

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

\* سعود مفرح نهار العنزي

### المقدمة ومشكلة البحث:

تُعتبر ممارسة النشاط الرياضي من العوامل الهامة للصحة النفسية، فعلاقة الرياضة بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الأنشطة الرياضية الترويحية على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط. (١٢: ٩)

وأن الاشتراك في بعض أشكال الأنشطة الرياضية بغرض الترويح يعبر عن ضرورة نفسية لأغلب الأفراد ويفترض العديد من علماء النفس أن اللعب والأنشطة البدنية تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستجمام النفسي والتخلص من التوتر والإرهاق النفسي والإجهاد العقلي.

(١٤: ١٩١)

ويعد التفكير من الصفات التي ميز الله سبحانه وتعالى الإنسان بها على سائر مخلوقاته، والتفكير يوجد حيثما يوجد الإنسان، حيث استطاع الإنسان بالتفكير المنطقي السليم التغلب على الكثير من الصعاب التي واجهته منذ الخليقة وحتى عصرنا هذا. (٥: ٥١١).

وأن الفرد الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة، كما يفهم أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي يجب على الإنسان أن يتحلى برغبة جادة في التغيير. (١: ٣٠)

ويرى الباحث مما سبق أن التفكير الإيجابي هو استخدام الفرد لكلا من العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الآخرين ومع شتى نواحي الحياة بإيجابية وتفاؤلية. ومن خلال إطلاع الباحث في المراجع والدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وجدت أنها تقريبا اتفقت على بعض النقاط الأساسية لأهمية التفكير الإيجابي في حياتنا.

ويرى كينان (٢٠٠٥) أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه.

(١٣: ٥١)

ويعتبر التفكير الإيجابي هو أحد تقنيات علم النفس الإيجابي - Positive Thinking - Optimism والتي تدعم قدرة الفرد على التفكير بشكل مشرق وإيجابي في مستقبله مما يساعده على تقبل الواقع وتقبل الذات بصورة جيدة وإدراكه لقدراته بصورة إيجابية الأمر الذي يعزز ثقته بنفسه وقدراته

ويؤهله إلى ممارسة أنشطة حياته اليومية بشكل أكثر إيجابية . ويعتبر التفكير الإيجابي من أهم مقومات الصحة النفسية للفرد فالأفكار الإيجابية تبعد الفرد عن نطاق الوقوع في الاكتئاب كما أنها تعزز من ثقته بنفسه وبقدراته مما يدفعه إلى تحقيق إنجازات قوية ترفع معدلات دافعيته للإنجاز وتحفز نحو تحقيق طموحاته المستقبلية. (١٧ : ٢٠)

ولقد احتل التفكير عموماً حيزاً بارزاً في أدبيات البحوث السيكولوجية والتربوية، باعتباره أكثر مهارات السلوك الإنساني تعقيداً ورقياً، وأهم أدوات معالجة الخبرة الميسرة لتكيف الفرد مع بيئته المحيطة . وبركز التفكير التأملي على اتخاذ القرار فيما نعتقد أو نعمل، فضلاً عن أهميته كشرط أساسي لممارسة بعض المهن بكفاءة كمهنة التدريس، بالإضافة إلى أن التفكير التأملي يفيد في تعلم الممارسات المهنية المعقدة، ويساهم في تطوير المعرفة التخصصية، والمنهجية لاتخاذ القرار بحساسية. (٣٤ : ١٠)

و يرى كينان (٢٠٠٥) أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه. (١٣ : ٥١)

ويعد الشعور بالوحدة النفسية **loneliness** من أهم المفاهيم التي لاقى اهتماماً كبيراً من الباحثين في علم النفس، وخصوصاً في الآونة الأخيرة، وأصبحت مجالاً أساسياً للبحوث التجريبية. ولعل أهم الدوافع وراء هذا الاهتمام أن الوحدة النفسية أصبحت مشكلة خطيرة واسعة الانتشار في عالم اليوم. وعلى الرغم من ذلك، نجد أنها لم تلق الاهتمام الكافي على المستوى النظري؛ إذ كانت الوحدة النفسية تعامل كأى اضطراب نفسي آخر مثل القلق، والاكتئاب، والضغط النفسي، إلا أن هذا المفهوم أصبح مستقلاً عن تلك المفاهيم النفسية. (٢٨ : ٢)

كما أن الشعور بالوحدة النفسية قد يمثل واحدة من المشكلات الهامة التي تصيب الإنسان في هذا العصر بدرجات متباينة علماً بان الفرد المصاب بالوحدة النفسية أكثر استهدافاً للإصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكية، وهي ليست خاصة بفئة عمرية بل تصيب الأطفال والمراهقين والراشدين وكبار السن، حيث يسعى هذا الفرد إلى إحداث نوع من التوافق وتحقيق الذات الملائم داخل البيئة وبخاصة إذا كانت البيئة جديدة عليه، ويشعر الشخص أثناء ذلك بمشاعر متضاربة تتراوح بين الخوف والقلق والوحدة. (٢٩ : ٣٣٣)

كما يمثل الشعور بالوحدة النفسية إحدى المشكلات الهامة في حياة الإنسان المعاصر نظرا لأن هذه المشكلة تعتبر البداية لكثير من المشكلات التي يتعرض لها الفرد ويتصدر هذه المشكلات تقدير ذات سلبي منخفض حول ذواتهم، الإحساس بالعجز، القلق، نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي. (١٥ : ٦٩٩)

ويعد موضوع الوحدة النفسية من أهم المواضيع الذي لاقى اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة من قبل الباحثين في مجالي علم النفس والتربية، وخصوصا عند الأشخاص في العالم الغربي، مقارنة بموضوع الوحدة النفسية عند الأطفال ولم تلق الاهتمام الكافي على المستوى البحثي والعلاجي إلا في الثمانينات من القرن العشرين، لاسيما بعد أن أوضحت نتائج عدة دراسات أن مفهوم الوحدة النفسية هو مفهوم مستقل عن المفاهيم ذات العلاقة كمفهوم الاكتئاب والقلق. (٢ : ٤٧١)

كما أن التطور والتقدم التكنولوجي مصدر للشعور بالوحدة النفسية، حيث إن التفاعل الاجتماعي في المجتمع التكنولوجي الحديث أضعف الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع وقلل من دور الأسرة في تشكيل مقومات الشخصية السوية للأفراد. (٨ : ١٠٢)

والوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما، وتتسبب له بالألم والضيق والأسى، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الأطفال، والمراهقون، والراشدون، والمسنون. (١ : ١٠)

وأن الوحدة النفسية هي حالة إنسانية حتمية يتعذر الهروب منها، يعاني من ألمها بدون استثناء الغني والفقير، الحكيم والجاهل، المؤمن بالله والملحد، السليم جسما والعليل في هذا الكون.

(٣١ : ٢٦)

وأن الوحدة النفسية هي حالة انفعالية داخلية **internale emotional state** تتأثر بقوة بأشكال حياة الفرد الاجتماعية، وأضاف بأن الظروف الخارجية التي تحيط بالفرد لا تلعب بحد ذاتها دورا مهما في إحساس الفرد بالوحدة النفسية. (٢٣ : ٢٦)

ويؤكد وليامز. Williams (١٩٩٢) أن الوحدة النفسية من المشاكل الخطيرة والواسعة الانتشار في الوقت الحاضر، حيث أنها تنتج من خلال وجود تناقض بين علاقات الفرد الواقعية، والعلاقات التي يرغب في تحقيقها، مما يشكل مشكلة اجتماعية أو خبرة شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والانسحاب من العالم الاجتماعي والافتقار للإيجابية في المواقف الاجتماعية. (٣٥: ٣٢)

وترى روكاش. Rokach (٢٠٠٤) أن الشعور بالوحدة النفسية يمثل إحدى المشكلات المهمة في حياة الإنسان المعاصر، فهو شعور مؤلم وناتج من شدة الإحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي لشعوره بأنه غير مرغوب فيه من قبل الآخرين، مما يؤدي الإحساس بالتعاسة والتشاؤم والقهر والاكتئاب وربما الانتحار. (٣١: ٢٧)

وتعد الدراسة النفسية لموضوع الوحدة النفسية من المجالات الخصبة والمهمة في مجال علم النفس، فاتجه الباحثون إلى دراسة الوحدة النفسية باعتبارها نتاجا للعلاقات الانفعالية والاجتماعية غير المرضية فضلا عن عدم اتسامها بخاصية الإشباع، إلى جانب ذلك وصف بعض الباحثون الوحدة النفسية بأنها حالة تترسب تدريجيا في نفسية الفرد نتيجة تعرضه لظروف ذات خاصية معينة . حيث تعد الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما، وتسبب له بالألم والضيق والأسى، فهي حقيقة لا مفر منها، لا تقتصر على فئة عمرية معينة، يعاني منها الأطفال، والمراهقون، والراشدون، والمسنون. (١٠ : ١)

من خلال خبرة الباحث وإدراكه لأهمية علم النفس بالنسبة أنه قد وجد ان التفكير الإيجابي والذي بالتأكيد سيساعد علي تطوير الذات والتفكير حيث تتميز عملية التفكير بأنها عملية إنسانية وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهودا متميزة من أطراف عديدة، في مراحل العمر المختلفة، هي ذات صلة بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية، وهذا ما دعا الباحث الى التخطيط لدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية بدولة الكويت .

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالية التعرف على :

— الأهمية النسبية لمحاور التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة

الكويت.

- مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت .
- العلاقة بين محاور التفكير الإيجابي ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

### تساؤلات البحث:

#### تحاول البحث الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما الأهمية النسبية لمحاور التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟
- ٢- ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟
- ٣- ما العلاقة بين محاور التفكير الإيجابي ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟

### مصطلحات البحث:

#### التفكير الإيجابي Positive Thinking – Optimism

تعرف التفكير الإيجابي أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه" (٢٠: ٢٩) .

#### الوحدة النفسية : Loneliness

الشعور بالوحدة النفسية بأنه عجز في المهارات الاجتماعية وفي علاقات الفرد الاجتماعية مما يدفع به إلى بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، أو الاكتئاب، أو التفكير في الانتحار، وكذلك معاناة الفرد من الأعراض النفس جسمية، كالصداع، وضعف الشهية، والتعب، والإجهاد، والعذوانية، والمشكلات الدراسية، والهروب من المنزل، كل هذا له آثار حادة على الأداء السيكولوجي، والتوافق النفسي. (٢٨: ٥٢)

### الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي :  
الدراسات العربية

دراسة مهدي دويغر وعلي حميدي (٢٠١٥)(١٨) بعنوان التفكير الإيجابي لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في العراق من وجهة نظر أعضائها . هدف البحث الى التعرف على التفكير الإيجابي لرؤساء وأعضاء الاتحادات الرياضية . واستخدام المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة عدد (٣٢٧)، حيث استعمل الباحث (٢٠) رئيس اتحاد رياضي فرعي كعينة للتجربة الاستطلاعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، و(٣٠٧) رئيس اتحاد رياضي فرعي كعينة للتجربة الرئيسية في البحث وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي بناء وتقنين (الفتلاوي ، ٢٠١٢) توصل الباحث الى

الاستنتاجات التالية هناك فروق دالة إحصائية في مستويات التفكير الإيجابي ما بين رؤساء الاتحادات الأولمبية ونظرائهم رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية غير الأولمبية ولصالح رؤساء الاتحادات الرياضية الأولمبية المقياس الذي أعده الباحث له القدرة على الكشف قدرات رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في التفكير الإيجابي .

**دراسة مروى عبدالوهاب (٢٠١٥)(١٦) بعنوان فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، هدف البحث الحالي الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة . وتكون عدد المشاركات في البحث من مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل، وممن تراوحت أعمارهن من (١٨) إلى (٢٩) سنة، لخضعوا لبرنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة وتم الكشف عن نتائج البرنامج باستخدام مقياس مهارات التفكير الإيجابي، والضغوط الدراسية، وتوصلت الباحثة الى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة إلى أن تعلم الطالبة الجامعية آليات التفكير الإيجابي ومهاراته ونبذ التفكير السلبي وعواقبه فإن هذا يدفعها دفعا إلى مواجهة ما تقابله من ضغوط، وخاصة الضغوط الدراسية، لأن التفكير الإيجابي يساعد كل من يتخذه كمنهج على التغلب على الضغوط المتنوعة التي تقابله، وخاصة الضغوط الدراسية لدى طالبة الجامعة .**

**دراسة امينة عبد الفتاح (٢٠١٤)(٣) بعنوان الفروق في مستويات التفكير التأملي لدى معلمي المرحلة الثانوية التجريبية لغات ذوى أنماط التفكير (الإيجابي - السلبي)، هدفت الدراسة الحالية إلى فحص الفروق في مستويات التفكير التأملي لدى معلمي المرحلة الثانوية التجريبية لغات ذوى أنماط التفكير (الإيجابي - السلبي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) معلم ومعلمة من مدرستي سلمان الفارسي وأنور السادات التجريبية لغات بإدارة السلام التعليمية، البالغ متوسط أعمارهم ٤١ سنة، واستخدمت الباحثة مقياسين من إعدادها لقياس كل من مستويات التفكير التأملي، وأنماط التفكير (الإيجابي - السلبي)، وباستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعتين مستقلتين، والمتوسطات والانحرافات المعيارية، توصلت الدراسة إلى أن مستوى الفهم قد حصل على الترتيب الأول بأعلى متوسط حسابي، يليه مستوى التأمل، ثم التأمل الناقد، وفي الترتيب الأخير جاء مستوى العمل المؤلف . كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التفكير (الفهم - التأمل - التأمل الناقد) بين المعلمين ذوى التفكير الإيجابي - السلبي، ولصالح**

المعلمين ذوي التفكير الإيجابي، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير المألوف بين المعلمين ذوي التفكير الإيجابي والسلبي لصالح المعلمين ذوي التفكير السلبي الدراسات الأجنبية :

**دراسة بويلر وآخرون Bolier et al (٢٠١٣)(٢٥) بعنوان برامج علم النفس الإيجابي**  
: **تحليل لأدبيات الدراسات التجريبية**، وتهدف الدراسة الحالية إلى تحليل فعالية برامج التفكير الإيجابي كإحدى تقنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الجوانب النفسية لدى الجمهور وذوى المشكلات النفسية . أجرى التحليل على ٣٩ دراسة شملت عينات تقدر بحوالي ٦١٣٩ فرد واستخدمت قياسات الصحة الفردية والصحة النفسية للفرد والاكتئاب ومستوى جودة الحياة . أظهرت النتائج أن برامج علم النفس الإيجابي وعلى رأسها برامج التفكير الإيجابي تعالج الكثير من المشكلات النفسية المرتبطة بجودة الحياة لدى الكثير من قطاعات الجمهور خصوصاً كبار السن والمراهقين الجانحين كما أنها تعمل على تخفيف حدة أعراض الاكتئاب وتحسن من قياسات الصحة النفسية وجودة الحياة بشكل ملحوظ .

**دراسة بلاكويل وآخرون Blackwell et al (٢٠١٣)(٢٤) بعنوان التفكير الإيجابي والتخيل الذهني مؤشر إدراكي محتمل للارتقاء بصحة الفرد؟** ويرتبط التفكير الإيجابي بقطاع كبير من المكاسب ليس فقط على مستوى الصحة العامة وإنما للصحة النفسية والبدنية للفرد كذلك . وتهدف الدراسة الحالية إلى تحديد المؤشرات الإدراكية للتفكير الإيجابي والتي يمكن تعديلها لتكون هدفاً للتحسين من خلال البرامج النفسية . وتهدف الدراسة أن يتمكن الفرد من توليد صورة ذهنية إيجابية مشرقة عن المستقبل ترتبط بالتفكير الإيجابي . وشملت العينة ٢٣٧ فرد حيث أكملوا مسحاً يشمل قياسات للتخيل الذهني والتفكير الإيجابي والعوامل الاجتماعية الديموجرافية ، ارتبط إشراق وحيوية الصورة الذهنية عن المستقبل بشكل دال بالتفكير الإيجابي حتى بعد تعديلها وفق البيانات الديموجرافية وبالتالي تمثل القدرة على توليد صورة ذهنية مشرقة عن المستقبل مؤشراً إدراكياً قابلاً للتعديل عن التفكير الإيجابي .

ثانياً: الدراسات التي تناولت الوحدة النفسية :

الدراسات العربية:

**دراسة سالي احمد (٢٠١٦)(٧) بعنوان " الوحدة النفسية وعلاقتها بكل من التوافق والعوامل الخمس للشخصية لدي عينة مقارنة من طلاب الجامعة "** ، تهدف هذه الدراسة الي دراسة العلاقة بين الوحدة النفسية وكل من التوافق والعوامل الخمس للشخصية لدي عينة مقارنة من طلاب الجامعة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم سحب عينات الدراسة الحالية من

طلاب الجامعة بكليات (الطب البيطري، التربية، السياحة والفنادق، التجارة، الحقوق) من الذكور والإناث من جامعة مدينة السادات وكان قوام العينة الاجمالي (٣٠٠) طالب وطالبة، بواقع (١٥٠) طالب، (١٥٠) طالبة، وتراوح عمرهم الزمني بين ١٨-٢١ عام، وكان هناك تكافؤ بين كل من الذكور والإناث لمتغيرات الجنس، المستوى التعليمي، الذكاء، المستوى الاجتماعي والاقتصادي ، وقد توصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج تمثلت في وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الدراسة المختلفة الوحدة النفسية التوافق النفسي ، العوامل الخمس للشخصية، لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة ، وجود ارتباطات ذات دلالة احصائية بين متغيرات الدراسة : ( الوحدة النفسية ، التوافق النفسي ، العوامل الخمس للشخصية ) لدى طلاب الجامعة.

**دراسة يوسف أبو شندي (٢٠١٥)(٢٢) بعنوان " الشعور بالوحدة النفسية، وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة جامعة الزرقاء في الاردن ،** حاولت هذه الدراسة تفحص درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الزرقاء في الأردن من خلال متغيرات: الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي، واستخدام الانترنت، والهاتف الخليوي، ومشاهدة التلفاز ولتحقيق ذلك طبق مقياس اليرموك للشعور بالوحدة النفسية بعدما تم التحقق من خصائصه السيكومترية على عينة تكونت من ٥٨٢ طالبا اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية. وبينت نتائج الدراسة أن الشعور بالوحدة النفسية مشكلة عامة يعانيها بدرجة متوسطة طلبة الجامعات. كما بينت نتائج الدراسة وجود اختلافات في درجة الشعور بالوحدة النفسية تعود لاختلاف مستويات متغيرات الدراسة. وكانت الفروق دالة إحصائيا لمتغيري: الكلية، ومدة استخدام الانترنت، ولم تكن كذلك لمغيرات: الجنس، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي، واستخدام الهاتف الخليوي، ومشاهدة التلفاز.

**دراسة عمرو بدران (٢٠١١)(١١) بعنوان " الذات الجسمية وعلاقتها بوحدة الشعور النفسية لدى عينات من لاعبي الألعاب الجماعية والفردية " ،** يهدف البحث الراهن إلى دراسة تأثير الذات الجسمية على الشعور بالوحدة النفسية لدى عينات من لاعبي الألعاب الجماعية والفردية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة البحث، وطبق البحث على عينة قوامها ٥٢٥ لاعباً ولاعبة بواقع ٢٦٤ للدراسة الاستطلاعية و ٢٦١ للدراسة الأساسية، وتم اختيارها بطريقة عشوائية من لاعبي الألعاب الجماعية والفردية والمسجلين بالاتحادات الرياضية المصرية للموسم الرياضي ٢٠٠٩ م / ٢٠١٠ م. وتحقيقاً لهدف البحث استخدم أداتين من إعداد الباحث،



وهما : مقياس الذات الجسمية للاعب - مقياس وحدة الشعور النفسية للاعب، وفي ضوء ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية أمكن بناء مقياس الذات الجسمية للاعب، ويتكون من ١١ عبارة - مقياس وحدة الشعور النفسية للاعب ويتكون من ٤٢ عبارة موزعة على ٤ عوامل : الأول ( العلاقات الأسرية - ١٠ عبارات ) - الثاني ( العلاقات مع لاعبي الفريق الرياضي - ٩ عبارات ) - العامل الثالث ( العلاقات الاجتماعية ٦ عبارات ) - العامل الرابع ( المشاعر النفسية - ٤ عبارات ، وجاءت أهم النتائج متمثلة في : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذات الجسمية ووحدة الشعور النفسية لدى عينات ألعاب : كرة اليد - تنس الطاولة - كمال الأجسام - التنس الأرضي عند مستوى معنوية ٠.٠٥٠ بينا لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذات الجسمية ووحدة الشعور النفسية لدى عينات ألعاب : كرة قدم - الطائرة - السلة - جودو - مصارعة - سباحة - ألعاب القوى - ملاكمة - سلاح ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الألعاب قيد البحث في الذات الجسمية ووحدة الشعور النفسية عند مستوى معنوية ٠.٠٥٠ .

الدراسات الأجنبية:

**دراسة تاهير وآخرون Tahir et al (٢٠١٧) (٣٤) بعنوان "خبرات الشعور بالعبء والوحدة النفسية بين المعلمين الأوائل الجدد : دراسة مختلطة المناهج "** ، تهدف الدراسة الحالية إلى فحص خبرات الانعزال والوحدة النفسية بين المعلمين الأوائل الجدد خلال مرحلة مبكرة من توليهم مناصبهم القيادية . شملت العينة ١٧٠ معلم أول بالمدارس الابتدائية والثانوية بماليزيا مع إجراء مقابلات شخصية مع ١٠ معلمين أوائل آخرين . تم تطبيق مقياس الوحدة النفسية ومقياس الانعزال على عينة الدراسة . أظهرت النتائج ارتفاع معدلات الشعور بالعبء والوحدة النفسية بين المعلمين الأوائل خلال مرحلة مبكرة من توليهم وظائفهم الإشرافية وكان من بين أهم العوامل المؤثرة في ذلك تغير نظرة مجتمع المدرسة إليهم وعزوف المعلمين الزملاء عن الاختلاط بهم .

**دراسة سابور وآخرون Saboor et al (٢٠١٤) (٣٢) بعنوان "تطبيقات الإنترنت وارتباطها بالوحدة النفسية بين المعلمين المتقاعدين "** ، تهدف الدراسة إلى فحص الشعور بالوحدة النفسية بين المعلمين المتقاعدين في إيران ومدى إسهام تطبيقات الإنترنت في ارتفاع شعورهم بالوحدة النفسية والاكنتاب . شملت العينة ٤٤٥ معلم متقاعد منهم ٤٣ مستخدم إنترنت طبق عليهم استمارة استبيان تشمل البيانات الديموجرافية و ١٥ سؤال تمثل مقياس الوحدة النفسية والاجتماعية SELSA

و ٥ أسئلة من مقياس الاكتئاب GDS . أظهرت النتائج ارتفاع مستويات الشعور بالوحدة النفسية والاجتماعية والاكتئاب بين الأفراد من غير مستخدمي الإنترنت بشكل ملحوظ كما ارتبط الشعور بالوحدة النفسية بالحالة الزوجية حيث كان أعلى بين الأرملة والمطلقين كما كان أعلى بين الأفراد الذين يعيشون بمفردهم بعيداً عن أسرهم . تؤكد النتائج على أن الانخراط في أنشطة الإنترنت تقلل من الشعور بالوحدة النفسية بين المعلمين المتقاعدين .

**دراسة ديميرير وآخرون Demirer et al (٢٠١٣)(٢٦) بعنوان "إدمان الإنترنت بين المعلمين قبل الخدمة حسب الجنس وسهولة الدخول والوحدة النفسية والرضا عن الحياة" ، تهدف الدراسة إلى فحص إدمان المعلمين قبل الخدمة للإنترنت حسب الجنس وسهولة الدخول والشعور بالوحدة النفسية والرضا عن الحياة . شملت العينة ٢٤٧ معلم طبق عليهم مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة واستبيان استخدام الإنترنت . أظهرت النتائج انخفاض مستويات الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت مع ارتفاع معدلات الرضا عن الحياة بين أفراد العينة . كان الذكور أعلى في إدمان الإنترنت من الإناث كما كان المعدل أعلى مع سهولة الدخول للإنترنت . كان معدل إدمان الإنترنت أعلى بين ذوى الشعور المرتفع بالوحدة النفسية والشعور المنخفض بالرضا عن الحياة .**

#### **إجراءات البحث**

##### **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

##### **مجتمع البحث:**

يتكون مجتمع البحث معلمي التربية البدنية بدولة الكويت .

##### **عينة البحث:**

تم اختار عينة البحث لتمثيل مجتمع البحث الحالي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت ، وقد بلغت عينة البحث (١٢٠) معلم من معلمي التربية البدنية بدولة الكويت .

##### **أدوات جمع البيانات:**

- ١- مقياس التفكير الإيجابي. (ابراهيم عبد الستار، ٢٠١٠ )
- ٢- مقياس الشعور بالوحدة النفسية ( اعداد راسل وآخرون ١٩٨٠) تعريب عبدالرقيب أحمد البحيري (١٩٨٥ )

### حساب المعاملات العلمية لمقياس التفكير الإيجابي لدي معلمي التربية البدنية

بدولة الكويت:

أولاً-صدق المقياس:

قام الباحث بحساب صدق التمايز من خلال مقارنة الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى

والرباعي الأدنى في مقياس التفكير الإيجابي

ن=٣٠

قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		مقياس التفكير الإيجابي
	ع	م	ع	م	
٣٦.٢٣	٣.٥٥	١٤٤.٤٥	٤.٥٩	١٧٥.٨٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (١) أن هناك فروق دالة احصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مقياس التفكير الإيجابي ، أي أنه استطاع التمييز بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة مما يدل على صدق المقياس .

#### ثانياً ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام طريقة الفا (كرونباخ) للدرجة الكلية للمقياس وجدول (٢) يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام معامل الفا كرونباخ

معامل ثبات الفا كرونباخ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التفكير الإيجابي
٠.٩٨٤	٥.٥٦	١٧٨.٢٥	المقياس ككل

تشير نتائج الجدول رقم (٢) إلى أن قيمة معامل الثبات بلغت (٠.٨٩١) مما يدل على ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

حساب المعاملات العلمية للمقياس الوحدة النفسية لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت:

### أولاً- صدق المقياس:

قام الباحث بحساب صدق التمايز من خلال مقارنة الربيع الأعلى والربيع الدني لعينة البحث بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وجدول (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى في مقياس الوحدة النفسية

$$ن = ٣٠$$

قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		مقياس الوحدة النفسية
	ع	م	ع	م	
٢.٩٨	٣.٥٥	١١.٥٥	٥.٥٩	١٦.٠٧٥	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٣) أن هناء فروق دالة احصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مقياس الوحدة النفسية ، أي أنه استطاع التمييز بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة مما يدل على صدق المقياس .

### ثانياً ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس الوحدة النفسية باستخدام طريقة الفا (كرونباخ) للدرجة الكلية للمقياس وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

معامل ثبات مقياس الوحدة النفسية باستخدام معامل الفا كرونباخ

معامل ثبات الفا كرونباخ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوحدة النفسية
٠.٨٩١	٥.٥٦	١٦.٢٥	المقياس ككل

تشير نتائج الجدول رقم (٤) إلى أن قيمة معامل الثبات بلغت (٠.٨٩١) مما يدل على ثبات مقياس الوحدة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

### الخطوات التنفيذية للبحث: (البحث الأساسية):

### تطبيق الاستبيان:

قام الباحث بتطبيق كلا من استبيان التفكير الإيجابي ، الوحدة النفسية لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت بشكل جماعي ، وذلك خلال الفترة من ١-٣٠/١١/٢٠١٧ م.

### المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، باستخدام التحليل الإحصائي SPSS.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض النتائج:

#### جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمحاور التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

(ن=١١٠)

م	محاور المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب المحاور
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	١٣.٣٩	٢.١٦	%٦٩.٨٤	٥
٢	الضبط الأنفعالي	١٤.٥٢	٢.٨٦	%٧١.١٥	٤
٣	حب التعلم والتفتح المعرفي	١٦.٦٨	٢.٤٤	%٧٦.٦٤	٣
٤	الشعور بالرضا العام	١٨.٤٤	١.٩١	%٨٤.٥٦	١
٥	التقبل الإيجابي للآخرين	١٧.٥٦	٢.٩٩	%٧٩.٣٥	٢
٦	السماحة	١٦.٨٥	٣.٢٥	%٦٥.٤٨	٦
٧	الذكاء الوجداني	١٥.٦٣	٣.٣٠	%٦٥.١٠	٧
٨	تقبل الذات	٢٤.٧٠	٣.٠٢	%٦٤.١٤	٨
٩	تقبل المسؤولية الشخصية	١٧.٥٥	٢.٣٣	%٦٢.١٥	٩
١٠	المجازفة الإيجابية	١٥.٧٦	٣.٥٨	%٦١.١٠	١٠
	المقياس ككل	١٨٧.١٢	١٢.٧٧	%٧٣.٨٥	

\* دال عند مستوى (٠.٠٥)

قيمة ف الجدولية = ٢.٤١

يتضح من جدول (٥) أن محور الشعور بالرضا العام قد جاء في الترتيب الأول بنسبة (٨٤.١٥%) ، ثم محور التقبل الإيجابي للآخرين في الترتيب الثاني بنسبة (٧٩.٣٥%) ، ثم محور حب التعلم والتفتح المعرفي في الترتيب الثالث بنسبة (٧٦.٦٤%) ، أما محور الضبط الأنفعالي فقد جاء في الترتيب الرابع بنسبة (٧١.٥٦%) ، ثم محور التوقعات الإيجابية والتفاؤل في الترتيب الخامس بنسبة (٦٩.٨٤%) ، ثم محور السماحة قد جاء في الترتيب السادس بنسبة (٦٥.٤٨%) ثم محور الذكاء الوجداني فقد جاء في الترتيب السابع بنسبة (٦٥.١٠%) ثم محور تقبل الذات فقد جاء في الترتيب الثامن بنسبة (٦٤.١٤%) ثم محور تقبل المسؤولية الشخصية فقد جاء في الترتيب التاسع بنسبة (٦٢.١٥%) ثم محور المجازفة الإيجابية فقد جاء في الترتيب العاشر بنسبة (٦١.١٠%) ، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (١٨٧.١٢%) وهي نسبة عالية مما

يعني وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي بين معلمي التربية البدنية بدولة الكويت لمقياس التفكير الإيجابي.

**جدول (٦)**  
المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة ت لمقياس الوحدة النفسية  
لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

(ن=١١٠)

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١٤.٩٥	٤.٥٧	٠.٢٠٥	غير دال

\* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في الشعور بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

**جدول (٧)**  
العلاقة الارتباطية بين مقياس التفكير الإيجابي  
ومقياس الوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

التفكير الإيجابي					المقاييس
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الشعور بالرضا العام	التسامح	الذكاء الوجداني	تقبل المسؤولية	
٠.١٠٢	٠.٢١١	٠.٠٩٥	٠.١١٣	٠.٢٤٨	الوحدة النفسية

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة النفسية.

**ثانيا- مناقشة النتائج:**

يتضح من جدول (٥) أن محور الشعور بالرضا العام قد جاء في الترتيب الأول بنسبة (٨٤.١٥%) ، ثم محور التقبل الإيجابي للآخرين في الترتيب الثاني بنسبة (٧٩.٣٥%) ، ثم محور حب التعلم والتفتح المعرفي في الترتيب الثالث بنسبة (٧٦.٦٤%) ، أما محور الضبط الأنفعالي فقد جاء في الترتيب الرابع بنسبة (٧١.٥٦%) ، ثم محور التوقعات الإيجابية والتفاؤل في الترتيب الخامس بنسبة (٦٩.٨٤%) ، ثم محور السماحة قد جاء في الترتيب السادس بنسبة (٦٥.٤٨%) ثم محور الذكاء الوجداني فقد جاء في الترتيب السابع بنسبة (٦٥.١٠%) ثم محور تقبل الذات فقد جاء في الترتيب الثامن بنسبة (٦٤.١٤%) ثم محور تقبل المسؤولية الشخصية فقد جاء في الترتيب التاسع بنسبة (٦٢.١٥%) ثم محور المجازفة الإيجابية فقد جاء في الترتيب العاشر

بنسبة (٦١.١٠%) ، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (١٨٧.١٢%) وهى نسبة عالية مما يعني وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي بين معلمي التربية البدنية بدولة الكويت لمقياس التفكير الإيجابي.

ويرجع الباحث ذلك الي أن التفكير الإيجابي يعبر عن جوانب ايجابية من الحث التفكير والسلوك ، وتغليب مشاعر التفاؤل ، والمودة ، والقدرة علي التواصل الإجتماعي.

**ويشير ابراهيم الفقي (٢٠٠٨)(١)** الي أن الفرد الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة، كما يفهم أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي يجب على الإنسان أن يتحلى برغبة جادة في التغيير.

كما **يشير مارتن وآخرون، Martin et al (٢٠١٥)(٢٧)** أن التفكير الإيجابي هو أحد تقنيات علم النفس الإيجابي Positive Thinking – Optimism والتي تدعم قدرة الفرد على التفكير بشكل مشرق وإيجابي في مستقبله مما يساعده على تقبل الواقع وتقبل الذات بصورة جيدة وإدراكه لقدراته بصورة إيجابية الأمر الذى يعزز ثقته بنفسه وبقدراته ويؤهله إلى ممارسة أنشطة حياته اليومية بشكل أكثر إيجابية . ويعتبر التفكير الإيجابي من أهم مقومات الصحة النفسية للفرد فالأفكار الإيجابية تبعد الفرد عن نطاق الوقوع في الاكتئاب كما أنها تعزز من ثقته بنفسه وبقدراته مما يدفعه إلى تحقيق إنجازات قوية ترفع معدلات دافعيته للإنجاز وتحفزه نحو تحقيق طموحاته المستقبلية .

**يتضح من جدول (٦) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في الشعور بالوحدة النفسية لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.**

ويري الباحث أن الشخص الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي يشعر بأن حاجاته مشبعة ، وأن مطالب نموه محققة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ويكون في حالة توازن أو توافق أمني وبالتالي لا يتعرض للشعور بالوحدة النفسية.

كما أن معلم التربية البدنية يتمتع بمجموعة من الصفات التي يكتسبها من خلال دراسته بكليات التربية البدنية والرياضية وايضا من خلال العمل كمعلم تساعده علي انخفاض الشعور بالوحدة النفسية نتيجة العلاقات الإجتماعية المتعددة من الزملاء بالدراسة ، الزملاء بالعمل بالإضافة الي العلاقات الإجتماعية القوية التي يتمتع بها المجتمع الكويتي فجميع المتغيرات السابقة تقلل من الشعور بالوحدة النفسية لدي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت ، ويجب علي المجتمع والدولة زيادة الدعم الإجتماعي لمواجهة متطلبات وضغوط العصر لمواجهة ما قد يحمل في طياته من اضعاف الحاجات النفسية الخاصة بالأفراد في المجتمع الكويتي بصفة عامة و، معلمي التربية البدنية بصفة خاصة.

وأن الفرد الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة، كما يفهم أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي يجب على الإنسان أن يتحلى برغبة جادة في التغيير (٣: ٢) .

ويرى الباحث مما سبق أن التفكير الإيجابي هو استخدام الفرد لكلا من العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الآخرين ومع شتى نواحي الحياة بإيجابية وتفاعلية، ومن خلال إطلاع الباحث في المراجع والدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وجدت أنها تقريبا اتفقت على بعض النقاط الأساسية لأهمية التفكير الإيجابي في حياتنا.

ويعتبر التفكير الإيجابي من أهم مقومات الصحة النفسية للفرد فالأفكار الإيجابية تبعد الفرد عن نطاق الوقوع في الاكتئاب كما أنها تعزز من ثقته بنفسه وبقدراته مما يدفعه إلى تحقيق إنجازات قوية ترفع معدلات دافعيته للإنجاز وتحفزه نحو تحقيق طموحاته المستقبلية. (١٧: ٢٢٠)

**يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة النفسية.**

ويرى الباحث أن هذه النتائج تتفق مع طبيعة معلمي التربية الرياضية لما يتوافر لديهم من مجالات إجتماعية أثناء العمل أو الدراسة بالإضافة الي الترابط المجتمعي الجيد مع الأسرة مما لا يضع هناك مجالات للشعور بالوحدة النفسية ، كما احتل التفكير عموماً حيزاً بارزاً في أدبيات البحوث السيكولوجية والتربوية، باعتباره أكثر مهارات السلوك الإنساني تعقيداً ورقياً، وأهم أدوات معالجة الخبرة الميسرة لتكيف الفرد مع بيئته المحيطة . إدويركز التفكير التأملي على اتخاذ القرار فيما نعتقد أو نعمل، فضلاً عن أهميته كشرط أساسي لممارسة بعض المهن بكفاءة كمهنة التدريس، بالإضافة إلى أن التفكير التأملي يفيد في تعلم الممارسات المهنية المعقدة، ويساهم في تطوير المعرفة التخصصية، والمنهجية لاتخاذ القرار بحساسية.

**ويرى كينان (٢٠٠٥) (١٣) أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه.**

كما اوضحت دراسة عائشة علي (٢٠١٣) (٩) الي أن درجات التفكير الإيجابي تتحدد تبعاً لنوع المناخ المدرسي.



## الأستنتاجات والتوصيات:

### أولاً- الأستنتاجات:

١- محور الشعور بالرضا العام قد جاء في الترتيب الأول بنسبة (٨٤.١٥%) ، ثم محور التقبل الإيجابي للآخرين في الترتيب الثاني بنسبة (٧٩.٣٥%) ، ثم محور حب التعلم والتفتح المعرفي في الترتيب الثالث بنسبة (٧٦.٦٤%) ، أما محور الضبط الأنفعالي فقد جاء في الترتيب الرابع بنسبة (٧١.٥٦%) ، ثم محور التوقعات الإيجابية والتفاؤل في الترتيب الخامس بنسبة (٦٩.٨٤%) ، ثم محور السماح قد جاء في الترتيب السادس بنسبة (٦٥.٤٨%) ثم محور الذكاء الوجداني فقد جاء في الترتيب السابع بنسبة (٦٥.١٠%) ثم محور تقبل الذات فقد جاء في الترتيب الثامن بنسبة (٦٤.١٤%) ثم محور تقبل المسؤولية الشخصية فقد جاء في الترتيب التاسع بنسبة (٦٢.١٥%) ثم محور المجازفة الإيجابية فقد جاء في الترتيب العاشر بنسبة (٦١.١٠%) ، أما الدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت (١٨٧.١٢%) وهي نسبة عالية مما يعني وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي بين معلمي التربية البدنية بدولة الكويت لمقياس التفكير الإيجابي. لا توجد فروق دالة احصائياً في الشعور بالوحدة النفسية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٢- لا توجد علاقة ارتباطية بين محاور مقياس التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة النفسية.

### ثانياً- التوصيات:

١- التدريب علي استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٢- نشر الوعي بأهمية التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٣- الاهتمام الجانب النفسي لمعلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

٤- الأعداد النفسية المستمر لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت عن طريق الندوات وورش العمل .

٥- اعداد برامج للأنشطة الاجتماعية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت.

### قائمة المراجع:

#### أولاً- المراجع العربية:

- ١- ابراهيم الفقي(٢٠٠٨): تحكم في انفعالاتك وكن إيجابياً، الحرية للنشر والتوزيع، القاهرة، ص ٣٠
- ٢- أمال جودة (٢٠٠٥): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال في محافظة غزة، المؤتمر التربوي الثاني، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- ٣- أمينة عبدالفتاح عبدالله (٢٠١٤). الفروق في مستويات التفكير التأملي لدى معلمي المرحلة الثانوية التجريبية لغات ذوى أنماط التفكير (الإيجابي - السلبي)، مجلة الارشاد النفسى -مصر ، ع ٣٩٤ ، ٢٨٥ - ٣٢٢ .
- ٤- حامد عبد السلام زهران(١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط٣.
- ٥- حنان عبد العزيز (٢٠١٢): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تلمسان .
- ٦- رشا عبد الفتاح فايد (٢٠٠٤): مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين مكفوفي البصر (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .
- ٧- سالي أحمد شوقي شفيق حافظ (٢٠١٦): الوحدة النفسية وعلاقتها بكل من التوافق والعوامل الخمس للشخصية لدي عينة مقارنة من طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية .
- ٨- صفاء أحمد عجاجة (٢٠٠٧): النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق .
- ٩- عائشة علي حميد (٢٠١٣) : المناخ المدرسي وعلاقته بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدي طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسلة ماجستير ، جامعة الملك سعود.

- ١٠- **عبد السلام عبد المجيد (١٩٨٩)**. بعض المتغيرات الأسرية المرتبطة بالوحدة النفسية لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا.
- ١١- **عمرو حسن بدران (٢٠١١)**: الذات الجسمية وعلاقتها بوحدة الشعور النفسية لدى عينات من لاعبي الألعاب الجماعية والفردية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر ، ع ١٦ ، ٤٢ - ٤٥ .
- ١٢- **فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥)**: الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشرق، القاهرة، ص ٩ .
- ١٣- **كيت كينان (٢٠٠٥)**. تنظيم وتفعيل الذات ، الدار العربية للعلوم، بيروت، ص ٥١ .
- ١٤- **محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز (١٩٩٨)**: الترويج بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص ١٩١ .
- ١٥- **منال مصطفى محمد ابراهيم (٢٠١٤)**: فنيات علم النفس الايجابي في خفض حدة القلق لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس
- ١٦- **مروى محمد عبد الوهاب (٢٠١٥)**: فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، العلوم التربوية - مصر ، مج ٢٣ ، ع ٣٤٥ - ٣٠١ .
- ١٧- **مهاب محمد جمال الدين الوقاد (٢٠١٢)**: التنبؤ بالتفكير الإيجابي/السلبى لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، مجلة كلية التربية ببنها، ع (٦٢) ، ٢٤٦-٢١٩ .
- ١٨- **مهدي علي دويغر ، علي مطير حميدي (٢٠١٥)** : التفكير الإيجابي لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في العراق من وجهة نظر أعضائها، مجلة علوم التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية - جامعة بابل) - العراق ، مج ٨ ، ع ١٤ ، ١٨٩ - ٢٠٥ .
- ١٩- **هلال زاهر النبھاني وحسن، سعيد حسن، والجمالي، فوزية عبد الباقي (٢٠٠٥)**: الشعور بالوحدة وعلاقته بمتغيري المساندة والعلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية بالتحليل العاملي لعينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، المجلة التربوية، العدد: ٧٦، الكويت .

٢٠- **وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣):** حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، دار ابن حزم للطباعة، بيروت.

٢١- **يحي النجاح، عبد الرؤف الطلاع (٢٠١٤):** التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية كلية التربية، جامعة الأقصى، المجلد ٢٩.

٢٢- **يوسف أبو شندي (٢٠١٥):** الشعور بالوحدة النفسية، وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الزرقاء في الاردن، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس - سوريا، مج ١٣، ع ٤٤، ١٨٠ - ٢٠٢

ثانياً: المراجع الأجنبية :

**23- Allison , S . , Julius, S . , Thomas , S & Chris, P . (2004).** Determinants of quality of life amongst older people in deprived neighborhoods, Journal of ageing & Society issue (05), 24, 793-814.

**24- Blackwell, S . E . , Rius-Ottenheim, N . , Schulte-van Maaren, Y . W . , Carlier, I . V . , Middelkoop, V . D . , Zitman, F . G . , . . . & Giltay, E . J . (2013).** Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote well-being? . Psychiatry Research, 206(1), 56-61 .

**25- Bolier, L . , Haverman, M . , Westerhof, G . J . , Riper, H . , Smit, F . , & Bohlmeijer, E . (2013).** Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies . BMC public health, 13(1), 119 .

**26- Demirer, V., Bozoglan, B., & Sahin, I. (2013).** Preservice Teachers' Internet Addiction in Terms of Gender, Internet Access, Loneliness and Life Satisfaction. International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology, 1(1), 56-63.

**27- Martin, M . , Schneider, R . , Eicher, S . , & Moor, C . (2012).** The Functional Quality of Life (fQOL)-model: A new basis for quality of life-enhancing interventions in old age . GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry, 25(1), 33 .

- 28- Newcomb, M. & Bentler, P. (1986).** Loneliness and social support: A confirmatory hierarchical analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12 (4), 520 - 535.
- 29- Papalic, D. & Olds, S. (1988).** *Psychology*, second edition Mc Graw-Hill Book company, London.
- 30- Ponzetti, James (1990):** loneliness among college Students Family Relations, 39 (3) 336-346, Data Base.
- 31- Rocach, A. (2004).** Loneliness the and noro: Reflections on social and emotional in everyday life, *current psychology*, Vol. 23, N° (1), 24-40.
- 32- Saboor, M., Sahaf, R., & Sum, S. (2014).** Application of the Internet and its Association with Loneliness among Retired Teachers. *Iranian Journal of Ageing*, 9(1), 63-72.
- 33- Seligson, A. (2003).** The presentation of loneliness as aspirate diagnostic category and its disentanglement from depression. *Dissertation Abstracts International*, 1 (3).
- 34- Tahir, L., Thakib, M. T. M., Hamzah, M. H., Said, M. N. H. M., & Musah, M. B. (2017).** Novice head teachers' isolation and loneliness experiences: A mixed-methods study. *Educational Management Administration & Leadership*, 45(1), 164-189.
- 35- Xiaozhi, Y., Ping, W., Hang, Z., & Zhenliang, L. (2015).** The Dynamic Effects of Psychological Contract to College Physical Education Teachers: an Network Organization Perspective. *International Journal of Security and Its Applications*, 9(11), 357-366
- 36- Williams, E. (1992).** *The psychological treatment of suppression: A guide to the theory and practice of cognitive behavior therapy*, London: Rutledge.