

## البحث الأول:

”تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق  
التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع”

## المصادر :

د/إيمان حسنين محمد عصفور

أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد

كلية البنات جامعة عين شمس



## ” تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع ”

د/ إيمان حسنين محمد عصفور

### • مستخلص الدراسة :

هدف البحث إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الملمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس، وهى: اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس. وتكونت عينة البحث من (٢٢) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، وبعد تدريس البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلها وبعدياً، وإجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات مجموعة البحث.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية . التفكير الإيجابي . قلق التدريس.

### Abstract :

This research aims investigating the effect of activation Psycho immunology to develop positive thinking skills and reducing teaching anxiety for student teachers portion of philosophy and sociology, with (22) students, and to achieve this a program was prepared to activate Psycho immunology, and preparation three tools: positive thinking test, positive thinking measure, teaching anxiety measure. The research findings showed that: the effectiveness of activating program Psycho immunology developed positive thinking skills and reduce teaching anxiety for student teachers.

### • مقدمة :

تنعكس أحداث الحياة بتحدياتها ومشكلاتها على الجوانب المختلفة لشخصية الفرد، مما يجعل من الضروري البحث عن الطرق التى يمكن من خلالها مساعدة الفرد على الصمود أمام تلك التحديات والمشكلات، والتى تؤثر على مستوى أداء الفرد بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة، فهو يتأثر مثل غيره بالتحديات التى تواجهه، وتكمن خطورة الموقف فى انتقال هذا الأثر إلى تلاميذه سواء كان أثراً إيجابياً أو سلبياً.

وفى ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة، والتى يغلب عليها الطابع غير السوى اجتماعياً وفكرياً، تبرز أهمية التفكير الإيجابي positive Thinking ذلك التفكير الذى يخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، إذ يصبح ضرورة ملحة فى الأوقات العصيبة الحالية التى يمر بها مجتمعنا. حيث يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور من منظور إيجابي لا تخفى قيمته باعتباره سندا ضروريا يعين الإنسان فى مواصلة مسيرة حياته، ومواجهة التحديات العصرية والمجتمعية.

وترتبط الإيجابية عند نسبتها إلى التفكير، بالعديد من الدلالات والمعانى التى تعكس القوة الإنسانية، والكفاءة الذاتية للفرد، والصحة النفسية، وحسن

الحال الذاتي في الحياة. فهي مكون متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية -فكرية- تدل على إيجابية الفرد، مما يجعلها بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفعه إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع (نعيمات علوان، وزهير النواجحة، ٥، ٢٠١٣).

ويؤسس التفكير الإيجابي على فكرة أساسية مؤداها أن العقل هو المصدر أو الأساس للحقيقة، وكل الأفكار الموجودة تعد نتيجة لهذه الحقيقة. وهناك ما يدل على ذلك في أقوال بعض الفلاسفة والمفكرين، فيقول "سقراط": "تحدث حتى أراك"، ويقول: "أرسطو": "كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم"، ويقول "ديكارت": "أنا أفكر إذن أنا موجود"، ويقول "رالف والد إيميرسون" Ralph waldo Emerson: "نحن نسير بأقدامنا، ونعمل بأيدينا، ونتحدث بعقولنا"، ويقول "كونفشيوس": "يجب أن ترى في ذهنك الشيء الذي تريد أن تحققه قبل أن تراه في الواقع ( Gary Jones, 2, 2012)، (إبراهيم الفقي، ٩، ٢٠٠٩). فالتفكير الإيجابي إذن لا ينفصل أبداً عن تلك المعتقدات والأفكار التي يُشكلها الفرد عن ذاته وعن قدراته على التصرف والتحمل أمام الظروف المحيطة به سواء كانت جيدة أم سيئة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التفكير الإيجابي ليس واحداً عند كل الناس، فالناس ليسوا سواسية في القدرة عليه، فحظ الناس فيه متفاوت بينهم، ولعل في استرجاع ما يردده البعض أثناء سلوكياتهم ما يدل ويبرهن على صحة ذلك، فكثيراً ما نسمع من يردد عند عجزه أو فشله في الوصول إلى هدف معين يبتغيه بعض الكلمات والعبارات السلبية مثل: "أنا فاشل"، أو "قدراتي محدودة". وكثيراً أيضاً ما نرى من بعض طلابنا من ينسب عدم نجاحه في الامتحان بقوله: "إن الامتحان جاء صعباً، أو أنه ذو حظ سيء دائماً"، وكثيراً أيضاً ما نسمع من يردد قوله: "أن ظروف الحياة أقوى منه لدرجة أنه يعجز ولا يستطيع مواجهتها"، وهكذا.

والتفكير الإيجابي ليس معناه الإفراط في التفاؤل، أو تزيين الواقع بالوهم وزخرفته بالخيال، بل أنه مدخل يركز على أفكار ومعتقدات الفرد حول قدراته وإيجابيته في مواجهة الصعاب، وعند مواجهة الفرد لمواقف سيئة أو تعرضه لمواقف مؤذية من قبل الآخرين، فإنه لا يُصدر حكمه بالتعميم بأن كل الناس مؤذية، أو أن ذلك نهاية العالم، بل ينظر ويقيم الأمور على حقيقتها وبطرق متزنة، ويبحث عن طرق لتحسينها، ويحاول التعلم من تجاربه ( Kendra Cherry, 2, 2012).

وإذا كان التفكير الإيجابي مطلباً ضرورياً للأفراد بصفة عامة، فهو أكثر ضرورة للمعلم الذي يتفاعل مع التلاميذ يومياً وتنعكس أفكاره ووجهات نظره في تدريسه ومعاملاته لهم، فإن افتقد القدرة على النظر والتفكير بصورة إيجابية فكيف سيكون الحال بالنسبة لتلاميذه؟ .. فمن المرجح أن نُنتقل إليهم عدوى التفكير السلبي مما ينعكس على تعلمهم وسلوكياتهم بالسلب، وعلى العكس إذا مارس المعلم التفكير الإيجابي في تدريسه ومعاملاته مع

الطلاب، سيتحلى بالعديد من الصفات الإيجابية التي يجب توافرها في المعلم مثل: حب المساعدة، وسماحة النفس، وخفض الصراع بين التلاميذ، وتحمل المسؤولية، وجميعها صفات يكون المعلم أجوج ما يكون إليها للتعامل مع تلاميذه. فالتفكير الإيجابي يمثل قوة دافعة إذا أحسن استخدامه يتحقق العديد من الأهداف التعليمية والحياتية.

وتوجد دعاوى عديدة في الوقت الحاضر تدعو إلى إجراء بحوث كثيرة تركز على فضائل الإنسان ومواطن القوة فيه أكثر من التركيز على نقاط الضعف، وذلك على مستوى الأسرة والمدرسة، والمؤسسات الدينية، إذ يجب أن يوفروا مناخا يدفع هذه القوى ويقويها (ليزاج. أسبنيوول، وأورسلام. ستودينجر، ٤٣٢، ٢٠٠٦)

ويرى "زياد بركات" (٢٠٠٦) أن المناهج الدراسية بعامة والمقررات الدراسية الجامعية بخاصة لها دور كبير ومهم في تنمية وتطوير التفكير ومهاراته لدى الطلاب الدارسين، إذ يتم عن طريقها تعليم الطلاب التنظيم والتسلسل في تفكيرهم، وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية، وأنه من الواجب أن يتعلم الأطفال والشباب ويتدربوا على آلية التفكير الإيجابي ومهاراته أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات، حتى يتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يوصل صاحبه إلى الحياة المنتجة (زياد بركات، ٤، ٢٠٠٦).

ولعل السبب في وجود التفكير الإيجابي أو عدم وجوده عند الكثيرين، يرجع إلى ظروف تنشئته الاجتماعية (الأسرية، والمدرسية، ووسائل الإعلام، والرفاق، ودور العبادة). وتنبه الباحثة هنا أن للمدرسة دورا كبيرا في تعديل معتقدات وأفكار الطلاب وتأكيدها حول قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية، ولعل تزايد نسبة العزوف عن المدرسة، يرجع إلى عدم اهتمام المعلمين بهذا النوع من التفكير الإيجابي، ويرجع أيضا إلى القلق الموجود عند معظم أفراد المجتمع المصري في الفترة الحالية، فالقلق هنا ليس دافعا إلى الإيجابية في التفكير، بقدر ما هو قلق يدفع إلى عدم القدرة على التحمل وفقد الثقة في النفس.

ويعد القلق Anxiety قدر الإنسان، فكل فرد له نصيب منه، وكثير من القلق يعوق تقدم الفرد ويدمر شخصيته، وانعدامه يصيبه بالتبلد والفتور وسوء التوافق (فاروق السيد عثمان، ٢٠١٠، ٢٠). والقلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، ومنها كلمة "المقلاق" أي شديد القلق (المعجم الوجيز، ٥١٣، ٢٠١١)، والقلق لا يكون واحدا عند كل الناس، فهناك فرق بين الشخص القلق، وبين الشخص شديد القلق أو المقلاق، فقد يكون القلق دافعا لصاحبه لإنجاز ما يطلب منه من أعمال، وقد يتحول القلق إلى درجة من الشدة التي تعجز صاحبها عن مواجهة الأمور، أو مواجهتها بنوع من الشدة والغلظة التي قد تدفعه إلى ارتكاب الانحرافات السلوكية.

والقلق أيضا حالة وجدانية تملك الإنسان وترتبط بشئ غير واضح، قد يكون قائما أو غير موجود كلية، تسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم

ويسيطر القلق على ذات الإنسان ويتمكن منها، فيسيطر على اهتماماته الفكرية كلية (صموئيل حبيب، ١٩٩٤، ٩).

وقد اهتم ببحث مشكلة القلق علوم وتخصصات عدة منها: علم النفس، والفلسفة، والأدب، والموسيقى، والفن .... وغيرها. ويرتبط مشكلة القلق في هذا القرن موضوعا مسيطرا على حياة الإنسان الحديث في مختلف مناحيها. والقلق والسكينة حالتان أساسيتان متقابلتان لدى الإنسان في كل زمان ومكان، تعرضان له وتتناوبان معظم سنى حياته، فهناك أحوال تتميز بالقلق والانقباض والضيق وغير ذلك من الانفعالات الإنسانية السلبية، كما أن هناك حالات تتسم بالسكينة والهدوء والرضا والطمأنينة والاسترخاء. ولها تين الحالتين (القلق والسكينة) مثيرات مختلفة عديدة منها: الصحة، والعمل، والمال، والمستقبل... إلخ. ولهذه المثيرات خواص فريدة، فقد ينتج عن كل منهل دون استثناء في ظروف معينة بطبيعة الحال حالة قلق أو حالة سكينة. ونظرا لخطورة مشكلة القلق في وجود الإنسان، فقد أكد الفيلسوف العربي "ابن حزم" في العصور الوسطى على عمومية القلق بوصفه حالة أساسية من حالات الوجود الإنساني لا ينبغي الخضوع والتسليم لها، ورأى أن غاية الأفعال الإنسانية هي الهروب من القلق، وأن كل أفعالنا وأحاديثنا تهدف إلى إطلاق القلق وتصريفه. كما اهتم ببحث مشكلة القلق عدد من الفلاسفة المحدثين كمسألة ملازمة للوجود الإنساني، ومشكلة أيضا تهدد وجوده وتسيطر على قواه الإنسانية في حال استمرارها وسيطرتها عليه، ومن هؤلاء الفلاسفة: "اسبينوزا، وباسكال، وشيلنج، ونيتشة، وشوبنهاور، فضلا عن كيركجارد ومن تلاه من فلاسفة الوجودية وأدباؤها" (أحمد محمد عبد الخالق، ١١، ٢٥، ١٩٨٧).

ويمثل قلق التدريس Teaching Anxiety أحد أنواع القلق التي تنتاب معظم الطلاب المعلمين في بداية مسيرتهم التدريسية نتيجة لتقرب حدوث خطر أو تهديد أو فشل من شئ مجهول، فيشعرون بعدم الراحة والاستقرار، وتنتابهم حالة من الاضطراب النفسي والسلوكي تؤثر على مستوى تركيزهم وأدائهم التدريسي. وقلق التدريس بالمستوى المعقول يعد شيئا مقبولا، أما إذا ارتفع مستوى هذا القلق فإنه يتسبب في حدوث مشكلات عديدة، منها: تقويض الثقة بالنفس، والامتناع عن مواجهة التلاميذ، والخجل المفرط، ونسيان المعلومات، واللجوء إلى استخدام القسوة الزائدة أو التساهل المفرط في التعامل مع التلاميذ، وعدم الرغبة في التواصل مع زملاء، ونقص في كفاءة التدريس، وغير ذلك من المشكلات.

وإذا كان التفكير الإيجابي مطلباً مهماً في العصر الحالي، وإذا كانت أحوال المجتمع تدفع إلى القلق العام، الذي ينعكس على كل أفراد المجتمع، وباعتبار قلق التدريس واحداً من أنواع ذلك القلق العام، فينبغي البحث عن وسائل تعزز من تكوين التفكير الإيجابي، وتُعين على خفض قلق التدريس لدى الطلاب، وقد ظهر ما يُعرف باسم "المناعة النفسية" Psycho immunology، وهي من النظريات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولا كبيرا في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية

والنفسية والجسمية "المناعة النفسية"، والتي ظهرت نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن. حيث اكتشف عالم النفس "روبرت أدر" Robert Ader في جامعة "روشستر" Rochester أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم، وقد كان هذا الاكتشاف مفاجأة في ذلك الوقت، حيث كان الرأي الشائع وقتها اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع اكتشاف "أدر" على إجراء الكثير من البحوث التي توصلت إلى أن هناك طرقاً كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي، تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تُثبت أن العقل والأنفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة معاً، وأن الرسائل الكيميائية التي تعمل بقوة في الجهازين العصبي والمناعي، هي نفسها التي تتواجد بكثافة في المناطق العصبية التي تُنظم الأنفعال. وقد شجع اكتشاف "أدر" على ظهور مجال جديد يختص بالعلاقة بين الجهازين المناعي والعصبي أطلق عليه "علم المناعة النفسعصبية" Psychoneuro immunology، وهو من المجالات الرائدة حالياً (دانيال جولمان، ٢٢٩، ٣٢٧، ٢٠٠٤).

وتستند المناعة النفسية Psycho immunology على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن الدماغ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإنه بذلك يمد جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي، وتؤدي وظائفها على نحو صحيح، وتقوى عقله وجوهره. مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس وال فشل. ومن أهم رواد هذا المجال "جورج أنجل" George Engel بجامعة "روتشستر"، و"جورج سولمون" George Solomon بجامعة "هارفارد". (Edith Ferncz, 2012), (Medicine net.com, 2012)

ويرى البعض أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهازمية والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (ولاء اسحق حسان، ٢٠٠٩، ٦٢).

وترى الباحثة أن افتقاد المعلم للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي، قد يعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي للمعلم، ويؤثر بالسلب على أداء واجباته المهنية على الوجه الأكمل، ومن مظاهره: عدم الاهتمام بالتلاميذ، ونقص الدافعية، وعدم التكيف مع أحداث الحياة، والأداء النمطي، والعلاقات السلبية مع الزملاء والتلاميذ، وعدم الاهتمام بإعداد الدرس أو متابعة واجبات التلاميذ، وعدم الإطلاع على الاتجاهات الحديثة في التدريس، والشعور بالإرهاك البدني والنفسي، وعدم تفهم الطلاب والإحساس بمشكلاتهم، وكثرة التذمر من الأوضاع الحياتية والمهنية. مما دفع الباحثة إلى

الربط في الدراسة الحالية بين التفكير الإيجابي وقلق التدريس بأبعاد المناعة النفسية لدى الطالبات الملمات، على اعتبار أن الشخصية الإنسانية وحدة متكاملة إذا حدث خلل في أحد جوانبها أثر بالسلب على الجوانب الأخرى.

ونظراً لأهمية المناعة النفسية، فهناك ضرورة لتنشيطها واستخدامها في إعداد الطالب المعلم، خاصة وأن مجال إعداد معلم الفلسفة والاجتماع في حاجة إلى مثل هذا التوجه، نظراً لواقع مهني يفتقر إلى ممارسة التفكير الإيجابي، وترتفع فيه معدلات قلق التدريس.

#### • الشعور بالمشكلة :

يحتاج الطالب المعلم في كليات التربية إلى إعداد مهني، وأكاديمي، وثقافي ونفسي، وفكري. وإذا تم التقصير في أحد الجوانب يختل إعداد الطالب المعلم ولا يتحقق الهدف المنشود من إعداده. ولم يلق البعدان النفسي والفكري من الاهتمام ما تلقاه الأبعاد المهنية والأكاديمية والثقافية، برغم المحاولات المبذولة للإرتقاء بهما، إلا أن المجال ما يزال بحاجة إلى مزيد من الجهود، وذلك لأهميتهما وتأثيرهما القوي على شخصية الطالب المعلم، وعلى أدائه التدريسي. ولذا تبدو الحاجة إلى تنشيط المناعة النفسية لدى الطالب المعلم ماسة لكونها ترفع مستوى الحالة المعنوية والفكرية لديه، وتعمل على إعادة بنائه المعرفي وتعديل سلوكه، وطريقة تعامله مع المواقف الحياتية والتدريسية المشكلة بطرق إيجابية. وهناك حاجة إلى تعديل وتغيير أساليب التفكير التي يستخدمها الطلاب المعلمون، بحيث يعدلون طرق تفكيرهم في الجوانب المتعلقة بالحياة والتدريس، مما ينعكس أثره على أساليبهم التدريسية بما يؤدي إلى تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى تلاميذهم تجاه الجوانب الحياتية والتعليمية المختلفة.

ومن الدواعي التي جعلت الباحثة تهتم بإجراء الدراسة الحالية ما يلي:

« حالة القلق العام التي تُميز العصر الحالي، والأحداث المجتمعية المتلاحقة والتي يغلب عليها أيضاً صفة القلق، وانعكاس ذلك على الطالب المعلم بوصفه عضواً في المجتمع.

« أهمية ممارسة التفكير الإيجابي على كافة المستويات، الشخصية والمهنية والحياتية لما له من تأثيرات قوية تنعكس بالإيجاب على تفكير الفرد.

« أن العقل الإنساني لا يقتصر دوره على صناعة الأفكار فحسب، بل أن جميع أدواره ووظائفه تخضع في معظم الأحيان إلى حالة الفرد النفسية، والتي يمكن أن تشجع حركة التفكير وتجعلها إيجابية في تناول الأمور، أو أن تعرقها وتجعلها سلبية.

« التأكيد على قوة العلاقة والترابط بين العقل والبدن والسلوك كتوجه حديث مهم يستحق البحث والدراسة.

« لفت الانتباه إلى ضرورة تحلي المعلم عامة ومعلم الفلسفة والاجتماع خاصة بتوجه عقلي متفتح يساهم في رؤية الأمور بصورة واقعية صحيحة ومترنة، ولا يحملها أكثر مما تستحق بصورة قد تؤدي إلى الفشل.

« تشجيع الطالب المعلم على المواجهة والصمود أمام التحديات والمشكلات الحياتية والأكاديمية والمهنية، وعدم الاستسلام والخضوع في حالة الإخفاق.

- « أهمية اكساب الطالب المعلم التفكير الإيجابي ليكون طريقة حياة يسير في هداها.
- « رفع درجة وعى الطالب المعلم بقلق التدريس، وتعلم طرق مواجهته والتغلب عليه.
- « ندرة الدراسات فى مجال إعداد معلم الفلسفة والاجتماع التى تناولت المناعة النفسية، والتفكير الإيجابي، وقلق التدريس.
- « ملاحظة الباحثة افتقاد الكثير من الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع إلى ممارسة التفكير الإيجابي، بالإضافة إلى ارتفاع معدل قلق التدريس لديهن.

- وللتثبت من الأمر تم إجراء دراسة استطلاعية احتوت على استبانتين، وهما:
- « استبانة التفكير الإيجابي: استهدفت تحديد مستوى ممارسة الطالبات المعلمات للتفكير الإيجابي (ملحق ١).
- « استبانة قلق التدريس: استهدفت تحديد مستوى قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات (ملحق ٢).

- وأشارة نتائج تطبيق الاستبانتين إلى الآتى:
- « ضعف مستوى الطالبات المعلمات فى جميع أبعاد التفكير الإيجابي التى تناولتها استبانة التفكير الإيجابي، حيث كانت نسبة الإجابات الصحيحة كما يلى: التفاؤل ٣٥٪، الضبط الانفعالي ٣٠٪، الشعور بالرضا والتقبل الذاتى ٣٥٪، التفصح الفكرى ٣٠٪، الطموح وتطوير الذات ٢٥٪، التواصل الإيجابي مع الآخرين ٤٠٪.
- « كما أشارت نتائج استبانة قلق التدريس إلى ارتفاع نسبة قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات فى الناحيتين النفسية، والسلوكية إلى ٨٠٪.

#### • مشكلة البحث :

تتمثل مشكلة البحث الحالى فى ضعف مستوى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع للتفكير الإيجابي، وارتفاع معدل قلق التدريس لديهن مما قد يؤثر بالسلب على ممارستهن المهنية والحياتية، ولذا يتطلب الأمر تنشيط المناعة النفسية لديهن لما يمكن أن تسهم به فى تنمية قدرة الطالبات المعلمات على ممارسة التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لديهن.

وللتصدى لهذه المشكلة يحاول البحث الحالى الإجابة عن السؤال الرئيسى التالى:

كيف يمكن بناء برنامج قائم على تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسى الأسئلة التالية:

- « ما أسس بناء برنامج تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع؟
- « ما مكونات برنامج تنشيط المناعة النفسية للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع؟

« ما فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى تنمية التفكير الإيجابى لدى الطالبات الملمات.

« ما فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى خفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات؟

#### • فروض البحث :

يحاول البحث الحالى التحقق من صحة الفروض التالية:

« توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الملمات فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار التفكير الإيجابى ككل، وفى كل بُعد من أبعاده الفرعية.

« توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الملمات فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس التفكير الإيجابى ككل ، وفى كل بُعد من أبعاده الفرعية.

« توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الملمات فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس قلق التدريس ككل ، وفى كل بُعد من أبعاده الفرعية.

« يتسم برنامج تنشيط المناعة النفسية بالفاعلية فى تنمية التفكير الإيجابى، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع.

#### • أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى الآتى:

« التعرف على فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى تنمية التفكير الإيجابى لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع.

« التعرف على فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية فى خفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع.

« تدعيم قدرات الطالبات الملمات الفكرية والنفسية، وتشجيعهن على تحمل التحديات والصعاب الحياتية والمهنية والتغلب عليها، والتحلّى بالإيجابية فى النظر إلى الأمور.

#### • حدود البحث :

يلتزم البحث الحالى بالحدود التالية:

« مجموعة من الطالبات الملمات بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس.

« تدريس البرنامج وتطبيق أدوات البحث فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٣ / ٢٠١٤.

« بعض أبعاد كل من: التفكير الإيجابى، وقلق التدريس.

#### • منهج البحث :

اعتمد البحث الحالى على منهجين، وهما:

« المنهج الوصفى التحليلى: تم استخدامه عند وصف وتحليل الكتابات والدراسات السابقة المتعلقة بكل من المناعة النفسية، والتفكير الإيجابى، وقلق التدريس.

« المنهج التجريبي: تم استخدامه في تحديد فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات.

#### • أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث الحالي في ما يمكن أن يسهم به لكل من:

« الطلاب المعلمين:

✓ يساعد على توجيه انتباههم إلى أهمية المناعة النفسية وتأثيراتها الإيجابية على مختلف جوانب الشخصية.

✓ يساهم في الإرتقاء بمستواهم الفكري من خلال ممارسة التفكير الإيجابي في شتى مناحي حياتهم العملية والمهنية.

✓ يساعدهم على خفض قلق التدريس، وتجنب العوامل النفسية والسلوكية التي تؤدي إلى هذا القلق.

« القائمين بإعداد برامج المعلمين: لفت أنظارهم إلى أهمية تضمين المناعة النفسية ضمن برامج إعداد المعلمين.

« مخططي المناهج: توجيه انتباههم إلى أهمية الاهتمام بالبعدين الفكري والنفسى عند تخطيط مقررات الفلسفة والاجتماع.

« الباحثين: تشجيعهم على إجراء المزيد من الدراسات حول تأثيرات المناعة النفسية كتوجه حديث له آثاره الفعالة فكريا ونفسيا وسلوكيا لدى المتعلمين.

« يعد البحث الحالي - في حدود علم الباحثة - الأول في مجال إعداد معلم الفلسفة والاجتماع الذي اعتمد على تنشيط المناعة النفسية لدى الطالب المعلم في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس.

#### • خطوات البحث وإجراءاته :

يحاول البحث الحالي الإجابة عن تساؤلاته من خلال الخطوات الإجرائية التالية:

أولاً: تحديد أسس بناء برنامج تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، وتطلب ذلك مراجعة الكتابات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، وذلك للتوصل إلى أساس فكري يشمل كل من: المناعة النفسية، والتفكير الإيجابي، وقلق التدريس.

ثانياً: تحديد مكونات برنامج تنشيط المناعة النفسية للطالبات الملمات، وقد تحددت مكونات البرنامج في العناصر التالية: الأهداف - المحتوى التعليمي - المواد والوسائل التعليمية، الأنشطة التعليمية، الأساليب التدريسية، أساليب التقويم، أوراق العمل الخاصة بالطالبات الملمات، وعرض البرنامج على عدد من المحكمين للتأكد من صلاحيته.

ثالثاً: تحديد فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات، مما يتطلب إعداد أدوات البحث، وتتمثل في الآتي:

- ◀ مواد تجريبية، وتشمل ما يلي:
- ✓ إعداد برنامج تنشيط المناعة النفسية للطالبات المعلمات.
- ✓ إعداد أوراق العمل الخاصة بالطالبات المعلمات لإنجاز المهام المتعلقة بتدريس البرنامج.
- ◀ أدوات قياس، وتشمل:
- ✓ اختبار التفكير الإيجابي. (من إعداد الباحثة)
- ✓ مقياس التفكير الإيجابي. (من إعداد الباحثة)
- ✓ مقياس قلق التدريس.
- ✓ تطبيق أدوات البحث قبلياً على الطالبات المعلمات.
- ✓ تطبيق البرنامج على الطالبات المعلمات.
- ✓ تطبيق أدوات القياس بعدياً على الطالبات المعلمات.
- رابعاً: استخلاص النتائج ومعالجتها إحصائياً، وتفسيرها، وتحليلها.
- خامساً: تقديم التوصيات والمقترحات.

#### • مصطلحات البحث :

- تحددت مصطلحات البحث الحالي إجرائياً كما يلي:
- ◀ تنشيط المناعة النفسية: يقصد بها رفع درجة وعي الطالبة معلمة الفلسفة والاجتماع، وتوجيه فكرها إلى أهمية نوعية التفكير التي تمارسها وتأثيراتها على حالتها النفسية والبدنية، وتنمية قدراتها على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الإنهزامية، وإمدادها بطاقة نفسية وفكرية تحفزها على تحقيق أهدافها الحياتية والتدريسية.
- ◀ التفكير الإيجابي: يعرف بأنه توجه عقلي يجعل الطالبة المعلمة تنظر إلى الأمور والأشياء والمواقف نظرة إيجابية مفيدة، وتتوقع نتائج صائبة لكل عمل تُقبل عليه، ولا تتوقف عند العوائق والعثرات بل تتخطاها وتستفيد منها في حياتها العملية والمهنية.
- ◀ قلق التدريس: هو حالة من التوتر والاضطراب النفسى والسلوكى تنتاب الطالبة المعلمة عند مواجهة التلاميذ، وتؤثر فى درجة تركيزها وأدائها التدريسي.

#### • الإطار النظري للبحث :

- يتناول الجزء التالى من البحث متغيرات البحث بالشرح والتحليل بهدف التوصل إلى أسس بناء البرنامج الخاص بالبحث الحالي، ويشتمل الإطار النظري على ثلاثة محاور أساسية، وهى:
- ◀ أولاً: المناعة النفسية Psycho immunology.
- ◀ ثانياً: التفكير الإيجابي Positive Thinking.
- ◀ ثالثاً: قلق التدريس Teaching Anxiety.
- أولاً : المناعة النفسية Psycho immunology :

يستهدف الجزء الحالي الوقوف على أهم ملامح المناعة النفسية، وإبراز أهميتها، والتي تمثل الأساس الذى يتم فى ضوئه اشتقاق محتوى برنامج

تنشيط المناعة النفسية للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك يتم تناول ما يلي:

« روافد المناعة النفسية، وتعريفاتها.

« مكونات المناعة النفسية.

« أهمية المناعة النفسية.

« خصائص المتسمين بالمناعة النفسية.

« استخلاصات.

#### • روافد المناعة النفسية، وتعريفاتها :

تغيرت في العقود الأخيرة النظرة إلى طبيعة الإنسان، إذ تركزت النظرة التقليدية على اختزال الطبيعة الإنسانية إلى مستويات بيولوجية يمكن من خلالها تفسير أمور متعددة، وتبدلت هذه النظرة بعد التقدم في الدراسات التي أجريت حول العلاقة بين العقل والجسم، وظهرت فروع جديدة في مجال علم النفس لمحاولة الوصول لرؤية متكاملة حول الإنسان، فظهر مجال المناعة النفسية، والذي اشتق من ثلاثة روافد أساسية، وهى علم نفس الصحة، وعلم المناعة النفسى العصبى، والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة، وفيما يلي تناول أهم ملامحها:

#### • الرافد الأول : علم نفس الصحة Health Psychology :

تزايد الاهتمام بأهمية العوامل النفسية وتأثيراتها على الصحة والمرض، وأجريت العديد من الأبحاث للتعرف على دور الضغوط الحياتية والأكاديمية على مناعة الفرد وصحته العامة، ويعد علم نفس الصحة أحد مجالات علم النفس الحديثة نسبياً، وقد ظهرت الإشارات الأولى إليه في عام (١٩٧٠)، عندما اجتمع مجموعة من علماء النفس في الولايات المتحدة الأمريكية لمناقشة بعض القضايا المتعلقة بعلم النفس وإسهاماته التطبيقية، وتبلور المصطلح على يد "ماراتازو" Maratazzo في أواخر السبعينيات، ويركز على تأثير العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية على الصحة والمرض، فهو مجال متداخل المعارف يتعلق بتطبيقات المعرفة النفسية، والعناية بالصحة، كما أنه يهتم بتأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة، ويرتكز على عدة فروع لعلم النفس منها: علم النفس الاجتماعى، والإكلينكى، والمعرفى، بالإضافة إلى ارتباطه بمجال المناعة، وتشمل مجالات اهتمامه التركيز على ما يلي:

« العوامل النفسية التى تسبب الأمراض.

« كيفية تعامل الناس مع الضغوط.

« علاقة الضغوط بمسببات الأمراض.

« الأسباب التى تجعل الناس تقرر البحث عن طرق العناية بالصحة.

« التدخلات السلوكية التى تشمل التعلم الصحى، وتعديل السلوك.

« تأثير الانفعالات على الصحة.

« تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والأمور الحياتية على الصحة.

« دراسة العلاقة بين خصائص الفرد والمرض (مثل القلق، والاكتئاب، والغضب والانفعالات غير المتزنة، وأثر ذلك على الفرد وعلى علاقته بالآخرين). (Kendra Cherry , 2012)، (Wikipedia , 2012) (Kenneth Wallston, 1996 ، 9-10 ، Kerry Chamberlain & Michael Murray ، 2012).

ويهتم علم نفس الصحة بنوعية الحياة وجودتها، Quality of life، والذي يعنى إدراك الفرد لوضعه فى الحياة فى سياق النسق القيمى والثقافى الذى يعيش فيه، وفى إطار أهدافه وتوقعاته ومعاييراه واهتماماته، وحالته النفسية، وعلاقاته الاجتماعية (سامى عبد القوى، ٢٠٠٢، ٤٨).

ويتكون الإطار العام لعلم نفس الصحة من عدة مكونات، وهى: عوامل السن والنوع، والظروف المجتمعية، ومتطلبات الحياة والعمل (مثل: بيئة العمل . والتعليم . والبطالة . والخدمات الصحية . والأسرة... إلخ)، والظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية، ويلاحظ على هذه المكونات أنها شاملة ومتكاملة فيما بينها (Mark et al, 2010, 20).

#### • الرافد الثانى : علم المناعة النفسى العصبى Psychoneuro immunology :

ظهر علم المناعة النفسى العصبى نتيجة للطفرات الكبيرة فى مجال العلوم النفسية والطبية، وهو أحد المجالات الحديثة فى علم نفس الصحة، ويرجع اشتقاق مصطلح المناعة النفسية العصبية PNI إلى "د. روبرت أدر" Robert Ader (١٩٧٥) مدير شعبة الطب النفسى السلوكى بجامعة "روشيستر" Rochester بنيويورك، ليقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبى والجهاز المناعى، وعلم النفس الاجتماعى، حيث رأى أن هناك علاقة بين ما نفكر فيه (الحالة العقلية)، وصحتنا، وقدراتنا على مداواة أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على الحالة النفسية له، والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته، واستجاباته مع الآخرين، كما ظهرت بعض الإشارات الأولية ذات الصلة بـ PNI لدى الفلاسفة والمعالجين النفسيين، وكانت إشاراتهم تتعلق بتأثير الحالة العقلية على الصحة. (George Solomon, 2012)، (Jay Quinlan, 2012, 1).

ويُعنى علم المناعة النفسى العصبى بدراسة كيفية تأثير العقل والجهاز العصبى على الجهاز المناعى، وهو علم هجين يجمع بين علوم العقل والجهاز العصبى والجهاز المناعى، ويحاول الكشف عن كيفية تأثير المخ على خلايا المناعة، وكيف يمكن أن يتأثر جهاز المناعة بالسلوك، وهو أيضا علم يدرس التفاعلات التى تحدث بين إدراك الفرد للعالم من حوله، وسلوكه ويبين الطريقة التى يعمل بها مخه، ووظائف جهاز المناعة لديه. كما يهتم علم المناعة النفسى العصبى بدور السلوك وكيفية تفاعله وتأثيره بالمكونات النفسية والاجتماعية الأخرى ليؤثر فى الجهاز العصبى وجهاز المناعة، وكيفية تأثير هذه المكونات على عمليات المناعة الدفاعية، بالإضافة إلى اهتمامه بالكشف عن أثر المناعة على كل من الاضطرابات النفسية والسلوكية (سامى عبد القوى، ٢٠٠٢، ٥٠، ٥٢).

ويهتم علم المناعة النفسى العصبى بدراسة الصلة بين الجهاز العصبى، والهرمونات، وجهاز المناعة عند الإنسان، والآثار المترتبة على هذه الروابط بالنسبة لصحته وفكره ككل. ويسمح بدراسة هذا المجال الجديد وتطبيقه لدى تخصصات عدة منها: علماء النفس، والأطباء، والتربويون والأخصائيون الاجتماعيون..... إلخ، وهو ميدان جديد يتطلب إجراء المزيد من البحوث فى الميادين السابقة (Jay Quinlan, 2, 2012).

وقد وُضعت عدة تعريفات لهذا العلم مثل:

« يشير علم المناعة النفسى العصبى إلى دراسة تأثيرات الحالات العقلية والعصبية على جهاز المناعة (Mc Graw-Hill, 2002).

« ويُعرف أيضا بأنه دراسة التفاعلات المتكاملة بين أجهزة المناعة، والأعصاب، والعوامل النفسية، وتأثيراتهم على الصحة (Jonas, 2005).

« كما يعرف بأنه دراسة التفاعل بين العوامل السلوكية، والعصبية والهرمونية، ووظائف نظام المناعة (The American Heritage, 2007).

#### • الرافد الثالث : التفاعل بين المخ وجهاز المناعة Brain-immune system interactions

يرى "جاي كونيلى" Jay Quinlan (٢٠١٢) أن العلاقة بين العقل والجسم قضية مثيرة للجدل ساعدت على ظهور علم حديث نسبيا، وهو "المناعة النفسية"، والذي يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع. حيث تبدلت النظرة التقليدية إلى جهاز المناعة على أنه جهاز منفصل ومستقل عن باقى أجهزة الجسم تقتصر وظيفته على الدفاع عن الجسم وحمايته من المواد الغريبة، إذ أثبتت الدراسات الحديثة أن هذه النظرة غير منطقية، وتوصلت إلى مجموعة بيانات اشتقت من أبحاث المخ إلى أن المخ يلعب دورا مهما فى تنظيم وتكيف نظام المناعة، وأن هناك صلة بين ما ن فكر ونعتقد فيه، وبين قدرتنا على تخطى الأمور الصعبة وتحقيق التعافى الجسدى والنفسى، وأنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد ارتفعت كفاءة جهازه المناعى من خلال العمليات العقلية التى تُجرى فى مخه، والتى تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة، والتحلّى بنظرة إيجابية إزاء المواقف المعاشة. كما أشارت هذه الأبحاث إلى أن الجهازين العصبى والمناعى جهازان معقدان يمثلان آلات متكاملة لمساعدة الفرد والمحافظة على الإتزان بين عناصره المختلفة العقلية والجسمية، وهذا الإتزان يحميه من تهديدات الحياة اليومية، ويطلق على ذلك مصطلح "الإتزان البدنى" homeostasis، وهو مشتق من الكلمة الإغريقية "homoios" وتعنى التشابه أو التماثل، وكلمة "stasis" بمعنى وضع الشئ أو حالته، وتبدلت الرؤى إلى العلاقة بين الجسد والعقل والمناعة، وتزايد الاهتمام بكيفية تأثير العقل على وظائف الجسم، وسيطرته على الجهاز المناعى. وقد أثبتت البحوث أنه مع زيادة الضغوط تنخفض كفاءة الجهاز المناعى وتؤثر بالسلب على النواحي الجسمية والنفسية للفرد (Robert Ader, 2008)، (Jay Quinlan, 2012, 3).

ومن هنا برز الاهتمام بالعلاقة بين العقل والبدن، فوجد أن هناك علاقة قوية بينهما، وأنه يجب النظر إليهما كبناء واحد، فالمخ يرسل إشارات تنبيهية للجسم

لينبهه إلى الاستجابة لأي مشكلة أو أى خلل فى الجسم، وهذه الإشارات الاتصالية ذات اتجاه واحد، ويتضح من ذلك أن الجهاز العصبى المركزى يتحكم فعليا فى الميكانيزمات الدفاعية للجسم، وعلى هذا يمكن القول بأن "كل تفكير، أو انفعال، أو اعتقاد له نتائج عصبية كيميائية، وهذه الرسائل الكيميائية الطبيعية تسمى (بيبتيدات عصبية) neuropeptides، والتي كان يعتقد فى وقت من الأوقات أنها توجد فى المخ فقط، بينما أثبتت الأبحاث الأولية لعلماء دراسة الأعصاب أن هذه الناقلات العصبية موجودة على جدران الخلايا فى كل من المخ وجهاز المناعة، وهذه الناقلات تتأثر بنوعية المعلومات والانفعالات التى ترد إلى الفرد، وتؤثر بدورها على الجسم من خلال مستقبلات خاصة يمكن تشبيهها "بالصحنون اللاقطة". وهذه المستقبلات تستقبل المواد الكيميائية التى يفرزها المخ فتؤثر على سائر أنحاء الجسم بالإيجاب أو السلب، وعلى هذا فالمعلومات والأفكار والمعتقدات والانفعالات ينتقل أثرها من المخ إلى النواحي النفسية للفرد، ولذلك يجب التغيير والتحكم فى طرق تفكيرنا بما يؤدي إلى تجنب المشاعر السلبية المجهدة التى تؤدي إلى إفراز كميات ادرينالين زائدة تؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعى وزيادة القابلية للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ( Jay Quinlan, 2012, 4-5).

ويظهر التفاعل بين الجهاز العصبى والجهاز المناعى فى مستويات بيولوجية متعددة ومختلفة، فالأجزاء الليمفاوية المناعية تنبه الأعصاب عن طريق النظام العصبى السمبثاوى، وتحمل الخلايا اللمفاوية إلى عضو الحس (الجزء المستقبل) العديد من الهرمونات والموصلات العصبية، وهكذا تتصل القنوات العصبية والمناعية لتحقيق العديد من العلاقات الوظيفية بين الجهازين العصبى والمناعى، واللذان يتأثران بدورهما بالعوامل النفسية للفرد كالضغوط، ومستوى القلق، والقابلية للأمراض، وهناك بيانات ونتائج دراسات وفيرة تعكس الارتباط بين خبرات الضغوط الحياتية والتغيرات فى ردود الفعل المناعية، مثل دراسة "نيكولاز كوهين"

Nicholas Cohen (1997) والتى كشفت عن وجود علاقة بين التغيرات الحادثة فى جهاز المناعة، واستجاباتها للضغوط المستمرة، وبين الاستجابات النفسية للفرد، إذ كلما زادت حالة الفرد النفسية سوءا زادت قابليته للإصابة بالأمراض للارتباط الوثيق بين قدرة الجهاز المناعى والحالة النفسية للفرد، حيث وجد أنه فى حالات الاكتئاب والتوتر والقلق والفشل الأكاديمي والمهنى والحياتى تضعف الخلايا المناعية وتتلف إلى حد يصل لقتلها تماما، وعندئذ يصاب الإنسان بالأمراض الخطيرة (كالسرطان مثلا) (Robert Ader, 2008).

كما أكد "روجر بوث" Roger Booth (٢٠١٢) على أن هناك مسارات واسعة من الاتصال البيوكيميائى بين الجهازين المناعى والعصبى، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للعوامل النفسية على نوعية تفكير الفرد، كما يرى أن العلاقة بين المجالات النفسية والاجتماعية والمناعية تنشأ نتيجة لهدفهم المشترك، وهو الحفاظ على استقرار الفرد، وإمداده بالقدرة على مساقرة التغيرات

المتلاحقة، وتحقيق الانسجام والتوافق الذاتى والاجتماعى ( Roger Booth, 1, 2012).

وتتضح العلاقة الوثيقة بين كل من الجهازين المناعى، والعصبى، والعوامل النفسية من خلال شبكة اتصالات ديناميكية عن طريق تحليلها تم التوصل إلى أن:

« الجهازين المناعى والعصبى ليسا منفصلان، فجهاز المناعة يشغل جزءاً مميزاً فى الأعصاب لإنتاج إشارات منظمة لأجهزة الإرسال، والهرمونات، وخلايا المخ، وهذه الظواهر مجتمعة تمثل الأساس للنظم النفسية.

« يعد جهاز المناعة فعالاً فى تنظيم "الإتزان البدنى"، فالخلايا المناعية تؤثر بشدة فى حدوث تغير فى الحالة النفسية للفرد، ويمكن ملاحظة هذا التغير فى التغيرات الكيميائية التى تدعم الطاقة الضرورية للعمليات والأنشطة الحيوية، ومواجهة الضغوط، والتفكير، والسلوك، والدافعية، واكتساب المعارف.

« يتوقف تنشيط جهاز المناعة على الإتزان البدنى والعصبى للفرد، وذلك من خلال شبكة علاقات بيولوجية متداخلة تؤثر على الحالة النفسية للفرد.

« تعمل الميكانيزمات الخاصة بالمناعة النفسية بدون وعى من الفرد، ولذلك قد يفشل الكثيرون فى دفع تأثيراتها السلبية (Mate Lekander, 2002, 98-115).

#### • ومن تعريفات المناعة النفسية :

« يشير مفهوم المناعة النفسية Psychoimmunology إلى أن العقل والجسم لا ينفصلان، وأن العقل يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد. ومن رواد هذا المجال "جورج أنجل" George Engel بجامعة روشيستر، و"جورج سولمون" George Solmon بجامعة هارفارد ( Medicine Net.com, 2012).

« وتعرف المناعة النفسية بأنها ميدان يرمى إلى تحرى التفاعلات القائمة بين الدماغ وجهاز مناعة البدن، وفهم كيفية تأثير السلوك على الصحة البدنية ومقاومة المرض عند الإنسان (محمد حمدي الحجار، ٢٠٠٤).

« كما تعرف بأنها أحد فروع الدراسة التى تهتم بتأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة ( American Heritage Dictionary, 2012).

« وتعرف المناعة النفسية إجرائياً بأنها.. رفع درجة وعى الطالبة معلمة الفلسفة والاجتماع، وتوجيه فكرها إلى أهمية نوعية التفكير التى تمارسها وتأثيراتها على حالتها النفسية والبدنية، وتنمية قدراتها على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الإنهزامية، وإمدادها بطاقة نفسية وفكرية تحفزها على تحقيق أهدافها الحياتية والتدريسية.

#### • مكونات المناعة النفسية :

يرى "أحمد أبو العزائم" (٢٠١٢) أن المناعة النفسية تتكون من الآتى:

« نظام المعتقدات المقدامية، ويشمل: التفكير الإيجابى، والشعور بنمو الذات، والشعور بالإتساق، والشعور بالتحكم.

- « مفهوم ذاتي متطور.
- « الكفاءة الذاتية.
- « التوجه حيال الهدف.
- « التوجه حيال التغيير والتحدى.
- « نظام تنظيم الذات، ويشمل: التوافق الزمني، وضبط الاندفاعات، وضبط الانفعالات، وضبط الالتهياج.

كما يرى البعض أن المناعة النفسية تشتمل على ما يلي:

- « الدفاع الذاتي.
- « العقلنة.
- « التحلى بصفة المساعدة الذاتية.
- « التفكير المحفز.
- « تأكيد الذات.
- « التحكم في المخاوف.
- « الاتساق الذاتي (Wikipedia, 2012).

- ويرى "كامل عبد الوهاب" (٢٠٠٢) أن أعراض فقدان المناعة النفسية مايلي:
- « ارتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهيناً لاستقبال كل الأفكار حتى ولو كانت غير صحيحة.
- « فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- « الاستسلام للفضل.
- « الإنعزالية.
- « فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- « حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- « الإنغلاق والجمود الفكري (ولاء اسحاق حسان، ٢٠٠٩، ٦٣).

#### • أهمية المناعة النفسية :

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات. وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الطالب المعلم ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعى الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعد على حل مشكلاته، وممارسة مهنة التدريس بروح إيجابية متفائلة.

وهناك علاقة وثيقة بين طريقة تفكير الفرد، ودرجة تحملته للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتأثير المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وبحته عن الطرق التي تحسن الأمور والمواقف، بالإضافة إلى أن الإنسان ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديها.

وقد هدفت دراسة سامي عبد القوي (٢٠٠٢) إلى التعرف على الاتجاهات الحديثة في العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها، وأشارت النتائج إلى وجود تفاعل متبادل ومباشر بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية. كما أجريت دراسة في جامعة "كينتاكي" Kentucky على عينة مكونة من (١٢٤) طالبا للتعرف على العلاقة بين اتجاهات الطلاب واستجابة الجهاز المناعي لديهم، ولوحظ أن الطلاب المتفانلين كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي الاتجاهات السلبية، مما يدل على وجود علاقة كميائية حيوية بين المخ والجسد (Admire, 2011)، واتفقت معها نتائج دراسة أجريت في جامعة "ميتشجان" Michigan، حيث توصلت إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى الأفراد، قلت نسبة تعرضهم لمخاطر الأمراض (Jared Wadley, 2011). ونظرا لأهمية المناعة النفسية فهناك عدة خصائص تميز المتسمين بها تتضح فيما يلي:

#### • خصائص المتسمين بالمناعة النفسية :

- هناك بعض الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية والصمود النفسي، وهي:
  - ◀ يشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة.
  - ◀ يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية.
  - ◀ يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.
  - ◀ ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محبطات عليهم أن يتجنبوها.
  - ◀ يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.
  - ◀ واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين.
  - ◀ يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها.
  - ◀ يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة.
  - ◀ يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين.
  - ◀ يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها ويركزون جهدهم وطاقاتهم نحوها، ولا يلتفتون إلى العوامل التي لا تندرج تحت سيطرتهم. (سام جولدشين، وروبرت ب. بروكس، ٥١٤، ٥١٥، ٢٠١١).

#### • استخلاصات :

- وبعد الإنتهاء من هذا الجزء من البحث يمكن استخلاص ما يلي:
  - ◀ أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية والعصبية والمناعية للفرد، كما أن تأثيراتها متبادلة ومتداخلة.
  - ◀ يمكن تنشيط المناعة النفسية تماما مثل تنشيط المناعة الجسمية، إلا أن تأثير المناعة النفسية يفوق تأثير المناعة الجسمية في توجيه دفة حياة الفرد، فعندما يهتئ الفرد لنفسه مناخا نفسيا ملائما ومشجعا، يمكنه الوصول إلى مستويات عليا من تحقيق أهدافه ونجاحاته الحياتية والأكاديمية.

« يمكن الوصول بالفرد إلى حالة نفسية متوازنة وإيجابية إذا تحكم في نوعية تفكيره، لأن الحالة العقلية للفرد ونوعية تفكيره تعد الموجه الأساسي لسلوكياته، وتؤثر على مستوى نجاحه أو فشله في الحياة.

« يمكن للفرد أن يتحكم من خلال "توجهه العقلي" في المواقف والأفكار السلبية، وتحويلها إلى مواقف وأفكار إيجابية، وبالتالي تقوية المناعة النفسية.

« لتحقيق الإتزان النفسى والفكرى للطالب المعلم لابد من رفع درجة وعيه، وتحفيز فكره بأهمية العوامل النفسية وتأثيراتها على مسار حياته، وبالتالي المساهمة في تحقيق الغاية المنشودة من إعداده، وتخريج طلاب معلمين أسوياء نفسياً وفكرياً مما ينعكس بالإيجاب على علاقاتهم بتلاميذهم، وجوانب تدريسهم، وعلاقاتهم الاجتماعية بالآخرين.

وقد خلصت الباحثة بعد الإنهاء من هذا الجزء من البحث إلى الوقوف على العناصر التي يمكن من خلالها تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبة المعلمة لبناء البرنامج في ضوءها، وهى: مراقبة الأفكار، والتفاؤل، وتقدير الذات، وإدارة الغضب.

#### • ثانياً : التفكير الإيجابي Positive Thinking :

يستهدف الجزء الحالى من البحث الوقوف على أهم ملامح التفكير الإيجابي، والتعرف على أبعاده المختلفة، والتي تمثل الأساس النظرى الذى يتم فى ضوءه إعداد كل من: اختبار، ومقياس التفكير الإيجابي للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك يتم تناول ما يلى:

« المنشأة والتعريف.

« من هو المفكر الإيجابي؟

« التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.

« أهم سمات الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية.

« طرق وتقنيات تسهم فى تكوين وتنمية توجه عقلى إيجابى لدى المتعلمين.

« أهمية التفكير الإيجابى تعليمياً وحياتياً.

« علاقة المناعة النفسية بالتفكير الإيجابى.

« الدراسات السابقة التى تناولت التفكير الإيجابى بالبحث والدراسة.

#### • المنشأة والتعريف :

ظهر الاهتمام فى الفترة الأخيرة بعلم النفس الإيجابى، وقد نشأ فى الولايات المتحدة الأمريكية وانتشر بعد ذلك فى جميع أنحاء العالم، حيث تزايدت أعداد المدارس التى تنفذ برامج التفكير الإيجابى من أجل تحسين نوعية التعلم، وأصبحت فى السنوات الأخيرة كتب التفكير الإيجابى والمساعدة الذاتية تحتل مكانة بارزة على قائمة أفضل الكتب مبيعاً، ومن المفكرين الذين اهتموا به وتناولوه بالبحث والدراسة: "انتونى روبنر" Anthony Robbins فى الولايات المتحدة الأمريكية، و"جاك بلاك" Jac Black، و"مارتن سليجمان" Martin Seligman عالم النفس الأمريكى الشهير.

وقد ظهر التفكير الإيجابى نتيجة لاهتمام علماء النفس وتركيزهم على أوجه العجز فى الأداء البشرى وتجاهل النمو والأداء الإيجابى. إلا أن البحث عن

المظاهر الإيجابية للنمو النفسي والسلوكي ليس جديداً، إنما الجديد هو الاستخدام الأكثر اتساعاً وانتشاراً لمصطلح "علم النفس الإيجابي"، والذي ظهر في نهاية الألفية الثانية. ويرى "سليجمان" Seligman (٢٠٠٠) أن علم النفس الإيجابي فكرة لها تاريخ قديم، ولكن المحاولات السابقة لم تضع جذورها في أرضه. ونتيجة لهذا طالب عدد من علماء النفس المميزين بتحسين صورة علم النفس، حيث إن هذا العلم يكرس معظم جهوده لدراسة الجوانب المرضية واللاسوية، وحتى كاد أن يقتصر على دراستها. وكان مطلبهم تحديد مجال جديد للبحث والاستقصاء يركز على القضايا والخصائص النفسية الإيجابية على عدة مستويات.

فكان ظهور علم النفس الإيجابي الذي ركز في المستوى الذاتي على: الخبرات الذاتية ذات القيمة مثل: حسن الحال، والقناعة، والرضا عن الماضي، والأمل، والتفاؤل المستقبلي، والتدفق، والسعادة في الحاضر. وعلى المستوى الفردي: اهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل: القدرة على الحب والعمل، والشجاعة، والمهارة الشخصية، والحساسية للجمال وتذوقه، والمثابرة، والصبر، والأصالة، والذهنية المستقبلية، والروحانية، والموهبة، والحكمة. في حين اهتم على المستوى الاجتماعي بالفضائل المدنية، والمواطنة الأفضل، والمسئولية، والرعاية، والإيثار، والخلق الحميد، والاعتدال، والتسامح، والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية. (The Journey to Excellence Education Scotland, 2012)، (ليزاج. أسبنيوول، وأورسلام. ستودينجر، ١٦٣، ١٨١، ١٨٢، ٢٠٠٦)

ويقول "سليجمان": "كي تكون سعيداً بكل ما تحمله الكلمة من المعنى، أنت في حاجة لتشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك، فالهدف الرئيسي من التفكير الإيجابي رؤية الأمور من منطلق متفائل، وألا تمنع التفكير في سلبيات ماضيك. عش لحظتك عندما تطلب منك الحياة ذلك، وخطط لتحسين مستقبلك" (وانل فاضل، ٢٠١١).

ويقول الشاعر "إليا أبو ماضي":

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| أيتها الشاكي وما بك من داء | كيف تغدو إذا غدوت عليلاً   |
| هو عبء على الحياة ثقيل     | من يظن الحياة عبئاً ثقيلاً |
| فتمتع بالصبح ما دمت فيه    | لا تخف أن يزول حتى يزولا   |
| وإذا ما أظل رأسك هم        | قصر البحث فيه كي لا يطولا  |

وبالرغم من تأكيد علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية، إلا أنه يعترف بالسلبيات والفشل والمآسى في الوجود الإنساني، بهدف التغلب عليها وإعادة بنائها بطرق أكثر إيجابية وإبداعية وتوافقية (ليزاج. أسبنيوول وأورسلام. ستودينجر، ٣٥٤، ٢٠٠٦)

وتعرف "فيونا جان دافيز" Fiona Jane Davies (٢٠٠٩، ٢) التفكير الإيجابي بأنه: نموذج معرفي يتضمن تقييماً إيجابياً للذات، والعالم، والمستقبل. وتعرفه "فيرا بايفر" (٢٠١١، ١٢) بأنه: الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للإقتناع بالأفكار الإيجابية. ويعرف "ريميز ساسون" Remez Sasson (٢٠١٢، ١) التفكير الإيجابي

بأنه توجه عقلى يسمح للفرد بالتفكير فى الكلمات والتصورات العقلية التى تؤدى إلى التقدم والنجاح.

وتعرف كل من "نعمات علوان، وزهير النواجحة" (١٢، ٢٠١٣) الإيجابية بأنها: مفهوم سيكولوجى متعدد العناصر والأبعاد، وتتمثل فى قوة الأنا، والتوكيدية، وتقدير الذات، والإبداع، ومعنى الحياة، وتحمل تلك الأبعاد فى مضامينها مجموعة من الصور والدلالات الإيجابية.

ويعرف التفكير الإيجابى إجرائياً فى البحث الحالى بأنه.. توجه عقلى يجعل الطالبة المعلمة تنظر إلى الأمور والأشياء والمواقف نظرة إيجابية مفيدة، وتتوقع نتائج صائبة لكل عمل ثقل عليه، ولا تتوقف عند العوائق والعثرات بل تتخطاها وتستفيد منها فى حياتها العملية والمهنية.

#### • من هو المفكر الإيجابى؟

المفكر الإيجابى هو ذلك الشخص الذى يتوقع حدوث الأشياء الجيدة. إنه يتوقع السعادة والنجاح، ويجد متعة فى أداء كل عمل، كما أنه يستطيع أن يدرب عقله على تخطى الأزمات، وتحويلها إلى فرص، ولديه القدرة على مواجهة تحديات الحياة بطرق سلسة. (Ginnyswinson, 1996)

ويختار المفكر الإيجابى ما يتناسب معه بوعى، وينظر للجانب المضى من الأمور، ويحب ذاته (أى يكون فى حالة رضا وتصالح مع ذاته)، ويحب الآخرين، ويهتم بأحوالهم، ويقلق بشكل أقل، ويستمتع أكثر بالحياة (فيربايفر، ١٤، ٢٠١١).

و يرى المفكر الإيجابى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش مصاعبها وهمومها مثل غيره، لكنه لا يدعها تحيطه أو يستسلم لليأس، ولا يعيش مع إخفاقه. ويذكر فى هذا الصدد قول "إديسون" مخترع المصباح الكهربائى بعد التجربة (٩٩٩) الفاشلة، حيث قال: "لقد علمت أن هناك (٩٩٩) طريقة لا تؤدى إلى اختراع الكهرباء"، فهو لا يسوغ فشل تجاربه بمضدرات النقص والفقدان والقيود، (هند رشدى، ٧٧، ٢٠٠٩).

والمفكر الإيجابى هو من تحركه أفكاره إلى الاتجاه الإيجابى، فما يطرحه عقله من أفكار يراها منعكسة فى أدااته وأعماله، فالعقل الواعى عبارة عن جهاز استشعار يعمل بشكل فطرى نحو كل ما يفكر فيه الفرد (محمد عادل عبد العزيز، ٩، ٢٠١١).

#### • التفكير الإيجابى والتفكير السلبي :

يؤثر تفكير الإنسان على اتجاهه العقلى سواء بالإيجاب أو السلب، ومن المهم معرفة أن أى شئ يفكر فيه أو يدركه يجعل العقل منتبهاً إلى هذه المعلومة أو الفكرة موضع التفكير فى الحال، فيقوم بفعل الآتى:

- « الانتباه للمعلومة أو الفكرة والتعرف عليها.
- « فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات الذاكرة.

« تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة.

« البحث في كل ملفات الذاكرة عن المعلومات التي تدعم وتقوى رأى الفرد.

« إلغاء أى معلومة أخرى لا تمت للفكرة بصلة للمساعدة على التركيز على هذه الفكرة فقط، وذلك على اعتبار أن العقل البشرى لا يستطيع التفكير إلا فى فكرة واحدة فى وقت معين، فإذا كانت الفكرة سلبية عن العمل سيلغى العقل كل ما هو إيجابى عن هذا العمل كى يستطيع التركيز على هذه الفكرة فقط، ثم يدعمها ويقويها من جميع الملفات المشابهة الموجودة فى مخازن الذاكرة.

ويرى علماء العلاج بالطاقة البشرية مثل "مانتاك شيا" فى كتابه (الابتسامة الداخلية) inner smile : "إن الفكرة تؤثر على الحواس الخمس، ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية، وذلك بسبب عدم اتزان طاقة الإنسان مما يؤدى إلى الأمراض بكافة أنواعها" (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٧، ٣٥، ٣٦، ٧٨)

ويرى "إبراهيم الفقى" (٢٠٠٩) أن التفكير السلبي أخطر مما يتصور أى إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، وأيضاً النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالوحدة والخوف. فالتفكير السلبي -فى تصوره- مثل (عضة الثعبان) إذا كانت مؤلمة لكنها فى حد ذاتها لا تسبب الموت، فالذى يقتل هو السم الذى يجرى فى العروق والدم، تماماً مثل (الفكرة السلبية)، فهى فى حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان، ولكن ما يجعلها خطيرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان فى حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية. والشخص الذى يفكر بطريقة سلبية لديه قدرة خيالية فى العثور على السلبيات فى أى شئ حتى ولو كان إيجابياً، فيبحث ويفكر فى السلبيات التى حدثت فى الماضى، ويقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل. وهناك مجموعة يُطلق عليها (القتلة الثلاثة)، وهى اللوم، والنقد، والمقارنة، لتأثيرهم السام على الفرد، فعندما يستخدم الفرد أى نوع من هذه الأنواع الثلاثة ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التى تحدث للشخص الآخر. وفى المقابل هناك قوة ثلاثية تمثل جذور الإلتزان والتفكير الإيجابى، ولو نقص أحدها يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي، وهى تتكون من القرار، والاختيار، والمسئولية. إن معظم الأفراد يختارون أفكارهم وسلوكهم، سواء كانوا مدركين لذلك أم لا، والاختيار لا يمكن أن يتواجد بدون القرار، فكل اختيار هو قرار بهذا الاختيار، وأيضاً كل قرار هو اختيار يختاره الإنسان ولكن التحدى الأساسى يكمن فى تحمل المسئولية، فمن الممكن أن يدرك الإنسان أنه تعيس دون أن يعترف أن هذه التعاسة تعود إلى أفكاره واختياره الشخصى، ولكنه لا يأخذ مسئولية هذه الأحاسيس السلبية وبالتالي يقع فى فخ اللوم والمقارنة والنقد (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٩، ٥٨، ١٠٦). كما أن التفكير السلبي يجعل الفرد يركز كل انتباهه على التحدى الذى يواجهه، ويلغى كل الإيجابيات الموجودة فى حياته، ويكرر ما يركز عليه حتى يصبح اعتقاداً يسبب

للشخص مشاكل لا حصر لها. والفرد يستطيع أن يفكر فيما يؤدي إلى فشله وشقائه، أو فيما يؤدي إلى نجاحه وإسعاده، بقوة الأفكار العقلية أكبر من الأحوال الخارجية. فمن يفكر بطريقة إيجابية يُحرك القوى الإيجابية التي تأتي بنتائج صائبة، فالأفكار الإيجابية تحيط بالفرد بمناخ ملائم لمثل هذه النتائج المرجوة. وعلى النقيض من ذلك فإن الأفكار السلبية تحيط بالفرد بمناخ يعمل على الوصول إلى نتائج سلبية (إبراهيم الفقي، ١٨٨، ٢٠٠٧، ٢٠٠). إن توقع الأفضل يثير القوى الكامنة لدى الإنسان لتحقيق ما يتوقعه، وتحسن الأمور بالفعل عندما يتوقع الفرد الأحسن لا الأسوأ، لأنه يلقي بكل ذاته فيما يسعى إليه، ولا يسمح بوقوف حائل في طريقه تجاه ما يصبو إلى تحقيقه (نورمان فنسنت، ١٠٩، ٢٠٠١).

ولا بد على الفرد أن يرفض تقبل الإيحاءات السلبية سواء من قبل ذاته أو من قبل الآخرين، ومن هذه الإيحاءات بعض الجمل الدارجة مثل: "أنت لاتستطيع" - "إنك لن تصل إلى شيء" - لا يمكنك النجاح" - "أنت فاشل" - الأمور تزداد سوءاً" - "ما الفائدة.. لا أحد يهتم"، وهذه الإيحاءات السلبية تهدم الإنسان وتُحطمه -معنويًا، وفكريًا- ويمكن للفرد استخدام التخيل لرؤية إمكاناته الرائعة خاصة إذا اقترن بقوة الاعتقاد، وذلك من خلال رسم صور ذهنية في العقل يمكن تحقيقها بصورة ملموسة، والاعتقاد يدل على الإيمان بمفاهيم تتحكم في تواصل الفرد مع نفسه بصورة دائمة، وعندما يعتقد الفرد في شيء فإنه يؤمن به، وإذا تعامل مع هذا الإيمان بصورة فعالة حينئذ يمتلك القوة اللازمة لتسيير أمور حياته إيجابياً (محمد عادل، ٢٠١١، ١٥: ١٧). ويقول "وليم جيمس" William James: "حينما نحاول القيام بعمل نشك في قدرتنا عليه، فإيماننا هو أول شيء يضمن لنا نتيجة هذه المغامرة" (نورمان فنسنت، ١٠٦، ٢٠١١).

#### • أهم سمات الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية :

- هناك عدة سمات يتسم بها أصحاب التفكير الإيجابي، وهي:
- « التفاؤل: توقع نتائج إيجابية حتى أثناء مواجهة الصعوبات والأزمات.
- « الحماس: توافر طاقة إيجابية ودافعية عالية.
- « الثقة في النفس: الاعتقاد القوي في القدرات والكفاءة الذاتية.
- « النزاهة: الالتزام الشخصي والصدق، والمحافظة على المعايير الأخلاقية.
- « الشجاعة: الاستعداد لتحمل المخاطر والتغلب على المخاوف.
- « المثابرة: السعي الدؤوب لتحقيق الهدف، والقدرة على الاستمرار في مواجهة تحديات الحياة، وتخطي الإخفاقات والنكسات.
- « الهدوء: الإيمان بالله تعالى في قضاء الأمور، وأخذ الوقت الكافي للتفكير.
- « تحديد الأهداف: التركيز على تحقيق الأهداف وترتيب الأولويات. ( The Net Community, 2008)

وهناك من رأى أن سمات المفكرين الإيجابيين تتمثل في الآتي:

- « يتحدثون المشكلات ويواجهونها بقوة.
- « يستمتعون بالحياة.

- « عقولهم متفتحة دائماً للأفكار والاقتراحات الجديدة.  
 « لا يسمحون للأفكار السلبية باقتحام عقولهم.  
 « يسلكون الطرق المستقيمة في قضاء أمورهم، وليست الملتوية.  
 « يقدرون النعم والعطايا الإلهية.  
 « يطبقون الطرق الإيجابية في حديثهم، كاستخدام الجمل التفاضلية.  
 « يستخدمون لغة جسدية إيجابية، كالابتسام والإيماءات المشجعة والأسماء الإيجابية.  
 « يهتمون بتكوين تصورات ذاتية إيجابية عن أنفسهم.  
 « لا يستمعون إلى الأشخاص الذين ينشرون الأكاذيب والإشاعات. (Inspiration & Motivation Blog, 2012)

وفى ضوء الإطلاع على بعض الأدبيات والدراسات التي اهتمت بالتفكير الإيجابي والسلبي يمكن تلخيص أهم سمات كل من الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية من خلال جدول (١) (إبراهيم الفقي، ١٠١، ٧٥، ٧٢، ١٠٥، ٢٠٠٩)، (محمد عادل، ٢٠١١)، (The Benefits of Positive Thinking, 2012)، (Melanie Thomassian, 2012) كما يلي:

جدول (١): سمات الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية

| سمات الشخصية الإيجابية                                                                                          | سمات الشخصية السلبية                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التوكل على الله في كل الأمور بعد اتخاذ الأسباب، والتحلى بالقيم العليا كالصدق وحب الخير للجميع والعطاء والتسامح. | الشكوى المستمرة، واللوم، وتهويل الأمور، وإيجاد السلبات في كل شئ.                                                            |
| وضوح الطريق لتحقيق الأهداف.                                                                                     | الإنجازات المهنية أو الشخصية قليلة، ولا يتحقق إلا القليل من الأهداف.                                                        |
| الاعتقاد والتوقع الإيجابي.                                                                                      | الامتناد والتوقع السلبي.                                                                                                    |
| الاستفادة من التحديات والصعوبات، والتركيز على الحل عند مواجهة المشكلات.                                         | عدم الفاعلية في حل المشكلات.                                                                                                |
| الثقة بالنفس، وخوض المخاطر.                                                                                     | ضعف الثقة بالنفس، وتجنب المخاطرة.                                                                                           |
| احترام أفكار الآخرين حتى لو اختلفوا معه في الرأي.                                                               | التمسك برأيه حتى لو كان يعلم أنه خطأ.                                                                                       |
| يتحلى بالأمل والكفاح والصبر والتفاؤل.                                                                           | الشعور الغالب بالإحباط والفضل، وأن الأمور فوق مستوى تحكمه.                                                                  |
| شخصية اجتماعية، ولديه الرغبة في مساعدة الآخرين.                                                                 | شخصية تفضل العزلة، وعدم التواصل مع الآخرين، وينتظر مساعدة الآخرين.                                                          |
| الإقبال على الحياة، والتمتع غالباً بصحة عضوية ونفسية جيدة.                                                      | احتمال الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية مرتفع.                                                                             |
| يفكر دائماً في تغيير الأوضاع السيئة، وينظر إلى الهزيمة على أنها شئ مؤقت.                                        | يقاوم التغيير وينظر إلى الأشياء السيئة على أنها ستستمر إلى الأبد.                                                           |
| يجد حلاً لكل مشكلة.                                                                                             | يرى مشكلة في كل حل.                                                                                                         |
| يعيش الواقع ويتوقع مستقبل أفضل.                                                                                 | يعيش معظم الأوقات في قلق وخوف وحزن.                                                                                         |
| يستخدم عبارات مثل: "أنا أستطيع" - "أنا سأنجح" - "الامتحان سيكون سهلاً".                                         | يستخدم عبارات مثل: "أنا ذاهب لكي أ فشل" - "أنا لا أعرف كل شئ" - "لا أعتقد أن الأمور ستمر على خير" - "لا فائدة" - "حظي سيء". |

#### • طرق وتقنيات تساهم في تكوين توجه عقلي إيجابي :

- هناك سبعة طرق لتطوير توجه عقلي إيجابي لدى الفرد، وهي:
- « التركيز الإيجابي على الحاضر: أي عدم الاستغراق في مشكلات الماضي حتى لا تصبح أكثر مما هي عليه بالفعل.

- « استخدام اللغة الإيجابية: أى أن يذكر الإنسان نفسه دائماً بأن أفكاره تتشكل من كلماته، ولذا يجب تجنب استخدام اللغة السلبية، ويقول المفكر "ويلي نيلسون" Willie Nelson فى هذا الصدد: "أنه بمجرد استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، سوف تبدأ النتائج الإيجابية".
- « تقبل الأمور التى لا يمكن تغييرها: أى تقبل الأمور التى لم تسر بالطريقة التى خطط لها، وخاصة الأمور التى تكون خارج السيطرة، وأكبر من قدرات الفرد، وتجنب إهدار الطاقة الذاتية على المشاعر السلبية الهادمة.
- « التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم: الالتقاء بالآخرين يجعل الفرد فى حالة أفضل، وخاصة إذا تخلل الضحك هذه اللقاءات، لأنه يقلل من حدة الإجهاد والتوتر والقلق، ويدعم العلاقات بين الأفراد ويجعلها أكثر ترابطاً وقوة، فيصبح الفرد فى حالة أفضل.
- « المشاركة الاجتماعية: مساعدة الآخرين والإسهام فى النهوض بالمجتمع أو المشاركة بطريقة أو بأخرى يشعر الفرد بأنه أكثر إيجابية، وتمنحه مشاعر طيبة تشعره بالتحسن والرضا عن الذات، وتساعد الفرد على رؤية مشاكله من زوايا مختلفة.
- « الحفاظ على التعلم: مواصلة التعلم وتحقيق الأهداف بمنح الطاقة، ويساعد على تواجد أفكار جديدة فى عقل الفرد، ويتيح الفرصة للتفكير فى الأشياء والنظر إلى المواقف بطرق مختلفة، مما يكون له تأثير إيجابى على حياة الفرد ككل.
- « الامتنان: قضاء بعض الوقت يومياً للتفكير فى الأشياء التى تستحق الامتنان لها والتركيز عليها فى حياة الفرد، والتذكير بالإنجازات والإنجازات والأشياء الإيجابية التى حدثت فى حياته، والتى تشعره بتقدير الذات (إبراهيم الفقى، ١٧، ٢٠٠٧)، (Melanie Thomassian, 2012).
- وهناك بعض التقنيات التى يمكن للمعلمين استخدامها بتعمد لتنمية التفكير الإيجابى لدى المتعلمين، وهى:
- « التحدث مع التلاميذ عن معتقداتهم، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أفكارهم للتعرف على الطرق التى يفكرون بها.
- « الرد المقنع عن أسئلة التلاميذ حول النجاح والفشل.
- « تجنب الوقوع فى مسببات التفكير الخاطئ: كالتوهيل، أو التهوين، أو المبالغة فى رد الفعل.
- « مساعدة التلاميذ على رؤية الصورة الكبيرة لما يأملونه فى المستقبل، وتحديد الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافهم.
- « تعليم التلاميذ كيفية مراقبة تقدمهم فى تحقيق الأهداف.
- « مساعدة التلاميذ على تنمية الأفكار الإيجابية والتفاوض حول نتائج تعلمهم فى المستقبل.
- « تشجيع التلاميذ على تحديد العوائق التى تحول دون تعلمهم وتطويرهم.
- « استخدام لغة إيجابية فى التعامل مع التلاميذ، والثناء على ردود أفعالهم الصحيحة.
- « تشجيع التلاميذ على استخدام المفردات الإيجابية أثناء عملية التدريس (مثل: أنا ناجح. أنا أثق بنفسى. لدى طاقة وقوة لأداء أى عمل).

« وضع أهداف وتوقعات يمكن تحقيقها، بحيث لا تفوق قدرة المعلم أو التلاميذ.  
« نمذجة السلوك الإيجابي داخل الفصل.  
« تشجيع التلاميذ على تحمل مسئولية قراراتهم وأفعالهم.  
« ذكر الإنجازات والنجاحات التي تمت في نهاية كل يوم مهما كانت صغيرة  
لدعم الشعور بالرضا الذاتي. (Cognitive Restructuring, 2012) (The Journey to Excellence Education Scotland, 2012)

وترى "أنل باتناجار" Anil Bhatnagar (٢٠١٢) أن هناك عدة خطوات يمكن اتباعها لإدارة الأفكار وممارسة التفكير الإيجابي، وهي:  
« الوعي بالأفكار ومراقبتها.  
« تحديد الأفكار السلبية وتدوينها.  
« ممارسة تمارين الاسترخاء، والتنفس العميق.  
« الإيمان بأن الأفكار الإيجابية تأتي بنتائج إيجابية، والعكس صحيح.  
« جمع العبارات والبطاقات والملصقات التي تحمل رسائل إيجابية والاحتفاظ بها، والإطلاع عليها من آن لآخر من خلال تعليقها على الجدران، أو أي مكان مناسب يمكن النظر إليه يوميا.  
« تقسيم الأهداف إلى عناصر قابلة للتطبيق.  
« التركيز على الأحداث السارة التي حدثت بالماضي (Anil Bhatnagar, 2012, 1).

#### • أهمية التفكير الإيجابي تعليمياً وحياتياً :

تشير الكثير من الأبحاث إلى أن الانفعال الإيجابي له تأثيرات مشجعة على التفكير وعلى قدرة الأفراد على الأداء، على سبيل المثال ينمى القدرة على: الإبداع والتجديد، وحل المشكلات الإبداعية، وضبط الذات، وقدرات التأوؤم في المواقف الصعبة، بالإضافة إلى أنه يوجه ويسهل تنظيم الذاكرة لرفع مستوى الكفاءة المعرفية التي تنتج من هذا التنظيم، وكذلك يساعد على التفكير وإصدار الأحكام، والقابلية للمرونة (ليزاج. أسبنيوول، وأورسلام. ستودينجر، ٢٠٠٦، ٢٨٥).

كما أن للتفكير الإيجابي فوائد حياتية وتعليمية عديدة منها ما يلي:  
« يمنح الفرد شعوراً قوياً بالسعادة.  
« يجعل الفرد يستمتع بالحياة ويُقبل عليها بطرق أفضل.  
« يساعد على تحقيق النجاح الدراسي.  
« يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس.  
« يساعد على اتخاذ القرارات الصائبة.  
« يشعر الفرد بالتفاؤل نتيجة لتوقع النتائج الإيجابية في مختلف المواقف والأحداث.  
« يمنح الفرد القوة لمواجهة المواقف الضاغطة.  
« التأثير الإيجابي القوي في جهاز المناعة وبالتالي تقليل التعرض للإصابة بالأمراض، إذ تعد المناعة أحد العناصر التي تتأثر بشدة بنوعية التفكير.  
« يساهم في تحقيق المرونة العقلية عند مواجهة التحديات والصعاب (Creating Power, 1, 2012)، (Kendra Cherry, 1, 2, 2012).

- وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي تتمثل أهميته للطالب المعلم فى الآتى:
- « تعميق الثقة فى الله تعالى والتوكل عليه فى كافة الأمور.
  - « الحديث الإيجابى مع الذات والشعور بالرضا.
  - « السعى إلى تحرى الطرق التى تؤدى إلى النجاح.
  - « التحلى بالصبر والمثابرة فى التعاملات الحياتية والتعليمية والمهنية.
  - « القدرة على مواجهة الأزمات والتغلب عليها.
  - « مساعدة الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة معهم.
  - « التحلى بالطاقة الإيجابية والتى ينتقل أثرها إلى التلاميذ والمحيطين به.
  - « التميز بقدرات معرفية وإبداعية جيدة.
  - « التركيز على حل المشكلات بدلا من الاستغراق فى المشكلات .
  - « الرؤية الإيجابية للذات وللآخرين والاستبشار بالخير فى جوانب الحياة.
  - « التحكم فى الانفعالات والسلوك.
  - « الرغبة فى التغيير والسعى إلى الأفضل وتطوير الذات إعمالاً بقول الله تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" سورة الرعد/ آية (١١).
  - « تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع التلاميذ، والمحيطين به.

#### • علاقة المناعة النفسية بالتفكير الإيجابي :

للمناعة النفسية تأثير كبير على جميع مناحى الشخصية، فهى بمثابة حصن يحمى الفرد من المخاطر والتهديدات التى تواجهه، وهناك علاقة قوية بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابى، فالمناعة النفسية تقود الفرد إلى التفكير الإيجابى، والعقل إذا وجه إلى النجاح اتجه إليه، والعكس إذا وجه للفشل اتجه إليه، فالمناعة النفسية تسهم فى التخلص من البرمجة السلبية للعقول، وتساعد على الاتجاه بالتفكير إلى الطرق الإيجابية لتوفير الطاقة الذاتية إلى التركيز على تحقيق الأهداف.

ويستحث الانفعال الإيجابى المادة الإيجابية فى الذاكرة، وهذه المادة تكون كثيرة وشاملة. وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بالسعادة لديهم القدرة على الاقتراب من مدى واسع من الأفكار الإيجابية، والمتنوعة، بالإضافة إلى التأثير القوى للانفعال الإيجابى على العمليات المعرفية. ويشير هذا إلى وجود دور للعمليات العصبية فى إحداث هذه التأثيرات، إذ تشير الحقائق الحديثة إلى أن المخ نفسه يمكن أن يتغير فى مستقبلاته ونظامه الكيمى العصبى فى استجابته للمثيرات والأحداث (ليزاج. أسبنيوول، وأورسلام. ستودينجر، ٢٠٠٦، ٢٧٦)

والتفكير الإيجابى له تأثير كبير على الروح المعنوية للإنسان، وبالتالى على صحته، فالعلاقة بين العقل والجسم وثيقة، حتى أن التفكير السلبي يعطى الفرد شعورا وهميا بالمرض.

وتقول فيرا بايفر (٢٠١١): "إن عقلك اللاواعى يستمع إليك باستمرار، وسوف يسلك بناءً على المعلومات التى قضيت وقتاً طويلاً تفكر فيها، إن العلاقة بين العقل والجسم تعمل بشكل دائم ومستمر إما لمصلحتك وإما لعكس ذلك، ويتوقف هذا على الأفكار التى تملأ عقلك، فنحن فى كثير من

الأوقات نتعايش مع ما يحدث خارجنا انطلاقاً مما يحدث بداخلنا، فسلوكياتنا في هذا العالم هي انعكاس لنظرتنا إليه".

ويستطيع الفرد ذو المناعة النفسية القوية مواجهة الصعاب والتحديات بثبات وقوة، ويحولها إلى فرص يمكن الاستفادة منها، فهو يستطيع التفكير بطرق إيجابية تتخطى العثرات.

وكُلٌّ من المناعة النفسية والتفكير الإيجابي يجعلان الأفراد أكثر قوة وانتاجاً، فهما يعملان على تعظيم الإمكانيات البشرية وتعزيزها.

ومن الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي بالبحث والدراسة واستفادت منها الدراسة الحالية ما يلي:

دراسة زياد بركات (٢٠٠٥): هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، وذلك على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة بجامعة القدس المفتوحة. وكشفت النتائج في مجملها عن وجود نمط التفكير الإيجابي لدى ٤٠,٥% فقط من عينة الدراسة.

دراسة "فيونا جان دافيز" Fiona Jane Davies (٢٠٠٩): هدفت إلى التعرف على تأثير التفكير الإيجابي وتقدير الذات كنموذج تفسيري، ونزعة للأمل والسعادة الوجدانية، وذلك لدى عينة من التلاميذ في مرحلة المراهقة. وأشارت النتائج في مجملها إلى أن التفكير الإيجابي له تأثير فعال على تحقيق السعادة الوجدانية لدى المراهقين.

دراسة عزيمة عباس السلطاني (٢٠١٠): استهدفت التعرف على تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي للمنهج الإرشادي المستخدم على تنمية التفكير الإيجابي والتصور الذهني لدى المجموعة التجريبية، مما يشير إلى دور العوامل النفسية في تحسن مستوى التفكير الإيجابي والتصور الذهني.

دراسة يوسف محيلان (٢٠٠٨): هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في علاج التأخر الدراسي لدى عينة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت بلغ عددها (٦٤) تلميذاً قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية لاختبار التفكير الإيجابي، واختبار التنظيم الذاتي والتحصيل.

دراسة "ونج شايه شين" Wong, Shyh Shin (٢٠١٢): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بسنغافورة بلغ عددها (٣٩٨). وأشارت النتائج إلى أن الإناث كانوا أكثر عرضة للضغوط والقلق من الذكور، وأنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين الطلاب والطالبات من حيث: الغضب - الاكتئاب - السعادة، كما

دلت النتائج على وجود تأثير دال احصائياً للتفكير الإيجابي على السعادة والرضا الحياتي.

دراسة "هونج زيواي، وآخرون (Hong Zuway, R. et al (٢٠١٢): هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التكامل بين العلم والمجتمع على التفكير الإيجابي والتصورات الوجدانية لدى المراهقين بمراحل دراسية متقاربة بتيوان في تعلم العلوم. وأشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي والتصورات الوجدانية، وانعكاس ذلك بالإيجاب على تعلم العلوم.

دراسة "ريوبين نج، وريبكا أنج، ومون هو" (Ng, Reuben, Ang, Rebecca P., Ho, Moon- Ho (٢٠١٢): هدفت إلى فحص العلاقة بين عوامل المرونة وما تشمله من مكونات (مثل: التفكير الإيجابي، والصمود، وإعادة المحاولة)، وبين المواجهة والتجنب، والقلق، والضغط، والغضب، والعدوانية، وذلك على عينة مكونة من (١١٩) مراهقاً. وأشارت النتائج إلى فروق دالة لصالح التفكير الإيجابي كعامل وسيط يساهم في التغلب على القلق والضغط والغضب والعدوانية.

دراسة "نعمات علوان، وزهير النواجحة" (٢٠١٣): هدفت إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وذلك على عينة مكونة من (٢٧٤) طالباً وطالبة. وأشارت النتائج إلى وجود ارتفاع في درجات كل من الذكاء الوجداني والإيجابية، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والإيجابية لصالح الإناث، كما توجد فروق دالة احصائية بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية في الذكاء الوجداني والإيجابية لصالح التخصصات العلمية.

وباستقراء الدراسات السابقة يلاحظ اهتمام العديد من الدراسات في التخصصات المختلفة والمراحل المختلفة بالتفكير الإيجابي كاتجاه حديث تم إثبات فاعليته على العديد من المتغيرات المتعلقة بالنواحي الديموجرافية، والتربوية، وتقدير الذات، والسعادة الوجدانية، والتصور الذهني، والتأخر الدراسي، والرضا الحياتي، والتعلم الدراسي، والقلق، والضغط، والعدوانية، مما يعزز قناعة الباحثة في الاهتمام به في البحث الحالي، حيث لا توجد دراسة \_ في حدود علم الباحثة \_ تناولته بالدراسة والبحث واهتمت بتنميته لدى الطالب معلم الفلسفة والاجتماع.

وتخلص الباحثة من الجزء السابق . الخاص بالتفكير الإيجابي . إلى أن التفكير الإيجابي لا يعنى الاستغراق في التفاؤل والتفاؤى عن أحداث الحياة المؤسفة، بل يعنى كيفية الاستجابة لهذه الأحداث من خلال الموقف العقلى الذى يتخذه الإنسان فى النظر إلى هذه الأحداث. والتفكير الإيجابي يمنح الفرد القدرة على مجاراة أمور الحياة وتقبل مشكلاتها من خلال النظرة الإيجابية المتوازنة إلى الأمور الحياتية، والتي تمنحه نوعاً من الاستقرار النفسى تنعكس آثاره بالإيجاب على شتى مناحى حياته. وما أحوج الطالب المعلم إلى مثل

هذا التفكير الذى يمنحه طاقة إيجابية تدفعه إلى تحقيق ما يصبو إليه من أهداف، وتكوين علاقات تواصل إيجابية سواء مع تلاميذه، أو زملاءه، أو مع الآخرين، ويجعله يهزم العقبات والمشكلات بدلاً من أن تهزمه هى. ومما لا شك فيه أن المعلم المتسم بالتفكير الإيجابى يكون قدوة حسنة لتلاميذه، وتنعكس أفكاره الإيجابية عليهم مما يكون له أفضل الأثر على تعلمهم وصقل شخصياتهم.

ومما سبق يمكن استخلاص مجموعة أبعاد يتم فى ضوءها بناء كل من اختبار، ومقياس التفكير الإيجابى، وهى: التناؤل، والضبط الانفعالى، والتفتح الفكرى، والشعور بالرضا والتقبل الذاتى، والطموح وتطوير الذات، والتفاعل الإيجابى مع الآخرين.

#### • ثالثاً : قلق التدريس Teaching Anxiety :

يستهدف الجزء الحالى الوقوف على أهم معالم قلق التدريس، وتحديد الأبعاد الخاصة به، والتى تمثل الأساس النظرى الذى يتم فى ضوءه إعداد مقياس قلق التدريس للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق هذا الهدف يتم تناول ما يلى:

« مفهوم قلق التدريس وأنواعه ومظاهره وأعراضه.

« أسباب قلق التدريس ومصادره.

« مواجهة قلق التدريس والتغلب عليه.

« علاقة المناعة النفسية بقلق التدريس فى الفلسفة والاجتماع.

« الدراسات السابقة ذات الصلة بقلق التدريس.

#### • مفهوم قلق التدريس وأنواعه ومظاهره وأعراضه :

يشير "القلق" فى (المعجم الوجيز، ٥١٣، ٢٠١١) إلى: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث. وقلق قلقاً: لم يستقر فى مكان واحد، أو على حال، فهو قلق، واضطرب وانزعج. وأقلق الهم فلاناً: أزعجه، والمقلق: شديد القلق.

ويعرف القلق بأنه: "انفعال غير سار، وشعور مكدر بتهديد أو هم مقيم، وعدم راحة واستقرار، وهو كذلك إحساس بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية. وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. كما يتضمن القلق استجابة مفردة لمواقف لا تعنى خطراً حقيقياً، والتى قد لا تخرج فى الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن يستجيب لها الفرد الذى يعانى من القلق كما لو كانت ضرورات ملحة، أو مواقف تصعب مواجهتها" (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٧، ١٩٨٧).

كما يعرف القلق بأنه حالة انفعالية تنشأ فى مواقف الخطر الوشيك وتفصح عن نفسها بتوقع أحداث غير مرغوب فيها، ويعبر القلق عن نفسه سلوكياً فى النشاط المضطرب بوجه عام (أ.ف. بتروفسكى، وم.ج. ياروشفسكى، ٢٢، ١٩٩٦).

ويعرف "وليم" William (١٩٩١) قلق التدريس بأنه: موقف لحظي خاص بالتدريس، يشمل حالة انفعالية تحدث تغيرات قوية لدى المعلم، وربما تختفى بزيادة الخبرة. (Hoi Yan Cheung, 396, 1991)

ويعرف "جاردنر، وليك" Gardner & Leak قلق التدريس بأنه خبرة مقلقة تتصل بأنشطة التدريس، وتتضمن إعداد وتنفيذ أنشطة الفصل (Gardner & Leak, 1994, 28).

وتعرف فريال أبو ستة (١١٧، ٢٠١١) قلق التدريس بأنه حالة من التوتر المعرفي والاضطراب النفسي تنتاب الطالب المعلم وتوقعه عن إعداد وتنفيذ أنشطة التدريس كما ينبغي، مما يؤثر سلباً على أدائه التدريسي.

ويعرف قلق التدريس إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: حالة من التوتر والاضطراب النفسي والسلوكي تنتاب الطالبة المعلمة عند مواجهة التلاميذ، وتؤثر في درجة تركيزها وأدائها التدريسي.

ويرى "سيجموند فرويد" أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يملك الإنسان، ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم. والقلق يعنى الإنزعاج. والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب، ومضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز. ويفرق "فرويد" بين نوعين من القلق هما:

« القلق الموضوعي: ويطلق عليه أيضاً: القلق السوي، والقلق الواقعي، ويوصف بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف.

« القلق العصبي: ويوصف بأنه خوف غامض غير مفهوم مصدره، ولا يستطيع الشخص أن يعرف سببه، ومن أنواعه القلق الطليق والذي يتوقع صاحبه دائماً أسوأ النتائج، وقلق المخاوف المرضية، وقلق الهستريا النفسية والبدنية (فاروق السيد، ٢٠٠١، ١٨، ٢٠).

ويتفق هذا مع رأي "دافيد شيهان، وعزت شعلان" (١٩٨٨، ٢٠: ١٩)، حيث ذهبوا إلى أن هناك نوعين من القلق: يتعلق الأول منهما بما يخبره الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيئاً يهدد أمنه أو سلامته، فهو عندئذ يشعر بالاضطراب والارتجاف، وكذلك إذا تعرض الفرد مرات متكررة للهجوم عليه أو الخوف من موقف معين، فإنه يتعلم الإحساس بالخوف كلما واجه هذا الموقف. ويسمى هذا النوع من القلق الذي يكون استجابة سوية للضغط من خارج الفرد "بالقلق خارجي المنشأ" أو "القلق المستثار" Exogenous or Provoked. وهناك نوع ثانٍ من القلق يسمى "داخلي المنشأ"، Endogenous. وحالات القلق من هذا النوع تعد مرضاً يولد أصحابه باستعداد وراثي له يبدأ عادة بنوبات من القلق تدهم المصابين فجأة دون إنذار أو سبب، فيشعر صاحبه بالدوار أو الاختناق، وتقاصر النفس، والتمثيل بدون ضغط أو خطر ظاهر.

وللقلق فى تصور "كاتل، وشاير" نوعان أطلقا عليهما: سمة القلق Trait Anxiety، وحالة القلق State Anxiety، وهما أكثر أنواع القلق شيوعاً فى التراث النفسى. وتصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة، ويشعر بها كل الناس فى مواقف التهديد مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبى، ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد، وتزول الحالة بزوال مصدر التهديد. أما سمة القلق فتشير إلى الاختلاف بين الناس فى ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف المهددة، وذلك بارتفاع شدة القلق، والنزوع القوي إلى الشعور بالقلق تجاه أخطار واقعية أو متخيلة (فاروق السيد، ٢٠٠١، ٢٦)، (أ.ف. بتروفسكى، وم.ج. ياروشفسكى، ٢٢، ١٩٩٦).

وإذا كانت التصنيفات السابقة قد ركزت على تصنيف القلق إلى: قلق سوى وقلق مرضى، فهناك أنواع أخرى من القلق تبعاً للموقف مثل: قلق الامتحان: وهو نوع من القلق يرتبط بمواقف الاختبار، والقلق الاجتماعى: يتصل بالمواقف الاجتماعية الخاصة بإلقاء الأحاديث أمام جمهور من الناس، وقلق الموت: يتعلق بالخوف من الموت والتفكير والتأمل فى الوفاة (أحمد محمد عبد الخالق، ١٩٨٧، ٣٣)، بالإضافة إلى قلق التدريس الذى يتعلق بمواجهة التلاميذ والممارسات التدريسية.

وهناك مظاهر وأعراض عديدة للقلق يمكن تصنيفها إلى نوعين، وهما:

« الأعراض البدنية مثل:

- ✓ سرعة دقات القلب.
- ✓ فقد السيطرة على الذات.
- ✓ نوبات من الدوخة والإغماء.
- ✓ نوبات من العرق.
- ✓ تنميل فى الأطراف.
- ✓ سرعة النبض أثناء الراحة.
- ✓ غثيان أو اضطراب بالمعدة.
- ✓ الأحلام المزعجة.
- ✓ الشعور بألم فى الصدر.
- ✓ التوتر الزائد.
- ✓ صعوبة التنفس.
- ✓ الدوار والصداع.
- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ الإحساس بالإرهاك المستمر.

« الأعراض النفسية مثل:

- « السلبية وعدم الإقدام على العمل.
- « الاكتئاب والبكاء وضعف الأعصاب.
- « الانفعال الزائد.
- « قلة التركيز وسرعة النسيان.
- « عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- « اختلاط التفكير.

« زيادة الميل إلى الاحتداد والعدوان (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٣٠)، (صموئيل حبيب، ١٩٩٤، ٢٨).

ويمكن استخلاص ما يلي من الجزء السابق:  
« عرف القلق بتعريفات عديدة تشير في مجملها إلى أنه شعور بعدم الراحة والاستقرار، والتهديد والتوتر.  
« أوضحت تعريفات قلق التدريس أنه حالة انفعالية تتعلق بموقف التدريس وتحدث تغيرات لدى المعلم، تؤدي إلى توتره واضطرابه، وإعاقة عمله عن أداء الممارسات التدريسية كما ينبغي أن تكون.  
« ينقسم القلق إلى نوعين: قلق سوى، وقلق مرضى. يتعلق النوع الأول بعوامل الخطر والتهديد لأشياء تهدد أمن الفرد وسلامته، ويطلق على هذا النوع عدة مسميات مثل: القلق الموضوعي، والقلق الواقعي، والقلق خارجي المنشأ، والقلق المستثار. أما النوع الثاني فيتعلق بمخاوف غامضة غير معروف سببها أو مصدرها، ويطلق على هذا النوع مسميات مثل: القلق العصابي، والقلق داخلي المنشأ.

« هناك من يرى أن من القلق ما يعد "حالة"، ومنه ما يمثل "سمة". وتعتبر "حالة القلق" عن حالة انفعالية مؤقتة ترتبط بموقف معين يشعر فيه الفرد بالتهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، ويندرج قلق التدريس تحت هذا النوع من القلق. أما "سمة" القلق فيصاحبها ارتفاع في درجة القلق وشدته من أخطار قد تكون حقيقية أو غير حقيقية يتخيلها الفرد.  
« أعراض القلق ومظاهره يمكن تصنيفها إلى نوعين: يتعلق الأول منها بالبدن كسرعة ضربات القلب، والعرق، والدوخة، والإغماء، وارتفاع ضغط الدم... إلخ. بينما يتعلق النوع الثاني بالنواحي النفسية مثل: السلبية، والاكتئاب، والانفعال الزائد، والعدوان... إلخ.

#### • أسباب قلق التدريس ومصادره :

حدد كل من "أمين، وجيفري، وجاكسون" (Ameen, Guffery, 36, 78, 2002 & Jackson) أربعة أسباب لقلق التدريس، وذلك نتيجة لدراسة مسحية على الطلاب المعلمين، ووجدوا أن قلق التدريس لديهم كان بسبب:  
« ٤٩.٦ % عدم الإعداد الجيد للمحتوى التعليمي.  
« ٤١.١ % أسئلة التلاميذ المعادية، أو تعليقاتهم.  
« ٣٨.٨ % عدم القدرة على الإجابة عن أسئلة التلاميذ بما يجب.  
« ٥٣.١ % خبرة المعلم بموضوع المادة.  
« ٤٢ % بسبب أحداث منفرة مرتبطة بخبرات سلبية في الفصل.  
« ٢٦.٩ % بسبب تأثير التلاميذ الجدد.

وتشير البيانات السابقة إلى أن قلق التدريس أكثر ارتباطاً بالمواقف، أي يعتمد على الحالة وليس خاصية أو سمة مميزة للشخصية، ويشير هذا إلى أن قلق التدريس يعتبر موقفاً ظرفياً يمكن التغلب عليه.

ويرى "جاردنر، ولاك" (Gardner & Leak, 30, 1994) إلى أن هناك عوامل أخرى تتسبب في قلق التدريس مثل: كثرة عدد التلاميذ، والسمات الشخصية

للتلاميذ، كما اعتقد ٧٨٪ من المعلمين أن قلق التدريس ناتج عن عوامل خارج نطاق تحكمهم، بينما رأى ٢٢٪ فقط أن قلق التدريس يمثل عنصرا مؤثرا على شخصياتهم.

ويرى "بيرنستين" Bernstein (١٩٨٣) أن هناك بعض المعتقدات الخاطئة لدى الطلاب المعلمين حول التدريس، والتي تجعل التدريس أكثر ضغطا مما يجب، وهي:

- « يجب أن أقمص دور المعلم طوال فترة التدريس، بدون تقديم أى استجابات أخرى قد يتطلبها الموقف التدريسي».
- « إذا أخفقت أو لم أوفق في دوري، فسأفقد احترام تلاميذي».
- « يجب ألا أقول أبداً أنى لا أعرف، ولن أسمح لنفسي مطلقاً أن أكون مخطئاً أو مهمشاً أو ضعيفاً».
- « يجب على تلاميذي أن يحترموني بشدة لأنى مدرسهم».
- « يجب أن يشمل تدريسي كل التفاصيل حول الموضوع، وأى إغفال لمعلومة سيجعلنى فى نظرهم مدرسا ضعيفاً».
- « يجب أن يهتم تلاميذي طوال الوقت بما أقوله».
- « يجب أن يتعلم التلاميذ كل شئ أقوم بتدريسه».
- « معظم التلاميذ كسالى، وغير جديرين بالثقة».
- « إنهم تلاميذي داخل الفصل فقط، ولا يجب أن يحدثونى خارجه».
- « زملائي يدرسون أفضل منى».

ونتيجة لهذه المعتقدات الخاطئة تظهر المشكلات التدريسية التى تؤدى إلى قلق التدريس، وهي:

- « إعطاء التلاميذ إجابات مُربكة لأسئلتهم».
- « التفاعلات السلبية مع التلاميذ مثل: الإعداء والسخرية تجاه التلاميذ، والإشارات والتعليقات والإيماءات المهينة لقدرات التلاميذ واهتماماتهم».
- « التهرب من التلاميذ وتجنبهم، والتظاهر بالانشغال لتجنب الحديث معهم بعد الحصة».
- « افتقاد الإعداد الجيد للحصة، وإشعار التلميذ بضعف المعلم».
- « استخدام القسوة والصرامة الزائدة، أو اللين والتساهل المفراط فى العلاقات مع التلاميذ مثل: التعصب، والموالة للبعض، وتطبيق القواعد الصفية بشدة، وعقد اختبارات شديدة السهولة أو شديدة الصعوبة.... إلخ».
- « التظاهر بشخصية مغايرة للحقيقة مثل: المعلم الذى يتعامل مع الآخرين بهدوء وعقلانية ولطف، فى حين يكون فى الفصل مُعادياً وقاسياً مع التلاميذ».
- « تقمص التفكير الاضطهادى ضد التلاميذ للاعتقاد بأنهم يشعرون بأنه غير جدير بالاحترام (أحمق). (Ameen, Guffey and Jackson, 39, 48, 2002)

وترى الباحثة أن لقلق التدريس عدة أسباب منها ما يلى:

- « صعوبة مواجهة الآخرين والاتصال معهم».

- « الخجل المفرط.
  - « قلة الوعي بالكفاءة الذاتية للطالب المعلم.
  - « ضعف الثقة بالنفس.
  - « الخوف من نسيان المعلومات أثناء التدريس.
  - « الخوف من الفشل أو النقد أو التعليقات السلبية.
  - « الخوف من تقييم مشرف التربية العملية أثناء التدريس.
  - « قد يكون الإعداد المهني للطالب المعلم غير كاف للقيام بالمهام التدريسية.
- وفي ضوء الآراء السابقة يمكن إيجاز أهم أسباب القلق ومصادره في شكل (١) كما يلي:



شكل (١) أسباب قلق التدريس ومصادره

#### • مواجهة قلق التدريس والتغلب عليه :

يشير القلق إلى حالة تهدد سلامة الذات، وللتحكم في القلق تستخدم الذات طرقاً دفاعية تُحجم القلق، وتجعله في جانب، وتطرّد أيضاً العوامل المسببة له إلى منطقة اللاوعي.

وتكمن خطورة القلق على الفرد في كونه غالباً غير مُدرّك، وبالتالي يكون من الصعب التحكم فيه، فيؤثر على علاقة الفرد بالآخرين وعلى كفاءته، وشعوره بالإثْم، وفقدان تقدير الذات.

وقد حدد "آيرباش" Auerbach (١٩٨١) عدة أساليب تساعد الطلاب المعلمين وتشجعهم في التغلب على قلق التدريس، وهي:

- « اختيار الموضوع المناسب وإعداده جيداً.
- « التدريب على تدريسه قبل عرضه على التلاميذ.
- « البدء بفاعلية، وإعادة توجيه التلاميذ إلى وجهة جديدة.
- « تجنب الصرامة أثناء الشرح.

- « اختيار الوضع أو الوقفة المناسبة في الفصل.
- « التحلى بعاطفة إيجابية تشجع على الأمل.
- « استخدام الأسئلة الموجهة.
- « التحرر من الشعور بالغربة.
- « عدم التكبر والغرور.
- « التفكير بطرق إيجابية.
- « التجهيز لخلق الدرس.
- « عدم إظهار الشعور بالإرهاق.
- « التعامل مع الضغوط بوجهة جديدة (Ameen, Guffey and Jackson, 52, 2002).

- وترى الباحثة أنه يمكن التغلب على قلق التدريس من خلال ما يلي:
- « الحديث الإيجابي مع الذات قبل البدء في التدريس لتعزيز الثقة بالنفس.
  - « الإيمان بأن أي عمل يحتاج إلى تدريب وممارسة ووقت للوصول إلى المستوى المناسب من الإتقان، وينطبق هذا على التدريس أيضا.
  - « تجهيز خطة للتدريس وإعدادها بصورة جيدة.
  - « استخدام أكثر من طريقة للتدريس حسب طبيعة المحتوى المدروس.
  - « التدريب على عرض الدرس بصورة مسبقة قبل الحصة.
  - « توافر الدافعية في التدريس، ونقلها إلى التلاميذ.
  - « الاعتدال في المظهر دون تفريط أو إفراط.
  - « التنبيه على مشرفي التربية العملية بعدم حضور اللقاء الأول بين الطالب المعلم والتلاميذ لتقليل حدة القلق لدى الطالب المعلم.

#### • علاقة المناعة النفسية بقلق التدريس في الفلسفة والاجتماع :

يعد قلق التدريس ظاهرة شائعة بين الطلاب المعلمين بصفة عامة في بداية تدريسهم، وينطبق هذا أيضا على الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة والاجتماع، والذي ينشأ من أسباب عديدة، كالاعتقاد بأن التدريس أمر شديد الصعوبة، والشعور بفقدان القدرة على مواجهة المجموعات الكبيرة من التلاميذ، وضعف الثقة بالنفس، أو نتيجة لطبيعة موضوعات الفلسفة والاجتماع التي يغلب على بعضها الطابع التجريدي، ومن ثم فهي في حاجة إلى تدريسها بطرق تساعد على توظيفها وتبسيطها في حياة المتعلمين، مما قد لا يتوافر لدى الطالب المعلم المبتدئ فيشعر بالقلق والتوتر. وبالطبع لا يمكن توصيل الأفكار والمعلومات الفلسفية والاجتماعية إلى أذهان المتعلمين إلا إذا كانت شخصية المعلم متزنة، قادرة على تحقيق التواصل الفعال معهم بعيدا عن القلق، حيث يزيد القلق من حدوث النتائج السلبية، فإذا ازداد قلق الطالب المعلم من الحصة التي سيقوم بتدريسها، فسيمتلئ عقله بالعديد من الصور السلبية، كالتعثر أثناء سيره نحو الفصل، أو التلعثم والرعشة أثناء مواجهة التلاميذ، أو نسيان المعلومات، وغير ذلك من الصور السلبية التي قد تأتي بنتائج سلبية، وتعمل المناعة النفسية على مساعدة الطالب المعلم للتغلب على قلق التدريس من خلال استبدال تلك الصور السلبية بأخرى إيجابية تمده بدعائم الثقة بالنفس، والإحساس بقدراته الذاتية، وقدرته على ضبط انفعالاته، وتقديره

الإيجابي لذاته، والتعامل بحكمة فى المواقف العصبية، والتحكم فى زمام الأمور، وحسن التعامل مع المتعلمين.

وقد لا يمكن التخلص نهائياً من القلق، ولكن هناك حاجة إلى القلق السوى المعتدل الذى يحفز على إنجاز العمل التدريسي بصورة جيدة، ويشعر المعلم بمسئوليته تجاه متعلميه، والتعامل بطرق إيجابية مع القلق يفجر الطاقات الذاتية لتحقيق أفضل النتائج.

ومن الدراسات التى اهتمت بتناول قلق التدريس بالبحث والدراسة واستفادت منها الدراسة الحالية ما يلى:

دراسة "مورتون، وآخرون" Morton et al (١٩٩٧): هدفت إلى قياس قلق التدريس لدى عينة مكونة من (١٠٠٠) طالب معلم فى كندا، وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: إدارة الصف، والتقويم، والعلاقة بالزملاء. وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة قلق التدريس والشعور بالارتباك كلما ازدادت الضغوط.

دراسة الناصر أنيس عبد الوهاب (١٩٩٩): استهدفت التعرف على فاعلية برنامج الإعداد التربوي فى تنمية الاتجاهات التربوية وخفض قلق التدريس لدى طالبات كلية التربية للبنات بالسعودية بالفرقتين الثالثة والرابعة فى تخصصات مختلفة. وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى قلق التدريس لدى الطالبات باختلاف التخصص الدراسى، وكذلك انخفاض مستوى قلق التدريس لدى الطالبات باختلاف التحصيل الدراسى.

دراسة "دافيد نجيدى، وباتريك سيبايا" David Nagidi & Patrick Sibaya (٢٠٠٣): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين نمط شخصية الطالب المعلم ومستوى قلقه أثناء ممارسة التدريس. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين نمط الشخصية العصبية والإعداد المهني، والإخفاق فى إعداد الدرس، بالإضافة إلى وجود أثر للنوع والسن والمرحلة على ممارسة التدريس.

دراسة "محمد سعيد الشهرانى" (٢٠٠٣): هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق التدريس وأداء الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة الملك سعود، وذلك على عينة مكونة من (٩٨) طالباً مسجلاً بمقرر التربية الميدانية تخصص علوم. وأوضحت النتائج أن مرور الطالب المعلم بتجربة التربية الميدانية أدى إلى خفض قلق التدريس.

دراسة "هايدى باسيك" Heidi Lee Pasek (٢٠٠٦): هدفت إلى التعرف على مصادر وتأثيرات قلق التدريس على عينة من الطلاب المعلمين بلغ عددها (١٧) معلم، وذلك لمدة عامين. وتوصلت الدراسة إلى عدد من مصادر وتأثيرات قلق التدريس على الطلاب المعلمين منها: عدم الإعداد الجيد للدرس، وضعف الثقة فى النفس، وضعف الإعداد الرسمى، وعدم التواصل مع التلاميذ.

دراسة "جون كوران، ومارى لوى كوران" John Koran & Mary Lou Koran (٢٠٠٦): استهدفت الكشف عن أثر قلق معلم المرحلة الثانوية على اكتساب مهارات تدريس العلوم ومستوى تحصيل التلاميذ، وذلك باستخدام جلسات

التدريس المصغر، وتم استخدام عدة معالجات للمجموعة التجريبية مثل: نماذج التدوين، والاتفاق، وحالة التحكم. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي لنماذج الذاكرة والتركيز في التغلب على قلق التدريس.

دراسة فريال عبده أبو ستة (٢٠١١): استهدفت الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التدريس الإبداعي وخفض قلق التدريس لدى طلاب كلية التربية شعبة الرياضيات في إطار مفاهيم ومعايير الجودة. وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية مهارات التدريس الإبداعي، وخفض قلق التدريس لدى الطلاب المعلمين.

دراسة "هوى يان شينج" Hoi Yan Cheung (٢٠١١): استهدفت مقارنة مستوى قلق التدريس للمعلمين أثناء الخدمة في كل من "هونج كونج" Hong Kong و"شنغهاي" Shanghai من المنظور النفسي، كما هدفت إلى التعرف على القلق كسمة، وتقدير الذات كمؤشرات لقلق التدريس. وأشارت النتائج إلى وجود نسبة قلق تدريس مرتفعة لدى المعلمين "بهونج كونج" أكثر من معلمي "شنغهاي"، بالإضافة إلى وجود علاقة موجبة بين كل من: القلق كسمة، وتقدير الذات، وقلق التدريس، وترتب العديد من الآثار السلبية لقلق التدريس على كل من الطلاب والمعلمين. واقترحت الدراسة ضرورة توافر برامج للتنمية المهنية للمعلمين أثناء الخدمة للحد من قلق التدريس.

وباستقراء الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

« أن قلق التدريس من المتغيرات المهمة التي يجب الاهتمام بها في إعداد المعلم سواء قبل الخدمة أو أثناءها نظرا لتأثيراتها الواضحة على الأداء التدريسي للمعلم.

« أن قلق التدريس يعد حالة ترتبط بموقف التدريس، وليس سمة مستمرة في شخصية المعلم.

« لقلق التدريس آثار سلبية على كل من الطلاب والمعلمين مما يؤثر بالسلب على سير عملية التدريس والممارسات التدريسية، كما اتضح من نتائج دراسة "هوى يان شينج" Hoi Yan Cheung (٢٠١١).

« أنه لا توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - اهتمت بقلق التدريس في مجال تدريس الفلسفة والاجتماع، ولذا تعد الدراسة الحالية الأولى التي تناولت العلاقة بين تنشيط المناعة النفسية وكل من التفكير الإيجابي وقلق التدريس.

وفي ضوء ما سبق يمكن تقسيم مظاهر قلق التدريس التي تؤثر على الأداء التدريسي للطلاب المعلم إلى بعدين أساسيين يتم الإلتزام بهما عند إعداد مقياس قلق التدريس في الدراسة الحالية، وهما:

« بعد نفسي، ومن أمثلة المظاهر الدالة عليه: عدم الشعور بالراحة، والانفعال الزائد، وخفقان القلب، وارتعاش اليدين، والتوتر الملحوظ ..... إلخ.

« بعد سلوكي، ومن أمثلة المظاهر الدالة عليه: عدم التخطيط الجيد للدرس، تدخل المعلومات أو نسيانها، التحدث طيلة الوقت وعدم السماح لتوجيه الأسئلة.... إلخ

#### • الإجراءات الميدانية :

يتناول الجزء الحالي من البحث الإجراءات الميدانية، والتي تمت وفق عدة خطوات يتم إيضاحها فيما يلي:

« أولاً: بناء برنامج تنشيط المناعة النفسية، وأوراق عمل الطالبات.

« ثانياً: إعداد أدوات البحث، وشملت الآتى:

✓ اختبار التفكير الإيجابي. (من إعداد الباحثة)

✓ مقياس التفكير الإيجابي (من إعداد الباحثة)

✓ مقياس قلق التدريس. (من إعداد الباحثة)

وفيما يلي توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة:

#### • أولاً : بناء برنامج تنشيط المناعة النفسية، وأوراق عمل الطالبات :

##### ١- تحديد أهداف البرنامج :

تمثل الهدف العام للبرنامج فى تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وذلك لمساعدتهن على التفكير بطرق إيجابية فى حياتهن المهنية والعملية، وخفض قلق التدريس لديهن لتحقيق الأهداف المنشودة من عملية التدريس، كما تحددت مجموعة أهداف سلوكية (معرفية، ووجدانية، ومهارية) شملت وحدات البرنامج.

##### ٢- تحديد محتوى البرنامج :

تحدد محتوى البرنامج فى صورة أربعة وحدات تعليمية، تم تدريسها فى عدة جلسات، وهى:

« الوحدة الأولى: مراقبة الأفكار.

« الوحدة الثانية: التفاؤل.

« الوحدة الثالثة: التقدير الذاتى.

« الوحدة الرابعة: إدارة الغضب.

##### ٣- المواد والوسائل التعليمية :

استخدمت عدة مواد ووسائل تعليمية فى تدريس البرنامج مثل: المقالات الصحفية، والأشكال التوضيحية، والصور، والبطاقات التعليمية، والجداول، والرسوم الكاريكاتيرية، وبعض الأبيات الشعرية.

##### ٤- الأنشطة التعليمية :

كلف الطالبات بالقيام بأنشطة متنوعة روعى فيها تنمية عدة مهارات لديهن مثل: التذكر، والكتابة، والتفسير، والتحليل، والتصنيف، والتركيب والتقويم.

##### ٥- أساليب التدريس :

تم تدريس وحدات البرنامج باستخدام طرق وأساليب تدريس مختلفة، روعى فيها أن تتناسب مع طبيعة المحتوى ومستوى الطالبات المعلمات، وهى: المناقشة والحوار، والمحاضرة، وطرح التساؤلات، والعصف الذهنى، وخرائط التفكير، والتعلم التعاونى.

#### ٦- ضبط البرنامج :

بعد الانتهاء من بناء البرنامج، وإعداد أوراق العمل الخاصة بالطالبات المعلمات لإنجاز المهام والتدريبات المتعلقة بوحدات البرنامج، تم عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في التربية وطرق التدريس، وأقر المحكمون صلاحية البرنامج للتطبيق، وأصبح البرنامج صالحاً للتطبيق في صورته النهائية ملحق (٣).

#### ٧- تطبيق البرنامج :

طبق البرنامج على الطالبات المعلمات مجموعة البحث بالفِرقَة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع، وذلك بعد تطبيق أدوات البحث قبلها، في نهاية شهر سبتمبر (٢٠١٣)، وحتى آخر شهر أكتوبر (٢٠١٣)، وتم تطبيق أدوات البحث بعدياً بعد الانتهاء من تدريس البرنامج، ورصدت النتائج.

#### • ثانياً : إعداد أدوات البحث، وشملت الآتى :

- ◀ اختبار التفكير الإيجابي.
- ◀ مقياس التفكير الإيجابي
- ◀ مقياس قلق التدريس.

#### • اختبار التفكير الإيجابي : تم إعداد الاختبار وفقاً للخطوات التالية :

#### ١- تحديد هدف الاختبار :

استهدف الاختبار قياس قدرة الطالبة على التصرف في بعض المواقف الحياتية الخاصة بأبعاد التفكير الإيجابي، وهى: التفاؤل، والضبط الانفعالي، والشعور بالرضا والتقبل الذاتي، والتفتح الفكري، والطموح وتطوير الذات، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

#### ٢- بناء الاختبار :

تم بناء مفردات الاختبار بطريقة الاختيار من متعدد، حيث تضمنت كل مفردة على مقدمة يليها أربع إجابات، يتم اختيار إجابة واحدة فقط منها.

#### ٣- ثبات الاختبار :

تم استخدام طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الاختبار، وقد بلغت (٠.٨٤).

#### ٤- صدق الاختبار :

تم التحقق من صدق الاختبار من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين التربويين، للتعرف على آرائهم حول الصياغة اللغوية، والدقة العلمية لمفردات الاختبار، وقد أقرروا صلاحية الاختبار للتطبيق، كما حُسبت نسبة الصدق الذاتي للاختبار، وقد بلغت (٠.٩٢)، ومن ثم يعد الاختبار على درجة مناسبة من الصدق.

#### ٥- زمن الاختبار :

تم رصد الزمن الذي انتهت فيه أول طالبة، وزمن آخر طالبة للإجابة عن مفردات الاختبار، وكان الزمن المناسب هو (٥٠) دقيقة.

## ٦- الاختبار فى صورته النهائية :

اشتمل الاختبار فى صورته النهائية - ملحق (٤) - على (٤٠) مفردة، مقسمة على أبعاد التفكير الإيجابى كالتى: (٩) مفردات للتفاؤل، و(٧) مفردات للضبط الانفعالى، و(٧) مفردات للشعور بالرضا والتقبل الذاتى، و(٤) مفردات للتفتح الفكرى، و(٥) مفردات للطموح وتطوير الذات، و(٨) مفردات للتفاعل الإيجابى مع الآخرين، ويوضح جدول (٢) توزيع مفردات الاختبار على أبعاد التفكير الإيجابى كما يلى:

| جدول (٢) توزيع مفردات الاختبار على أبعاد التفكير الإيجابى |                              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------|
| أرقام المفردات                                            | أبعاد التفكير الإيجابى       |
| ٩:١                                                       | التفاؤل                      |
| ١٦:١٠                                                     | الضبط الانفعالى              |
| ٢٣:١٧                                                     | الشعور بالرضا والتقبل الذاتى |
| ٢٧:٢٤                                                     | التفتح الفكرى                |
| ٣٢:٢٨                                                     | الطموح وتطوير الذات          |
| ٤٠:٣٣                                                     | التفاعل الإيجابى مع الآخرين  |
| ٤٠ مفردة                                                  | المجموع                      |

## ٧- تصحيح الاختبار :

تحددت الدرجة الكلية للاختبار وفقاً لعدد مفرداته، فكانت (٤٠) درجة، بحيث تُعطى درجة واحدة لكل مفردة صحيحة، ويُعطى صفر فى حالة الإجابة الخاطئة.

## • مقياس التفكير الإيجابى : تم إعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية :

### ١- تحديد الهدف من المقياس :

استهدف المقياس قياس الاتجاهات الفكرية للطالبات المعلمات مجموعة البحث نحو التفكير الإيجابى.

### ٢- تحديد أبعاد المقياس :

تكون المقياس من ستة أبعاد، وهى: التفاؤل، والضبط الانفعالى، والشعور بالرضا والتقبل الذاتى، والتفتح الفكرى، والطموح وتطوير الذات، والتفاعل الإيجابى مع الآخرين.

### ٣- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغت (٠.٨٢).

### ٤- صدق المقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين التربويين للتأكد من الصحة اللغوية، والعلمية للمفردات، وقد أقرروا صلاحيته للتطبيق، وقد روعى أن تقيس كل عبارة ما وضعت لقياسه، وتم حساب الصدق الذاتى للمقياس، حيث بلغ (٠.٩٠)، وتعد نسبة مناسبة للصدق.

### ٥- زمن المقياس :

تحدد الزمن المناسب للمقياس، بعد رصد الزمن الذى انتهت فيه أول طالبة من الإجابة على المقياس، وزمن آخر طالبة، وكان الزمن المناسب هو (٣٥) دقيقة.

#### ٦- المقياس فى صورته النهائية :

احتوى المقياس فى صورته النهائية - ملحق (٥) - على (٣٦) عبارة، مقسمة بالتساوى على أبعاد المقياس الستة بواقع (٦) عبارات لكل بعد، ويوضح جدول (٣) توزيع العبارات الموجبة والسالبة للمقياس.

جدول (٣) العبارات الموجبة والسالبة لمقياس التفكير الإيجابي

| العبارات الموجبة                                            | العبارات السالبة                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ١- ٤- ٧- ١٢- ١٥- ١٦- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢٨- ٣٠- ٣٢-<br>٣٣- ٣٤- ٣٥. | ٢- ٣- ٥- ٦- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٣- ١٤- ١٧- ٢١- ٢٢-<br>٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٩- ٣١- ٣٦. |
| المجموع: ١٥ عبارة                                           | المجموع: ٢١ عبارة                                                                |

#### ٧- تصحيح المقياس :

بلغت الدرجة الكلية للمقياس (١٠٨) درجة، حيث تدرجت الدرجات كالتالى: (٣- ٢- ١)، إذ تحصل الطالبة على (٣) درجات فى حالة اختيار (دائماً) مع العبارة الموجبة، و(نادراً) فى حالة العبارة السالبة، بينما تحصل الطالبة على درجة واحدة فى حالة اختيار (نادراً) مع العبارة الموجبة، و(دائماً) مع العبارة السالبة.

#### • مقياس قلق التدريس: تم إعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية :

#### ١- تحديد الهدف من المقياس :

استهدف المقياس قياس مستوى قلق التدريس لدى الطالبات الملمات مجموعة البحث شعبة الفلسفة والاجتماع.

#### ٢- تحديد أبعاد المقياس :

تكون المقياس من بعدين، وهما: بُعد نفسى، وبُعد سلوكى.

#### ٣- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغت (٠.٨٣).

#### ٤- صدق المقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين للتأكد من صحة المفردات اللغوية، والعلمية، وقد أقرروا صلاحيته للتطبيق، وقد روعى أن تقيس كل عبارة ما وُضعت لقياسه، وتم حساب الصدق الذاتى للمقياس، حيث بلغ (٠.٩١)، وتعد نسبة مناسبة للصدق.

#### ٥- زمن المقياس :

تحدد الزمن المناسب للمقياس، بعد رصد الزمن الذى انتهت فيه أول طالبة من الإجابة على المقياس، وزمن آخر طالبة، وكان الزمن المناسب هو (٤٥) دقيقة.

#### ٦- المقياس فى صورته النهائية :

احتوى المقياس فى صورته النهائية ملحق (٦) - على (٤١) عبارة، مقسمة على بعدى الاختبار، حيث اشتمل البعد النفسى على (١٥) عبارة، واشتمل البعد السلوكى على (٢٦) عبارة، ويوضح جدول (٤) توزيع العبارات الموجبة والسالبة للمقياس.

## ٧- تصحيح المقياس :

بلغت الدرجة الكلية للمقياس (١٢٣) درجة، حيث تدرجت الدرجات كالتالي: (١٠٠-١٢٣)، إذ تحصل الطالبة على (٣) درجات في حالة اختيار (دائماً) مع العبارة الموجبة، و(نادراً) في حالة العبارة السالبة، بينما تحصل الطالبة على درجة واحدة في حالة اختيار (نادراً) مع العبارة الموجبة، و(دائماً) مع العبارة السالبة.

جدول (٤) العبارات الموجبة والسالبة لمقياس قلق التدريس

| العبارات الموجبة         | العبارات السالبة                            |
|--------------------------|---------------------------------------------|
| ٣٥-٣١-١٨-١٧-١٥-١٣-١١-٨-٤ | ١-٢-٣-٥-٦-٧-٩-١٠-١٢-١٤-١٦-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤ |
| ٤٠-٣٧-٣٦                 | ٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣٢-٣٣-٣٤-٣٨-٣٩-٤١         |
| المجموع: ١٢ عبارة        | المجموع: ٢٩ عبارة                           |

## • نتائج الدراسة :

أولاً: للتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المترابطة لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات الطالبات الملمات مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي، وتوضح النتائج في جدول (٥):

جدول (٥) قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الطالبات الملمات في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي ككل، وفي أبعاده الفرعية

| الأبعاد                      | التطبيق          | عدد الطالبات | المتوسط      | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------|----------|-------------|---------------|
| التساؤل                      | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٣.٩<br>٧.٣   | ٠.٧٥<br>٠.٧٨      | ١٣.٥     | ٢١          | ٠.٠٥          |
| الضبط الانفعالي              | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ١.٩<br>٦.١   | ١.٢<br>٠.٦٤       | ٣٦.٤     | ٢١          | ٠.٠٥          |
| الشعور بالرضا والتقبل الذاتي | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٣.٢<br>٦.٤   | ٠.٤٣<br>٠.٥٩      | ٢٠.١     | ٢١          | ٠.٠٥          |
| التفتح الفكري                | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ١.٥<br>٣.٩   | ٠.٥١<br>٠.٣٥      | ١٦.٩     | ٢١          | ٠.٠٥          |
| الطموح وتطوير الذات          | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ١.٧<br>٤.٦   | ٠.٤٨<br>٠.٥٨      | ١٥.٤     | ٢١          | ٠.٠٥          |
| التفاعل الإيجابي مع الآخرين  | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٣.٢<br>٧.١   | ٠.٨١<br>١.١       | ١٧.٩     | ٢١          | ٠.٠٥          |
| الاختبار ككل                 | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ١٦.١<br>٣٥.٢ | ٣.٢<br>٤.٠٣       | ١٧.٦     | ٢١          | ٠.٠٥          |

يتضح من جدول (٥) أن قيمت "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية لاختبار التفكير الإيجابي، والاختبار ككل على الترتيب كانت: التساؤل (١٣.٥) - الضبط الانفعالي (٣٦.٤) - الشعور بالرضا والتقبل الذاتي (٢٠.١) - التفتح الفكري (١٦.٩) - الطموح وتطور الذات (١٥.٤) - التفاعل الإيجابي مع الآخرين (١٧.٩) - الاختبار ككل (١٧.٦)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في التوزيع ذو الذيلين (٢.٠٨)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في الاختبار ككل، وفي كل بعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الأول.

ثانياً: للتحقق من صحة الفرض الثاني تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المترابطة لحساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات الطالبات الملمات مجموعة

البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي، وتوضح النتائج في جدول (٦):

جدول (٦) قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات الطالبات المعلمات فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي ككل، وفي أبعاده الفرعية

| الأبعاد                      | التطبيق          | عدد الطالبات | المتوسط     | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------------|----------|-------------|---------------|
| التفاؤل                      | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٦<br>١٩     | ١,٢<br>١,٣        | ٤٦,٧     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| الضبط الانفعالي              | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٤,٩<br>١٥,٣ | ١,٥<br>١,٨        | ٢٢,٥     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| الشعور بالرضا والتقبل الذاتي | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٦,٨<br>١٧,١ | ١,٤<br>١,٨        | ٤٢       | ٢١          | ٠,٠٥          |
| التفتح الفكري                | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٥,١<br>١٥,٨ | ١,١<br>٢,٤        | ١٩,٨     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| الطموح وتطوير الذات          | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٥,٩<br>١٦,٢ | ٢,٥<br>١,٧        | ٢١,٧     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| التفاعل الإيجابي مع الآخرين  | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٦,٨<br>١٦,٩ | ١,٩<br>١,٢        | ٢٦,٧     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| المقياس ككل                  | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٣٦<br>١٠٠,٧ | ٩,٣<br>٦,٧        | ٣٤,٨     | ٢١          | ٠,٠٥          |

يتضح من جدول (٦) أن قيمت "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي، والمقياس ككل على الترتيب كانت: التفاؤل (٤٦,٧) - الضبط الانفعالي (٢٢,٥) - الشعور بالرضا والتقبل الذاتي (٤٢) - التفتح الفكري (١٩,٨) - الطموح وتطوير الذات (٢١,٧) - التفاعل الإيجابي مع الآخرين (٢٦,٧) - الاختبار ككل (٣٤,٨)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى التوزيع ذو الذيلين (٢,٠٨)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي فى الاختبار ككل، وفى كل بُعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الثانى.

ثالثاً: للتحقق من صحة الفرض الثالث تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المترابطة لحساب دلالة الفرق بين متوسطى درجات الطالبات المعلمات مجموعة البحث فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق التدريس، وتوضح النتائج فى جدول (٧):

جدول (٧) قيمة "ت" للفرق بين متوسطى درجات الطالبات المعلمات فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق التدريس ككل، وفي أبعاده الفرعية

| الأبعاد        | التطبيق          | عدد الطالبات | المتوسط       | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|-------------|---------------|
| البعيد النفسى  | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ١٦,١<br>٤٢,١  | ٢,٨<br>٣,١        | ٢٣,٥     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| البعيد السلوكى | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٢٠<br>٧٢,٩    | ٦,٦<br>١,٨        | ٣٢,٣     | ٢١          | ٠,٠٥          |
| المقياس ككل    | القبلي<br>البعدي | ٢٢           | ٣٦,١<br>١١٤,٩ | ٩,٤<br>٤,٧        | ٢٩,٢     | ٢١          | ٠,٠٥          |

يتضح من جدول (٧) أن قيمت "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس قلق التدريس، والمقياس ككل على الترتيب كانت: البعد النفسي (٢٣.٥) - البعد السلوكي (٣٢.٣) - المقياس ككل (٢٩.٢)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في التوزيع ذو الذيلين (٢.٠٨)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في المقياس ككل، وفي كل بعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الثالث.

رابعاً: للتحقق من صحة الفرض الرابع تم حساب معادلة الكسب المعدل "بلاك" Blac (حلمى الوكيل، ومحمد المفتى، ٣٠٠، ١٩٩٦)، وتوضح النتائج في جدول (٨):

| جدول (٨) نسبة الكسب المعدل ودلالته لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس |                |                |               |                   |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|---------|
| المتغير                                                                     | المتوسط القبلي | المتوسط البعدي | الدرجة العظمى | نسبة الكسب المعدل | الدلالة |
| اختبار التفكير الإيجابي                                                     | ١٦.١           | ٣٥.٢           | ٤٠            | ١.٤               | دالة    |
| مقياس التفكير الإيجابي                                                      | ٣٦             | ١٠٠.٧          | ١٠٨           | ٢.٥               | دالة    |
| مقياس قلق التدريس                                                           | ٣٦.١           | ١١٤.٩          | ١٢٣           | ١.٦               | دالة    |

يتضح من جدول (٨) أن نسبة الكسب المعدل لاختبار التفكير الإيجابي (١.٤)، ونسبة الكسب المعدل لمقياس التفكير الإيجابي (٢.٥)، ونسبة الكسب المعدل لقلق التدريس (١.٦)، وهى نسب دالة، حيث تعد النسبة دالة إذا وصلت إلى (١.٢)، وبالتالي يتسم برنامج تنشيط المناعة النفسية بالفاعلية في تنمية التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مما يثبت صحة الفرض الرابع.

#### • تفسير النتائج :

أشارت النتائج إلى الآتى:

- « أن هناك فرقا دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الملمات فى التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى اختبار التفكير الإيجابي ككل، وفى كل بعد من أبعاده الفرعية لصالح التطبيق البعدي.
- « أن هناك فرقا دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الملمات فى التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى مقياس التفكير الإيجابي ككل، وفى كل بعد من أبعاده الفرعية لصالح التطبيق البعدي.
- « أن هناك فرقا دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطالبات الملمات فى التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى مقياس قلق التدريس ككل، وفى كل بعد من أبعاده الفرعية لصالح التطبيق البعدي.
- « أن برنامج تنشيط المناعة النفسية يتسم بالفاعلية فى تنمية التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع.

ويمكن تفسير هذه النتائج كما يلى:

« ساعد برنامج تنشيط المناعة النفسية على تنمية قدرة الطالبات على ممارسة التفكير الإيجابي، حيث اتضح ذلك من درجات الطالبات الملعلمات مجموعة البحث في التطبيق البعدي لاختبار التفكير الإيجابي، إذ أصبحت الطالبات أكثر قدرة على ممارسة التفكير الإيجابي، حيث أصبحن أكثر مراقبة لأفكارهن، وأكثر تفاؤلاً، وتحكما في انفعالاتهن، وأكثر تقديرا لذواتهن. ويرجع ذلك إلى دراستهن لبرنامج المناعة النفسية.

« ساهم برنامج المناعة النفسية في تنمية اتجاهات فكرية إيجابية لدى الطالبات الملعلمات، حيث اتضح ذلك من درجات الطالبات الملعلمات مجموعة البحث في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي، إذ اكتسبت الطالبات القدرة على ممارسة التفتح الفكري، وأصبحت لديهن الرغبة في تطوير الذات، وارتفعت لديهن مستويات الطموح والرضا عن الذات، وأصبحن أكثر تفاؤلاً وإقبالاً على الحياة، واتسمت تفاعلاتهن مع الآخرين بالإيجابية، ونمت لديهن الرغبة في تعلم كل ما هو جديد، كما أصبحن أكثر تحكما في مستوى الغضب.

« ساعد برنامج المناعة النفسية على خفض مستوى قلق التدريس لدى الطالبات الملعلمات مجموعة البحث، حيث اتضح ذلك من ارتفاع درجات الطالبات على مقياس قلق التدريس في التطبيق البعدي، ويرجع ذلك إلى دراسة الطالبات لبرنامج المناعة النفسية، إذ أتاحت لهن الفرصة للتغلب على المخاوف النفسية، وتقوية الثقة بالنفس، وارتفعت قدراتهن على مواجهة المواقف التدريسية المختلفة، وحسن التصرف فيها.

« لاقت الموضوعات المتضمنة بالبرنامج قبولا كبيرا لدى الطالبات، حيث أقبلت الطالبات على دراسة الوحدات، وكان هناك تجاوبا كبيرا في حل التدريبات بأوراق العمل، وكذلك القيام بالأنشطة المصاحبة، وطرح التساؤلات، والرغبة في الإستزادة العلمية للموضوعات المطروحة بالبرنامج، ويتضح من ذلك أهمية محتوى البرنامج بالنسبة للطالبات الملعلمات.

« ساهمت دراسة البرنامج في جعل الطالبات أكثر إيجابية في تفكيرهن، وأقل قلقا في مواجهة المواقف التدريسية، ويرجع ذلك إلى اتصال موضوعات البرنامج بحاجات وميول نفسية، واتجاهات فكرية لديهن، مما يشير إلى أن هناك أهمية لدراسة البرنامج، وتأثير إيجابي له على الطالبات اتضح من خلال إجاباتهم على التدريبات والأنشطة بأوراق العمل، وكذلك اتضح في تفوقهن في التطبيق البعدي لكل من اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس.

« تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة من حيث أهمية تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب المعلمين، مثل دراسة كل من: زياد بركات (٢٠٠٥)، و"ونج شايه شين" Wong, Shyh Shin (٢٠١٢)، و"نعيمات علوان، وزهير النواجة" (٢٠١٣).

« تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة من حيث أهمية خفض قلق التدريس لدى الطالب المعلم، مثل دراسة كل من: "دافيد

نجيدى، وباتريك سيبايا" David Nagidi & Patrick Sibaya (٢٠٠٣)، و"هايدى باسيك" Heidi Lee Pasek (٢٠٠٦)، و"جون كوران، ومارى لوى كوران" John Koran & Mary Lou Koran (٢٠٠٦)، وفريال عبده أبو ستة (٢٠١١).

#### • التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث الحالى توصى الباحثة بما يلي:
- « أهمية تضمين أبعاد المناعة النفسية ضمن برامج إعداد الطلاب المعلمين بصفة عامة، والطلاب معلم الفلسفة والاجتماع بصفة خاصة، نظرا لاحتياجهم إلى تنشيطها والوعى بأبعادها، لمواجهة التحديات والمشكلات التى قد تقابلهم على المستوى الحياتى أو المهنى.
- « ضرورة عقد دورات تدريبية تتضمن تنشيط المناعة النفسية لمعلمى الفلسفة والاجتماع أثناء الخدمة.
- « ضرورة توجيه البحوث العلمية إلى إجراء المزيد من الدراسات حول تأثيرات تنشيط المناعة النفسية على الطلاب المعلمين، وكذلك المعلمين أثناء الخدمة.
- « ضرورة الاهتمام بتنمية التوجهات الفكرية الإيجابية ضمن برامج إعداد المعلمين، وذلك لتحفيز الطلاب على ممارسة التفكير الإيجابى فى المواقف الحياتية والمهنية.
- « الاهتمام بتنمية قدرة الطلاب المعلمين على التحكم فى قلق التدريس، لما له من التأثير السلبي . فى حالة ارتفاعه . على مستوى الأداء التدريسي، والممارسات الصفية المختلفة.

#### • المقترحات :

- امتدادا للإفادة من البحث الحالى تقترح الباحثة إجراء ما يلي:
- « أثر تنشيط المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة والاجتماع على تحصيل مادة طرق التدريس، ونمو مفهوم الذات.
- « أثر تنشيط المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة والاجتماع على تنمية التفكير الإبداعي.
- « فاعلية وحدة فى المناعة النفسية فى تنمية الأداء التدريسي، ومواجهة التغلب على ضغوط المهنة لدى معلمى الفلسفة والاجتماع.
- « فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابى فى تنمية مهارات حل المشكلات، وخفض قلق التدريس لدى الطلاب معلم الفلسفة.

#### • المراجع :

- إبراهيم الفقى (٢٠٠٧): قوة التفكير، شركات إبراهيم الفقى العالمية للتنمية البشرية.
- (٢٠٠٩): التفكير الإيجابى والتفكير السلبي، دار الرؤية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- أحمد جمال ماضى أبو العزيم (٢٠١٢): الإيمان وجهاز المناعة النفسى للوقاية [www.abouelazayem.com](http://www.abouelazayem.com).
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٨٧): قلق الموت، عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت، مارس، العدد (١١١).

- أ.ف. بتروفسكى، م.ج. ياروشفسكى (١٩٩٦): معجم علم النفس المعاصر، ترجمة حمدى عبد الجواد، وعبد السلام رضوان، دار العالم الجديد، القاهرة.
- حلمى أحمد الوكيل، محمد أمين المفتى (١٩٩٦): المناهج (المفهوم . العناصر . الأسس التنظيمات . التطوير)، القاهرة الأنجلو المصرية.
- الناصر أنيس عبد الوهاب (١٩٩٩): "فاعلية برنامج الإعداد التربوى فى تنمية الاتجاهات التربوية وخفض قلق التدريس لدى طالبات كلية التربية للبنات بالسعودية"، كلية التربية للبنات بالسعودية.
- دافيد شيهان (١٩٨٨): مرض القلق، ترجمة عزت شعلان، عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت، إبريل، العدد (١٢٤).
- دانيال جومان (٢٠٠٤): ذكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوى، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب.
- زياد بركات غانم (٢٠٠٦): التفكير الإيجابى والسلبى لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، دراسات عربية فى علم النفس، دار غريب للطباعة والنشر، المجلد الرابع، العدد الثالث، يوليو.
- سام جولدسين، وربرت ب.بروكس (٢٠١١): الصمود لدى الأطفال، ترجمة صفاء الأسعري، القاهرة، المركز القومى للترجمة.
- سامى عبد القوى (٢٠٠٢): الاتجاهات الحديثة فى العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها، بحث مرجعى، [www.bafree.net](http://www.bafree.net).
- صموئيل حبيب (١٩٩٤): القلق حالة وجدانية تبنى أو تهدم، القاهرة، دار الثقافة.
- عظيمة عباس السلطانى (٢٠١٠): تأثير منهج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابى على التصور الذهنى للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثالث.
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة، المرجع فى التربية وعلم النفس، الكتاب السادس عشر.
- فريال أبو ستة (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية مهارات التدريس الإبداعى وخفض قلق التدريس لدى طلاب كلية التربية فى إطار الجودة، مجلة كلية التربية بالقازيق دراسات تربوية ونفسية، يناير، العدد (٧٠)، الجزء الأول.
- فيرا بايفر (٢٠١١): التفكير الإيجابى، مكتبة جريز، المملكة العربية السعودية، الرياض، ط. ٨.
- ليزج أسبينول، وأوسلام. ستودينجر (٢٠٠٦): سيكولوجية القوى الإنسانية، ترجمة صفاء الأسعري وآخرون، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة.
- مجمع اللغة العربية (٢٠١١): المعجم الوجيز، وزارة التربية والتعليم، القاهرة.
- محمد حمدى الحجار (٢٠٠٤): علم المناعة العصبية النفسية ومرض الاكتئاب، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، مركز الدراسات النفسية الجسدية، لبنان، يناير، العدد (٥٧)، المجلد (١٥).
- محمد سعيد آل عطايف الشهرانى (٢٠٠٣): العلاقة بين قلق التدريس وأداء الطلاب المعلمين (علوم) فى التربية الميدانية، مجلة جامعة الملك خالد، العدد الثانى، المجلد الأول.

- محمد عادل عبد العزيز (٢٠١١): قوة التفكير الإيجابي، جمعية وادى التكنولوجيا، القاهرة.
- نعمات علوان، وزمير النواجحة (٢٠١٣): الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظات غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، يناير، العدد الأول، المجلد الحادى والعشرون.
- نورمان فننست بيل (٢٠٠١): قوة التفكير الإيجابي، ترجمة يوسف اسكندر، دار الثقافة، القاهرة، ط. ٧.
- هند رشدى (٢٠٠٩): طريقك إلى اكتساب العادات الإيجابية، دار مشارق للنشر والتوزيع، مصر.
- وائل فاضل على (٢٠١١): علم النفس الإيجابى المفهوم والتطبيق فى الحياة الواقعية، مركز النور، [www.alnoor.se](http://www.alnoor.se).
- ولاء إسحق حسان (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج إرشادى مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- يوسف محيلان (٢٠٠٨): "أثر التدريب على التفكير الإيجابى واستراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسى لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائى فى دولة الكويت"، [www.albahrainlibrary.org](http://www.albahrainlibrary.org).
- Ader, R. (2008): Psychoneuroimmunology Access Science, MC Graw- Hill Companies, [www.accessscience.com](http://www.accessscience.com).
- Admire (2011): How a Positive your Immune System, [www.psychology.about.com](http://www.psychology.about.com).
- Ameen, E., G. & Jackson, C. (2002): Evidence of Teaching Anxiety among accounting Educators – **Journal of Education for Business**, 87 (1).
- American Heritage Dictionary (2012): Psychimmunology, [www.education.yahoo.com](http://www.education.yahoo.com).
- Bhatnager, Anil (2010): Positive Thinking, Mind your Thought, [www.lifepositive.com](http://www.lifepositive.com).
- Booth, R., (2012): Psychimmunology, The University of Auckland, Faculty of Medical and Health Sciences, [www.fmhs.auckland.ac.nz](http://www.fmhs.auckland.ac.nz).
- Chamberlain, K. & Murray, M. (2012): Health Psychology, [www.srm.sagepub.com](http://www.srm.sagepub.com).
- Cheung, H., Y. (2011): " Teaching Anxiety amongst Hong Kong and Shanghai in Service Teacher- The impact of trait anxiety and self-esteem"-de la sale University, Philipinines.ISSN: 0119-5646.

- Cohen., N., et al (1997): Psychoneuroimmunology, Environmental Health Perspective, vol 105, supplement 2-March.
- Cognitive Restructuring (2012): Employing a Positive Attitude and helpful Thought, [www.k.state.edu](http://www.k.state.edu).
- Creating Power (2012): How to Develop Positive Thinking for Success, [www.affirmationsforpositivethinking.com](http://www.affirmationsforpositivethinking.com).
- Davies, F., J. (2009):" The Power of Positive Thinking: The Effects of Self-Esteem, Explanatory Style, and Trait Hope on Emotional Wellbeing", diss. Doctor of Philosophy, University of Wollongong.
- Ferencz, E. (2012): Examination of Psychological Immune System on The Basis of Individual, Psychological Interpretation of The Memories of Early Childhood, [www.ganymebs.lip.united.hu](http://www.ganymebs.lip.united.hu).
- Gardner, L., & Leak, G. (1994): Characteristics and Correlates of Teaching Anxiety among College Psychology Teachers, **Teaching of Psychology**, 21 (1).
- Ginnyswinson (1996) : Positive Thinking Blogs, [http:// register-guard.com](http://register-guard.com)
- Inspiration & Motivation Blog (2012): 10 Characteristics of Positive Thinking People, [www.besunspiration.com](http://www.besunspiration.com).
- Jonas (2005): **Mosby's Dictionary** of Complementary and Alternative Medicine.
- Jones, G., (2012): The Positive Thinking Theory, [www.babeltower-today.com](http://www.babeltower-today.com).
- Kendra Chery (2012): Benefits of Positive Thinking, [www.psychology-about.com](http://www.psychology-about.com).
- Koran, J. & Mary, L., K. (2006): "The Effects of Teacher Anxiety and Modeling on The Acquisition of a Science Teaching Skill and Concomitant Student Performance", **Journal of Research in Science Teaching**, vol. (18), issue 4, p.361-370.
- Lekander, M. (2002): The Role of The Immune System in Psychology and Neuroscience, European Psychologist, vol. 7, issue 2, [www.mendeley.com](http://www.mendeley.com).
- 50-Mark et al (2010): Health Psychology in Context, [www.sage-pub.com](http://www.sage-pub.com).

- Mc Graw-Hill (2002): **Dictionary of Medicine**, The Mc Graw-Hill Companies.
- Medicine Net.Com (2012): Definition of Psycho immunology, [www.mebterms.com](http://www.mebterms.com).
- Morton, L. et al (1997): Student Teacher Anxieties Related to Classroom Management, Pedagogy, Evaluation, and Staff Relation, **British Journal of Educational Psychology**.
- Nagidi, D., & Sipaya, P., T. (2003): "Student Teacher Anxieties Related to Practice Teaching", Faculty of Education, University of Zululand South African, **Journal of Education**, vol. (23). N (1), 18-22.
- Pasek, H., L. (2006):" a Proposed Grounded Theory about The Sources and Effects of Teaching Anxiety Among Two-Year College Faculty", Montana State University, Bozema, Montana, degree of Doctor of Education.
- Quinlan, J., (2012): Psychoneuro Immunology Mind-Body Therapies, [www.nfnlp.com](http://www.nfnlp.com).
- Reuben, N., R. (2012): Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The Mediation Role of Resilience in Adolescents, (EJ986337), **Child & Youth Care Forum**, v41.nb, p529, 546 dec.
- Sasson, R. (2012): The Power of Positive Thinking and Attitude, [www.successconsciousness.com](http://www.successconsciousness.com).
- Shyh, W., S. (2012): Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment (EJ954059), **Learning and Individual Differences**, v. 22, n.1. p 76-82 Feb.
- Solomon, G., F. (2012): The Development and History of Psyehoneuroimmunology, [www.oxofordscholarship.com](http://www.oxofordscholarship.com).
- The American Heritage (2007): **Medical Dictionary**, published by Houghton Mifflin.
- The Benefits of Positive Thinking (2012): Negative Thinking Versus Positive Thinking, [www.the.benefits-of-positive-thinking.com](http://www.the.benefits-of-positive-thinking.com).
- The Journey to Excellence Education Scotland (2012): Positive Thinking, [www.journeytoexcellence.org.uk](http://www.journeytoexcellence.org.uk).

- The Net Community (2008): Ten Traits of Positive Thinking, [www.funonthenet.in/forms](http://www.funonthenet.in/forms).
- Thomassian, M. (2012): 7Strategies to Developing a Positive Mental Attitude, [www.stevenaitchison.co.uk](http://www.stevenaitchison.co.uk).
- Wadley, J. (2011): Positive Thinking, Optimism Lower Risk of Having Stroke, University of Michigan, [www.ns.umich.edu](http://www.ns.umich.edu).
- Wallston, K., A. (1996): Healthy, Wealthy, and, Weiss, a History of Division 38, Health Psychology, Vanderbilt University, [www.health.psych.org](http://www.health.psych.org).
- Wikipedia (2012): The Free Encyclopedia, [www.psychimmunology.com](http://www.psychimmunology.com).
- Zwway, H., R. et al (2012): Effect of an Integrated Science and Societal Implication Intervention on Promoting Adolescents, Positive Thinking and Emotional Perceptions in Learning Science (EJ986051) **International Journal of Science Education**, v.34 n.3 p329-352.

\*\*\*\*\*