البحث السادس :

التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة

إعداد :

أ. سعاد سفير الشهري (باحث أول)

ماجستير علم النفس التربوي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي

كلية الدراسات العليا التربوية جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية

أ. عبير مسفر العبيدي (باحث ثان)

ماجستير علم النفس التربوي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي

كلية الدراسات العليا التربوية جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية

التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة

أ. سعاد سفير الشهري (باحث أول)
ماجستير علم النفس التربوي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي
كلية الدراسات العليا التربوية جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية
أ. عبير مسفر العبيدي (باحث ثان)
ماجستير علم النفس التربوي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي
كلية الدراسات العليا التربوية ، جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية

• **المستخلص** :

هدفت الدراسة إلى التعرّف على العلاقة بين التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية، لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة، وإيجاد الفروق بين متوسطات التفكير العقلاني، واللياقة النفسية، وفقا للمتغيّرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، الخبرة التدريسية). طبقت على عينة من معلمات مدارس التعليم العام، والذي بلغ عددهنّ (٤٠٠) معلمة. كما اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي. واستخدم فيها مقياس التفكير العقلاني، ومقياس اللياقة النفسية، من إعداد الباحثتين كأدوات لها. وبعد التأكد من خصائصهما السيكو مترية، قامت الباحثتان بتحليل البيانات من خلال برنامج (SPSS)، متّبعات الأساليب الإحصائية التالية: (معامل ارتباط بيرسون؛ معامل ألفا؛ احتساب المتوسط والانحراف المعياري؛ التكرار؛ النسب المئوية؛ درجة الاستجابة؛ الرتب؛ اختبار التباين الأحادي). وقد توصّلت إلى العديد من النتائج، أبرزها: أن مستوى كلٌ من التفكير العقلاني واللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام مرتفعين، وفقا لاستجابات أفراد العينة على المقياسين. كذلك، توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية. وفي ضوء ما توصّلت إليه الدراسة من نتائج، فقد خلصت الباحثتان إلى طرح العديد من التوصيات والدراسات المستقبليّة المقترحة، التي بوسعها أن تسهم في تعزيز مفهوم التفكير العقلاني واللياقة النفسية، لدى التربويين والمرشدين وطلبة العلم.

الكلمات المفتاحية: التفكير العقلاني، اللياقة النفسية، المعلمات، مدارس التعليم العام.

Rational Thinking and Its Relationship to The Level of Psychological Fitness Among a Sample of Teachers of Public Education Schools in The City Of Makkah

Souad safir Al Shehri & Abeer Misfir Al-Obaidi

Abstract

The study aimed to identify the relationship between rational thinking and the level of psychological fitness for a sample of female public education schools' teachers in the city of Makkah, and to find the differences between the averages of rational thinking and psychological fitness, according to demographic variables (age, marital status, teaching experience). It was applied to a sample of female teachers at general education schools, which numbered (400) female teachers. It also followed the descriptive correlative approach. The scale of rational thinking, and the scale of psychological fitness, prepared by the two researchers, were used as tools for it. After confirming their psychometric properties, the two researchers analyzed the data through the (SPSS) program, following the following statistical methods: (Pearson correlation coefficient; alpha coefficient; calculating the mean and standard deviation; frequency; percentages; response degree; ranks; one-way variance test). It has reached many results, most notably: that the levels of

rational thinking and psychological fitness among female teachers at general education schools are high, according to the responses of the sample members on the two scales. Also, there is a positive and statistically significant correlation at the level of significance (0.05), between the mean scores of the sample members on the scale of rational thinking and the scale of psychological fitness. In light of the results of the study, the two researchers concluded by putting forward many recommendations and proposed future studies, which can contribute to strengthening the concept of rational thinking and psychological fitness among educators, counselors, and students.
Keywords: rational thinking, psychological fitness, female teachers, Public Education Schools.

• المقدمة:

يعتبر التفكير إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا، الكامنة خلف تطور الحياة الإنسانية، وسيطرة الإنسان على كافة الكائنات الحية من حوله، واكتشاف الحلول الفعّالة التي يتغلب بها على ما قد يعترضه في الحياة، من مصاعب ومشكلات، كما أنّ معظم الإنجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير، بالإضافة إلى الأسلوب الذي يفكر به الفرد حيث يعد قوة كامنة، تؤثر بشكل واضح على كافة تفاعلاته مع البيئة من حوله (المقاطي، ٢٠١٩).

وللتفكير أنماط عديدة، فهي عبارة عن نماذج معرفية قادرة على تقريب العالم الحقيقي لدى الأفراد، ومساعدتهم على فهم البيئة التي يعيشون فيها (Ballova-Mikuskova, 2015). ويعد التفكير العقلاني أحد تلك الأنماط، ويقصد به في الفلسفة الإغريقية الثقة المطلقة بالعقل، ومقدرته على اكتشاف الحقائق، كمبدأ أساسي من مبادئ المنطق الأرسطي، فقد كان الفلاسفة يعتقدون بأنّ هناك فقط طريقان للمعرفة لا ثالث لهما، والمتمثلة في كلٌ من الحس، والعقل، إلا أنّ الحس دائمًا ما يكون معرضًا للخطأ، ذلك الأمر الذي يؤكد بأنّه لا طريق للمعرفة سوى طريق الفكر العقلاني (عبد الله، ٢٠١٣).

ويعد التفكير العقلاني جزءً مهمًا وأساسيًا في البناء النفسي للإنسان، فهو يعمل بدوره على بلورة وتعزيز الاعتقادات التفاؤلية لدى الفرد، بحيث يصبح قادرًا على التعامل مع ضغوط الحياة ومتطلباتها المختلفة، فالشخص الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة، يصبح لديه القدرة على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية وبنشاط أكبر، وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها (الأسمري، ٢٠١٩).

ذلك ما تفسره الباحثتان بأنّه مما قد يولّد لدى الفرد الانسجام، والقدرة على التوافق مع متطلبات الحياة، وتحدّياتها، ويعكس مدى لياقة أفكاره، وأفعاله، في وقت مليء بالمصاعب والعقبات، التي تستلزم عليه مواجهتها بالتكيّف معها، والتغلب عليها من أجله؛ لتحقيق أعلى مستويات الصحة النفسية، والشعور بالرضا والسعادة. ولمستويات الصحة النفسية مؤشرات عديدة، من أهمها: اللياقة النفسية. وهي عبارة عن مزيج من الخصائص الذهنية، والسلوكية، والانفعالية،

والمهارية، التي تمكّن الفرد من تحقيق أقصى إمكانياته؛ للتوافق مع بيئته، والتغلّب على مشكلاتها، وتحقيق الشعور بالسعادة، والرفاهية النفسية (مصطفى، ٢٠٢٠).

وهذا ما أشارت إليه الباحثتين؛ إذ ارتئتا أنّ اللياقة النفسية هي أشبه ما تكون بطاقة ودوافع الإنسان النفسية، التي تدفعه للانخراط في الحياة، والتعامل مع معطياتها بكل مرونة، وأنّ هذه الطاقة كلما كانت مليئة بالسعادة والحيوية، كلما كانت أقرب للصحة النفسية والعكس صحيح.

أيضًا ينطبق على جميع الأفراد بشكل عام، وعلى المعلمين والمعلمات بشكل خاص، حيث إنّ الشخص الفاعل والمميز في المجتمع، يعد المحور الأساسي الذيّ تدور حوله وبه الضغوط النفسية والاجتماعية، والقدرة على مواجهتها وتخطيها بكل وعي وإدراك، فالمعلمون والمعلمات شريحة تمثل موقع مؤثر علميًا، واجتماعيًا، ونفسيًا، وانفعاليًا؛ لما يمتلكون من اقتدار وتمايز وتنوع وقدرة في التأثير على تلاميذهم بشكل إيجابي يعزّز من زيادة وعيهم، ومساعدتهم في التخلص من الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر عليهم سلبًا، وإبدالها بأخرى عقلانية، مما يجعلها تنعكس إيجابًا على تفاعلاتهم، ومدى لياقتهم النفسية، واستجابتهم للأحداث الحياتية المجهدة، والصعبة.

وعليه، فمن خلال اطلاع الباحثتان على موضوع الدراسة، والمصادر المتاحة لهما، –وعلى حد علمهما –، ندرة وجود دراسات تناولت مفهوم التفكير العقلاني مع متغير اللياقة النفسية. لذا، تأتي هذه الدراسة؛ لتغطي هذا المجال في ضوء التالي: الكشف عن العلاقة فيما بين التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام، وإيجاد الفروق فيما بين متوسطات درجات أفراد العينة، على مقياسي التفكير العقلاني واللياقة النفسية، وفقا للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في كلٍ من (العمر، والحالة الاجتماعية، والخبرة التدريسية).

- **مشكلة الدراسة وتساؤلاتها**:

إن للعصر الحالي متطلبات لابد من تحقيقها لمواكبته، وهي لا تنحصر في العوامل الخارجية للفرد فحسب، بل تشمل العوامل الداخلية أيضا، والتي من أهمها التفكير العقلاني. حيث يسهم بدوره في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد، ومن ثم يستطيع أن يتخطى الصعوبات والأزمات بشكل إيجابي (Bavolar & Bacikova-Sleskova, 2020). ويشير Javadi, et al. (2017) إلى ضرورة الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة النفسية للفرد؛ إذ من شأنها أن تجعله فعّالا ومنتجًا في بيئته، ويضيف أن الصحة النفسية للفرد تتمثل في العديد من المواقف الخارجية والداخلية له، والتي يمكن أن نعبر عنها باللياقة النفسية.

فاللياقة النفسية تعني قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، التي قد تواجهه في حياته اليومية، بقدر كبير من الاتزان النفسي، والتحكم الانفعالي، والقدرة على الاسترخاء العقلي، والبدني؛ لتحقيق المستوى الأمثل من التمتّع

بمهارات نفسية تمكّن الفرد من مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، وتساعده على تحقيق الصحة النفسية (أبوزيد، ٢٠٢٠).

ويرى Robson (2014) أن اللياقة النفسية تتأثر بالعديد من العوامل أهمها: الذكاء العاطفي والاجتماعي لدى الفرد، وأيضًا تؤثر فيها بالسلب أو الايجاب، وإذا كان لهما تأثيرًا بالغًا فيها فإنه لا بد أيضًا أن يبحث الفرد عن العوامل التي يتأثرا بها. حيث يشير Stanovich (2016) أن التفكير العقلاني عامل رئيس في تعزيزهما. مما يعني أن التفكير العقلاني عامل مؤثر في اللياقة النفسية.

لا سيما وأنّ التفكير العقلاني يدل على مدى اتزان الفرد، في مختلف جوانب الحياة؛ لأثره الإيجابي الذي يعمل على إحداث عواطف توافقية، ومنسجمة مع الواقع الذي ينتج عنه سلوك سليم ينعكس على شخصية الفرد، وطريقة تعامله بفاعلية مع ذاته، والآخرين؛ للوصول إلى أهدافه والعمل على تحقيقها بعيدًا عما قد يعترضه من فشلٍ معرفي، أو اضطراب (شعفوط، ٢٠١٩).

وعليه، فمن خلال الخبرة التدريسية للباحثتين لاحظتا وجود مؤشرات لدى بعض المعلمات، تدل على ضعف مستوى اللياقة النفسية لديهن، وقد أرجعتا ذلك إلى العديد من الأسباب أهمها: التفكير اللاعقلاني الذي يتبنينه تجاه مواقف الحياة المختلفة. لذا، تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة؟

ويتفرّع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوى التفكير العقلاني لدى معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة؟
- ما مستوى اللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة؟
- هل توجد علاقة بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني وفقًا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية)؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقًا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية)؟

• أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرّف على:

- مستوى التفكير العقلاني لدى معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة.
- مستوى اللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة.
- العلاقة بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية.
- الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني وفقًا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية).

- الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقًا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية).

• أهمية الدراسة

يمكن صياغة أهمية الدراسة في المحورين الآتيين:

• الأهمية النظرية:

- إثراء المعرفة الخاصة بمفهوم التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية كمفهوم نفسي معرفي جديد.
- تسليط الضوء على أهمية إجراء البحوث التطبيقية والتربوية في المجال المدرسي ولا سيما معلمات التعليم العام؛ لقلة تضمين هذه العينة في الدراسات السابقة العربية والأجنبية على حد علم الباحثتان.
- إعداد مرجع ثري ينطلق منه باحثون آخرون، للتعرّف على المزيد من الحقائق المعرفية عن مجال التفكير العقلاني وعلاقته باللياقة النفسية.

• الأهمية التطبيقية:

- تقديم صورة واقعية لوزارة التعليم عن واقع التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية لدى المعلمات، والذي بوسعه أن يؤثر على مستواهنّ العلمي والعملي والثقافي.
- إعداد خطط لبرامج تدريبية وإرشادية تسهم في تأهيل المعلمات نفسيًا وتربويًا.
- تحفيز الجهات المعتمدة لتقديم المزيد من الدورات التدريبية والندوات التربوية؛ لتأهيل المعلمات وزيادة كفاءاتهنّ التربوية والنفسية.

• مصطلحات الدراسة

تشتمل الدراسة الحالية على المتغيرات التالية:

• التفكير العقلاني (Rational Thinking):

عرّفته الأسمري (٢٠١٩) بأنّه: "قدرات عقلية منطقية شعوريّة ومجرّدة، يتم فيها ترميز الواقع برموز وأرقام، وعلى وفق قواعد المنطق الاستنتاجي لمحتوى هذه القدرات، والذي يكون خاليًا نسبيًا من تأثير العاطفة".

كما عرفه المقاطي (٢٠١٩) بأنّه: "مجموعة الأفكار المنطقية المتعقلة، والقابلة للتحقيق من خلال الحجج والبراهين والتسمية بالموضوعية والتي تعود إلى التفاعل الملائم وإلى الشعور بالسعادة النفسية.

وتعرّفه الباحثتان إجرائيًا بأنّه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة من استجاباتها على مقياس التفكير العقلاني.

• اللياقة النفسية (Psychological Fitness):

عرفها Robson(2014) بأنها: تكامل وتحسين العمليات والقدرات والسلوكيات والعواطف المعرفية؛ للتأثير بشكل إيجابي على الأداء والرفاهية والاستجابة للتوتر. كذلك عرفها سويف (٢٠١٢) بأنها: مستوى معين من الصحة النفسية والاجتماعية والحضارية للفرد، ناتج عن تحقق التناسق بين عدد من العمليات

النفسية بعضها البعض من جهة، وتفاعلاتها مع السياقات الاجتماعية والحضارية من جهة أخرى، وتشتمل على الأبعاد التالية: الروية مقابل الاندفاعية؛ الاستقلالية مقابل الاتباعية؛ الاتساق مقابل التنافر؛ الاندماج مقابل التمرد؛ سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع.

وتعرّفها الباحثتان إجرائيًا بأنّها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة من استجابتها على مقياس اللياقة النفسية

- **الدراسات السابقة**:

- **أولًا: دراسات تناولت التفكير العقلاني**:

تناولت العديد من الدراسات متغير التفكير العقلاني بالدراسة والبحث، وستعرض الباحثتان ماله صلة بمجال الدراسة، وذلك من خلال الترتيب الزمني تصاعديًا من الأقدم إلى الأحدث، كما يلي:

أجرى كلٌ من Buschmann ,et al. (2018) دراسة هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين الأفكار العقلانية والمعتقدات اللاعقلانية، التي تتنبأ بالقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب تخصص علم النفس. اختير (٥٤٢) طالبًا بطريقة قصديّة خلال أوقات الامتحانات العصيبة؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي، والذي قاموا من خلاله بإعداد برنامج تطبيقي يتضمن إعداد مقياس الأفكار العقلانية، ومقياس المعتقدات غير المنطقية أو الأفكار اللاعقلانية؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: تقديم دليل تجريبي على أنّ المعتقدات غير العقلانية تمثل بالفعل المعتقدات الأساسيةٍ، والتي يمكن بواسطتها تكوّن أفكار تلقائية عقلانية محددة، والتي توافقت سابقا مع النظرية السلوكية المعرفية، كما هو مقترح من قبل العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني.

أيضًا، أجرت الأسمري (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقنفذة. اختير(٤٢٠) طالبة بطريقة عشوائية؛ ليمثلن عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس التفكير العقلاني، ومقياس التعامل مع ضغوط الحياة؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، فيما بين التفكير العقلاني وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، لدى أفراد عينة الدراسة.

كما قام شعفوط (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وسمتيّ الانبساط والانطواء، لدى عينة من ممرضي مستشفيات الخليل بفلسطين. اختير (١٨٢) ممرضًا وممرضة بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم مقياس التفكير العقلاني، ومقياس التعامل مع ضغوط

الحياة؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية، فيما بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وكلٌ من سمتي الانبساط والانطواء، لدى أفراد عينة الدراسة.

كذلك قام عبد المطلب (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة كلٌ من الاندماج المعرفي، والرضا عن الحياة الدراسية، بالأفكار العقلانية الأكاديمية وأبعادها المختلفة، لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق بمصر. وعلى إثرها، اختير(١٦٨٥) طالبًا وطالبة بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب العاملي والسببي، واستخدم مقياس الأفكار العقلانية الأكاديمية، ومقياس الاندماج المعرفي، ومقياس الرضا عن الحياة الدراسية؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية تنبؤية ذات دلالة إحصائية، فيما بين الأفكار العقلانية وكلٌ من الاندماج المعرفي والرضا عن الحياة الدراسية لدى أفراد عينة الدراسة.

- **ثانيًا: دراسات تناولت اللياقة النفسية:**

تناولت العديد من الدراسات متغير اللياقة النفسية بالدراسة والبحث، وستعرض الباحثتان ماله صلة بمجال الدراسة، وذلك من خلال الترتيب الزمني تصاعديًا من الأقدم إلى الأحدث، كما يلي:

قام كلٌ من ChoukSe, et al. (2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مدى تأثير معسكر اليوغا السكني قصير المدى، على مستوى اللياقة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكوّن مجتمعها من جميع طلبة المرحلة الثانوية، المسجلين في اللغة الإنجليزية المتوسطة، ومعسكر اليوغا في العطلة الصيفية بالهند، اختير منهم (٥١٠) طالبًا وطالبة بطريقة قصديّة؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي، وقاموا بإعداد برنامج إرشادي، يتضمن مجموعة من جلسات اليوغا بتمارينها المتنوعة، ومقياس اللياقة النفسية بأبعادها المختلفة؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: فاعليّة الالتحاق بمعسكر اليوغا السكني لمدة ١٠ أيام كحد أدنى، في تحسين اللياقة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وقام أبو زيد (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين مستوى اللياقة النفسية، والسلوك الإبداعي لدى عينة من مدرّبي الألعاب الرياضية. تكوّن مجتمعها من جميع مدرّبي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية في أندية القاهرة الكبرى، اختير منهم (١٦٠) مدربًا بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، واستخدم مقياس اللياقة النفسية ومقياس السلوك الإبداعي؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية، فيما بين مستوى اللياقة النفسية والسلوك الإبداعي، لدى أفراد عينة الدراسة.

كما أجرى سراج (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية وبعض المتغيّرات العقلية (التصوّر العقلي؛ تركيز الانتباه؛ القدرة على الاسترخاء)، لدى عينة من الطلاب اللاعبين في كلية التربية الرياضية، اختير (٨٠) طالبًا بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واستخدم مقياس اللياقة النفسية، ومقياس التصوّر العقلي، واختبار شبكة تركيز الانتباه، ومقياس القدرة على الاسترخاء؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، بين اللياقة النفسية بأبعادها المختلفة، وبعض المتغيّرات العقلية (التصوّر العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، لدى أفراد عينة الدراسة.

كذلك قامت مصطفى (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين القدوة كما تدركها عينة من المراهقين، وكلا من الشعور بالانتماء واللياقة النفسية، لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة عين شمس. اختير (١٩٧) طالبًا وطالبة بطريقة عشوائية؛ ليمثلوا عينة الدراسة. ولتحقيق غرضها، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستعانت بمقياس القدوة المدركة، ومقياس الشعور بالانتماء، ومقياس اللياقة النفسية؛ كأدوات للدراسة. وقد أشارت إلى العديد من النتائج، أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية، بين القدوة كما يدركها أفراد عينة الدراسة، وبين كلٍ من الشعور بالانتماء واللياقة النفسية لديهم.

- **ثالثًا: تعقيب عام على الدراسات السابقة:**

من خلال الطرح السابق للدراسات السابقة الحديثة، على الصعيدين العربي والأجنبي، التي تناولت متغيّرات الدراسة الحالية (التفكير العقلاني؛ اللياقة النفسية)، يتبيّن أنّ جميعها بحثت عن أحد المتغيّرين مع متغيّرات أخرى مرتبطة بالمجال النفسي، سواء ارتباط مباشر أو غير مباشر، وبغض النظر عن كونها متغيّرات مستقلة أم تابعة. حيث أنّ ما يميّز الدراسة الحالية أنّها تناولت دراسة علاقة المتغيّرين ببعضهما البعض في دراسة مستقلة بذاتها، وفي ضوء بعض المتغيّرات الديموغرافية المتمثلة في كل من (العمر، والحالة الاجتماعية، والخبرة التدريسية)؛ لتوضّح ما مستوى واتجاه العلاقة فيما بينهما. في حين، أوضحت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت متغيّر التفكير العقلاني، كدراسة Buschmann et al. (2018)، ودراسة الأسمري (٢٠١٩)، ودراسة شعفوط (٢٠١٩)، ودراسة عبد المطلب (٢٠١٩)، التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية تنبؤية وذات دلالة إحصائية، بين التفكير العقلاني وبعض المتغيّرات أو المفاهيم المختلفة التابعة لعلم النفس الإيجابي، كأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، وسمات الشخصية كالانبساط، والاندماج المعرفي، والرضا عن الحياة الدراسية، على سبيل المثال لا الحصر. بالإضافة إلى، تقديمها دليل تجريبي ينص على أنّ المعتقدات غير العقلانية تمثل بالفعل المعتقدات الأساسية لدى الشخص، والتي يمكن من خلالها تكوّن أفكار تلقائية عقلانية محددة، وهذا ما توافقت به سابقا

مع النظرية السلوكية المعرفية، كما هو مقترح من قبل طبيعة العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني. وهو ما فسرته الباحثتين، بأنّه كلما ارتفع مستوى اكتساب الفرد للتفكير العقلاني، فإنّه يمكن التنبؤ بما قد يتبعه من سلوكيات إيجابية، وارتفاع مستوى تحقيقها هي الأخرى.

فيما أوضحت النتائج التي توصّلت إليها كلٌ من دراسة ChoukSe et (2018) al.، ودراسة أبو زيد (٢٠٢٠)، ودراسة سراج (٢٠٢٠)، ودراسة مصطفى (٢٠٢٠)، وجود علاقة ارتباطية طردية تنبؤية وذات دلالة إحصائية، بين مستوى اللياقة النفسية وبعض المتغيّرات والمفاهيم المختلفة التابعة لعلم النفس الإيجابي، كالسلوك الإبداعي وبعض المتغيّرات العقلية كـ: التصوّر العقلي؛ تركيز الانتباه؛ القدرة على الاسترخاء؛ مفهوم القدوة؛ الشعور بالانتماء؛ تمارين اليوغا. وهذا ما تفسره الباحثتين، بمدى ارتباط مفهوم اللياقة النفسية بالجانب المهاري من أداء الفرد، وسلوكياته الصادرة في مختلف الأحداث الحياتية، وأنّه كلّما ارتفع مستوى اللياقة النفسية لدى الفرد، كلما زادت إمكانية التنبؤ بما قد يصدره من سلوكيات إيجابية، وفعّاله في شتى المواقف.

وانطلاقاً مما سبق، فقد توصّلت الباحثتان إلى الهدف الذي تسعى لتحقيقه الدراسة الحاليّة، من خلال تقصّي العلاقة بين التفكير العقلاني ومستوى اللياقة النفسية، لدى معلمات التعليم العام، وهو مالم تتناوله الدراسات السابقة -على حد علم الباحثتين -. ومن الجدير ذكره، اتفاق الدراسة الحاليّة في اعتمادها للمنهج الوصفي، واستخدام المقاييس التابعة والمخصصة لكل متغيّر من المتغيّرات البحثيّة المختارة، مع الدراسات السابقة كدراسة الأسمري (٢٠١٩)، ودراسة شعفوط (٢٠١٩)، ودراسة عبد المطلب (٢٠١٩)، ودراسة أبو زيد (٢٠٢٠)، ودراسة سراج (٢٠٢٠)، ودراسة مصطفى (٢٠٢٠). فيما اختلفت عما سبق، مع كلٌ من دراسة Buschmann et al. (2018)، ودراسة ChoukSe et al. (2018)، حيث اعتمدت على المنهج التجريبي، وتطبيق برامج إرشادية تدريبية، تعمل على تعزيز مستوى كلٌ من التفكير العقلاني، واللياقة النفسية لدى عينات دراساتهم المختارة. أيضًا، ستُطبّق الدراسة الحاليّة على معلمات التعليم العام، وهو ما تفرّدت به الدراسة الحاليّة عن غيرها من الدراسات السابقة المطروحة، التي تناولت تطبيق دراساتهم على طلاب وطالبات الكليّات الجامعية بمختلف تخصصاتها، كدراسة Buschmann et al. (2018)، ودراسة الأسمري (٢٠١٩)، ودراسة عبد المطلب (٢٠١٩)، ودراسة مصطفى (٢٠٢٠)، بالإضافة إلى وجود عينة من الممرضين والممرضات كدراسة شعفوط (٢٠١٩)، ومدرّبي الألعاب الرياضية واللاعبين كدراسة أبو زيد (٢٠٢٠)، ودراسة سراج (٢٠٢٠)، وطلاب المرحلة الثانوية كدراسة ChoukSe et al. (2018). بالإضافة إلى، اعتماد الباحثتان على مدارس التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، كبيئة مناسبة لتطبيق الدراسة الحاليّة؛ نظرًا لكونها مقرّ إقامتهما، مما كان له دور في تنفيذ إجراءات الدراسة، والوصول إلى العينة المختارة، وتطبيق الدراسة بيسرٍ وسهولة.

• **فروض الدراسة**:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية).

• إجراءات الدراسة

• **أولاً: منهج الدراسة**:

انطلاقا من طبيعة الدراسة، والبيانات المراد الحصول عليها، وللتحقق من فروض الدراسة، فقد ارتئتا الباحثتان مناسبة اتباع الدراسة الحالية للمنهج الوصفي الارتباطي؛ لملائمته طبيعة الدراسة. حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه: الطريقة أو الأسلوب لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية كماهي على الواقع، من خلال القيام بالوصف الدقيق للظاهرة وبطريقة علمية، والتعبير عنها كميًا وكيفيًا، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية، قائمة على دلائل وبراهين تساعد الباحث على وضع أطر محددة للمشكلة، والتي بدورها تسهم في تحديد نتائج البحث (سيبوكر ونجاحي، ٢٠١٨). والمنهج الوصفي الارتباطي أحد أنواع المنهج الوصفي، ويسمى أيضًا بمنهج الدراسات الارتباطية، يتم الاستعانة به عند قياس العلاقة بين متغيرين أحدهما مستقل، والآخر تابع، ومعرفة نوع العلاقة بينهما الموجبة أو السالبة، ومن ثَمَّ التنبؤ في صورة رقمية بمستوى معين من الدلالة (Loeb et al., 2017).

• **ثانيًا: مجتمع وعينة الدراسة**:

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع معلمات مدارس التعليم العام بمدينة مكة، والبالغ عددهن (١٢٨٥٣) معلمة، حسب الدليل الاحصائي للإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكة المكرمة لعام ١٤٤١هـ - ١٤٤٢هـ. وقد اختير منهن (٣٠) معلمة، بطريقة عشوائية بسيطة؛ ليمثلن عينة الدراسة الاستطلاعية، التي بدورها تسهم في التحقق من الخصائص السيكو مترية لأداتي الدراسة، كذلك اختير منهن (٤٠٠) معلمة؛ ليمثلن عينة الدراسة النهائية، ولم يتم تضمين العينة الاستطلاعية فيها؛ للوصول إلى نتائج علمية أكثر دقة، ويوضح جدول (١) ذلك:

• **ثالثًا: أدوات الدراسة**:

لتحقيق غرض الدراسة، استخدمت الباحثتان أداتين، وهي عبارة عن مقياسين صمما من قبلهما على شكل استبانة إلكترونية؛ لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة بأقل وقت وجهد، وهي على النحو التالي:

جدول (١): خصائص العينة النهائية (ع = ٤٠٠):

المتغيرات الديموغرافية	المجموعات	العدد	النسبة
العمر	٢٥ - ٣٠ سنة	٨	٢٪
	٣١ - ٣٦ سنة	٤٨	١٢٪
	٣٧ - ٤٢ سنة	١٣٦	٣٤٪
	٤٣ - ٤٨ سنة	٨٨	٢٢٪
	من ٤٩ سنة فأكثر	١٢٠	٣٠٪
الحالة الاجتماعية	عزباء	٥٦	١٤٪
	متزوجة	٢٠٤	٥١٪
	أرملة	٤٠	١٠٪
	مطلقة	١٠٠	٢٥٪
الخبرة التدريسية	أقل من سنة	١٦	٤٪
	سنة - ٥ سنوات	٦٠	١٥٪
	٦ سنوات - ١٠ سنوات	١٣٦	٣٤٪
	١١ سنة - ١٥ سنة	٨٨	٢٢٪
	من ١٦ سنة فأكثر	١٠٠	٢٥٪

- **مقياس التفكير العقلاني (إعداد الباحثتين):**

بعد الاطلاع على عدة دراسات ومقاييس تناولت مفهوم التفكير العقلاني، تبنّت الباحثتان مقياس كلٌ من الريحاني (١٩٨٥)، وخان (٢٠١٣)، والمقاطي (٢٠١٩) في إعداده؛ وذلك لقياس مستوى التفكير العقلاني لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام، بمدينة مكة المكرمة.

- **التعريف بالمقياس وطريقة تصحيحه:**

يتكون المقياس من (١٦ فقرة) إيجابية، يتضمن بعداً واحداً يحتوي على مجموعة من الأفكار العقلانية السائدة في المجتمع. كما أنّ لكل فقرة ثلاثة بدائل للتصحيح (ليكرت الثلاثي) هي: (دائمًا؛ أحيانًا؛ أبدًا)، حيث تمثّل رقميًّا بـ (٣؛ ٢؛ ١) على التوالي، وتتراوح الدرجة الكلّية ما بين (١٦ -٤٨) درجة. بحيث إذا تراوحت الدرجة الكلّية ما بين (١٦ -٢١) فإنّ مستوى التفكير العقلاني لدى المعلمة منخفض جداً. أيضًا، إذا تراوحت الدرجة الكلّية ما بين (٢٢ -٢٧) فإنّ مستوى التفكير العقلاني لدى المعلمة منخفض. في حين، إذا تراوحت الدرجة الكلية ما بين (٢٨ -٣٣) فإنّ مستوى التفكير العقلاني لدى المعلمة متوسط. وعلى الجانب الآخر، إذا تراوحت الدرجة الكلّية ما بين (٣٤ -٣٩) فإنّ مستوى التفكير العقلاني لدى المعلمة مرتفع. كذلك، إذا تراوحت الدرجة الكلية ما بين (٤٠ -٤٨) فإنّ مستوى التفكير العقلاني لدى المعلمة مرتفع جداً.

- **مقياس اللياقة النفسية (إعداد الباحثتين):**

بعد الاطلاع على عدة دراسات ومقاييس تناولت مفهوم اللياقة النفسية، تبنّت الباحثتان دراسة سويف (٢٠١٣)، ودراسة درويش (٢٠١٥)، ومقياس كلٌ من شمبوليه (٢٠١٩)، ومصطفى (٢٠٢٠)، في إعداده؛ وذلك لقياس مستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدارس التعليم العام، بمدينة مكة المكرمة.

- **التعريف بالمقياس وطريقة تصحيحه:**

يتكون المقياس من (١٥ فقرة) منها (٩) فقرات إيجابية و(٦) فقرات سلبية، مقسمة بالتساوي على خمسة أبعاد، كما يلي على التوالي: سلامة التعامل مع

الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع؛ الاستقلالية مقابل الاتباعية؛ الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية؛ الاندماج مقابل التمرد؛ الاتساق مقابل التنافر. كما أنّ لكل فقرة ثلاثة بدائل للتصحيح (ليكرت الثلاثي) هي: (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، حيث تمثّل الاستجابات الإيجابية رقميًّا بـ (٣، ٢، ١) على التوالي، وعلى النقيض الآخر، تمثّل الاستجابات السلبية رقميًّا بـ (١، ٢، ٣) على التوالي. وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (١٥ -٤٥) درجة. بحيث إذا تراوحت الدرجة الكلية ما بين (١٥ -٢٠) فإنّ مستوى اللياقة النفسية لدى المعلمة منخفض جدًا. أيضًا، إذا تراوحت الدرجة الكلية ما بين (٢١ -٢٦) فإنّ مستوى اللياقة النفسية لدى المعلمة منخفض. في حين، إذا تراوحت الدرجة الكليّة ما بين (٢٧ -٣٢) فإنّ مستوى اللياقة النفسية لدى المعلمة متوسط. وعلى الجانب الآخر، إذا تراوحت الدرجة الكلية ما بين (٣٣ -٣٨) فإنّ مستوى اللياقة النفسية لدى المعلمة مرتفع. كذلك، إذا تراوحت الدرجة الكلية ما بين (٣٩ -٤٥) فإنّ مستوى اللياقة النفسية لدى المعلمة مرتفع جدًا.

- **الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة**

المؤشرات والأدلة المرتبطة بـ:

- **التحليل المنطقي**:

بعد صياغة فقرات المقياسين بصورتهما الأولية والتي بلغ عددهما (٤٠) فقرة، اشتمل كل منهما على (٢٠) فقرة، قامت الباحثتان بعرضهما على عدد من المحكّمين المختصين بمجال علم النفس من ذوي الخبرة، وقد طلب منهم تدقيقهما وإبداء رأيهم فيهما، من حيث :ملاءمتهما لمجال المفهوم؛ تمثيل الفقرات للمفهوم؛ محتويات الفقرات، وأي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة؛ وذلك للتحقق من صدق المحتوى لأدوات الدراسة، والتأكد من أنها تقيس ما وضعت لأجله.

كما قامت الباحثتان بعد ذلك بتحليل ملاحظات المحكّمين واقتراحاتهم، وحاولتا التوفيق فيما بينها، ومن ثم أجرتا التعديلات التي اتفق عليها أغلب المحكمين، حيث تم حذف وإعادة صياغة بعض فقرات المقياسين، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة، بلغ عدد فقراتهما في صورتهما النهائيّة (١٦) فقرة لمقياس التفكير العقلاني، والموضح بالملحق رقم (١)، و(١٥) فقرة لمقياس اللياقة النفسية، والموضح بالملحق (٢).

- **البنية الداخلية**:

في ضوء ما تقدم، طُبق المقياسان إلكترونيًا على العينة الاستطلاعية، ومن ثم قامتا الباحثتان بحساب قوة العلاقات الارتباطية وطبيعتها لكل مقياس على حدة (الاتساق الداخلي)، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، أيضًا قامتا بحساب ثبات الاتساق الداخلي لكلا المقياسين عن طريق معامل ألفا. وفيما يلي وصفًا للمؤشرات والأدلة المرتبطة بالبنية الداخلية للمقياسين:

• **مقياس التفكير العقلاني**:

معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، لفقرات مقياس التفكير العقلاني بالدرجة الكلية (ع =٣٠)، ويوضح جدول (٢) نتائج ذلك:

جدول (٢): معامل ارتباط بيرسون لمقياس التفكير العقلاني

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠٢٤،٠-
٢	٥١٧،٠ ◆◆
٣	٦٤٠،٠◆◆
٤	٤٢٦،٠◆
٥	٥٣٦،٠**
٦	٢٨٤،٠
٧	٦٠٢،٠**
٨	٨٢٨،٠**
٩	٤٥٤،٠*
١٠	٧٣١،٠**
١١	٧٦٤،٠**
١٢	٥٥٧،٠**
١٣	٤٠٠،٠*
١٤	٦٥١،٠**
١٥	٥٨٢،٠**
١٦	٦٠٣،٠**

◆◆ دال عند مستوى معنوية ٠،٠١ ◆ دال عند مستوى معنوية ٠،٠٥

ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير العقلاني عن طريق معامل ألفا (ع =٣٠)، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك:

جدول (٣):الاتساق الداخلي لمقياس التفكير العقلاني

مقياس التفكير العقلاني	معامل ألفا
الدرجة الكلية	٨١٨،٠

ويتضح من الجدول السابق أنّ معامل ثبات درجات مقياس التفكير العقلاني مرتفع.

• **مقياس اللياقة النفسية**:

معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، لفقرات مقياس اللياقة النفسية بالبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية (ن =٣٠)، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك:

جدول (٤): معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس اللياقة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الأول: سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع		
١	٧٦٠,٠**	٤٢٩,٠*
٢	٩٨٦,٠**	٢٤٥,٠
٣	٦٥٣,٠**	٤٠٨,٠*
البعد الثاني: الاستقلالية مقابل الاتباعية		
٤	٧٦٠,٠**	٤٩٠,٠**
٥	٧٩٩,٠**	٣١٢,٠
٦	٨٥٨,٠**	٢٨٤,٠
البعد الثالث: الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية		
٧	٨٠٢,٠**	٣١٧,٠
٨	٧٦٢,٠**	٣٣٠,٠
٩	٩٩٦,٠**	٤٧١,٠**
البعد الرابع: الاندماج مقابل التمرد		
١٠	٧٩١,٠**	٤٢١,٠*
١١	٨٩٧,٠**	٣٩٥,٠*
١٢	٨٦٢,٠**	٦١٥,٠**
البعد الخامس: الاتساق مقابل التنافر		
١٣	٧٨٠,٠**	٢٥٤,٠
١٤	٨٢١,٠**	٤٩٥,٠**
١٥	٩٣٥,٠**	٣٣٦,٠

** دال عند مستوى معنوية ٠,٠١ ◆ دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

- **معامل ارتباط بيرسون** (Pearson correlation coefficient)، **لأبعاد مقياس اللياقة النفسية بالدرجة الكلية (ن =٣٠)، ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك:**

جدول (٥): معامل ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس اللياقة النفسية

رقم البعد	الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع	٥٠٧,٠**
٢	الاستقلالية مقابل الاتباعية	٥٦٢,٠**
٣	الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية	٥١٢,٠**
٤	الاندماج مقابل التمرد	٥٣٧,٠**
٥	الاتساق مقابل التنافر	٣٦٠,٠

** دال عند مستوى معنوية ٠,٠١

- **ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اللياقة النفسية عن طريق معامل ألفا (ع =٣٠)، ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك:**

جدول (٦): ثبات الاتساق الدلخلي

مقياس التفكير العقلاني	معامل ألفا
البعد الأول	٨١١,٠
البعد الثاني	٨١٦,٠
البعد الثالث	٨٢٧,٠
البعد الرابع	٨٠٧,٠
البعد الخامس	٨٠٧,٠
الدرجة الكلية	٨١٣,٠

ويتضح من الجدول السابق أنّ معامل ثبات درجات مقياس اللياقة النفسية مرتفع.

- **نتائج الدراسة:**

- **الإجابة على تساؤلات الدراسة واختبار الفرضيات وتفسيرها ومناقشتها:**

- **عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، والذي ينص على: "ما مستوى التفكير العقلاني لدى معلمات مدارس التعليم العام"؟**

وللإجابة على هذا السؤال فقد استخدمت الباحثتان التحليل الوصفي، وذلك من خلال وصف المتغير الأول (التفكير العقلاني)، حيث قامتا بحساب التكرار؛ النسبة المئوية؛ المتوسط؛ الانحراف المعياري؛ درجة الاستجابة؛ الرتب. ومن ثم، رُتبت العبارات تصاعديًا من أعلى إلى أقل متوسط، كما بالجدول (٧).

جدول (٧): نتائج السؤال الأول

العبارة	التكرار/٪	أبدًا	أحيانًا	دائمًا	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
لا يحرم الشخص نفسه من السعادة إذا شعر بأنّه غير قادر على إسعاد غيره	التكرار	٤	٦٨	٣٢٨	٨١،٢	٤٢،٠	مرتفعة
	٪	١	١٧	٨٢			
ينبغي ألا يكون الشخص تابعًا للآخرين ومعتمدًا عليهم	التكرار	٨	٦٨	٣٢٤	٧٩،٢	٤٥،٠	مرتفعة
	٪	٢	١٧	٨١			
لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تؤثر على سعادته	التكرار	٨	٧٢	٣٢٠	٧٨،٢	٤٦،٠	مرتفعة
	٪	٢	١٨	٨٠			
أؤمن بأنّ لدى كل شخص القدرة على تحقيق سعادته بنفسه	التكرار	٠	١٠٠	٣٠٠	٧٥،٢	٤٣،٠	مرتفعة
	٪	٠	٢٥	٧٥			
أفكار الشخص وفلسفته في الحياة تلعب دورًا كبيرًا في شعوره بالسعادة أو التعاسة	التكرار	٠	١٠٨	٢٩٢	٧٣،٢	٤٤،٠	مرتفعة
	٪	٠	٢٧	٧٣			
يفقد الشخص هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح	التكرار	٨	١٠٨	٢٨٤	٦٩،٢	٥٠،٠	مرتفعة
	٪	٢	٢٧	٧١			
أرفض بأن أكون خاضعًا لتأثير الماضي	التكرار	٤	١٣٢	٢٦٤	٦٥،٢	٥٠،٠	مرتفعة
	٪	١	٣٣	٦٦			
من العبث أنّ يصرّ الشخص على إيجاد حل مثالي لما قد يعترضه من مشكلات	التكرار	٨	١٦٠	٢٣٢	٥٦،٢	٥٤،٠	مرتفعة
	٪	٢	٤٠	٥٨			
من العقلانية أن يقبل الشخص بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرًا على تغييره	التكرار	٤	١٧١	٢٢٥	٥٥،٢	٥٢،٠	مرتفعة
		١	٤٣	٥٦			
يجب ألا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر	التكرار	٠	١٨٠	٢٢٠	٥٥،٢	٥٠،٠	مرتفعة
	٪	٠	٤٥	٥٥			
أواجه الصعوبات بكل ما أستطيع بدلًا من تجنّبها والهرب منها	التكرار	١٦	١٥٢	٢٣٢	٥٤،٢	٥٧،٠	مرتفعة
	٪	٤	٣٨	٥٨			
الشخص العقلاني يجب أن يتصرف بعفوية بدلًا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجديّة	التكرار	٨	٢٠٨	١٨٤	٤٤،٢	٥٤،٠	مرتفعة
	٪	٢	٥٢	٤٦			
أتوقف عن معاقبة مرتكبي الأخطاء حتى أتبيّن الأسباب لذلك	التكرار	٨	٢٢٨	١٦٤	٣٩،٢	٥٣،٠	مرتفعة
	٪	٢	٥٧	٤١			
يسرّني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدّي	التكرار	٢٤	٢٢٤	١٥٢	٣٢،٢	٥٨،٠	متوسطة
	٪	٦	٥٦	٣٨			
من الضروري أن يكون الشخص محبوبًا أو مقبولًا من جميع أفراد بيئته	التكرار	٣٦	٢٠٠	١٦٤	٣٢،٢	٦٣،٠	متوسطة
	٪	٩	٥٠	٤١			
قيمة الشخص ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال	التكرار	٨٠	١٨٠	١٤٠	١٥،٢	٧٣،٠	متوسطة
	٪	٢٠	٤٥	٣٥			
المتوسط الكلي للتفكير العقلاني					٥٦،٢	٢٧،٠	مرتفعة

يتضح من الجدول أعلاه، أنّ عبارات المتغير انحصرت وبشكل كبير جداً في درجة الاستجابة (مرتفعة)، حيث بلغت الدرجة الكلية لمتوسط المتغير (٢,٥٦)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٤)، وبدرجة استجابة متوسطة في المدى (٢,٣٤ -٣,٠٠). وكانت أعلى ثلاث عبارات كما يلي: حققت العبارة رقم (٩)" لا يحرم الشخص نفسه من السعادة إذا شعر بأنّه غير قادر على إسعاد غيره "، أعلى متوسط قدره (٢,٨١)، وانحراف معياري قدره (٠,٤٢)، ودرجة استجابة (مرتفعة). تلتها العبارة رقم (٤)" ينبغي ألا يكون الشخص تابعًا للآخرين ومعتمداً عليهم "، بمتوسط وقدره (٢,٧٩)، وانحراف معياري قدره (٠,٤٥)، ودرجة استجابة (مرتفعة). ثم العبارة رقم (٥) " لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تؤثر على سعادته"، بمتوسط وقدره (٢,٧٨)، وانحراف معياري قدره (٠,٤٦)، ودرجة استجابة (مرتفعة).

أما بالنسبة لأقل ثلاث عبارات، فكانت كما يلي: حققت العبارة رقم (٦)" قيمة الشخص ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال "، أقل متوسط قدره (٢,١٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٧٣)، ودرجة استجابة (متوسطة). تلتها العبارة رقم (١)" من الضروري أن يكون الشخص محبوبًا أو مقبولا من جميع أفراد بيئته"، بمتوسط وقدره (٢,٣٢)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٣)، ودرجة استجابة (متوسطة). ثم العبارة رقم (١٤) " يسرّني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدّي"، بمتوسط وقدره (٢,٣٢)، وانحراف معياري قدره (٠,٥٨)، ودرجة استجابة (متوسطة). وعليه، يتضح أن مستوى التفكير العقلاني لدى معلمات مدارس التعليم العام مرتفع؛ بناءً على استجابات أفراد العينة، وهذا ما يتفق مع دراسة شفيق (٢٠١٦)، و Robertson and Dunsmuir (2013)؛ وقد تعزي الباحثتين ذلك، إلى وجود عوامل خارجية وداخلية، أدت إلى تبني وتعزيز التفكير العقلاني لدى المعلمات، فمن تلك العوامل الخارجية: طبيعة عمل المعلم، والتي تتطلب التفاعل والمشاركة لتحقيق وإنجاز الأهداف التربوية. أيضًا، خضوعهن إلى تأهيل أو تدريب لتنمية الذات. أما بالنسبة للعوامل الداخلية، فمنها: زيادة الوعي والمسؤولية. أيضًا، امتلاكهن لمستوى جيد من الصحة النفسية. كذلك، إمكانية لجوء العديد من أفراد العينة إلى المثالية في الاستجابة على أسئلة المقياس؛ وقد يعود ذلك إلى النظرة المثالية للمعلم وما يجب أن يكون عليه من سمعة حسنة وقدوة صالحة. ومثل ما اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات، أيضًا اختلفت مع العديد منها، كدراسة Ballova-Mikuskova(2015)؛ وقد تعزي الباحثتين ذلك إلى اختلاف الظروف البيئية والنفسية لأفراد عينة الدراسة المذكورة آنفا عن أفراد عينة الدراسة الحالية. وأيضًا، قد تكون أداة الدراسة السابقة غير مناسبة لأفراد العينة، أو عولجت نتائجها باستخدام أساليب احصائية خاطئة.

- **عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، والذي ينص على: "ما مستوى اللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام"؟**

وللإجابة على هذا السؤال، استخدمت الباحثتان التحليل الوصفي وذلك من خلال وصف المتغير الثاني (اللياقة النفسية) والذي يتكون من خمسة أبعاد، حيث

قامتا بحساب التكرار؛ النسبة المئوية؛ المتوسط؛ الانحراف المعياري؛ درجة الاستجابة؛ الرُتب. ومن ثم، رُتبت العبارات تصاعديًا من أعلى إلى أقل متوسط كما هو موضح في الجدول (٨).

جدول (٨): نتائج السؤال الثاني

العبارة	التكرار/٪	أبدًا	أحيانًا	دائمًا	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
أعتمد على الأدلة والتفسيرات المنطقية في الحكم على الأمور من حولي	التكرار	٤	١٠٠	٢٩٦	٧٣،٢	٤٧،٠	مرتفعة
	٪	١	٢٥	٧٤			
أنظر إلى الأمور بنظرة واقعيّة مجرّدة من العاطفة	التكرار	٨	١٣٦	٢٥٦	٦٢،٢	٥٣،٠	مرتفعة
	٪	٢	٣٤	٦٤			
أضع أهدافي بما يتناسب مع امكانياتي وقدراتي	التكرار	٤	٨٨	٣٠٨	٧٦،٢	٤٥،٠	مرتفعة
	٪	١	٢٢	٧٧			
سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع					٧٠،٢	٣٩،٠	مرتفعة
أفكاري وقراراتي نابعة من نفسي دون تأثير من الآخرين	التكرار	٠	١٢٤	٢٧٦	٦٩،٢	٤٦،٠	مرتفعة
	٪	٠	٣١	٦٩			
أستطيع إدارة حياتي دون اللجوء إلى الآخرين	التكرار	١٢	١٢٧	٢٦١	٦٢،٢	٥٤،٠	مرتفعة
	٪	٣	٣١	٦٥			
لا أتردد على الإقدام بما أريد	التكرار	٤	٢٣٢	١٦٤	٤٠،٢	٥١،٠	مرتفعة
	٪	١	٥٨	٤١			
الاستقلالية مقابل الاتباعية					٥٧،٢	٣٩،٠	مرتفعة
أتريّث قبل الإقدام على فعل أي شيء	التكرار	٤	٢٦٠	١٣٦	٣٣،٢	٤٩،٠	مرتفعة
	٪	١	٦٥	٣٤			
أخطط قبل القيام بأي مهمة	التكرار	١٦	٢٣٢	١٥٢	٣٤،٢	٥٥،٠	مرتفعة
	٪	٤	٥٨	٣٨			
أتصرّف بحذر ولا أفضّل المجازفة والمخاطرة في الأمور	التكرار	١٢	٢٢٨	١٦٠	٣٧،٢	٥٤،٠	مرتفعة
	٪	٣	٥٧	٤٠			
الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية					٣٥،٢	٤٦،٠	مرتفعة
أتصرّف بما أراه صحيحًا من وجهة نظري دون المبالاة بعادات وتقاليد المجتمع	التكرار	٤٨	٢٤٤	١٠٨	١٥،٢	٦١،٠	متوسطة
	٪	١٢	٦١	٢٧			
أرفض اتباع قوانين المجتمع واعتبرها خاطئة وغير صالحة للزمان والمكان	التكرار	٦٠	٢٥٦	٨٤	٠٦،٢	٦٠،٠	متوسطة
	٪	١٥	٦٤	٢١			
أساير المحيطين بي، حتى لو كان ذلك على حساب نفسي	التكرار	١٢٠	٢١٢	٦٨	٨٧،١	٦٧،٠	متوسطة
	٪	٣٠	٥٣	١٧			
الاندماج مقابل التمرد					٠٣،٢	٥١،٠	متوسطة
أقوم بأفعال أو أقوال تناقض أفكاري ومعتقداتي	التكرار	٨٠	٢٦٤	٥٦	٩٤،١	٥٨،٠	متوسطة
	٪	٢٠	٦٦	١٤			
أرتكب بعض الأخطاء على الرغم من معرفتي التامة بأنها خطأ	التكرار	٥٢	٢٧٢	٧٦	٠٦،٢	٥٦،٠	متوسطة
	٪	١٣	٦٨	١٩			
الشيء الذي لا أستطيع الحصول عليه لا يستحقني	التكرار	٥٦	١٣٦	٢٠٨	٣٨،٢	٧٢،٠	متوسطة
	٪	١٤	٣٤	٥٢			
الاتساق مقابل التنافر					١٣،٢	٥٢،٠	متوسطة
المتوسط الكلي للياقة النفسية					٣٥،٢	٢٤،٠	مرتفعة

يتضح من الجدول أعلاه، أن عبارات المتغير انحصرت وبشكل كبير جداً في درجتي الاستجابة (مرتفعة) و(متوسطة). حيث بلغت الدرجة الكلية لمتوسط المتغير (٢,٣٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٤)، ودرجة استجابة متوسطة في المدى (٢,٣٤ -٣,٠٠). وكانت نتائج الأبعاد كما يلي: حقق البعد "سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع"، على أعلى متوسط وقدره (٢,٧٠)، وانحراف معياري قدره (٠,٣٩)، ودرجة استجابة (مرتفعة) في المدى (٢,٣٤ -٣,٠٠). وجاء في المرتبة الثانية بعد "الاستقلالية مقابل الاتباعية"، بمتوسط وقدره (٢,٥٧)، وانحراف معياري قدره (٠,٣٩)، ودرجة استجابة (مرتفعة) في المدى (٢,٣٤ -٣,٠٠). ثم جاء في المرتبة الثالثة بعد " الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية"، بمتوسط وقدره (٢,٣٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٤٦)، ودرجة استجابة (مرتفعة) في المدى (٢,٣٤ -٣,٠٠). بينما حقق البعد " الاتساق مقابل التنافر" المرتبة الرابعة، بمتوسط وقدره (٢,١٣)، وانحراف معياري قدره (٠,٥٢)، ودرجة استجابة (متوسطة) في المدى (٢,١,٦٧ -٢,٣٣). وجاء في المرتبة الاخيرة بعد " الاندماج مقابل التمرد" بمتوسط وقدره (٢,٠٣)، وانحراف معياري وقدره (٠,٥١)، ودرجة استجابة (متوسطة) في المدى (٢,١,٦٧ -٢,٣٣). وعليه، يتضح أن مستوى اللياقة النفسية لدى معلمات مدارس التعليم العام مرتفع؛ بناءً على استجابات أفراد العينة، وهذا ما يتفق مع دراسة شمبولية (٢٠١٩)؛ وقد تعزي الباحثتين ذلك، إلى امتلاكهن لدرجة عالية من الوعي الذاتي، والذي يسهم في إدراك مسببات السعادة الشخصية، ومعرفة الأشياء التي تساعد على تهدئة النفس والسيطرة على الأفكار؛ لضمان النظرة الموضوعية إلى الأمور؛ الأمر الذي يؤدي إلى توفير الاستقرار النفسي، وضمان سلامة ردود الأفعال، واتخاذ القرارات المختلفة. أيضًا، وصولهن إلى النضج المعرفي والنفسي، من خلال اكتساب العديد من الخبرات المختلفة، والذي من شأنهما أن يؤديا إلى إمكانية التنبؤ بقدرتهن على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ وذلك لامتلاكهن لمستويات عالية من المرونة النفسية، والسعادة الشخصية، وجودة الحياة، وغيرها من متغيّرات علم النفس الإيجابي. وعلى حد علم الباحثتين، ندرة وجود دراسات تناولت متغير اللياقة النفسية لدى عينة من المعلمات؛ وبالتالي لا يوجد دراسة اختلفت مع هذه النتيجة.

- **عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والفرض الأول، اللذان ينصان على ما يلي: "هل توجد علاقة بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية؟"؛ "توجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية":**

وللإجابة على هذين السؤالين، استخدمت الباحثتان معامل الارتباط (بيرسون)؛ لاختبار الارتباط/العلاقة بين مقياسي التفكير العقلاني واللياقة النفسية، كما هو موضح في الجدول (٩).

جدول (٩): نتائج السؤال الثالث والفرض الأول

اللياقة النفسية وأبعادها	التفكير العقلاني
سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع	٥١٦,**
الاستقلالية مقابل الاتباعية	٤٧٦,**
الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية	٣٦٣,**
الاندماج مقابل التمرد	-١٨١,**
الاتساق مقابل التنافر	-١٠٩,*
الدرجة الكلية	٣٤٢,**
** مستوى الارتباط دال احصائيًا عند مستوى (٠.٠٥)	

يتضح من الجدول (٩)، وجود علاقة ايجابية (طردية) متوسطة معنوية للدرجة الكلية، بين مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية (ر=٠,٣٤٢)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية اقل من (٠,٠٥)، بمعنى أنّه كلما زاد مستوى ممارسة الفرد للتفكير العقلاني، زاد مستوى اللياقة النفسية لديه. وهذا ما يؤكد على الفرضية الأولى بأنّ هناك علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني ومقياس اللياقة النفسية. وهو ما يتفق مع دراسة Javadi et al. (2017) ، والتي تشير إلى أنّ التفكير العقلاني يسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد. ولتفرّد هذه الدراسة بتناول المتغيرين السابقين باختبار العلاقة بينهما، ترى الباحثتان أنّه بما أنّ اللياقة النفسية مؤشر لمستوى معين من الصحة النفسية، والتي هي مظلة للعديد من العوامل النفسية، فهذا يعني أن كل ما يسهم في تعزيز هذه المظلة بشكل مباشر أو غير مباشر، سيسهم أيضًا في تعزيز ما يتبعها.

أما بالنسبة للعلاقة بين التفكير العقلاني واللياقة النفسية وأبعادها فقد كانت كما يلي:

بلغت العلاقة الأقوى بين البعد "سلامة التعامل مع الواقع مقابل اختلال التعامل مع الواقع" و"التفكير العقلاني" بعلاقة ايجابية متوسطة معنوية (ر=٠,٥١٦)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية اقل من (٠,٠٥)، وهذا يعني كلما زادت ممارسة التفكير العقلاني زادت سلامة التعامل مع الواقع. تلاها العلاقة بين البعد "الاستقلالية مقابل الاتباعية" و"التفكير العقلاني" بعلاقة ايجابية متوسطة معنوية (ر=٠,٤٧٦)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية اقل من (٠,٠٥)، مما يعني كلما زادت ممارسة التفكير العقلاني زادت الاستقلالية. تلاها العلاقة بين البعد " الروية والتخطيط مقابل الاندفاعية" و"التفكير العقلاني" بعلاقة ايجابية متوسطة معنوية (ر=٠,٣٦٣)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية اقل من (٠,٠٥)، وهذا يعني كلما زادت ممارسة التفكير العقلاني زادت الروية والتخطيط. أما بالنسبة للعلاقة بين البعد "الاندماج مقابل التمرد" و"التفكير العقلاني"

فكانت علاقة سلبية (عكسية) منخفضة معنوية (ر=٠,١٨١ -)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية اقل من (٠,٠٥)، وهذا يعني كلما قلت ممارسة التفكير العقلاني زاد التمرد. كذلك، وجدت علاقة سلبية منخفضة معنوية بين البعد "الاتساق مقابل التنافر" و"التفكير العقلاني" (ر=٠,١٠٩ -)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية اقل من (٠,٠٥)، مما يعني كلما قلت ممارسة التفكير العقلاني زاد التنافر.

- **عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والفرض الثاني، اللذان ينصان على ما يلي: "هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية) ؟"؛ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية)":**

وللإجابة عليهما، استخدمت الباحثتان اختبار التباين الاحادي (اختبار ف)؛ للكشف عن الفروق في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير العقلاني، وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية)، وكانت النتائج كما يلي:

- **أولًا: العمر:**

جدول (١٠): نتائج السؤال الرابع والفرض الثاني المتعلقة بالعمر

البيانات الوصفية			التباين					
الفئة العمرية	المتوسط	الانحراف المعياري	التفكير العقلاني	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
٢٥ – ٣٠ سنة	٧٥,٢	٢٧,٠	بين المجموعات	٥١,٣	٤	٨٨,٠	٧٥,١٣◆◆	٠٠٠,٠
٣١ – ٣٦ سنة	٤٥,٢	١٧,٠	داخل المجموعات	٢٤,٢٥	٣٩٥	٠٦,٠		
٣٧ – ٤٢ سنة	٥٣,٢	٢٣,٠	المجموع	٧٥,٢٨	٣٩٩			
٤٣ – ٤٨ سنة	٤٩,٢	٣١,٠						
من ٤٩ سنة فأكثر	٦٩,٢	٢٦,٠						

◆◆الدلالة اقل من ٠,٠٥

يتضح من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار (ف) بلغت (١٣,٧٥)، وذلك عند دلالة احصائية أقل من (٠,٠٥)، والتي بلغت (٠,٠٠٠)، وبذلك يوجد فرق بين الفئات العمرية لمتغير التفكير العقلاني. ولمعرفة أين تكمن الفروقات بين الفئات العمرية، استخدمت الباحثتان اختبار (شيفيه) الموضح بالملحق رقم (٣)، حيث اتضح أن الفئة العمرية (٢٥ -٣٠ سنة)، حققت أعلى متوسط وقدره (٢,٧٥)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٧). تلاها الفئة العمرية (من ٤٩ سنة فأكثر)، والتي اختلفت معنويًا عند درجة دلالة أقل من (٠,٠٥)، عن جميع الفئات العمرية عدا الفئة (٢٥ -٣٠ سنة). كذلك تبين أن الفئة العمرية(سنة -٥ سنوات)، حققت أقل متوسط وقدره

(٢,٤٥)، وانحراف معياري قدره (٠.١٧)، وبذلك فإنّنا نؤكد الفرضية الثانية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على مقياس التفكير العقلاني تعزى لمتغيّر العمر، لصالح الفئة العمرية من ٤٩ سنة فأكثر؛ وهذا ما فسرته الباحثتين بأنّ التفكير العقلاني نمط من أنماط التفكير، يمكن تنميته والعمل على تطويره من خلال تقدّم الفرد بالعمر، ومروره بالعديد من الخبرات الحياتية المتنوعة، التي تزيد من تعقله وقدرته على ضبط انفعالاته، والوعي بطريقة تفكيره وإدارة حياته. وهذا ما اتفق مع دراسة المقاطي (٢٠١٩)، التي أشارت إلى أنّه كلما ازداد الفرد في العمر ازداد مستوى ممارسته للتفكير العقلاني في كافة شؤونه الحياتية، وهذا ما فسرته من وجهة نظرها بأنّه مما يتطابق مع مبادئ النمو من حيث نمو الفرد الزمني والعقلي ومدى ارتباطهم ببعضهم البعض.

- **ثانيًا: الحالة الاجتماعية:**

جدول (١١): نتائج السؤال الرابع والفرض الثاني المتعلقة بالحالة الاجتماعية

البيانات الوصفية			التباين					
الحالة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف المعياري	التفكير العقلاني	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
عزباء	٢,٦١	٠,٢٥	بين المجموعات	٠,٧١	3	٠,٢٤	٣,٣٦٥◆◆	٠,٠٢
متزوجة	٢,٥٣	٠,٢٣	داخل المجموعات	٢٨,٠٤	٣٩٦	٠,٠٧		
أرملة	٢,٥٦	٠,٢٤	المجموع	٢٨,٧٥	٣٩٩			
مطلقة	٢,٦٢	٠,٣٤						
◆◆الدلالة اقل من ٠.٠٥								

ويتضح من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار (ف) بلغت (٣,٣٦)، وذلك عند دلالة احصائية أقل من (٠,٠٥)، والتي بلغت (٠,٠٢)، مما يعني يوجد فرق بين الحالات الاجتماعية لمتغير التفكير العقلاني. ولمعرفة أين تكمن الفروقات للحالة الاجتماعية، استخدمت الباحثتان اختبار (شيفيه) الموضح بالملحق رقم (٤)، حيث اتضح أن هناك اختلاف معنوي عند دلالة احصائية اقل من (٠,٠٥)، بين المتزوجات والمطلقات؛ إذ حققت المطلقات أعلى متوسط وقدره (٢,٦٢)، وانحراف معياري قدره (٠,٣٤)، بينما حققت المتزوجات على أقل متوسط وقدره (٢,٥٣)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٣). وبذلك فإنّنا نؤكد الفرضية الثانية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على مقياس التفكير العقلاني تعزى لمتغيّر الحالة الاجتماعية، لصالح المعلمات المطلقات. وهذا ما فسرته الباحثتين، بأنّ الحالة الاجتماعية لدى الفتاة يمكن بوسعها التأثير على مستوى تفكيرها العقلاني، ولاسيما الفتاة المطلقة بدرجة أكبر ؛ نتيجة تعرضها لخبرة سابقة، والتي ربما تكون مؤلمة وقاسية، واضطرّتها إلى تقديم العديد من التضحيات بمقدار مدى وعيها اللاحق، حيال المشكلات والضغوطات التي قد تواجهها في حياتها المستقبلية،

وقدرتها على التغلّب عليها وحلّها بوعيٍ وإدراك. وبعد اطلاع الباحثتان على الدراسات السابقة وفي حدود علمهما، ندرة وجود دراسات سابقة اتفقت أو اختلفت نتيجتها مع النتيجة الحاليّة، وبالتالي تفردت الدراسة الحاليّة عن غيرها في الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى التفكير العقلاني، بالنسبة لمتغيّر الحالة الاجتماعية لدى معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة.

- **ثالثًا: الخبرة التدريسية:**

جدول (١٢): نتائج السؤال الرابع والفرض الثاني المتعلقة بالخبرة التدريسية

البيانات الوصفية			التباين				
الخبرة التدريسية	المتوسط	الانحراف المعياري	التفكير العقلاني	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
أقل من سنة	٢,٦٣	٠,٣٨	بين المجموعات	٢,٠٤	٤	٠,٥١	٧,٥٤◆◆	٠,٠٠٠
سنة – ٥ سنوات	٢,٤٧	٠,١٨	داخل المجموعات	٢٦,٧١	٣٩٥	٠,٠٧		
٦سنوات– ١٠ سنوات	٢,٥٤	٠,١٧	المجموع	٢٨,٧٥	٣٩٩			
١١سنة – ١٥ سنة	٢,٥٣	٠,٤١						
من ١٦ سنة فأكثر	٢,٦٧	٠,٢٢						

◆◆الدلالة اقل من ٠,٠٥

ويتضح من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار (ف) بلغت (٧,٥٤)، وذلك عند دلالة احصائية أقل من (٠,٠٥)، والتي بلغت (٠,٠٠٠)، مما يعني يوجد فرق بين فئات الخبرة التدريسية لمتغير التفكير العقلاني. ولمعرفة أين تكمن الفروقات للخبرة التدريسية، استخدمت الباحثتان اختبار (شيفيه) الموضح بالملحق رقم (٥)، حيث اتضح أن الخبرة التدريسية (من ١٦ سنة فأكثر) حققت أعلى متوسط وقدره (٢,٦٧)، وانحراف معياري قدره (٠,٢٢)، والتي اختلفت معنويًا عند درجة دلالة أقل من (٠,٠٥)، عن جميع الفئات عدا الفئة (أقل من سنة). كذلك تبين أن الفئة (سنة – ٥ سنوات) حققت أقل متوسط وقدره (٢,٤٧)، وانحراف معياري قدره (٠,١٨). وبذلك، فإنّنا نؤكد الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على مقياس التفكير العقلاني تعزى لمتغيّر الخبرة التدريسية، لصالح المعلمات اللاتي لديهنّ خبرة تدريسية من ١٦ سنة فأكثر. وهذا ما فسرته الباحثتين، بأنّه بوسع عدد سنوات الخبرة التدريسية لدى المعلمة التأثير على مستوى اكتسابها للتفكير العقلاني، ومدى قدرتها على الاحتكام العقلي والاتزان الانفعالي حيال الأحداث والصعوبات التي قد تواجهها؛ نظرًا لمرورها بالعديد من التجارب الفعليّة في ميدان العمل، والتعامل مع مختلف الشخصيات والعقليات، مما ساعدها في اكتساب كم هائل من الخبرات السابقة عن مختلف أحداث الحياة، وكيفية القدرة على التغلب عليها بكل وعي وتروّي. وبعد اطلاع الباحثتان على الدراسات السابقة وفي حدود علمهما، ندرة وجود

دراسات سابقة اتفقت أو اختلفت نتيجتها مع النتيجة الحاليّة، وبالتالي تفردت الدراسة الحاليّة عن غيرها في الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى التفكير العقلاني بالنسبة لمتغيّر الخبرة التدريسية لدى معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة.

- **عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والفرض الثالث، اللذان ينصان على ما يلي: "هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية)؟"؛ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية)":**

وللإجابة عليهما، استخدمت الباحثتان اختبار التباين الأحادي (اختبار ف)؛ للكشف عن الفروق في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقا للمتغيرات الديموغرافية (العمر؛ الحالة الاجتماعية؛ الخبرة التدريسية) وكانت النتائج كما يلي:

- **أولاً: العمر:**

جدول (١٣): نتائج السؤال الخامس والفرض الثالث المتعلقة بالعمر

البيانات الوصفية			التباين					
الفئة العمرية	المتوسط	الانحراف المعياري	اللياقة النفسية	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
٢٥ – ٣٠ سنة	٣٥,٢	١٨,٠	بين المجموعات	٤٤,٠	٤	١١,٠	٩٨,١	١٠,٠
٣١ – ٣٦ سنة	٣٦,٢	١٩,٠	داخل المجموعات	١٢,٢٢	٣٩٥	٠٦,٠		
٣٧ – ٤٢ سنة	٣٠,٢	٢١,٠	المجموع	٥٧,٢٢	٣٩٩			
٤٣ – ٤٨ سنة	٣٨,٢	٢٨,٠						
من ٤٩ سنة فأكثر	٣٥,٢	٢٤,٠						
**الدلالة اقل من ٠,٠٥								

يتضح من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار (ف) بلغت (١,٩٨)، وذلك عند دلالة احصائية أعلى من (٠,٠٥)، والتي بلغت (٠,١٠)، مما يعني لا يوجد فرق بين جميع الفئات العمرية لمتغير اللياقة النفسية، من ذلك نستنتج أن اللياقة النفسية لجميع الاعمار متساوية. وعليه، فإنّنا نرفض الفرضية الثالثة، التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على مقياس اللياقة النفسية تعزى لمتغيّر العمر. وهذا ما فسرته الباحثتين، بأنّ اللياقة النفسية لدى أفراد العينة قد تطورت نتيجة مرورهن العديد من الخبرات الحياتية التي عززت من مستواها، كالتحاقهن بالجامعة، وتغير الحالة الاجتماعية والثقافية، وتسارع العصر الحالي. وقد اختلفت النتيجة الحالية بشكل نسبي مع دراسة الحازمي (٢٠١٩)،

التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى اللياقة النفسية تعزى لمتغيّر العمر، ولصالح الفئات العمرية الأكبر.

- **ثانيًا: الحالة الاجتماعية:**

جدول (١٤): نتائج السؤال الخامس والفرض الثالث المتعلقة بالحالة الاجتماعية

البيانات الوصفية			التباين					
الحالة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف المعياري	اللياقة النفسية	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
عزباء	٢,٣٧	٠,٢٥	بين المجموعات	٠,٤١	٣	٠,١٤	٢,٤٤	٠,٠٦
متزوجة	٢,٣٨	٠,٢٣	داخل المجموعات	٢٢,١٦	٦٣٩	٠,٠٦		
أرملة	٢,٢٧	٠,٢٣	المجموع	٢٢,٥٧	٣٩٩			
مطلقة	٢,٣٤	٠,٢٥						
**الدلالة اقل من ٠,٠٥								

ويتضح من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار (ف) بلغت (٢,٤٤)، وذلك عند دلالة احصائية أعلى من (٠,٠٥)، والتي بلغت (٠,٠٦)، مما يعني لا يوجد فرق بين جميع الفئات للحالة الاجتماعية لمتغير اللياقة النفسية، من ذلك نستنتج أن اللياقة النفسية لجميع الفئات للحالات الاجتماعية متساوية. وبذلك فإننا نرفض الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على مقياس اللياقة النفسية تعزى لمتغيّر الحالة الاجتماعية. وهذا ما تفسره الباحثتين، بأنّ المرأة على اختلاف حالتها الاجتماعية تتمتّع بمستوى عالي من اللياقة النفسية، التي تساعدها في تحقيق درجة عالية من الصحة النفسية وتحقيق الشعور بالسعادة والرفاه النفسي، حيال ما تمر به من أحداث حياتية، متغلبة على الصعب والمعيق منها بكل يسر وفاعليّة. وبعد اطلاع الباحثتان على الدراسات السابقة وفي حدود علمهما، ندرة وجود دراسات سابقة اتفقت أو اختلفت نتيجتها مع النتيجة الحاليّة، وبالتالي تفردت الدراسة الحاليّة عن غيرها في الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اللياقة النفسية بالنسبة لمتغيّر الحالة الاجتماعية لدى معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة.

- **ثالثًا: الخبرة التدريسية:**

جدول (١٥) : نتائج السؤال الخامس والفرض الثالث المتعلقة بالخبرة التدريسية

البيانات الوصفية			التباين					
الخبرة التدريسية	المتوسط	الانحراف المعياري	اللياقة النفسية	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
أقل من سنة	٢,٦٠	٠,٣٧	بين المجموعات	١,٠٠	٤	٢٥,٠	٥٩,٤٠٠**	٠٠٠,٠
سنة – ٥ سنوات	٢,٤٠	٠,١٧	داخل المجموعات	٢١,٥٦	٣٩٥	٠٥,٠		
٦سنوات– ١٠ سنوات	٢,٣٤	٠,٢٠	المجموع	٢٢,٥٧	٣٩٩			
١١سنة – ١٥ سنة	٢,٣٢	٠,٢٩						
من ١٦ سنة فأكثر	٢,٣٤	٠,٢٣						
**الدلالة اقل من ٠,٠٥								

يتضح من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار (ف) بلغت (٤,٥٩)، وذلك عند دلالة احصائية أقل من (٠,٠٥)، والتي بلغت (٠,٠٠٠)، مما يعني يوجد فرق بين فئات الخبرة التدريسية لمتغير اللياقة النفسية. ولمعرفة أين تكمن الفروقات للخبرة التدريسية، استخدمت الباحثتان اختبار (شيفيه) الموضح بالملحق رقم (٥)، حيث اتضح أن الخبرة التدريسية (أقل من سنة) حققت أعلى متوسط وقدره (٢,٦٠)، وانحراف معياري قدره (٠,٣٧)، والتي اختلفت معنويًا عند درجة دلالة أقل من (٠,٠٥) عن جميع الفئات عدا الفئة (من سنة - ٥ سنوات). كذلك تبين أن الفئة (١١ سنة - ١٥ سنة)، حققت أقل متوسط وقدره (٢,٣٢)، وانحراف معياري قدره (٠.٢٩)، حيث اتضح وجود علاقة عكسية بين مستوى اللياقة النفسية وعدد سنوات الخبرة التدريسية لدى المعلمة، بمعنى أنّه كلما قلت سنوات الخبرة التدريسية ازداد مستوى اللياقة النفسية، والعكس صحيح. وبذلك فإنّنا نؤكد الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من معلمات التعليم العام بمدينة مكة المكرمة، على مقياس اللياقة النفسية تعزى لمتغيّر الخبرة التدريسية، ولصالح المعلمات اللاتي لديهنّ خبرة تدريسية أقل من سنة. وهذا ما فسرته الباحثتين، بأنّ المعلمة حديثة التخرّج، والتي التحقت بالعمل من فترة بسيطة، تكون في أبهى وأكمل صور الاستعداد للقيام بإنجاز المهام المكلفة بها، وعلى مستوى عالٍ من النشاط واللياقة النفسية والبدنية، على عكس المعلمة التي عملت كثيرًا واستنفدت جميع طاقاتها، حيث أنّ العمل لسنوات طويلة قد يجعل من العمل عادة وروتين، يعود بالفرد للشعور بالرتابة والملل مما يقوم به؛ ذلك مما ينعكس سلبًا على صحته ولياقته النفسية. وبعد اطلاع الباحثتان على الدراسات السابقة وفي حدود علمهما، ندرة وجود دراسات سابقة اتفقت نتيجتها مع النتيجة الحاليّة، في حين اختلفت معها دراسة شمبولية (٢٠١٩)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى اللياقة النفسية تبعًا لمتغيّر الخبرة التدريسية، لدى معلمي الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة.

- **التوصيات**:

في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها، خلصت الباحثتان إلى عدد من التوصيات، منها:

- إعداد وتصميم برامج تدريبية وإرشادية، تسهم في تنمية التفكير العقلاني، واللياقة النفسية بأبعادها، وفق نظريات إرشادية معينة، ولاسيما في مرحلة المراهقة.
- أهمية إثراء المناهج التعليمية بطرق واستراتيجيات تعزز من مفهوم اللياقة النفسية؛ لتنمية مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية.
- أهمية إثراء المناهج التعليمية بطرق واستراتيجيات تنمي مفهوم التفكير العقلاني لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، مما له الأثر في تنمية وعي

الطالب بذاته وبطرق تفكيره ومساعدته على تحقيق درجة عالية من التوافق النفسي، والاجتماعي في بيئته.

- **المقترحات**

وفي نهاية هذا البحث تضع الباحثتان دراسات مقترحة لجهود علمية بحثيّة مستقبلية، تتمثّل في :

- تصميم برنامج تدريبي إرشادي يستند على مفهوم اللياقة النفسية، وتطبيقه على أفراد في مرحلة المراهقة.
- تصميم برنامج تدريبي تأهيلي يستند على مفهوم اللياقة النفسية، وتطبيقه على فئة من ذوي الاحتياجات الخاصة بما يتناسب معهم.
- دراسة التفكير العقلاني وعلاقته بالسلامة النفسية لدى المرشدين الطلابيين.
- دراسة البنية العاملية للياقة النفسية -دراسة مقارنة فيما بين طالبات المرحلتين الثانوية والجامعية -.
- دراسة اللياقة النفسية وأثرها على جودة الحياة لدى المرشدين الطلابيين.
- إعداد برنامج إرشادي لتعزيز التفكير العقلاني ومفاهيم علم النفس الإيجابي لدى الطلاب والطالبات في مختلف المراحل العمرية.

- **المراجع**:

- **أولاً: المراجع العربية**

- أبوزيد، حسن يوسف عبدالله. (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها بالسلوك الإبداعى للمدربين. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، ٤٢ (٤٢)، ٣٢٤-٣٦٤.

https://ijssa.journals.ekb.eg

- الأسمري، وفاء سعد. (٢٠١٩). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعيات بالقنفذة. *المجلة العلمية لكلية التربية بأسيوط*، ٣٥ (٨)، ٦١٨-٦٥٣. https://mfes.journals.ekb.eg

- الحازمي، عبد الرحمن ذياب. (٢٠١٩). اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية. *المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية*، ١-٢٦. https://www.aaspksa.com/scientific-journal/

- المقاطي، ممدوح عبيد الله. (٢٠١٩). الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الطلاب المتفوقين والطالبات المتفوقات من وجهة نظرهم بمدينة مكة المكرمة. *المجلة العلمية لكلية التربية بأسيوط*، ٣٥(٤)، ٣١٥-٣٣٣. https://mfes.journals.ekb.eg

- درويش، زين العابدين عبدالحميد. (٢٠١٥). فاقد 'اللياقة النفسية' بين الشباب: قضية تربوية – مجتمعية. *مجلة كلية الآداب: جامعة القاهرة*، ٧٥ (١)، ١١-٥٦. https://jarts.journals.ekb.eg

- سراج، ربيع السيد. (٢٠٢٠). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ٨٨ (٤)، ١٩٢-٢١٦. https://jsbsh.journals.ekb.eg

- سويف، مصطفى إسماعيل. (٢٠١٢). اللياقة النفسية. *مجلة كلية الآداب: جامعة القاهرة*، ٧٢ (٧)، ١١-٣١. https://jarts.journals.ekb.eg

- سيبوكر، إسماعيل، ونجاحي، نجلاء. (٢٠١٨). أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية. *مقاليد*، ٦ (٨)، ٤٣-٥٤. https://www.asjp.cerist.dz/en
- شعفوط، حسام جمال. (٢٠١٩). *الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بسمتي الانبساط والانطواء لدى عينة من المرضين العاملين في مستشفيات الخليل* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الخليل]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- شفيق، زهراء زيد. (٢٠١٦، نيسان ٢٤-٢٥). *قياس التفكير العقلاني لدى معلمات رياض الأطفال* [بحث مقدم].المؤتمر العلمي الدولي الرابع- مقدمات ونتائج لإصلاح التربية والتعليم في العراق كليات التربية أنموذجا، بغداد، العراق.
- شمبولية، هالة محمد كمال. (٢٠١٩). اللياقة النفسية لدي معلمي الأفراد ذوي الإعاقات:
- دراسة عاملية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٩ (١٠٢)، ٤٥٩-٤٨٣. https://eaps-eg.com
- عبد الله، هديل داهي. (٢٠١٣). الدلالات الفلسفية للأفكار العقلانية واللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي (دراسة وصفية مقارنة). *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*، ١٩ (٦٠)، ٣٤٣-٣٦٢. http://www.uomosul.edu.iq
- عبد المطلب، السيد فضالي. (٢٠١٩). الأفكار العقلانية الأكاديمية وعلاقتها بكل من الاندماج المعرفي والرضا عن الحياة الدراسية لدى طلبة كلية التربية. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*، ٦٨ (٦٨)، ٤٢٥-٤٧٤. https://edusohag.journals.ekb.eg
- مصطفى، ساره حسام الدين. (٢٠٢٠). القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٨ (٣)، ٣٠٩-٣٨٩. https://ssj.journals.ekb.eg

- **ثانياً: المراجع الأجنبية**

- Ballova Mikuskova, E. (18-20 November, 2015). *Rational And*
- *Intuitive Thinking of Teachers and Future Teachers* [Paper]. 8th International Conference of Education, Research and Innovation, Seville, Spain.
- Bavolar, J., & Bacikova-Sleskova, M. (2020). Psychological protective
- factors mediate the relationship between decision-making styles and mental health. *Current Psychology, 39*(4), 1277-1286. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9831-9
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., &
- Bohan, K. B. (2018). The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 36*(2), 137-162. https://doi.org/10.1007/s10942-017-0278-
- Choukse, A., Ram, A., & Nagendra, H. R. (2019). Effect of Residential
- Yoga Camp on Psychosocial Fitness of Adolescents. *International journal of yoga, 12*(2), 139–145.https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_29_18
- Javadi, D., Feldhaus, I., Mancuso, A., & Ghaffar, A. (2017). Applying

- systems thinking to task shifting for mental health using lay providers: a review of the evidence. *Global mental health (Cambridge, England)*, *4*, e14. https://doi.org/10.1017/gmh.2017.15
- Loeb, S., Dynarski, S., McFarland, D., Morris, P., Reardon, S., &
- Reber, S. (2017). Descriptive Analysis in Education: A Guide for Researchers. NCEE 2017-4023. National Center for Education Evaluation and Regional Assistance. https://ies.ed.gov/ncee/pubs/20174023/pdf/20174023.pdf
- Robertson, C., & Dunsmuir, S. (2013). Teacher stress and pupil
- behaviour explored through a rational-emotive behaviour therapy framework. *Educational Psychology*, *33*(2), 215-232. https://doi.org/10.1080/01443410.2012.730323
- Robson, S. (2014). Psychological fitness and resilience: A review of relevant constructs, measures, and links to well-being. *Rand health quarterly*, *4*(1). https://www.ncbi.nlm.nih.gov
- Stanovich, K. E. (2016). The comprehensive assessment of rational
- thinking. *EducationalPsychologist, 51*(1),23-34.https://doi.org/0.1080/ 00461520.2015.1125787

❋❋❋❋❋❋❋