

دولة ليبيا



جامعة سبها / كلية الآداب

قسم علم النفس

بحث مقدم لأستكمال متطلبات الحصول على درجة

الليسانس

بعنوان : التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة

( دراسة ميدانية على عينة من المتقاعدين بمدينة

سبها )

إعداد الطالبة: سالمة محمد عيسى

إشراف أ. بسمة أبو عزوم

العام الجامعي: 2023 – 2024

## الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ <sup>ص</sup> قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ ﴿٨٥﴾

سورة الإسراء: آية ٥٨

## شكر لله تعالى

الحمد لله الذي وفقني لهذا المقام أحمدته وأشكره على توفيقه لي في إنجاز هذا المشروع، وبأنه أعزني الصحة ودوام العافية حتى أستطعت أكمال هذا المشروع على الصورة المطلوبة.

أحمده سبحانه وتعالى فهو لا تدركه الشواهد ولا تحتويه المشاهد ولا تراه النواظر ولا تحببه السواتر.

أحمد إلى نفسه كما أستحمده إلى خلقه وجعل لكل شيء قديراً، ولكل قدر أجلاً، ولكل أجل كتاباً.

ربي لك الحمد بكل نعمة أنعمت بها علينا في قديم أو حديث أو سر أو علانية خاصة أو عامة أو حي أو ميت أو شاهد أو غائب لك الحمد لك حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى سبحانه أحمدته وأشكره فمن كفاه ومن سأله أعطاه ومن أقرضه قناه ومن شكره جزاه. سبحانه لا أحصى ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك ما شاء الله ولا قوة إلا بالله العلي العظيم .

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، اللهم لك قبل عملي مع قلته والجهد مع ظنته، والسعي مع شؤانيه.

عز جاهد وجعل ثنائك ولا إله إلا أنت ..

الحمد لله رب العالمين

## الإهداء

إلى من وهبني الحياة والأمل ومن علمني أن أمرتقي سلم الحياة بحكمة  
وصبراً وإحساناً سندي ومروحي

"أبي الغالي وتاج مرأسي"

إلى من ساعدتني لكي أكافح في هذه الحياة ونرادت من معنوياتي  
للنجاح

"أمي الغالية"

إلى من نرى التفاؤل والسعادة بأعينهم التي وهبني الله نعمة وجودهم في  
حياتي إلى العقد المتين كانوا عوناً لي في مرحلة البحث

"إخوتي الأحباء وأخواتي العزيزات"

إلى من قضيتُ معهن أجمل وأحلى أيام دراستي وأصبحوا جزءاً من حياتنا

"نرميلاتي خديجة ونزهة"

وأخيراً إلى كل من ساعدني في إتمام هذا البحث سائلة المولى عز وجل أن  
يجزري الجميع خيراً الجزاء بكل ما أعطاه الله من علم ومعرفة.

الباحثة

## كلمة شكر وتقدير

تقدم بالشكر الجزيل والتقدير الخاص إلى من مدّ لنا يد العون والمساعدة في إظهار هذا البحث بالشكل المطلوب .

كما تتقدم بالشكر الخاص وكامل تقديرنا وعرفاننا إلى الأستاذة

أ: " بسمة أبو عزوم "

التي تفضلت بالإشراف على هذا البحث .

وتتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس

وإلى من ساعدني في إتمام العملية الإحصائية من توجيهات وإرشادات قيمة

الإنتاجات هذا البحث وإظهاره بهذه الصورة الدكتور

د: " علي الشاعر " .

وأقدم بجزيل الشكر والأمتنان والعرفان إلى رئيسة القسم

" الأستاذة / رقية أحمد "

ونشكر كل من وقف معن ولو بكلمة طيبة أو نصيحة .

والله ولي التوفيق

**سالمة محمد عيسى**

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	1
ج	شكر لله تعالى	2
د	الإهداء	3
هـ	كلمة شكر وتقدير	4
و	فهرس المحتويات	5
ط	فهرس الجداول	6

## الفصل الأول

### خطة البحث

2	المقدمة	1/1
3	مشكلة البحث	2/1
4	أهمية البحث	3/1
4	أهداف البحث	4/1
4	فروض البحث	5/1
5	حدود البحث	6/1
5	عينة البحث	7/1
5	مصطلحات البحث	8/1

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### المبحث الأول / التفكير الإيجابي

9	مفهوم التفكير الإيجابي	1/2
9	تعريف التفكير الإيجابي	2/2
9	أهمية التفكير الإيجابي	3/2

9	العوامل التي تساعد على التفكير الإيجابي	4/2
10	النظريات التي تفسر التفكير الإيجابي	5/2
11	إبعاد التفكير الإيجابي	6/2
<b>المبحث الثاني / الشعور بالوحدة</b>		
13	مفهوم الشعور بالوحدة	7/2
13	أنواع الشعور بالوحدة	8/2
13	خصائص الشعور بالوحدة	9/2
14	نظريات تفسير الشعور بالوحدة	10/2
15	إبعاد الشعور بالوحدة	11/2
<b>المبحث الثالث التقاعد</b>		
16	مفهوم التقاعد	12/2
16	تعريف التقاعد	13/2
16	أنواع التقاعد	14/2
17	المشاكل النفسية التي يعاني منها المتقاعدون	15/2
<b>الفصل الثالث</b>		
<b>إجراءات البحث</b>		
24	منهج البحث	1/3
24	مجتمع البحث	2/3
24	عينة البحث	3/3
29	أداة البحث	4/3
33	حدود البحث	5/3
33	الأساليب الإحصائية للبحث	6/3

## الفصل الرابع

### تحليل البيانات ومناقشتها

35

تحليل البيانات ومناقشة النتائج

1/4

## الفصل الخامس

### التوصيات والمقترحات

45

ملخص البحث

1/5

47

التوصيات

2/5

47

المقترحات

3/5

48

المراجع

4/5

الملاحق

5/5



## فهرس الجداول

رقم الصفحة	قائمة الجداول	ت
24	يوضح توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير العمر	1
25	يوضح توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير الجنس	2
26	يوضح توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير المؤهل العلمي	3
27	يوضح توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير الحالة الإجتماعية	4
28	يوضح توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير المستوى الإقتصادي	5
30	يوضح اختبار " ت " للتعرف على فروق بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الأستطلاحية مقياس التفكير الإيجابي	6
32	يوضح معامل التجزئة النصفية، الفاكورنباخ لمقياس التفكير الإيجابي	7
33	يوضح اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الأستطلاحية مقياس الشعور بالوحدة النفسية	8
33	يوضح معامل التجزئة النصفية، الفاكورنباخ لمقياس الشعور بالوحدة النفسية	9
35	يوضح اختبار ( ت ) للتعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى عينة المتقاعدين	10
36	يوضح اختبار ( ت ) للتعرف على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين	11
37	يوضح اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين فئتي العمر من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية	12
38	يوضح اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين فئتي الجنس من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية	13
39	يوضح اختبار ( ف ) للتعرف على الفروق بين فئات المؤهل العلمي من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية	14

- 15 يوضح اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين فئتي الحالة الاجتماعية من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية
- 41
- 16 يوضح اختبار ( ت ) للتعرف على الفروق بين فئات المستوى الاقتصادي من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية
- 42
- 17 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئات المختلفة من المتقاعدين في الشعور بالوحدة
- 43

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	ت
24	شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير العمر	1
25	شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس	2
26	شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي	3
27	شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية	4
28	شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي	5

## **الفصل الأول**

### **” مدخل البحث ”**

**1. مقدمة البحث**

**2. مشكلة البحث**

**3. أهمية البحث**

**4. أهداف البحث**

**5. فروض البحث**

**6. حدود البحث**

**7. عينة البحث**

**8. مصطلحات البحث**

## 1/1 مقدمة البحث:

يعتبر التفكير من أكثر المفاهيم غموضاً، باعتباره أكثر مهارات السلوك الإنساني تعقيداً ورقياً، كما أنه يظل من العوامل البارزة التي تدفع الأمم والأفراد إلى الرقي والتقدم في مختلف مجالات الحياة، لذلك يسعى الفرد إلى الارتباط الإيجابي بمن حوله، ويؤسس التفكير الإيجابي على فكرة أساسية مؤداها " العقل " وهو مصدر وأساس الحقيقة وكل الأفكار الموجودة تعد نتيجة لهذه الحقيقة.

( جونز، 21: 2012).

وبعد التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعد على أستثمار عقله ومشاعره وسلوكه وأكتشاف قوته الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل، بأستخدام الأنشطة وأساليب إيجابية " سامية أنصاري، 5: 2012 "

ترى الباحثة أنه يمكن تغيير التفكير والسلوكيات من خلال العقل، فحين يفكر الفرد بإيجابية يدفعه ذلك إلى القيام بأعمال إيجابية في كل نواحي حياته وعلى إحدى السنوات الإنسان يمر بحياته بالعديد من المتغيرات التي توتر في حياته.

يعتبر التقاعد أمر بالغ الخطورة في حياة المتقاعد والمجتمع بصفة عامة، لما يترتب عليه من تغيرات أساسية وجذرية في الحياة الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، وغالباً ما يترتب عليه فقدان للمكانة الاجتماعية، وتقليص دائرة العلاقات الاجتماعية، وفي بعض الأحيان اضطرابات في العلاقات الأسرية، بالإضافة إلى الشعور بالوحدة والانعزال عن المحيط الذي يعيش فيه وتزداد هذه المشاعر بأنخفاض الدخل مع زيادة الأعباء المعيشية، تتضاءل القدرات والنشاط خارج الأسرة. ( أبو عجيبة 8: 2007 ).

ترى الباحثة فإن ترك العمل يصاحبه بعض التغيرات، خاصةً بعد فترة التقاعد فيها الإحساس بعزلة عن الأشخاص المحيطين به والشعور بالوحدة والفراغ. ( إبراهيم 20: 1996 ).

فإن الشعور بالوحدة النفسية بعد خبرة عامة يمكن لأي فرد أن يشعر بها، وفقاً لتعرضه لظروف حياته متباينة في أوقات مختلفة. ( مخيمر، 12: 1996 ).

لقد تناولت العديد من الدراسات موضوع التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة للتعرف على أهميته والكشف عن حقائقه، فدرس ( علي تركي، 2012: 19 ). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة بغداد وكانت نتائجه أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير إيجابي مرتفع، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبع النوع.

كما أستهدفت دراسة ( مخيمر، 1996: 30 ) في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبين فترة التقاعد عن العمل لدى المسنين والشعور بالوحدة النفسية بعد سن التقاعد، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية وطول فترة التقاعد لدى المسنين غير العاملين بعد سن التقاعد وبينت وجود تأثير دال لكل من متغيرات الجنس، والعمل والتقاعد بينما في الشعور بالوحدة النفسية بينت النتائج إلى وجود فروق بين المسنين العاملين بعد التقاعد لصالح المسنين العاملين.

وحسب اعتقاد الباحثة أي أن تبدو الحاجة إلى ضرورة أن يتعدى البحث في مجال المتقاعدين مستوى الوصف إلى البحث عن العوامل التي تمكنهم من الأستماع بحياتهم والقدرة على إدارة مشاكلهم النفسية، عن طريق التفكير الإيجابي، وذلك من أجل الوصول إلى تنمية قدراتهم في مواجهة مشاكلهم النفسية كمشكلة الشعور بالوحدة.

ولذا يهتم البحث الحالي بدراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة في محاولة لمعرفة مدى تأثير التفكير الإيجابي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية والحد من تأثيرها على حياة المتقاعد النفسية.

## 2/1 مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث في النقاط التالية:

1. هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث؟
2. هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي ومتغير النوع " ذكر - أنثى " لدى عينة البحث؟

3. هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي ومتغير الحالة الإجتماعية لدى عينة البحث؟

4. هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والمستوى التعليمي لدى عينة البحث؟

5. هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والمستوى اأقتصادي لدى عينة البحث؟

### 3/1 أهمية البحث:

وتتحدد أهمية البحث في النقاط التالية:

1-تحديد المظاهر السلبية لمشاكل التقاعد ومنها الشعور بالوحدة.

2-معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة لدى عينة البحث.

### 4/1 أهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة لدى عينة من المتقاعدين.

2. التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومتغير النوع ( ذكر - أنثى ) لدى عينة البحث.

3. التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومتغير الحالة الإجتماعية لدى عينة البحث.

4. التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والمستوى التعليمي لدى عينة البحث.

5. التعرف على العلاقة بين التفكير افيجابي والمستوى الأقتصادي لدى عينة البحث.

### 5/1 فروض البحث:

1-توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة لدى المتقاعدين.

2-توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي ومتغير النوع " ذكر - أنثى "

3-توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي ومتغير الحالة الاجتماعية " متزوج - مطلق - أرمل".

4-توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والمستوى التعليمي.

5-توجد فروق دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والمستوى الاقتصادي.

### **6/1 حدود البحث:**

1. الحدود المكانية / صندوق الضمان الاجتماعي فرع سبها.
2. الحدود الزمانية / سوف يجري البحث خلال العام الدراسي ( 2023 - 2024 ).

### **7/1 عينة البحث:**

سوف تكون عينة عشوائية ممثلة لمجتمع البحث من المتقاعدين بمدينة سبها.

### **8/1 مصطلحات البحث:**

#### **1- تعريف التفكير الإيجابي.**

يعرف بأه حالة حالة مزاجية إيجابية يقلها الفرد، عن نفسه للأخرين من حوله بتصرفاته أتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها. ( بكار، 2013: 45 )

#### **2- التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي**

هو مستوى التفكير الإيجابي لدى المتقاعدين والذي يتحدد بالدرجة التي يحصل عليها من مقياس التفكير الإيجابي.

#### **3. تعريف الشعور بالوحدة**

يعرف بأنه إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين المحيطين به " أحلام الغامدي، 2020: 6 "

#### **4. التعريف الإجرائي للشعور بالوحدة**

هو مستوى الشعور بالوحدة لدى المتقاعدين والذي يتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها من مقياس الشعور بالوحدة.

#### **5. تعريف التقاعد**

هو تغير مفاجيء وسريع على حياة الفرد به تتقطع أنماط السلوك والعادات والروتين الذي درج عليه الفرد عشرات السنين.



## 6. التعريف الإجرائي للتقاعد

هو ترك العمل سواء كان ذلك أختياري أو أخبارياً حسب سلم التقاعد في الدولة.

**الفصل الثاني**  
**الإطار النظري والدراسات**  
**السابقة**

## أولاً: الإطار النظري

ويتضمن المحاور التالية:

1. مفهوم التفكير الإيجابي
2. أهمية التفكير الإيجابي
3. العوامل التي تساعد على التفكير الإيجابي
4. النظريات التي تفسر التفكير الإيجابي
5. أبعاد التفكير الإيجابي
6. مفهوم الشعور بالوحدة
7. أنواع الشعور بالوحدة
8. خصائص الشعور بالوحدة
9. النظريات التي تفسر الوحدة النفسية
10. أبعاد الشعور بالوحدة
11. مفهوم التقاعد
12. أنواع التقاعد
13. المشاكل النفسية التي يعاني منها المتقاعدون.

## أولاً: التفكير الإيجابي

### 1/2 - التفكير الإيجابي

يعد التفكير الإيجابي أبرز جوانب الأقتدار الإنساني، أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على أختلافها، لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي، الذي وحده يوفر المخارج ويستكشف إمكانات الحلول، التفكير الإيجابي بالتالي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبء الطاقات ويستخرج الظاهرة منها، من أجل حل المشكلات. ( حجازي، 2005:329 )

### مفهوم التفكير الإيجابي

هو توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءه، التي تزيد من أهتمام الفرد بثقة في ذاته. ( الفقي إبراهيم، 2000:20 ).  
كما يعرف أنه التفاؤل بكل ماتحمل الكلمة من معنى، فهو النظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين، ورؤية الجميل في كل شيء وله أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية. ( سناء سليمان، 2011:106 )

### 2/2 أهمية التفكير:

تتمثل أهمية التفكير الإيجابي في تجسيد إستطاعة الفرد أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا أختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها، التي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسية، ويرتبط الأتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.  
( معاذ محمد ظافر، 2013:5 )

### 3/2 العوامل التي تساعد على التفكير الإيجابي

أ. هناك عوامل تساعد على التفكير الإيجابي منها:

( بايلس وسيليمان، 2009:28 )

1- تأكيد الثقة بالنفس، فالثقة هي أساس النجاح.

2- الأبتعاد عن المحيطين ومتبطي الهمم وتجاهل مردي الكلمات والجمل

السلبية.

- 3- الرؤية الإيجابية للذات ( تقدير الذات ) سبب من أسباب النجاح.
- 4- أستحصار جميع الأفكار الإيجابية، التي تسعد وتشخذ المهمة والدوافع.
- 5- الأبتعاد عن مقارنة النفس بأي شخص آخر، خصوصاً.
- 6- عدم الأستماع إلى أصحاب الشكاوي من سوء الحظ والظروف، لأنهم من الممكن أن يقللوا من الطموحات.
- 7- التعرف على نقاط القوة والتركيز عليها، ومعرفة نقاط الضعف والتغلب عليها.
- 8- عدم التقليل من قدرات الآخرين أو من شأنهم أو قيمتهم، لأن النظرة السلبية للآخرين تنعكس على الشخص نفسه.
- 9- معرفة الهدف بالحياة لأن الإنسان بدونه سيشعر أنه لا قيمة له في الحياة.
- 10- التعود على النظر للأمور بنظرة موضوعية عقلانية دون تحيز.

#### 4/2 النظريات التي تفسر التفكير الإيجابي.

##### أ- نظرية سيلحمان:

يرى سيلحمان أن التفاؤل والتشاؤم أسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث، فهو أسلوب متعلم، كما أشار سيلحمان إلى أن التفاؤل يعد بعداً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بإيجابية، كما يرتبط بالتوقعات الإيجابية. ويعتمد التفكير الإيجابي على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، كما يعتمد على علاقة الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بالله وبنفسه وبالعالم. ( سيلحمان 1986: 89 )

##### ب. النظرية الإنسانية:

من منظور التيار الإنساني " ماسلو وروجرز " يؤكدون على أن الطبعة الإنسانية الإيجابية علاقة تسعى للنمو، فالإنسان يؤكد مزود بالحب والأرتقاء، ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق السعادة.

( مطرش منتهي، 2014: 120 )

## ج. نظرية برسيين:

يذكر الطيب 2007 أن هذه النظرية تصف عمليات التفكير إلى نموذجين هما:

### 1- نموذج العمليات الأساسية:

وهي السببية والتحويلات وإدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة المميزة.

### 2- نموذج العمليات المركبة للتفكير:

وهي حل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير الناقد والتفكير الإبتكاري، وتعتمد هذه العمليات على العمليات الأساسية السابقة.

( الطيب، 2002:79 )

### 5/2 أبعاد التفكير الإيجابي:

أن التفكير الإيجابي يقوم على عدة أبعاد هي:

( عبدالستار 2008: 196 - 201 )

### 1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

أي مايتوقعه الفرد من تحقيق الربح الإيجابي المتفائل في جميع جوانب حياته ( الشخصية والأجتماعية والمهنية والصحية ).

### 2- الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:

إملاك الفرد لمهارات تقوم بتوجيه أنتباهه والأستفادة من الذكريات الماضية، وقدرته على التخيلات الإيجابية التي تكون ذات فائدة وملائمة مع صحته النفسية وتنمي المعارف التي لديه لتلائم عملية التوافق الإجتماعي والنفسي.

### 3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:

أي مايميز الفرد من توجهات إيجابية نحو إمكانيته، على التبرير بما فيها، بالمعرفة حبه للعلم ومعرفة كل جديد، ويكون ملائماً له، ويحقق له صحة نفسية جيدة.

### 4- الشعور العام بالرضا

أي شعور الفرد برضاه التام عن نفسه بسعادة، بتحقيق أهدافه في الحياة، كمستوى معيشة وتعلمه وإنجازها.

## 5- التقبل الإيجابي للأختلاف عن الآخرين

أي أن الفرع يتبنى أفكاراً وسلوكيات اجتماعية بدل فهمه للأختلافات العامة بين الناس، وأنه مطالباً بتشجيع هذه الأختلافات، والنظر لها بإيجابية وفكر غير منغلق.

## 6- السماحة والأريحية:

أي أن الفرد يتبنى أعتقادات وتسامح عما مر به من خبرة ماضية ومصاعب نفسية مرتبطة بهذا الماضي، فالماضي قد أنقضى ولا يجب أن يقيد نفسه به.

## 7- الذكاء الوجداني:

أي صفات الفرد الشخصية ومهاراته الاجتماعية والوجدانية، والتي تمكنه من فهم مشاعر الآخرين وإنفعالاتهم، فيكون قادراً على توجيه حياته نفسياً واجتماعياً من منطلق مهاراته التي لديه.

## 8- تقبل غير مشروط للذات

أي تقبل الفرد لذاته ورضاه عما يملك، وتجنبه، التقليل من شأن نفسه أمام الآخرين لكي يحصل على التعاطف من الآخرين ولفت نظرهم، فتقبل الذات يعد جانباً عقلياً كبيراً.

## 9- تقبل المسؤولية الشخصية:

أي تحمل الفرد لمسؤوليته الشخصية بدون تردد فلا يتحجج بضيق الوقت ويلقي الأعدار على من حوله، فهو من الجانب الإيجابي الذي يعد نموذجاً جميلاً من النماذج الناجحة التي تساعد غيرها على النجاح، وتحقيق لهما الفوز ولغيرها.

## 10- المجازفة الإيجابية:

أي قدرة الفرد العالية، ورغبته في الأكتشافات المجهولة وتقبله الغموض بحبه للأستطلاع، وقدرته على اتخاذ القرار الإيجابي أي تكون مجازفة محسوبة فعالة.

## ثانياً: الشعور بالوحدة

### 6/2 الشعور بالوحدة:

إنها حالة يحيزها الفرد تنشأ أساساً من القصور في العلاقات الإجتماعية للفرد مع الآخرين، مما يجعله يشعر بالألم والمعاناة بسبب إحساسه بعدم تقبل وإهماله الآخرين له. ( قشقوش، 2008:19 )

### مفهوم الشعور بالوحدة:

هي الرغبة في أبتعاد عن الآخرين والأستماع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد والتمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

( زينب شقير، 2007:162 )

أو هي حالة إنفعالية داخلية تتأثر بقوة بأشكال حياة الفرد الإجتماعية

( أمال عبدالقار جودة، 2005:872 )

### 7/2 أنواع الشعور بالوحدة:

#### أ. الشعور بالوحدة النفسية العابرة:

التي تتضمن فترات من الوحدة النفسية على الرغم من حياة الإجتماعية، تتسم بلا توافق والمواءمة.

#### ب. الشعور بالوحدة النفسية التحولية:

وفيهما يتمتع الفرد بعلاقات إجتماعية طيبة في الماضي القريب، ولكنه يشعر بالوحدة النفسية الحديث نتيجة لبعض الظروف المستجدة.

#### ج. الشعور بالوحدة النفسية المزمنة:

وفيهما يكون شعور الفرد بالوحدة مستمراً ودائماً ولا يشعر بأي نوع من الرضى فيما يتعلق بعلاقات إجتماعية.

( مايسة أحمد النيال، 1933:103 ، محمد عزت، 2012:81 )

### 8/2 خصائص الشعور بالوحدة:

هناك العديد من الخصائص تمثل في الشعور بالوحدة من أهم هذه الخصائص:

( حضر والشناوي، 1998:121 )



1. أن الوحدة تعتبر خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية غير سارة كالأكتئاب والقلق.

2. أن الوحدة كمفهوم تختلف عن الأنعزال الإجتماعي وهي تمثل إدراك ذاتي للفرد عن وجود نواقص للفرد في نسيج علاقاته الإجتماعية، فقد تكون هذه النواقص كمية ( مثلاً: لا يوجد عدد كافٍ من الأصدقاء ) وقد تكون نوعية مثل ( نقص المحبة أو الألفة مع الآخرين ).

## 9/2 النظريات التي تفسر الوحدة النفسية:

سوف تعرض الباحثة بعض النظريات التي تناولت الشعور بالوحدة كما يلي:

1- نظرية التحليل النفسي الإجتماعية، أدلر.

### علم النفس الفردي:

أما أدلر ( 1870 - 1939 ) فقد فسّر الشعور بالوحدة النفسية بأن حالة عرض عصابي تحدث بسبب نقص الأهتمام الإجتماعي للفرد، بحيث يكون غير مرغوب فيه إجتماعياً، ويعبر عنه بأنه خطأ في أسلوب حياة الفرد الذي تكون في طفولته.

### 2- نظرية يونج التحليلي:

فسر كارل يونج ( 1875 - 1961 )

الشعور بالوحدة النفسية بأنها عملية تفرد وسعي شخص من خلال العلاقة مع الآخرين ويهدف إلى تكوين إرتقاء البني الأساسية الشخصية وهي ( القناع، الظل، الأنيماء، الأنيموس ) التي تحدد الصور أو ارموز النوعية المرتبطة بكل بنية، أي أن الشعور بالوحدة النفسية عن محاولة التوافق النفسي مع الحياة.

( عثمان، 2001: 28 )

### 3- نظرية التعلم الإجتماعي:

أما وولترز باندور ( 1925 ) فيرى أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ على أساس التعلم بالملاحظة، وظيفته لأنه أرتبط بالتعزيز من خلال نموذج حقق نتائج وهو عبارة عن إحساس الفرد بضعف فعالية الذات وتوقعه وعدم القدرة على السيطرة في المواقف الإجتماعية بجهود ذاتية.

( خويطر، 2010: 58 )

## 10/2 إبعاد الشعور بالوحدة النفسية:

وضع ويس ثلاثة أبعاد للوحدة النفسية وهي ( مايسة أحمد النيال، 1993:102)

### 1- البعد الأول ( العاطفة ):

حيثُ يحتاج الأفراد دائماً إلى الصداقة العاطفية الحميمة من لأشخاص المقربين وإلى التأييد الإجتماعي ويتولد الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد الأفراد الشعور بالعاطفة من قبل الآخرين.

### 2- البعد الثاني فقدان الأصل ( اليأس والإحباط )

3- وهو شعور الفرد بالقلق المرتفع والضغط النفسي عند التوقع الإحتياجات لا تتحقق مما يولد الشعور بالوحدة النفسية.

### 4- البعد الثالث ( المظاهر الإجتماعية )

أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف حائلاً أمام تكوين الصداقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالأكتئاب ويجعل الفرد مستهدف للإدمان والإنحراف المراهقين وسلوكهم سلوك يتسم بالعنف والعدوان.

## ثالثاً: التقاعد

يقصد بالتقاعد هو ذلك النظام الذي تفرضه الدولة على الموظفين وعمال القطاع العام والخاص لتؤمن لهم المعاش أو التعويض عن الأنتهاء خدمتهم بعد فترة معينة، يدفعون خلالها أقساطاً محددة من رواتبهم وأجورهم لصناديق التقاعد المؤسسة لهذا الغرض ويصل السن القانوني المطلوب أثناء أداء مهامه.

( بن صالح، 2018: 11 )

### 11/2 تعريف التقاعد:

هي الفترة المحددة التي يتوقف فيها الفرد عن العمل الوصول للعمر القانوني من جهة والفترة التي تلي الوقت المحدد للتقاعد من جهة أخرى.

( بشيش وموا كليه، 2020: 57 )

أوهو عمر إداري أين يقرر المجتمع نهاية الحياة العملية لحياة شخصٍ ما، ولكن يبقى له حق في الدخل بدون عمل وهذا الدخل هو التقاعد محسوب ومرتبب بأداء العمل، فهو بالتالي يظهر كنتيجة مرتبطة بالحق الإجتماعي.

( قادري، 2015: 6 )

### 12/2 أنواع التقاعد:

حددت الباحثة أنواع التقاعد في النقاط الآتية: وهي ( مجلة الرواق، 2015: 16)

#### 1- التقاعد العادي:

وهذا النوع يستفيد منه الرجل من بلغ سن 60 وعمل لمدة 5 سنة على الأقل في كل المؤسسات الحكومية، أما بالنسبة للمرأة العاملة لها الحق في الحصول على التقاعد وبطلب منها عند بلوغها سن 55 سنة وتستفيد من تخفيض السن بنسبة واحدة عن كل طفل تحت الحضانة في حدود 3 أطفال.

## 2- التقاعد دون شرط السن :

يستفيد منه كل عامل قام بالأشتراك لدى الصندوق الوطني للتقاعد لمدة 32 سنة كاملة، بمنحه التقدم بطلب الإحالة عن التقاعد المذكور حتى ولو لم يبلغ العامل سن 60 سنة، وهذا يسقط شرط السن ولا يمكن للمستخدم في هذه الحالة أن يحيل العامل إجبارياً على التقاعد ما لم يبلغ بعد 60 سنة.

## 3- التقاعد النسبي:

أنشأ هذا النوع من التقاعد وفقاً للأمر التشريعي رقم 94 - 10 المؤرخ في 26 ماي 1994، حيثُ يتيح للعامل وبطلب منه الحصول على التقاعد المسبق بأستبقاء الشروط التالية:

1- بالنسبة للرجل: بلوغ سن 50 سنة مع تأدية 20 سنة من الخدمة الفعلية على الأقل.

2- بالنسبة للمرأة: بلوغ سن 45 سنة مع تأدية 15 سنة من الخدمة الفعلية على الأقل.

## 13/2 المشاكل النفسية التي يعاني منها المتقاعدون

أن من ضمن المشاكل التي يعاني منها المتقاعدون لخصتها الباحثة في نقاط لمجلة كلية التربية. ( 412:2020 )

1. إحساسهم بأنهم غير مرغوب فيهم ولافائدة منهم.
2. اعتقادهم بأن مرحلة التقاعد هي نهاية الحياة.
3. أمتناعهم عن مزاوله أي نشاط.
4. التحول إلى صفر أو قيمة سالبة تأخذ ولاوعي تظر ولا تنفع.
5. الشعور بالحزن واليأس.
6. ضعف التوافق الشخصي والإجتماعي نظراً لعدم إشباعهم.
7. انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة.
8. زيادة وقت الفراغ لديهم.
9. شعورهم بالتدني في أحترامهم لذاتهم.
10. شعورهم بعدم أهتمام المجتمع لذاتهم.

11. ضعف شعورهم بالالتزام بأدوارهم الاجتماعية.

#### رابعاً: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي.

#### 1. دراسة ( منتهى مطرش وسوزان دريد س 2014 )

التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس.

#### الهدف من الدراسة:

التعرف على العلاقة القائمة بين المتغيرين، ومعرفة الفروق في التفكير الإيجابي، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية.

#### عينة الدراسة:

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ( 344 ) طالب وطالبة.

#### نتائج الدراسة:

1. وجود علاقة ارتباطية موجبة ودال بين التفكير والدافعية.
2. وجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة.
3. وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع والتخصص لصالح الذكور.

#### 2. ( دراسة إيمان محمود 2017 )

حيث قامت بدراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من التنظيم الذاتي للتعلم وللتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### الهدف من الدراسة:

التعرف على علاقة التفكير الإيجابي لكل من التنظيم الذاتي للتعلم والتحصيل الدراسي.

#### عينة الدراسة:

تم تطبيق على عينة من ( 302 ) طالب وطالبة من طلاب الصف.

#### أدوات الدراسة:

نستخدم مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التنظيم الذاتي للتعلم.

## نتائج الدراسة:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( عند مستوى دلالة 0,01) بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في درجات إبعاد مقياس التفكير الإيجابي وكذلك الدرجة الكلية للمقياس لصالح متوسطات درجات الإناث.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( عند مستوى دلالة 0,01) بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث 3 درجات أبعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم وكذلك الدرجة الكلية للمقياس لصالح متوسطات درجات الإناث.
3. ( دراسة سناء فراغ ( 2015 )

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين.

### هدف من الدراسة:

الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لرفع مستوى تقدير الذات.

### عينة الدراسة:

تكونت العينة من عدد 30 مراهقاً تراوحت أعمارهم من 13 - 16 سنة موزعين بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة.

### نتائج الدراسة:

- 1- وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه القياس البعدي.
- 2- أظهرت وجود فروق بين درجات أفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.

### ثانياً: الدراسات التي تناولت الشعور بالوحدة

#### 1- دراسة فايد ( 2003 )

اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الأنتحار لدى طالبات الجامعة.

## الهدف من الدراسة:

فحص العلاقة بين تصور الأنتحار وكل من اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات.  
كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات بتصور الأنتحار.

## عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من ( 350 ) طالبة من المقيدات بالفرقتين الأولى والثانية بقسم علم النفس تم اختيارهن بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، وتم أستبعاد ( 38 ) منهن لعدم إكمالهن الإجابة على كل بنود المقاييس المستخدمة، وأوضح العدد الفعلي للعينة

( 312 ) طالبة، تراوحت أعمارهن بين 17 - 19 سنة بمتوسط عمري مقداره ( سنة، وأنحراف معياري مقداره ( 0,82 ) سنة.

## أدوات الدراسة:

- 1- مقياس اليأس وقائمة حل المشكلات.
- 2- مقياس الوحدة النفسية ومقياس فاعلية الذات.
- 3- مقياس تصور الأنتحار.

## نتائج الدراسة:

1. وجود ارتباط موجب جوهري عند مستوى ( 0,01 ) بين تصور الأنتحار وكل من اليأس والقصور في حل المشكلات والوحدة النفسية وأنخفاض فاعلية الذات.
2. أن عزل تأثير درجات اليأس يؤدي إلى ضعف العلاقة بين تصور الأنتحار وكل من القصور في حل المشكلات أو الوحدة النفسية أو أنخفاض فاعلية الذات.

3. إن اليأس والقصور في المشكلات والوحدة النفسية وأنخفاض فاعلية الذات كل حده النفسية و أنخفاض فاعلية الذات كل حدة هي متغيرات مستقلة لها قدرة تنبؤية بدرجة تصور الأنتحار.

## 2 - دراسة المزروع ( 2004 )

الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من القلق وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات بمكة المكرمة.

### الهدف من الدراسة:

دراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من القلق وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات بمكة المكرمة.

### عينة الدراسة:

بلغت عينة ( 288 ) طالبة وتكونت من ثلاث مدارس ثانوية بمنطقة مكة المكرمة، وقد تم اختيارها عشوائياً.

### أدوات الدراسة:

1. مقياس الإحساس بالوحدة لإعداد قشقوش 1979م.

2. اختبار القلق للمرحلة الثانوية إعداد الكامل.

3. أستبيان تقدير الذات من إعداد كوبر سمين ترجمة بخيت.

4. أستمارة جمع بيانات عامة من إعداد الباحثة.

### نتائج الدراسة:

1-وجود معامل ارتباط إيجابي ودال عند مستوى ( 0,01 ) بين متغيري

الشعور بالوحدة النفسية والقلق النفسي بلغت قيمته ( 0.345 ).

2-وجود معامل ارتباط سلبي دال عند مستوى ( 0.01 ) بين متغيري الشعور

بالوحدة النفسية وتقدير الذات بلغت قيمته ( 0.529 ).

3-وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) في متغير القلق لدى

الطالبات مرتفعات ومنخفضات الشعور بالوحدة النفسية لصالح المجموعة

الأولى.



4- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) في متغير تقدير الذات لدى الطالبات مرتفعات ومنخفضات الشعور بالوحدة النفسية لصالح المجموعة الثانية.

### 3 - دراسة حسين والزياني ( 1994 )

الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية دراسة ميدانية على الجنسين من طلاب الجامعة.

#### الهدف من الدراسة:

معرفة العلاقة بين الوحدة النفسية وأربع سمات للشخصية هي السيطرة، والمسؤولية، والأتزان الأنفعالي، والأجتماعي، هذا بالإضافة إلى معرفة الفروق بين عدد من طلاب الجامعة على متغير الوحدة النفسية الذكور أم الإناث.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من 182 طالب بجامعة عين شمس، منهم 90 إناث و 92 ذكور.

#### أدوات الدراسة:

1. مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد محمد مجروش الشناوي، علي خضر.

2. اختبار البروفيل الشخصي من إعداد جابر عبدالحميد جابر، وفؤاد أبو حطب وهو يقيس أربع سمات هي: السيطرة، المسؤولية، الإتزان الأنفعالي والأجتماعي.

#### نتائج الدراسة:

1- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الوحدة النفسية من جانب وسمات الأجتماعية والسيطرة والأتزان الأنفعالي من جانب آخر لدى طلاب الجامعات في مصر ( ذكور وإناث).

2- لم تظهر النتائج ارتباطات دالة بين الوحدة النفسية وسمة المسؤولية لدى طلاب الجامعات ( ذكور وإناث ).

3- أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من الذكور.

# **الفصل الثالث**

## **إجراءات البحث**

1/3 منهج البحث / استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي .

2/3 مجتمع البحث / يتكون مجتمع البحث جميع المتقاعدين بمدينة سبها

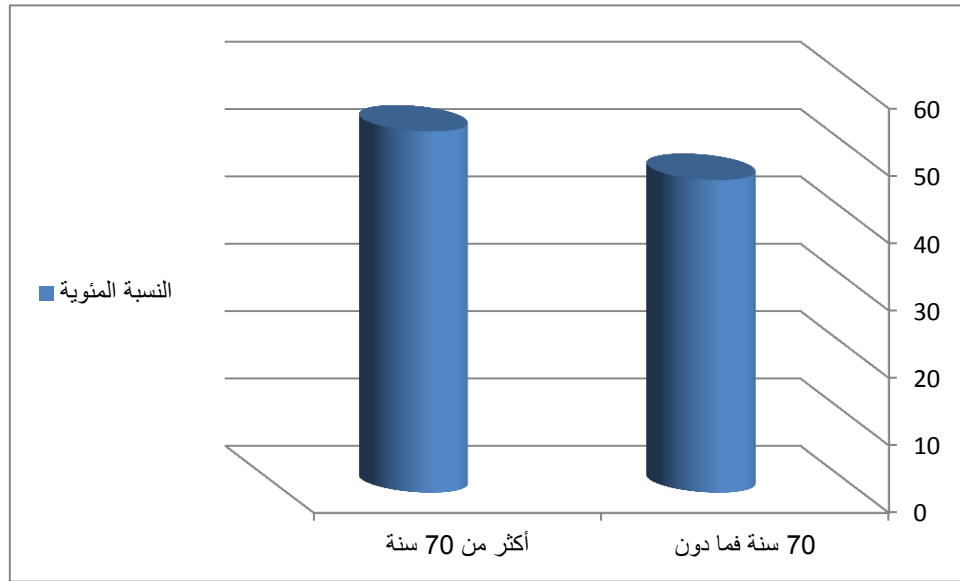
3/3 عينة البحث / تتكون عينة البحث من 125 معلماً من المتقاعدين بمدينة سبها ، ويمكن وصف عينة البحث من خلال متغيراتها حسب الجداول التالي :

### جدول رقم ( 1 )

يبين توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير العمر

العمر	حجم العينة	النسبة المئوية
70 سنة فما دون	58	46.40
أكثر من 70 سنة	67	53.60
المجموع	12553	100.00

يتضح من معطيات الجدول السابق أن النسبة المئوية الأكبر كانت ( 53.60 % ) لمن أعمارهم ( أكثر من 70 سنة ) من المتقاعدين بمدينة سبها ، في حين النسبة المئوية الأقل كانت ( 46.40 % ) لمن أعمارهم ( 70 سنة فما دون ) ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك .



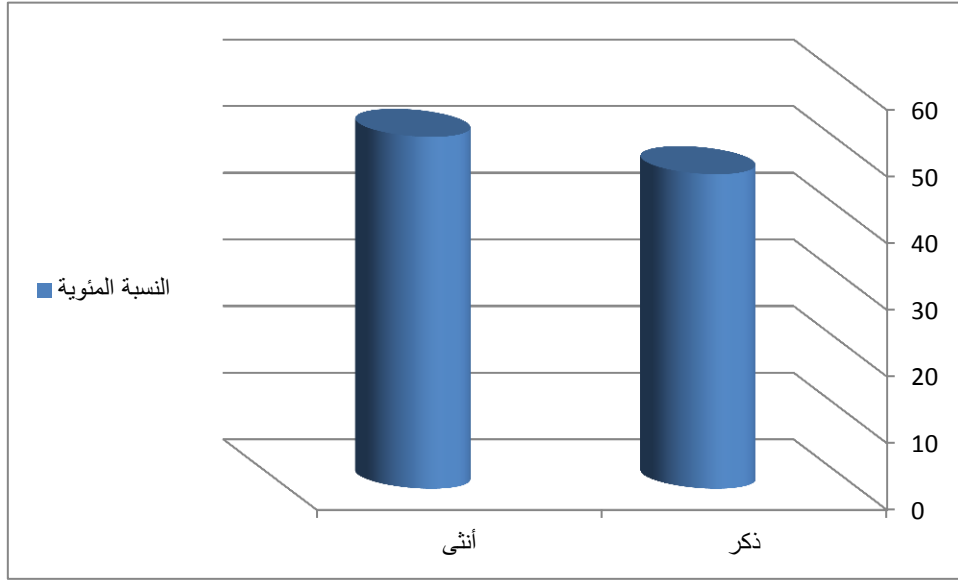
شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير العمر

## جدول رقم ( 2 )

يبين توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	حجم العينة	الجنس
47.20	59	ذكر
52.80	66	أنثى
100.00	125	المجموع

يتضح من معطيات الجدول السابق أن النسبة المئوية الأكبر كانت ( 52.80% ) للإناث من المتقاعدين بمدينة سبها ، في حين النسبة المئوية الأقل كانت ( 47.20% ) للذكور ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك .



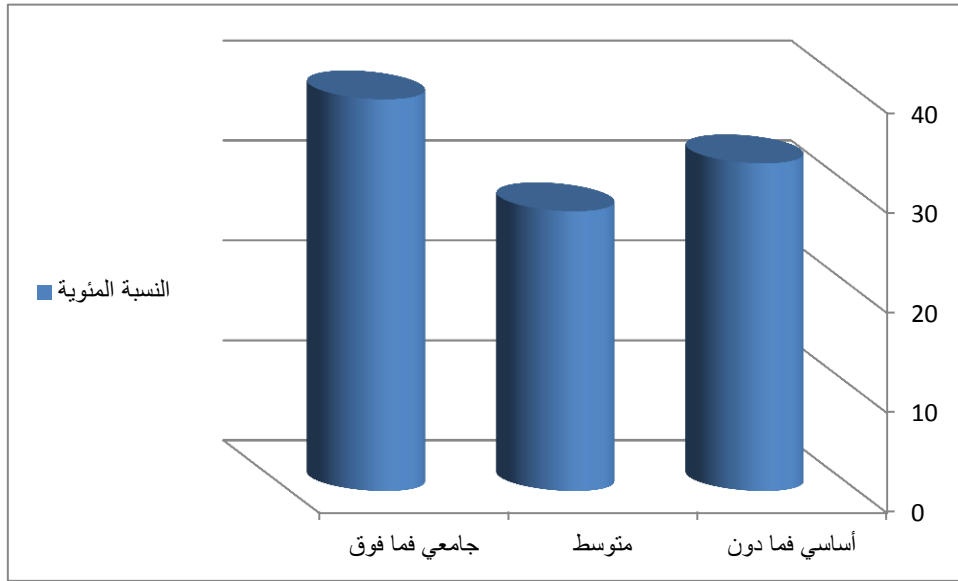
شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس

### جدول رقم ( 3 )

ي بيين توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين متغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	حجم العينة	النسبة المئوية
أساسي فما دون	41	32.80
متوسط	35	28.00
جامعي فما فوق	49	39.20
المجموع	125	100.00

يتضح من معطيات الجدول السابق أن النسبة المئوية الأكبر كانت ( 39.20% ) للمؤهل العلمي ( جامعي فما فوق ) من المتقاعدين بمدينة سبها ، تم النسبة المئوية ( 32.80 % ) للمؤهل العلمي ( أساسي فما دون ) ، وأخيراً النسبة المئوية ( 28.00 % ) للمؤهل العلمي ( متوسط ) ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك .



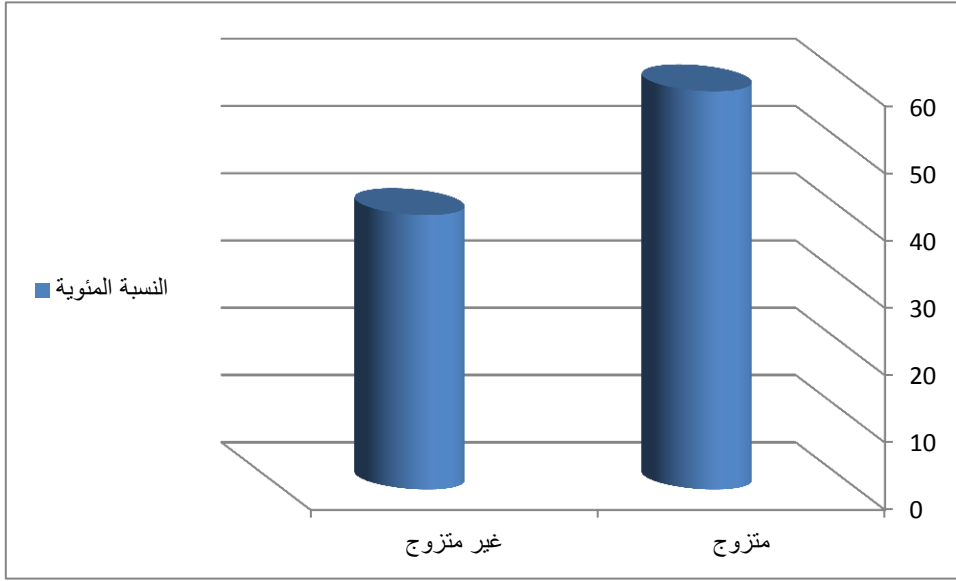
شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

#### جدول رقم ( 4 )

ي بيّن توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين متغير الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية	حجم العينة	الحالة الاجتماعية
59.20	74	متزوج
40.80	51	غير متزوج
100.00	125	المجموع

يتضح من معطيات الجدول السابق أن النسبة المئوية الأكبر كانت ( 59.20% ) لفئة المتزوجين من المتقاعدين بمدينة سبها ، في حين النسبة المئوية الأقل كانت ( 40.80% ) لفئة غير المتزوجين ( أعزب ، مطلق ، أرمل ) ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك .



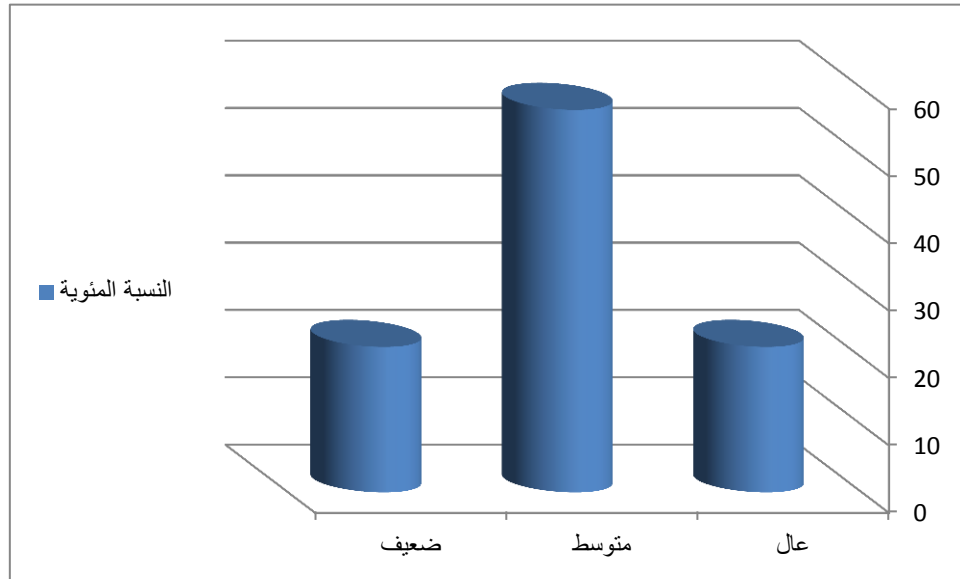
شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

## جدول رقم ( 5 )

يبين توزيع أفراد عينة البحث من المتقاعدين متغير المستوى الاقتصادي

النسبة المئوية	حجم العينة	المستوى الاقتصادي
21.60	27	عالٍ
56.80	71	متوسط
21.60	27	ضعيف
100.00	125	المجموع

يتضح من معطيات الجدول السابق أن النسبة المئوية الأكبر كانت ( 56.80% ) للمستوى الاقتصادي ( متوسط ) من المتقاعدين بمدينة سبها ، تم النسبة المئوية ( 21.60% ) كانت لفئتي المستوى الاقتصادي ( عال ، ضعيف ) ، والشكل البياني التالي يوضح ذلك .



شكل بياني يوضح توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي

## 4/3 أدوات البحث /

### أولاً . مقياس التفكير الايجابي

المقياس من اعداد سالمة محمد عيسى يتكون من 23 عبارات بدائله ( دائماً ، أحياناً ، نادراً) وباعتبار أن المقياس موجب الاتجاه وجميع عباراته موجبة الاتجاه ، فإن بدائله تأخذ القيم على التوالي ( 3 ، 2 ، 1 ) وبذلك أعلى درجة لكل عبارة ( 3 = 1 × 3 درجات ) ، ادنى درجة ( 1 = 1 × 1 درجة ) ، أما بالنسبة للمقياس ككل فإن أعلى درجة ( 69 = 3 × 23 ) وأدنى درجة ( 23 = 1 × 23 درجة ) .

### إجراءات الصدق الثبات .

#### 1-الصدق

للتحقق من الصدق تم الآتي :

- **صدق المحكمين /** حيث تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة بقسم علم النفس ، ملحق ( ) وقد تم تعديل بعض عبارات المقياس وحذف البعض الآخر وإضافة بعضها بناء على مقترحاتهم .

#### - **صدق المقارن الطرفية ( التمييزي )**

قد تم التحقق منه من خلال العينة الاستطلاعية البالغ حجمها 30 مفردة ، ذلك للتعرف على الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية على مقياس التفكير الايجابي لدى المتقاعدين بمدينة سبها ، على أن تكون أعلى الدرجات لأعلى 33% وأدنى الدرجات لأدنى 33% من درجات العينة الاستطلاعية ، وبذلك يكون حجم كل مجموعة 10 مفردات تقريباً ، وللتعرف على هذه الفروق قد تم استخدام اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين ، ذلك وفق الجدول التالي :



## جدول رقم ( 6 )

يمثل اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية مقياس التفكير الايجابي

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	10	57.40	4.70	7.56	0.00	دالة
الدنيا	10	44.80	2.39			

تشير نتائج الجدول السابق أن قيمة ( ت ) كانت 7.56 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية ، وبالتالي توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التفكير الايجابي وهذه الفروق كما تشير المتوسطات الحسابية لصالح المجموعة العليا على حساب المجموعة الدنيا ، أي أن المجموعة العليا لديها مستوى من التفكير الايجابي أكثر من المجموعة الدنيا ، وبالتالي فإن المقياس ميز بين المجموعتين العليا والدنيا ، وعلى هذا الأساس يعتبر المقياس صادقاً بالمقارن الطرفية ( تمييزياً ) .

## 2-الثبات

للتحقق من ثبات المقياس استخدم لذلك التجزئة النصفية ، ومعامل الفاكورنباخ ، للعينة الاستطلاعية ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

## جدول رقم ( 7 )

يبين معامل التجزئة النصفية ، الفاكورنباخ لمقياس التفكير الايجابي

الفاكورنباخ	التجزئة النصفية	
	جنمان	سيبرمان - براون
0.75	0.94	0.94

تشير نتائج الجدول السابق أن قيمة التجزئة النصفية ( سبيرمان - براون ، جثمان ) ، ( الفاكورنباخ ) كانت على التوالي ( 0.94 ، 0.94 ، 0.75 ) وهي قيم مناسبة جداً للثبات ، وبالتالي يعتبر المقياس ثابتاً .

وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس يكون في صورته النهائية ، ملحق ( ) وبالتالي يمكن للباحثة تطبيقه على العينة الأساسية للبحث .

### ثانياً . مقياس الشعور بالوحدة النفسية

المقياس من اعداد سالمة محمد عيسى يتكون من 23 عبارات بدائله ( دائماً ، أحياناً ، نادراً ) وباعتبار أن المقياس سالب الاتجاه وأغلب عباراته سالبة الاتجاه والعبارتين ( 17 ، 19 ) موجبة الاتجاه ، فإن عباراته السالبة الاتجاه تأخذ بدائلها القيم على التوالي ( 3 ، 2 ، 1 ) بينما العبارتين موجبة الاتجاه تأخذ القيم ( 1 ، 2 ، 3 ، 3 ) ، وبذلك تكون أعلى درجة لكل عبارة (  $3 = 1 \times 3$  درجات ) ، ادنى درجة (  $1 = 1 \times 1$  درجة ) ، أما بالنسبة للمقياس ككل فإن أعلى درجة (  $3 \times 23 = 69$  درجة ) وأدنى درجة (  $1 \times 23 = 23$  درجة ) .

إجراءات الصدق الثبات .

### 1-الصدق

للتحقق من الصدق كان ذلك وفق الآتي :

- **صدق المحكمين** / حيث تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة بقسم علم النفس ، ملحق ( ) وقد تم تعديل بعض عبارات المقياس وحذف البعض الآخر وإضافة بعض العبارات بناء على مقترحاتهم .

## - صدق المقارن الطرفية ( التمييزي )

قد تم التحقق منه من خلال العينة الاستطلاعية السابق ذكرها ، ذلك للتعرف على الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين بمدينة سبها ، على أن تكون أعلى الدرجات لأعلى 33% وأدنى الدرجات لأدنى 33% من درجات العينة الاستطلاعية ، وبذلك يكون حجم كل مجموعة 10 مفردات تقريباً ، وللتعرف على هذه الفروق قد تم استخدام اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين ، ذلك وفق الجدول التالي :

### جدول رقم ( 8 )

يمثل اختبار " ت " للتعرف على الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية مقياس الشعور بالوحدة النفسية

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
العليا	10	52.90	2.69	13.06	0.00	دالة
الدنيا	10	39.80	1.69			

تشير نتائج الجدول السابق أن قيمة ( ت ) كانت 13.06 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية ، وبالتالي توجد فروق بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وهذه الفروق تؤكد أن المجموعة العليا تعاني من الشعور بالوحدة النفسية أكثر من المجموعة الدنيا ، وبالتالي فإن المقياس ميز بين المجموعتين العليا والدنيا ، وعلى هذا الأساس يعتبر صادقاً بالمقارن الطرفية ( تمييزياً ) .

## 2-الثبات

للتحقق من ثبات المقياس استخدم لذلك التجزئة النصفية ، ومعامل الفاكورنباخ ،  
للعيينة الاستطلاعية ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول رقم ( 9 )

يبين معامل التجزئة النصفية ، الفاكورنباخ لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

الفاكورنباخ	التجزئة النصفية	
	جثمان	سييرمان - براون
0.71	0.73	0.73

(تشير نتائج الجدول السابق أن قيمة التجزئة النصفية ( سييرمان - براون ، جثمان ،  
( الفاكورنباخ ) كانت على التوالي ( 0.73 ، 0.73 ، 0.71 ) وهي قيم مناسبة  
جداً للثبات ، وبالتالي يعتبر الاستبيان ثابتاً .

وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس يكون في صورته النهائية ، ملحق ( )  
وبالتالي يمكن للباحثة تطبيقه على العينة الأساسية للبحث .

### 5/3 حدود البحث:

1. الحدود المكانية/ صندوق الضمان الإجتماعي فرع سبها.
2. الحدود الزمانية/ سوف يجرى البحث خلال العام الدراسي 2023 - 2024م.

### 6/3 الأساليب الإحصائية المستخدمة

سوف تستخدم الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وهي:

1-معامل الأتباط.

2-الأختبار T.TEST.

# **الفصل الرابع**

## **(تحليل البيانات ومناقشة**

### **النتائج )**

1/4 الفرضية الأولى / مستوى التفكير الايجابي لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها  
منخفض ( أقل من الوسط الفرضي )

للتحقق من هذه استخدم لذلك اختبار ( ت ) للعينة الواحدة اعتماداً على المقارنة بين  
المتوسط الحسابي لأفراد العينة من المتقاعدين والوسط الفرضي ، فكانت النتائج وفق  
الجدول التالي :

### جدول ( 10 )

يبين اختبار ( ت ) للتعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى عينة المتقاعدين  
بمدينة سبها ( ن = 23 )

الاستنتاج	مستوى الدلالة	ت	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
دالة	0.00	9.10	46	4.89	49.97

تشير نتائج الجدول السابق أن قيمة ( ت ) كانت 9.10 وبمستوى دلالة 0.00 وهو  
أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي SPSS وهو 0.05 للعلوم  
الاجتماعية ، وبالتالي توجد فروق بين متوسط درجات أفراد العينة من المتقاعدين  
بمدينة سبها ( 49.97 ) والوسط الفرضي ( 46 ) وهذه الفروق لصالح أفراد العينة  
من المتقاعدين ، أي أن عينة المتقاعدين بمدينة سبها لديها مستوى لا بأس به من  
التفكير الايجابي ، رغم مرورهم بهذه الفترة من الفراغ والملل الذي قد يصيب بعضهم  
، وربما يرجع ذلك المستوى في التفكير الايجابي إلى ما يلاقيه هؤلاء الأفراد من دعم  
واحترام من الأسرة أو أفراد المجتمع ، والثقة العالية في أنفسهم ونظرتهم الإيجابية  
للحياة .

**2/4 الفرضية الثانية / مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها مرتفع ( أكبر من الوسط الفرضي )**  
 للتحقق من هذه استخدم لذلك اختبار ( ت ) للعينة الواحدة اعتماداً على المقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة من المتقاعدين والوسط الفرضي ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول ( 11 )

يبين اختبار ( ت ) للتعرف على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين بمدينة سبها ( ن = 23 )

الاستنتاج	مستوى الدلالة	ت	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
غير دالة	0.20	1.30	46	6.31	46.74

تشير نتائج الجدول السابق أن قيمة ( ت ) كانت 1.30 وبمستوى دلالة 0.20 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية ، وبالتالي لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد العينة من المتقاعدين بمدينة سبها ( 46.74 ) والوسط الفرضي ( 46 ) ، أي أن أفراد العينة من المتقاعدين لم يؤكدوا على أن لديهم أي شعور بالوحدة النفسية ، كما أنهم لم يؤكدوا على عدم شعورهم بالوحدة النفسية ، وفي هذه الحالة لا يمكن الجزم بأن عينة المتقاعدين بمدينة سبها لديهم شعور بالوحدة النفسية.

**3/4 الفرضية الثالثة / توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها .**

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة ( الارتباط ) بين التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها ، فدللت النتائج على قيمة العلاقة ( -0.05 ) وبمستوى دلالة ( 0.60 ) وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss

وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية ، وبالتالي لا توجد علاقة دالة بين التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها ، أي أن التفكير الايجابي لا يمكنه التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين ، كما لا يمكنه الزيادة من الشعور بالوحدة النفسية.

**4/4 الفرضية الرابعة /** توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها تعزى لمتغير العمر .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين ، ذلك للتعرف الفروق بين فئتي العمر في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول ( 12 )

يبين اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين فئتي العمر من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية

المقياس	العمر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التفكير الايجابي	70 فما دون	58	50.21	5.20	0.52	0.61	غير دالة
	أكثر من 70	67	49.76	4.65			
الشعور بالوحدة	70 فما دون	58	45.36	5.70	2.30	0.02	دالة
	أكثر من 70	67	47.93	6.61			

تشير نتائج الجدول السابق على الآتي :

- التفكير الايجابي : أن قيمة ( ت ) كانت 0.52 وبمستوى دلالة 0.61 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئتي العمر ( 70 سنة فما دون ، أكثر من 70 سنة ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في تفكيرهم الايجابي نحو الحياة والمستقبل ، وشعورهم أنهم يعيشون حياة مناسبة لعمرهم ، أي أن اختلاف العمر ليس له أي دوراً في قدرة عينة المتقاعدين بمدينة سبها على التفكير الايجابي .



- الشعور بالوحدة النفسية : أن قيمة ( ت ) كانت 2.30 وبمستوى دلالة 0.02 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي توجد فروق بين فئتي العمر ( 70 سنة فما دون ، أكثر من 70 سنة ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في الشعور بالوحدة النفسية وهذه الفروق تؤكد ممن أعمارهم ( أكثر من 70 سنة ) يشعرون بالوحدة النفسية أكثر ممن أعمارهم ( 70 سنة فما دون ) ، وهذا أمر متوقع ، أي أنه كلما زاد العمر نتج عن ذلك الزيادة في الشعور بالوحدة لا سيما إذا كان العمر 80 سنة أو 85 .....

الخ .  
**5/4 الفرضية الخامسة /** توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها تعزى لمتغير الجنس .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين ، ذلك للتعرف الفروق بين فئتي الجنس في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول ( 13 )

يبين اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين فئتي الجنس من

العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية

المقياس	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التفكير الايجابي	ذكر	59	50.00	5.85	0.07	0.95	غير دالة
	أنثى	66	49.94	3.89			
الشعور بالوحدة	ذكر	59	46.88	5.89	0.24	0.81	غير دالة
	أنثى	66	46.61	6.70			

تشير نتائج الجدول السابق على الآتي :

- التفكير الايجابي : أن قيمة ( ت ) كانت 0.07 وبمستوى دلالة 0.95 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم

الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئتي الجنس ( ذكور ، إناث ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في قدرتهم على تفكيرهم الايجابي ، أي أن عينة المتقاعدين ذكوراً كانوا أو إناثاً لديهم مستويات تكاد تكون متقاربة في سمة التفكير الايجابي ، فما يلاقونه هؤلاء الأفراد من معاملة وتقدير من قبل المحيطين بهم ، وما يشعرون به من طمأنينة نفسية سواء ذكور أو إناث يجعلهم متقاربون إلى حداً كبيراً في تفكيرهم الايجابي .

- الشعور بالوحدة النفسية : أن قيمة ( ت ) كانت 0.24 وبمستوى دلالة 0.81 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئتي الجنس ( ذكور ، إناث ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في شعورهم بالوحدة النفسية فتقارب الظروف الاجتماعية والأسرية وعلاقتهم بالأفراد المحيطين بهم ذكور وإناث تجعل تقارب شعورهم بالوحدة النفسية امراً ممكناً .

**6/4 الفرضية السادسة /** توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها تعزى لمتغير المؤهل العلمي .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار تحليل التباين البسيط ( ف ) ذلك للتعرف الفروق بين فئات المؤهل العلمي في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول ( 14 )

يبين اختبار ( ف ) للتعرف على الفروق بين فئات المؤهل العلمي من العينة في

التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التفكير الايجابي	بين المجموعات	29.37	2	14.68	0.61	0.55	غير دالة
	داخل المجموعات	2940.51	122	24.10			

				124	2969.87	المجموع	
غير دالة	0.58	0.54	21.71	2	43.43	بين المجموعات	الشعور بالوحدة
			40.11	122	4892.86	داخل المجموعات	
				124	4936.29	المجموع	

تشير نتائج الجدول السابق على الآتي :

التفكير الايجابي : أن قيمة ( ف ) كانت 0.61 وبمستوى دلالة 0.55 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئات المؤهل العلمي ( أساسي ، متوسط ، جامعي ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في مستوى قدرتهم على تفكيرهم الايجابي ، ومعنى ذلك أن المؤهل العلمي ليس له أثر في قدرة عينة المتقاعدين على التفكير الايجابي .

- الشعور بالوحدة النفسية : أن قيمة ( ت ) كانت 0.54 وبمستوى دلالة 0.58 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئات المؤهل العلمي ( أساسي ، متوسط ، جامعي ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في شعورهم بالوحدة النفسية ، فالمتقاعدين مهما كان مستوى تعليمهم فشعورهم بالوحدة النفسية قد يكون متقارباً إلى حداً كبيراً ، وربما يرجع ذلك وربما يرجع ذلك إلى الظروف المتقاربة التي تحيط بهم.

**7/4 الفرضية السابعة /** توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين ، ذلك للتعرف الفروق بين فئتي الحالة الاجتماعية في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين بمدينة سبها ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

## جدول ( 15 )

يبين اختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين فئتي الحالة الاجتماعية من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية

المقياس	الحالة الاجتماعية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التفكير الايجابي	متزوج	74	50.55	5.09	1.62	0.11	غير دالة
	غير متزوج	51	49.12	4.51			
الشعور بالوحدة	متزوج	74	45.32	6.31	3.12	0.00	دالة
	غير متزوج	51	48.78	5.78			

تشير نتائج الجدول السابق على الآتي :

- التفكير الايجابي : أن قيمة ( ت ) كانت 1.62 وبمستوى دلالة 0.11 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئتي الحالة الاجتماعية ( متزوج ، غير متزوج " أرمل ، مطلق " ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في تفكيرهم الايجابي ، أي أن عينة المتقاعدين سواء كانوا متزوجون أو غير متزوجون يكاد يكون لديهم مستويات متقاربة من التفكير الايجابي .

- الشعور بالوحدة النفسية : أن قيمة ( ت ) كانت 3.12 وبمستوى دلالة 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي توجد فروق بين فئتي الحالة الاجتماعية ( متزوج ، غير متزوج ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في شعورهم بالوحدة النفسية ، وهذه الفروق تؤكد أن المتقاعدين غير المتزوجين لديهم شعوراً بالوحدة النفسية أكثر من المتزوجين ، وهذا أمر متوقع فالمتزوجين قد يلاقون عناية واهتمام أكثر من المتقاعدين غير المتزوجين وبالتالي جعل المتقاعدين غير المتزوجين يشعرون بالعزلة الاجتماعية أكثر من المتزوجين .

8/4 الفرضية الثامنة / توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي

للتحقق من هذه الفرضية استخدم لذلك اختبار تحليل التباين البسيط ( ف ) ذلك للتعرف الفروق بين فئات المستوى الاقتصادي في التفكير الايجابي ، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين بمدينة سبها ، فكانت النتائج وفق الجدول التالي :

### جدول ( 16 )

يبين اختبار ( ت ) للتعرف على الفروق بين فئات المستوى الاقتصادي من العينة في التفكير الايجابي والشعور بالوحدة النفسية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التفكير الايجابي	بين المجموعات	82.77	2	41.38	1.75	0.18	غير دالة
	داخل المجموعات	2887.11	122	23.67			
	المجموع	2969.87	124				
الشعور بالوحدة	بين المجموعات	278.16	2	139.08	3.64	0.03	غير دالة
	داخل المجموعات	4658.13	122	38.18			
	المجموع	4936.29	124				

التفكير الايجابي : أن قيمة ( ف ) كانت 1.75 وبمستوى دلالة 0.18 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي لا توجد فروق بين فئات المستوى الاقتصادي المختلفة ( عالٍ ، متوسط ، ضعيف ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في تفكيرهم الايجابي ، المستوى الاقتصادي لعينة المتقاعدين بمدينة سبها لا علاقة له بمستوى التفكير الايجابي لهم ، سواء كان هذا المستوى عالٍ أو متوسط أو ضعيف .

- الشعور بالوحدة النفسية : أن قيمة ( ت ) كانت 3.64 وبمستوى دلالة 0.03 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد بالبرنامج الاحصائي spss وهو 0.05 للعلوم الاجتماعية، وبالتالي توجد فروق بين فئات المستوى الاقتصادي المختلفة ( عالٍ ، متوسط ، ضعيف ) من عينة المتقاعدين بمدينة سبها في فيما يشعرون به من وحدة نفسية ، وللتحقق منة هذه الفروق استخدم لذلك الاختبار البعدي ( LSD ) وهو أقل فارق معنوي ، فدللت نتائجه على أن أصحاب المستوى الاقتصادي العالٍ والضعيف يعانون من مشاكل الوحدة النفسية أكثر أصحاب المستوى الاقتصادي المتوسط .، والجدول التالي يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئات المختلفة من المستوى الاقتصادي .

### جدول ( 17 )

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئات المختلفة من المتقاعدين في

الشعور بالوحدة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى الاقتصادي
4.42	48.33	عالٍ
6.59	45.44	متوسط
6.53	48.56	ضعيف

**الفصل الخامس**  
**ملخص البحث**  
**التوصيات**  
**المقترحات**

## 1/5 ملخص البحث

لقد تناول البحث التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى المتقاعدين بمدينة سبها خلال العام 2023 - 2024

ففي الفصل الأول تناولت المقدمة والتعريف بمشكلة البحث وتساؤلاتها وأهميتها وفروض البحث وحدوده والمصطلحات و الدراسات السابقة.

وفي الفصل الثاني فقد تم فيه التطرق إلى دراسة بعض موضوعات السلوك العدواني ومفهومه وأسبابه وأهمية الدراسات السابقة.

أما الفصل الثالث خصص لإجراءات الدراسات الميدانية وكل المراحل التي مرت بها من أدوات استخدمت لغرض جمع المعلومات، ومجتمع البحث وكيفية اختيار العينات وحجمها وجمع المعلومات والطرق الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل إجابات أفراد العينات، حيث تم التحليل الإحصائي وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي لصالح عينة المتقاعدين.
2. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة المتقاعدين.
3. لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين.
4. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين مستوى التفكير الإيجابي ومتغير العمر لدى عينة المتقاعدين.
5. توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية ومتغير العمر لدى عينة البحث.
6. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي ومتغير النوع لدى عينة البحث.
7. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية.



8. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي والحالة الاجتماعية لدى عينة المتقاعدين.
9. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية والمؤهل العلمي لدى عينة المتقاعدين.
10. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي والحالة الاجتماعية لدى عينة المتقاعدين.
11. توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية والحالة الاجتماعية لدى عينة المتقاعدين.
12. لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي والمستوى الاقتصادي لدى عينة من المتقاعدين.
13. توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية والمستوى الاقتصادي لدى عينة المتقاعدين.

## 2/5 التوصيات

- 1-زيادة اهتمام بالمتقاعدين وذلك لمساعدتهم على حل مشكلاتهم.
- 2-محاولة إشغال وقت فراغهم بأي وسائل جيدة.
- 3-تخفيف الضغوطات الاجتماعية التي يعاني منها المتقاعدين.
- 4-إعداد برامج إرشادية للحد من المشاكل التي قد تواجه المتقاعدون.

## 3/5 المقترحات

1. التوسع في الدراسات التي تهدف إلى تطور التفكير الإيجابي لدى المتقاعدين.
2. إجراء دراسات أخرى في مختلف المراحل حول موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى المتقاعدين.
3. الأهتمام بالجوانب النفسية للمتقاعدين.
4. إجراء العديد من الدراسات حول موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

## قائمة المراجع

### أولاً: المصادر

#### 1-القرآن الكريم

#### ثانياً: الكتب

1. البحري، عبدالرقيب أحمد: مقياس الشعور بالوحدة النفسية القاهرة: مكتبة النهضة لعربية ( 1985 ).
2. الحجازي مصطفى: الإنسان المهذور، المركز الثقافي العربي، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ( 2005 ).
3. الحصري، معاذ محمد ظافر، المقارنة بين التفكير والشعور الإيجابي - القاهرة، (2013) .
4. المزروع المشكلات النفسية للمراهق ط 2، دار الشرق للنشر والتوزيع ( 2003 ).
5. أمال عبدالقادر جودة، الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثاني للطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة ( 2005 ).
6. إبراهيم قشقوش: سيكولوجية الإحساس بالوحدة النفسية، القاهرة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى ( 2008 ).
7. إيمان محمود: التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من التنظيم الذاتي للتعليم والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق ( 2017 ).
8. الطيب، عصام أساليب التفكير نظريات ودراسات وبحوث معاصرة، عالم الكتب القاهرة، مصر ( 2002 ).
9. الفقي إبراهيم، التفكير السلبي والإيجابي، دراسة تحليلية، دار الراجية، مصر ( 2000 ).

10. القريش، علي تركي، التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة القاسية للعلوم الإنسانية، 5 ( 2 ) . 249 . 292 (2012).
11. بالعربي عبدالقادر العمل والنقاعد في قطاع التربية والتعليم الإبتدائي، دراسة أنثربولوجية لولاية غليزان، جامعة مستغانم، الجزائر، مجلة الرواق. العدد 01، ( 2015 ) .
12. بايرس وسليحمان: قوة التفكير الإيجابي مترجم، كنوز للنشر والتوزيع: القاهرة ( 2009 ) .
13. حسين، محمد الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية: دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة، دراسات نفسية، 2 ( 4 )، 189 - 218، ( 1994 ) .
14. خضر، علي السيد، والشناوي، محمد محروس الشعور بالوحدة والعلاقات الإجتماعية المتبادلة: رسالة الخليج العربي، العدد 119:20-148، ( 1988 ) .
15. خويطر، وفاء حسن علي، الأمن النفسي والشعور بالوحدة لدى المرأة الفلسطينية ( المطلقة والأرملة ) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الإسلامية ( 2010 ) .
16. سناء فراج عثمان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين مج 2، ( ع 15 ) مصر: مجلة البحث العلمي في التربية ( 2014 ) .
17. سناء محمد سليمان: التفكير أساسياته و أنواعه وتعليمه وتنمية مهاراته، القاهرة- علم الكتب ( 2011 ) .
18. زينب محمود شقير، الشعور بالأمن لدى كفيف، المؤتمر العلمي الأول قسم الصحة النفسية التربوية الخاصة بين الواقع والمأمول 31 فترة من 10 - 16 يوليو، 77 ( 2007 ) .
19. شيببي، الجوهرة بنت عبدالقادر: الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير جامعة أم القرى ( 2005 ) .

20. عبدالستار إبراهيم: عين العقل، دليل المعالج المعرفة لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية، الطبعة الأولى، ( 2008 ).
21. عثمان فارق: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ( 2001 ).
22. فايد، حسين علي: اليأس وحل المشكلات والوحدة النفسية وفاعلية الذات كمنبئات بتصور الانتحار لدى طالبات الجامعة، مجلة المصرية للدراسات النفسية ( 102 - 106 ) ( 2003 ).
23. مايسة أحمد النيبال، بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى أنتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة ع ( 26 ) . 102 - 011 القاهرة.
24. مايسة أحمد النيبال: بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى أنتشارها لدى مجموعة عمرية متباينة من أطفال المدرسة بدولة قطر محلة علم النفس، المهنية المصرية العامة للكتاب العدد 20، 102-117 ( 1993 ).
25. محمد عزت كاتبي، والعنف الأسري الموجه نحو الأبناء وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوية بريق دمشق، مجلة التربية دمشق المجلد 27، العدد 1 ، 67 ( 2012 ).
26. مطرش، منتهى ودريد سوزان ( 2014 ) التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعتي بغداد والمستنصرية: مجلة البحوث التربوية والنفسية(41) ( 2014 ).
27. مطرش، منتهى ودريد، سوزان 2014 التفكير الإيجابي وعلاقته بدقة الأداء الدفاعي اللاعب الحر بالكرة الطائرة مجلة الرافين للعلوم الرياضية المجلد 20 ( 64 ) . 122 - 139، ( 2014 ).

### ثالثاً: المجلات العربية:

1. مجلة كلية التربية، مفهوم الذات لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين، جامعة واسط، العدد 41 و الجزء 3 تشرين الثاني ( 2020).

## أستبانة آراء المحكمين على مقياس التفكير الإيجابي

الأستاذ الفاضل الدكتور/.....المحترم

تقوم الباحثة بإجراء البحث الحالي لنيل درجة الليسانس في علم النفس بعنوان :  
( التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى عينة من المتقاعدين )  
تم تحكيم هذه الأداة بعض هيئة التدريس بقسم علم النفس

د. علي محمد الشاعر .

د. رحمة ميلاد .

د. إبراهيم حمزة .

أ. حفصة الحداد .

أ. رقية أحمد سالم .

أ. فاطمة خالد .

أ. كنز دله .

أ. مبروكة عبدالله .

أ. مبروكة الفاخري .

أ. سلوى مصباح .

## المجال الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-1	أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.			
-2	اعتقد أن الغدا فضل من اليوم.			
-3	ألمي كبير في المستقبل.			
-4	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.			
-5	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.			
-6	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة.			
-7	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا.			
-8	اميل إلى التفكير باني سأكون أفضل حالاً في السنوات القادمة.			

## المجال الثاني : المشاعر الإيجابية:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
-1	بإمكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة.			
-2	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد اثارتي.			
-3	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حتي.			
-4	لا أستمتع للخوف أن يضيع أهدافي.			
-5	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية .			
-6	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي.			
-7	أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج.			
-8	اعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير.			
-9	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.			



### المجال الثالث: مفهوم الذات الإيجابي:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
10-	اعتقد أي صبور.			
11-	يمكنني التحكم في غضبي.			
12-	أقبل نفسي من دون شكوى.			
13-	أقبل نفس حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.			
14-	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا.			
15-	اعتقد اني محبوب من الآخرين.			
16-	أستطيع حل مشاكل الشخصية بالاعتماد على قدراتي الشخصية.			
17-	أشعر ان قدراتي كافية على مواجهة الإحباطات.			
18-	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقديم واحترام الآخرين.			

### المجال الرابع: الرضا عن الحياة:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
19-	أرى أن حياتي سعيدة وراضية.			
20-	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة.			
21-	أعيش حياة أفضل من غيري.			
22-	يتناسب راتبتي كمتقاعد مع مؤهلي العلمي.			

## المجال الخامس: المرونة الايجابية:

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
23	أستطيع بسهولة تغيير أفكاري بحسب متطلبات الموقف.			
24	من الأفضل التآني في مواجهة المشكلات من أجل حلها .			
25	يجب على الإنسان أن يستوعب مصاعبه حتى يتمكن من مواجهتها.			
26	الماضي الذي عشته أمر قد انقضى ولا أشعر أنه يقيدني .			
27	بيدي أن أجعل حياتي مشرقة ومبهجة.			

## أستبانة آراء المحكمين على مقياس التفكير الإيجابي

الأستاذ الفاضل الدكتور/.....المحترم

تقوم الباحثة بإجراء البحث الحالي لنيل درجة الليسانس في علم النفس بعنوان :  
( التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى عينة من المتقاعدين )  
تم تحكيم هذه الأداة بعض هيئة التدريس بقسم علم النفس

د. علي محمد الشاعر .

د. رحمة ميلاد .

د. إبراهيم حمزة .

أ. حفصة الحداد .

أ. رقية أحمد سالم .

أ. فاطمة خالد .

أ. كنز دله .

أ. مبروكة عبدالله .

أ. مبروكة الفاخري .

أ. سلوى مصباح .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
28	اشعر بأنني وحيد.			
29	أشعر بأن أسرتي لا يههما أمري.			
30	ثقتني بالآخرين قوية.			
31	أفتقد وجود اشخاص مقربون لي.			
32	اتمنى أن يكون لي رفاق.			
33	أفتقد للغة الحوار بيني وبين أفراد اسرتي.			
34	أقضي مناسباتي الاجتماعية بمفردي.			
35	أحتاج لمن يتفهم مشاعري			
36	افتقد لا اهتمام أسرتي بشؤون.			
37	يسيطر علي احساس الغربة أثناء وجودي مع الآخرين.			
38	علاقتي مع من حولي ليس لها مض			
39	أفتقد لمنح أسرتي الحب لي كما أحجابه			
40	افتقد مساندة الآخرين لي.			
41	احتياجي لمن يشاركني أمور حياتي يكا ويكون مصدوما.			
42	أرى أن وجود أسرتي او عدم وجودها أمر واحد.			
43	ينقص علاقاتي مع الآخرين الانسجام.			
44	أفتقد لذلك الشخص الذي أستطيع التحدث معه بلا خجل.			
45	اشعر بأنني غريب عن الآخرين.			
46	تعمل عائلتي أخذ رأيي في كثير من الأمور.			
47	تنسم علاقاتي مع الآخرين بالسطحية.			
48	أتمتع لمكانة وقيمة عالية داخل أسرتي.			
49	أواجه أموري الصعبة بمفردي.			
50	أشعر بأنني عبء على من حولة			
51	افتقد لوجود من ألجأ إليه عند شعوري بالألم.			
52	أفتقر إلى الأصدقاء.			
53	افتقر تقدير الآخرين لأفكاري.			
54	اشعر وكأنني أعيش بفردي في هذا العالم.			
55	افتقد لوجود من يههمه أمري.			

## مقياس التفكير الإيجابي

أخي / .....

أختي / .....

قمة طيبة ؛؛؛؛

يهدف هذا المقياس ال معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة.

ارجو من حضرتكم التكرم بالإجابة على الاسئلة المقدمة لكم ، مع الدقة والوضوح في كل الاجابات ، علما بأن الاجابة التي نستدل بها ستبقى في سرية تامة ، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحثة

أولا : البيانات الشخصية :

العمر : .....

الجنس : .....

المؤهل العلمي : .....

الحالة الاجتماعية : .....

المستوى الاقتصادي : .....

ثانيا : عبارات المقياس :

م	العبارات	دائماً	احياناً	نادراً
1	اسعى الى جعل حياتي مشوقة			
2	اعتقد ان الغد افضل من اليوم			
3	املي كبير في المستقبل			
4	اتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة			
5	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا			
6	بإمكاني التحكم في غضبي بسهولة			
7	اتسامح مع من يخطؤون في حقى			
8	لا اسمح للخوف ان يضيع أهدافى			
9	قلة المال لا يقلل من الاستمتاع بحياتى			
10	اشارك الاخرين افراحهم واحزانهم			
11	اعتقد بأنى صبور			
12	اتحكم فى غضبى			
13	اتقبل نفسى دون شكوى			
14	اعتقد انى محبوب من الاخرين			
15	استطيع حل مشاكلى بنفسى			
16	قدرتى عالية على مواجهة الاحباطات			
17	أرى أن حياتى سعيدة ومرضية			
18	اشعر بالطمأنينة لأنى حققت معظم اهدافى فى الحياة			
19	أعيش حياة افضل من غيرى			
20	يتناسب راتبى التقاعد مع ما قدمته أثناء خدمتى			
21	أشعر بالرضا والتفاؤل			
22	حياتى الحالية تشبه ما خططت له سابقا			
23	أطمع الى المزيد من تحقيق الاهداف			

## مقياس الشعور بالوحدة

أخي / .....

أختي / .....

قمة طيبة ؛؛؛؛

يهدف هذا المقياس ال معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي وعلاقته بالشعور بالوحدة.

ارجو من حضرتكم التكرم بالإجابة على الاسئلة المقدمة لكم ، مع الدقة والوضوح في كل الاجابات ، علما بأن الاجابة التي نستدل بها ستبقى في سرية تامة ، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحثة

أولا : البيانات الشخصية :

العمر : .....

الجنس : .....

المؤهل العلمي : .....

الحالة الاجتماعية : .....

المستوى الاقتصادي : .....

ثانيا : عبارات المقياس :

م	العبارات	دائماً	احياناً	نادراً
1	اشعر بأنني وحيد			
2	اشعر بأن اسرتي لا يهتمها أمري			
3	تقتي بالآخرين قوية			
4	افتقد وجود أشخاص مقربين لي			
5	افتقد للغة الحوار بيني وبين افراد اسرتي			
6	أقضي مناسباتي الاجتماعية بمفردي			
7	احتاج لمن يفهم مشاعري			
8	افتقد اهتمام اسرتي لشؤوني			
9	أشعر بالغربة أثناء وجودي مع الآخرين			
10	علاقتي مع من حولي ليست جيدة			
11	افتقد مساندة الآخرين لي			
12	احتياجي لمن يشاركني امور حياتي يكاد يكون معدوما			
13	أرى أن وجود اسرتي أو عدم وجودها أمر وحد			
14	ينقص علاقتي مع الآخرين الانسجام			
15	افتقد لذلك الشخص الذي استطيع التحدث معه بلا خجل			
16	اشعر بأنني غريب من الآخرين			
17	تعمل عائلتي على اخذ رأي في كثير من الأمور			
18	تنسم علاقتي مع الآخرين بالسطحية			
19	اتمتع بمكانة وقيمة عالية داخل أسرتي			
20	اواجه اموري الصعبة بمفردي			
21	اشعر بأنني عبئ على من حولي			
22	افتقد لوجود من الجأ اليه عند شعوري بالألم			
23	افتقر الى الاصدقاء			