفكير الابتكاري الذي يكون في قمة السلوكيات و العمليات العقلية المركبة و المعقدة (عصام علي الطيب، 2006).

4-مبادئ أساليب التفكير:

وضع Steinberg عدة مبادئ تميز أساليب التفكير و من بينها نجد: أساليب التفكير هي تفضيلات في استخدام القدرات وليست القدرات نفسها، فالأساليب تختلف عن القدرات و مفهوم الأساليب يجب أن يكون إضافة بجانب مفهوم القدرات.

الأساليب هي متغيرات عبر المهمات و المواقف فالفرد يميل إلى الابتكارية في عمله و في العديد من جوانب حياته، فهو لن يكون ابتكاريا في كل جوانب حياته فأسلوب التفكير الذي يظهر في مهمة ما ربما يختلف عن الأسلوب الذي يظهر في مهمة أخرى.

اختبارات الحياة تتطلب ملائمة الأساليب و أيضا القدرات فكثير من الناس يختارون مهنة ليس لانها تتلاءم بصورة جيدة مع قدراتهم و أساليبهم في التفكير، لكن الان المجتمع و الوالدين أو الذات الأعلى لهم ترغب بهذه المهنة، هؤلاء الناس غالبا ما يكونون في نهاية غير سعادة و لا يحققون شيئا في عملهم.

الناس يختلفون في مرونتهم الأسلوبية فلو وجد مفتاح للتوافق فإنه يكون في المرونة الأسلوبية، فالناس الأكثر مرونة يمكن أن يكونوا أفضل في التوافق مع مختلف المواقف و على ذلك فالمرونة في أساليب التفكير مفضلة في معظم جوانب الحياة المدرسة، العمل، علاقات المودة مع الناس و حتى في التعامل مع النفس.

الأساليب تكتسب اجتماعيا، حيث يكتسب الفرد أساليب التفكير من خلال مشاهدته لنماذج الدور و عندها يستدخل الفرد العديد من الخصائص التي يشاهدها في هذه النماذج، لذلك فالأطفال الذين يشاهدون نموذج لدور

التسلطية يكونون عرضة الآن يصبحوا متسلطين، أما الأطفال الذين يشاهدون نموذجا لدور المرونة فإنهم يميلون الآن يصبحوا مرنين و عندما يكون لدى الوالدين و المعلمين أساليب تفكير معينة فإن الأطفال يميلون لنقل هذه الأساليب.

الأساليب الأفضل ذات القيمة الأكبر في وقت اخر فالأساليب الملائمة لعمل معين قد لا تكون ملائمة لعمل اخر، فعلى سبيل المثال أثناء النمو المهني للفرد نجد أن الأساليب الملائمة لمرحلة وظيفية معينة قد لا تكون ملائمة لمرحلة وظيفية أخرى.

الأساليب يمكن تعلمها فإذا كانت الأساليب يمكن اكتسابها بدرجة ما خلال التطبيق الاجتماعي فإنه يمكن أيضا تعلمها، و أحد طرق تعلم الأساليب يكون من خلال إعطاء الأطفال و التلاميذ المهمات التي تتطلب منهم استخدام الأساليب المراد تعليمها لهم، فعندما يستخدم الفرد أسلوبا معيناً في عدد من المهمات فإنه سوف يميل إلى استخدامه غالبا في التعامل مع المهمات الأخرى.

الأساليب الأفضل في مكان ما ربما لا تكون الأفضل في مكان آخر، فالمعلمون الذين يدرسون موضوعا واحدا في فصلين مختلفين قد يشعرون بذلك فالمعلم يشعر بالرغبة و الراحة في تدريس موضوع ما في فصل معين

و يشعر بالضييق و المشقة في تدريس نفس الموضوع في فصل آخر (الطيب عصام علي، 2006).

5- أهمية أساليب التفكير:

تسليط الضوء إلى الأهمية التي تلعبها أساليب التفكير في مختلف الجوانب الحياتية سواء كانت الخاصة أو العامة. تسهيل اختيار الأفراد أثناء السلم الوظيفي لأن المشكلة في الترقية يجب ألا تقتصر على كفاءة الفرد فقط بل أسلوبه في التفكير كذلك، و هذا ما جعل Steinberg يؤكد أن أسلوب الفرد في التفكير يجب أن يوضع في الحسبان مثله مثل القدرة العقلية عند توجيه الفرد في المكان و الوظيفة. الاهتمام بكيفية حسن توجيه الفرد والاستغلال الجيد لذكائه (عبد المحسن سلمان السراج، 2008).

أساليب التفكير تساعد علماء النفس في فهم بعض التغير في الأداء المدرسي و العمل الذي لا يمكن أن يؤدي فقط إلى الفروق الفردية في القدرات العقلية.

إن التفكير لا يجلب فقط الاستماع و لكنه يمكن أن يكون مفيدا في حياتنا العملية فالمجتمع الناجح إنما هو مجتمع التفكير و المجتمع المفكر هو الذي يحقق فيه أفراده التعلم مدى الحياة.

يمكن الأساليب التفكير أن تقول لنا شيئاً صحيحاً عن البيئات و تفاعلات الأفراد مع هذه البيئات و في نفس الوقت يمكن أن تؤدي بيئة تعلم معينة إلى تنمية و تشجيع أساليب تفكير معينة بينما تؤدي بيئة أخرى إلى العكس

(الطيب عصام علي، 2006)

6- العوامل المؤثرة في أساليب التفكير:

يشير Sternberg إلى أن هناك دوراً للوراثة تلعبه في تكوين نوع الأسلوب المفضل للفرد و لكن ليس بدرجة كبيرة و من أهم المتغيرات الهامة التي يمكن أن تؤثر في تطور أساليب التفكير نجد:

6-1 ثقافة المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته الخاصة و لكل فئة داخله أيضاً ثقافتها و خصوصيتها و هذه الثقافات تؤثر في المتعلمين فقد يشجع المجتمع أساليب تفكير معينة دون غيرها، فالمجتمع المحافظ قد يشجع الأسلوب التنفيذي أو الأسلوب المحافظ و يقف معادياً للأسلوب المتحرر و هناك بعض المؤسسات التي تجبر على الالتزام بأسلوب معين دون غيره، فالمؤسسات العسكرية تغلب الأسلوب التنفيذي و المحافظ و الذي يقوم على الالتزام بتنفيذ الأوامر و ترك مهمة اتخاذ القرارات للأفراد الأعلى سلطة أما في المؤسسات الإعلامية يغلب الأسلوبين التشريعي و المتحرر، حيث يغلب على عملها

طابع النقد و محاولة التأثير في بعض المورثات الاجتماعية التي تبدو لبعضهم بالية و غير صالحة لهذا العصر.

6-2 النوع:

هناك اتساق في نتائج الدراسات عبر الثقافة عن صفات الذكور و الاناث، فالذكور يتصفون بالمغامرة و التفرد، الابداع و التحرر و حب المخاطرة، بينما تتصف الاناث بالحدز و الخجل و الخضوع و أن اكتشافاتهن ناقصة و هذه الصفات ربما لا تعبر عن صفات مطلقة وإنما قد تنتج عن أسلوب التنشئة الاجتماعية الذي يعتمد على توقع المجتمع لدور الذكور و الاناث أكثر احتمالاً الآن يتم تشجيعهم للأسلوب التشريعي، الداخلي و المتحرر في حين يتم تشجيع الاناث الأسلوب التنفيذي، الحكمي، الخارجي و المحافظ.

6-3 العمر:

يشير Steinberg إلى أن اختبارات السنوات الأولى في الجامعة تقيم القدرة على استرجاع الحقائق فيميل أسلوب تفكير المتعلم إلى الأسلوب التنفيذي فإذا تغير نظام التقييم إلى كتابة المقالات و المقارنة بين النظريات يميل أسلوب التفكير إلى الأسلوب الحكمي و في مرحلة الدراسات العليا يتم تشجيع الأسلوب التشريعي و نتيجة لتغير أنظمة التعزيز الاجتماعية مع مرور الزمن يتطور أسلوب التفكير من

أسلوب لأخر فالفروق لا تكون في كفاءة المتعلم بل فيما يتم تشجيعه خلال مراحل معينة من العمر.

4-6 أساليب المعاملة الوالدية:

يؤثر هذا المتغير في أسلوب تفكير المتعلم، فيما يشجعه الوالد و يدعمه و يثني عليه يكون اكثر احتمالية تقليد المتعلم للأسلوب والده الملكي عالية الآن الوالد سيعزز المتعلم الذي سيظهر التصرف نفسه في حين أن الوالد الفوضوي سيحاول قمع أو منع الأسلوب الملكي غير المرغوب به و المتعلم الذي يرى والده يتعامل مع القضايا العامة سيميل إلى أن يكون تفكيره كلي، أما المتعلم الذي يجد والده يهتم بالقضايا الصغرى فسيميل إلى أسلوب تفكير محلي.

5-6 البيئة التعليمية:

تخضع أغلب المدارس في العالم إلى تثبيت عدد من الأساليب دون غيرها و هي (التنفيذ، الداخلي و المحافظ) اذ ان طرائق التدريس التقليدية و طبيعة تصميم المناهج تشجع المتعلمين الذين يتصفون بهذه الأساليب، فالمتعلم الهادئ و المطيع و الملتزم بقوانين المدرسة و أخلاقياتها هو المتعلم المكافأ فالمتفوقون هم التنفيذيون و المحافظون أما المبدعون (التشريعي، القضائي، التحرري) فهم متعلمون خارجون عن قوانين المدرسة (رعد مهدي رزوقي و استبرق مجيد علي لطيف، 2016).

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم أساليب التفكير و حاولنا الالمام بكل ما يخصه سواء النظريات المفسرة له، مبادئه و أهميته و كذا العوامل التي تؤثر فيه كونه موضوع مهم جدا فهو ذات تأثير شديد على حياة الفرد و المجتمع بحيث يساعدهم على التفاعل فيما بينهم و التكيف مع بيئتهم الخارجية.

الفصل الثالث:

الصحة النفسية

تمهيد:

يعد موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع في عصرنا هذا فهي تساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة و صعوبتها خصوصا و نحن في عصر التغيرات السريعة في كافة المجالات، لذا تطرقنا إلى تعريف الصحة النفسية، أهميتها كما ذكرنا مناهجها و معاييرها و مختلف النظريات المفسرة لها كما تناولنا خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية و تطرقنا أيضا إلى نسبية الصحة النفسية.

1- مفهوم الصحة النفسية:

تعددت المفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية و ذلك نظرا لاختلاف الخلفيات العلمية للباحثين، و هو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لصحة النفسية أمرا صعبا.

*** تعريف حسب منظمة الصحة العالمية(2005):** الصحة النفسية هي حالة من العافية التي يحقق فيها قدراته الخاصة، و يمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهاد العادي في الحياة، و يمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة و يستطيع المساهمة في مجتمعه (منظمة الصحة العالمية، 2005).

يعني أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على تحقيق قدراته و التغلب على ضغوطات الحياة ليكون فرد فعال في مجتمعه.

*** حسب عبد السلام زهران(2005):** الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، شخصيا، انفعاليا و اجتماعيا و يشعر بالسعادة مع نفسه

و مع الآخرين، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكاناته إلى أقصى حد يمكن، و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة و تكون شخصيته متكاملة سوية، و يكون سلوكه عاديا و يتصف بحسن الخلق بحيث يعيش بسلام.

و تعتبر الصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل و سلامة السلوك و ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي (عبد السلام زهران، 2005).

هذا يعني أن الصحة النفسية هي حالة نسبية يستطيع الفرد من خلالها تحقيق رغباته و مواجهات الصعوبات التي تواجهه لكي يعيش في سعادة و سلام.

*** حسب عبد العزيز القوسي(1952):** الصحة النفسية هي الشروط أو مجموع الشروط اللازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء نفسه و كذلك بينه و بين العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية و السعادة لكل من الفرد و المجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد (عبد العزيز القوسي، 1952).

هذا يعني أن الصحة النفسية لا تتحقق إلى مجموعة من القوانين التي تكون بين الفرد و نفسه و بينه و بين بيئته و هذا لكي يحقق السعادة لنفسه و المجتمع الذي ينتمي إليه.

*** حسب فهمي (1990):** أن هناك مفهومين لصحة النفسية : المفهوم الأول يذهب للقول بأن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي، و يلقي هذا المفهوم قبولا في ميدان الطب العقلي، أما بالنسبة للمفهوم الثاني يأخذ طريقا

إيجابيا واسعا و هو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه و هذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم و الاضطراب، و يعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه و أن يتقبل الآخرين (فهمي، 1990).

يعني أن لصحة النفسية هي خلو الفرد من الأمراض العقلية و النفسية و هذا من خلال تقبل ذاته و الآخرين.

*** حسب أحمد عبد الخالق(1991):** الصحة النفسية هي حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبيا، من الشعور بالسعادة مع الذات و الآخرين، و الشعور بالرضا و الطمأنينة، و الأمن و سلامة العقل و الإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط والقوة و تتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي و الاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية و مرضية(حسن مصطفى عبد المعطي، 2009).

الصحة النفسية هي حالة نسبية من التوافق النفسي يشعر من خلالها الفرد بالراحة و الطمأنينة مما يسهل عليه التفاعل مع أفراد مجتمعه.

*** حسب kenneth apple:** هي حالة الفرد المتمتع بصحة نفسية قادر على مواجهة الصعوبات واتخاذ القرارات، و تحمل مسؤولية نفسه نحو ذاته و نحو الآخرين و يعتمد على نفسه و يثق فيها و يلجأ إلى الناس عند الضرورة، و يساهم في تنمية مجتمعه و يستمتع بوجوده مع الناس و يشعر بحبهم له) ناجية (دايلي، 2018).

هذا يعني أن الصحة النفسية هي تمتع الفرد بالمسؤولية اتجاهه و اتجاه الآخرين و هذا من خلال اعتماده على نفسه و تغلبه على العراقيل التي تواجهه لكي يستطيع اتخاذ قراراته بنفسه.

*** حسب عبد المطلب القرطي(1998):** الصحة النفسية هي حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيا تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، و توازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع و تمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الاجتماعية. (عبد المطلب القرطي،1998).

هذا يعني أن الصحة النفسية هي الحالة العقلية الايجابية التي يكون فيها الفرد متكاملًا و متفاعلاً مع مجتمعه.

2- أهمية الصحة النفسية:

للصحة النفسية أهمية بالغة سواء بالنسبة للفرد أو المجتمع بحيث يكون الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الحياتية و المجتمع يكون أكثر قابلية للتطور و من أهميتها على الفرد و المجتمع نذكر:

* الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

إن الصحة النفسية مهمة جدا للفرد و هذا حسب ما أشار إليه الخولي(2017):

- فهم الذات: الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته و حاجاته و أهدافه.
- التوافق: يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس و فهم نفسه و الآخرين من حوله.
- الشعور بالسعادة مع النفس: الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطرابات و الصراع المستمر مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه و تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم و انفعالاتهم مما يجعلهم يتصرفون بالسلوك السوي
- و يبتعدون عن السلوكيات الخاطئة(الداهري صالح حسين،2005).
- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر و الاضطراب و الصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.
- الصحة النفسية تجعل الفرد قادرا على التحكم بعواطفه و انفعالاته و بالتالي تجعلهم يسلكون السلوك السوي و يبتعدون عن السلوك الخاطيء.
- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد و الأزمات و تجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل و متناسق(سامر عمر الخولي،2017).

* الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

إن الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع بمختلف مؤسساته لأنها تهتم بدراسة و علاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد و من أهم النقاط التي تمس الصحة النفسية للمجتمع نجد:

- الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي إلى تماسك الأسرة و الذي بدوره يؤدي إلى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة و تجعل الأفراد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي.
- تعد الصحة النفسية ذات أهمية للمدرسة حيث أن العلاقة السوية بين الإدارة و المدرسين و بين المدرسين أنفسهم، و تؤدي إلى نموهم السليم و الذي ينعكس على نمو التلاميذ فينمو نموًا سليمًا، كذلك فإن العلاقة الجيدة بين المدرسة و البيت يساعد على النمو النفسي الجيد لتلاميذ .
- الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة و علاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد و على المجتمع الذي يعيش فيه (سامر الخولي، 2017).

- الصحة النفسية ضرورية بالنسبة للمدرسة: الصحة النفسية لها أهمية كبيرة فهي تسعى لتوائم الاتجاهات التعليمية و التربوية فكلاهما يرسم شخصيات ناضجة و متكاملة تنمو نموًا طبيعيًا و تتدرب لتعيش سعيدة و منتجة في

بيئتها الاجتماعية في الإطار المدرسي، كما تهدف الصحة النفسية إلى التكيف السليم مع الذات و مع البيئة و هذا يشير بأن نجاح الإدارة المدرسية في زرع الثقة بالنفس و حب العمل التعاوني و الجماعي و التفوق العلمي لدى الطلبة و كل هذا يقلد المدرسة وسام النجاح في بناء الشخصيات (حسنة محمد رحمة الساعدي، 2009).

3-مناهج الصحة النفسية:

دور الصحة النفسية هو مرافقة و متابعة الحالة النفسية للأفراد و تتدخل عبر عدة مراحل من مسيرة الفرد نحو تحقيق صحته النفسية و في كل مرحلة من تلك المراحل تتخذ منهاجاً معيناً للحفاظ على الصحة النفسية و متابعتها و فيما يلي توضيح لتلك المناهج المنتهجة:

3-1- المنهج الإنمائي:

هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية و التوافق لدى الأسوياء و العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن للصحة النفسية، و يتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات و القدرات و توجيهها التوجه السليم (نفسياً، تربوياً و مهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً، عقلياً اجتماعياً و انفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقاً للنضج و التوافق و الصحة النفسية (عبد السلام زهران، 2005).

3-2- المنهج الوقائي:

يحتل المنهج الوقائي مكانا في التوجيه و الإرشاد النفسي و يطلق عليه أحيانا منهج "التحصين النفسي" ضد المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية و كما يقول المثل "الوقاية خير من العلاج" ، و يهدف هذا المنهج إلى الوقاية من حدوث الاضطرابات النفسية و التقليل من الأسباب التي تؤدي إلى الأمراض العقلية. و يعمل على كشف المشكلات السلوكية و الانفعالية في مراحلها الأولى مما يسهل التصدي لها و مواجهتها، كما يهتم بتوعية الوالدين في كيفية التعامل مع الأبناء مع عدم إغفال دور مؤسسات التنشئة الأخرى في المجتمع، و ينقسم إلى ثلاث مستويات وهي:

- الوقاية الأولية: منع حدوث المشكلة و الاضطراب أو المرض.
- الوقاية الثانوية: محاولة الكشف المبكر و تشخيص الاضطرابات للسيطرة عليها.
- الوقاية من الدرجة الثالثة: محاولة التقليل من أثر الاضطراب.

الإجراءات الوقائية من الاضطرابات النفسية:

- إجراءات الوقاية الحيوية: تتضمن الاهتمام بالصحة العامة و النواحي الجسمية.

- إجراءات الوقاية النفسية: تتضمن رعاية النمو النفسي السوي و نمو المهارات الأساسية و التوافق الأسري، المهني و المساندة أثناء الفترات الحرجة و التنشئة الاجتماعية السوية.

- إجراءات الوقاية الاجتماعية: و تتضمن إجراء الدراسات و البحوث العلمية وعمليات التقييم و المتابعة و التخطيط العلمي للإجراءات الوقائية (فهمي، 1995).

3-3- المنهج العلاجي: هناك بعض المشكلات و الاضطرابات قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلا، و كل فرد يمر في وقت ما بمواقف و فترات حرجة و مشكلات حقيقية يحتاج فيها إلى مساعدة و مساندة لتخفيض مستوى القلق و رفع مستوى الأمل.

كما يتضمن تشخيص و علاج الاضطرابات و الأمراض النفسية و العقلية، معالجة حالات الإدمان على المخدرات و الكحول و كذلك اضطرابات النطق و الكلام (حامد زهران، 1998).

3-4- المنهج الإنشائي:

و هنا لا يوجد اضطراب نفسي، و لكن يتم التعامل مع الأسوياء و الهدف منه الوصول بهم إلى أقصى درجة ممكنة من السعادة و الرضا. و يمكن تحقيق هذا الهدف السامي من خلال الدراسة العلمية للإمكانات الأفراد و مجالات تفوقهم و إبداعهم، و العمل على تنمية الإمكانات بما يعود بالنفع عليهم (معصومة سهيل المطيري، 2005).

4- معايير الصحة النفسية:

الصحة النفسية للفرد و المجتمع لا تتحقق إلى بتوفر معايير أساسية نعتمد عليها في الحكم على الصحة النفسية ووجودها من بين هذه المعايير نجد:

4-1- المعيار الاجتماعي:

تتحدد السوية في ضوء العادات و التقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا، و يعني ذلك أن الحكم على السوية وللأسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، و يخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي باعتبار الأشخاص المساييرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المساييرين هم الأبعد عن السوية .

فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي (شحاتة، 2000).

4-2- المعيار الذاتي:

السوية تظهر من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كل ما يشعر به الفرد و يراها من خلال نفسه فالسوية هنا إحساس داخلي و خبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق و عدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي فمن الصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا الآن معظم الأفراد الأسوياء تمر عليهم حالات من الضيق و القلق (غريب، 1999).

4-3- المعيار الإحصائي:

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الاعتنالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة فحين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) و درجات منخفضة (أقل من المتوسط)، و بهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة فحين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص لاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتنالي.

و من المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول و الوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي لان هذا الأخير يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللا و لا معنى له، لان القياس النفسي هو قياس نسبي

غير مباشر فمثلا عند قياس الذكاء و لكنه بشكل واقعي غير ملموس و لكن نستدل عليه من صفات الفرد (عبد الغفار، 2001).

4-4- المعيار الباطني:

معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة و يعمل على تجاوز مثاليتها فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية، كما انه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي إنما يعتمد هذا المعيار على أسباب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية و اللاشعورية أيضا (فوزي، 2001).

4-5- المعيار السيكولوجي:

يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية و اللاشعورية أيضا ووفق هذا المعيار إن شخصية الفرد تتكون من جزئين هامين هما: الشعور الذي يتمثل في الجزء الواعي و اللاشعور الذي يتمثل في الجانب اللاوعي و المساحة الأكبر من شخصيتنا يسيطر عليها اللاشعور الذي يخفي مادة مكبوتة تتحكم بدورها في انفعالاتنا، سلوكياتنا و ردود أفعالنا كما يحتوي هذا الجزء على خبرات الطفولة الأولى التي تحدد نوع شخصيتنا فيما بعد، و أبرز ما يؤثر على الصحة النفسية للفرد

ما يحدث في فترة الطفولة المبكرة فمثلا تعرض الطفل للإحباط قد يؤدي إلى ظهور خلل و هشاشة في الأنا (ناجية دايلي،2018).

4-6- المعيار المثالي:

الذي بعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها و أن اللاسوية هي انحراف عن المثل العليا، لهذا فإن الحكم عليها هو مدى اقتراب أو ابتعاد الفرد عن الكمال (كمال علوان الزبيدي،2007).

5-نسبية الصحة النفسية:

إن الصحة النفسية نسبية كما هو الحال في الشذوذ فكما لا يوجد حد فاصل بين الشاذ و العادي، كذلك لا يوجد حد فاصل بين الصحة النفسية و المرض النفسي و الصحة النفسية شبيهة في ذلك بالصحة الجسمية، فالتوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة لا يكاد يكون له وجود و لكن درجة اختلال هذا التوافق هي التي تبرز حالة المرض عن حالة الصحة، كذلك التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة عند فرد ما أمر يكاد لا يكون له وجود و درجة اختلال التوافق هي التي تميز حالة الصحة عن غيرها (القوصي، 1952).

5-1 نسبية الصحة النفسية من فرد الأخر:

يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول، الوزن الذكاء و القلق فالصحة النفسية نسبية مطلقة و لا تخضع لقانون الكل و الشيء

فكمالها التام غير موجود، فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية فلا يكاد يكون هناك شخص خالي من علامات الصحة النفسية و مظاهرها، فمن الممكن أن نجد بعض الجوانب لدى أشد الناس اضطراباً (سامر عمر الخولي، 2017).

5-2 نسبية الصحة النفسية تبعاً لمراح النمو:

قد يعد سلوكاً ما سوي في مرحلة عمرية معينة و لكن غير سوي في مرحلة أخرى مثل رضاعة الثدي الأم حتى سن الثانية و لكنه غير سوي إذا حدث في السن الخامسة، كما أن مص الأصابع سلوك سوي و طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل و لكنه مشكلة سلوكية إذا حدث بعد السادسة.

5-3 نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير المجتمعات:

إن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات و تقاليد و ثقافات كل مجتمع، عموماً يمكن الحكم على الصحة النفسية حسب عدة عوامل منها: عامل الزمان، المكان، المجتمعات و مراحل النمو عند الإنسان، و يجب أخذ هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند إطلاقنا الحكم على الصحة النفسية (محمد قاسم عبد الله، 2001).

6- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة نفسياً و من أهم هذه الخصائص نجد:

6-1- التوافق:

التوافق الشخصي يتضمن الرضا عن النفس و التوافق الاجتماعي و يشمل التوافق الأسري و الزوجي وكذلك التوافق المدرسي و المهني.

6-2- الشعور بالسعادة مع النفس:

الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف و حاضر سعيد مشرق و الاستفادة من مسرات الحياة اليومية و إشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية و الشعور بالأمل و الطمأنينة و الثقة فيها و نمو مفهوم موجب للذات و تقدير الذات حق قدرها.

6-3- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

حب الآخرين و الثقة فيهم و احترامهم و تقبلهم و الاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين أو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة و دائمة و الانتماء للجماعة و القيام بالدور الاجتماعي المناسب و القدرة على التضحية، خدمة الآخرين و السعادة الأسرية و كذلك التعاون و تحمل المسؤولية الاجتماعية.

6-4- تحقيق الذات و استغلال القدرات:

فهم النفس و التقييم الواقعي الموضوعي للقدرات و الإمكانيات، الطاقات و تقبل نواحي القصور و تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات الموضوعية، و تقبل مبدأ الفروق

الفردية و احترامها و تقدير الذات حق قدرها، و استغلال القدرات و الطاقات و الإمكانيات إلى أقصى حد ممكن و وضع أهداف و مستويات طموح و فلسفة حياة يمكن تحقيقها و تنوع النشاط و شموله و بذل الجهد في العمل و الشعور بالنجاح فيه و الرضا عنه.

6-5- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

النظرة السليمة الموضوعية للحياة و مطالبها و مشكلاتها اليومية و العيش في الحاضر و الواقع و البصيرة و المرونة و الايجابية في مواجهة الواقع و القدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية و بذل الجهود الايجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة و حلها، و القدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، تقدير و تحمل المسؤوليات الاجتماعية و الشخصية و السيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن و التوافق معها و الترحيب بالخبرات و الأفكار الجديدة.

6-6- التكامل النفسي:

الأداء الوظيفي الكامل و المتكامل المتناسق للشخصية ككل "جسما، عقليا، انفعاليا و اجتماعيا" والتمتع بالصحة و مظاهر النمو العادي.

6-7- السلوك العادي:

السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين و العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي و القدرة على التحكم في الذات و ضبط النفس.

6-8- حسن الخلق: الأدب و الالتزام و طلب الحلال و اجتناب الحرام و بشاشة

الوجه و بذل المعروف و كف الأذى و إرضاء الناس في السراء و الضراء و لين القول و حب الخير للناس، الكرم، حسن الجوار، قول الحق و بر الوالدين.

6-9- العيش في سلام و سلامة:

التمتع بالصحة النفسية و الجسمية و كذا الاجتماعية، الأمن النفسي، الإقبال على الحياة بوجه عام و التمتع بها و التخطيط للمستقبل بثقة و أمل (زهران، 2005).

أما من وجهة نظر الدكتور " محمد قاسم عبد الله " فيجب أن تتوفر في الشخص هذه الصفات التالية ليتمتع بالصحة النفسية:

6-10- التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة:

أن يكون هناك انسجام و توافق بين كل وظيفة نفسية و الوظائف الأخرى، بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان و الوظائف النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية، إدراك، انتباه، تفكير و سلوك اجتماعي و غيرها فالانسجام يكون بين هذه المكونات جميعا في شخصية الفرد بين المثالية و الواقعية، فإذا كن مستوى طموحه

أعلى من قدراته أو كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية التي يرغب أن يكون عليها، و ذاته الواقعية أو تكون ذاكرته أقل ضعفاً أو أكثر من المعتاد عند الإنسان السوي فإن هذه الحالات تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية و تزيد من الاضطرابات النفسية.

6-11- قدرة الفرد على مواجهة الأزمات و الصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها:

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة و أزماتها و حلها بصورة واقعية مثمرة و ليس أن يتهرب منها.

6-12- الاحساس بالسعادة و الرضا و الحيوية:

أن يكون الفرد مستمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه و سعيداً بها وليس متمراً و كارهاً لها، ويرتبط هذا الشعور بالصفات السابقتين فلا يمكن للفرد أن يكون سعيداً و راضياً إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية و قادراً على مواجهة الأزمات و الصعوبات التي يمر بها. (محمد قاسم عبد الله، 2001).

7- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

1-7- نظرية التحليل النفسي:

حسب رأي Freud فإن الشخص القادر على الحب و العمل المنتج هو الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية، و لقد ركز في نظريته هذه على الصراعات التي

تعيق تحقيق الصحة النفسية مؤكداً بأن قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة و مطالب الواقع يحقق صحة نفسية جيدة، و الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية و ذلك لأنه في صراع دائم بين محتويات الهو و مطالب الواقع.

و قد عارض Adler هذه النظرية حيث يرى أن الإنسان يستطيع التغلب على شعوره بالنقص و يحقق الصحة النفسية عن طريق الميل الاجتماعي، حيث تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دوراً في تنمية شخصيته و تجاوز مشاعر النقص و تحقيق صحته النفسية، فضلاً عن ذلك فقد اعتبر وجود هدف معين و مدرك لسلوك الفرد يحاول توظيفه لتجاوز شعوره بالضعف يؤدي إلى مساعدته لكي تكون شخصيته قوية و قادرة على مواجهة متطلبات الحياة . أورد في: (علي عبد الرحيم صالح، 2017).

2-7- النظرية الإنسانية:

تقوم على النظرة المتفائلة للإنسان و حياته حيث تعني الصحة النفسية لدى أصحاب هذه النظرية الحالة النفسية لمن استطاع أن يصل في حياته لمستوى متكامل من الإنسانية حيث هناك عدد من المؤشرات و الدلائل التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة و منها: حرية الفرد، القدرة على التعاطف مع الآخرين، حب

الآخرين، الالتزام بالقيم العليا كالخير و الحق و هذا كله يعبر عن الصحة النفسية.

ومن بين المعتقدات الأساسية التي تقوم عليها النظرية الإنسانية نجد:

- الإنسان خير بطبيعته و المظاهر السلوكية السيئة تنشأ بفعل الظروف البيئية.
- الإنسان حر في حدود معينة فهو حر في اتخاذ القرارات و لكن هناك مواقف تحدد في حريته.

• التأكيد على السلامة و الصحة النفسية.

و يرى Rogers أن التقدير الايجابي غير المشروط من الأشخاص المرجعين في حياة الطفل هو الذي يولد الانسجام العميق بين صورة الذات و مفهومها لدى الشخص و بين تجربته المعاشة أيضا و بهذا يصل الإنسان للصحة النفسية التي تتجلى من خلال الأبعاد الايجابية البناءة و هي القدرة على الحب و التعاطف مع الآخر، تحمل مسؤولية القرارات و الخيارات.

ويرى Maslou أن للإنسان حاجات متنوعة تتنوع بصورة هرمية، و تتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الإنسان من إشباع حاجاته بوسائل تليق بإنسانيته بهذا تختلف الصحة النفسية مثلما يختلف تحقيق الفرد لذاته و حاجاته (زينب بلقندور، 2017).

3-7- النظرية المعرفية:

تقوم النظرية المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يقولونه الناس عن أنفسهم و كذلك اتجاهاتهم و آرائهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح و المريض، و يرى Ellis أن التفكير و الانفعال الإنسانيين ليسا بعمليتين متباينتين أو مختلفتين و إنما يتدخلتا بصورة ذات دلالة و يرى أن المعرفة و العاطفة يرتبطان على نحو وثيق جدا و أن السيطرة على عواطفه و يعتقد بأن المشاعر السلبية لا تحصل أولا توجد من تلقاء نفسها و لكن لدينا الخيار الفعال في المجيء بها أو عدم المجيء بها إلى أنفسنا، كما يشير إلى السيطرة الداخلية التي لا تعني هنا أن الناس يختارون بأنفسهم الانغماس في اضطراب أو تشوش أنفسهم من خلال اعتقاداتهم بل أنهم لا يخبرون الأفكار و المشاعر و السلوكيات بشكل خاص و متباعد (عفاء ابراهيم خليل العبيدي، 2019).

و الشخص المعافى هو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات و الآخرين و الدنيا، و ينتج عن هكذا نظام واقعي عقلائي سيادة التفكير الايجابي في المواقف الحياتية، كما في الموقف من الذات و ما يعتمل فيها و يشكل الوصول إلى التفكير الايجابي من خلال دحض نظام المعتقدات

الخاطئة و السيطرة عليها، الشفاء النفسي و استعادة العافية في حالة من سيطرة العقل على الحالات الانفعالية (مصطفى حجازي، 2004).

7-4- النظرية السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية أن عملية تشكيل سلوك الفرد تنتج عن مجموعة العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال فترة نموه و أن الاضطراب الانفعالي يحدث بسبب عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة في حياته الأمر الذي يترتب عليه وجود حالة من التوتر و الاضطراب و عدم التوازن و بالتالي فإن فشل الفرد في التعلم أو العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال فترة نموه و أن الاضطراب الانفعالي يحدث بسبب عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة في حياته الأمر الذي يترتب عليه وجود حالة من التوتر و الاضطراب و عدم التوازن و بالتالي فإن فشل الفرد في التعلم أو اكتساب سلوك جديد مناسب و عدم ملائمة المواقف التعليمية للإنسان يؤدي إلى عدم شعور الفرد بالراحة، الاطمئنان و الرضا، و عليه الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة و مرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة و حسم الصراع و اتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين، بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه (أورد في: حمزة فرطاس، 2017).

و يؤكد watson أن خصائص الإنسان و صفاته النفسية هي نتاج التعلم الإشتراطي، لذلك ترى هذه النظرية أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز و عليه يتبين أن مفهوم الصحة النفسية لدى السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة. (حنان عبد الحميد العناني، 2001).

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم النقاط حول الصحة النفسية من تعريفات مختلفة، كما قمنا بالإشارة إلى أهميتها، مناهجها، معاييرها و مختلف النظريات المفسرة لها و كذا خصائص الشخصية المتمتعة بها فهي ضرورية لكل فرد مهما كانت مرحلته العمرية لأنه و بفضل الصحة النفسية يكون الفرد قادرا على التعامل و تجنب مختلف المشاكل الحياتية، كما ينتج عنها شخصية ايجابية متكيفة مع نفسها و مع محيطها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل الجانب التطبيقي لدراستنا حيث سنقوم بعرض اجراءات البحث، كما سنقوم فيه باختبار صحة الفرضيات و ذلك بعد حصولنا على المعلومات من الميدان و سننترق إلى التعريف بالمنهج المتبع، تحديد مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات و الأساليب الاحصائية.

1-منهج الدراسة:

اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة و بما أن موضوع هذه الدراسة يهدف إلى الكشف عن تأثير أساليب التفكير على الصحة النفسية تم اختيار المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق و البيانات عن أساليب التفكير و الصحة النفسية و تفسيرها بطريقة موضوعية.

2-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة تم القيام بها و كان ذلك خلال شهر سبتمبر 2020، و هذا بتطبيق مقياس أساليب التفكير للجميللي(2013) و مقياس الصحة النفسية لصلاح فؤاد مكاوي (2002)، و ذلك على عينة بلغ عددها 50 طالب و طالبة متدرسين في السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية في جامعة مولود معمري تيزي وزو قطب تامدة.

و من خلال هذه الدراسة أردنا التأكيد ما إذا كانت:

- التعلّية المستعملة في الأدوات ملائمة و واضحة.
- التأكد من مدى وضوح اللغة و فهم الطلاب العبارات.
- مدى ملائمة بنود المقياس لعينة الدراسة.

1-2 وصف عينة الدراسة:

من خلال الجدول رقم (1) سيتم عرض توزيع أفراد الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

جدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

النسبة المئوية%	التكرارات	الجنس
76%	38	إناث
24%	12	ذكور
100%	50	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس أن النسب العالية من عينة الدراسة الاستطلاعية تظهر عند الإناث ب 76%، أما بالنسبة للذكور فهي تقدر ب 24% أي أن نسبة الإناث أكبر من الذكور فيما يخص عينة الدراسة الاستطلاعية و هذا يتفق مع خصائص المجتمع الأصلي.

و من خلال الجدول التالي نعرض أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.

جدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

النسبة المئوية%	التكرارات	التخصص
60%	30	السنة الثالثة ليسانس علوم التربية
40%	20	ماستر 2 علوم التربية
100%	50	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم(02) الخاص بتوزيع عينة البحث حسب التخصص أن تخصص علوم التربية يمثل أكبر نسبة ب 60% أما علم النفس التربوي فتقدر نسبتها ب 40%.

3- نتائج الدراسة الاستطلاعية: بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية و توزيع كل

من المقياسين أساليب التفكير للجميلي (2013) و مقياس الصحة النفسية

لصلاح فؤاد مكاوي(2002)، تمكنا من التأكد من صدق المقياسين باستعمال

ألفاكرونباخ.

4- مجتمع الدراسة:

يعتبر المجتمع جميع أفراد الظاهرة التي ندرسها و في بحثنا هذا يمثل المجتمع الأصلي مجموع الطلاب الذين يدرسون السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية من الجنسين و الذي يبلغ عددهم 182.

جدول رقم (03): يوضح توزيع المجتمع الأصلي حسب التخصص

النسبة المئوية%	التكرارات	التخصص
67.03%	122	ليسانس علوم التربية
32.96%	60	السنة الثانية ماستر علوم التربية
99.99%	182	المجموع

4-كيفية اختيار عينة الدراسة:

العينة عبارة عن نسبة معينة من المجتمع الأصلي التي تجرى عليها الدراسة ثم تعمم النتائج المتوصل إليها على المجتمع ككل.

تتكون عينة الدراسة الحالية من 100 طالب و طالبة في السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تعرف بأنها تلك العينة التي يتم تشكيلها على أساس أن يكون هناك احتمال متساوي أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختيارها.

جدول رقم (04): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية %	التكرارات	الجنس
86%	86	إناث
14%	14	ذكور
100%	100	المجموع

5- أدوات و تقنيات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياسين يتمثلان في مقياس أساليب التفكير ل الجميلي

(2013) و مقياس الصحة النفسية ل "صلاح فؤاد مكاوي، (2000)

4-1 - مقياس أساليب التفكير:

قام بإعداد هذا المقياس الجميلي سنة (2013) معتمدا على نظرية Harrison,

Bramison (1982) و يتكون هذا المقياس من (20) موقف و تحت كل موقف

(05) استجابات متدرجة تمثل كل واحدة منها أسلوب تفكير معين و أمام كل فقرة

خمسة بدائل تبدأ بالرقم 1 و تنتهي ب 5 و الدرجة العليا تعني أن الطالب يستخدم

هذا الأسلوب بكثرة بينما الدرجة الدنيا تدل على ضعف أو عدم استخدامه لهذا

الأسلوب.

و يتكون مقياس أساليب التفكير من خمسة مقاييس تتضمن أسلوب التفكير التركيبي
أسلوب التفكير المثالي، أسلوب التفكير العملي، أسلوب التفكير التحليلي
و أسلوب التفكير الواقعي.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة السابقة:

صدق المقياس:

الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق و الذي قام به أحمد محمد مرزوك
تحت إشراف الباحث فاضل جبار جودة (2016) من خلال عرض صيغته الأولية
على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية و النفسية و عددهم
عشرة خبراء، للحكم على صلاحية فقرات مقياس أساليب التفكير، و بعد أخذ بعض
الملاحظات و التوجيهات من الأساتذة المحكمين استخرجت النسبة المئوية لكل فقرة
إذ حصلت أقل فقرة على نسبة (90%) و حصلت أعلى فقرة على نسبة (100%)
و بذلك يكون المقياس مكونا من 20 موقفا.

الصدق البنائي: هو صدق تجريبي للفقرات و قام به أحمد محمد مرزوك تحت
إشراف الباحث فاضل جبار جودة (2016) و يتمثل بمدى ارتباط المحتوى
التكويني للسمة بعضه مع بعض الآخر و استخراج صدق المقياس من خلال علاقة
درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس و ذلك على عينة الخصائص السيكومترية المؤلفة
من (400) طالب و طالبة (أورد في: أحمد محمد مرزوك، 2016).

جدول رقم (05): الصدق البنائي للفقرات

المعارضون		الموافقون		أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
.	.	%100	10	12،10،9،8،7،6،5،4،3،19، 18،17،16،15،13
%10	1	%90	9	20،14،11،1،2

الثبات:

قام أحمد محمد مرزوك تحت إشراف فاضل جبار جودة (2016) بحساب الثبات بأكثر من طريقة و تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي بأكثر من أسلوب منها: أسلوب التجزئة النصفية: و قد بلغت قيمة معامل الثبات الأسلوب التفكير التركيبي (0.64) أسلوب التفكير المثالي (0.87) وأسلوب التفكير العملي (0.43) و أسلوب التفكير التحليلي (0.59) و أسلوب التفكير الواقعي (0.45)، وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون أصبحت قيمة معامل الثبات الأسلوب التفكير العملي (0.60) و أسلوب التفكير التحليلي (0.74) و أسلوب التفكير الواقعي (0.62). معادلة ألفاكرونباخ: و قد بلغت قيمة المعامل الأسلوب التفكير التركيبي (0.78) و أسلوب التفكير المثالي (0.76) و أسلوب التفكير العملي (0.60) و أسلوب التفكير التحليلي (0.73) و أسلوب التفكير الواقعي (0.62).

معادلة جتمان: وقد بلغت قيمة معامل الثبات الأسلوب التفكير التركيبي (0.78) و أسلوب التفكير المثالي (0.76) و أسلوب التفكير العملي (0.60) و أسلوب التفكير التحليلي (0) و أسلوب التفكير الواقعي (0.62).

الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

الصدق البنائي:

الجدول رقم (06) يوضح الصدق البنائي لمقياس أساليب التفكير

القيمة (sig)	معامل الارتباط	الأبعاد
0.000	0.827	الأسلوب التركيبي
0.000	0.906	الأسلوب المثالي
0.000	0.954	الأسلوب العملي
0.000	0.936	الأسلوب التحليلي
0.000	0.782	الأسلوب الواقعي

من خلال نتائج الجدول رقم (06) و الذي يوضح الصدق البنائي لمقياس أساليب التفكير، نلاحظ أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس كلها مرتفعة، و ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) و بالتالي فهي تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس أساليب التفكير:

طريقة ألفاكرونباخ:

الجدول رقم (07) يوضح قيم ألفاكرونباخ لمقياس أساليب التفكير

البيان	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ
الأسلوب التركيبي	20	0.921
الأسلوب المثالي	20	0.921
الأسلوب العملي	21	0.923
الأسلوب التحليلي	20	0.940
الأسلوب الواقعي	21	0.688
الدرجة الكلية	102	0.973

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن معامل ألفاكرونباخ لجميع عبارات المقياس بلغ القيمة 0.973 و هي قيمة أكبر من الحد الأدنى (0.6) و تدل هذه النتائج على ثبات المقياس و منه نستنتج أن أداة الدراسة هي صادقة و ثابتة و جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

4-2- مقياس الصحة النفسية:

قام بإعداد هذا المقياس " صلاح فؤاد محمد مكاي، سنة 2002" و الذي يهدف إلى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمنية مختلفة

(18- 55) عاما فأكثر، و تقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة: منخفض- متوسط- مرتفع.

● طريقة التقيط:

يتم تقدير كل عبارة كما يلي:

أوافق (3)

أوافق إلى حد ما (2)

لا أوافق (1)

و ذلك للاستجابة الموجبة و تكون العكس للاستجابة السالبة.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 56 و 168 نقطة، 56 نقطة هي أقل درجة يمكن

أن يتحصل عليها الفاحص و 168 نقطة هي أعلى درجة و يتم التقييم كالتالي:

من 56-84 نقطة مستوى منخفض.

من 85-140 نقطة مستوى متوسط.

من 140 نقطة مستوى مرتفع.

و قد تم استخدام مقياس الصحة النفسية في البيئة الجزائرية سعيون وسيلة

و موسوس فريدة (2018)

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة السابقة:

قامت موسوس فريدة و سعيدون وسيلة تحت إشراف الباحثة بوبكري ليلي (2018) من التأكد من صدق و ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول رقم (08): العبارات الموجبة و السالبة لمقياس الصحة النفسية

العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه	العبارة	الاتجاه
1	+	15	-	29	-	43	-
2	+	16	+	30	+	44	+
3	+	17	-	31	+	45	+
4	-	18	-	32	-	46	-
5	+	19	-	33	-	47	+
6	+	20	+	34	-	48	+
7	-	21	+	35	-	49	-
8	-	22	-	36	-	50	-
9	+	23	-	37	-	51	-
10	-	24	+	38	+	52	+
11	-	25	+	39	+	53	-
12	+	26	+	40	-	54	-
13	+	27	-	41	-	55	-
14	-	28	-	42	-		

و الجدول التالي يوضح توزيع عبارات مقياس الصحة النفسية على الأبعاد التالية:

جدول رقم (09): توزيع عبارات الصحة النفسية على الأبعاد التالية

عدد العبارات	العبارات	الأبعاد
30	2،4،6،7،8،14،15،16،17،18 ،19،20،21،22،23،25،26،27،28 32،33،35،36،37،41،42،44،46،49،52	الاتجاه نحو السلوك السوي
16	،1،3،9،13،12،10،5،24،30،38،39،40 43،45،47،48	الشعور بالارتياح مع الآخرين
06	34،50،51،53،54،55	انعدام النفسي

و الجدول التالي يبين صدق و ثبات مقياس الصحة النفسية

جدول رقم (10): صدق و ثبات الصحة النفسية

النصفية	الثبات بالتجزئة	ثبات بمعامل ألفاكرونباخ	اسم المقياس	حجم العينة
الصدق الذاتي	معامل الارتباط	0.71	الصحة النفسية	30
بالجذر التربيعي	سبرمان براون			
$\sqrt{0.76}$	0.76			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح صدق و ثبات الصحة النفسية أن

نسبة ثبات مقياس الصحة النفسية 0.71 و بعد إخضاعه لمعادلة التصحيح سبرمان

براون بلغت 0.76، أما بالنسبة لصدق المقياس بلغ 0.78، و بالتالي يمكن القول

أنه على درجة مناسبة من الصدق و الثبات.

الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

الصدق البنائي:

الجدول رقم (11) يوضح الصدق البنائي لمقياس الصحة النفسية

الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة (sig)
الاتجاه نحو السلوك السوي	0.890	0.000
الشعور بالارتياح مع الآخرين	0.761	0.000
انعدام الرضا النفسي	0.405	0.026

من خلال نتائج الجدول رقم (11) و الذي يوضح الصدق البنائي لمقياس الصحة النفسية، نلاحظ أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس كلها مرتفعة، و ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي فهي تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس الصحة النفسية:

بطريقة ألفا كرونباخ:

الجدول رقم (12) يوضح قيم ألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية

البيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الاتجاه نحو السلوك السوي	30	0.783
الشعور بالارتياح مع الآخرين	18	0.529
إنعدام الرضا النفسي	07	0.591
الدرجة الكلية للمقياس	55	0.789

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات المقياس بلغ القيمة 0.789 و هي قيمة أكبر من الحد الأدنى (0.6)، و تدل هذه النتائج على ثبات المقياس و منه نستنتج أن أداة الدراسة هي صادقة و ثابتة و جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

6-كيفية جمع البيانات:

تم القيام بجمع البيانات المتعلقة بأساليب التفكير و الصحة النفسية من خلال توزيع المقاييس المتعلقة بها و هذا خلال شهر أكتوبر 2020 في جامعة مولود معمري قطب تامدة و تم تطبيق هذين المقياسين على طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة

الثانية ماستر علوم التربية و كان ذلك فرديا و كتابيا عن طريق الشطب على الخانة التي تمثل رغبة الطالب.

7- كيفية تحليل البيانات:

يعد جمع البيانات الخاصة بأساليب التفكير و الصحة النفسية قمنا باستعمال الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات التي تحصلنا عليها بعد تطبيق المقاييس:

الاحصاء الوصفي:

- النسبة المئوية: هي التعرف على نسبة تكرار المتغيرات و لمعرفة النسبة المئوية لتمثيل أفراد الجامعة، و لقد لجأنا إليها لا ستعاملها عند حساب الفروق بين نسبتين ودلالة هذه الفروق.
- المتوسط الحسابي: استعملناه لتحديد الأهمية النسبية لاستجابات أفراد الدراسة اتجاه أبعاد أداة دراستنا.

- الانحراف المعياري: يساعد في معرفة توزيع أفراد العينة و مدى انسجامها.
- تحليل التباين للانحدار البسيط: يساعد في معرفة توزيع أفراد العينة و مدى انسجامها.

الاحصاء الاستدلالي:

- **معامل الارتباط:** يساعد في التعرف على العلاقة الموجودة بين المتغيرات، متغير أساليب التفكير و الصحة النفسية.

8- حدود البحث:

- **الحدود المكانية:** تم اجراء هذه الدراسة في جامعة تيزي وزو مولود معمري قطب تامدة.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في أكتوبر 2020.
- **الحدود البشرية:** تقتصر دراستنا على طلاب السنة الثالثة ليسانس علوم التربية و السنة الثانية ماستر علوم التربية من كلا الجنسين.

الفصل الخامس

عرض و تفسير و تحليل و مناقشة

النتائج

تمهيد:

بعد جمع المعطيات و فرزها وفق الإطار المنهجي المحدد في الفصل السابق و من خلال استخدام و تطبيق أدوات القياس يتناول هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية و استخدام بعض الأساليب الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي معامل الارتباط و اختبار (ت) لمعرفة تأثير أساليب التفكير على الصحة النفسية، و سنقوم بمناقشة و تفسير نتائج الدراسة اعتمادا على ما توصلت إليه نتائج كل فرضية و اعتمادا على الدراسات السابقة.

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:**1.1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على تأثير أسلوب التفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية. و للتحقق من صلاحية النموذج لاختبار الفرضية الأولى تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحليل الانحدار البسيط.

جدول رقم (13): معامل التحديد R^2

النموذج	معامل R	مربع R	مربع R المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
	0.24	0.06	0.05	2.26

بالرجوع إلى الجدول رقم (13) الذي يتضمن النتائج المتعلقة بقيمة معامل التحديد المحصل عليه، نجد أن معامل الارتباط يساوي $R=0.24$ هذا يدل على وجود علاقة بين أسلوب التفكير المثالي و انعدام الرضا النفسي، في حين بلغت قيمة معامل التحديد $R^2=0.05$ و هذا معناه أن المتغير المستقل (أسلوب التفكير المثالي) يفسر فقط 05.3% من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع (انعدام الرضا النفسي) لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية و هي نسبة ضعيفة، والباقي (94.07%) يرجع إلى عوامل أخرى بالإضافة إلى الخطأ العشوائي.

جدول رقم (14) تحليل التباين للانحدار البسيط لتأثير أسلوب التفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة P
الانحدار	33.20	1	3.20	6.48	0.01
الباقي	501.70	98	5.11		
الكلي	534.91	99			

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة $P < 0.05$ $Ddl(1, 98) = 6.48$ ، لذا فإن نموذج الانحدار البسيط دال احصائياً، فالنموذج الذي يحدد تأثير أسلوب التفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي دال احصائياً، وبالتالي يؤثر أسلوب التفكير

المثالي على انعدام الرضا النفسي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية
 ماستر علوم التربية

جدول (15) نتائج اختبار دلالة معاملات الانحدار البسيط

النموذج	معامل R	الخطأ المعياري	Beta	قيمة t	الدلالة
الثبات	15.14	1.13	0.249	13.36	000
الأسلوب المثالي	0.04	0.01		2.54	0.01

يتضح من خلال الجدول (15) أن قيمة الاحتمال الثابت $0.00 < 0.05$ ، و بالتالي فإن المقدار الثابت في نموذج الانحدار دال احصائياً، كما نجد أن قيمة احتمال الأسلوب المثالي $0.01 < 0.05$ و عليه فمعامل الانحدار في نموذج الانحدار دال احصائياً، و بناء عليه فإن المتغير المستقل (الأسلوب المثالي) في نموذج الانحدار يؤثر على انعدام الرضا النفسي.

و يمكن التعبير عن نموذج الانحدار المقدر بالمعادلة التالية:

$$Y=15.14+0.04X$$

أو انعدام الرضا النفسي $= 0.04+15.14$ الأسلوب المثالي.

و بذلك فإن الفرضية التي نصت على أن أسلوب التفكير المثالي يؤثر على انعدام الرضا النفسي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية قد تحققت.

توافق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نظرية Harrison&Bramson (1983)، و التي ترى أن التفكير المثالي يجعل الفرد يميل إلى التوجه المستقبلي في تفكيره كما أنه يسمع للآخرين و يتفق معهم و يشجعهم سواء كان ذلك لفظيا أو غير لفظي، و يكون الفرد الذي يستخدم التفكير المثالي متقبلا و منفتحا على الرأي الآخر و يسعى دوما للإيجاد حل يرضى جميع الأطراف و يرضيه هو الآخر.

و هذا يؤكد ما جاءت به العديد من مدارس علم النفس (المدرسة المعرفية و السلوكية) من حيث مدى تأثير أساليب التفكير على الصحة النفسية فمن أساليب العلاج الأساسية وفقا للمدرسة المعرفية العمل على تغيير أساليب التفكير، حيث يرى المعالجون المعرفيون السلوكيون أن الاكتئاب و القلق و عدم الرضا النفسي مرتبطون بشكل مباشر بأساليب التفكير الغير مساعدة أي يجب تغيير هذه الأساليب الغير مساعدة للتمتع بالصحة النفسية الجيدة.

و يمكن تفسير نتائج هذه الفرضية إلى أن انعدام الرضا النفسي يتأثر بأسلوب التفكير المثالي للطلاب لكن بنسبة ضعيفة لذا يجب البحث عن الأسباب التي تجعل

الطالب غير راض عن نفسه، بحيث يمكن أن تكون هذه الأسباب نابعة من محيطه أو الطريقة التي يعامله بها الآخرين.

1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على تأثير أسلوب التفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية علوم التربية.

للتحقق من صلاحية نموذج اختبار الفرضية الثانية تم حساب تحليل التباين احادي الاتجاه لتحليل الانحدار البسيط.

جدول رقم (16):معامل التحديد R^2

النموذج	معامل R	مربع R	مربع R المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
1	0.24	0.06	0.05	10.14

و بالرجوع إلى الجدول (16) الذي يتضمن النتائج المتعلقة بقيمة معامل التحديد المحصل عليه، نجد أن معامل الارتباط $R = 0.24$ هذا يدل على وجود علاقة بين أسلوب التفكير العملي و الاتجاه نحو السلوك السوي، في حين بلغت قيمة معامل التحديد $R^2 = 0.05$ مما يعني أن المتغير المستقل (أسلوب التفكير العملي) يفسر فقط 05.02% من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع (الاتجاه نحو السلوك السوي) لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية علوم التربية، و هي نسبة

ضعيفة و الباقي (94.08%) يرجع إلى عوامل أخرى بالإضافة إلى الخطأ العشوائي.

جدول (17): تحليل التباين للانحدار البسيط لتأثير أسلوب التفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	الدلالة "P"
الانحدار	666.17	1	666.17	6.47	0.01
الباقي	10085.14	98	102.91		
الكلية	100751.31	99			

يتضح من الجدول رقم (17) أن قيمة $F=6.47$ كما أن قيمة (Sig) تساوي 0.01

عند درجات حرية $P<0.05$ $F=(1, 93)=6.47$ $Ddl (1. 98)$ هي قيمة دالة

احصائيا ، لذا فإن نموذج الانحدار البسيط دال احصائيا، فالنموذج الذي يحدد تأثير

أسلوب التفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي دال احصائيا و بالتالي يؤثر

أسلوب التفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي.

جدول رقم (18): نتائج اختبار دلالة معاملات الانحدار البسيط

النموذج	معامل B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة t	الدلالة
الثابت	87.06	4.991	0.24	17.44	0.00
الأسلوب العملي	0.18	0.074		2.54	0.01

يتضح من الجدول (18) أن قيمة احتمال الثابت (0.00) أصغر من 0.05 و بالتالي فإن المقدار الثابت في نموذج الانحدار دال احصائياً، و نجد أن قيمة احتمال الأسلوب العملي (0.013) أقل من 0.05، و عليه فمعامل الانحدار في نموذج الانحدار دال احصائياً، و بناء عليه فان المتغير المستقل (الأسلوب العملي) في نموذج الانحدار يؤثر على الاتجاه نحو السلوك السوي.

و يمكن التعبير عن نموذج الانحدار المقدر بالمعادلة التالية:

$$Y=87.06+0.18X$$

الاتجاه نحو السلوك السوي = 0.18+87.06 الأسلوب العملي.

و منه فإن الفرضية التي نصت على أن أسلوب التفكير العملي يؤثر على الاتجاه نحو السلوك السوي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية قد تحققت.

توافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد محمد مرزوق (2016) تحت عنوان أساليب التفكير و علاقتها بالاتجاهات التعصبية عند طلبة الجامعة و التي مفادها أن الطلاب الذين يستخدمون أسلوب التفكير العملي يميلون لمعالجة المشاكل التي تواجههم بطريقة تدريجية، كما أنهم لا يستغرقون وقتهم في تحليل الأمور و التنبؤ بما سيحدث في المستقبل و يفضلون أن يكونوا إجرائيون و سريعو التكيف و غالبا ما يكون سلوكهم سوي أثناء تعاملهم مع الآخرين.

كما تتوافق أيضا مع ما جاءت به المدرسة المعرفية حيث يرى (Ellis) أن سلوك الفرد سواء نحو السوية أو اللاسوية مرتبط بالتفكير و المشاعر السلبية لا تحصل من تلقاء نفسها و لكن ناتجة عن تفكيرهم و سلوكهم.

و يمكن تفسير هذه النتائج بكون الاتجاه نحو السلوك السوي يتأثر بأسلوب التفكير العملي للطالب، و أكد هذا ما توصلت إليه دراسة بن عائشة سمية (2015) تحت عنوان أساليب التفكير وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا و العاديين في المرحلة الثانوية إذ بينت أنه كلما زاد استخدام أساليب تفكير متنوعة زاد الشعور بالتكيف و السواء سواء مع نفسه أو محيطه.

1-3 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على تأثير أسلوب التفكير الواقعي على الشعور بالارتياح مع الآخرين

و للتحقق من صلاحية النموذج الاختبار الفرضية الثالثة تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه لتحليل الانحدار البسيط.

جدول رقم (19): معامل التحديد R^2

النموذج	معامل R	مربع R	مربع R المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
1	0.22	0.05	0.04	3.83

بالرجوع إلى الجدول رقم (19) الذي يتضمن النتائج المتعلقة بقيمة معامل التحديد المحصل عليه، نجد أن معامل الارتباط يساوي 0.22 و هذا يدل على وجود علاقة بين أسلوب التفكير الواقعي و الشعور بالارتياح مع الآخرين، في حين بلغت قيمة معامل التحديد 4.30% من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع (الشعور بالارتياح مع الآخرين) لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية، وهي نسبة ضعيفة و الباقي (95.7%) من التباين يرجع إلى عوامل أخرى بالإضافة إلى الخطأ العشوائي.

جدول رقم (20): تحليل التباين للانحدار البسيط لتأثير أسلوب التفكير الواقعي على الشعور بالارتياح مع الآخرين

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة F	الدالة P
الانحدار	80.08	1	80.08	5.43	0.02
الباقي	1442.91	98	14.72		
الكلي	1523.00	99			

يتضح من الجدول (20) أن قيمة $F(1, 98) = 5.43$ و $P < 0.05$ هي قيمة دالة احصائية، لذا فإن نموذج الانحدار البسيط دال إحصائياً، و بالتالي يؤثر أسلوب التفكير الواقعي على الشعور بالارتياح مع الآخرين.

جدول رقم (21): نتائج اختبار دلالة معاملات الانحدار البسيط

النموذج	معامل B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة t	الدلالة
الثابت	42.05	2.02	0.22	20.72	0.00
الأسلوب الواقعي	0.06	0.02		2.33	0.02

يتضح من الجدول رقم (21) أن قيمة احتمال الثابت (0.00) أصغر من 0.05 و بالتالي فإن المقدار الثابت في نموذج الانحدار دال إحصائياً، و نجد أن قيمة احتمال الأسلوب الواقعي (0.02) أقل من 0.05، و عليه فمعامل الانحدار في نموذج الانحدار دال إحصائياً، و بناء عليه فإن المتغير المستقل (الأسلوب الواقعي) في نموذج الانحدار يؤثر على الشعور بالارتياح مع الآخرين.

و يمكن التعبير عن نموذج الانحدار المقدر بالمعادلة التالية:

$$Y = 42.05 + 0.06X$$

أو: الشعور بالارتياح مع الآخرين = $0.06 + 42.05$ الأسلوب الواقعي.

و منه فإن الفرضية التي أفادت بأن أسلوب التفكير الواقعي يؤثر على الشعور بالارتياح مع الآخرين قد تحققت.

توافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد محمد مرزوق (2016) تحت عنوان أساليب التفكير و علاقتها بالاتجاهات التعصبية عند طلبة الجامعة و التي مفادها أن الطلاب الذين يستخدمون أسلوب التفكير الواقعي يعتمدون على الملاحظة و الإدراك من خلال الحواس، فهم يتصرفون على أساس ما يشعرون به و يلمسونه و يشمونهم و يرونهم، كما أنهم يميلون إلى الظهور بشكل مباشر و قوي و يرغبون في إتمام عمل المهام بثبات و دقة أي يشرحون الأشياء بطريقة واقعية.

و اتفقت مع ما توصلت إليه نظرية Harrison&Bramson (1983) و التي ترى أن الفرد يعتمد في أسلوبه الواقعي على الملاحظة و التجريب و أحيانا يكون أكثر استبدادا لذا تختلف وجهة نظرهم مع الآخرين و الاستراتيجية الرئيسية للفرد الواقعي هي الاكتشاف التجريبي التي تعتمد على الملاحظة و التجريب بمعنى أن الأشياء الحقيقية هي تلك التي نشعر بها.

و يمكن تفسير هذا إلى أن الشعور بالارتياح مع الآخرين بأنه يتأثر بأسلوب التفكير الواقعي حيث يتصف الطلاب الذين يستخدمون هذا الأسلوب بالاختصار في كل شيء حتى عند حديثهم مع الآخرين فهم لا يتقبلون سوى الحقائق العلمية و يرفضون خوض مناقشة مع الآخرين فهم دوما تحت شعار " الحقائق هي الحقائق".

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع أساليب التفكير و أثرها على الصحة النفسية لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية بجامعة مولود معمري قطب تامدة على 100 طالب و طالبة و بناءا على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية توصلنا إلى تحقق الفرضية الأولى و بالتالي يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للتفكير المثالي على انعدام الرضا النفسي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية.

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي مفادها تأثير أسلوب التفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية فتوصلنا من خلال الدراسة إلى أنه يوجد تأثير بينهما و بالتالي وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للتفكير العملي على الاتجاه نحو السلوك السوي لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية.

كما توصلنا إلى تحقق الفرضية الثالثة و بالتالي يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للتفكير الواقعي على الشعور بالارتياح مع الآخرين لدى طلاب السنة الثالثة ليسانس و السنة الثانية ماستر علوم التربية.

خاتمة:

تعتبر أساليب التفكير والصحة النفسية من بين المواضيع الجديرة بالدراسة و البحث سواء من طرف الطالب أو الأساتذة الباحثين، فالطالب لا يستطيع العيش في هذا الوجود دون هاتين العمليتين المتداخلتين فأساليب التفكير لا تحدث في غياب الصحة النفسية و في نفس الوقت الصحة النفسية لا تكون إذا اختلفت أساليب التفكير و الصحة النفسية مؤشر هام يعكس مدى شعور الطالب بالرضا و السعادة مع نفسه و مع الآخرين.

اقتراحات الدراسة:

- إجراء المزيد من الدراسات حول أثر أساليب التفكير على الصحة النفسية من خلال تناول عينات أخرى لتحسين الصحة النفسية و أساليب التفكير.
- تدريس أساليب التفكير بما يتيح للفرد أن يتعلم مزيداً من أساليب التفكير، و يصبح أكثر مرونة في استخدامها.
- توجيه وسائل الإعلام لتقديم برامج حول أساليب التفكير و كيفية ضمان الصحة النفسية.
- إنشاء مراكز خاصة لدعم الطلاب و تقديم حلول للمشاكل التي تواجههم حتى يتمتعوا بالصحة النفسية الجيدة.
- الأخذ بعين الاعتبار اختلاف أساليب التفكير من شخص الآخر.
- توجيه الاهتمام إلى الصحة النفسية حيث هي أساس تأقلم و تعامل الطالب مع محيطه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أبو المعاطي، يوسف جلال يوسف (2005): أساليب التفكير المميزة لأنماط المختلفة للشخصية، دراسة تحليلية مقارنة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مجلد 15، العدد 49.
- 2- أبو جادو، صالح محمد علي (2000): *علم النفس التربوي*، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، الطبعة الثانية، عمان.
- 3- أبو هاشم السيد محمد (2015): أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج دراسة مقارنة بين عينتين مصرية و سعودية من طلاب الجامعة، دار المنظومة، العدد 48.
- 4- أحمد حسنين أحمد حسن (2016): أساليب التفكير لستيرنبرج و علاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في ضوء متغير الجنس، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، القاهرة، العدد 17.
- 5- أحمد محمد مزروق (2016): *أساليب التفكير و علاقتها بالاتجاهات التعصبية عند طلبة الجامعة*، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- 6- بلقوميدي عباس (2012): أساليب التفكير و علاقتها بتقدير الذات في ضوء متغيري الجنس و التخصص، *مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية*.

7- حامد عبد السلام زهران(2005): *الصحة النفسية و العلاج النفسي*،

الشركة الدولية للطباعة، القاهرة، الطبعة الرابعة.

8- حسنة محمد رحمة الساعدي(2009): *الصحة النفسية و الطالب*، دراسات

تربوية، العدد 8.

9- حمزة قرطاس (2017): *العدالة التنظيمية و علاقتها بالصحة النفسية* رسالة

ماجستير، جامعة بسكرة.

10- حنان عبد الحميد العناني(2001): *علم النفس التربوي*، دار الصفاء،

الطبعة الأولى.

11- خديجة أحمد أحمد السياغي (2015): *أساليب التفكير لدى طلبة الثانوية*

العامة بمحافظة تعزفي الجمهورية اليمنية وفق عدد من المتغيرات *مجلة اتحاد*

الجامعات العربية للتربية و علم النفس، المجلد (13)، العدد 2.

12-رعد مهدي رزوتي، استبرق مجيد علي لطيف، *التفكير و أنماطه*، دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى.

13-زينب بلقندور (2017): واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، *مجلة العلوم النفسية و التربوية*، العدد4.

14-ساره عمر الخولي (2017): *الصحة النفسية*، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.

15- صبيحة أحمد عبد القادر محمد (2019): أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج و علاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة، *المجلة التربوية*، العدد 58.

16- الطيب عصام علي (2006): *أساليب التفكير نظريات و دراسات وبحوث معاصرة*، علم الكتب، الطبعة الأولى.

17- عبد العزيز القوسي (1952): *أسس الصحة النفسية*، مكتبة النهضة المصرية،

الطبعة الرابعة.

18- عبد اللطيف عبد الكريم مومني (2013): *أساليب التفكير المفضلة لدى طلاب*

المرحلة الثانوية في ضوء متغيري الجنس و الفرع الأكاديمي، *مجلة جامعة الشارقة*

للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 2.

19- عبد المحسن سليمان شلشن السراج (2009): *أساليب التفكير وعلاقتها بالسمات*

السلوكية، دار الكتاب الثقافي للطباعة و النشر و التوزيع.

20- عبد المنعم عبد العزيز الملجي (2019): *أساليب التفكير*، وكالة الصحافة العربية

الجيزة.

21- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2019): *الصحة النفسية و علاقتها بتقدير*

الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد، *المجلة العربية للعلوم التربوية و*

النفسية، العدد 10.

22- علي صبرة محمد وشريت أشرف (2004): *الصحة النفسية و التوافق*، دار

المعرفة الجامعية، مصر.

23- علي عبد الرحيم صالح (2017): *الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في*

جامعة القادسية، رسالة دكتوراه.

24- غريب العربي، كروش كريمة (2017): *أساليب التفكير وفق نظرية ستيرنبرج*

و علاقتها بأنماط التعلم وفق نظرية بيجر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،

العدد 30، جامعة وهران 2.

25- كمال علوان الزبيدي (2007): *دراسات في الصحة النفسية*، مؤسسة الوراق

للنشر و التوزيع.

26- مبروكة عبد الله أحمد (2018): *أساليب التفكير لدى المعلمين*، مركز

الكتاب الأكاديمي.

27- مجدى عبد الكريم حبيب (1990): *دراسات في أساليب التفكير*، مكتبة

النهضة المصرية، الطبعة الأولى.

28- *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية و الاجتماعية (2013): المجلد*

(10) العدد 2.

29- محمد حسن صبح (2015): *أساليب التفكير و علاقتها بالقدرة على*

اتخاذ القرار لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة

بورسعيد، العدد 18.

30- محمد قاسم عبد الله، **مدخل إلى الصحة النفسية**، دار الفكر للطباعة و النشر عمان، الطبعة الأولى.

31- محمود أحمد درويش (2018): **مناهج البحث في العلوم الإنسانية** مؤسسة الأمة العربية للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

32- مصطفى حجازي (2004): **الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة**، المركز الثقافي العربي، الطبعة الثانية.

33- مصطفى حجازي (2015): **الأسرة و صحتها النفسية**، المقومات، الديناميات، العمليات، المركز الثقافي العربي، الطبعة الأولى.

34- معصومة سهيل المطيري (2005): **الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها**، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.

35- **منظمة الصحة العالمية** (2005): المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، القاهرة.

36- ناجية دايلي (2018): **معايير السواء و مؤشرات الصحة النفسية**، دراسة نظرية تحليلية، **مجلة العلوم الاجتماعية**، جامعة لمين دباغين سطيف

2، العدد 27 ص ص 174-192.

الملاحق

الملحق رقم (01)

مقياس أساليب التفكير

التخصص:.....

الجنس:.....

السن:.....

المقياس الذي أمامك يتكون من عدد من المواقف الحياتية و تحتها خمس فقرات تمثل كل فقرة أسلوبا من أساليب التفكير التي تستخدمها في الحياة، و أمام كل فقرة خمسة أرقام من (1-5) تمثل درجة استخدام و انطباق الأسلوب عندك حيث يمثل الرقم (1) الأقل انطباقا و هكذا حتى الرقم (5) الذي يمثل الأكثر انطباقا.

يرجى التفضل بوضع علامة (x) على الرقم الذي تختاره امام كل فقرة و الذي ترى أنه يمثل حقيقة تفكيرك و استخدامك للأسلوب، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة فأفضل جواب هو ما تشعر أنه يعبر عنك، و سوف لن يطلع على إجابتك سوى الباحث و لا داعي لذكر الاسم و يرجى ملئ كل الخانات

شكرا على تعاونكم.

الفقرة	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
1 حينما يكون لدي عمل علي انجازه فإن أول شيء أود معرفته:					
ما الأسلوب الأفضل للانجاز العمل					
من الشخص الذي يريد انجاز العمل و متى					
لماذا يستحق العمل انجازه					
ما أثره في أعمال أخرى ينبغي القيام بها					
ما الفائدة الفورية من وراء القيام بهذا العمل					
2- حينما أدخل في نقاش حول موضوع معين فأنا أميل إلى:					
الربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة					
التريث في الدخول في مجالات مفتوحة					
تناول جوانب الموضوع بشكل تجريبي					
استعراض كل البدائل المتعلقة بالموضوع و المقارنة بينها قبل ان اتخذ أي قرار					
تناول المسميات باسمها					
3 حينما ابد العمل في مشروع جامعي فإن أهم شيء بالنسبة لي هو:					
فهم أهداف المشروع و قيمته					
اكتشاف أهداف و قيم أفراد المجموعة					
تحديد الخطوات التي يجب أن تتخذ لتنفيذ المشروع بفعالية					
فهم كم سيحقق المشروع ارباح للآخرين					
تنظيم المشروع و اجعله مستمرا					
4 لو طلب مني إلقاء محاضرة حول موضوع ما فإني اهتم ب:					
تناول جميع الجوانب المتعلقة بالموضوع					
التركيز على القيم و المثل العليا التي يتضمنها الموضوع					

					التأكيد على الجوانب الاجرائية و إمكانية التطبيق
					جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع
					التركيز على الحقائق التي يتضمنها الموضوع
					5 لو طلب مني جمع المعلومات من الناس فإنني أفضل:
					صياغة رأيي بالاستناد على الحقائق و القضايا و من ثم طرح أسئلة محددة حولها
					اعقد اجتماعا مفتوحا و أطلب منهم طرح وجهات نظرهم
					اقابلهم في مجموعات صغيرة و أطرح أسئلة عامة لهم
					ألتقي بالأشخاص المهمين بصورة غير رسمية لأتعرف على أفكارهم
					أطلب منهم إعطائي المعلومات بشكل مكتوب
					6 سمعت قصة حول موضوع معين و طلب مني الأصدقاء أن اسردها له فإني:
					أذكر له القصة باستخدام ألفاظ و تراكيب جديدة
					أذكر له القصة مع التركيز على العبر و الدروس و المثل العليا التي تحتويها
					أفضل ذكر الجوانب العملية التي يمكن الاستفادة منها
					اسرد له القصة كما سمعتها حرفيا بأدق التفاصيل
					أذكر له القصة مع المقارنة بين الحقائق و التصورات
					7 أعتقد أن شيء ما يكون صحيحا لو أنه:
					كان مخالفا للرأي المقابل
					ينسجم مع أمور أخرى أعتقد أنها صحيحة

					ثبت أنه جيد عن طريق الممارسة
					كان منطقيًا و علميًا
					أمكن تحقيقه بشكل واقعي و ملموس
					8 أفضل مشاهدة البرامج التلفزيونية الآتية:
					المسابقات و الألغاز العلمية و الرياضيات
					الدينية و الاجتماعية و الثقافية
					الاقتصاد و رجال الأعمال و السوق
					التقارير (العلمية، الهندسية، الطبية ، المخترعات)
					النشرات و التقارير الإخبارية و اللقاءات الصحفية و البرامج الرياضية
					9 لو خضعت الاحدى الاختيارات فإني سأفضل:
					مجموعة من الأسئلة الموضوعية (الاختيار من متعدد) حول مادة الموضوع
					مناقشة الأشخاص الآخرين الذين يخضعون لنفس الاختيار
					تقديم أو عرض شفوي حول كيفية تطبيقي لما تعلمته
					تقرير مكتوب يغطي خلفية الموضوع
					10 حينما أتجول في معرض اللوحات و الرسومات الفنية و الصور الفوتوغرافية فإني أفضل:
					النظر إلى اللوحة بصيغتها الكلية
					التركيز على المعاني و الدلالات الرمزية التي تحملها الصورة
					الاستماع إلى وجهات النظر حول هذه اللوحات
					تركيز الانتباه إلى تفاصيل اللوحات و الصور
					التركيز على مشاهدة الصور الفوتوغرافية
					11 الناس الذين احترم قدراتهم على

					نحو أكبر هم أقرب أن يكونوا من:
					الفلاسفة و المستشارين
					الكتاب و المعلمين
					رجال الأعمال و القادة
					الاقتصاديين و المهندسين
					الصحفيين و المقاولين
					12 عندما تحدث مشكلة بين زملائي الطلبة فإني أفضل:
					الاطلاع على وجهات النظر التي قد تتيح حولا أفضل
					امكانية التوصل إلى حل شامل يرضي جميع الزملاء
					محاولة اشراك أكبر قدر من الأفراد الأخرين من أجل حل مشكلة
					تجزئة المشكلة إلى أجزاء دقيقة ليسهل حلها
					تركهم ليحلوا مشكلة فيما بينهم
					13 أجد أن فكرة ما مفيدة إذا كانت: تتناسب مع الأفكار التي تعلمتها و طبقتها
					توضح الأشياء لي بطريقة جديدة مؤثرة
					تستطيع أن توضح عددا من المواقف ذات العلاقة و المرتبطة بشكل نظامي
					توضح خبرتي الخاصة و ملاحظاتي تطبق على أرض الواقع
					14 أفضل قراءة: الموضوعات التركيبية الابداعية التي تدور حول تطبيقات معينة حول المشكلات
					الكتب التي تدور حول محور القيم و المبادئ السامية و الروحانيات و الخلق
					أخبار المشاهير من الفنانين و الرياضيين و غيرهم
					الموضوعات التحليلية كقراءة و

					مراجعة لكتاب معين أو نقد لقصيدة أو فيلم سينمائي
					الأخبار و الأحداث و الوقائع التي تنشرها الصحف اليومية
					عندما أدخل في مشكلة لأول مرة يحتمل أن:
					أحاول ربطها بمشكلة أو نظرية خارجية
					أفكر في طريقة للحصول على حل سريع للمشكلة
					أفكر في عدد من الطرائق المختلفة لحلها
					أبحث عن طرائق قام الآخرون بحل المشكلة من خلالها
					أحاول إيجاد أفضل الطرائق لحلها
					16 أصدر أحكاما على الآخرين عن طريق:
					لقائي بهم لأول مرة
					العلاقات الاجتماعية و المكانة الطيبة التي يتمتعون بها
					مدى الفائدة التي أحصل عليها من خلالهم
					خبرتي السابقة و سؤال الآخرين عنهم ملاحظاتي و تجربتي معهم
					17 اهتماماتي المهنية على نحو أساسي في مجال:
					الفنون التشكيلية و الرسم و الديكور
					الانسانيات و علن النفس و الاجتماع و علم الأديان
					الاقتصاد و التجارة
					الكيمياء و البيولوجيا و الفيزياء
					الصحافة و الاعلام و السياسة
					18 أفضل التعلم عن طريق المدرس الذي يتيح فرصة لك
					الجمع بين عناصر و أجزاء المادة

					لتكوين بناء جديد
					حرية المناقشة و طرح الأفكار
					الاهتمام بالعمل بالجوانب الاجرائية
					تجزئة المادة إلى مكونات بسيطة من أجل فهم بنيتها التنظيمية
					الالتزام بالمناهج المقرر فقط
					19 عند الدخول إلى مكان جديد فإني أفضل أن:
					أسأل عن مدى قيمة هذا المكان بالنسبة للآخرين
					ألقي نظرة شاملة على المكان
					أسأل عن التكلفة المالية لهذا المكان
					أنفحص بدقة تفاصيل المكان
					أهتم بالتعرف على الوسائل و الكيفية التي استخدمت في تشييد هذا المكان
					20 أنا ماهر في :
					تأليف النكت و الحكايات و المواقف
					سرد القصص و الحكايات التراثية و الشعبية المليئة بالقيم و المثل العليا
					الكتابة في المجالات و الصحف
					سرد النكت والحكايات و المواقف الجاهزة بالتفاصيل

الملحق رقم (02)

مقياس الصحة النفسية

يجرى هذا المقياس بغرض بحث علمي، حاول أن تكون صادقا و صريحا في إجابتك

فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة لكن المطلوب منك أن تجيب بقدر الامكان دون أن تترك عبارة واحدة

إذا كانت توافق على مضمون العبارة بدرجة كبيرة ضع علامة (x) تحت كلمة أوافق.

إذا كنت توافق على مضمون العبارة لكن بدرجة أقل ضع علامة (x) تحت كلمة أوافق لحد ما.

إذا كنت لا توافق على مضمون العبارة و لا تنطبق عليك ضع علامة (x) تحت كلمة لا أوافق

الجنس:

التخصص:

السن:

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق لحد ما	لا أوافق
01	معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي			
02	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بان تعاش			
03	أشعر أن الآخرين راضيين عني			
04	منذ الصغر و أنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
05	أشعر بالسعادة الأنني قادر على حل مشاكلي			
06	أشعر بأن تخصصي له مستقبل			
07	رغم بذل المجهود لإنجاز أعمالي إلى أنني غير راض عن نفسي			
08	أشعر أنني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
09	أشعر أن معظم أصدقائي راضيين عني			
10	أشعر باليأس عندما أجد الآخرين غير سعداء			

			تخصص دراستي له قيمة لكن ليس في بلدي	11
			أشعر أنني راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة	12
			منذ صغري و الآخرين يتقبلونني	13
			أو الذهاب إلى الطبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك	14
			ليس لدي عزيمة و إرادة في إيجاد معنى في حياتي	15
			أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي	16
			أود أن أغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة له	17
			منذ فترة و اليأس يملا حياتي	18
			رغم تصرفاتي الجيدة إلى أن الآخرين غير راضين عني	19
			الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى	20
			اقترابي من الله يجعلني راض عن نفسي	21
			أشعر بالخوف من المستقبل	22
			أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر	23
			أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء	24
			عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة	25
			أشعر أن الله راضي عني	26
			الشعور باليأس يقلل من همتي	27
			رغم أن الآخرين لا يقبلون على نوع دراسي إلا اني أحبه	28
			بعض اقاربي يعانون من بعض الامراض النفسية	29
			اشعر بالأمان عندما اكون مع الآخرين	30
			احاول ان اتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني الآخرين	31
			رغم محاولاتي على حل مشاكلي إلا أنني أشعر بعدم الأمان	32
			الأمر المادية تسترعي اهتمامي أكثر من أي شيء	33
			لا أشعر بالسعادة رغم أنني راضي عن نفسي	34
			أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي	35
			الأخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام	36

			أشعر أنني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية	37
			رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمني	38
			معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي	39
			أظهر للأخرين أنني سعيد و لكنني غير ذلك	40
			أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر	41
			منذ فترة و أنا أعاني من الأرق أثناء النوم	42
			حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها	43
			أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة	44
			اتعمد أن أحسن أفعالي كي يتقبلني الآخرون	45
			الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى	46
			رغم أن الحزن لا يفارقني إلا أنني أعمل بجدية	47
			أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية	48
			أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي	49
			أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي	50
			أشعر بالرضا الانني أعمل بجدية	51
			رغم أن نوع دراستي له قيمة إلا أنني أشعر بأنه غير مريح ماديا	52
			أشعر باليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة	53
			لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي	54
			مهما أربح من أموال إلا أنني أشعر بالعوز المادي	55

Correlations

		الصحة النفسية	الاتجاه نحو السلوك السوي	الشعور بالارتياح مع الاخرين
الصحة النفسية	Pearson Correlation	1	,890**	,761**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	30	30	30
الاتجاه نحو السلوك السوي	Pearson Correlation	,890**	1	,523**
	Sig. (2-tailed)	,000		,003
	N	30	30	30
الشعور بالارتياح مع الاخرين	Pearson Correlation	,761**	,523**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	
	N	30	30	30
انعدام الرضا النفسي	Pearson Correlation	,405*	,202	-,044
	Sig. (2-tailed)	,026	,284	,816
	N	30	30	30

Correlations

		انعدام الرضا النفسي
الصحة النفسية	Pearson Correlation	,405*
	Sig. (2-tailed)	,026
	N	30
الاتجاه نحو السلوك السوي	Pearson Correlation	,202
	Sig. (2-tailed)	,284
	N	30
الشعور بالارتياح مع الاخرين	Pearson Correlation	-,044
	Sig. (2-tailed)	,816
	N	30
انعدام الرضا النفسي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق رقم (04)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,783	30

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,529	18

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,591	7

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,789	55

الملحق رقم (05)

		أساليب التفكير	الاسلوب التركيبي	الاسلوب المثالي	الاسلوب العملي
أساليب التفكير	Pearson Correlation	1	,827**	,906**	,954**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
الاسلوب التركيبي	Pearson Correlation	,827**	1	,559**	,707**
	Sig. (2-tailed)	,000		,001	,000
	N	30	30	30	30
الاسلوب المثالي	Pearson Correlation	,906**	,559**	1	,874**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001		,000
	N	30	30	30	30
الاسلوب العملي	Pearson Correlation	,954**	,707**	,874**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30
الاسلوب التحليلي	Pearson Correlation	,936**	,628**	,966**	,905**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
الاسلوب الواقعي	Pearson Correlation	,782**	,836**	,517**	,691**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003	,000
	N	30	30	30	30

Correlations

		الاسلوب التحليلي	الاسلوب الواقعي
أساليب التفكير	Pearson Correlation	,936**	,782**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
الاسلوب التركيبي	Pearson Correlation	,628**	,836**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
الاسلوب المثالي	Pearson Correlation	,966**	,517**
	Sig. (2-tailed)	,000	,003
	N	30	30
الاسلوب العملي	Pearson Correlation	,905**	,691**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
الاسلوب التحليلي	Pearson Correlation	1	,552**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
الاسلوب الواقعي	Pearson Correlation	,552**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

الملحق رقم (06)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,921	20

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,921	20

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,923	21

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,940	20

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,688	21

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,973	102

الملحق رقم (07)

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	الاسلوب المثالي ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: انعدام الرضا النفسي

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,054 ^a	,003	-,007	2,99972

a. Predictors: (Constant), الاسلوب المثالي

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,606	1	2,606	,290	,592 ^b
	Residual	881,834	98	8,998		
	Total	884,440	99			

a. Dependent Variable: انعدام الرضا النفسي

b. Predictors: (Constant), الاسلوب المثالي

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13,600	1,407		9,665	,000
	الاسلوب المثالي	,012	,022	,054	,538	,592

a. Dependent Variable: انعدام الرضا النفسي

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	الاسلوب الواقعي ^b	.	Enter

- a. Dependent Variable: الشعور بالارتياح مع الاخرين
 b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,009 ^a	,000	-,010	4,75210

- a. Predictors: (Constant), الاسلوب الواقعي

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,164	1	,164	,007	,932 ^b
	Residual	2213,076	98	22,582		
	Total	2213,240	99			

- a. Dependent Variable: الشعور بالارتياح مع الاخرين
 b. Predictors: (Constant), الاسلوب الواقعي

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44,460	3,319		13,396	,000
	الاسلوب الواقعي	,005	,059	,009	,085	,932

- a. Dependent Variable: الشعور بالارتياح مع الاخرين

الملحق رقم (09)

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	الاسلوب العملي ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: الاتجاه نحو السلوك السوي

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,023 ^a	,001	-,010	5,53817

a. Predictors: (Constant), الاسلوب العملي

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,599	1	1,599	,052	,820 ^b
	Residual	3005,791	98	30,671		
	Total	3007,390	99			

a. Dependent Variable: الاتجاه نحو السلوك السوي

b. Predictors: (Constant), الاسلوب العملي

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47,272	2,606		18,136	,000
	الاسلوب العملي	-,009	,041	-,023	-,228	,820

a. Dependent Variable: الاتجاه نحو السلوك السوي