

الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية

- دراسة ميدانية في بعض الجامعات الجزائرية -

**Emotional health and relation to positive thinking among students  
with visually impaired**

**-Field study of some Algerian universities -**

مونية زربول<sup>1</sup>، قاضي صاري<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة مولود معمري تيزي- وزو، الجزائر mouniapsy88@gmail.com

<sup>2</sup> جامعة مولود معمري تيزي- وزو، الجزائر sarapsy24@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/11/07 تاريخ القبول: 2021/12/04 تاريخ النشر: 2021/12/31

مستخلص البحث:

جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية، ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدمنا المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة الدراسة (100) طالبا معاقا بصريا، والتي تم اختيارها بطريقة قصدية في مختلف الجامعات الجزائرية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصحة النفسية، ومقياس التفكير الايجابي من إعداد الباحثين. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في بعض الجامعات الجزائرية. الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التفكير الايجابي، الإعاقة السمعية.

**Abstract:**

This study came with the aim of knowing the relationship between emotional health and positive thinking among students with visually impaired, to achieve the objectives of the current study, we used the descriptive approach, and the sample size was (100) visually impaired students, which intentionally selected in various Algerian universities. The study tools were the emotional health scale, and the positive thinking scale, prepared by the two researchers.

The results indicated that there is a statistically significant relationship between emotional health and positive thinking among students with visually impaired in some Algerian universities.

**Keywords:** emotional health, positive thinking, visual impairment.

١. مقدمة

تواجه البشرية منذ زمن وفي الآونة الأخيرة بصفة خاصة كثيرا من التحديات والضغوطات وأعباء يثقل كاهلها، ومن بين هذه الأعباء نجد الإعاقات أو ذوي الاحتياجات الخاصة التي يلزمنا العمل الجاد لإمكانية تحويل هذه الفئة الى طاقة منتجة في المجتمع، وتعد فئة ذوي الإعاقة البصرية أحد الفئات المهمة التي تستحق الاهتمام لما تمتلكه من قدرات وإمكانيات، وذلك بدمجهم في المجتمع وإعطائهم الحق في العيش والعمل في جميع مجالات الحياة، وذلك بتوفير لهم الظروف النفسية الاجتماعية المناسبة لهم لتمكينهم من وضع أهداف مستقبلية.

شهدت الدراسات النفسية في السنوات الأخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الايجابية بعد أن كان اهتمام علماء النفس منصبا على دراسة المتغيرات السلبية، حتى تحول اهتمامهم مؤخرا إلى دراسة الجوانب الايجابية في الشخصية وبخاصة ضمن الاتجاه الذي يعرف بعلم النفس الايجابي الذي يعتبر فرع من فروع علم النفس، ويؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية، وبالتالي فإنه علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدره أو ذات القيمة مثلا الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، القناعة والرضا والأمل والتفاؤل، السعادة...الخ.

كما تؤدي الإعاقة البصرية إلى تأثيرات سلبية على مفهوم الفرد لذاته وعلى صحته النفسية وربما أدت بذوي الإعاقة البصرية إلى سوء التكيف الشخصي

والاجتماعي والاضطراب النفسي، ونتيجة لآثار الاتجاهات الاجتماعية السلبية كالإشفاق والحماية الزائدة والتجاهل والإهمال، مما يسهم في تصاعد شعورهم بالعجز والقصور والاختلاف عن الآخرين، فالمشكلة تكمن في الفرد ذاته وفي علاقته بالمجتمع واتجاهاته نحوه.

وبذلك نجد أن التركيز على جوانب القوة وإعانة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية في سلوكه وتفكيره تسهم في تطوير وتغيير شخصيته، ولا تقل أهمية عن مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب، وهذا بفضل ما يكتسبه الفرد من قدرات تمكنه من التحكم في حياته وتوجيهها إيجابياً في المجالات المختلفة، فالأمر لا يتوقف فقط على التخلص من الأعراض أو التخفيف من الاضطرابات، بل يمتد تأثير هذا النوع من تعديل الإدراك وطرق التفكير الإيجابية على الفرد فيجد نفسه قد اكتسب كثيراً من الجوانب الإيجابية التي تجعله أكثر قدرة على تحقيق النجاح والتفوق في حياته.

كما أن التفكير الإيجابي يلعب دور كبير رئيسياً في كافة الأنشطة فهو عامل أساسي في عملية التعلم والتعليم والعلاقات العامة وكافة النشاطات التربوية والاجتماعية والعلمية والتعليمية والإبداعية للإنسان بشكل عام والطلّاب ذوي العاقة البصرية بشكل خاص، فهو يساهم مساهمة كبيرة في توجه وتقدم الحياة والرفق بها، كذلك يساهم في حل كثير من المشكلات، وتجنب الكثير من الأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه في الحياة (منصور مفرح سعيد، ٢٠١٤، ص. ٣).

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية بجامعة مولود معمري تيزي وزو الجزائر.

وتم طرح التساؤل التالي:

✓ هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى

طلبة ذوي الإعاقة البصرية؟

٢- فرضية الدراسة:

✓ توجد علاقة دالة إحصائية بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة

ذوي الإعاقة البصرية.

### ٣- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة علاقة الصحة النفسية بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الذين يعانون من الإعاقة البصرية.

### ٤. الجانب النظري

#### ١.٤ الصحة النفسية:

##### ١.١.٤ تعريف الصحة النفسية:

يرى رضوان الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن بين البيئة والجسد والذات أي بين متطلبات البيئة المادية والاجتماعية وتحيدها وبين امكانيات الفرد الجسدية والاجتماعية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست عدم وجود المرض(عن مرزوق بن أحمد، ٢٠١٢، ص٢٨).

والصحة النفسية عبارة عن حالة التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله(بطرس حافظ، ٢٠٠٨، ص١٦).

##### ٢.١.٤ مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها: (على عبد الرحيم صالح، ٢٠١٧، ص ١٢-١٣):-

⇒ الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

⇒ الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجه لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

⇒ الشعور بالسعادة: المتمثلة في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة.

⇒ التفوق العقلي: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرًا من مظاهر

الصحة النفسية.

⇒ غياب الصراع النفسي الحاد: ويتضمن الداخلي والخارجي.

⇒ النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن الانفعالات بصورة بعيدة عن التغيرات

البداية والطويلة.

⇒ التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد

الحصول على الإشباع اللازم للحياة مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من المتغيرات.

٣.١.٤ مؤشرات الصحة النفسية: (على عبد الرحيم صالح، ٢٠١٧، ص ٢٥)

وهناك ثمة مؤشرات عامة دالة على الصحة النفسية، تتمثل في:

- ✓ الراحة النفسية.
- ✓ القدرة على العمل.
- ✓ مفهوم الذات.
- ✓ شمول نشاط الفرد وتنوعه.
- ✓ مدى كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية.
- ✓ القدرة على تحمل المسؤولية.

٢.٤ التفكير الايجابي:

١.٢.٤ تعريف التفكير الايجابي:

هي مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الايجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة ورضا (شيماء محمد كمال، ٢٠١٦، ص ٨٧٠).

٢.٢.٤ الخصائص التي تتميز بها الشخصية الايجابية: (الفي ابراهيم، ٢٠٠٠، ص ١٠١).

هناك عشر خصائص تساعد في تحقيق أهداف الفرد والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال هي:

- ✓ الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه.
- ✓ الرؤيا الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد على المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة يحصل على أهدافه.

- ✓ القيم العليا والتي تجعل الفرد يعيش بعيدا عن السلوكيات السلبية بل يتمتع بكل الصفات الايجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم وهي خصائص تميز الشخصية التي تفكر تفكيرا ايجابيا.
- ✓ التوقع الايجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات.
- ✓ الاستفادة من التحديات والصعوبات حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته.
- ✓ الثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر.
- ✓ يعيش بالأمل والكفاح والصبر والمهارات الاجتماعية الايجابية، وحب الآخرين ومساعدتهم.

٣.٢.٤ أهمية التفكير الايجابي: (عن شيماء محمد كمال، ٢٠١٦، ص ٧٨٢)

- تبلور أهمية التفكير الايجابي في النقاط التالي:
- ✓ يزيد من قدرة الإنسان: ان الأفكار هي العماد الذي تأسست عليها معظم البلدان ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الاقتصاد الأمريكي وهو الأضحى في العالم، فالأفكار هي أساس كل شيء نقوم ببنائه، وكل خطوة تخطوها للإمام، والشخص المفكر الذي تتفق مخيلته عن أفكار رائعة تعلق قيمته.
  - ✓ يجلب السعادة: إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذاته أهمية أكثر من أي شيء في الحياة، فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الايجابية.
  - ✓ يجعله واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح: الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل.

٤.٢.٤ العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي: (عيشة علة ونعيمة بوزاد، ٢٠١٦، ص ١٣٢).

- هناك عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام، وعملية التفكير الايجابي بشكل خاص، لأن جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبني أساسا على الأفكار الموجودة في

داخل العقل سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخلها، وأهم هذه العوامل ما يلي:

- ✓ النظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل.
  - ✓ الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل، وال ضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.
  - ✓ البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية.
  - ✓ الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف.
  - ✓ التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.
  - ✓ استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير.
  - ✓ امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي ايجابي يجعله أكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير امن، وغير مطمئن، وأقل ميلا لتحدي الأفكار.
  - ✓ قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي.
- تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الايجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الايجابي.

#### ٣.٤ الإعاقة البصرية:

١.٣.٤ تعريف الإعاقة البصرية: هناك العديد من التعريفات التي شخّصت الإعاقة البصرية منها:

حيث عبد العزيز عرف الإعاقة البصرية على أنها " حالة من الضعف في حاسة البصر بحيث يحد من قدرة الفرد على استخدام حاسة بصره (العين) بفعالية وكفاية واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلبا في نموه وأدائه، وتشمل هذه الإعاقة ضعفا وعجزا في الوظائف البصرية، وهي البصر المركزي والمحيطي والذي يكون ناتجا عن تشوه تشريحي، أو الإصابة بالأمراض، أو الجروح في العين (عبد العزيز، ٢٠٠٨، ص ٣٥١)

أما التعريف التربوي فقد عرف المعاق بصريا انه الشخص الذي يعجز عن استخدام بصره في الحصول على المعرفة، ويعتمد على الاستفادة على حواسه الأخرى في عملية التعليم (الخطيب والحديني، ٢٠٠٥، ص ١٥١)

## ٢.٣.٤ مشكلات المعاقين بصريا:

### أ- المشكلات النفسية:

يؤثر كف البصر على نمو العمليات العقلية كالتصور والتخيل خاصة لهؤلاء الذين أصيبوا بفقد البصر منذ الطفولة المبكرة او ولدوا مكفوفين. وعلى قدرة الشخص على الاستشارة والتفاعل الوجداني، وهي تلك العمليات التي تعتمد رؤية الحركة والاستمتاع بالمشاهدة، وفقدان الكيف لهاتين الوظيفتين يعطل جانبا هاما من جوانب الشخصية المتكاملة فيعتمد الكيف على تصوره الذاتي لهذه المدركات عوضا عن رؤيتها مما يجعل منه أسير تصورات خاصة قد يشوبها الغموض والرهبه، والكيف لا يستطيع أن يتحرك بحرية ويطبع حياته بدرجات متفاوتة من الاتجاهات الطفلية والنزعة الاتكالية هو دائما يسعى لمن يعاونه في المشي والحركة. وبمجرد الشعور بالاختلاف عن العاديين يسبب للفرد قلقا نفسيا، لذا لا يمكن الفصل عادة بين نواحي القصور الجسدي والنفسي، إذ أن هناك بعض الدراسات أشارت إلى ارتفاع نسبة المصابين بالعصاب بين المعاقين بصريا، لأن عجز المعاق بصريا يفرض عليه عالما محدودا، وحين يرغب في الخروج من عالمه الضيق والاندماج في العالم المحيط يصطدم بآثار عجزه مما ينتج عنه اضطرابات نفسية وسلوكية (عبد الرحمن، ٢٠١١، ص ١٩).

### ب- المشكلات الاجتماعية:

تؤثر الإعاقة البصرية سلبا في السلوك الاجتماعي للفرد، حيث ينجم لها الكثير من الصعوبات في عمليات النمو والتفاعل الاجتماعي، واكتساب المهارات الاجتماعية الأئمة لتحقيق الاستقلالية والشعور بالاكفاء الذاتي، وذلك لمحدودية أو عجز المعاق بصريا على الحركة، وعدم قدرته على ملاحظة سلوك الآخرين وتعبيراتهم الوجهية، إضافة لنقص الخبرة بالبيئة المحيطة بهم، مما يقود بدوره إلى نقص الوعي بالمعلومات الحسية الخارجية وعدم القدرة على بناء المفاهيم والافتقار إلى المهارات الاعتماد على النفس والاستقلالية (علي، ٢٠١٠، ص ١٨٢).

### ٥. الجانب التطبيقي

#### ١.٥ منهج الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، فهو المنهج الذي يتضمن جمع الحقائق ومعالجتها وتحليلها وذلك من أجل استخلاص دلالتها وتوصل إلى



الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية دراسة ميدانية في بعض الجامعات الجزائرية

نتائج أو تقويمات عن الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة كما يتعدى إلى تفسير النتائج (جابر عبد الحميد، ١٩٩٤، ص١٣٤).

٢.٥ مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموع الطلبة ذوي الإعاقة البصرية في الجامعات الجزائرية في السنة الدراسية ٢٠٢١-٢٠٢٢، حيث اخترنا عينة للدراسة تكونت من (١٠٠) طالب معاق بصريا، وتم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية. ٣.٥ خصائص عينة الدراسة: وهي موضحة في الجداول التالية:

جدول (٠١): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة
ذكور	٣٧	٣٧%
إناث	٦٣	٦٣%
المجموع	١٠٠	%١٠٠

نلاحظ في الجدول رقم (٠١) إن عدد الإناث يفوق عدد الذكور حيث بلغت نسبة الإناث 63%، أما نسبة الذكور فقد بلغ 37%، وعليه فإن نسبة الإناث تمثل الأغلبية في عينة الدراسة.

جدول (٠٢): يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن.

السن	التكرار	النسبة
{٢١-١٨}	٤٠	%٤٠
{٢٤-٢١}	٣٨	%٣٨
{٢٨-٢٤}	٢٢	%٢٢
المجموع	١٠٠	%١٠٠

نلاحظ في الجدول رقم (٠٢) أن نسبة الطلبة التي تتراوح أعمارهم {١٨-٢١} أعلى نسبة، ثم تليها نسبة الطلبة التي تتراوح أعمارهم بين {٢١-٢٤}، ونسبة الطلبة التي تتراوح أعمارهم بين {٢٤-٢٨} فهي أدنى نسبة بالنسبة لهذه الدراسة.

جدول (٠٣): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الكلية.

النسبة	التكرار	التخصص
٢٥%	٢٥	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
٢٣%	٢٣	كلية الحقوق
٢٠%	٢٠	كلية العلوم الإسلامية
١٧%	١٧	كلية العلوم السياسية
١٥%	١٥	كلية لغة وأدب عربي
١٠٠%	١٠٠	المجموع

من خلال الجدول (٠٣) يتبين لنا أن أكبر نسبة احتلها كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بـ ٢٥%، ويلها كلية الحقوق بنسبة ٢٣%، في حين يأتي كلية العلوم الإسلامية بنسبة ٢٠%، وكلية العلوم السياسية بـ ١٧%، وأخيرا كلية لغة وأدب عربي بـ ١٥%.

#### ٤.٥ أدوات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة قمنا ببناء أداتين وهي كالتالي:

#### ١.٤.٥ مقياس الصحة النفسية:

تم بناءه من طرف الباحثين وفقا للمعلومات التي تحصلنا عليها في الجانب النظري؛ وما اطلعنا عليه في الدراسات السابقة التي تعرضت إلى موضوع الصحة النفسية.

ويحتوي المقياس على عبارات مقسمة إلى قسمين، القسم الأول يتعلق بالبيانات الشخصية ويتكون من خمسة أسئلة، والقسم الثاني يتعلق بالصحة النفسية، ويتكون من (٤٠) فقرة ولكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من ثلاثة (٠٣) درجات وهي أبدا وتعطي درجة واحدة (٠١)؛ أحيانا تعطي لها (٠٢) درجة؛ دائما تعطي لها (٠٣) درجات؛ وبالتالي ينقسم هذا الاستبيان إلى أربعة أبعاد وهي كالتالي: البعد النفسي، البعد العقلي، البعد الصحي، البعد الاجتماعي.

للتأكد من صدق هذه الأداة استعملنا طريقة الصدق الظاهري، حيث قبل تطبيقه قمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو (الجزئر)، وبعدها طلبوا منا إدخال بعض التعديلات عليه دون المساس بجوهره، على اعتبار أن أغلب المحكمين يتفوقون على أن

الأداة المعروضة عليه صالحة للإجابة على تساؤلات الإشكالية، وصالحة أيضا لجمع البيانات التي نحتاج إليها للتأكد من الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة، غير أنه لا بد من الإشارة إلى أن أساتذة المحكمين طلبوا منا تصحيح كل الأخطاء اللغوية والمطبعية الواردة في الأداة وهو ما قمنا به فعلا.

ولقد تم تحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) طالبا من ذوي الإعاقة البصرية في بعض الجامعات الجزائرية، وقد قاموا الأساتذة والطلبة من مساعدتهم في ملأ الاستمارة. وتم التحقق من ثبات أداة الدراسة بحساب الاتساق الداخلي لفقراتها، وبحساب معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة الثبات ٠.٨٧، وبذلك فإن الأداة تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وبالتالي يمكن الوثوق والاعتماد عليه.

٢.٤.٥ مقياس التفكير الإيجابي:

تم بناءه من طرف الباحثين وفقا للمعلومات التي تحصلنا عليها في الجانب النظري؛ وما اطلعنا عليه في الدراسات السابقة التي تعرضت إلى موضوع التفكير الإيجابي.

ويحتوي المقياس على (٥٠) فقرة ولكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من ثلاثة (٠٣) درجات وهي أبدا وتعطي درجة واحدة (٠١): أحيانا تعطي لها (٠٢) درجة؛ دائما تعطي لها (٠٣) درجات؛ وبالتالي ينقسم هذا المقياس إلى خمسة أبعاد وهي كالتالي: التفاؤل، التقبل الذاتي، حب التعلم والاكتشاف، الضبط الانفعالي، تقبل رأي الآخرين.

للتأكد من صدق هذه الأداة استعملنا طريقة الصدق الظاهري، حيث قبل تطبيقه قمنا بعرضه على بصورته المبدئية التي تتكون من (٦٠) فقرة على (١١) من الأساتذة المحكمين في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو (الجزائر)، وبعدها طلبوا منا إدخال بعض التعديلات وبعد مراجعة ملاحظات المحكمين تم حذف الفقرات التي تقل من (٨٠%) وإجراء تعديل على بعض الفقرات الأخرى وتصحيح كل الأخطاء اللغوية والمطبعية الواردة في الأداة وهو ما قمنا به فعلا، واعد المقياس بصورته النهائية ليتضمن (٥٠) فقرة.

ولقد تم تحقق من الخصائص السيكموتيرية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) طالبا من ذوي الإعاقة البصرية في بعض الجامعات الجزائرية، وقد قاموا الأساتذة والطلبة من مساعدتهم في ملأ الاستمارة.

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة بحساب الاتساق الداخلي لفقراتها، وبحساب معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة الثبات 0.90، وبذلك فإن الأداة تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وبالتالي يمكن الوثوق والاعتماد عليه.

#### ٥.٥ الأساليب الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- الرزنامة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Sps-20.

#### ٦.٥ نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### عرض ومناقشة نتائج الفرضية

والتي مفادها: " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية".

الجدول (٠٤): يمثل الدلالة الإحصائية لعلاقة الصحة النفسية والتفكير الايجابي

#### لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولة	قيمة (ر) المحسوبة	العينة	الفرضية
دالة إحصائيا	٠.٠١	٩٨	٠.٠٠	٠.٣٥	١٠٠	توجد علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية

يتضح لنا من خلال الجدول (٠٥) أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعي ذوي الإعاقة البصرية في بعض الجامعات الجزائرية، حيث قدر معامل الارتباط (ر) بيرسون بـ ٠.٣٥. وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ٠.٠١ ودرجة الحرية ٩٨، فنقول أن الفرضية

التي مفادها توجد علاقة بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية قد تحققت.

من خلال ما توصلنا إليه في الجدول يتبين لنا الطلاب ذوي الإعاقة البصرية الذين يتمتعون بصحة نفسية يصاحبهم تفكير إيجابي حول حياتهم وأهدافهم وطموحاتهم، وبالتالي فإن قناعة الفرد بحياته ورضاه تعتمد على التفكير الإيجابي ، لذا يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، وكلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل فاعل وناجح مع المشكلات الصحية عامة والنفسية خاصة التي تواجه الطالب الجامعي ذوي الإعاقة البصرية.

وبالتالي فالأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة والتحكم على أنفسهم، وقيمون إحداث الحياة الضاغطة بتفكير ايجابي، وينظرون لها كعوامل نمو وتحدي أكثر، فالصحة النفسية تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات وتجعله أكثر حيوية ومثابرة وإقبالا على الحياة، وتساعد على الاختيار واتخاذ القرارات المناسبة في حياتهم.

ومن بين الدراسات التي تؤيد النتيجة التي توصلنا إليها نجد دراسة شاهر خالد سليمان وإسماعيل صالح لعيس (٢٠١٢) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الصحة النفسية و الذكاء الانفعالي لطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة في مدارس مدينة تبوك (شاهر خالد سليمان وإسماعيل صالح لعيس، ٢٠١٢، ص ٢١).

وجاءت دراسة منصور مفرح سعيد (٢٠١٤) بهدف التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعا لدى طلاب جامعة أم القرى، وكذلك التعرف على الفروق في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلاب، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها: توجد علاقة إرتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الحياة وجميع أبعاد التفكير الإيجابي، أي أن زيادة الشعور بجودة الحياة الأسرية كأحد أبعاد جودة الحياة يصاحبها في جميع أبعاد التفكير الإيجابي ، ونفس الشيء في جميع أبعاد جودة الحياة (منصور مفرح سعيد، ٢٠١٤، بدون صفحة).

## ٦. خاتمة

يتضح لنا من خلال ما سبق أن الصحة النفسية تتضمن عدة جوانب. فالطالب الجامعي ذوي الإعاقة البصرية الذي يحقق درجة منه أو معظمها، فينعكس ذلك على صحته النفسية وهذا مؤشرا هاما يعكس مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع الحاجات المختلفة، وبالتالي يؤثر في التفكير الإيجابي حول حياته المستقبلية سواء حياته العملية أو الأسرية أو الاقتصادية أو كلها معا، ومنه يمكن القول أن كل منهما يؤثر بقوة في الآخر فكلما كان الفرد مدركا لواقعه ويشعر بالرضا سيتمتع بالصحة النفسية والتفكير الإيجابي نحو حياته.

## ٧. اقتراحات

- ✓ تدريب الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة على التفكير الإيجابي ومهاراته أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات.
- ✓ بناء برامج إرشادية وتدريبية تساعد طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة على ضبط الذات.
- ✓ عمل دورات تدريبية لطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة عن كيفية استغلال الوقت وممارسة الأنشطة الاجتماعية والترويح عن النفس.
- ✓ إجراء دراسات علاقة بين الصحة النفسية وبعض المفاهيم النفسية الأخرى مثل توكيد الذات، ضبط الذات، الأفكار العقلانية لدى طلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ✓ إجراء دراسات مماثلة على طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة والثانوية.

## ٨. قائمة المراجع:

### • المؤلفات:

- بطرس حافظ(٢٠٠٨)، التكيف والصحة النفسية، عمان: المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمن، الخالص محمد(٢٠١٠)، سيكولوجية المعاقين، الخصائص النفسية والاجتماعية وطرق التأهيل والعلاج، السودان: الجزيرة للطباعة والنشر.

الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية دراسة ميدانية في بعض الجامعات الجزائرية

- عبد العزيز، سعيد(٢٠٠٨)، إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة، عمان: دار الثقافة للنشر.
- علي، السيد فهيم(٢٠١٠)، سيكولوجية ذوي الإعاقات، الحركية، السمعية والبصرية والعقلية، الإسكندرية: دارالجامعة الجديدة.
- لخطيب، جمال والحديني، منى(٢٠١٥)، المدخل إلى التربية الخاصة، عمان: دار حنين للنشر.
- جابر عبد الحميد جابر(١٩٩٤)، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية.
- الأطروحات:
- علي عبد الرحيم صالح(٢٠١٧)، الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية بحث مقدم لنيل شهادة البكالوريوس في علم النفس كلية الآداب، جامعة القادسي.
- مرزوق بن احمد عبد المحسن العمري(دون سنة)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- منصور مفرح سعيد السلي(٢٠١٤)، جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- المقالات:
- شاهر خالد سليمان وإسماعيل صالح لعيس(٢٠١٢)، الصحة النفسية وعلاقتها بالنكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة بمدارس منطقة تبوك، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٠٩).

- شيماء محمد كمال محمد بدر السيد(٢٠١٦)، التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية، مجلة كلية التربية، العدد (٢٠)، بورسعيد،
- عيشة علة، نعيمة بوزاد(٢٠١٦)، التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد ٣(٢)، ٢٠١٦.