التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الدكتوراه "ل. م. د" (دراسة ميدانية في ثلاث جامعات بالجزائر)

Positive thinking and its relationship to mental health among a sample of doctoral students "LMD" (Field study in three Algerian universities)

قصوري صبرينة[1*]، فتحية عبد القادر شكراوي[2]
[1]جامعة يحيى فارس المدية(الجزائر)، **ksouri.sabrina@univ-medea.dz**
مخبر البحوث النفسية والاجتماعية
[2]جامعة يحيى فارس المدية (الجزائر)،**psy_chekraoui@yahoo.fr**
مخبر البحوث النفسية والاجتماعية

تاريخ الاستلام: 2024/10/11 تاريخ القبول: 2025/01/13 تاريخ النشر: 2025/01/31

ملخص:
تهدف هذه الدراسة الى الكشفعن مستوى التفكير الإيجابي والصحة النفسية وتحديد العلاقة بين هذين المتغيرين لدى طلبة الدكتوراه، ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتبني مقياس التفكير الإيجابي لIngram and Wissenkiالمترجم من قبل الوقادومقياس الصحة النفسية لمكاوي، تكونت عينة الدراسة من(146)طالب وطالبة دكتوراه، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة أسفرت النتائج علىوجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي والصحة النفسية وأن هنالك علاقة ارتباطية ضعيفة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة، وتشير هذه النتائج الى أن التفكير الإيجابي لا يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لطلبة الدكتوراه.
كلمات مفتاحية: التفكير الإيجابي;الصحة النفسية.

Abstract:
This study aims to identify the level of positive thinking and mental health among doctoral students and determine the relationship between these two variables, to achieve this, we relied on the descriptive approach and adopted the positive thinking scale of Ingram and Wissenki, translated by Al-

* المؤلف المرسل

Waqqad, and the mental health scale of Makkawi. The study sample consisted of (146) PhD students, after verifying the psychometric properties of the study tools, the results showed an average level of positive thinking and mental health and that there is a weak correlation between positive thinking and mental health among the study sample. These results indicate that positive thinking does not significantly affect the mental health of doctoral students.

Keywords: Positive thinking; Mental health.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تشترك سمات الأفراد الإيجابين بمعايير الصحة النفسية، بحيث يعد التفكير الإيجابي أحد أبرز مظاهر تمتع الفرد بشخصية سوية ومتوازنة، ويلعب دورا هاما في تعزيز نجاح الفردلكونه يساعده على البحث عن الحلول والبدائل لمواجهة الفشل، وهذا ما يساعده على تجاوز الضغوطات والإحباط والتوتر وتحسين مستوى الصحة النفسية وتحقيق السعادة، ومنه تعزز لدى الفرد القدرة على العطاء وتطوير مهاراته وأفكاره وتحقيق طموحاته بما تتناسب مع سعادة المجتمع لتحقيق العلم والتطور الذي ينفع البشرية، وتعد مرحلة الدكتوراه أكثر مراحل التكوين الأكاديمي الجامعي تحديا وتعقيدا وصعوبة، ونظرا لذلك فهي تؤثر بشكل بالغ على الصحة النفسية لما تشكله من ضغط وتوتر على طلبة الدكتوراه، وعليه نحاول تناول هذه العينة في هذه الدراسة للتعرف على مستوىتفكيرهمالإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية.

1.1 الإشكالية:

يعد التفكير الإيجابي من بين أكثر أنواع التفكير فعالية، والذي بات من أهم المواضيع الحديثة التي نالت حضا وافر من البحث، وذلك لما يترتب عليه من أثار إيجابية على نفسية الفرد، ويعتبر سيلغمان أول رواده الذي دعى لتركيز الاهتمام بالبحث في الجوانب الإيجابية بدلا من الاضطرابات النفسية، وتكمن أهميته في مساعدة الفرد على الاستبصار بذاته والعمل على تطويرنقائصه بعد اعترافه بها، فالفرد الإيجابي يفسر ما يواجهه من مواقف للفشل والاخفاق على أنها فرصة للتعلم، بينما الذي يميل للتفكير السلبي فيشعر بالظلم من القانون ويميل الى ارفاق التهم بالمحيطين به حيال ذلك.

كما أن للتفكير الإيجابي دور هام في العملية التعليمية فالطلاب ذوي التفكير الإيجابي يكون لديهم أفكار ومعتقدات إيجابية نحو التعليم والعملية التعليمية

والمعلومات والخبرات التي يكتسبونها، والتصور الذاتي تجاه ذواتهم ومعلميهم ومستقبلهم. (رمضان والحسيني، 2016، ص147)

وعليه يعد التفكير الإيجابي استراتيجية فعالة لتحقيق النجاح، بحيث يتمتع الطالب ذو الشخصية الإيجابية بالمرونة الفكرية والقدرة على الحوار والمناقشة العلمية والرغبة المستمرة في التعلم والعمل والانجاز، وكذا القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجهه، وهذا ينعكس على صحته ورفاهيته النفسية بشكل إيجابي، وبالتالي فإن نمط التفكير أحد العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للطلبة والذي يعزز بتوفر العوامل الداعمة، بعيدا عن المعيقات والصعوبات أو بالأحرى يعزز بالتعامل مع هذه الظروف بطريقة كلما كانت إيجابية كلما كانت موجهة نحو البحث عن الحلول، بينما ان كانت سلبية فهي تركز حول الانفعال والتفكير في المعيقات والاحتجاج بها كاستراتيجية لتبرير الفشل لدى الطالب في شتى المراحل الأكاديمية التي يمر بها.

وتحتل الدكتوراه قمة الهرم التعليمي للدراسات العليا بالجامعة، وتكمن أهميتها في تزويد المجتمع بالباحثين والعلماء الذي يعملون على دراسة الظواهر والاهتمام بالمشاكل التي يواجهها الفرد بغرض إيجاد حلول من شأنها تسهيل حياته وتلبية احتياجاته وحل مشكلاته،ويعتبر هذا عاملا هاما في تطور المجتمع وتقدمه، وعليه تحرصمؤسسات التعليم العالي على دعم البحث العلمي من خلال توفير الإمكانيات والمصادر العلمية والمعدات الملائمة للباحثين لتعزيز المناخ العلمي للبحث لدى لأساتذة الباحثين وطلبة الدكتوراهالذين تعدهم.

وكما أشرنا سابقا بأن مرحلة الدكتوراه هي أكثر المراحل صعوبة وتحديا، حيث يواجه طالب الدكتوراه العديد من المشاكل والعراقيل التي تؤثر على نفسيته وبالتالي على مدى فعاليته وتقدمه في مشروعه البحثي، وأفادت دراسة And AllChiomaالتي اهتمت بالتعرف على هذه العواملالضارة برفاهية الطلاب بمستوى الدراسات العليا، بأن طلاب الدكتوراه يعانون من مشاعر العزلة الاجتماعيةوغياب الحماس وفقدان المشاركة مع المجتمع التعليمي والصعوبات مع المشرفين، وأفادت بأن حوالي 56٪ من طلاب الدكتوراه يفكرون في التسرب من الدكتوراه بسبب تجارب القلق والتوتر والإرهاق وعدم الاهتمام، وتؤثر الرفاهية المنخفضة بشكل كبير على التقدم البحثي للطلاب والتقدم الوظيفي والكفاءة الأكاديمية والحياة الشخصية.

بالإضافة الى ما سبق ثمت هنالك عوامل أخرى من شأنها التأثير على الصحة النفسية لدى طالب الدكتوراه من بينها عدم تمتعه بآلية التفكير الإيجابي ومهاراته الذي

يعتبر أسلوبا دافعا للإنتاج وللتعامل مع العراقيل من خلال التوجه للبحث عن الحلول المناسبة عكس التفكير السلبي الذي يدفعهم لإسقاط فشلهم على العوامل الخارجية بشكل لاشعوري (الظروف، المشرف، عدم توفر الإمكانيات، الصعوبات...)، وبالتالي يركزون على الانفعال (القلق، الخوف، الرغبة في انسحاب، الشعور بالظلم...) مما يجعلهم عرضة للإصابة بالاضطرابات البسيكوسوماتية (أمراض وآلام ذات منشأ نفسي لا تستجيب للعلاج الدوائي)، وهذا ما يعزز أهمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة لتحسين الصحة النفسية وتجاوز ضغوط الإنجاز الأكاديمي ومتطلبات النشر والقلق حول المستقبل المهني.

كما حظيت فئة الطلبة الجامعين بالدراسة في موضوع نمط التفكير الإيجابي والسلبي خصوصا في الدراسات العربية واقتصرت أغلبها على عينة طلبة الماستر والليسانس، وأفادت أغلب هذه الدراسات على وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى الطلبة كدراسة كهرمان (2020) ودراسة الطراونة (2018) ودراسة عسكر وعلوان (2018) على تمتع الطلبة الجامعين بمستوى عالي من التفكير الإيجابي، وكذا الدراسات التي عنت بالتعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين خلصت الى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى الطلبة كدراسة الدرعي ورضوان (2023).

ونحاول من خلال هذه الدراسة تناول عينة من طلبة الدكتوراه بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لديهم وعلاته بالصحة النفسية، على عينة من طلبة تجمعهم خصائص مشتركة نفس الدفعة والمرحلة، لأننا نفترض أن هذه العوامل النفسية تختلف درجاتهم عند الطالب الناجح في الدكتوراه منذ سنة وبين الطالب المتأخر بإيداع ملف مناقشته في السنة الخامسة، وبناء على ما سبق جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

- ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الدكتوراه؟
- ما هو مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه؟

2.1 فرضيات الدراسة:

- يتمتع طلبة الدكتوراه بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.
- يتمتع طلبة الدكتوراهبمستوى مرتفع من الصحة النفسية.

- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الطلبة الدكتوراه.

3.1 أهداف الدراسة:

- التعرف علىمستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الدكتوراه.
- التعرف علىمستوى الصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه.
- الكشف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه.

4.1 أهمية الدراسة:

- تساعد على توجيه الاهتمام على الجانب السيكولوجي للطلبة بالحث على اعداد مناهج تكوينية تساعد على تنمية التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز لديهم.
- تكمن أهمية الدراسة من حيث تناولها لمتغيرات الصحة النفسية والتركيز على الجوانب الإيجابية لدى عينة من طلبة الدكتوراه، ومحاولة التعرف على أحد العوامل المؤثرة على صحتهم النفسيةوهو التفكير الإيجابي.
- استجلاء مدى أهمية تمتع الطلبة بالتفكير الإيجابي، والذي من خلاله يتوصل الفرد لتقدير قيمة ذاته وكفاءته من أجل تحقيق النجاح والسعادة، ومنه لفت نظر الأساتذة لأهمية تشجيع طلبتهم على التفكير بإيجابية وتفاؤل حتى في الأمور الصعبة، لما لذلك من تأثير في تحسين مستواهم وصحتهم النفسية.

5.1 التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة:

1.5.1 التفكير الإيجابي

- **تعريف عبد الستار (2011)**التفكير الإيجابي هو الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضفي إيجابية عمى الحياة وهو استخدام العقل البشري بكل طاقته وامكاناته دون وضع أي اعاقات سلبية من أفكار أو مشاعر أو تصرف وكذلك استخدام التأكيدات الإيجابية التي تتضمن صفات وأفعال بمفهوم إيجابي يرددها الشخص الى نفسه لكي يعمل بها وتساعده على اتباع سلوك إيجابي. (شريفي. 2020. ص 126)

- **تعريف الباحثة[1]**: التفكير الإيجابي هو أحد الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد كآلية للتفكير والتعامل مع المواقف والأحداث التي تواجهه، لوجود قناعة لديه وتعزيز لفائدته بناء على خبراته السابقة، من خلال تبني معتقدات وأفكار إيجابية والنظر للمستقبل بتفاؤل وحسن ظن، وهو قائم على الاستقلالية وتحمل المسؤولية والسعي مع العزيمة والايمان التام بالنجاح وتحقيق ما يطمح له الفرد بشكل عقلاني.
- **التعريف الاجرائي:** هوالتوقعات والأفكار الإيجابية التي يحملها طلبة الدكتوراه تجاه مستقبلهم وحياتهم والتي تنعكس علىقدرتهم على تحقيق النجاح،ويتم تحديد مستواه منخلال الدرجة المتحصل عليها في مقياس التفكير الإيجابيالمستخدم في هذه الدراسة.

2.5.1 الصحة النفسية

- **تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO):**نقلا عن زهران (2003) الصحة النفسية أنها حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي، وهي لها شقان شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسية والتوازن وتصحيح المفاهيم الخاطئة واعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية، والشق الثاني تطبيق علمي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. (أبو أسعد، 2015، ص34)
- **تعريف الباحثة[1]:**الصحة النفسية هي تمتع الفرد بسمات واستراتيجيات من صلابة ومرونة ورفاهية وتوازن نفسي، تجعله أكثر تكيفا وقدرة على التعامل ومواجهة الإحباط والفشل والصدمات التي يتعرض لها، مع خلوه من أعراض ومؤشرات الاضطراب النفسي.
- **التعريف الاجرائي:**هو الدرجة التي يتحصل عليها طلبة الدكتوراه في مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

2. إجراءات الدراسة:

1.2 منهج الدراسة: تمالاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، والذي يتناسب وأهداف الدراسة وذلك من خلال جمع البيانات ووصفهاومن ثم تحليلها احصائيا وتفسيرها ومقارنتها بغرض التوصل الى نتائج قابلة للتعميم نسبيا.

2.2 حدود الدراسة

1.2.2 الحدود الزمانية:تم اجراء هذه الدراسة في نهاية الموسم الدراسي لعام 2023/2024.

2.2.2 الحدود البشرية:تتكون عينة الدراسة من (146) طالب وطالبة دكتوراه دفعة -2022/2023-من ثلاث جامعات بالجزائر، وبلغ عدد الاناث (87) والذكور (59) من مختلف التخصصات.

3.2.2 مكانية: أجريت الدراسة على عينة من طلبة الدكتوراهالمسجلين بكل من جامعة لونيسي عليالبليدة -2-، جامعة يحيى فارس بالمدية وجامعة محمد البشير الابراهيمي ببرج بوعريريج، وتم اعتماد جمع بيانات الدراسة من خلالالاستمارة الالكترونية باستخدام"google forms"لجمع البيانات، تم توزيعها عبر البريد الالكتروني على عينة الدراسة، ومن ثم تفريغه وتحليله بالأدوات الإحصائية المناسبة.

3.2 عينة الدراسة:

تم حصر عينة الدراسة في طلبة الدكتوراه دفعة -2022/2023- من كل من جامعة لونيسي علي البليدة والذي بلغ عددهم(48) وجامعة يحيى فارس المدية بحيث بلغ عددهم (42) وجامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريريج وبلغ عددهم (56) من مختلف التخصصات، بالإضافة الى أنه تم إلغاء بعض الاستمارات لعدم مراعاتها شروط وخصائص عينة الدراسة، ونفصل في خصائص عينة الدراسة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة

الرقم	اسم الجامعة	عدد	النسبة المئوية
01	جامعة يحيى فارس المدية	42	28,76%
02	جامعة لونيسي علي البليدة	48	32,87%
04	جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريريج	56	38,35%
N	**المجموع**	**146**	**100%**

المصدر: من اعداد الباحثتين بالاستناد على مخرجات "google forms" لعينة الدراسة

من خلال معطيات الجدول رقم (01) أعلاه الذي نعرض فيه توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجامعات، نجد أغلب أفراد عينة الدراسة من جامعة محمد البشير الابراهيمي بنسبة 38,35% يليها طلبة جامعة لونيسي علي بنسبة 32,87%، وأقل

نسبة طلبة جامعة يحيى فارس المدية بنسبة 28,76%، وبلغت نسبة الاناث 59,58%أزيد من نسبة الذكور 40,41% وهذا يشير الى اقبال الاناث على المشاركة في هذه الدراسة.

4.2 أدوات البحث

1.4.2 مقياس التفكير الإيجابي

تم الاعتماد في هذا البحث على مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل Ingram and Wissenki قام بترجمته الوقاد (2012) الى اللغة العربية،وطبقه على عينة من طلاب الجامعة، ويتكون من (29) عبارة في صورة تقرير خماسي التدرج، بحيث قوم المفحوص بالإشارة على العبارة التي تنطبق عليه وتدور عبارات المقياس حول مجموعة من الأفكار التي قد تخطر على بال الفرد وتتعلق بالمستقبل وبذاته والآخرين وترتبط بخبراته السابقة.

تصحيح المقياس:تصحح جميع العبارات بطريقة ليكرت(1،2،3،4،5)في صورة إيجابية تتراوح مابين (أوافق تماما الى لا أوافق) وتكون أعلى درجة يأخذها المفحوص5وأقل درجة هي1.(بن جلول، الهاشمي،2020)

- **الخصائص السيكومترية لمقياسالتفكير الإيجابي في الدراسة الحالية:**

تم التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة من الدراسة الحالة بلغ قدرها (69) طالب وطالبة دكتوراه وذلك بالطرق التالية:

- **الصدق:**

أ_ **صدقالاتساق الداخلي:** تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (02): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
01	,358**	07	,123	13	,425**	19	,354**	25	,249*
02	,299	08	,242*	14	,364**	20	,577**	26	,523**
03	,299	09	,536**	15	,493**	21	,549**	27	,336**
04	,482**	10	,548**	16	,406**	22	,418**	28	,336**
05	,559**	11	,239*	17	,497**	23	,442**	29	,823
06	,264*	12	,515**	18	,391**	24	,335**		

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة عند مستوى 0.05 فأقل، وهذا مؤشر على صدق بنود مقياس التفكير الايجابي، وأنها تقيس الجوانب التي فعلا وضعت لقياسها.

❖ **الثبات:**

أ_ **التجزئة النصفية:**تم تقسيم المقياس الى نصفين من خلال معامل الارتباط بيرسون بين النصف الأول والثاني للمقياس وبلغ معامل الارتباط (0,520) وهي قيمة موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (0,01)، ومن خلال استخدام معامل سبيرمان براون تحصلت الباحثة على معامل ثبات (0,684) وهي مؤشر على تمتع المقياس بثبات مرتفع.

ب_ معامل ألفا كرونباخ: قدر الثبات من خلال طريقة ألفا كرونباخ ب (0،81) والتي تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

2.4.2 مقياس الصحة النفسية

تم اعداده من قبل مكاوي(2002)، يتكون المقياس من (56) عبارة موزعة على أبعاد الصحة النفسية، وتحتوي الإجابة على ثلاث بدائل مقترحة للإجابة مع تقدير الدرجات ب: (3) أوافق، (2) أوافق الى حد ما، (1) لا أوافق، وهذا في حال العبارات الموجبة، أما بالنسبة للعبارات السالبة فتقدر درجاتها ب: (1) أوافق، (2) أوافق الى حد ما، (3) لا أوافق.

العبارات الموجبة:(1، 2، 3، 5، 6، 9، 12، 13، 16، 20، 21، 24، 25، 26، 28، 30، 31، 38، 39، 44، 45، 47، 48، 52).

العبارات السالبة:(4، 7، 8، 10، 11، 14، 15، 17، 18، 19، 22، 23، 27، 29، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 40، 41، 42، 43، 46، 49، 50، 53، 54، 55، 56)، وتقدر أقصى درجة ب (168) درجة، وأقل درجة ب (56).(رحماني بلعربي والطيب،2009، 106-107)

➢ **الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية في الدراسة الحالية:**

تم التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة من الدراسة الحالية بلغ قدرها (69) طالب وطالبة من عينة الدراسةوذلك بالطرق التالية:

❖ **الصدق:**

أ_ **صدقالاتساق الداخلي:** تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون لكل بنود المقياس.

جدول رقم (03): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
01	,251*	11	,082	21	,507**	31	-,056	41	,587**	51	,493**
02	,476**	12	,366**	22	,417**	32	,535**	42	,097	52	,503**
03	,413**	13	,268*	23	,470**	33	,172	43	,603**	53	,309**
04	,332**	14	,585**	24	,396**	34	,551**	44	,295*	54	,471**
05	,580**	15	,518**	25	,566**	35	,407**	45	-,204	55	,400**
06	,377**	16	,455**	26	,381**	36	,338**	46	,549**	56	,437**
07	,316**	17	,580**	27	,233	37	,594**	47	,351**		
08	,340**	18	,695**	28	,311	38	,276*	48	,323**		
09	,278	19	,457**	29	,378**	39	,505**	49	,160		
10	,467**	20	,122	30	,116	40	,311**	50	,478**		

المصدر:من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية Spss (20)

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للمقياس موجبة ودالة عند مستوى 0.05 فأقل ما عدا البند 31 و45، وهذا مؤشر على صدق معظم بنود مقياس الصحة النفسية.

❖ **الثبات:**قامت الباحثتين بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وكذا طريقة التجزئة النصفية للمقياس، وهي كالآتي:

1/ معامل ألفا كرونباخ:بلغ معامل "ألفا كرونباخ" ب (0,85) وهذه القيمة تدل على قيمة تثبت تجانس مرتفع للبنود وتمتع المقياس بثبات مرتفع.

2/ طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بتقسيم المقياس الى نصفين ومن خلال معامل الارتباط بيرسون بين النصف الأول والثاني للمقياس بلغ معامل الارتباط (0,718)، وهي قيمة موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (0,01)، ومن خلال استخدام

معامل سبيرمان براون تحصل الباحث على معامل ثبات (0,78) وهي مؤشر على تمتع المقياس بثبات مرتفع.

5.2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية:

تم استعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار (20) وذلك لتفريغ بيانات الدراسة وتحليلها احصائيا، بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية. /المتوسط الحسابي. /الانحراف المعياري. /معامل الارتباط بيرسون. / معامل ألفا كرونباخ.

3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1.3 عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على (يتمتع طلبة الدكتوراه بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية قسمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي الخماسي الى خمس مستويات من خلال استخدام المعادلة التالية:طول الفئة: (أكبر قيمة-أقل قيمة) ÷ 5 = (154-29) ÷5 = 125÷ 5 =25، لنحصل على التصنيف التالي:

جدول رقم (04) يوضح تصنيف مستويات التفكير الايجابي

المستوى	مدى المتوسطات
منخفض جدا	29 الى 53
منخفض	54 الى 78
متوسط	79 الى 103
مرتفع	104 الى 128
مرتفع جدا	129 الى 154

المصدر: من اعداد الباحثتين

ومن أجل التحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (05) يوضح نتائج المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة

	عينة الدراسة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدالة	الدلالة
التفكير الإيجابي	146	58	144	95,30	18,48	أقل من 0,05	دال

المصدر:من اعداد الباحثتين بالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية Spss (20)

من خلال النتائج المتوصل اليها والتي تم عرضها في الجدول السابق، اتضح لنا وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، وذلك بناء على قيمة المتوسط الحسابي التي قدرت ب (95,30)، بانحراف معياري قدره (18,48)، وبالتالي تشير هذه النتائج الى عدم تحقق الفرضية الأولى.

يمكنناالقول أن مستوى التفكير الإيجابي المتوسط لدى طلبة الدكتوراه هو مستوى مقبول، خصوصا مع الضغوطات والعوائق والصعوبات التي يواجهونها في مجال بحثهم سواء المتعلقة بالمحيط الجامعي أو بالظروف الحياتية، والانفعالات السلبية التي يعانون منها القلق والخوف نتيجة للعزلة الاجتماعية التي من شأنها أن تحد من مصادر الدعم الاجتماعي وتبادل الأفكار الإيجابية والحصول على التشجيع، مما يجعل طالب الدكتوراه عرضة للإحباط والإرهاق الفكري ويقلل من طاقته الإيجابية وتفاؤله بشأن المستقبل، بالإضافة لسيطرة بعض الأفكار السلبية والأحكام المسبقة تجاه المستقبل والتوظيف، ونشيرالى أن مستوى التفكير الإيجابي المتوسط لدى عينة الدراسةمقبول وقد يرجع لوجود عوامل مشجعة وداعمة، وقد يكون السبب في ذلك هو ميلهم للتفكير العقلاني بشكل بالغ خصوصا لكونهم أكثر وعيا ومع احتكاكهم بمجال العمل وظروفه والذي يحد من تفاؤلهم ونظرتهم الإيجابية للأمور، وعادة يتبنى الفرد هذا النمط من التفكير نتيجة لتعرضه للعديد من الاحباطات في الحياة والتي يستفيد منها بطريقة إيجابية.

تتوافق هذه النتائج مع بعض الدراسات، التي بناء على توصلها لوجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي لدى الطلبةقامت ببناء برامج علاجية لتنمية التفكير الإيجابي لصالحهم، كدراسة الموسوي والتميمي (2021) التي تناولت فعالية برنامج مقترح قائم على مهارات التفكير الإيجابي في الوعي الأدبي عند طلاب الصف الخامس الأدبيوأفادت نتائجها بفاعلية البرنامج المقترح، ودراسة صالح والعزاوي (2018) التي تناولت أثر أنموذج كارين في تنمية التفكير الإيجابي عند طلاب الصف الخامس الأدبي في مبادئ الفلسفة وعلم النفس وتوصلت نتائجها لفعاليةهذا النموذج في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة البحث.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كهرمان (2020)ودراسة الطراونة (2018)ودراسة عسكر وعلوان (2018) ودراسة سكيك (2023) واللواتي أفادت

بارتفاع في مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين،ونشير الى اختلاف نتائج الدراسة الحالة عن هذه الدراسات الى أنها ركزت حول عينة طلبة الليسانس والماستر، بينما عينة الدراسة فتشمل طلبة الدكتوراه ونشير الى الفروقات في مستوى التفكير الإيجابي الى ما تواجهه هذه الفئة من احباطات وضغوطات وصعوبات في مجال بحثه ودراسته، على غرار باقي المستويات التي لا تخضع لنفس الظروف والمعايير في مجال التكوين بالإضافة الى الالتزامات ومدى درجة الصعوبة في الجانب الأكاديمي.

2.3 عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على (يتمتع طلبة الدكتوراه بمستوى مرتفع من الصحة النفسية)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية قسمت الباحثة مقياس الصحة النفسية الثلاثي الى ثلاث مستويات من خلال استخدام المعادلة التالية: طول الفئة: (أكبر قيمة- أقل قيمة) ÷ 5 = (56-168) ÷5 = 112 ÷3 = 37,33

لنحصل على التصنيف التالي:

جدول رقم (06): يوضح تصنيف مستويات الصحة النفسية

المستوى	مدى المتوسطات
منخفض	من 56 الى 93
متوسط	من 93,33الى 130
مرتفع	من 131 الى 168

المصدر: من اعداد الباحثتين

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمنابحساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكانت نتائجهما كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح نتائج المتوسط الحسابي للصحة النفسية لدى عينة الدراسة

	عينة الدراسة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدالة	الدلالة
الصحة النفسية	146	88	156	129,86	15,48	أقل من0,05	دال

المصدر:من اعداد الباحثتين بالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية Spss (20)

من خلال النتائج المتوصل اليها والتي تم عرضها في الجدول السابق، والتي تشير الى وجود مستوى متوسط من الصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه عينة الدراسة، وذلك بناء على قيمة المتوسط الحسابي التي قدرت ب (129,86) بانحراف معياري قدره (15,48)، وبالتالي تشير هذه النتائج الى عدم تحقق الفرضية الثانية.

وبناء على هذه النتائج المتوصل اليها والتي تشير الى التحديات التي يواجهها طلبة الدكتوراه من قلق وضغط نفسي،الا أنه من الواضح أنها لا تؤثر بشكل كبير ومعيق على صحتهم النفسية، لكونهم في مراحل مبكرة في تحريرالأطروحة، وتشير أيضا الى قدرة هؤلاء الطلاب على التعامل مع هذه الضغوط بشكل معتدل وقد تكون هنالك عوامل داعمة يحضون بها ساهمت في ذلك.

واختلفت هذه النتائج عن ما أفادتبه دراسة FranciscoAnd all (2024) والتي تناولت الصحة النفسية لدى عينة (1018)من طلبة الدكتوراه،وتوصلت الى أن 60% من العينة يعانون من اضطرابات نفسية، و18.8%يعانون من أفكار انتحارية سلبية، وتم ارجاع أسباب ذلك الى طول الوقت الذي يقضيه الطالب في برنامج الدكتوراه، بالإضافة الى انخفاض الرضا عن الحياة والخوف الأكبر من فقدان الحقوق الدراسية وانخفاض الدعم الاجتماعي، وزيادة تدخل العمل الأكاديمي في الحياة الشخصية، وكذا أفاد HazellAnd all(2020)أن ضعف الصحة النفسية قد يكون السبب الرئيسي للتخلي عن الدكتوراهوبالتالي إنتاج مضيعة للوقت والموارد.

3.3 عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على (توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ونعرض في الجدول التالي النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (08) يوضح نتائج العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة N	معامل R ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة Sin	الدلالة
التفكير الإيجابي	95,30	18,48	146	0,175*	0,035	دال
الصحة النفسية	129,86	15,48				

المصدر:من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية Spss (20)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراهبلغت (0,175*) بقيمة دلالة Sin قدرها (0,035)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي (95,30) بانحراف معياري قدره (18,48)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي للصحة النفسية (129,86)

وانحراف معياري قدره (15,48)، وهذا ما يفسر وجود ارتباط طردي ضعيف موجب، وهي علاقةمقبولة بين التفكيرالإيجابيوالصحة النفسية لدى عينة الدراسة، وهذه النتائج تشير الى تحقق فرضية الدراسة.

تشير هذه النتائج الى وجود علاقة طردية إيجابية ضعيفة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة، أي أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابيارتفعت مؤشرات الصحة النفسية بشكل متوسط، وبالتالي فان مستوى التفكير الإيجابي يؤثر بشكل ضعيف على الصحة النفسية لدى طالب الدكتوراه، وتشير العلاقة الارتباطيةالضعيفة بين المتغيرين الى ضرورةالاهتمام بالعوامل الأخرى التي من شأنها التأثير على الصحة النفسية،التي ممكن أن تشملالدعم الاجتماعي والبيئة الأكاديميةوالظروف الاجتماعية وعوامل أخرى تلعب دور في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة الدكتوراه.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة وجدان(2022) والتي توصلت الى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعيين، واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة دحماني وريب (2021) التي أفادت بعدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى الأستاذ.

4. خاتمة

يعتبر التفكير الإيجابي والصحة النفسية عاملان مهمان للآداء الأكاديمي لطلبة الدكتوراه، لكونهم يحتاجون في هذه المرحلة الى تعزيز الجانب النفسي لزيادة الإرادة والدافعية نحوالبحث للإنتاج والتفوق في المجال الدكتورالي، ولقد تم التوصل من خلال هذه الدراسة الى وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلبةالدكتوراه، مع وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين هذين المتغيرين، مما يدل على أن هنالك عوامل أخرى من شأنها التأثير على الصحة النفسية لدى عينةالدراسة، ويجدر بنا الإشارة بناء على هذه النتائج أن التفكير الإيجابي يعد استراتيجية من شأنها رفع معنوياتهم وتحفيزهم وهذا بدوره ينعكس إيجابيا على مخرجات البحث العلمي، وبناء على ماسبق نقدم بعض التوصيات والمقترحات:

- ✓ إعطاء الاستقلالية للطالب في اختيار موضوع الاطروحة والمشرف لما له من تأثير على الجانب النفسي، خصوصا لكونه هذه الفئة موجه نحو العمل الاستقلالي للتميز والنجاح.

- ✓ البحث عن حلول علاجية ووقائية للمشاكل النفسية لدى طلاب الدكتوراه من خلال تحسين الرعاية الذاتية وتعزيز الدعم الاجتماعي في الجامعة، وتقليل ضغط الاقصاء على الطلبة المتأخرين في إيداع ملف التخرج والأطروحة في السنة الأخيرة، والتعامل معهم بأسلوب التحفيز بدل أسلوب الترهيب لإكسابهم استراتيجيات تعامل إيجابية يستثمرون بالتعامل بها مع طلبتهم مستقبلا.
- ✓ بناء برنامج ارشادي يهدف لإكساب الطلبةاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بهدف تحسين صحتهم النفسية مما يعزز الأداء الأكاديمي.

5. قائمة المراجع:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، (2015)، الصحة النفسية منظور جديد، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان.
- علوان، فادية. علي، نوفل فاطمة. عبد الفتاح، هدى حسن. إبراهيم، منى أحمد. (د.ت)، البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن الى الازدهار، جامعة القاهرة.
- الشيخ، غادة شريف عبد الحمزة. البراك، مجد ممتاز. عبيس، حسام حليم. (2022)، التفكير الإيجابي نحو حياة أفضل لدى المدرس والطالب، مؤسسة دار الصادق الثقافية، ط (01)، العراق.
- شريفي، هناء. (2020)، علم النفس الإيجابي، مطبوعة بيداغوجية موجهة لطلبة السنة الأولى ماستر علم النفس العيادي، شركة الأصالة للنشر/ الجزائر.
- بن جلول، نبيل. الهاشمي،لوكيا.(2020)، جودة حياة العمل وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الموظفين، أطروحة دكتوراه، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة2.
- رحماني، سعاد. الطيب، بلعربي. (2009)، الصحة النفسية وأثرها في الدافعية للإنجاز لدى طالبات السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- دحماني، فاطمة الزهراء. وريب، الله محمد. (2021)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي، مجلة أبعاد، م(8)، ع(2)، ص233-250.
- الصادق، آدم وادي. (2021)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية، مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والإنسانية تصدر عن المركز الجامعي غيليزان-الجزائر، ع (03)، ص530-553.
- كهرمان، هادي عودة.(2020)، التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع(15)، ص 178-187.
- عسكر، سهيلة عبد الرضا. علوان، كريم ياسمين. (2018)، الابداع الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، م(2)، ع(28)، ص733-763.
- وجدان،صبيح حسين. (2022)، الصحة النفسية وعلاقتها في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ع(45).
- الدرعي، سعيد بن حمد بن محمد. رضوان، سامر جميل. (2023)، الصحة النفسية لدى طلبة الصف الثاني عشر بمحافظة الوسطى في سلطنة عمان، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث،م(3)، ع(16)، ص195-215.
- الموسوي، علي حسن محيسن. التميمي، ضياء عبد الله أحمد. (2021)، فعالية برنامج مقترح قائم على مهارات التفكير الإيجابي في الوعي الأدبي عند طلاب الصف الخامس الأدبي، مجلة الآداب، م (01)، ع (138)، ص229-255.
- صالح، محمد صائب. العزاوي، نضال مزاحم رشيد. (2018)، أثر أنموذج كارين في تنمية التفكير الإيجابي عند طلاب الصف الخامس الأدبي في مبادئ الفلسفة وعلم النفس للعام الدراسي 2016-2017، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، م (25)، ع (03)، ص499-511.

- علي، خليفة عائشة أميرة بركات، أسماء محمد (2024)، التعليم عن بعد الموجه لتكوين طلبة الدكتوراه دفعة 2023/2022 عبر منصة PADOC، مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، م (04)، ع (01)، ص 67-88.
- Francisco J. Estupiñá, Álvaro Santalla, Maider Prieto-Vila, Ana Sanz. Cristina Larroy, (2024). Mental health in doctoral students: Individual, academic, and organizational predictors. Psicothema, 36(2), 123-132.
- Chioma. Sylvia Okoro, oluwatobi. owojori, Nnedinma. Umeokafor. (n.d). Mental Health and Well-Being amongst Graduate Students. Education & Educational Research.

6. الملاحق:

الملحق رقم1: مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	العبارة	أوافق تماما	أوافق	الى حد ما	لا أوافق	أعترض تماما
01	أعتقد أن اليوم أفضل من الغد					
02	أملي كبير في المستقبل					
03	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي خلال 10 أعوام					
04	أعتقد أن أموري تسير دائما نحو الأحسن					
05	ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر					
06	أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين					
07	بإمكان الانسان أن يوافق نفسه عن الاستمرار في الغضب					
08	نادرا ما أتصرف باندفاع ودون حساب للعواقب					
09	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة					
10	أميل للقول القائل بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية					
11	لا أفكر في الأشياء المؤلمة التي حدثت وانتهت					
12	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمتني الصبر والحكمة					
13	التفكير في الأمور الماضية أسوء من الأمور ذاتها					
14	تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم					
15	حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما أطمح اليه					
16	لا يزعجني أن يجدني البعض قليل الجاذبية					
17	أنجزت وسأنجز كثيرا من الأشياء القيمة					
18	عادة ما اتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
19	في العمل عادة ما أستفيد من خبرتي المهنية السابقة					
20	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أوجهها وأحاول أن أجد لها الحل					
21	يوجد لدي دائما أكثر من بديل للتكيف مع المشكلات الوظيفية					
22	لا أتصرف الا بعد تفكير وتامل في العواقب					
23	أتصرف بما هو مناسب حتى وان لم تكن النتيجة جيدة					
24	أحب الأعمال الي تلك الأعمال الواضحة والمألوفة					
25	لا يتحقق النجاح في الحياة عموما الا بالمثابرة والجهد الشخصي حتى اذا لم نحقق ما نريد فورا					
26	عادة ما أسير وفق القول السائد "أننا جميعا مسؤولين على انجاز العمل واكماله"					
27	أعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي					
28	من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة					
29	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					

ملحق رقم2: مقياس الصحة النفسية

الرقم	العبارة	لا أوافق	أوافق الى حد ما	أوافق
01	معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي			
02	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش			
03	أشعر أن الآخرين راضين عني			
04	منذ الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
05	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
06	أشعر بأن تخصصي له مستقبل			
07	رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي الا أنني غير راض عن نفسي			
08	أشعر أنني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
09	أشعر أن معظم أصدقائي راضين غني			
10	أشعر باليأس عندما أجد الآخرين غير سعداء			

11	تخصص دراستي له قيمة، لكن ليس في بلدي			
12	أشعر أنني راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
13	منذ صغري والآخرين يتقبلونني			
14	أود الذهاب الى طبيب نفسي لطن الظروف تحول دون ذلك			
15	ليس لدي عزيمة أو إرادة لإيجاد معنى في حياتي			
16	أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي			
17	أود أن أغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة له			
18	منذ فترة واليأس يملأ حياتي			
19	رغم تصرفاتي الجيدة الا أن الآخرين غير راضين عني			
20	الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى			
21	اقترابي من الله يجعلني راض عن نفسي			
22	أشعر بالخوف من المستقبل			
23	أشعر أن مستقبلي المادي غير مستقر			
24	أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء			
25	عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية، تكون حياتي ذات قيمة			
26	أشعر أن الله راض عني			
27	الشعور باليأس يقلل من همتي			
28	رغم أن الآخرين لا يقبلون نوع دراستي الا أنني أحبه			
29	بعض أقاربي يعانون من بعض الأمراض النفسية			
30	أشعر بالأمان عندما أكون مع الآخرين			
31	أحاول أن أتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني أقاربي			
32	رغم محاولاتي لحل مشاكلي، الا أنني أشعر بعدم الأمان			
33	الأمور المادية تستدعي اهتمامي			
34	لا أشعر بالسعادة رغم أنني راض عن نفسي			
35	أشعر بالقلق تجاه مستقبلي			
36	الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير اهتمام			
37	أشعر أنني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية			
38	رغم أن حياتي مليئة بالضغوط الا أن السعادة تلازمني			
39	معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي			
40	أظهر للآخرين أنني سعيد ولكنني غير ذلك			
41	أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر			
42	منذ فترة وأما أعاني من الأرق			
43	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها			
44	أرى أ، مهنتي في المستقبل لها قيمة			
45	أتعمد أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخرون			
46	الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى			
47	رغم أن الحزن لا يفارقني، الا أنني أعمل بجدية			
48	لا أجد صعوبة من الناحية المادية في حياتي			
49	أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الديني			
50	أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي			
51	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي			
52	أشعر بالرضا لأنني أعمل بجدية			
53	رغم أن نوع دراستي له قيمة الا أنني أشعر بأنه غير مريح ماديا			
54	أشعر باليأس سريعا عندما أقع في أي مشكلة			
55	لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي			
56	مهما أربح من أموال، الا أنني أشعر بالعجز المادي			