

**التفكيرُ الإيجابيُّ وعلاقتهُ بالكمالية والرُّضَا عن الحَيَاةِ لدى عينة من  
العاملين بالإدارات التعليمية**

إعداد

**عبد العزيز فهمي محمد**

تخصص : الصحة النفسية

إشراف

**أ.د / سهام علي عبدالحميد الشريف      أ.م.د / نور محمد جلال**

أستاذ الصحة النفسية

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

كلية التربية - جامعة حلوان

٢٠٢٤م

## ملخص البحث

هدفت تلك الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالادارات التعليمية ، واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي ، ومقياس الكمالية، ومقياس الرضا عن الحياة، وأجريت على عينة قوامها (٣٠) من العاملين ، بالإدارات التعليمية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- ١-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات العاملين على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الكمالية.
  - ٢-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات العاملين على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على الرضا عن الحياة.
  - توجد علاقة ارتباطية سالبة غير دالة إحصائياً بين درجات العاملين على مقياس الكمالية ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة.
- الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي \_ الكمالية\_الرضا عن الحياة .

## Abstract

### Summary of the study:

positiveThinking, and its relationship to perfectionism and life satisfaction among workers in educational administration

This study aimed to discover the compatibility between positive and perfectionistic thinking and life satisfaction among workers in educational administration

, so that the researcher becomes the measure of positive thinking, perfectionism, and the measure of outlook on life. It was conducted to retrieve them from (30) workers in educational administration

using a descriptive correlational application.

The study reached the following results:

1. There is a statistically significant negative correlation between those working on the leadership thinking scale and their scores on the perfectionism scale.

2. There is a positive, statistically significant correlation between the employees' scores on the positive thinking scale and their scores on life satisfaction.

3. There is a negative, statistically significant correlation between the employees' scores on the perfectionism scale and their scores on the life satisfaction scale.

**Keywords:** positive thinking\_perfectionism\_life satisfaction\_employees

## مقدمة :

يعد Hamachek من أوائل علماء النفس الذين أشاروا إلى وجود نمطين مختلفين من الكمالية ، حيث صنّف الأفراد بأن منهم من ينشد للكمالية السوية، ومنهم من ينشد للكمالية العصائبية؛ فالكمالية السوية يسعى أصحابها إلى تحقيق الكمال دون تقليل احترامهم لذاتهم وتبني أهداف ومعايير واقعية يستمدون من خلال تحقيقها الشعور بالسعادة والرضا بينهما على النقيض ، فالكمالية العصائبية حيث يسعى أصحابها إلى بلوغ أهداف ومعايير غير واقعية ، ومن ثم عدم تحقيقها والشعور الدائم بعدم الرضا والتقليل من قيمة ذاتهم (Ashby et al., 2013, 320: 321).

والجدير بالذكر أن مفهوم الرضا يرتبط بمفهوم الكمالية من حيث تحقيق الرغبات وإشباعها، وقد حظي باهتمام كبير من قِبَل الباحثين في مجال الصحة النفسية ، وذلك باعتباره مؤشراً أساسياً للتوافق، وللصحة النفسية السليمة، وقد ربط علماء النفس بينه وبين الكمالية حيث تأثرهما بتوجهات وأهداف الأفراد وتقييمهم لحياتهم الأسرية والتعليمية وللحياة بشكل عام. (Davar & Reza, 2014,2144:2146)

ولعل ما يؤثر على تحقيق الرضا وتبني النمط الإيجابي من الكمالية هو " أسلوب التفكير"، فيرى (مورفي) أن أسلوب التفكير : " هو طريقة التعامل المميزة للفرد مع أمر ما، والتي تميز تفرد عن الآخرين، والتي تعمل على خدمة الهدف المنشود" (نادر قاسم، ١٩٨٩، ٤٠).

فإذا كان أسلوب التفكير إيجابياً فمن المتوقع أن يثمر أشخاص لديهم قدرة على تبني أهداف واقعية تتفق مع واقعهم وإمكاناتهم، مما يجعلهم أقرب إلى تبني النموذج الأمثل للكمالية، كما يتميز أصحاب التفكير الإيجابي أنهم ذو مستوى جيد من الرضا، وهذا ما أكدّه عبد الستار إبراهيم عندما قام بحصر محاور عدة يتميز بها الأشخاص ذو التفكير الإيجابي، والذي كان الرضا العام في مقدمة تلك المحاور (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٩٦:٢٠١).

لذلك يُعد التفكير الإيجابي من أهم الاستراتيجيات للوصول لمستوى الكمال السوي وتحقيق الرضا عن الحياة ، حيث يتيح طريقة وآليات متعددة للتكيف والمواجهة الفعّالة التي يمكن استخدامها ، حيث يُعلم الأفراد كيفية تبني المستويات الواقعية التي يمكن تحقيقها في الأداء والإنجاز تجنباً للمواقف (الكمالي اللاسوي)، فضلاً عن تجاوز الآثار السلبية سواء النفسية أو الجسدية الناتجة عنه، كما يعتمد الشعور بالرضا عن الحياة أيضاً على طريقة التفكير التي يستخدمها الفرد في سلوكياته وأفعاله.

فالتفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير المُعَوَّقة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره

وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها، والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء غير الكل، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم الميزات. (Paull, Stallard 2002:69).

ويرى (Shelly Taylor (1989) إن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصحاء ؛ فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي (عبد المريد قاسم، ٢٠٠٩م، ٦٩٢).

كما أكد Seligman (2002:3:9) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمرٌ ضروريٌّ للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية ؛ فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

فيرى إبراهيم الفقي (٢٠٠٧م، ٦٦: ٦٨) أن التفكير الإيجابي له قدرة على تنقيص حجم المشكلة ، ويساعد على بناء الثقة في النفس، مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً.

فالتفكير الإيجابي فكرة ثم شعور ثم سلوك، فنحن نتصرف على حسب ما نؤمن أو نفكر، ومن هنا كان هناك ضرورة وأهمية لعملية التفكير الإيجابي، فهو يسبق أي تصرف أو سلوك ينهجه المرء الناضج، وله دورٌ كبيرٌ في تغيير هذا التصرف أو السلوك، ويجعلنا أكثر تحكماً في طبيعة سلوكنا وقادرين على تغيير هذا السلوك (ناديا محمد العريفي، ٢٠٠٥، ١٤٧).

### مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج البحوث والدراسات السابقة، حيث وجد الباحث أن هناك تداخلاً بين طريقة التفكير وسمات الشخصية، والتي قد تؤثر على الصحة النفسية، والشعور بالرضا عن الحياة حيث يذكر (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠٨، ١٩٦) أن الأفكار الإيجابية تعمل كبديل للتفكير اللاعقلاني وتدعم السعادة والرضا عن الحياة، كما توصل كل من (Shyh Shin, 2012)، و(Wong, 2012) أن التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة يرتبطان سلباً مع مؤشرات المرض النفسي المتمثلة في التوتر، والقلق، والاكتئاب، والغضب.

وبذلك بدأ الأمر طبيعياً أما الباحث للتساؤل عن : هل يؤدي التفكير الإيجابي إلى تحجيم تلك المشكلات؟ أم أن الكمالية في جوهرها تعكس نمطاً مختلفاً من التفكير؟ وهل هذا يعني ارتباط الاثنين بنقص الرضا عن الحياة، ومن هنا جاءت رغبة الباحث في

تسليط الضوء على التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة، حيث لم يجد الباحث أيًا من الدراسات قد رصدت العلاقة بين تلك المتغيرات، كما اختار الباحث عينة الدراسة من العاملين في الإدارات التعليمية، نظرًا لأهميتها وحساسيتها؛ حيث العمل داخل الإدارات التعليمية في أمس التطوير لأن له تأثير في العملية التعليمية نظرًا لقوة التأثير في العلاقة مع المعلم كي تستقر العملية التعليمية

ولهذا تحاول الدراسة الحالية معرفة ما إذا كان التفكير الإيجابي له علاقة بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية.

### وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة جوهرية بين التفكير الإيجابي والكمالية لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية؟
- ٢- هل توجد علاقة جوهرية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية؟
- ٣- هل توجد علاقة جوهرية بين الكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

"العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية" وينبثق من هذا الهدف الرئيسي عدة أهداف فرعية، وهي كالاتي:

- ١- الكشف عن التفكير الإيجابي لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية في ضوء النوع والتخصص والتفاعل بينهما.
- ٢- الكشف عن الكمالية لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية في ضوء النوع والتخصص والتفاعل بينهما.
- ٣- الكشف عن الرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية في ضوء النوع والتخصص والتفاعل بينهما.

### أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

١. إلقاء الضوء على مفهوم التفكير الإيجابي وأبعاده لدى العاملين بالإدارة التعليمية.

٢. التعرف على مفهومي الكمالِية والرِّضا عن الحياة وعلاقتهما بالتفكير الإيجابي.
٣. ندرة البحوث التي رصدت العلاقة بين متغيرات الدراسة الثلاثة لدى العاملين بالإدارة التعليميه.

### ب- الأهمية التطبيقية:

١. قد تفيد نتائج البحث في إجراء بحوث عن تنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب.
  ٢. تقديم بعض المقترحات التي تفيد في تبني النمط الإيجابي، وتحسين الرضا عن الحياة لدى العاملين بالإدارة التعليمية.
  ٣. إضافة مقياس جديد لمكتبة القياس النفسي، ألا وهو الكمالِية، ويمكن الاستفادة منه في دراسات لاحقة.
- الاستفادة من الدراسة الراهنة في دراسات لاحقة في الكشف عن المزيد من العلاقات الارتباطية بين أحد متغيرات الدراسة (التفكير الإيجابي/ الكمالِية/ الرضا عن الحياة) وبين بعض المتغيرات الأخرى.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- التفكير الإيجابي: Positive Thinking

تبنيُّ الباحث تعريف (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨، ٤٦)، والذي ينص على: أن التفكير الإيجابي يأخذ شكل التفكير الذي يتسم بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي والشعور العام بالرضا والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين والسماحة والأريحية والذكاء الوجداني وتقبل غير مشروط للذات وتقبل المسؤولية الشخصية والمجازفة الإيجابية.

#### ٢- الكمالِية: Perfectionism

تعرف الكمالِية في معجم ويبستر (Webster,1984,873) بأنها استحسان لوضع مستويات مرتفعة بشدة، ويكون الفرد كدرًا عند تحقيق شيء دون ذلك، وكذلك اعتقاده بأن الكمال الخلقى أو الروحي من الممكن أن يحققه الأفراد في الحياة.

وعرف الباحث الكمالِية في ضوء البحث الحالي رغبة الفرد المستمرة في تحقيق أعلى مستويات الأداء مدفوعًا بحاجته لاستحسان الآخرين له، وتجنب تقديم نتيجة لأفكار وسواسية تسلطية بداخله، وتتضمن الكمالِية شقين إحداها تكيفي والآخر لا تكيفي.

### ٣ - الرضا عن الحياة Life Satisfaction

تبنى الباحث تعريف (Diener,1985) والذي ينص على أن الرضا عن الحياة هو "حكم الشخص على رفايته النفسية وجودة حياته بناء على معايير الذاتية"، فيرى أن إدراك الفرد لقدرته على التحكم في حياته وحرية في الاختيار يؤدي إلى الرضا بشكل عام عن حياته.

#### محددات الدراسة:

- تحدد الدراسة الحالية بموضوعها، والمنهج المستخدم، وعينة الدراسة وأدواتها.
- ١- من حيث الموضوع: التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالإدارة التعليمية.
  - ٢- من حيث المنهج: تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي.
  - ٣- من حيث مجتمع الدراسة: العاملين بالإدارة التعليمية .
  - ٤- من حيث العينة: ثلاثين (٣٠) ذكر وانثى من العاملين بالإدارات التعليمية.
  - ٥- من حيث أدوات الدراسة:
    - أ- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ عبد الستار إبراهيم).
    - ب- مقياس الكمالية (إعداد/ الباحث).
    - ج- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد/ سميرة محمد شند، وإيمان فوزي شاهين).
    - د- استمارة بيانات (إعداد/ الباحث).
  - ٦- من حيث الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في العام ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
  - ٧- من حيث الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على العاملين بالإدارات التعليمية بجمهورية مصر العربية.
  - ٨- من حيث الطريقة الإحصائية: استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية .SPSS

## الإطار النظري

### تمهيد:

عرض المتغيرات الأساسية التي تركز عليها الدراسة (التفكير الإيجابي/الكمالية/الرضا عن الحياة) من حيث المفاهيم المختلفة لكل متغير، وكذلك الخصائص والنظريات والنماذج المفسرة، والأبعاد والعوامل المؤثرة، وذلك من خلال محاور رئيسية، وهي:

### التفكير الإيجابي

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية، كالتفكير الإيجابي والتفاؤل والسعادة باهتمام كبير في علم النفس في الآونة الأخيرة، وظهر ما يسمى بعلم النفس الإيجابي، بقيادة مارتن سليجمان (1998)؛ بدعواه أن الإنسان يحمل بداخله جوانب قوة وجوانب ضعف، وقد آن الوقت لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة بداخل الإنسان، ويحدد مفهومها ويصمم المقاييس التي تعنى بقياسها (مارتن سليجمان، ترجمة صفاء الأعرس، 2005، 6).

كما يمثل التفكير الإيجابي رؤية تكاملية للحياة، حيث يحافظ المرء على توازنه رغم وجود العديد من المشاكل، من خلال التركيز على الجانب الإيجابي في كل موقف بدلاً من التركيز على الجانب السلبي (Jarrar,2013).

### مفهوم التفكير الإيجابي

يرى Seligman (524 , 2000) أن التفكير الإيجابي هو تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهة الأشياء غير السارة، هذا التعزيز يبدأ بحادثة أو بموقف، كأن ينجح الطفل في مدرسته فيلقي من التهئة ما يلقي، وبالتالي يستقر في نفسه أنه إنسان ناجح، فيملأ هذا الاعتقاد نفسه ويوجه سلوكه في مستقبل حياته.

ويرى يوسف قطامي، وأميمة عمور (23، 2005) أن التفكير بوصفه عملية معرفية يُعد عنصراً أساسياً في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الإنسان ويتميز بطابعه الاجتماعي، حيث إنه يؤثر ويتأثر ببقية العمليات المعرفية الأخرى؛ كالإدراك، والتصور، والذاكرة، والجوانب الشخصية والعاطفية والانفعالية والاجتماعية، ويتفق معهما في ذلك تعريف (Eaton & Bradley,2012,94).

وقد عرّف عبد الستار إبراهيم (46، 2008) التفكير الإيجابي "على أنه شكل التفكير الذي يتسم بالتوقعات الإيجابية، والتفاؤل، والضبط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم، والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والتقبل

الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة، والأريحية، والذكاء الوجداني، وتقبل غير  
مشروط للذات، وتقبل المسؤولية الشخصية والمجازفة الإيجابية".

ويتفق كل من **(2012 , 43 , 45) Covey, Stephen, (2009,456) Diener, E** في وصف وتعريف التفكير الإيجابي بأنه مجهود ذهني قائم على مجموعة من الاستراتيجيات التي تتضمن أنشطة وطريقة يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الصعبة، لكي تساعده على الإحساس بشعور أفضل، وتجعله يسيطر بشكل أفضل على المشاعر السالبة التي تصاحب المواقف الضاغطة.

**وتعريف عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨، ٤٦) الذي ينص على أن التفكير الإيجابي:**  
"شكل التفكير الذي يتسم بالتوقعات الإيجابية، والتفاؤل، والضببط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم، والتفتح المعرفي الصحي، والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة، والأريحية، والذكاء الوجداني، وتقبل غير مشروط للذات، وتقبل المسؤولية الشخصية والمجازفة الإيجابية".

**نماذج ووجهات نظر فسرت التفكير الإيجابي .**

**- نموذج كيركجارد (Kirkegaard)**

لقد صنف **(Kirkegaard, 2005,15)** التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابهة، وهما: المعرفة الداخلية، والإيمان، والعلاقات الشخصية المؤثرة، وتعتمد المعرفة الداخلية على الهدف الذي يعد بمثابة أساس الحياة لدى الفرد، وانشغاله بما يحقق ذلك الهدف، وبالنسبة للإيمان فيتمثل في ارتباط التفكير نحو الهدف بمعاني إيجابية كالتفاؤل والثقة، أما العلاقات الخارجية فتتضمن العلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين وهي التي تعطي معنى للحياة.

**ويفسر (Abraham,2013)، مجموعات التفكير الإيجابي لكيركجارد كما يلي:**

**المكون الأول: المعرفة الداخلية (Internal Cognition)**

إن عملية التفكير الإيجابي تستند على إدراك الفرد أهمية أهدافه بالنسبة له، ومدى انشغاله بفعل الأشياء التي تحقق تلك الأهداف، فالمفكرون الإيجابيون ينشغلون بفعل الأشياء التي تحقق أهدافهم بخلاف أقرانهم من ذوي التفكير السلبي، فلا يشغلهم فعل ما يحقق أهدافهم.

### أبعاد التفكير الإيجابي .

التفكير الإيجابي ليس فقط أسلوبًا للتفكير، بل هو أسلوب حياة متكامل يمتد ليشمل المشاعر والانطباعات والسلوكيات، ويستند على ذلك من خلال الوقوف على الأبعاد المختلفة للتفكير الإيجابي التي تحدث عنها الكثير من الباحثين والمختصين.

فقد صنف (Martin,2013,4:138) أبعاد التفكير الإيجابي وأجزها في التوقعات الإيجابية والتفاؤل، وحب التعلم والثقافة، والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وقبول الذات، والذكاء الوجداني، وحب المغامرة المحسوبة.

بينما اقترح (Vasta & Brockner,2012,47,776:777) ثلاثة أبعاد خطية للتفكير الإيجابي وهي (الذات مقابل الآخرين/ الواقعية مقابل اللاواقعية/ المنطقية مقابل اللامنطقية)، ويرى (Ronan, 2011, 509:528) أن تحمل المسؤولية، والتقبل غير المشروط للذات والآخرين، هما أبعاد يتمثل التفكير الإيجابي بداخلهما.

وأيضًا وضع (Clough & Earle,2013, 32:43) نموذجًا يتكون من أربعة أبعاد رئيسية للتفكير الإيجابي، وهي:

- **التحكم:** يقصد به مدى شعور الفرد بالتحكم في حياته وظروفها، وإمكانية التعبير الإيجابي عن مشاعره، ويتضمن هذا البعد قدرة الفرد على التحكم في حالته والتأثير في حالة الآخرين.
- **الالتزام:** يقصد به قدرة الفرد على تحقيق أهدافه، والاستعداد لتحقيق أي وعود ممكنة.
- **التحدي:** يقصد به قدرة الفرد على تخطي الحدود، وقبول المخاطرة والمغامرة المحسوبة.
- **الثقة:** تعمل الثقة بوصفها البعد الذي يكمل منظومة التفكير الإيجابي، حيث إيمان الفرد بنفسه وقدراته وامتلاكه الثقة في القدرة على التأثير في الآخرين.

أما عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨، ١٩٦ : ٢٠١) فقد اقترح نموذجًا للتفكير الإيجابي ضمنه في مقياس له يحمل ذات المسمى وحدد أبعاده فيما يلي:

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: تعني تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، وزيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.

٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: أي مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

٣- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: يتسم الإيجابيون بالاتجاهات الإيجابية نحو إمكانية التغيير والتطور الاجتماعي والشخصي، كما يبدي الإيجابيون اهتماماً واضحاً بحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية.

### • مهارات التفكير الإيجابي

يُعد التفكير الإيجابي قوة في حياة الأفراد؛ لما له من استراتيجيات وطريقة وميكانيزمات دفاعية تتصدى للتحديات التي يواجهها الأفراد في حياتهم، وتسهم في الشعور بالرضا والنجاح في الحياة، وتعتمد قوة التفكير الإيجابي على المهارات التي تستخدم في التفكير الإيجابي، فقد ذكر (Baran,2011) أن مهارات التفكير تتمثل في مواجهة الأفكار السلبية، ودعم الذات وتوكيدها، وإدراك جوانب القوة.

### • سمات وخصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي .

يتميز الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر توافقاً مع أنفسهم والآخرين (ناصر المحارب، ٢٣، ٢٠٠٦).

وقد أوضح عددٌ من المفكرين والباحثين في مجال الدراسات والبحوث النفسية تلك الخصائص؛ فيوضح (Jonsson, 2002, 433) مجموعة من السمات تميز ذوي

### التفكير الإيجابي، ومن بينها ما يلي:

١. يتسم بالمرونة في التفكير من خلال السعي وراء كل ما هو جديد من المعلومات ومحاولة تطوير الذات والتحول من الأفكار السلبية التي تمثل المسار الخطأ في التفكير إلى الأفكار الإيجابية.
٢. يستخدم المفاهيم والمقولات المنطقية، ويتسم بقدرته على الحوار والمناقشة، والقدرة على اختيار الكلمات والألفاظ المناسبة.

ويضيف سيد محمد خير الله والفرحاتي محمود (٢٠٠٨، ١٢) ما أسماه بقوة الذات المتمثلة في الدافع للتميز، والطموح ووضع تصور محدد للأهداف، والتخلص من القلق، وتبني استراتيجيات حل المشكلات، والتقدم والإنجاز ومضاعفة القدرات الذهنية، وتغيير نقاط الضعف إلى مصادر قوة.

فيرى سكوت دبليو فنترلا (٢٠٠٣، ٢٨) أن من فوائد التفكير الإيجابي ارتفاع معدل الأداء في العمل، وتحفيز الإبداع والابتكار، وتعزيز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة، وتدعيم روابط العلاقات الشخصية الداخلية التي تعد الأساس في إتمام الأعمال، وتوفير الكثير من الأموال، وهو الباعث على استنباط الأفضل.

ويرى إبراهيم الفقي (٢٠٠٣، ١٧ - ٢٠٠٧، ٦٨) أن أي تغيير في حياة الفرد يحدث أولاً في داخله وفي الطريقة التي يفكر بها والتي ستسبب ثورة ذهنية كبيرة؛ إما أن تجعل حياة الفرد سعيدة، أو تجعلها تعيسة، كما أن الأفكار الإيجابية تساعد على بناء الثقة في النفس مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً، ويولد الثقة في القدرات ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالابتكار والاستبصار.

كما ترى (فيرابيفر، ٢٠٠٠، ٢٠٠٥) أن الأفكار الإيجابية تساعد الجسم على الاسترخاء والتخلص من التوتر مما يجعل الفرد يشعر بالراحة والصحة، أما الأفكار السلبية فهي تؤدي إلى انقباض عضلات الفك، وتشنج عضلات البطن، وارتفاع ضغط الدم، مما يجعل الفرد يشعر بعدم الارتياح بصفة عامة.

فالأفكار الإيجابية تساعدنا على الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء في شكل أفضل، والتصرف بعقلانية وبصورة عملية أكثر، كما أن الأفكار المتناقضة تحسن من فرص النجاح في العمل والحياة الاجتماعية، بينما نجد أن التفكير السلبي والتشاؤمي يعمل النقيض؛ فالأفكار الغاضبة تجعل الأمر أكثر صعوبة للتهندة ولرؤية وجهة نظر الشخص الآخر والتصرف بطريقة محترمة، وبالتالي يسيطر على الفرد مزاج سيء وكأبة ومشاعر حزينة تجعل من الصعب حدوث مفاوضات أو إيجاد حلول للمشاكل المختلفة، مما يتسبب كثيراً في حالات الفشل في مختلف جوانب الحياة (Bober, G., 2005, 21:23).

وقد توصل (Ayres, A. Jean 1988, 289:296) أن التفكير الإيجابي يرتبط بالقلق سلبياً، بمعنى أن الأفكار السلبية ترتبط إيجابياً بالشعور بالقلق، بينما لا ترتبط الأفكار الإيجابية بمثل هذه المشاعر، والتي تبدو في كلمات الفرد وحديثه مع الآخرين.

### • العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي

الحالة النفسية؛ ترتبط الحالة النفسية بالتفكير الإيجابي، فالمشكلات النفسية كالقلق والعصاب النفسي وغيرهما من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد وتؤثر في تفكيره.

تقدير الذات؛ يُعد تقدير الذات من العوامل المهمة المؤثرة في نمط التفكير وأسلوبه لدى الفرد، فتقدير الذات المرتفع يسهم بشكل كبير في ميل الفرد نحو التفكير الإيجابي، كما يرتبط تقدير الذات بمجموعة عوامل كالتربية والتنشئة الاجتماعية.

الخبرات؛ تؤثر الخبرات السلبية، مثل: الحزن والألم وسوء المعاملة على نمط التفكير الإيجابي.

الظروف البيئية؛ لقد أثبتت البحوث النفسية أن البيئة تؤثر على التوازن النفسي للأفراد، كما تؤثر التغذية والمرض وغيرها على جودة التفكير الإيجابي.

كما يذكر (Diego et al., 2014,36,491:498) أن كل من مستوى الذكاء المرتفع، والقدرة على حل المشكلات لهما الأثر في التأثير على التفكير الإيجابي.

#### • أهمية التفكير الإيجابي لدى العاملين بالإدارة التعليمية .

يعاني كثير من العاملين بالإدارة التعليمية ضغوطات عالية بعضها مادي، وبعضها معنوي، ومعظمها آتي، وأخطرها مستقبلي، ومن هنا تظهر أهمية التفكير الإيجابي الذي يأتي من أهمية الموقف الإيجابي الذي يتخذه الفرد والذي يظهر من خلال السلوك الظاهري (الخارجي) والذي ينتج عن حاله العقلية التي يركز فيها الفرد بشكل أساسي على الأمور الإيجابية، مما يعطيه القدرة على حل المشكلات والمواجهة الناجحة والفعالة لكل الإحباطات والضغوط، وأيضاً القدرة على اتخاذ القرارات ويمده بالأمن النفسي.

كما توصل (Barkhordari, 2014, 131 : 144) إلى أن هناك علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي ونمو عناصر الابتكار والإبداع والمرونة.

#### المتغير الثاني: الكمالية

الكمال صفة عليا يتحلى بها المولى عز وجل وحده، لكن الإنسان ينشد نحو هذا الكمال محاولاً التغلب على ضعفه، ليصل إلى درجة ترضيه في النواحي الشخصية والاجتماعية لكي يرنو إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، فالكمالية مطلب إنساني وإن اختلف البشر في تحديد معاييرها وسبلها، فهي بمثابة المثل الأعلى الذي يحاول الإنسان الاقتراب منه بدرجة أو بأكثر، فالكمالية مكون نفسي لنمو الذات من أجل تحقيق الذات إثراءً للذات (هشام الخولي، ٢٠٠٧، ٨١ : ٨٣).

#### أولاً: مفهوم الكمالية

لقد حظى مفهوم الكمالية بالبحث، والدراسة في مجال سيكولوجية الشخصية، وعلم النفس والاجتماع، والتاريخ لما له من معانٍ عدة في حياة الأفراد، فقد تكون الكمالية حاجة إلى أن يكون كل شيء على أحسن وأفضل وجه، وقد تكون شعوراً بعدم الرضا عن الأداء

حتى يصبح كل شيء تحت السيطرة، وقد تكون خوفاً من الإقدام وتراجُعاً عن اتخاذ القرار، وكثيراً ما يُنظر للكمالية كمجال واسع لأسلوب عصابي غير محدد ترتبط به مشاعر الذنب والإحساس بالقصور وعدم الكفاية (منال عبد الخالق، ٢٠١١: ٣٧٩).

#### أ- مفهوم الكمالية (أحادي البعد) **Unidimensional Perfectionism**

أشار (Burns,1980,34) للكمالية بأنها زملة من المظاهر السلوكية لأداء أعلى المستويات، فهي مجموعة المظاهر السلوكية التي تتبلور في السعي الدائم إلى مستويات غير واقعية في إنجاز الأعمال وتحقيق أهداف مستحيلة.

ويعرف كمال دسوقي (١٩٩٠، ١٠٥١) الكمالية في ذخيرة علم النفس بأنها مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى ما يتطلبه الموقف حيث تتسلط على الفرد رغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة يفرضه على نفسه وعلى الآخرين.

كما يعرف جابر عبد الحميد وعلاء كفاي (١٩٩٣، ٢٦٩٨) الكمالية في معجم علم النفس والطب النفسي بأنها ميل قهري لمطالبة الذات ومطالبة الآخرين بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف على الأقل.

بينما يشير (Derr,2002,11) إلى مفهوم الكمالية بأنه الخوف من فقدان الدعم الخارجي، والشعور الشديد بالذنب والخجل والحاجة لإخفاء الأخطاء أو تجنب ارتكابها، وقيام الفرد بالسلوكيات المقللة من القيمة الذاتية، والدقة الشديدة، والترتيب، والصحة المعتلة، والحساسية الشديدة لأحكام الآخرين النقيمية، والصعوبة في تحديد الفروق والاختلافات بين الجهد الكافي والإفراط في الإستمتاع بمثيرات الترف والنظر إلى الآخرين كأشخاص أكثر قدرة على إدارة شؤون حياتهم.

ويتفق عبد المرید جابر (٢٠٠٣، ٩) مع Burns (1980) في تعريف الكمالية بأنها جملة المظاهر السلوكية التي تتبلور في السعي الدائم إلى مستويات أبعد ما تكون واقعية في إنجاز الأعمال وإلى تحقيق أهداف مستحيلة.

كما يتفق تعريف (Mann,2004,307) مع تعريف (Frost & Marten, 1990) حيث تُعرف الكمالية بأنها اتجاه نحو وضع مستويات ومعايير مرتفعة الأداء، تكون مصاحبة لاتجاهات الفرد كي يكون مطبوعاً بصورة شديدة في سلوكه، فالكماليون يؤسسون قيمة ذاتهم على تحقيق الأداء الأعلى، وعندما يفشلون في تحقيق الأداء يحقرون ويستصغرون أنفسهم بصورة قاسية.

بينما يرى (DeGraaf et al .,2009,345) الكمالية على أنها مفهوم لا تكيفي وتم تحديده كأحد أبعاد مقياس الاتجاهات المختلة وظيفياً وأسموه "الكمالية وتقييم الأداء"،

وعرفوه بميل الأفراد اللا تكيفي إلى الكمال واهتمامهم بتقييم أداء الآخرين بشكل سلبي، واهتمامهم باستحسان الآخرين ودعمهم لهذا الأداء.

وقد أشار (Silverman, 1995,170) إلى أن الكمالية طاقة يمكن أن تستخدم إما إيجابياً أو سلبياً، فإذا كانت الكمالية نابعة من الداخل قادت إلى الإنجاز الشخصي والمستويات العالية من الإنجاز، وإذا كانت هذه الطاقة مدفوعة بالشك في الذات ونقص اليقين فإنها من الممكن أن تكون مدمرة.

**وفي هذا السياق الثنائي قدم (Blatt,1995) تعريفاً للكمالية في ضوء قسمين هما:**  
الكمالية الإيجابية؛ وهي التي تقودنا إلى إنجاز الأعمال الجيدة التي تتاسب الطبيعة الإنسانية، والكمالية السلبية؛ وهي عندما يرتفع نزوع الفرد إلى مستويات غير واقعية، كما يشير (Parker&Adkins,1995,173) في هذا الصدد لمفهوم الكمالية بأنه مفهوم يعتمد على الطريقة التي يتعامل بها الفرد ويوصف بها، فعلى سبيل المثال إذا اتخذ الفرد مستويات مرتفعة من الأداء والإنجاز ولكنها واقعية وأدت إلى وصفه بالمثالية والإنجاز والتفوق أصبحت كمالية إيجابية، أما إذا اتخذ الفرد مستويات ومعايير غير واقعية يصعب الوصول إليها فإن مفهوم الكمالية سيصبح سلبياً.

وينظر (Schuler,1999,14) لمفهوم الكمالية بأنه مفهوم مركب من الأفكار والسلوكيات التي ترتبط بالمستويات والمعايير المرتفعة بشدة والتوقعات بالنسبة لأداء الفرد، فالكمالية قد تكون سوية صحية أو عصابية ذات خلل وظيفي.

ويؤكد (Sherry et al., 2007, 477 :490) أن مفهوم الكمالية يركز على الجوانب الشخصية، ويعرفها بنمط الشخصية التي توصف بسعي الأفراد لجعل أدائهم خالياً من الأخطاء وحاجتهم الماسة والملحة في طلب الكمال في جميع مجالات حياتهم.  
وتعرف منال عبد الخالق (٢٠١١، ٣٧٩) الكمالية بأنها نموذج للتوقعات الذاتية، وتوقعات الآخرين تحكمها معايير غير واقعية، ومحددات صارمة لاستحقاقية الذات من خلال الأداء.

#### • الكمالية السوية واللاسوية من حيث الخصائص وطبيعة كل نمط .

يؤكد (Stober et al., 2008) على أن النزعة الكمالية لها خاصيتان، إحداها تكيفية وأخرى لا تكيفية (لا سوية)، وأطلق على الجانب التكيفي كمالية السعي الإيجابي، وعلى الجانب اللاتكيفي كمالية النقد الذاتي.

#### (ب) الكمالية اللاسوية:

يذكر (Hamatchek,1978,27:33) أن مصطلح الكمالية اللاسوية: هو الوجه الأول لمفهوم الكمالية والذي استحوذ على اهتمام العديد من الباحثين، وقد ربط الباحثون

الجانب العصابي للكمالية بزُملّة من الاضطرابات السيكوسوماتية كالقلق والمخاوف والوساوس، ويرى Hamatchek أن ذوي الكمالية العصابية يفرضون على أنفسهم وعلى غيرهم معايير عالية يعجزون عن تحقيقها وهذا يولد لديهم توقع الفشل والشعور بعدم الرضا.

ويرى (Lundh, 2004, 255:269) أن الكمالية اللاسوية تتصف بالسعي الدائم للوصول إلى الكمال وعدم القدرة على تقبل أي شيء أدنى من مرتبة الكمال، ولذلك نجد أصحابها لا يتقبلون ذاتهم كما هي بنقائصها وعيوبها ويحاولون تجنب هذه النقائص والعيوب الذاتية كما لا يتقبلون الآخرين كما هم، ويطلبون صورة الكمال المطلق.

#### • خصائص التفكير الكمالي .

لقد وضع (Burns, 1980) خصائص التفكير الكمالي بشكل عام في تسعة أبعاد هي :

(١) صلابة الأهداف Rigid Goals: حيث يضع الفرد مجموعة من الأهداف، ويرى ضرورة تحقيقها ويعدها ضرورية لتعزيز الذات أكثر من مستوى استخدامها كدافع للسلوك الإنجازي " مثل أنا أريد، يجب علي"، ودائماً مستوى الأهداف غير واقعي ويصعب تحقيقه.

(٢) التشابه Similarly: تكون غالباً كل أهدافه ذات مستوى واحد فيراها ملحة وضرورة.

#### ويخلص الباحث إلى تحديد ملامح الكمالين فيما يلي:

١. السعي الدائم للتفوق والتميز.
٢. تبني مستويات ومعايير عالية كوسيلة لتحقيق الذات.
٣. التخطيط والتنظيم في الأعمال.
٤. الاهتمام بالأخطاء ومحاولة تجنبها.
٥. توقف قيمة الذات على مدى ما حققه الكمالي من أهداف.

#### ٣- النظرية الإنسانية .

استجابة لرغبة الإنسان في أن يكون محبوباً ومحترماً من الآخرين، والمحيطين به فإنه يضع لنفسه مستويات ومعايير وأهدافاً عالية، ويحاول تحقيقها ليحصل على تقدير وحب وإعجاب الآخرين، ومن وجهة نظره يكون السعي أن يكون فرداً كاملاً هو أفضل ما يمكن أن ينال به احترام وحب الآخرين.

#### ٤- النظرية المعرفية .

يقر أصحاب النظرية المعرفية أن المعتقدات والإطار المعرفي وأسلوب التفكير للفرد هو ما يجعله ينزع إلى الكمال، فقد نبّه ألبرت أليس إلى أن معتقدات وأفكار بعض الأشخاص في إدراك الأشياء على أنها بيضاء أو سوداء، وحسنة أو سيئة دون أن يدركوا أن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً، وهذا النوع من التفكير يؤدي بالفرد بالنزوع للكمال المطلق (Ellis,2002,217:229).

#### • النماذج المفسرة للكمالية .

نظراً لأهمية الكمالية وارتباطها بالعديد من أشكال التوافق، سعى الباحثون إلى معرفة النماذج المفسرة للكمالية، ومن أهمها:

#### ١- نموذج التوقعات الاجتماعية Social Expectation Model

قام نموذج التوقعات الاجتماعية رداً على الاستحسان الوالدي المشروط فيما يتعلق بنمو الكمالية، فيرى أن الآباء المنشدين للكمالية يمنحون الحب والاستحسان لأبنائهم فقط عندما يحققون شروطاً معينة (Kearns et al., 2008 , 22).

#### ٢- نموذج التعلم الاجتماعي والاستجابة الاجتماعية Social Learning

#### -:Model

وقد تحدث أيضاً النمذجة السلبية عندما يتعرض الفرد إلى الضيق والانزعاج نتيجة للبيئة الفوضوية التي يعيش فيها، فيأخذ في تلك اللحظة الكمالية سبيلاً ليكون مختلفاً عن بيئته غير المنظمة التي عاش فيها محاولاً أن يكون مختلفاً عن غيره (Kutlesa, 2002).

ومن ناحية أخرى يذكر (Flett et al., 2002,33:47) أن الفرد قد ينشد للكمال نتيجة للبيئة القاسية التي يتعرض فيها للإساءة، وذلك للتأقلم مع مواقف حياته، فتظهر الكمالية كرد فعل للهروب من البيئة المسيئة، فعلى سبيل المثال إدراك العاملين لقسوة وجفاء بعض الرؤساء ، ويدفعهم لتبني معايير مرتفعة، وبذل الجهد لتحقيق هذه المعايير كطريقة للتأقلم.

#### ٣- نموذج التنشئة أو التربية القلقة Anxiety Rearing Model

وهو الذي اقترحه Flett لتنمية الكمالية، ويتضمن هذا النموذج احتمالية أن الأفراد الذين يعيشون في كنف والدين يهتمون كثيراً بالأداء المثالي المتقن ودائمي القلق خوفاً من وقوع أبنائهم في الأخطار أو تعرضهم للفشل، فيبالغون كثيراً في حمايتهم، ويحذرونهم مراراً وتكراراً لتجنب ارتكاب الأخطاء، والنتائج السلبية لهذه الأخطار ( Cook, 2007 ,60:61).

### نموذج هيل (Hill, 2004)

حاول (Hill et al.,2004,80:91) التوصل إلى نموذج متعدد الأبعاد للكمالية واستخدام أسلوب التحليل العاملي، الذي أسفر عن عاملين رئيسيين، هما:

السعي للتفوق - والرغبة في التنظيم - ومعايير عالية لتقييم الآخرين - والتخطيط - والاهتمام بالأخطاء - والحاجة للاستحسان - والاستغراق في الأعمال الماضية - وإدراك الضغوط الوالدية.

ويرى Hill أن الأربعة عوامل الأولى تعد كمالية سوية تدفع للأمام، أما الأربعة عوامل الأخيرة تعد كمالية تقيد الأداء مما يجعلها كمالية عصابية.

### ٦- نموذج سلاني (Slaney et al., 2001)

#### أبعاد/ أنواع الكمالية

وقد اتفق هشام الخولي (٢٠١٠) مع Hewilt & Flett (1991) حول تحديد ثلاثة أبعاد للكمالية من خلال وجهة نظر اجتماعية وشخصية على أساس أن فكرة الكمالية تأتي في صور مختلفة وهي:-

#### أ- الكمالية الموجهة ذاتياً Self-Oriented Perfectionism

وفيها يضع الفرد لنفسه مستويات عالية من الأداء يحاول تحقيقها ويتواصل فيها الفرد مع نفسه حيث تكون هذه النزعة إلى الكمالية بمثابة قوة دافعة لتحقيق أهدافه، فإذا كان هناك تناسب وإحالة متبادلة بين الغاية والوسيلة تلك هي الكمالية السوية، أما إذا لم يكن هناك تناسب وإحالة متبادلة بين الغاية والوسيلة كانت النزعة إلى الكمال بمثابة عامل خطر للإحباط والعصابية تنال من قيمة الذات وتدفع إلى تفكيكها وتدميرها، وبذلك يمكن القول أن الكمالية الموجهة من الذات للذات قد تكون سوية "تكيفية" أو عصابية "لا تكيفية".

#### سابعاً: العوامل المؤثرة في نشأة الكمالية .

أولاً النوع : قد انتهت نتائج دراسة أنموذج نظرية هويت وفليت وتيرنبول - دوفن وميكي إلى حصول الذكور على متوسطات درجات مرتفعة من الكمالية الموجهة للآخرين مقارنة مع الإناث، أما الإناث فقد حصلن على متوسطات درجات مرتفعة على بعد الكمالية المحددة اجتماعياً مقارنة بالذكور . وذلك على عينات إكلينيكية، وحصل الذكور على متوسطات درجات مرتفعة مقارنة بالإناث في الكمالية الموجهة للآخرين وذلك في عينات مجتمعية، كما أسفرت دراستي Besser;2002,Hamilton,Schweitzer 2010

عن عدم وجود فروق بين الذكور نحو النزوع إلى الكمالية ( الشربيني ، ٢٠١٢،  
٦٤/٦٣

ثانيا. العمر الزمني: قد أسفرت نتائج دراسة ( Hamilton,Schweitzer،٢٠٠٢) عن  
عدم وجود فروق تعزى للعمر الزمني في الكمالية (المصدر السابق، ٢٠١٢، ٦٤ .

ثالثا : السلالة . أسفرت نتائج دراسة كاسترو ورايس (٢٠٠٣، Rice، Castro، )  
إن طلاب الجامعة الأمريكية من أصل قوقازي يحصلون على درجات مرتفعة مقارنة  
بالأمريكان من أصل أفريقي في ثلاثة من ستة أبعاد لمقياس الكمالية في (النقد الذاتي  
،شكوك حول الأداء، القلق على الأخطاء .

كما وأظهرت نتائج دراسة شانج وآخرون (٢٠٠٤، al et, Chang،) أن الكمالية  
التكيفية تكون مرتبطة بالانفعال الإيجابي، والرضا عن الحياة لدى النساء البيض،  
ومرتبطة في الأفكار الانتحارية بدرجة أقل لدى النساء السود، وترتبط الكمالية سلبيا  
بالرضا عن الحياة لدى النساء البيض فقط (المصدر السابق، ٢٠١٢، ٦٤ .

### المتغير الثالث: الرضا عن الحياة .

موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي لفتت أنظار الباحثين في العلوم  
الإنسانية كالصحة النفسية باعتباره مؤشر يدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية  
السليمة، كما أن الرضا عن الحياة يؤدي إلى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة  
الحقيقية في أن يعيشها (Donald et al.,2011,108).

لذا فهو يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن  
الواقع، وتقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات  
لدى الإنسان، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة الذي  
هو أكثر ما يتطلع إليه الإنسان العاقل الراشد.

### أولاً: مفهوم الرضا عن الحياة

الرضا اصطلاحياً : هو سرور القلب بمُر القضاء، وقيل : الرضا ارتفاع الجزع في  
أي حكم كان، وقيل : الرضا هو صحة العلم الواصل إلى القلب، فإذا باشر القلب حقيقة  
العلم أدّى إلى الرضا، وقيل استقبال الأحكام بالفرح (سنا سليمان، ٢٠، ٢٠١٠).

ويعرف (Diener,1985) الرضا عن الحياة بأنه : " حكم الشخص على رفايته  
النفسية وجودة حياته بناء على معايير الذاتية "، فيرى أن إدراك الفرد لقدرته على التحكم  
في حياته وحرية في الاختيار يؤدي إلى الرضا بشكل عام عن حياته.

ويعرفه مايكل أرجايل، وفيصل عبد القادر يونس (١٩٩٣، ١٨٧) بأنه نوع من التقدير الهادئ، والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء في الحاضر أو الماضي.

كما عرفه مجدي الدسوقي (١٩٩٩، ٦) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، وهذا ما أكده أيضاً (Gilligan & Huebner, 2002).

كما يعرفه عبد الفتاح عثمان، وعبد الكريم عفيفي (٢٠٠٥، ٣٨٥) بأنه تقبل الفرد لذاته وأسلوبه الذي يحيا به في المجال الإنساني المحيط فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته سعيداً في عمله، ومتقبلاً لأصدقائه، وراضٍ عن إنجازاته الماضية، ومتفائلاً بما ينتظره من مستقبل، ومسيطرًا على بيئته فهو صاحب القرار، وقادراً على تحقيق أهدافه.

وقد أشار خلف محسب (٢٠٠٧، ١٠) إلى مفهوم الرضا بأنه حالة داخلية يشعر الفرد فيها بالارتياح عن اقتناع تجاه حالته النفسية والجسمية، ورضاه عن علاقاته الإجتماعية بالآخرين وشعوره بالتقدير الاجتماعي، وتفاؤله بالمستقبل واستقرار العلاقات بالآخرين والتقدير الاجتماعي والرضا عن الذات الجسمية والرضا عن الحياة عموماً.

كما يتفق كل من عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩، ٣٢٦)، السيد فهمي (٢٠٠٩، ٦٩)، وسناء سليمان (٢٠١٠، ٢١) في تعريف الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية تتمثل في شعور الفرد بالأمن النفسي والانسجام الروحي والحياتي وقناعته بما حققه في حياته الماضية والحاضرة ورضاه بما قد يحدث في المستقبل وتفاعله بإيجابية مع الآخرين وكل ما في البيئة التي يعيش فيها.

**ويخلص الباحث إلى أن هناك اتجاهين أساسيين في تناول الرضا عن الحياة:**

**الاتجاه الأول:** الاتجاه الموضوعي الإدراكي الذي يهتم بتحديد الشروط الموضوعية وقياسها، أي الظروف المحيطة بالفرد وتؤثر في رضاه أو عدمه مثل الخدمات التي تقدم له.

**الاتجاه الثاني:** الاتجاه الحسي والوجداني ويعتمد على النظرة الذاتية لدى الأفراد، فنظرة الفرد لنفسه ولحياته هي التي تحدد الرضا من عدمه.

**ثانياً: بعض المصطلحات المتداخلة مع الرضا عن الحياة**

### **١ - جودة الحياة Quality of life**

يعرفها (Church, 2004, 15) "على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنياً وانفعالياً واجتماعياً في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة".

وهناك ثلاثة أبعاد رئيسية لجودة الحياة، وهي:

بعد الكينونة (Being) وهو يتضمن الصحة النفسية والمعرفة والمبادئ والقيم الشخصية للفرد.

## ٢ - السعادة Happiness

حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية ويختبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (آمال جودة، ٢٠٠٧، ٧٠٣).

ويميز أحمد عبد الحالق (٢٠٠٨، ١٢٢، ١٢٣) بين السعادة والرضا عن الحياة في كون السعادة حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج بينما الرضا حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد.

## ٣ - الهناء الشخصي (Subjective well-being)

شعور الفرد، وإدراكه للسعادة، والرفاهية، وطيب الحال، والعيش وإشباع حاجاته الأساسية العامة كالحرية والديمقراطية، والانتماء والأمن والأمان والصدقة والاحترام ... إلخ، وكل ما يحقق حياة إنسانية جيدة (جبر محمد جبر، ٢٠٠٥، ٩٢).

ويتكون الهناء الشخصي من ثلاثة مكونات رئيسية، وهي:

(الوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي، والرضا عن الحياة) فالوجدان الإيجابي والسلبي يتضمنان استجابة الفرد تجاه الأحداث كالفرح، والغضب والقلق، بينما مكون الرضا عن الحياة يتضمن أحكام الفرد المعرفية وشعوره بالرضا عن حياته، وبهذا يتضمن الهناء الشخصي مكونات وجدانية ومعرفية فالأفراد ذوي الهناء الشخصي المرتفع يدركون الأحداث بشكل إيجابي ويتمتعون بعلاقات اجتماعية وإيجابية مع الآخرين وهم أقل شعوراً بالاضطرابات النفسية (Clark, L.s, 2008, 3).

## ٤ - التفاؤل Optimism

عرفه (Marshall et al., 1992, 1067) بأنه استعداد الشخص للتوقع الإيجابي للأحداث ويرجع إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن للرغبات والطموحات المطلوبة أو المرغوبة وبغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها أو تحقيق تلك الرغبات، فالتفاؤل عبارة عن توقع عاطفي واستبشار لما يأمله الفرد من أحداث واستبعاد ما يتعارض مع هذا التوقع.

## - تقبل الحياة

هو مفهوم عام وشامل ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين (نجوى إبراهيم، ٢٠١٠، ٥).

ويخلص الباحث إلى أن المصطلحات الثلاثة الأولى تتفق مع الرضا عن الحياة في كونهم يتضمنون الجانب الوجداني والانفعالي في حين يتميز الرضا عن الحياة عنهم في كونه يتضمن الجانب الإدراكي المعرفي حيث يعتمد الجانب الإدراكي على إدراك الواقع والنسق القيمي الذي يحيط به .

### النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

#### ١ - نظرية القيم والأهداف والمعاني (Valuse, Goals & Meanings)

يشعر الفرد بالرضا عندما يحقق أهدافه ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشونها، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يدركون أهمية أهدافهم وضرورتها يكونون على درجة عالية من الرضا بخلاف غيرهم من الذين لا يدركون أهمية أهدافهم حتى حين تحقيقها (Oish et al.,1999).

#### ٣ - نظرية التقييم Evaluation theory

ويرى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير تعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، وذلك لأن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فعلى سبيل المثال لا يفكر الفرد بقدراته إلا إذا تواجد مع أفراد يفتقدون تلك القدرة، وكذلك من يتمتع بمستوى مالي جيد لا يشعر برغد معيشته إلا عندما يتواجد مع أفراد أقل في المستوى المالي مقارنة به (Diener,2000).

#### نظرية الخبرات السارة Pleasant Experiences

ترى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا، حيث إن أحداث الحياة الإيجابية تولد السرور بينما تولد الأحداث السلبية العناء، والخبرات المؤلمة فالشعور بالرضا يكون جزءاً من خبرة السرور (Diener et al.,1985,73).

#### نظرية الطموح والإنجاز Ambition-Achievement

يشعر الفرد بالرضا عندما تقترب الإنجازات من الطموحات والعكس عندما يشعر أن إنجازاته لا تقترب من الطموحات والأهداف التي يريجوها، فالشعور بالرضا هو محصلة الفرق بين الهدف وبين إنجازها، فليس كل ما يطمح إليه الفرد يدركه، لذلك لا بُدَّ وأن يكون هناك تناسب بين طموح الفرد وإنجازاته (أماني عبد المقصود، ٢٠٠٧، ٢٥٥).

يوجد اختلاف حول تحديد أبعاد الرضا عن الحياة فقد أشار (Regular et al., 2010, 145) إلى أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في الهناء العاطفي والمتضمن

الروحانيات، التنمية الشخصية والمتضمنة التعليم والتعلم والمهارات، والسعادة والرضا  
المادي، والدمج الاجتماعي ومتضمن دعم الأدوار.

ويضيف كل من مجدي الدسوقي (١٩٩٨)، وإيمان شعبان (٢٠٠٩، ١٠٤) إلى أن  
أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل فيما يلي:

### أهمية الرضا عن الحياة

يذكر سيد صبحي (١٩٨٧، ١٧) أن الرضا عن الحياة تتجسد أهميته فيما يحدثه من  
إتزان للفرد سواء على المستوى النفسي أو الصحي، حيث إن الرضا عن الحياة يصاحبه  
سعادة تتجلى في زيادة حيوية الإنسان ونمو قدراته وتطلعه المستمر في طلب المزيد من  
ذلك الذي أعاد عليه الراحة والسعادة والطمأنينة.

كما يذكر (Suldo, s.& Hubner, 2004) أن الرضا عن الحياة ترجع أهميته إلى  
كثرة الضغوط التي يُلَاقِيها الأفراد في هذا العصر التي تتسبب في الإصابة بالاضطرابات  
النفسية، فالرضا عن الحياة يتوسط العلاقة بين خبرات الأحداث الضاغطة والسلوك  
اللاحق أي أنه يعمل كقوة نفسية وقائية ضد أحداث الحياة الضاغطة.

ويعزو (Philip et al., 2007,48) أهمية الرضا عن الحياة إلى أنه يحقق علاقات  
اجتماعية ناجحة ويعطي الفرد شعوراً بأنه جزء من المجتمع ويشعره بالأمن والتفائل  
بالمستقبل، فالرضا من علامات التوافق النفسي للفرد ومدى توافقه في جوانب حياته  
المختلفة، وبه الفرد يكون أكثر إنتاجية، وأكثر إيجابية في التفاعل وأكثر استقراراً وسعادة  
ويعتمد الرضا على الإرضاء وهو المحك الثاني للتوافق النفسي، والرضا والإرضاء  
عاملان مكملان لبعضهما، والرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد  
في مجال من مجالات الحياة، وما سيحققه مستقبلاً.

ويرى فاروق عثمان (١٧، ٢٠١١) أن ذوي الرضا عن الحياة يتميزون بصحة نفسية  
جيدة ويتسمون بتقدير عالٍ للذات وهم سعداء في حياتهم، ولديهم علاقات اجتماعية فعالة  
بخلاف ذويهم غير الراضين عن الحياة حيث يعانون إحساس بالوحدة النفسية والقلق  
والغضب والاكتئاب.

ومن ثم يخلص الباحث إلى أن الراضيين عن أنفسهم يتسمون بواقعية ووعي وتعقل  
تجاه الأحداث الجارية في المجتمع، كما لديهم علاقات وصلات قوية بمن حولهم وقدرة  
على التوافق مع تحديات الحياة بالصبر والتفائل والتوكل على الله في أمورهم.

### ومن أهم العوامل المحددة للرضا عن الحياة:

- **الشعور بالقناعة:** يرادف كثير من الباحثين بين القناعة والرضا ويعدون أن كل  
منهما وجهان لعملة واحدة، حيث تعني القناعة مدى شعور المرء بالرضا عما حققه من

إنجازات وتقبله لظروف حياته، فالقناعة تعني رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه ومستوى المعيشة الذي يعيشها (مجدي الدسوقي ، ٢٠٠٧ ، ١٣٤).

٤- **الرضا عن النفس:** يرتبط الرضا عن النفس ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالرضا عن الحياة، حيث إنه كلما شعر الفرد بالرضا عن ذاته وإمكاناته كان ذلك انعكاساً إيجابياً على شعوره بالسعادة والرضا عن الحياة، فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من تقبل الذات والرضا عنها أكثر شعوراً بالرضا عن حياتهم وترتفع لديهم مشاعر تقدير وتقبل الذات ، وإن تحقيق الفرد لأهدافه من العوامل التي تزيد شعوره بالرضا عن ذاته وأيضاً مستوى النشاط النفسي والاجتماعي للفرد عامل منبئ برضاه عن ذاته وحياته (علاء شعراوى ، ١٩٩٩ ، ١٥٦).

٥- **هدف الحياة :** إن الشعور بالرضا عن الحياة ينتج عن الشعور والإحساس بالهدف في الحياة، والشعور بأهميتها ونتيجة لذلك تتحقق السعادة، فالذي يعيق الفرد عن تحقيق التوافق والسعادة هو الإحساس بفقدان الهدف من الحياة ، ومن ثم اليأس والإحباط وعدم الرضا ، فالأفراد الذين يشعرون بإحساس واضح وعميق بالهدف من الحياة يتمتعون بصحة نفسية وجسمية والشعور بالرضا عن الحياة (محمد عبد التواب معوض ، ١٩٩٤ ، ١١٣ : ١١٤).

#### ١- الخوف من الفشل:

لا يستطيع أحد أن ينكر أن التطلع للنجاح والإنجاز هو من عمر البشر، ففي هذا التطلع تحقيق للذات، وتجسيد لشخصية لديها قدرات وإمكانات، ولكن ما يحدث في الواقع من مشكلات وتحديات جعل الإنسان يخشى الوقوع في الفشل، ولكن عليه أن يقاوم ذلك الشعور ويوظف إرادته لمقاومته، ويستعد لمواجهة ولا يترك نفسه فريسة لهذا الشعور الذي يؤثر على مدى رضاه وسعادته.

#### ٢- الحب والكرهية:

فالرضا وراحة البال يتأرجحان بين الحب والكرهية، حيث إن الحياة تكتسب قيمتها من خلال الخير الذي ينبغي أن يحبه كل إنسان سوي، أما الشر فلا يستطيع الإنسان السوي المؤمن أن يحبه أو يتقبله، فالرضا وراحة البال يمثلان قيمة من القيم التي يحصل عليها كل شاب سوي؛ لأنه صاحب الإرادة الخيرة التي تدفع إلى فعل الخير بدافع من الحب الذي يجعله يتفاعل ويتعاون ويتعاطف ويتواصل ويحنو ويعطي.

#### ٤ - التسامح:

فإذا كان الرضا عن الحياة يستلزم كراهية الشر وبغض الأشرار في كل صورهم وتصرفاتهم، فإن إرادة الخير التي تدفع صاحبها إلى عمل الخير والالتزام بأداء الواجب الخلقي تجعله يتسامح مع زميله في الحياة والإنسانية.

#### • الطريقة والإجراءات

**منهجية الدراسة:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف وطبيعة هذه الدراسة، وذلك من خلال استقصاء استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات أداة الدراسة وتحليلها، ومن ثم التعرف إلى طبيعة قيم العمل السائدة لدى الموظفين الإداريين في التربية والتعليم في الإدارات التعليمية ( حلوان ) .

**مجتمع الدراسة :** تكون مجتمع الدراسة من بعض الموظفين الإداريين في إدارة حلوان التعليمية مديرة التربية والتعليم التابعة لمحافظة القاهرة ، للعام (٢٠٢٣/٢٠٢٤م)، والبالغ عددهم حوالي (٣٠) موظفًا إداريًا.

#### عينة الدراسة

نظرًا لصغر حجم مجتمع الدراسة، فقد تكونت عينة الدراسة من بعض أفراد الإدارة التعليمية ، وبلغ عددها (٣٠) موظفًا وموظفة من رؤساء الأقسام الإدارية والفنية في إدارة حلوان التعليمية.

**أداة الدراسة :** لتحقيق اهداف الدراسة، أعد الباحث استبانة وهي عبارة عن استبانة تكونت من (٢٨) فقرة موزعة بالتساوي على أربعة مجالات: ( قيم الالتزام والانتماء للعمل، قيم المعرفة والاتقان في العمل، قيم أخلاقيات العمل، وقيم التعاون في العمل). وقد قام الباحث بإعداد هذه الاستبانة من خلال الرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، كدراسة ( البادري، ٢٠٢٠؛ أبو شقرة، ٢٠١٨؛ الطعاني، ٢٠١٥؛ الطيب، ٢٠١٥؛ ذيب والسعود، ٢٠١٤).

#### • تصحيح الاستبانة

تم تحديد استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة وفقًا لمقياس ليكرت الخماسي بدرجة ( عالية جدًا، عالية، متوسطة، منخفضة، منخفضة جدًا)، وتقابل الدرجات على الترتيب ( ٥، ٤، ٣، ٢، ١). وبذلك ينحصر المتوسط الحسابي بين (١-٥)، ولتحديد الدرجة النهائية لمستوى قيم العمل لدى الموظفين الإداريين، وتم تحويل الاستجابات عند التحليل إلى درجات ثلاثية ( عالية، متوسطة، منخفضة)، ولتحديد المدى تم طرح أقل متوسط حسابي من أعلى متوسط حسابي ( ٥-٤ = ١)، وقسمة الناتج على عدد فئات الدرجات الجديدة ( ٤ ÷ ٣ = ٣،٣٣، ١)، وبالتالي تكون المتوسطات

الحسابية المعتمدة في الحكم على درجة استجابات أفراد عينة الدراسة على النحو التالي: بدرجة عالية من (٣،٦٧-٥)، بدرجة متوسطة من (٢،٣٤-٣،٦٦)، وبدرجة منخفضة من (١-٣،٣٢).

**صدق أداة الدراسة :** للتحقق من صدق أداة الدراسة، استخدم الباحث الصدق البنائي، وذلك على النحو الآتي:

**الصدق البنائي :** تم استخراج مؤشرات الصدق البنائي لفقرات أداة قيم العمل الإداري، عن طريق تطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (٢٠) موظفًا من خارج عينة الدراسة، ومن مجتمع مشابه لمجتمع العاملين بالإدارة التعليمية ، وتم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، ومع الأداة الكلية. والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) معاملات ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) لفقرات أداة قيم العمل مع مجالها، ومع الدرجة الكلية.

مع الدرجة الكلية للأداة	ارتباط فقرات قيم أخلاقيات المهنة مع المجال	مع الدرجة الكلية للأداة	ارتباط فقرات قيم التعاون مع المجال	مع الدرجة الكلية للأداة	معامل ارتباط فقرات قيم المعرفة والإتقان مع المجال	مع الدرجة الكلية للأداة	ارتباط فقرات قيم الالتزام والإتقان مع المجال				
٠,٤٦ **	٠,٥٨ **	٢٣	٠,٤٧ **	٠,٤٨ **	١٨	٠,٤٣ **	٠,٥٢ **	١٠	٠,٤٨ **	٠,٤٤ **	٣
٠,٤٢ **	٠,٥٣ **	٢٧	٠,٤٣ **	٠,٥١ *	٢١	٠,٥٠ *	٠,٤٤ **	١٣	٠,٤٥ **	٠,٥٠ *	٥
٠,٤٨ **	٠,٤٨ **	٢٥	٠,٤٣ **	٠,٤٥ **	١٩	٠,٤٤ **	٠,٥٢ *	٨	٠,٤٣ **	٠,٤٢ **	١
٠,٤٩ **	٠,٤٩ **	١٢	٠,٤٨ **	٠,٤٧ **	١٥	٠,٥٢ *	٠,٤٩ **	١٢	٠,٥٣ *	٠,٥٢ **	٦
٠,٤١	٠,٥١	٢٦	٠,٤٢	٠,٤٧	٢٠	٠,٥٦	٠,٤٦	١٤	٠,٥٦	٠,٦٠	٧

	**	**		**	**		*	**		*	*	
	٠,٤٨	٠,٤٨	٢٨	٠,٤٠	٠,٥٤	١٧	٠,٥٨	٠,٤١	٩	٠,٥٥	٠,٥٧	٢
	**	**		**	*		*	**		*	**	
	٠,٤٤	٠,٤٧	٢٤	٠,٤٤	٠,٤٢	١٦	٠,٤٥	٠,٣٨	١١	٠,٤٧	٠,٤٥	٤
	**	**		**	**		**	**		**	**	

معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )

يتضح من الجدول أن قيم معاملات ارتباط فقرات محور قيم العمل مع مجالاتها تراوحت ما بين (٠,٣٨ - ٠,٦٠)، وبين (٠,٤٠ - ٠,٥٨) مع الأداة الكلية، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات قيم الالتزام والانتماء مع مجالها بين (٠,٤٢ - ٠,٦٠) وبين (٠,٤٣ - ٠,٥٦) مع الأداة الكلية، في حين تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات قيم المعرفة في العمل مع مجالها (٠,٣٨ - ٠,٥٢) وبين (٠,٤٣ - ٠,٥٦) مع الأداة الكلية، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات قيم التعاون في العمل مع مجالها بين (٠,٤٢ - ٠,٥٤) و (٠,٤٠ - ٠,٤٨) مع الأداة الكلية، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات قيم أخلاقيات العمل مع مجالها بين (٠,٤٧ - ٠,٥٨) و (٠,٤١ - ٠,٤٩) مع الأداة الكلية، وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )، وقد تم اعتماد قيمة معامل الارتباط (٠,٣٠) معياراً لقبول الفقرات ضمن أداة الدراسة، مما يدل على وجود معامل ارتباط قوي لفقرات محور قيم العمل مع مجالاتها ومع الأداة الكلية. ويبين الجدول معاملات ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) لفقرات محور الالتزام الإداري مع مجالها، ومع الأداة الكلية.

ثبات أداة الدراسة \* تم حساب قيم معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وكانت قيم معاملات ثباتها كما في الجدول الآتي

. الجدول الآتي معاملات الاتساق الداخلي لمجالات أداة الدراسة باستخدام معادلة

(ألفا كرونباخ)

مجالات قيم العمل	قيم ثبات ألفا كرونباخ
قيم الالتزام والانتماء	٠,٧٩
قيم المعرفة والاتقان	٠,٨١
قيم التعاون في العمل	٠,٧٨

٠,٨٢	قيم أخلاقيات العمل
٠,٨٠	مع الأداة الكلية

يوضح الجدول أن معامل الثبات الكلي باستخدام معادلة ( ألفا كرونباخ ) لفقرات اداة قيم العمل (٠,٨٠)، وتراوحت قيم معامل الثبات لمجالات محور قيم العمل بين (٠,٧٨ - ٠,٨٢)، كما بلغ معامل الثبات الكلي لمجالات أداة قيم العمل (٠,٨٠)، ما يشير إلى تمتع أداة الدراسة ومجالاتها بمعاملات ثبات مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

#### رابعاً: نتائج الدراسة

**نتائج سؤال الدراسة الأول:** ما مستوى قيم التفكير الإيجابي مع قيم الكمالية والرضا لدى الموظفين الإداريين في مديريات التربية والتعليم بالإدرات التعليمية من وجهة نظر الموظفين الإداريين فيها؟.

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة من الموظفين الإداريين عن مجالات استبانة قيم العمل، وعن فقرات كل مجال من مجالاته، والجدول الآتي يبين ذلك.

#### الأساليب الإحصائية

وبالرغم من تفوق الذكور على الإناث في مقياس جودة الحياة المدركة ككل، وخمسة من أبعاد المقياس إلا أن هناك اتفاقاً بينهما في بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقد يعزي ذلك إلى أن الفرد بصرف النظر عن جنسه يميل إلى أن تربطه علاقات جيدة مع الآخرين تقوم على الود والاحترام والحب والتسامح

#### ١- عرض نتائج البحث:

##### أولاً: التحقق من صحة الفرض الأول

وينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العاملين على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الكمالية " .

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون

Coefficient Correlation Pearson على النحو الآتي:

الارتباط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة:

الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة

أبعاد مقياس التفكير الإيجابي	معامل الارتباط
قبول الاختلاف عن الآخرين	** ٠,٤٨٩
التسامح	** ٠,٧٧٣
الذكاء الوجداني	** ٠,٦٦٠
المسؤولية الشخصية	** ٠,٦٣٨
الضبط الانفعالي	** ٠,٧٦٣
المجازفة الإيجابية	** ٠,٤٧٨
الدرجة الكلية	* ٠,٨٨١

من الجدول السابق يتضح أن أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ترتبط ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، بمعنى أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي زاد معه رضا الفرد عن نفسه والعكس.

النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي مناقض لوجود الكمالية نظراً للتباين بين سمات ذوى التفكير الإيجابي والكماليون فأصحاب التفكير الإيجابي يتمتعون بعدة خصائص على المستوى النفسى والعقلى تجعلهم أكثر تكيفاً مع أنفسهم والآخرين حيث يمكن القول إستخلاصاً لما ذكره كل من عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨، ١٩٦، ٢٠١)،

(Carlson & Dua, 2010, 289, 310) أن ذوى التفكير الإيجابي يقدرّون الحياة ويرفضون الهزيمة ولديهم رغبة في التغيير ويتمتعون بتقدير عالى لأنفسهم ويتبنون معايير وأهداف عالية قابلة للتحقيق ولديهم بدائل إيجابية للتفكير السلبي اللاعقلانى، والتقبل غير المشروط للذات بمعنى أنهم راضين عما يمتلكون من إمكانيات، بينما يُظهر الكماليون خلاف ذلك حيث يذكر كل من (عبد المرید جابر، ٢٠٠٣، ٩)، و(Burns, 1980) أن الكماليون تتبلور شخصيتهم في السعى الدائم إلى تحقيق مستويات أبعد ما تكون عن الواقعية وإلى تحقيق أهداف شبة مستحيلة، كما أنهم يتسمون بتقليل قيمة ذاتهم والحساسية الشديدة من أحكام وتقييمات الآخرين لهم حيث يذكر كل من (Mann, 2004, 307) ((Frost & Marten, 1990, 307)) أن الكماليون يؤسسون قيمة ذواتهم على تحقيق الأداء الأعلى وعندما يفشلون في تحقيقه يحقرون ويستصغرون أنفسهم بصورة قاسية ويصبح تقديرهم لذواتهم متدنئ، وفضلاً عن ذلك ذكر (Frost & Marten, 1993, 683: 692) (Shous) بالاتفاق مع (Dibiase Mario, 1998: 108)) أن الأفكار اللاعقلانية من سمات الأفراد ذوى الكمالية حيث لديهم أفكار لاعقلانية غير منطقية فرغبات الكمالى عادةً تتحول إلى متطلبات مطلقة واجبة التحقيق وتكون ممتزجة بالتنافسية والكبت فهم يتسمون بالتفكير

الصارم حيث يركزون على الحلول الكاملة والمحاولات المفرطة لتجنب الأخطاء خشية الفشل، وهذا ما يتعارض مع وجود التفكير الإيجابي حيث يذكر Bolto et al., (2014,416,421)) أن نوى التفكير الإيجابي يتسمون بالمرونة في التفكير واللغة والمنطقية والرقى في الطرح، والقابلية للتعديل وإحترام الرأى الآخر، والثقة بالنفس والقدرة على إستخدام طريقة مبتكرة في حل المشكلات.

ويتحليل ما سبق يتضح أن الأفكار الوسواسية اللاعقلانية للكمالية ترتبط بشكل سلبي وقوي بالتفكير الإيجابي كما أن التقبل غير المشروط هو سمة مناقضة تماماً لوجود الكمالية لدى الأشخاص حيث إنهم لا يتقبلون أنفسهم كما هي بل يضعون شروطاً وقواعد صارمة لقبولها وينزعجون عند التعرض لنقد خارجي أو تقييم ما بينما نجد ذوي التفكير الإيجابي يتقبلون ذاتهم وما يمتلكون من إمكانات ولا ينزعجون عند التعرض للنقد بل يضعون ذلك في إطار هادئ لأنهم يتقون في قدراتهم.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث

توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد على مقياس التفكير الإيجابي تعزي إلى تأثير كل من النوع (الصالح/ الإناث)

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية طبقاً للنوع (ذكور - إناث)".

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحث اختبار "ت" test – T

لمعرفة مدى دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية على النحو الآتي:

دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

أبعاد التفكير الإيجابي	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
قبول الاختلاف	ذكور	٣٠	٣,٥٩	٢,٨١	٢,١٢٩	٠,٠٥
	اناث	٣٠	١٠,٠٨	١,٩٥		
التسامح	ذكور	٣٠	١٠,٤٤	١,٧٧	٥,١٨٤	٠,٠١
	اناث	٣٠	١١,٨٤	٢,٠٣		
النكاء	ذكور	٣٠	١١,٠٤	٢,٧٦	٤,٥٤٢	٠,٠١

		٢,٩٥	١٢,٤١	٣٠	اناث	الوجداني
٠,٠١	٣,٠٣٠	٢,٦٤	٩,٢٢	٣٠	ذكور	المسئولية
		٢,٢٨	١٠,٢٨	٣٠	اناث	الشخصية
٠,٠١	٥,٣٠٦	٢,٦٦	١١,٩١	٣٠	ذكور	الضبط
		٢,٣٣	١٣,٧٩	٣٠	اناث	الانفعالي
٠,٠١	٣,٧٤٢	١,٤٣	١٣,٧٠	٣٠	ذكور	المجازفة
		١,٦٢	١٤,٥١	٣٠	اناث	الايجابية
٠,٠١	٤,٥٣٩	٩,٤٤	٦٥,٦٦	٣٠	ذكور	الدرجة
		١٠,٠٢	٧١,٩١	٣٠	اناث	الكلية

من الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" للأبعاد الستة دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ،  
٠,٠٠٥ ولصالح الإناث كما يتضح من مقارنة المتوسطات في الجدول أعلاه، وهذا  
يعني أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الإناث أعلى من مثيله لدى الذكور.  
سفرت نتائج الفرض الثالث كما يتضح من الجدول أن هناك فروقا بين متوسطات  
درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للمقياس  
باختلاف النوع (ذكور - إناث ) وقد أشارت النتائج إلى أن الفروق كانت  
لصالح الإناث وذلك بمقارنة المتوسطات الحسابية للإناث والذكور حيث كانت  
متوسطات الإناث أعلى من الذكور.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة زياد بركات(٢٠٠٥) التي أظهرت أن  
هناك فروقا بين أفراد العينة في التفكير الإيجابي وكانت الفروق لصالح الإناث.  
ويمكن تفسير الفروق لصالح الإناث إلى ثقافة المجتمع التي أصبحت الآن  
مشجعة للإناث على المشاركة في كافة مجالات الحياة ومحفزة لهن على النجاح  
فالإناث أصبحن أكثر إيجابية في الوقت الراهن من الذكور فهن لديهن دافعية للإنجاز  
والمثابرة ورغبة في تحقيق الذات للوصول إلى مكانة اجتماعية أفضل وإثبات أنهن لسن  
أقل كفاءة من الذكور.

ويمكن تفسير الفرق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث كما  
أشار زياد بركات (٢٠٠٥) (إلى الظروف التي تحيط بالذكور بشكل عام مثل  
الظروف الاقتصادية أو السياسية أو غيرها فقد يشعر الشاب أكثر بعدم الاستقرار النفسي  
والاجتماعي وعدم الشعور بالأمن والشعور بالقلق من المستقبل والإحباط.

فتحكم الظروف والمصالح تؤدي إلى العجز عن الوصول إلى التفكير المنطقي الإيجابي والأدلة المقنعة وقد يؤدي إلى أوهام وتخيلات في التفكير .

أو كما أشار (عبد السلام في زياد بركات، ٢٠٠٥) (إلى أن الذكور أكثر تعصبا

لأرائهم و أفكارهم من الإناث والتعصب يجعل التفكير ذاتيا متناقضا مزاجيا ومتشائما أي تفكير سلبي يؤدي إلى تضيق الحقائق أو تشويها لعدم القدرة على الحوار والمرونة في التعامل مع الآخرين مما يؤدي إلى تعطيل دور العقل والفكر المتفتح الإيجابي للوصول للحقائق.

### التوصيات

أشارت نتائج الدراسة إلى مستوى قيم التفكير الإيجابي لدى الموظفين الإداريين بمديريات التربية بمحافظة القاهرة إدارة حلوان التعليمية وعلاقته بقيم الرضا عن الحياة بأن هناك تباينا ملحوظا بين العاملين وذلك يعود لبعض العوامل منها البيئة والأعراف والتخصص والنوع ، وفي ضوء ذلك يوصي الباحث بما يلي:

١ . الاستمرار في تحديد الأسس والمعايير الفنية والإدارية عند اختيار مديري الأقسام في الإدارات التعليمية ممن تتوافر لديهم منظومة قيمية تتوافق مع قيم التفكير الإيجابي في العمل الإداري.

٢ - منح الموظفين الإداريين صلاحيات إضافية، وذلك لتعزيز دورهم في مديريات التربية والتعليم من خلال التفكير الإيجابي الملحوظ ومدى إعزاز قيم الرضا عن الحياة .

٣. أن تتم عملية تقييم الموظفين في الإدارات التعليمية وفقاً لمستوى التزامهم بمنظومة القيم السائدة في العمل الإداري .

٤ . الاستمرار في توفير جو مناسب للموظفين الإداريين للعمل بكفاية واطمئنان.

٥ . تفعيل نظام الحوافز والمكافآت للموظفين الإداريين والعاملين معهم طبقاً لمستوى لالتزامهم الإداري.

### المقترحات

١. إجراء دراسات أخرى تشمل متغيرات أخرى وفي إدارات تعليمية أخرى في المناطق النائية .

٢ . عقد ندوات ولقاءات وورش عمل تدريبية للموظفين الإداريين تعزز قيم العمل والعمل الإداري لديهم. ومدى الحرص على تعزيز القيم التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة

## المراجع

### المراجع العربية

- ١- آمال عبد السميع أباطة (١٩٩٦): الكمالية العصابية والكمالية السوية، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦، العدد ٣، يوليو، ص ٣٠٥ - ٣١١ .
- ٢- أميرة محمد بدر (٢٠١٤): المناخ المدرسي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، المجلد الأول، العدد (١) (٥٠٥) - (٥٤٩)
- ٣- بشرى إسماعيل أحمد أرنوؤط (٢٠٠٨): الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة، مجلة رابطة التربية الحديثة.
- ٤- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٣): معجم علم النفس والطب النفسي، مجلد ٦، القاهرة، دار النهضة العربية.
- ٥- خديجة أحمد السيد بخيت (٢٠١٢): جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، ج ١
- ٦- رغداء علي نعيمة (٢٠١٢): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٨)، (العدد الأول)،
- ٧- سارة عبد السلام مصطفى (٢٠١٦): الشعور بالضغط النفسية وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ٨- سامية محمد صابر (٢٠٠٩): الكمالية العصابية (غير السوية) وعلاقتها باضطرابات الأكل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفية،
- ٩- سلاف مشرى (٢٠١٤): جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد (٨)، (سبتمبر).
- ١٠- السيد كامل الشربيني (٢٠٠٧): جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق،  
المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٧، (٧٩-١)، (٥٧) العدد

- ١١- شادية أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥): استخدام نظرية الاختيار وفتيات العلاج بالواقع في خفض اضطراب الكمالية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الخامس عشر، العدد ٤٦
- ١٢- عبد الخالق نجم البهادلي وعلي مهدي كاظم (٢٠٠٧): جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين، دراسة ثقافية مقارنة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابو س- سلطنة عمان ١٧- ١٩ ديسمبر.
- ١٣- عبد الله جاد محمود (٢٠١٠): الكمالية لدى عينة من معلمي التعليم العام في علاقتها ببعض اضطرابات القلق والبارانويا لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٧٢، مجلد (٢).
- ١٤- عصام محمد زيدان (٢٠١٤): فصائل الدم وعلاقتها بالكمالية ونمط السوك (أ) والتدفق النفسي، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد (٨٨) يوليو .
- ١٥- عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٢): التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (٣٥) ، (الجزء الثاني، مارس (١٤٩- ١٧١) .
- ١٦- علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٦): جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين «دراسة ثقافية مقارنة»، المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك، عدد ٣
- ١٧- كاظم كريدي العادلي (٢٠٠٦): مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان
- ١٨- كمال الدسوقي (١٩٩٠): ذخيرة علم النفس (ج٢)، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- ١٩- مريم عيسى الش براوي (٢٠١٣): السلوك التكيفي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلميذات المعاقات ذهنيا بدرجة بسيطة في دولة قطر، مجلة الطفولة العربية، العدد (٥٤).
- ٢٠- مصطفى رمضان مظلوم (٢٠١٣): لكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٣٩، (الجزء (٤٥- ١٣) الأول).

٢١- هويدة حنفي محمود وفوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠): فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسيا، مجلة أماراباك، المجلد الأول.

### المراجع الأجنبية :

- 22- Anderson N.J. (2003): Quality of livel. The lQolNeory, an integrative theeny of the global of lifeConcept, Scientific World Journal, 13, 3: 1030-1040.
- 23- Bradburn, N. (2001): The Structure of Psychological Well being, Chicago, Adlime Pub. Co.
- 24- Burns, D. (1980): The Perfectionist's for selfdefeat, Psychology Today, November, pp. 70-67.
- 25- Craig A.Jackson (2010): Wonk- Related Qualityof life, Health Research Consulaion Centen, OXfond, University Press.
- 26- Dcw, T.& Hubner, E.S. (1994): Adolescents Percieved quality of life, An exploratoryinvestigation, Journal of School Psycholigy32
- 27- Dimey et al. (1999): Subjective well- being: threedecades of Progres, Psychological Bulletim, 125 (2): 276-302.
- 28- Dlener, E. Dicner, M. (1995): Cross culturalConelatcl of lile satisfaction and Self esteem, Jounmalt Personality and Solial Psuchology, 68, 653-663.
- 29- Elliott,etal, (1999): Perfectionism: What's Badabout Being too Good& Free Spirit Pablising.
- 30- Felce D.Perryj. (1995): Quality life it definitionand measunement, Research in Developmmtal
- 31-Disabilitien, 16. Frost, R,Marten, P. Lahart, C. Rosenblate, R. (1999): The dimensions of PerfectionismTherapy and Research, V14 (5), PP. 449-468.

- 32- Hamachek, D.E. (1978): Psychodynamics of normal and neurotic Perfectionism Psychology, 15, 27-33.
- 33- Hamachek, D.E. (1978): Psychodynamics of normal and neurotic Perfectionism, Journal of Psychology, 15, 27-33.
- 34- Jonker, et al. (2004): A model for Quality of life Measures Patients with Dementia, Lawton's Next Step. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 18: 159-164.
- 35 -Shek, D.T. (1993): The chinese Purpose in life test and Psychological well-being in chinese college student International Forum for Logotherapy, V16 (11), PP.35-42.
- 36-Stoeber, J., & Otto, K. (2006): Positive Conceptions of Perfectionism Approaches evidence, challenges Personality Review, 10, 4, 319-295
- 37 -WHOQOL Group (1995): The World Health Organization Quality of life Assessment
- 38- Wu K.D. & Cortesi, G.T. (2009): Relations between Perfectionism and obsessive compulsive symptoms, Examination of Specificity among the dimensions, Journal of Anxiety Disorders, 23, 393-400
- 39 -Hong, K. Tan, K. & Bujag, S. (2008): ( Relationships between work Life Quality of Teachers With Work Commitment, Stress and Satisfaction, A study in Kuching, Sarawak