

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عمار ثلجي الاغواط

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الموضوع:

التفكير الايجابي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى
عينة من طلبة جامعة الأغواط (بالنمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام
(AMOS-SPSS

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس "الصحة النفسية"

إشراف البروفيسور:

اعداد الطالبة:

- ميلود حميدات

- دعماش خديجة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
سامية عرعار	استاذ التعليم العالي	الاغواط	رئيسا
ميلود حميدات	استاذ التعليم العالي	الاغواط	مشرفا ومقررا
رمضان عمومن	استاذ محاضر " أ "	الاغواط	مساعد مشرف
أحمد بن سعد	استاذ محاضر " أ "	الاغواط	مناقشا
علي عون	استاذ محاضر " أ "	الاغواط	مناقشا
عمر بن شريك	استاذ محاضر " أ "	الجلفة	مناقشا
يوسف قدوري	استاذ محاضر " أ "	غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 2017/2016

اهداء

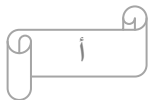
أهدي ثمرة هذا العمل الذي كان عصارة سنوات من الدأب والجهد إلى روح والدي الحبيب
رحمه الله

إلى رمزي العطاء والحنان والذتي ومربيتي رعاهما الله

إلى زوجي الذي كان نعم السند في مشواري العلمي

إلى فلذات أكبادي أبنائي الاعزاء

إلى كل عائلتي الكبيرة كل باسمه وكذا زميلاتي وزملائي دفعات الدكتوراه، عسى أن يكون
في هذا الاهداء بعض من الوفاء



كلمة شكر و عرفان

في المستهل أشكر الله العلي القدير واهب المنن، والموفق لكل خير، نحمده حمدا يوافي نعمه ويكافئ فريده حمدا يليق بجلال نعمه وعظيم سلطانه.

أزجي سحائب الشكر والامتنان وآيات الثناء والعرفان إلى الأستاذ المشرف البروفيسور "ميلود حميدات" وإلى الاستاذ مساعد المشرف الدكتور "رمضان عمومن" اللذان كانا لي نعم المرشدين والمعينين، واللذان لم يضنا علي بتوجيهاتهما الدقيقة ونصائحهما الغالية، وكان لوقوفهما معي في كل مراحل البحث أثر بالغ ووقع معتبر.

والشكر إلى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا على التكوين والرعاية والتوجيه، ونخص بالذكر الاستاذ الدكتور "محمد بو فاتح"، البروفيسور "عرعار سامية"، الدكتور "احمد بن سعد"، البروفيسور "داود بو رقيبة"، البروفيسور "بو داود حسين".

والشكر لمدير مكتبة قسم علم النفس على مد يد المساعدة وتسهيل عملية البحث العلمي.

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من صحة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالاغواط مستوى سنة ثالثة ليسانس جميع تخصصات كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، على عينة قوامها (658) طالبا جامعيًا من كلا الجنسين، ولبلوغ أهدافها اعتمدنا بناء نموذج للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتم تطبيق أداتين لجمع البيانات هما: مقياس التفكير الايجابي لـ "عبد الستار ابراهيم" 2010 (تعديل الباحثة) ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية CISS لـ (Jean-Pierre Rolland, 1998) (تكييف الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى تحقق كل فرضيات الدراسة مما أكد صحة النموذج البنائي المفترض من خلال النتائج التالية:

- ان مستوى التفكير الايجابي مقبول (يفوق المتوسط الفرضي) لدى عينة الدراسة.
- ان استراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا لدى عينة الدراسة هي استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل والقائمة على المساندة الاجتماعية بالتساوي.
- وجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكل لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على التجنب لدى عينة الدراسة.

- وجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الالهاء لدى عينة الدراسة.
 - وجود تأثير موجب لاستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكل لدى عينة الدراسة.
 - وجود تأثير موجب لاستراتيجية المواجهة القائمة الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال لدى عينة الدراسة.
- الكلمات المفتاحية:** التفكير الايجابي، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، نموذج بنائي.

Abstract

This study aims to validate the relationship between positive thinking and stress management strategy among third-year Bachelor degree students of all majors of the Faculty of Social Sciences and Humanities at the University of Laghout, on a sample of 621 students of both sexes. To achieve the objectives of the study, we relied on a structural model composed of two concepts: positive thinking and stress management strategy. The data-collection tools used in this study were the scale of positive thinking and the scale of stress management strategy. The study confirmed all the hypotheses of the study and the structural model through the following results:

- There is a positive correlation between positive thinking and problem-based stress management strategy.
- The existence of social support as a mediator between positive thinking and problem-based stress management strategy
- The existence of an inverse relationship between positive thinking and emotion-based stress management strategy.
- avoidance does not act as a mediator between positive thinking and emotion-based stress management strategy.
- There is no relationship between positive thinking and avoidance-based stress management strategy.

-The level of positive thinking among the study sample is above the assumed mean.

-The most widely used stress management strategy among the study sample is stress management strategy based on the problem and on social support.

Keywords: positive thinking, stress management strategy, a structural model.



الفهرس

الصفحة	العناوين
أ	الاهداء
ب	الشكر
ج	ملخص الدراسة
و	الفهرس
1	مقدمة
الفصل الاول: اشكالية الدراسة واعتباراتها	
6	اشكالية الدراسة
12	فرضيات الدراسة
15	اهداف الدراسة
16	اهمية الدراسة
17	تعريف متغيرات الدراسة
19	الدراسات السابقة
30	التعليق على الدراسات السابقة
34	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التفكير الايجابي	
	اولا : التفكير
36	تمهيد
36	تعريف التفكير
39	خصائص التفكير
40	مراحل التفكير
43	اهمية التفكير
45	نظريات التفكير
49	اضطراب التفكير وعلاقته بالسلوك والشخصية
	ثانيا : التفكير الايجابي
51	تمهيد
51	تعريف التفكير الايجابي
55	بعض المفاهيم المتعلقة التفكير الايجابي
56	نبذة تاريخية عن التفكير الايجابي
59	فلسفة التفكير الايجابي
60	علاقة علم النفس الايجابي بالتفكير الايجابي
70	مقومات التفكير الايجابي

74	سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الايجابي
77	ابعاد التفكير الايجابي
80	العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي
86	آليات التفكير الايجابي
90	ثمرات التفكير الايجابي
92	خصال ذوي التفكير الايجابي
94	تنمية التفكير الايجابي
96	اهمية التفكير الايجابي في العلاج النفسي
106	علاقة التفكير الايجابي بجودة الحياة النفسية
109	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
	اولا : الضغوط النفسية
112	تمهيد
112	تعريف الضغوط النفسية
119	بعض المفاهيم المتعلقة بالضغوط النفسية
121	النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية
131	مصادر الضغوط النفسية

141	انواع الضغوط النفسية
143	آثار الضغوط النفسية
145	كافة الضغط
	ثانيا: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
147	تمهيد
147	تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
150	تطور مصطلح المواجهة
154	نظريات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
160	انواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
170	محددات استراتيجيات المواجهة
172	وظائف استراتيجيات المواجهة
174	فعالية استراتيجيات المواجهة
177	العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
187	طرق قياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
190	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية	
193	تمهيد

193	منهج الدراسة
193	حدود الدراسة
194	مجتمع الدراسة
197	أدوات الدراسة
199	دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي
215	دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
221	التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي
233	خلاصة الفصل
الفصل الخامس	
236	تمهيد
237	اختبار النموذج العاملي للتفكير الايجابي
245	اختبار النموذج العاملي لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
252	اختبار النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
256	نتائج الفرضية الاولى وتفسيرها
259	نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها
261	نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها

265	نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها
266	نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها
268	نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها
270	نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها
272	نتائج الفرضية الثامنة وتفسيرها
276	نتائج الفرضية التاسعة وتفسيرها
280	الاستنتاج العام
282	الخاتمة
284	الاقتراحات
285	المراجع
ا	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
41	(01) خصائص التفكير في مرحلة الرشد
63	(02) الصورة الاولية لتصنيف القوى والفضائل الاتسانية الست ومكوناتها الفرعية
75	(03) سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الايجابي
102	(04) البدائل الايجابية للتفكير السلبي اللاعقلاني عند مواجهة مشكلات

	الحياة
152	(05) الفرق بين المواجهة والدفاع
153	(06) الفرق بين المواجهة والتكيف
195	(07) خصائص مجتمع الدراسة تخصص علوم انسانية وعلوم اسلامية وفلسفة بتفرعاتهم
195	(08) خصائص مجتمع الدراسة تخصص علم اجتماع
196	(09) خصائص مجتمع الدراسة تخصص علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا
196	(10) توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس
197	(11) توزيع مجتمع الدراسة حسب التفرعات الاساسية
198	(12) وصف مقياس التفكير الايجابي في صورته الأولية
200	(13) نتائج تحكيم مقياس التفكير الايجابي
202	(14) توزيع العينة الاستطلاعية حسب التخصصات والجنس
203	(15) درجة ارتباط البنود بالبعد الاول لمقياس التفكير الايجابي
203	(16) درجة ارتباط البنود بالبعد الثاني لمقياس التفكير الايجابي
204	(17) درجة ارتباط البنود بالبعد الثالث لمقياس التفكير الايجابي
204	(18) درجة ارتباط البنود بالبعد الرابع لمقياس التفكير الايجابي
205	(19) درجة ارتباط البنود بالبعد الخامس لمقياس التفكير الايجابي
205	(20) درجة ارتباط البنود بالبعد السادس لمقياس التفكير الايجابي
206	(21) درجة ارتباط البنود بالبعد السابع لمقياس التفكير الايجابي
206	(22) درجة ارتباط البنود بالبعد الثامن لمقياس التفكير الايجابي
207	(23) درجة ارتباط البنود بالبعد التاسع لمقياس التفكير الايجابي
207	(24) درجة ارتباط البنود بالبعد العاشر لمقياس التفكير الايجابي
208	(25) درجة ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي
208	(26) حساب الصدق التمييزي لمقياس التفكير الايجابي

210	(27) درجة ارتباط مقياس التفكير الايجابي بمقياس الاتجاه نحو الحياة
211	(28) درجة ارتباط مقياس التفكير الايجابي بمقياس الاكتئاب
212	(29) حساب معامل الثبات "الفا كرونباخ" لمقياس التفكير الايجابي
212	(30) حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الايجابي
215	(31) خصائص عينة التكييف (المدرسة العليا للاساتذة، جامعة عمار ثليجي)
216	(32) حساب الصدق التمييزي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
217	(33) درجة ارتباط البنود بالبعد الاول التي تنتمي اليه لمقياس استراتيجية المواجهة
218	(34) درجة ارتباط البنود بالبعد الثاني التي تنتمي اليه لمقياس استراتيجية المواجهة
218	(35) درجة ارتباط البنود بالبعد الثالث التي تنتمي اليه لمقياس استراتيجية المواجهة
219	(36) درجة ارتباط البنود بالبعد الرابع التي تنتمي اليه لمقياس استراتيجية المواجهة
219	(37) درجة ارتباط البنود بالبعد الخامس التي تنتمي لمقياس استراتيجية المواجهة
220	(38) درجة ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجية المواجهة
220	(39) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس استراتيجية المواجهة
221	(40) حساب معامل الثبات "الفا كرونباخ" لمقياس استراتيجية المواجهة
223	(41) نتائج اختبار "برتليت" لمقياس التفكير الايجابي
225	(42) الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لمقياس التفكير الايجابي
226	(43) قيم الشيوخ بعد الاستخراج لمقياس التفكير الايجابي
227	(44) مصفوفة المكونات قبل التدوير لمقياس التفكير الايجابي
229	(45) مصفوفة المكونات بعد التدوير لمقياس التفكير الايجابي
231	(46) النتائج النهائية للتحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي

239	(47) مؤشرات المطابقة المطلقة للنموذج القياسي لمقياس التفكير الايجابي
240	(48) مؤشرات الافتقار للاقتصاد للنموذج القياسي لمقياس التفكير الايجابي
241	(49) مؤشرات المطابقة المقارنة للنموذج القياسي لمقياس التفكير الايجابي
242	(50) أدلة الصدق التقاربي للنموذج القياسي لمقياس التفكير الايجابي
243	(51) أدلة الصدق التمايزي للنموذج القياسي لمقياس التفكير الايجابي
244	(52) قيم التباين المستخلص والتباين المشترك للنموذج القياسي لمقياس التفكير الايجابي
246	(53) مؤشرات المطابقة المطلقة للنموذج القياسي لمقياس استراتيجية المواجهة
247	(54) مؤشرات الافتقار للاقتصاد للنموذج القياسي لمقياس استراتيجية المواجهة
248	(55) مؤشرات المطابقة المقارنة للنموذج القياسي استراتيجية المواجهة
249	(56) أدلة الصدق التقاربي للنموذج القياسي لمقياس استراتيجية المواجهة
250	(57) أدلة الصدق التمايزي للنموذج القياسي لمقياس استراتيجية المواجهة
251	(58) قيم التباين المستخلص والتباين المشترك للنموذج القياسي لمقياس استراتيجية المواجهة
253	(59) مؤشرات المطابقة المطلقة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
255	(60) مؤشرات الافتقار للاقتصاد للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
256	(61) مؤشرات المطابقة المقارنة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
257	(62) المتوسط الحسابي والنسب المئوية لعينة الدراسة على مقياس التفكير الايجابي
259	(63) المتوسط الحسابي والنسب المئوية لعينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

272	(64) طرق تحقق من تأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي واساراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل
273	(65) مستوى الدلالة تأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل
276	(66) طرق تحقق من تأثير المواجهة القائمة على الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي واساراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال
277	(67) مستوى الدلالة تأثير المواجهة القائمة على الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي واساراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
14	(01) النموذج الافتراضي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
38	(02) علاقة التفكير بالبيئة والفرد
40	(03) خصائص التفكير للراشد
48	(04) اتجاه معالجة المعلومات
67	(05) النماذج الاربعة للعلاقة بين الاحداث/الانفعالات/السلوك
159	(06) النموذج التفاعلي لعملية التفكير
167	(07) أنواع الاستجابات في مواجهة الضغوط النفسية
238	(08) النموذج العاملي (القياسي) لمقياس التفكير الايجابي
245	(09) النموذج العاملي (القياسي) لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
252	(10) النموذج البنائي لعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق
I	(01) مقياس التفكير الايجابي في صورته المعدلة
IV	(02) قائمة المحكمين لمقياس التفكير الايجابي
V	(03) مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المعرب
VII	(04) مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية باللغة الفرنسية
X	(05) قائمة المحكمين لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المعرب
X	(06) نتائج SPSS للخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي
XIII	(07) نتائج SPSS للتحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي
XVI	(08) نتائج SPSS للخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
XVII	(09) مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي
XIX	(10) مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
XXI	(11) مؤشرات المطابقة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي و استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
XXII	(12) نتائج طريقة بوستراب تبين تأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على حل المشكل، وتأثير الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الانفعال.

على مدى عقود عديدة، تركز اهتمام على النفس حول المشكلات والاضطرابات النفسية، دراسة وتشخيصا وعلاجاً، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان الى حد كبير ولكن مع نهايات القرن العشرين، ومطلع الالفية الثالثة، بدأ اهتمام علماء النفس وعلى رأسهم "سليجمان مرتن" (M . Seligman) بتوجه جديد نحو مواطن القوة لا الضعف في الشخصية لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد وتنمية المجتمعات، وذلك في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي وأصبحت سمات الشخصية الايجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في دراسات على النفس، وقد احتل مفهوم التفكير الايجابي مركز الصدارة في علم النفس الايجابي، لما لهذا المفهوم من أهمية كبيرة وما يتضمنه من مفاهيم عديدة مثل التفاؤل، الرضا، الحب، الانجاز، الإبداع، حب التعلم، الذكاء الانفعالي، التسامح، وغيرها من الصفات التي من شأنها أن تقود للسعادة الحقيقية وجودة الحياة التي يصبو إليها كل فرد في اي مجتمع من المجتمعات، ولعل الضغوط النفسية تعكر صفو الفرد الذي يبحث عن هذه السعادة، والتي على ما يبدو أن الكثير يفقدونها لما لهذه الضغوط النفسية من أثر سلبي على حياة الفرد، فظهرت الأمراض العضوية والنفسية التي عجز الطب العضوي والنفسي على احتواءها، ورغم التطور العلمي وانتشار الأدوية العضوية والنفسية لمعالجة الأمراض المزمنة التي تسببها الضغوط والتي ترهق كاهل الفرد، إلا أن هذه الامراض في انتشار وتزايد مستمر، وهذا ما تشير اليه الاحصائيات العالمية للصحة النفسية والعضوية، أن تعاطي المسكنات والمهدئات والاسبرين وادوية الضغط الدموي والسكري في ارتفاع مقلق، ففي كل سنة تزداد هذه النسبة، وإن دل هذا إنما يدل على أن اساليب التعامل مع ضغوط الحياة غير سوية، ونجد أن هذه الضغوط النفسية شملت كل فئات المجتمع ولم تستثنى أحداً، حتى طلبة الجامعة لا يعيشون بمنأى عن هذه الضغوط الحياتية، وقد أوضح "سليجمان" في دراسته لسمات الايجابية لفرد أن التفكير الايجابي من شأنه أن يخفف من وطأة هذه الضغوط، وقد

أضاف أن هذا النوع من التفكير موجود لدى كل الناس ولكن بدرجات متفاوتة، فالإنسان يولد مزودا بهذه السمة والبيئة المحيطة تساعد في تتميتها أو خفضها، إن التفكير الايجابي يساعد في اختيار استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية والتوافق مع ما يمكن التوافق معه وتغيير ما يمكن تغييره.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة تبحث في طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الاغواط، وذلك من خلال نموذج بنائي للعلاقة بين المتغيرين، وقد شملت هذه الدراسة بابين: باب نظري وباب ميداني.

1-الباب النظري:

تضمن الباب النظري ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول "اشكالية الدراسة واعتباراتها": عرضنا في هذا الفصل اشكالية الدراسة واسباب اختيار الموضوع، وتطرقنا لأهميتها وأهدافها بالإضافة إلى تحديد التعاريف والاجرائية لمتغيرات الدراسة وعرض مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة مع التعليق عليها.

الفصل الثاني "التفكير الايجابي": قسمنا هذا الفصل إلى عنصرين رئيسيين هما:

اولا- التفكير: في هذا العنصر تناولنا التعاريف اللغوية والاصطلاحية، وكذا النظريات التي اهتمت بدراسة التفكير، وعلاقة التفكير بالانفعالات واتخاذ القرار، وأهميته في حياة الفرد.

ثانيا- التفكير الايجابي: في هذا العنصر تم عرض بعض التعاريف اللغوية والاصطلاحية، وذكر بعض المفاهيم التي تتداخل مع هذا المفهوم، وعرجنا إلى لمحة تاريخية لنشأته بداية من الفلاسفة مروراً بالمدرسة الانسانية والمدرسة المعرفية وصولاً إلى الاتجاه الجديد "علم النفس الايجابي كما تم عرض اراء الموافقة والمخالفة لهذا المفهوم، وذكر أهميته والعوامل

المؤثرة فيه، ومقوماته، وأبعاده، وفوائده، مع ذكر الفرق بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي، والاشارة إلى خصال نوي التفكير الايجابي، واقتراح بعض الاساليب لتنمية هذا المفهوم، وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الثالث "استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية": عرضنا هذا الفصل في عنصرين أساسيين هما:

أولاً- الضغوط النفسية: تم تعريفها لغويا واصطلاحا، وذكر أسبابها ومصادرها، وتأثيرها على الصحة النفسية والعضوية، وأهم النظريات التي اهتمت بموضوع الضغوط النفسية، كما خصصنا الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة، لأنهم موضوع الدراسة الحالية.

ثانياً- استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: في هذا العنصر تطرقنا إلى أهم التعاريف الاصطلاحية للاستراتيجية والمواجهة، والمفاهيم التي تتداخل مع مفهوم المواجهة، وذكر أهم النظريات التي بحثت في هذا الموضوع، كما تناولنا أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط من وجهة نظر كل اتجاه، وأهمية كل نوع في عملية التوافق النفسي والاجتماعي، وعرض مجموعة من المقاييس العالمية التي تكشف عن هذه الاستراتيجيات، وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الرابع "إجراءات الدراسة الميدانية": تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة، عرض منهج الدراسة وحدوده الزمنية والمكانية، وشرح لخصائص العينة التي أجريت عليها هذه الدراسة وطبيعة توزيعها، وأدوات جمع البيانات وحساب الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، من صدق وثبات، ولم نكتفي بنوع واحد من الصدق والثبات بل تطرقنا إلى مجموعة من أنواع الصدق والثبات لنتأكد من صلاحية هذه الأدوات في قياس متغيرات الدراسة.

الفصل الخامس "عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها": يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول لأننا سنتحقق من صدق فرضيات الدراسة من خلال النموذج المقترح، وقد تم عرض نتائج الفرضية الأولى التي تكشف عن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة من طلبة الجامعة، وتم التحقق من صدقها وجاءت نتائجها موافقة للاطار النظري والدراسات السابقة، كما تم عرض نتائج الفرضية الثانية التي تبحت في الاستراتيجية الأكثر شيوعا في مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، وتم التحقق من صدقها، وقدمنا تفسيراً لها من خلال نتائج الدراسات السابقة وما تم عرضه في الاطار النظري، أما الفرضيات المتبقية "الثالثة والرابعة، والخامسة، والسادسة، والسابعة، والثامنة، والتاسعة"، تم التحقق من صحتها من خلال النموذج المقترح في هذه الدراسة، وتم التحقق من صحة هذا النموذج من خلال مجموعة من الاساليب الاحصائية المتقدمة والمعقدة التي تستخدم في نظام الاموس (AMOS23).

وفي الختام تم عرض استنتاج عام للدراسة وتقديم مجموعة من الاقتراحات لمتابعة البحث في هذا الموضوع.

الفصل الاول

اشكالية الدراسة و إعتبرتها

اشكالية

فرضيات الدراسة

اهداف الدراسة

اهمية الدراسة

التعريف بمتغيرات الدراسة

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

اشكالية الدراسة

في عصر أقل ما يقال عليه عصر الضغوط النفسية، التي أثرت في حياة الافراد والمجتمعات على مستوى الصحة النفسية والعضوية، وظاهرة الضغوط النفسية من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافقا أو اعادة توافق مع البيئة.

وطلبة الجامعة ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالبات وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهدافا تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز. (حسين والزيود، 1999: 158)

كما أنهم يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في المشكلات العاطفية ومواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم. ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها، كما أن هذه المرحلة مرحلة نمائية هامة في حياتهم حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة والزواج والاستقرار الاسري، فوضوح الرؤى والتخطيط للحياة تبدأ في هذه المرحلة، وقد يعترض الطالب للكثير من المعوقات تحول دون الوصول إلى ما يصبو إليه مما يجعله يعيد التخطيط مرات عديدة ليستقر في النهاية على أمر قد يرضيه أو لا يرضيه، وهذا لا يتأتى إلا بقدرة الطالب على التكيف مع الظروف الجديدة، وقد يسقط الطالب الجامعي في شرك هذه الضغوط النفسية التي تعد من أكثر المثيرات الداخلية والخارجية خطراً، لما لها من آثار سلبية على حياة الافراد، إذ تعد المسؤولة عن ظهور جل الامراض النفسية والعضوية.

ويعرف "كيريأكو" (Kyriacou) 1997 أن الضغط النفسي هو حالة من الاجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو المواقف المحبطة، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والاحباط. (Kyriacou, 1997, p112)

وقد أشار "لازاروس" (Lazarus 1984) إلى أن الضغط النفسي ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه التفاعل بين المثير والاستجابة، وأضاف "لازاروس و فولكمان" (1984) أن الضغط هو العلاقة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد أنها شاقة ومرهقة وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخط. (طه عبد العظيم، 2006، ص19)

وأشارت الدراسة التي قام بها كل من "والتر و" "كوفيل" و "فايبك رودوك" و "تيموثي" في كتاب علم النفس الشواذ أن نسبة المرضى الذين يترددون على العيادات الخارجية ويعانون من أمراض سببها الضغوط النفسية تتراوح بين 40% إلى 60% من نسبة الامراض العامة، كما أكدت تقارير إحصائية قدمها مسؤولون في مستشفيات الامراض النفسية أن نسبة ارتفاع هذه الأمراض ما بين 30% إلى 60% الامراض النفسية. (حسن عبد المعطي، 2003، ص15)

وطبقاً لما يقوله سميث (Smith) فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل: أمراض القلب، قرحة المعدة، ضغط الدم، السرطان، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية. (Smith, 1993, p3)، وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط.

(Allen & Santrock, 1993, p456)

وإن دل هذا على شيء إنما يدل على أن الامراض التي تسببها الضغوط النفسية في ازدياد مستمر وان نسبة انتشارها تعادل أو تفوق الأمراض العضوية، وهذا مؤشر خطر، حيث أنها قد تؤدي بحياة الانسان إلى الانتحار، أو تؤدي إلى أمراض مزمنة على العموم كالسكري والضغط الدموي، وقرحة المعدة والأمراض الجلدية وغيرها، وهناك من الأطباء من

يصنفون السرطان من بين هذه الأمراض والتي استعصى على الطب العضوي علاجها وبقي عاجزا في التصدي لها.

وقد أشار "هنكل" (Henkel) إلى أنه رغم تعرض بعض الأشخاص لأحداث الحياة الضاغطة مثل الظروف الاجتماعية والمشاكل الاسرية والتغير في المراكز الاجتماعية، ومع ذلك لا يمرضون، كما أوضحت دراسات قام بها "Delongis" وآخرون (1988) و"Rodim" و"Salovy" (1989) بأن بقاء الفرد الذي يختبر ضغطا في صحة جيدة أو إصابته بالمرض يرتبط بتنظيم الشخصية لديه واستعداداته، ويمكن للشخصية أن تؤثر على الضغوط بواسطة دوافع الفرد النفسية وطريقته المعتادة للاستجابة لمختلف المواقف أو طريقته المميزة لمواجهة الضغوط. وهذا ما أكده "لازاروس" في هذا الصدد بقوله ليس الافراد مجرد ضحايا للضغوط، ولكن الكيفية التي يقدرّون بواسطتها الحوادث الضاغطة، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر الضاغط وطبيعة الضغط. (مريم رجاء، 2007، ص148)

كما يؤكد "Cais" و"Smith" (1994) بأن الاحداث الضاغطة لا تسمح بالنتبؤ بالاضطرابات التي سيعاني منها الأفراد، لأن الاستجابة الوجدانية لضغط نفسي لا ترتبط بحدث معين وانما ترتبط بفرد ما، ذلك أن هناك أشخاص يستجيبون للضغط بالشعور بإحساسات مزعجة والاصابة بالمرض، في حين هناك الكثير منهم من يجتازون الازمات والضغوط ويتمتعون بصحة جيدة، فالأفراد ليسوا ضحايا مستسلمون وسليبيون للمواقف التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير. ولا شك أن الإنسان لا يقف مكتوف اليدين إزاء أي ضغط يوتره أو يهدد حياته، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية يتمتع بها الإنسان. وعليه فإن الطالب الجامعي يواجه هذه الضغوط محاولاً التعامل والتكيف معها وتخفيف آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك

استراتيجيات أو أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية.

(<http://dirassatona.com/vb/t5700.html> نادر فهمي الزيود)

لقد حاولت بعض الدراسات تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط والتكيف معها. فقد أكد مارتن وآخرون (Martin, et al., 1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

- الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة Emotional Coping Strategies: وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.

- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive Coping Strategies: وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي.

ويعرف كل من "لازاروس و فولكمان" (Lazarus & Folkman 1984) أن أساليب مواجهة الضغوط هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيما الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكاناته.

(Lazarus & Folkman , 1984 , p.14)

وفي إطار علم النفس الايجابي هذا التوجه الجديد الذي جاء به "سليجمان" والذي يؤكد دائما على أن لكل كائن بشري جوانب قوة وضعف، ويجب التركيز على جوانب القوة ليصل الفرد إلى مستوى جيد من الصحة النفسية، والذي يتمثل في القدرة على مواجهة الضغوط بأساليب صحية تحقق له التوافق النفسي والاجتماعي من خلال التفكير الايجابي، فهذا النوع من التفكير يتضمن مجموعة من المتغيرات منها الرضا والتسامح وتقبل الذات وتقبل الآخر..... الخ، التي تضمن المواجهة الفعالة والصحية، وقد ثبت اكلينيكيًا أن طريقة التفكير هي الموجه الرئيسي لحياة الانسان، فإن تقدير الفرد للموقف سواء كان سارا أو مؤلما لن يتقرر فقط بالظروف والاحداث الخارجية ولكن بإدراك الفرد واتجاهاته نحو هذه الاحداث التي

تجمع في صورة جمل يتم استدخالها أو تمثيلها. فنمط التفكير سواء كان ايجابيا أو سلبيا يعتبر مصدرا لصحة الفرد أو اضطرابه.

كما أن هناك شبه اتفاق على وجود علاقة تربط بين التفكير السلبي ومختلف الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، التي تنجم عن سوء استخدام استراتيجيات المواجهة. (عبد الستار ابراهيم، 1994، ص 273)

وهذا ما اسفرت عليه نتائج الدراسة التي قام بها "جاربر" و آخرون (Garber & al 1993) على عينة من طلبة الجامعة (288) من كلا الجنسين بهدف التعرف على العلاقة بين النماذج المعرفية والاكتئاب على وجود ارتباط بين التفكير السلبي والاكتئاب لدى عينة الدراسة، كما وجد ارتباط بين النماذج السلبية الاخرى (الاحكام التلقائية، العزو والاتجاهات غير التكيفية) وبين أعراض القلق والاكتئاب. (عصام الصفدي، مروان أوجريش، 2001، ص 18)

ونخلص من نتائج الدراستين أن التفكير السلبي يؤدي إلى سوء التكيف وعدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، إذا فالفرق بين الانسان الناجح وغير الناجح هو التفكير، فقد يختلف الناس في الفرص المتاحة لهم وظروفهم وهذه الاشياء لا تصلح مقياسا للنجاح، أما التفكير فيمتلكه الناس بالتساوي منذ ولادتهم لكن بعضهم يتجه به وجهة ايجابية فينجح ويتجه به آخرون وجهة سلبية فيخفقون. (Chandler, 2001 عن توفيق زايد، 2006، ص2)

ويرى "ماكسويل" (Maxwell 2002) أن تغيير الحياة والنتائج يبدأ من تغيير التفكير، وتغيير التفكير يؤدي إلى تغيير المواقف، وتغيير المواقف يؤدي إلى تغيير السلوك، وتغيير السلوك يؤدي إلى تغيير العادات، وتغيير العادات يؤدي إلى تغيير الحياة وهي سلسلة متصلة من التغييرات تبدأ بالتفكير، والتفكير السلبي يعزز نتائج سلبية، والتفكير المتوسط يعزز نتائج عادية، والتفكير الايجابي يعزز نتائج ايجابية. (Maxwell, 2002 عن توفيق زايد، 2006، ص2)

كما تؤكد دراسات مخبرية قام بها "بوستاو" (1992) Bostow إن استخدام الفرد للتفكير الايجابي يصاحبه انخفاض في معدل ضربات القلب وانخفاض في مستويات القلق والقدرة على مواجهة المشكلات الضاغطة، مثل مواقف التنافس أو مواجهة الجمهور أو مواقف الاختبارات، أو حتى على مستوى المواقف الضاغطة المزمدة، كما أن نمط التفكير الايجابي يزيد من تقييم الذاتي الايجابي و فاعلية الفرد الذاتية في ادراك جوانب المشكلة والثقة في حلها. (Bostow et al,1992 عن ايمان رافع الندي، 2013، ص18)

فالتفكير الايجابي كما يعرفه منظر علم النفس الايجابي "سليجمان" و"سكزينتمهالي" (2000 Seligman&Csikz-enthmehalyi) بأنه مجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والانجاز وتحقيق الذات.

وتضيف أماني سيد إبراهيم (2005) أن التفكير الايجابي هو قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما يتوقعه من نتائج ناجحة وتدعيم حل المشكلات من خلال انظمة انساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة تبحث في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط وذلك من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى التفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟

- ما هي الاستراتيجية الأكثر استعمالا لدى عينة من طلبة عمار ثليجي بالاغواط لمواجهة الضغوط النفسية؟

- ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟
- ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟
- ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟
- ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟
- ما طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الهاء لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟
- هل يوجد تأثير للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكل؟
- هل يوجد تأثير للمواجهة القائمة على الهاء في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط؟

(2) فروض الدراسة

من خلال الاطار النظري والدراسات السابقة المتاحة أمكننا طرح الفرضيات التالية :

- 1- نتوقع أن مستوى التفكير الايجابي مقبول (يفوق المتوسط الفرضي) لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط.

2- نتوقع أن الاستراتيجية الأكثر استعمالا لمواجهة الضغوط النفسية هي المواجهة القائمة على حل المشكل لدى عينة من طلبة عمار تليجي بالأغواط.

3- توجد علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط.

4- توجد علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط.

5- توجد علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط.

6- توجد علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط.

7- توجد علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط.

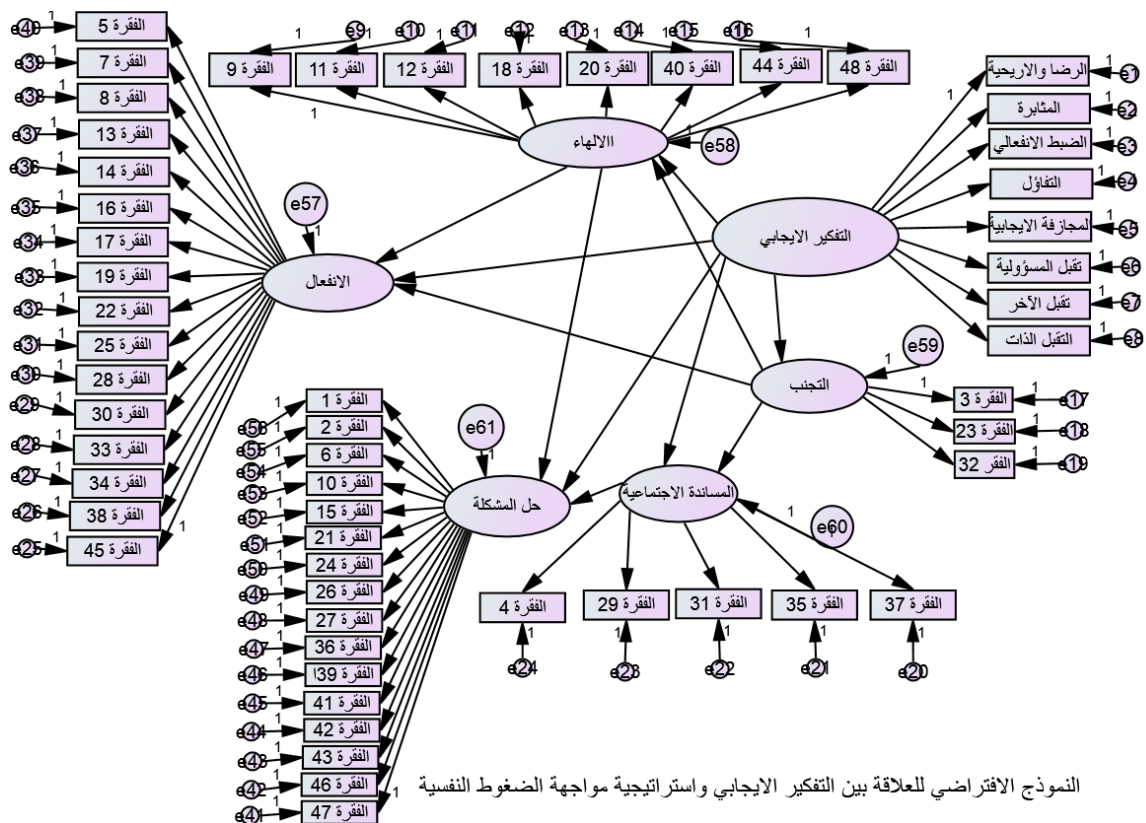
8- يوجد تأثير موجب للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل.

9- يوجد تأثير موجب للمواجهة القائمة على الالهاء في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط.

ولتحقيق فرضيات الدراسة لجأنا لبناء نموذج أموس المتكامل (نموذج بنائي) حيث يدرس هذه العلاقة بين التفكير الايجابي وابعاد استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية واختبار الاطار النظري على ارض الواقع. اضافة إلى ذلك استعمال المتوسطات الحسابية والنسب المئوية

لمعرفة مستويات التفكير واستراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط.

والنموذج التالي يبين مجموع العلاقات بين كل من التفكير الايجابي وابعاد استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة قبل اختباره على ارض الواقع.



الشكل (01): النموذج الافتراضي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

(3) أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالأغواط، وذلك من خلال الخطوات التالية:

- التحقق من صحة النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي وابعاد استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

- التحقق من صحة النموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي (المعدل من طرف الباحثة).

- التحقق من صحة النموذج العاملي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية التي قامت الباحثة بتكيفه على البيئة الجزائرية.

- التحقق من صحة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكل لدى عينة الدراسة.

- التحقق من صحة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

التحقق من صحة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال لدى عينة الدراسة.

- التحقق من صحة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على التجنب لدى عينة الدراسة.

- التحقق من صحة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الالهاء لدى عينة الدراسة.

- التحقق من تأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على المشكل لدى عينة الدراسة.
- التحقق من تأثير استراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال لدى عينة الدراسة.
- التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة.
- التعرف على استراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا لدى عينة الدراسة.

4) اهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في موضوع الدراسة في حد ذاته (الاشارة لجدة تناول متغير التفكير الايجابي)، كما أن هذا المتغير له أهمية كبيرة في حياة الأفراد عامة وحياة الطلاب بصفة خاصة، وما للضغوط النفسية من خطورة على الحياة النفسية والعضوية، ويمكن أن نتطرق لهذه الأهمية من منظورين هما:

4-1) الأهمية النظرية:

تعتبر الدراسة الحالية من المواضيع الجديدة خاصة في البيئة الجزائرية، حيث يتعلق الموضوع بعلم النفس الايجابي الذي ظهر أخيرا في ميدان علم النفس، والذي يركز على الجوانب الايجابية في الفرد دون تجاهل الجوانب السلبية، ويتناول علم النفس الايجابي الكثير من المفاهيم الايجابية التي تطرق اليها قبله من النظريات، ولكن الجدة في هذا التوجه الجديد هو رؤيتها (أي المفاهيم الايجابية) من زاوية أخرى، واختيارنا لمفهوم التفكير الايجابي الذي يتضمن الكثير من هذه المفاهيم الايجابية مثل التفاؤل والرضا والتسامح التقبل الذات والآخر.....الخ، يعطي لهذه الدراسة اهمية بالغة في الدراسات النفسية، وعلى حد علمنا أن هناك ندرة في هذا النوع من الدراسة.

4-2) الاهمية التطبيقية:

أما من الناحية التطبيقية فإننا نرى أن هذه الدراسة قد تساهم في الاضافة العلمية من خلال النقاط التالية:

- قد تساهم هذه الدراسة في بناء برامج ارشادية لتنمية التفكير الايجابي، وذلك من خلال الخطوات التي سنتطرق لها في الاطار النظري، خاصة على مستوى طلبة الجامعة، فالمتتبع لطريقة التدريس الجامعي الغربية نلاحظ أن هناك مقاييس تدرس لتنمية التفكير بكل أنواعه، في كل التخصصات بدون استثناء وهذا لأن التفكير هو المحرك الرئيسي لنهضة الدول وتطورها.

- إن عينة الدراسة هي طلبة الجامعة الذين يمثلون جيل المستقبل، والتعرف على استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لديهم مهمة جدا ، لأننا سنكشف من خلالها على كيفية التعامل مع ظروف الحياة والتكيف معها، كما أن التعرف على طريقة التفكير لديهم ودورها في اختيار الاستراتيجية السوية لمواجهة ضغوط الحياة الدراسية والاجتماعية لها أهمية بما كان، و لعل ان علم النفس يهدف بالدرجة الاولى إلى تحقيق التوافق السوي للانسان مع نفسه وبيئته التي يعيش فيها.

- إن طريقة معالجة البيانات في هذه الدراسة حديثة على المستوى العربي ونادرة جدا على المستوى الجزائري (على حد علمنا) وان كانت على المستوى الغربي معمول بها منذ عقد من الزمن، وهذه المعالجة هي النمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام نظام AMOS.

5) التعريف بمتغيرات الدراسة:

استخدمنا في هذا الدراسة مجموعة من المتغيرات هي: التفكير الايجابي، استراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على حل المشكل، استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، استراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية، استراتيجية المواجهة القائمة على التجنب،

استراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء، ومن خلال الاطار النظري المعتمد في هذه الدراسة نعرفها بالتعاريف التالية:

التفكير الايجابي: يعرف بأنه مجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، ويتضمن التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والانجاز وتحقيق الذات ، والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة، والحكم الاخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والاحساس بالجمال، والتسامح والمثابرة والابداع والحكمة، والتطلع نحو المستقبل والتفانيّة والتي من شأنها ان تجعل الفرد اكثر مسؤولية وإثارة و تحضرا.

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة أو التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى قدرات الفرد، والتي تتحدد بمجموعة من الاستراتيجيات في هذه الدراسة وهي:

استراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على حل المشكل: إن الفرد في هذا النوع من المواجهة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه.

استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال: تعرف المواجهة المتمركزة حول الانفعال على أنها تلك الانفعالات غير المرغوب فيها حيث يفقد الفرد السيطرة عليها نتيجة الموقف الضاغط .

استراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية: يشمل محاولات الفرد البحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة إيجابية.

استراتيجية المواجهة القائمة على التجنب: هي تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز ، القراءة)، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل : اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات.

استراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء: : هي تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية مثل تنظيف البيت، الذهاب للتنزه، الذهاب للتسوق، وغيرها من النشاطات التي من شأنها تخفيف التوتر والقلق الذي يسببه الموقف الضاغط.

النمذجة بالمعادلات البنائية: (Strutural Equation Modeling(SEM) هي جملة طرق أو إستراتيجيات إحصائية متقدمة في تحليل البيانات بهدف اختبار صحة شبكة العلاقات بين المتغيرات (النماذج النظرية) التي يفترضها الباحث، جملة واحدة بدون الحاجة إلى تجزيء العلاقات المفترضة إلى أجزاء، ذلك أن اختبار صحة العلاقات المفترضة في النموذج بين المتغيرات أو المفاهيم ككل، بدون تفصيلها أو تجزيئها إلى علاقات جزئية أقوى على إمداد الباحث بصورة أدق عن سلوك المتغيرات الحقيقي. (تغزة أمحمد، 2012، ص115)

6) الدراسات السابقة

حاولت الباحثة في هذا العنصر عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي تخدم الموضوع، والتي لها علاقة وثيقة بموضوع الدراسة، ولكن على (حد علم الباحثة) لم تجد دراسة متطابقة، كما أن هناك ندرة في تناول المتغير الاول من الدراسة (التفكير الايجابي) على المستوى المحلي، ولذا فقد انتهجنا في عرض الدراسات السابقة في مجموعتين وحسب التسلسل التاريخي من الاقدم إلى الاحدث، كما أننا لم نراع الفصل بين الدراسات الاجنبية أو العربية ولكن حسب قريبا من الموضوع، المجموعة الاولى تحتوي على التفكير الايجابي

وعلاقته ببعض متغيرات تتعلق بموضوع الدراسة، أما المجموعة الثانية تحتوي على استراتيجية المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات لها علاقة بالتفكير الايجابي جزئياً مثل التفاؤل، الرضا، تقدير الذات، الصلابة النفسية، الصحة النفسية، كما اننا راعينا في الدراسات السابقة ان تكون عيناتها طلبة الجامعة لنتمكن من المقارنة بينها وبين الدراسة الحالية وكما أنها تساعدنا في عملية تفسير الفرضيات بطريقة صحيحة.

6-1) المجموعة الاولى

❖ **دراسة كودهارت (Coodhart, 1985):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ادارة الحياة الضاغطة عن طريق الأفكار الايجابية، التي منها التفاؤل والرضا عن الحياة من شأنه أن يخفف من النواتج السلبية لهذه الضغوط، في حين أن تقييم الأحداث الحياتية الضاغطة عن طريق الأفكار السلبية من شأنه أن يزيد من النواتج السلبية للضغوط، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب الجامعة قوامها (173) طالبا من كلا الجنسين، وطبق عليهم الباحث مقياس تقييم أحداث الحياة الضاغطة ومن منطلق نمطين من الأفكار (الاجيائية والسلبية)، وانتهت هذه الدراسة بوجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية وتقييم احداث الحياة الضاغطة عن طريق الأفكار الايجابية مثل التفاؤل و الرضا، كما توصلت إلى وجود ارتباط سالب و دال احصائيا بين تقييم أحداث الحياة الضاغطة بالافكار السلبية والاجهاد النفسي. (عبد المرید قاسم، 2009، ص697).

❖ **دراسة ربيكا (Rebicca, 2003):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التفاعل المشترك بين التفكير الايجابي والسلبى وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، وتكونت عينة الدراسة من (284) طالبا وطالبة جامعيين نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، انتهت الدراسة بأن هناك تأثير جوهري لنمط التفكير الايجابي في تعلم المفاهيم، كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في نمط التفكير الايجابي والسلبى.

❖ دراسة هافرين (Haveren, 2004): موضوعها أثر مستوى التفكير السلبي والايجابي في التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم، وقد اختار الباحث لتحقيق أهداف الدراسة عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة من احدى الجامعات الامريكية من مستويات مختلفة، وقد انتهت الدراسة إلى أنها لا توجد فروق بين الطلبة الجامعيين في نمط التفكير (ايجابي، سلبي) تعزى لمتغير المستوى التعليمي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير الايجابى تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

❖ دراسة إدميدس (Edmeads, 2004): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة التفكير الايجابى والسلبي لدى طلبة الجامعة ببعض المتغيرات الديمغرافية، وكانت عينة الدراسة (75) طالبا من الذكور و(105) طالبة من الاناث من إحدى الجامعات الأمريكية، وانتهت نتائج هذه الدراسة إلى نسبة (41.4%) من طلبة قد أظهروا ميلا نحو التفكير الايجابى، كما أظهرت الدراسة مستوى التفكير الايجابى مرتفع عند مرتفعي التحصيل الدراسي وعدم وجود فروق جوهرية في التفكير الايجابى والسلبي تعزى لمتغير التخصص.

❖ دراسة مونرو (Munro 2004): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الايجابى وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت (420) طالبا وطالبة من إحدى الجامعات الأمريكية، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابى تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر من التفكير الايجابى، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر من التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابى، وتوصلت النتائج أن الطلبة بشكل إجمالي عندهم مستوى جيد من التفكير الايجابى.

❖ دراسة زياد بركات غانم (2006): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابى والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية،

ولهذا الغرض اختار الباحث عينة قوامها (200) طالبا وطالبة من جامعة القدس، واستخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي والسلبي، وكشفت النتائج أن نسبة (50%) من عينة الدراسة قد أظهرت نمطا من التفكير الايجابي، منهم (40%) من الذكور و(50%) من الاناث، مع وجود فروق دالة احصائيا في التفكير الايجابي تعزى لمتغيرات التحصيل الدراسي، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة بين الطلبة في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي. (عبد المرید قاسم، 2009، ص 699).

❖ دراسة جون وآخرون (John, & al 2007): هذه الدراسة طولية لجوانب التفكير الايجابي في الشخصية، وذلك لدى عينة قوامها (17056) فردا من (6332 من الذكور، 10724 من الاناث) ممن تتراوح أعمارهم بين (18 إلى 25) من المملكة المتحدة عبر ثلاث سنوات من (2002 إلى 2005) طبق على العينة قائمة استراتيجيات الايجابية في الشخصية (VIA)، أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الايجابية في الشخصية مع التقدم في العمر مثل حب الاستطلاع وحب التعلم والانصاف وتقدير الجمال والانفتاح العقلي والتواضع في حين الميل إلى الدعابة مع التقدم في العمر، فضلا عن ذلك، أظهرت النتائج فروقا دالة بين الذكور والاناث لصالح الاناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي وتقدير الجمال والامتنان، في حين كانت هناك فروق دالة لصالح الذكور في الابداع وأخيرا أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والانصاف وحب الاستطلاع وحب التعلم. (عبد المرید قاسم، 2009، ص 701)

❖ دراسة الدكتور بحري نبيل ويزيد شويعل (2014): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، لدى طلبة الجامعة، طبق لهذا الغرض مقياس التفاؤل والتشاؤم لـ (Dember 1989) ترجمة "مجدي) محمد الدسوقي" (2001)، ومقياس مركز الضبط لـ Rotter، ترجمة "علاء الدين كفاي" (1982)، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لـ (Paulhan & al 1994) ترجمة "شهرزاد بوشدوب" (2009) على عينة مكونة من (162) طالب وطالبة، بواقع

(98) طالبة، و(64)طالب، من ثلاث جامعات هي: جامعة الجزائر 02، وجامعة سعد دحلب بالبلدية(القطب الجامعي بالعفرون)، وجامعة يحي فارس بالمدينة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه هناك علاقة سالبة ودالة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، وهناك علاقة موجبة ودالة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة وموجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)، كما دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات). (بحري نبيل ويزيد شويعل، 2014، ص 145)

6-2) المجموعة الثانية:

دراسة (Kobasa & Puccetti, 1983): عنوان الدراسة: "دور الشخصية والموارد الاجتماعية في مواجهة الضغوط". هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشخصية والمصادر الاجتماعية وإدراك المساندة كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية والجسمية. وتكونت عينة الدراسة من (170) طالبا من طلبة الجامعة، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بمستوى (0.01) بين ضغوط الحياة والأعراض المرضية كذلك كان لإدراك المساندة الاجتماعية أثر ايجابي في التخفيف من ضغوط الحياة والأعراض المرضية، وأظهرت الدراسة أن الصلابة النفسية لها أثر دال في التفاعل مع المساندة الأسرية، بحيث أن مجموعة الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية أعلى يستغلون المساندة الأسرية بشكل أفضل في إدراكهم لأحداث الحياة فهم أقل تأثراً من الناحية الصحية من أولئك الذين لديهم صلابة نفسية منخفضة.

(مروان عبد الله دياب، 2006، ص104)

❖ دراسة (Lefcourt et al, 1984):عنوان الدراسة: مركز الضبط والمساندة الاجتماعية عوامل متفاعلة وملطفة من أثر الضغوط". هدفت هذه الدراسة إلى معرفه أثر

التفاعل بين المساندة الاجتماعية ومركز الضبط وأثرها على الضغوط النفسية، ومعرفة مدى استفادة أصحاب الضبط الخارجي من المساندة الاجتماعية بنفس الدرجة التي يستفيد منها داخلو الضبط، ومعرفة الفروق بين الجانبين في استفادتهم من المساندة الاجتماعية في خفض تأثير الضغوط النفسية. تكونت عينه الدراسة من (99) طالبا وطالبة، بواقع (58) ذكورا و (41) إناثا، أظهرت نتائج الدراسة إلى أن للضبط الداخلي أثرا لتفاعل المساندة الاجتماعية مع أحداث الحياة على الحالة المزاجية العامة، ولقد وجد أن أصحاب الضبط الداخلي بالإضافة إلى المساندة الاجتماعية يبدون أكثر مرونة في مواجهة الضغوط بمعنى أن ذوى الضغط الداخلي الذين تتوفر لهم المساندة يكونون أكثر مقاومه لحدوث نتائج سيئة بينما أولئك الذين لا تتوفر لهم المساندة الاجتماعية، فإنهم يكونون أمام خطر الاضطرابات الانفعالية بينما لم يتحقق ذلك لذوى الضغط الخارجي.

❖ دراسة (Holahan & Moos,1985): عنوان الدراسة: "الشخصية والمساندة الاجتماعية في التصدي للضغوط والتمتع بالصحة النفسية" هدفت الدراسة إلى التعرف على المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط. وأجريت الدراسة على عينة من الذكور والإناث (267) من طلبة الجامعة، وتم تطبيق استبيان "هولمز وراهي" للأحداث الضاغطة ومقياس موس للبيئة الأسرية ومقياس لخصائص الشخصية ومقياس للأعراض السيكوسوماتية والاكئاب. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب والتماسك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر، والدعم والتشجيع أثناء التعرض للضغوط تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وقلل أكتئابا، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية، فالرجال أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء. (مروان عبد الله دياب، 2006، ص96)

❖ **دراسة قام بها كنج King (1991):** بهدف اكتشاف أحداث الحياة، والضغوط، واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط، والعلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (760) طالب وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخداماً من قبل الطلبة، أما عن الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، وأن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب، كذلك أسفرت عن وجود علاقة سالبة دالة بين استراتيجية كلٍ من الهروب والتجنب وتحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة دالة موجبة بين استراتيجية كلٍ من التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة .

❖ **دراسة محمد عوض (1992):** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية على عينة مكونة من (680) طالبا من الجنسين من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين أساليب التعامل الإقدامية مع الأزمات، وتوافق الأنثى "الشخصي والاجتماعي" وشخصيتها. في حين أن هذه العلاقة لم تتضح بنفس الدرجة لدى الطلاب الذكور، أما فيما يتعلق بأساليب التعامل الإحجامية، فقد اتضح أنها ترتبط بسوء التوافق "الشخصي والاجتماعي" واضطراب الشخصية لدى الإناث. أما بالنسبة للذكور، فإن أساليب التعامل الإحجامية ترتبط بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط .

❖ **دراسة أسبنوول وتايلور (Asponwall, Taylor 1992):** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب جامعة

"وسترن" Western مكونة من (672) طالباً، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير إيجابي لأساليب المواجهة الفعالة والتوافق في الحياة الجامعية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن أسلوب التجنب كان منبئاً بسوء التوافق في الحياة الجامعية.

❖ **دراسة إبراهيم عبد الستار (1994):** تهدف هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط وبعض متغيرات الشخصية (الثقة بالنفس، والعصابية، والانبساطية، وتقدير الذات)، ومعرفة العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط والجنس والفئة العمرية، وماهية القيمة التنبؤية لكل من الثقة بالنفس والعصابية- الانبساطية وتقدير الذات، بعمليات تحمل الضغوط. وتكونت عينة الدراسة من (190) معلماً ومعلمة بمحافظة المنوفية، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الجنس، أو الفئة العمرية، على عمليات تحمل ومواجهة الضغوط، كما أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين استراتيجيات تحمل الضغوط وكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات في حين يوجد ارتباط موجب بين تلك الاستراتيجيات والعصابية، ولم تكن معاملات الارتباط دالة بين تلك العمليات والانبساطية .

❖ **دراسة محمد عوض (1995):** هدفت هذه الدراسة بدراسة الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة على عينة مكونة من (684) فرداً من الجنسين، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة في استخدام أساليب التكيف تعزى إلى الجنس، كما أشارت إلى وجود تأثير لمتغير العمر في استخدام أساليب التكيف، فقد كان الشباب أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف، وأسلوب التحليل المنطقي للموقف بغية فهمه، وأسلوب البحث عن المساعدة الأسرية أو الاجتماعية بالمقارنة بالمراهقين.

❖ **دراسة سميث وآخرون (Smith, & al, 1996)** هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين وضوح الذات وأساليب مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (175) طالب جامعي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات الواضح، وأساليب المواجهة الفعالة والتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية دالة

بين مفهوم الذات المنخفض وأساليب المواجهة التالية: الإنكار والتفكك العقلي والسلوك التفككي وإدمان الأدوية والكحول.

❖ **دراسة تومشان وآخرون (Tomchin, & al., 1996):** تناولت هذه الدراسة العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب التعامل مع الضغوط على عينة مكونة من (457) من المراهقين المتفوقين أكاديمياً، أسفرت نتائج الدراسة عن أن المراهقين المتفوقين ذوي المستوى المرتفع في مفهوم الذات يستخدمون الأساليب التي تركز على حل المشكلة والتوصل إلى حل حاسم لها، وليس تجاهل المشكلة، أو التعايش معها، بالإضافة إلى التماس المساندة والدعم الاجتماعي من الآخرين .

❖ **دراسة هريدي (1996):** بهدف معرفة العلاقة بين وجهة الضبط وأساليب مواجهة المشكلات، ومعرفة الفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات، على عينة مكونة من (235) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أصحاب وجهة الضبط الخارجية من الذكور أكثر لجوءاً إلى أسلوب الهروب والتمركز على الانفعال، وأن ذوات الضبط الخارجي من الإناث أكثر لجوءاً لأساليب (التقبل - الاستسلام - الهروب - التمركز على الانفعال) مقارنة بذوات الضبط الداخلي، حيث لجأن إلى أساليب مواجهة المشكلات وأساليب الدعم الاجتماعي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث من أصحاب وجهة الضبط الداخلية في أساليب مواجهة المشكلات .

❖ **دراسة جنذرت وكوهين Gunthert & Cohen (1999):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العصابية والضغط اليومية لضغوط سابقة، والتقييم الأولي والثانوي للضغوط وطرق مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (197) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ذوي العصابية المرتفعة يصفون ويدركون الضغوط أكثر من منخفضي العصابية في الضغوط الشخصية، كما توصلت إلى وجود ارتباط موجب ودال

بين العصابية وطرق المواجهة: لوم الذات، والتمني، والتفريغ الانفعالي، والاستجابة العدوانية، وكذلك لم تكشف وجود علاقة ارتباط دالة بين العصابية وطرق المواجهة: الاسترخاء، والاتجاه إلى مواقف أخرى، وإعادة التخطيط، والعمل المباشر الاتجاه إلى المساندة الاجتماعية، والاتجاه إلى الدين، والفكاهة، والبحث عن المعلومات.

❖ **دراسة شكري (1999):** تناولت هذه الدراسة التفاؤل والتشاؤم، وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة على عينة مكونة من (210) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طنطا، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة البحث عن الدعم الانفعالي، والتركيز على الانفعال وتصريفه، واللجوء إلى الدين والفروق لصالح الإناث. (توفيق زايد، 2006، ص 89)

❖ **NummerSeuffge (2001):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الجنس والعمر وإستراتيجية مواجهة الضغوط والاكنتاب وتقدير الذات على عينة من المراهقين من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم من (24 - 27) سنة وكان من بين النتائج استخدام المراهقات لإستراتيجيات المواجهة التي تميل للتجنب مقارنة بالذكور كما أشارت إلى أن تقدير الذات المرتفع يؤدي إلى مواجهة أفضل للضغوط. (احمد محمد عرافي، 1434 هـ، ص39)

❖ **دراسة أمل أبو عرام (2002):** بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (464) طالبا و(457) طالبة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد منى عبد الله، ومن نتائج الدراسة، أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب (لوم الذات - والإنكار)، كما كشفت

الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط، كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب. (احمد محمد عرافي، 1434 هـ ص42)

❖ **دراسة أمال عبد القادر عودة(2004):** اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعات الأقصى: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة (100 طالب - و100 طالبة)، واستخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين: احدهما لقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية، والآخر لقياس الصحة النفسية، اسفرت نتائج الدراسة عن أن طلبة جامعة الأقصى يستعملون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين اساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد اساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن. (أمال عبد القادر عودة، 2004، ص667)

❖ **دراسة نادر فهمي الزيود(2010):** استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات: هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144 طالباً) (140)

طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس .

❖ أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي.

PM 01:01 ,2010-03-03 (<http://dirassatona.com/vb/t5700.html>)

(7) التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها نلاحظ أن كل عينات الدراسة طلبة الجامعة إلا دراسة "امل ابو عرام" وقد تم عرضها لأنها تناولت متغيرات قريبة جداً من متغيرات الدراسة الحالية، كما نستنتج من خلال الدراسات الأخرى أن التفكير الإيجابي لا يتأثر بالمستوى التعليمي، ولذا اخترنا هذه الدراسة ضمن الدراسات السابقة لأننا نرى أنها تخدم موضوع الدراسة.

-سنركز في تحليل نتائج الدراسات السابقة على العلاقة بين متغيرات الدراسة من التفكير الإيجابي وما يتعلق به من متغيرات -الرضا، التفاؤل، تقدير الذات، الثقة بالنفس، الصحة النفسية- وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية - استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، استراتيجيات المواجهة المركزة على التجنب- هذا في المقام الأول، ثم نتناول مستوى التفكير الإيجابي لدى عينات الدراسات السابقة، الأساليب الأكثر استخداماً لديها، وفي الأخير نعرض الدراسات التي تناولت الفروق بين المتغيرات الديمغرافية من جنس وتخصص ومستوى تعليمي وتحصيل دراسي.

نجد كل من دراسة "كودهارت" (1985) ودراسة "مورنو" (2004) اتفقتا على وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين التفكير الايجابي والتفاؤل، ووجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين التفكير السلبي والتشاؤم، كما أن دراسة "بحري نبيل" و"يزيد شويعل" (2014) على البيئة الجزائرية أظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المتمركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم الاجتماعي)، ووجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المتمركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، اعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات).

من خلال نتائج الدراسات الثلاث نستنتج أنه لا توجد دراسة متطابقة تماما مع الدراسة الحالية، ولكنها تدرس بعض الجزئيات مثل التفاؤل، حيث أنه يمثل بعد من أبعاد التفكير الايجابي في الدراسة الحالية، وقد توصلت نتائج الدراسات الثلاث السابقة إلى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل واساليب التعامل مع الضغوط النفسية المتمركزة على المشكل، ووجود علاقة سالبة بين التفاؤل واساليب التعامل مع الضغوط النفسية المتمركزة على الانفعال والتجنب، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية التأكد منه على عينة كبيرة نوعا ما مقارنة بالدراسات السابقة، وبأسلوب احصائيا أكثر عمقا.

اما الدراسات التي تناولت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل الشعور بالضغط النفسي، الصلابة النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي، التوافق مع الحياة الجامعية، الثقة بالنفس، تقدير الذات، ومفهوم الذات، ووجهة الضبط الداخلي والخارجي، مقومات الشخصية وتحمل الضغوط النفسية. نجد كل من دراسة **Kobasa & Puccetti (1983)** ، دراسة **"Lefcourt et al" (1984)** ، دراسة **Holahan (1985)** ، دراسة **"كنيج" (1991)** ، ودراسة **"محمد" (1992)** ، ودراسة **"اسينوول وتيلور" & Moos** ، ودراسة **"ابراهيم" (1994)** ، ودراسة **"سميث" و آخرون (1996)** ، ودراسة **"هريدي" (1992)** ، ودراسة **"جنذرت" و"كوهين" (1999)** ، و دراسة **"شكري" (1999)** ، ودراسة **"أمال**

عبد القادر عودة" (2004)، ودراسة "نمر سوفج" (2001)، كل هذه الدراسات على وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على حل المشكل وبكل من التوافق النفسي والاجتماعي، والتوافق مع الحياة الجامعية، والتفاؤل، والثقة بالنفس، وتقدير الذات العالي، ومفهوم الذات الايجابي، ووجهة الضبط الداخلي، والقدرة على تحمل الضغوط النفسية، ووجود علاقة موجبة بين استراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب والانفعال وكل من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والحياة الجامعية، والتشاؤم، وعدم الثقة بالنفس، والتقدير المنخفض للذات، ومفهوم الذات السلبي، ووجهة الضبط الخارجي، وعدم تحمل الضغوط النفسية. وما نخلص اليه من خلال نتائج هذه الدراسات أن استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكل ترتبط بمفاهيم ايجابية بينما استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال ترتبط بمفاهيم سلبية. نجد كل من دراسة **Kobasa & Puccetti (1983)** ، دراسة **"Lefcourt et al" (1984)** ، دراسة **Holahan & Moos (1985)**، أظهرت أن للمساندة الاجتماعية تأثيرا إيجابيا في ادراك الضغوط وتخفيفها، إذ تلعب دورا وسيطا بين الضغوط النفسية والصحة النفسية.

أما الدراسات التي تناولت مستوى التفكير الايجابي، والاستراتيجيات الاكثر استعمالا لدى عينات الدراسات السابقة هي: دراسة "اسميدس" (2004) على المجتمع الامريكي اسفرت على أن مستوى التفكير الايجابي بلغ (41.4%)، أما دراسة "زياد بركات" على البيئة الفلسطينية بلغت نسبة التفكير الايجابي (50%)، في حين بلغ مستوى التفكير الايجابي في دراسة "مورنو" (2004) مستوى جيد على المجتمع الامريكي. و نلاحظ من خلال هذه الدراسات أن مستوى التفكير الايجابي بين المتوسط والمرتفع، ولا وجود للمستوى المنخفض.

أما الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة الأكثر استعمالا هي دراسة "كنج" (1992) ودراسة "فهمي الزيود" (2010)، ودراسة "أمل أبو عرام" (2002)، وتوصلت هذه الدراسات أن الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة الضغوط النفسية هي: استراتيجيات المواجهة

القائمة على المشكل، و اللجوء إلى الله في المستوى الاولى، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والتفيس الانفعالي في المستوى الثاني أما الأقل استخداما هي استراتيجية المواجهة القائمة على التجنب والهروب.

وفي الاخير نسلط الضوء على الفروق بين المتغيرات الديمغرافية (الجنس، المستوى التعليمي، التخصص، والتحصيل الدراسي) وكل من التفكير الايجابي وأبعاد استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. نجد أن هناك الدراسات اتفقت على وجود فروق بين الجنسين في متغير التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، بينما دراسات أخرى لم تتوصل إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

الدراسات التي وجدت فروق بين الجنسين في التفكير الايجابي هي: دراسة "هافرين" (2004)، أما الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في هذا المتغير هي: دراسة "ريكا" (2003)، دراسة "إدميدس" (2004)، دراسة "زياد بركات" (2006).

دراسات التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي: دراسة "كنج" (1992)، دراسة "محمد" (1992)، دراسة "شكري" (1999)، دراسة "فهمي الزيود" ()، دراسة "نمر سوفج" (2001)، دراسة "أمل أبو عرام" (2002).

أما الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي: دراسة "ابراهيم" (1994)، دراسة "محمد" (1992)، دراسة "هويدي" (1996)، دراسة "أمال عبد القادر" (2004).

في حين نجد أن كل الدراسات السابقة المستخدمة في الدراسة الحالية اتفقت على عدم وجود فروق في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص، مستوى التعليم، كما أن دراسة "زياد بركات" توصلت على أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي يؤثران في مستوى التفكير

الايجابي، و نخلص في الاخير أن نتائج الدراسات السابقة جاءت موافقة إلى حد كبير إلى الاطار النظري التي استندت اليه.

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من النقاط هي: اشكالية الدراسة حيث تم عرض أسباب اختيارنا للموضوع التي تتمثل في موضوع الضغوط النفسية واثرها السلبي على الصحة النفسية والعضوية، كما تم الاشارة إلى أهمية عينة الدراسة وأن كانت هذه العينة مستهلكة من أغلب الباحثين لتسهيل عملية البحث، أما في الدراسة الحالية لم يكن السبب هو يسر التعامل مع العينة والحصول اليها، وانما لما لاحظناه من خلال التدريس ومن خلال ما تعيشه الباحثة وزملائها في الدراسة أن طلبة الجامعة يعيشون ضغوطا كبيرة تؤثر في الانتاج العلمي سواء على مستوى التحصيل أو على جودة البحوث الاكاديمية وخاصة في سنوات التخرج مما يجعلهم في بعض الاحيان لا يختارون الاستراتيجية الانسب لمواجهة الضغوط النفسية حيث تعتبر الموجه الرئيسي في مقاومتها (أي الضغوط النفسية)، وهي التي تمنح التوافق السوي مع متطلبات الحياة بصفة عامة والحياة الجامعية بصفة خاصة، وأن التفكير الايجابي هو الذي يحدد نوعية الاستراتيجية، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الاهمية العلمية (النظرية، والتطبيقية) لمتغيرات الدراسة "التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية"، لتنتهي في الاخير إلى مجموعة من التساؤلات التي تبحث هذه الدراسة في الاجابة عنها، وذلك من خلال الفرضيات المطروحة، كما حددنا أهداف الدراسة التي نسعى إلى تحقيقها، وعرض أهم الدراسات السابقة التي تخدم الدراسة مع التعليق عليها.

الفصل الثاني: التفكير الايجابي

اولا : التفكير

تمهيد

تعريف التفكير

مراحل التفكير

اهمية التفكير

نظريات التفكير

ثانيا: التفكير الايجابي

تمهيد

تعريف التفكير الايجابي

بعض المفاهيم المتعلقة التفكير الايجابي

فلسفة التفكير الايجابي

علاقة التفكير الايجابي بعلم النفس الايجابي

مقومات التفكير الايجابي

مقارنة بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي

ابعاد التفكير الايجابي

العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي

آليات التفكير الايجابي

تنمية التفكير الايجابي

أهمية التفكير الايجابي في العلاج النفسي

علاقة التفكير الايجابي بجودة الحياة

خلاصة الفصل

اولا : التفكير**تمهيد**

خلال التاريخ القديم لعلم النفس وخاصة في الجزء الأخير من القرن التاسع عشر، كان الاهتمام بالتفكير هو الطراز السائد، فلقد اعتقد علماء تلك الفترة الزمنية بأن التفكير هو أفضل الموضوعات التي يمكن دراستها، وكانت نتيجة هذه الدراسات استخلاص بعض العوامل الموجودة في التفكير المنطقي.

وعلى مدى القرن العشرين، كان موضوع التفكير موضوعا أساسيا للأبحاث التي قام بها مجموعة من علماء النفس البارزين منهم مثلا "فونت" و "جيمس" و"ثورندايك" و"ديوي" و"واطسن" وغيرهم، وكل من هؤلاء العلماء تناول موضوع التفكير من وجهة نظره، وخلال السنوات العشرين الأخيرة عاد موضوع التفكير ليأخذ المكانة الأولى من الأبحاث الجارية.

1 (تعريف التفكير:

تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين حول التعريف العام للتفكير، إذ قدموا تعريفات مختلفة استنادا إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة، فمنهم من يعرفه على أنه عملية سلوكية خارجية، وآخرون يرون أنه عملية معرفية، ولذا سيتم عرض أهم التعريفات التي اهتمت بدراسة التفكير ومجالاته.

1-1 (تعريف التفكير لغة:

في لسان العرب: التفكير هو من فعل فكر: الفكر والفكر (بفتح الفاء أو كسرهما): إعمال خاطر في الشيء، والتفكر اسم التفكير وهو التفكير و التأمل.(ابن منظور، ب ت، ص65)
أما في القاموس المحيط: التفكير هو إعمال النظر في الشيء كالفكرة والفكرى، فكر فيه أفكر وتفكر.(آبادي مجد الدين، 2005، ص485)

فكر في الامر، يفكر، فكرا، أعمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول و فكر مبالغة فكر، والتفكير إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها وهذا قصر للتفكير على نوع من انواعه، وهو حل المشكلات. (محمد بن اسماعيل البخاري، 256، ص705)

1-2 (تعريف التفكير اصطلاحا:

تعريف "ديبونو" Debono (1985): يرى أن التفكير هو العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث، وإخراجه إلى أرض الواقع، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو متأن للخبرة من أجل الوصول إلى الهدف.

تعريف كوستا Costa (1985): يرى أن التفكير نشاط عقلي متفاعل مع المدركات الحسية ثم تحويله إلى أفكار بنائية ليتم من خلالها ادراك الأمور. (قاسم المصري، 2003، ص3)

تعريف باريل Barell (1991): يرى أن التفكير بمعناه البسيط، يمثل سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما، بعد استقباله عن طريق إحدى الحواس الخمس، أما بمعناه الواسع فهو عملية بحث عن المعنى في الموقف أو الخبرة.

تعريف أوزغود Ossgood (1997): يعرفه على أنه تمثيل داخلي للأحداث والمثيرات الخارجية الموجودة في البيئة .

تعريف القطامي (2001): يعرف التفكير على أنه عملية ذهنية يتطور فيه المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد وما يكتسبه من خبرات بهدف تطوير الأبنية المعرفية والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة . (عدنان العتوم و آخرون، 2014، ص 18-19)

تعريف عصام الصفدي ومروان أجریش (2001): هو نشاط عقلي، وكل عملية معرفية تستند إلى استخدام الرموز أي الاستعاضة عن الأشياء والأشخاص والمواقف والأحداث برموزها بدلا من معالجتها معالجة فعلية. (عصام الصفدي و مروان أجریش، 2001، ص115)

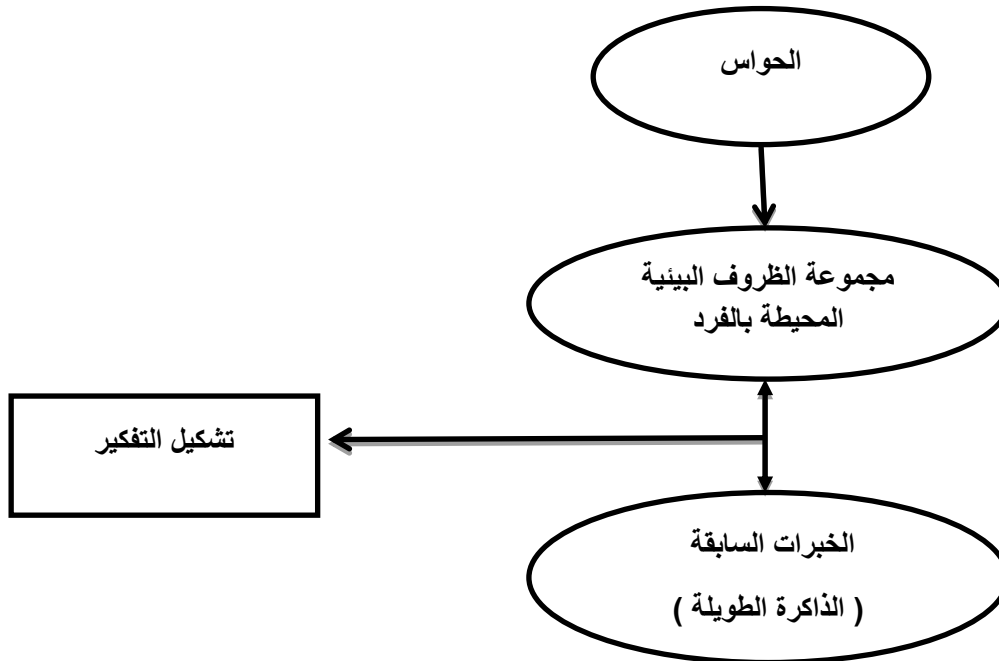
تعريف الموسوعة العلمية للتربية (2014): يشير مصطلح التفكير إلى مستوى عال من النشاط العقلي، وهو عملية داخلية لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر بل يستدل عليها من خلال المظاهر السلوكية التي يمكن ملاحظتها أو قياسها، وعلى الرغم من أن التفكير يشير إلى النشاط العقلي (العمليات العقلية) فإنه من الصعوبة بما كان تحقيق تسجيل مباشر لنشاط العقل، أو ملاحظة العمليات العقلية بصورة مباشرة.

(رعد مهدي و سهى ابراهيم ، 2015 ، ص 18)

كما يعرف أن طبيعة التفكير بمعناه المختصر " بحث عن المعنى، أو صناعة المعنى".

(Barry .k & Beyer.A ,1987,p16)

ويعرفه "عدنان العتوم" وآخرون (2015): أنه نشاط معرفي يعمل على اعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية لتساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع البيئة المحيطة، والشكل التالي يوضح العلاقة بين تفكير الفرد والبيئة.



الشكل رقم (02): علاقة التفكير بالبيئة والفرد

تخلص الباحثة من خلال التعريفات السابقة للتفكير، أن كل التعريفات اتفقت أن التفكير نشاط عقلي أو ذهني يعمل على ايجاد معنى لموقف ما من خلال الخبرات السابقة للفرد، وهو ممارسة للذكاء للوصول إلى هدف معين، كما أنه ادراك للأشياء من خلال نشاط عقلي للتفاعل مع البيئة المحيطة، أما "الباحثة" فتعرفه على أنه نشاط عقلي يقوم بمعالجة المعلومات للمدخلات الحسية من خلال الخبرة السابقة وذلك بهدف إدراك معنى لوضعية ما، للتكيف مع معطيات البيئة المحيطة، للوصول إلى توازن يضمن توافق الفرد نفسياً واجتماعياً.

2 (خصائص التفكير :

أشارت العديد من الدراسات التي اهتمت بالتفكير كعملية معرفية إلى أنه يتميز بخصائص يمكن إجمالها على فيما يلي:

- التفكير سلوك متطور ونمائي يختلف في درجته ومستوياته من مرحلة عمرية إلى أخرى، وعليه فإن التفكير سلوك تطوري يتغير كما ونوعاً تبعاً لنمو الفرد وتراكم خبراته.

- التفكير سلوك هادف فهو لا يحدث في فراغ أو بدون هدف، وإنما يحدث في مواقف معينة.

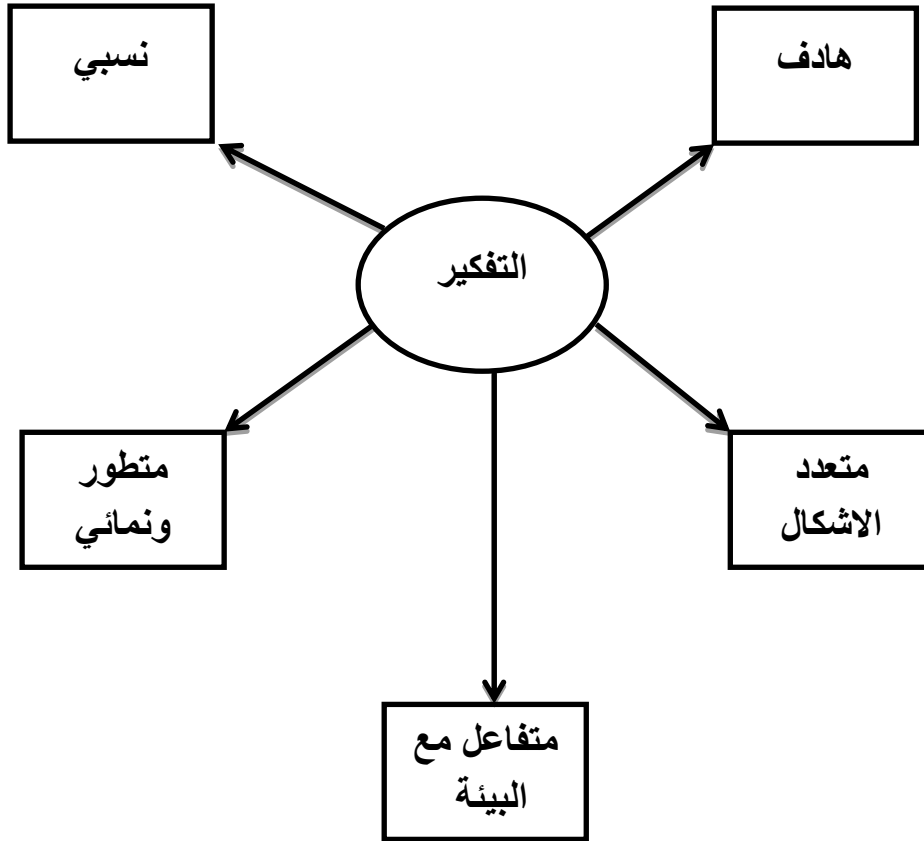
- التفكير يأخذ أشكالاً أو أنماطاً عديدة كالتفكير الابداعي والناقد والمجرد والمنطقي وغيرها.

- التفكير الفعال هو التفكير الذي يوصل إلى أفضل المعاني والمعلومات الممكن استخلاصها.

- التفكير مفهوم نسبي فلا يعقل لفرد ما أن يصل إلى درجة الكمال في التفكير أو أن يحقق ويمارس جميع أنماط التفكير، ويشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي يجري فيها التفكير (فترة التفكير) والموقف والخبرة.

- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة (لفضية، رمزية، كمية، منطقية، مكانية، شكلية) ولكل منها خصوصية.

والشكل التالي يوضع خصائص التفكير في صورة مختصرة :



الشكل رقم (3) : خصائص التفكير

(عدنان يوسف العتوم و آخرون، 2015، ص 20-21)

1-2) الخصائص العامة لتفكير الراشدين

من المتفق عليه أن لكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان صفاتها النفسية وخصائصها، مرحلة الطفولة، المرحلة المتوسطة ومرحلة سن الرشد وما بعدها وهكذا، فبالنسبة إلى مرحلة سن الرشد أو بتعبير آخر الخصائص العامة للتفكير في هذه المرحلة " فقد لخصها المري " رونييه أوبير " كما يلي:

أولاً: يتحدد العمر الزمني بين (18-25) سنة.

ثانياً: تتصف هذه المرحلة من حيث خصائص بنيتها الفكرية بالنزوع نحو العقلانية والاستمرار في الوعي، فقد وجد المفكر التربوي المذكور أن اهتمامات هذه المرحلة من عمر الإنسان تغلب عليها الاهتمامات التي تتجاوز المجتمع، وخاصة العقلية والعاطفية، ويراهم أنها اهتمامات نفسية لدى الشباب في هذه المرحلة، ثم يلي هذه الصفات العامة تكيف الشباب عموماً مع البيئة الحضارية، وأخيراً يعلو تفكير هذه المرحلة بعض القيم الأساسية لحياة الشباب مثل قيم الحق والخير والجمال والحب والورع، والجدول التالي يبين هذه الخصائص:

الجدول (01) يوضح خصائص التفكير في مرحلة الرشد

مرحلة النمو	الخصائص العامة	الاهتمامات النفسية	مراحل التكيف	القيم الراجعة
الرشد 18- 25 سنة	نزوع نحو العقلانية والاستقرار الواعي	اهتمامات عقلية وعاطفية متركزة	تكيف مع البيئة الحضارية	قيم روحية (الحق و الخير ، الحب ، و الورع)

(رونييه أوبير، 1971، ص 376 - 377)

وتلاحظ الباحثة من خلال ما تم عرضه في هذا الجدول، أن الصفة العامة التي تتمتع بها هذه المرحلة من عمر الإنسان هي:

أولاً: النزوع نحو العقلانية والاستقرار في الوعي، ثانياً: الاهتمامات النفسية التي تتضمن أيضاً اهتمامات عقلية، ثالثاً: تكيف الشباب في هذه المرحلة مع البيئة، وأخيراً الاهتمام بالقيم، وهذا ما يجب أن يكون (أي في حالة السواء أو القرب منه).

3 (مراحل التفكير:

لا يضع علماء النفس عادة حدودا فاصلة بين التفكير وحل المشكلة، لأنهم يفترضون أن نشاطات حل المشكلة تمثل عمليات التفكير ذاته، وأن هذا النوع من النشاطات هو الذي يمكنهم من الاستدلال على التفكير، لذلك ينزعون إلى استخدام مصطلح "التفكير" و"حل المشكلة" على نحو مترادفي، لتداخل النشاطات المعرفية المتعلقة بهما، إذ عندما نتحدث عن حل المشكلة فإننا نتناول التفكير ضمنيا.

على الرغم من الدراسات التجريبية العديدة التي تناولت النشاط التفكيرية لحل المشكلة، إلا أنه لا يتوافر وضع تعليمي نموذجي يتضمن مهمة نموذجية لحل المشكلة، ومع ذلك تشير الدراسات عموما، إلى نوع من التفكير الهرمي يتضمن مجموعة من المراحل المتعاقبة، يتبعها الفرد المتعلم في مواجهته المشكلة، وبخاصة إذا كانت المشكلة موضوع الاهتمام تقع في مجال العلوم، وبرغم من اختلاف العلماء في تحديد عدد مراحل التفكير وتسمياتها، إلا أنه يمكن إرجاعها إلى أربع مراحل رئيسية هي:

3-1) مرحلة الاعتراف بالمشكلة: ويقصد بها الاعتراف بوجود المشكلة وبيدأ هذا الاعتراف من خلال شعور الفرد بنوع من التحدي لمواجهة الوضع المشكل، كما يشعر بنوع من الصعوبة التي قد تتجاوز قدراته أو مهاراته أو معارفه السابقة، الأمر الذي يولد لديه النزوع إلى البحث عن الحل، إن الشعور بالمشكلة والاعتراف بوجودها ليس كافيين في هذه المرحلة، بل لابد من فهمها فهما كاملا ليتسنى البحث عن حل لها، ويتوافر هذا الفهم من خلال التعرف على أبعادها المختلفة، وهذا يتطلب جمع المعلومات الضرورية ذات الصلة بها. (عبد المجيد نشواتي، 2002، ص 452)

3-2) مرحلة توليد الأفكار وتكوين الفرضيات: يقوم الفرد بتوليد الأفكار العقلانية وغير العقلانية بحثا عن أكبر كمية ممكنة من الحلول البديلة، وتتطلب هذه المرحلة نوعا من

التفكير المنطلق أو الابتكاري، إذ أن كل من التفكير وأسلوب حل المشكلات يتضمنان جانبا من الابداع، وأن كل منهما يمكن أن يقود الفرد إلى تفكير منفتح على العديد من الأفكار غير المتوقعة، والتي تبدو للوهلة الأولى كأنها غير عادية، يكتنفها بعض الغموض، كما تبدو لا علاقة لها بالمشكلة موضوع الحل، لكنها في نفس الوقت معقولة ومفيدة في تطوير بعض الأفكار وتخليها لصياغة عدد من الفرضيات والبدائل التي تبدو ظاهريا على الأقل حلولا ممكنة للمشكلة موضوع التفكير. (عبد المجيد نشواتي، 2002، ص 453)

3-3) مرحلة اتخاذ القرار أو الفرضية المناسبة: يستخدم الفرد في هذه المرحلة عددا من الاستراتيجيات في معالجة الفرضيات التي توافرت لديه في المرحلة السابقة، لاتخاذ القرار بالفرضية المناسبة للحل، فهو يقوم بعملية مقارنة بين الفرضيات، متتاولا علاقة كل منها بالحل المنشود، وقد يستخدم بعض المحطات المتنوعة لتسهيل عملية اتخاذ القرار بالبدائل المناسب.

3-4) مرحلة اختبار الفرضية وتقويمها: في هذه المرحلة يتم اختبار صحة الفرضية المنتقاة، وذلك بتطبيقها على الوضع المشكل، للوقوف على حد قدرتها على تحقيق أو انجاز الحل المرغوب فيه في ضوء ما ينتج عن عملية التطبيق، يمارس الفرد عمليات تقويمية مختلفة، تمكنه من تغيير أو تعديل أو تطوير الفرضية موضوع التجريب.

(عبد المجيد نشواتي، 2002، ص 455)

4 (أهمية التفكير

تهتم المؤسسات الاجتماعية الاكاديمية (من المدرسة إلى غاية الجامعة) بتتمية تفكير الطالب ليتمكن من الوصول إلى النتائج السليمة والصحيحة في المواقف والمشكلات التي تواجهه داخل المؤسسة التعليمية وخارجها من خلال ما يلي:

- يسهم التفكير في مساعدة الطلاب على فهم المحتوى الدراسي، وبذلك يؤدي إلى رفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

- يعمل التفكير على مساعدتهم على رفع مستوى الكفاءة غير التقليدية في عصر ارتبط النجاح بالقدرة على التوثيق.

- يسهم التفكير في تكوين شخصية الطالب وبنائها بطريقة صحيحة ليكون مساهما في تنمية مستقبله.

- ينمي لديه القدرة على الاستقلال في الوصول إلى النتائج السليمة.

- يعطي التفكير للطالب شعورا بالسيطرة على أفكاره كما ينمي التفكير الجانب الوجداني عند الطالب. (رعد رزوقي و سهى عبد الكريم ، 2015، ص 33)

وهناك بعض الباحثين الذين يرون أن أهمية التفكير تكمن في النقاط التالية:

(أ) **المنفعة الذاتية للفرد نفسه:** يساعد التفكير الفرد على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي ارتبط فيه النجاح و التفوق والقدرة على التفكير الجيد.

(ب) **المنفعة الاجتماعية العامة:** إن اكتساب أفراد المجتمع مهارات التفكير الجيد، وبالتالي وجود مواطنين يستطيعون النظر بعمق للمشاكل الاجتماعية التي يعاني منها مجتمعهم، كما يجعلهم قادرين على إصدار الأحكام الصائبة على كثير من الموضوعات العامة، وقادرين على حل مشكلاتهم الاجتماعية بشكل جيد.

(ج) **الصحة النفسية:** إن القدرة على التفكير الجيد تساعد الفرد على الراحة النفسية، فالمفكرون الجيدون تكون لديهم القدرة على التكيف مع الأحداث والمتغيرات من حولهم أكثر من الأشخاص الذين لا يحسنون التفكير.

وإتقان الفرد التفكير الجيد واكتسابه القدرة على التحليل والتقويم والنقد، يقيه من التأثير السريع غير المتعقل بأفكار الآخرين وآرائهم. (عبيد و عفانة ، 2003، ص 25)

وإذا لم يفكر الإنسان لا يمكنه أن يدرك الواقع، وإذا لم يستمر الإنسان الذي أدرك الواقع في التفكير فإن الواقع المدرك سيبقى عقيماً، فالتفكير إذا حاضر في كل مراحل المسيرة العلمية والعملية. (جان فوراستيه ، 1984، ص 99)

ترى الباحثة أنه لا يختلف اثنان في أهمية عملية التفكير، إذ تميز الفرد عن جميع الكائنات الحية، إلا أن التفكير الذي نقصده في هذه الدراسة، هو التفكير الذي يؤدي إلى تطور نوعية الحياة، فالتفكير بهذا المعنى لا يضمن للفرد فقط التكيف مع مشكلات الحياة، وإنما البحث عن حلول فعالة ترجع بالفائدة له ولمجتمعه.

5 (نظريات التفكير

لقد تطرقت غالبية النظريات والاتجاهات المختلفة في علم النفس إلى مفهوم التفكير وحاولت تفسيره وفق مبادئها ومفاهيمها، ويمكن تلخيص أهم النظريات كما يلي:

5-1) النظرية السلوكية:

لم تركز المدرسة السلوكية على تفسير التفكير بشكل مباشر، وإنما اعتبرت الخبرة أو التعلم الذي يتشكل نتيجة العلاقة بين المثير والاستجابة هي بمثابة التفكير، ويرى السلوكيون الجدد أن المثيرات الضمنية والتعزيزية تلعب دوراً هاماً في تشكيل السلوك وحدث التعلم من خلال الدور الذي تلعبه المثيرات في تنمية التفكير، والاستفادة من معلومات الذاكرة، ويعد التركيز على الخبرة ودورها في التعلم بمثابة اعتراف من السلوكيين الجدد بدور التفكير لأن الخبرة لا يمكن أن تحدث دون التخزين في الذاكرة والاسترجاع لهذه الخبرات عند الحاجة.

(عدنان العتوم و آخرون ، 2015، ص31)

(2-5) نظرية الجشالت:

من أبرز علماء هذه المدرسة "كهلر" و"كوفكا" و"فريتمر"، لقد عارض هؤلاء العلماء المدرسة السلوكية التي تتميز بفكرة العناصر أو الذرات، وكدوا على الكل المنظم أو الكل المتكامل، والكل يختلف عن مجموع أجزائه، هذا الكل يؤلف بنية كلية لها خصائصها والتي لا يمكن تفسيرها بالعودة إلى أجزائها. (المليجي حلمي، 2004، ص30)

ترى هذه النظرية أن التفكير يجب أن يتم بصورة كلية من خلال النظرة الكلية للموقف للوصول إلى الحل، وحددت النظرية الجشطالتيّة عددا من العوامل التي تؤثر على الإدراك والتفكير، عرفت بقوانين الإدراك مثل: قانون الصورة والخلفية، وقانون الإغلاق وقانون التشابه، وقانون التقارب والتي تشير جميعها إلى إمكانية تحقيق الفهم من خلال السياق والمجال الذي يحدث فيه الإدراك، ومما يوجه التفكير وفق هذه القوانين.

(عدنان العتوم و آخرون، 2014، ص34)

(3-5) النظرية المعرفية:

تعد النظرية المعرفية من أهم النظريات التي فسرت التفكير حيث تبلور ذلك من خلال دراسة الأسس الفسيولوجية للمعرفة، واتجاه معالجة المعلومات، ونظرية النمو المعرفي لـ "بياجيه" وهي:

أ) **الاتجاه الفسيولوجي:** حاول هذا الاتجاه تفسير السلوك الانساني بشكل عام والتفكير بشكل خاص، من خلال ربط الإنسان بما يجري داخل الجسم من عمليات فسيولوجية عديدة في الجهاز العصبي والغدد والحواس وغيرها، كما أن محاولة فهم التفكير يتطلب فهم ما يجري داخل الدماغ بدلا من التركيز على محاولة فهمها كعملية مجردة، فإذا أردنا أن نفهم كيف يحل الطالب مسألة في الرياضيات، فلا بد من دراسة الدماغ، وتتبع التغيرات التي تطرأ على دماغه خلال حل المسألة الرياضية، ويتطلب هذا المنهج معرفة دقيقة لعمليات الدماغ

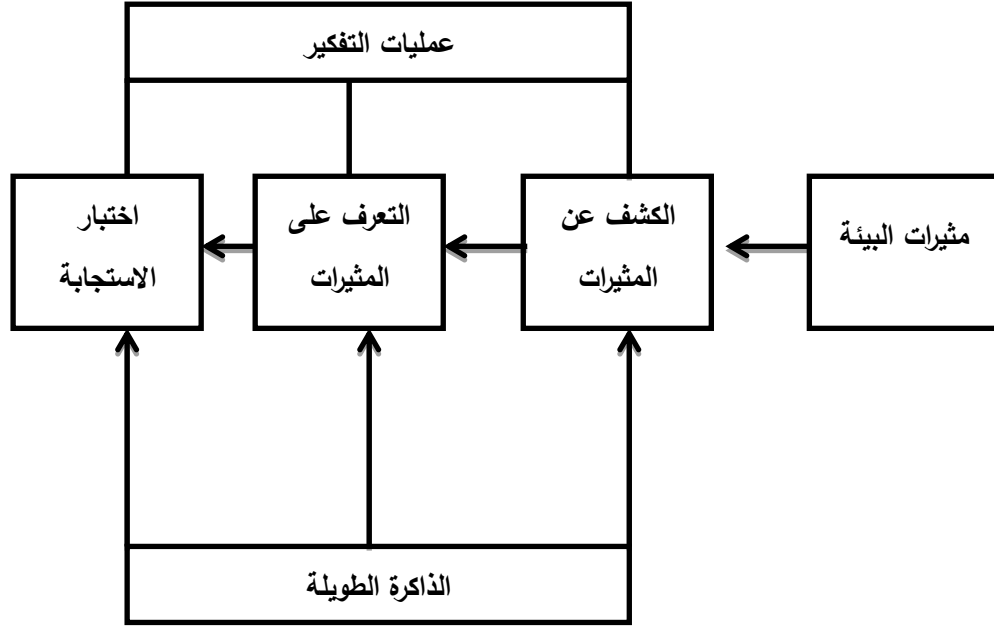
ووظائفه، وهذه مهمة ليست سهلة مع توفر كل التطور المعرفي في دراسة الدماغ، لذلك فإن دراسة التفكير تتطلب التعرف على مناطق الإدراك والانتباه والحواس، واللغة، والذاكرة والتعلم وغيرها. والتعرف على طبيعة تركيب هذه المناطق، ودورها في ضبط هذه العمليات المعرفية، ومعرفة آلية انتقال المعلومات في هذه الأجزاء حتى يحدث التفكير.

(عدنان العتوم وآخرون، 2015، ص31)

ب) اتجاه معالجة المعلومات: برز اتجاه معالجة المعلومات كأحد الأبعاد الجديدة لتطور الاتجاه المعرفي في نظريته لعملية التعلم، ويرى هذا الاتجاه أن التعلم أو الاكتساب محكوم بالطريقة التي نستقبل فيها المعلومات وكيفية تخزين هذه المعلومات أو استرجاعها مرة أخرى، إن كل مرحلة من المراحل السابقة تعد ضرورية للمعرفة.

(امتثال زين الدين ، 2007، ص19)

ولذلك فإن العديد من المهتمين بالتفكير يحاولون النظر إلى الإنسان على أنه يعمل كالحاسوب من حيث تكوين المعلومات ومعالجتها ، وبلغة أخرى يشترك الحاسوب والإنسان في وجود مدخلات ومخرجات خلال التعامل مع العالم الخارجي ويؤكد "سولسو" أن اتجاه معالجة المعلومات يفترض أن التفكير يحدث نتيجة سلسلة من العمليات المعرفية للمعلومات الحسية القادمة من البيئة الخارجية كالكشف عن المثيرات، والتعرف عليها، واختيار الاستجابة المناسبة، إن عملية التفكير تنتج عن عدد من العمليات كإدراك المثير وترميزه، والاسترجاع من الذاكرة وتكوين المفاهيم، واتخاذ الأحكام واستخدام اللغة، والشكل التالي يوضح عمليات التفكير. (عدنان العتوم ، 2015 ، ص32)



الشكل (4) : اتجاه معالجة المعلومات والتفكير

يشير الشكل أعلاه إلى أن الفرد عندما يمارس التفكير، أو الإدراك، أو حل المشكلات فإنه مارس الاستقبال - التعرف - والاسترجاع ضمن منظومة تتسم بالتسلسل والدقة حتى يصل إلى مرحلة الاستجابة.

(ج) نظرية بياجيه في النمو المعرفي: يعتقد "بياجيه" أن هناك وظيفتان أساسيتان للتفكير هما التنظيم والتكيف، ويعرف التكيف على أنه " المحافظة والبقاء أي إيجاد التوازن بين الجسم والمحيط". (Piaget .J,1966,p11)

ويشير مفهوم التنظيم إلى " طبيعة البنى العقلية التي يقوم بها التكيف". (Ibid,1966 ,p13)

تتمثل وظيفة التنظيم من خلال نزعة الفرد إلى ترتيب وتنسيق الأنشطة المعرفية بشكل متكامل، بينما تشير وظيفة التكيف إلى نزعة الفرد إلى التلاؤم والتآلف مع البيئة، ويتحقق التكيف من خلال التمثل والاستيعاب، حيث يتحقق التمثل عن طريق دمج الفرد للمعلومات داخل البناء المعرفي حتى يتحقق الفهم والإدراك (تغيير خارجي في صورة الشيء لتتناسب مع ما يعرفه) بينما يتم الاستيعاب من خلال نزعة الفرد لتغيير تراكيبه المعرفية لتواجه

مطالب البيئة (تغيير داخلي للبنية المعرفية حتى تتناسب مع مثيرات البيئة الخارجية)، وقد أكدت نظرية "بياجيه" على أهمية تطور التفكير وفقا لمرحل النمو المعرفي التي تتميز بسلسلة من عمليات التنظيم ونزعات التكيف الداخلية والخارجية في كل مرحلة وهذه المراحل هي: مرحلة الحس الحركي، مرحلة ما قبل العمليات، مرحلة العمليات المادية، ومرحلة التفكير المجرد. (عدنان يوسف العتوم و آخرون، 2015، ص33)

من خلال استعراضنا لأهم النظريات الأساسية التي اهتمت بالتفكير ومجالاته، ترى "الباحثة" أن النظرية المعرفية ساهمت في موضوع التفكير بشكل كبير وعميق، حيث درست التفكير في اتجاهه الفيزيولوجي وكيفية معالجة المعلومات وكذا كيف تحدث المعرفة وكيف تنمو، وذلك بمساهمة الكثير من العلماء الذين اهتموا في دراسة التفكير كل باتجاه معين أو زاوية مختلفة، وهذا ما أدى إلى البحث العميق في عملية التفكير، واعطت تفسيراً واضحاً وشاملاً له، وذلك من خلال البحوث التجريبية والتدليل العلمي وبرهنت أن السلوك الإنساني ليس مجرد مثيراً واستجابة كما وصفته النظرية السلوكية، وإنما يتوسط المثير والاستجابة نشاطاً عقلياً. (أي أن السلوك الإنساني ليس آلياً) فالتفكير حسب النظرية المعرفية هو سلسلة من النشاطات المعرفية غير المرئية التي تسير وفق نظام محدد، ويلعب الدماغ دوراً مباشراً في تنظيمها، بحيث تنمو وتتطور مع نمو الفرد معرفياً وفق عوامل الخبرة والنضج.

6 (اضطراب التفكير وعلاقته بالسلوك والشخصية:

تبنت بعض الاتجاهات المعاصرة في علم النفس نوعاً من التفكير يهتم بالمشاكل النفسية بحيث لم تجردها من طبيعتها التفاعلية المعقدة، ومحور هذا التصور هو أن الاضطراب النفسي عندما يحدث لا يشمل جانباً واحداً من الشخصية وإنما يشمل اربع جوانب وهي:

(ا) السلوك الظاهر: ويتمثل في الأفعال الخارجية والذي قد يتفاوت السلوك الظاهري في التعبير عن الاضطراب، من سلوك لفظي إلى الإندماج في جوانب فعلية من السلوك المضطرب.

(ب) الانفعال: ويتعلق بالجانب الوجداني من الاضطراب الذي يؤثر على الشخص حسب درجة تعرضه لعدد من الانفعالات السلبية (الغضب، القلق.....الخ).

(ج) التفكير: ويشير إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والقيم التي يتبناها الشخص نحو ذاته ونحو بيئته بحيث يؤدي في النهاية إلى إثارة الاضطراب.

(د) التفاعل: ويقصد به التفاعل الاجتماعي الذي يتمثل في علاقته بالآخرين، وطرقه في معالجة الضغوط و مهاراته الاجتماعية.

إن هذا الاستقطاب الموزع على هذه المحاور الأربع يبرز إلى وجود حقيقة نفسية بسيطة قد لا يختلف فيها اثنان ، وهي أن مشاعرنا وانفعالاتنا، وحتى سلوكياتنا تتأثر بقوة بما نرسمه من تصورات أو تخيلات (أساليب تفكيرنا).

بمعنى آخر أن الأفكار التي تقود إلى المرض النفسي تتجم عن مشكلات في الطريقة التي ندرك ونخزن و نسترجع بها المعلومات. (Holmes,1994 ,p272)

حسب رأي "الباحثة" أن اسلوب التفكير السلبي يؤدي إلى اضطراب السلوك والانفعال ، (أي التفاعل ما بين هذه المحاور الثلاثة)، و كنتيجة منطقية فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى السلوك السوي وبالتالي الانفعال الإيجابي، و في هذا الصدد أكد "إليس" في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي REBT أن الأفكار اللاعقلانية ينتج عنها سلوك مضطرب أو الأمراض النفسية، وإن تغيير هذه الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية تؤدي إلى التخلص من هذه الأمراض النفسية.

ثانيا : التفكير الإيجابي

تمهيد:

يولد الانسان ولديه قدرة التفكير وهي العقل، وهذا العقل البشري يحاول أن يلغي الفشل من حياته ويفكر بالسعادة، ويلغي التعاسة من حياة الفرد، فالعقل يعطي أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، والتفكير الايجابي يساهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة .

ويعد التفكير الايجابي علم الخبرات الذاتية والسمات الفردية الايجابية والنظم الايجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون عقيمة، وخالية من المعنى والهدف، فهو بمثابة آلية تحكم في الذات عن طريق الانجاز وتعظيم وتوكيد قدراته وامكانياته. (سليجمان ، 2000 ، ص 5)

1) تعريف التفكير الايجابي

التفكير الايجابي مصطلح مركب من كلمتين

- اصطلاحا : يقول " إدوارد ديبيونو " أحد أشهر الخبراء في علم التفكير: لا يوجد هناك تعريف واحد للتفكير ، لان معظم التعريفات صحيحة عند أحد مستويات التفكير. وتعريف التفكير الذي اعتمده: هو التقصي المدروس للخبرة من اجل عرض ما، ويعرفه كذلك بوصفه مهارة بأنه: المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري الى العمل.

(ادوارد ديبيونو، 2001، ص41)

الايجابي: نسبة الى الإيجابية وهي: المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي اسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الايجابيات في اي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، إنه يعني ان تحسن ظنك بذاتك، وان تظن خيرا في

الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة. (علي الحمادي، 2000، ص56) اما تعريف التفكير الايجابي اصطلاحاً: تعريف "سليجمان وسكزينتمهالي seligman & csikz-enthmihalyi .2000 (رائدا علم النفس الايجابي): يعرفان التفكير الايجابي على أنه مجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والانجاز وتحقيق الذات، والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة، والحكم الاخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والاحساس بالجمال، والتسامح والمثابرة والابداع والحكمة، والتطلع نحو المستقبل والتلقائية، والتي من شأنها ان تجعل الفرد اكثر مسؤولية وإثارة وتحضراً.

(seligman & csikz-enthmihalyi .2000 .p55)

تعريف فيرا بيفر: تعرفه على أنه هو الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي. (فيراييفر، 2003، ص12)

تعريف وفاء محمد مصطفى: ترى أن التفكير الايجابي هو ان تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعد على بلوغ آمالك وتحقيق احلامك.

تعريف سكوت دبليو: أن التفكير الايجابي هو قدرتنا الفطرية للوصول الى نتائج افضل عبر افكار إيجابية. (وفاء مصطفى، 2003، ص29)

تعريف بيرلي (yearley 1990): يعرفه بأنه استراتيجيات ايجابية في الشخصية وانه الميل للرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات او تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده الى ان يكون انسانا ايجابيا. (yearley . 1990 . p 13)

تعريف امانى سعيدة إبراهيم: بأنه قدرة الفرد الارادية على تقويم افكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما نتوقه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين انظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاولي تسعى الى الوصول لحل

المشكلة، ان التفكير الايجابي يمثل الانشطة والاساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة واستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين انظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي. (امانى سعيد سيد ابراهيم، 2005، <http://www.alnodom.com/index>)

تعريف عبد المنعم المتلاوي (2005): إن التفكير الإيجابي هو الاختيار الذي يميز الحقائق عن الأوهام، ويوظف لتنمية قدرتنا ومواقفنا واتجاهاتنا لتصبح أكثر فاعلية ونجاحا. (عبد المنعم المتلاوي ، 2005، ص 136)

اما عبد الستار إبراهيم (2008): يعرف الايجابيين من الناس بأنهم يتصفون بالسعادة لما يتبنون من افكار عقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التالية :

- 1- معظم ما يلزم بنا من خير او شر نحكمه نحن بآرائنا وتصرفاتنا.
- 2- عندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها، ان نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة الى حد ما.
- 3- يمكن ان نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة او مخيفة.
- 4- الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة.
- 5- يجب مواجهة المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها.
- 6- من الأحسن كثيرا الاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها
- 7- من الممتع للنفس أن يكون الإنسان متمكنا من شيء ما يتقنه ويستمد منه الإشباع وتحقيق الذات .

8- خبرات الماضي أمر يمكن تجنب أثاره السيئة إذا ما عدلنا وجهات نظرنا نحوه وتصرفاتنا الحالية.

9- سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس.

10- لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة، توجد دائما طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة.

11- النجاح في حياتنا هذه الايام مرهون بما لدينا من مهارات و نشاط و طرق كل الابواب المتاحة. (إبراهيم عبد الستار ، 2008، ص 101)

تعريف عبد الكريم بكار: هو الانتفاع بقابلية العقل (اللاواعي) اللاشعور لتخزين الأفكار المنتجة والجيدة، وعندما تخزن تلك الأفكار في اللاشعور تصبح بعد مدة محركا غير مرئي لمواقفنا ولسلوكننا. (عبد الكريم بكار ، 2014، ص 4)

ومفهوم التفكير الايجابي استقى من عدد من المفاهيم المختلفة منها التفكير البنائي الذي قدمته النظرية البنائية ، وهو يركز على اكتساب المهارات نفسية لمواجهة مشاكل الحياة ومنها التفكير الفرصة الذي قدمه "سوليفان" ، والذي يركز على زيادة انتباه الفرد و تفكيره في ابعاد النجاح في مشكلة و الجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها وليس التركيز على جوانب الفشل. (زياد بركات ، 2006 ، ص 4)

وتميل الباحثة إلى تعريف "سليجمان" وذلك لأنها يستند لعلم النفس الايجابي، وهي النظرية المعتمدة في هذه الدراسة كما أنها شاملة لكل التعريفات السابقة، وتضيف "الباحثة" أن التفكير الايجابي قدرة فطرية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، كما انها مهارة يمكن تعلمها واكتسابها، وهو استخدام الجوانب الايجابية والتحكم فيها لتحقيق الذات وبلوغ الاهداف، كما انه مجموعة من الاستراتيجيات الايجابية في الشخصية التي من شأنها ان تقود الى النجاح والسعادة وطيب الحياة.

2) بعض المفاهيم المتعلقة بمفهوم التفكير الايجابي :

تتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم التفكير الايجابي إلى حد أنه يصعب على الكثير التفرقة بين هذه المفاهيم وهي: التفاؤل، التفكير العقلاني والأمل.

أ) تعريف التفاؤل: يعرف كل من "كارفار" و"شاير" (Carver & Schaeier, 1985) التفاؤل أنه استعداد يكمن داخل الفرد الواحد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية. (Bryand & Cvengres , 2004 , p275)

أما "مارتن سليجمان" يرى أن التفاؤل عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي Explanatory أكثر منه سمة شخصية، والأشخاص المتفائلون حسب هذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة، وحدثت من خلال أحداث نادرة وغير متكررة في مقابل المتشائمين فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولا تتغير. (Ibid , 2004 , p276)

ب) تعريف الأمل: يعرفه "سنيدر" (Snyder 1991) أنه حالة من الدافعية الإيجابية تؤدي إلى نشاط داخلي و تدعم الاحساس بالنجاح. وقد أسس "سنيدر" هذا التعريف على مفهومين هما:

- **الطاقة أو الشدة :** تعني مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف.

- **المسارات Pathways :** تعني القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف.

(Snyder, Ivring & Aderson, 1991 , p287)

ج) التفكير العقلاني: هو ذلك التفكير المرن الصحيح والمنطقي الذي يؤدي إلى الصحة النفسية، والذي يساعد على تحقيق وانجاز الأهداف. (Dryden, 2002, p 7)

وهي أفكار ليست موروثه وانما مكتسبة، يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية، بدءا بالأسرة إلى المجتمع الخارجي بكل تصنيفاته. (أشرف عطية وعصام العقاد، 2000، ص 79)

من خلال التعريفات السابقة لكل من التفاؤل والأمل والتفكير العقلاني وتعريفات التفكير الايجابي تستخلص الباحثة ما يلي :

يعتبر التفاؤل والامل والتفكير العقلاني أحد مقومات التفكير الايجابي ومكوناته فالتفاؤل يولد الأمل ويعود هذا الأخير بدوره فيعزز التفاؤل، وكلاهما يشكلان التفكير الايجابي أما التفكير العقلاني فهو جزء من التفكير الايجابي أو قاعدته لأن التفكير الايجابي أوسع وأشمل من التفكير العقلاني، فالإنسان يولد وله القدرة الفطرية للإقبال على الحياة وتزيد البيئة في تعزيز هذا الاتجاه أو العكس، أما التفكير العقلاني فهو مكتسب ولا يولد الفرد مزودا به.

3) نبذة تاريخية عن التفكير الايجابي :

إن الحديث عن جوانب التفكير الايجابية في الشخصية والاسس النظرية لهذا المفهوم ما هو إلا محصلة للنشاط الفكري منذ بدأ الفلاسفة اليونانيون، تصوراتهم عن فضائل الانسان التي تزود البشر بما يساعدهم على ان يجدوا ما يسمونه (الحياة الطيبة) السعادة.

فالفيلسوف سقراط (470 - 399 ق.م) رأى أن الفضيلة تكمن في الانسان ومتى بذل مجهودا عقليا في اختيار السلوك الافضل في اي موقف من المواقف استطاع ان يدرك الخير وطريق الفضيلة يتناسب مع جوهر الانسان.

وقد تأثر أفلاطون (427 - 347 ق.م) بأستاذه سقراط إلى حد كبير في نظرتة، فجوهر الانسان لديه نفس عاقلة تتحلى بفضيلة الحكمة والشجاعة، وظيفتها هي السيطرة على النفس الغضبية والشهوانية حتى يحدث نوع من التوازن. (زقزوق ، 1998 ، ص 95) أما أرسطو (384-322 ق.م) فيرى ان للانسان جانبا عاقلا يستطيع به السيطرة على ميله الشهواني فالإنسان الفاضل يتميز بمعرفته بالفضيلة التي بها يتحسن سلوكه ويسمو فوق غرائزه وانفعالاته وهي السبيل للحياة الطيبة. (مارتن سليجمان ، 2005 ، ص 7) -
وإذا انتقلنا الى حقل علم النفس في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر نجد الإشارة الى التفكير الإيجابي في الشخصية لدى رواد مختلف التوجهات النظرية كالسلوكية والبنائية والوجودية والتحليلية والانسانية، فتمثلت في تناولهم للجوانب الايجابية في الانسان فعلى

سبيل المثال نجد ان كتابات "وليام جيمس" عن الصحة العقلية عام 1902 كانت الملامح الايجابية للإنسان محور اهتمامها. (Gable & Haidt, 2005, p104)

وكتب "فرويد" عن مبدأ اللذة لدى الانسان والرغبة في تحقيقها وتجنب الالم والانفعال والتوتر وذكر "يونج" (1955) أفكارا حول النمو والكمال الشخصي والروحي.

- أما "أدلر" (1979) فله آراء قوية ترى ان الانسان لديه التوجه ليصبح أفضل وأحسن مما هو عليه الآن من خلال ما لديه من دوافع القوة والمكانة التي لها أكثر من مغزى واهمية للسلوك، وقد نظر "أدلر" إلى اتجاهات التفوق كصور من التعويض عن إدراك النقص، كما يؤكد على الاهتمام الاجتماعي. (seligman , 2002 , p5) وجدير بالذكر ان منظري التيار الانساني من امثال "ماسلو" (1958)، يؤكدون على ان الطبيعية الانسانية طبيعية ايجابية خلاقة تسعى للنمو بما لها من إمكانات هائلة على النمو الشخصي بدلا من دراسة المرض، من هنا وضع "ماسلو" (1970) نظرية ايجابية عن الدافعية تضم أعلى القدرات على الصحة و القوة. (Jeffrey ,2004, p18) وقد انصب اهتمام "ماسلو" الاساسي على التفكير الايجابي المحقق للذات وهو ما أسماه العمليات النفسية (Psychological process) التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد أو تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات من تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية. وينظر "ابرهام ماسلو" الى هذه المواهب والقوى النفسية على انها السمات الشخصية للفرد الذي استطاع بهما تحقيق ذاته. (فؤاد الصبوة ، 2008 ، ص 28)

وأشار "روجرز" ايضا الى ضرورة الاهتمام بدراسة الطبيعية الانسانية وخيرتها فالإنسان يولد مزودا بالحب والارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته والقدرة على تحقيق الامل والسعادة.

(Jeffrey ,2004, p18)

كما ان العلاج المتمركز حول الذات الذي طوره "كارل روجرز" انبثق من اعتقاده بأن الافراد لديهم القوة للانطلاق من الايجابي و تنشيط أنفسهم نحو الانتاج والاداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الاصلية، واستطاعوا التعبير عنها.

(فؤاد الصبوة ، 2008 ،ص23)

اما عن اهمية هذا المفهوم ومكانته في نظريات علم النفس الايجابي فيعتبر كل من "سليجمان " وزملائه (seligman et al., 2004) من اوائل المنظرين للاستراتيجيات الايجابية في الشخصية ، فقد وضع قائمة تضم أربعة وعشرين عنصرا موزعة على ست فئات، تشكل استراتيجيات التفكير الايجابي في الشخصية وهذه الفئات هي (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدل، الاعتدال النفسي، الروحانية والتدين). وينصح "سليجمان" وآخرون (seligman et al., 2004) بتبني تلك الصفات، إذ يؤكد بالاحصاءات إنها تساعد الفرد على تخطي الفشل والتحديات المختلفة.

(seligman et al., 2004 ; p 604 ;p606)

كما يؤكد سليجمان من خلال ما استنتجه من تجاربه ان هناك فئة معينة لديها الاستعداد الداخلي للعجز وهم فئة المتشائمين وفي الجانب الاخر وجد ان افرادا تقاوم تعلم العجز، ولا يستسلمون للصعوبات ولا يكتسبون استجابة عدم المحاولة عندما يواجهون ضغوطا معينة او ضوضاء لا يمكن الهروب منها وهم المتفائلون. (سليجمان ،2009،ص10)

وتخلص "الباحثة" مما سبق ذكره ان الانسان يولد وله القدرة على التوجه نحو الحياة والذي يتمثل في التفكير الايجابي، فالإنسان منذ ولادته يسعى للبقاء ويصارع من أجل ذلك، كما يسعى للتحقيق ذاته واثباتها، من خلال الانتاج والارتقاء إلى ما هو أفضل دائما، وكلما حقق ذلك يشعر بالسعادة والانتماء إلى الجماعة، هذا ما أثبتته كل النظريات بدون استثناء ونخص بالذكر النظرية الانسانية التي مهدت لبزوغ التوجه الجديد وهو علم النفس الايجابي، حسب هذه النظريات، فإن هذا النوع من التفكير تعززه البيئة أو تطفئه، فالبيئة السوية

ترسخ الافكار العقلانية وتزرع التفاؤل والثقة بالنفس وكل ما هو إيجابي وترقى بالفرد إلى السعادة ، كما أن هذا النوع من التفكير يؤدي بالفرد الى مواجهة الضغوط واعباء الحياة بل يقاومها بأساليب ايجابية تساعد الفرد على البقاء سويا وتحافظ على صحته النفسية والعضوية، ليكون اكثر قدرة على الاداء المتميز وبلوغ اهدافه، كما ان البيئة غير السوية تحد من إيجابية الفرد وتشوه الواقع فيفسر الأحداث بطريقة لاعقلانية ، مما يؤدي إلى اضطراب الفرد نفسيا وعضويا، وهذه منطلقات النظرية المعرفية التي ترى أن أساس أي سلوك هو التفكير أي كيفية معالجة المعلومات، وقد ثبت من خلال ما تطرقت له الباحثة في هذا العنصر أنه لا يوجد على الاطلاق من لا يتمتع بهذه القدرة (التفكير الايجابي) ولكن الاختلاف يكمن في درجة هذه القدرة عند الافراد، فانعدامها يعني أن الفرد فقد معنى الحياة.

4) فلسفة التفكير الايجابي:

تقوم فلسفة التفكير الايجابي كما يرى "سامويل سيبرت" (Samuel ,A Cypert (1994) على أن ما يدركه الانسان ويعتقده يمكن أن يحققه عن طريق اتخاذ موقف فكري ايجابي وليس هناك شيء مستحيل أمام الانسان الذي يستعد للنجاح ويحدد أهدافه ويتجه نحو غاياته بموقف ايجابي وحماسي، والموقف الفكري الايجابي هو اتخاذ الموقف الذي يلائم الظروف، ويرى "سيبرت" في كتابه (Believe and Achieve) بأن الموقف الفكري الايجابي يتألف من الايمان والتفاؤل والأمل والنزاهة والاقدام والشجاعة والتسامح والكياسة واللطف والمنطق السليم، إذ يتيح هذا الموقف الايجابي تحقيق الأهداف وإدراك الأحلام وحفز الآخرين ما دام هناك استعداد للبدل والعطاء والتضحية، وكما يقوم الموقف الفكري الايجابي على الثقة التي تنشأ من الدراسة والتعلم وديمومة التبصر وحسن التصرف وتصويب الأخطاء، ثم التصرف من جديد وذلك حتى أن يتحقق النجاح. (Cypert,1994 ,p15)

يرى رائد التفكير الايجابي "نورمان بيل" (Norman Peale (1995) في كتابه الشهير "قوة التفكير الايجابي" أن أول خطوة للوصول إلى حياة ايجابية ناجحة وسعيدة بالفعل، أن يتم

التركيز على الاحتمالات الممكنة لا على الأخطاء، مما يعني التركيز على المستقبل لا على الماضي، وربما لا يستطيع الافراد التنبؤ بالمستقبل، ولكن يمكن أن يسهموا في تشكيله، إذ أن واقع هؤلاء الأفراد هم الذين يصنعونه، فإذا اقتربوا بإيجابية وحماس فسوف تتحقق النتائج الإيجابية، والعكس صحيح فالسلبيات لا تجلب الإيجابيات بل تؤدي إلى الفشل واليأس. (Peale , 1995 ,p11)

إن فلسفة التفكير الإيجابي تقتضي التركيز على التفاؤل في رؤية الأمور والابتعاد عن التشاؤم والمبالغة في تقييم الظروف ومن هنا أطلق على التفكير الإيجابي العلم التفاؤلي (optimism sciense) ذلك العلم الذي يركز على احتمالات النجاح ويقلل من احتمالات الفشل ولا يستعمل المشاعر والانفعالات بوضوح بل يستعمل المنطق بصورة إيجابية ويهتم بالفرص المتاحة ويحرص على توظيفها بصورة مناسبة. (فتحي ، 2002، ص 16)

5 (علاقة التفكير الايجابي بعلم النفس الايجابي:

يؤرخ الكثير من علماء النفس أن أصول علم النفس الايجابي (تم عرضه بالتفصيل في العنصر السابق) يعود إلى فكرة النظرية الانسانية والنظرية المعرفية، فالمدرسة الانسانية حددت أن الفرد يسعى للحصول إلى تحقيق الذات للوصول إلى التوافق النفسي، أما المدرسة المعرفية ترى أن التفكير هو أساس كل شيء، وكلاهما يصبان في نفس القالب أي التركيز على الجوانب الايجابية في الفرد أو في الموقف، وهذا هو التفكير الايجابي أي نظرة الفرد للأشياء هي التي تحدد توافق الفرد مع بيئته ومنه ظهر هذا التوجه الجديد "علم النفس الايجابي".

5-1 (بداية علم النفس الايجابي:

- إن نقطة البداية لعلم النفس الايجابي(1998) هي تحديد تصنيف قوى تعكس فئات مجالات التميز الإنساني من القوى والفضائل، من خلال تحديد المكونات الأساسية للحياة

الجيدة التي تكون أساسا للتصنيف وتعد موضوعات لأعمال البحوث والدراسات في علم النفس الايجابي. (مارتن سليجمان ، 2003 ، ص 425)

فالتصور الذي قام به "سليجمان" (sligman) وزملائه في التعريف لهذه القوى والفضائل الإنسانية على أنها ترتبط بخصائص الشخصية ولذا تركز الاهتمام على سمات الشخصية التي ترتبط بطيب الحياة، كالذكاء والتفاؤل والسعادة، وكيفية التدخل لتنمية تلك السمات أو القوى الإنسانية. (ليزاج وآخرون ، 2003 ، ص 18-19)

كما عرفت على أنها الحكمة أو المعرفة بالأمر الأساسية في الحياة وتطبيق هذه المعارف من خلال إستراتيجيات إدارة الحياة، والتي تتمثل في الاختيار وتحقيق الأداء الأمثل والتعويض في حالة الفقد. (بول .ب باتلس الكساندرام ، فروند ، 2003 ، ص 35) ولمزيد من فهم القوى الإنسانية ينبغي ان نعرف ان الخبرات الإيجابية والسلبية كل منها تعتمد على الاخرى، وتعمل كل منها من خلال الاخرى او مع الاخرى، وتعرف كذلك كيف يحدث هذا التفاعل، ولذلك فان علم النفس الايجابي يدعو الى دراسة علمية للحالات الايجابية، كالبهجة واللعب والامل والحب، وكل ما هو ايجابي كالنجاح، والتكيف في الخبرات الاجتماعية، كما يدعو الى دراسة الجوانب السلبية من الخبرات الانسانية، بمعنى ان سيكولوجية القوى يجب ألا تدرس فقط كيف يمكن تجنب او تجاهل أو استبعاد الخبرات السلبية، إنما كيف تترايط وتتداخل الخبرات الايجابية والسلبية. ان حياة الانسان تسير وتتطور بالاعتماد على الايجابي والسلبي من الخبرات، كالمكسب والخسارة، والسعادة والتعاسة، والاستقلال والاعتماد ومن خلال هذا التزاوج لا يمكن لأحد المكونين العيش دون الاخر، ومن هذا المنظور فان الهدف من سيكولوجية القوى الانسانية، ليس الاقتصار على تنمية الجوانب الايجابية فقط بل كيف تتداخل القوى الايجابية مع القوى السلبية، بما يحقق افضل توازن بين المكونين (الايجابي والسلبي) في العلاقة بالموقف. (بشير معمرية، 2011، ص31).

هذا ما بينته وتوصلت اليه الابحاث المعاصرة في عمل الجهاز العصبي ان كل من التفكير الايجابي والتفكير السلبي مستقل عن الاخر ويتبع نظاما عصبيا خاصا به، وبالتالي فالحد من السلبي لا يؤدي بالضرورة الى تنشيط الايجابي مادام كل منهما هو نتاج نظام مستقل عن الاخر. لقد اتضح ان كل من العواطف السلبية والايجابية محددة بيولوجيا على مستوى الفرد والنوع، وان كل نظام منهما يقوم بوظائف حيوية قائمة بذاتها على مستوى حفظ البقاء وهكذا فنحن بصدد وظيفتين حيويتين تعملان بالتزامن او بالتتابع وعلى وجه التحديد فإن العواطف السلبية هي احدى مكونات نظام الضد او الكف الموجه لسلوكيات التجنب والانسحاب، وتتمثل الغاية الاساسية لهذا النظام في إبعاد الكائن الحي عن التهديدات والمتاعب والمشكلات من خلال سلوك التجنب او الهروب، بما يتيح الحد من الاثار المهددة التي تحمل الالم والعقاب، وعلى النقيض من هذا النظام التجنبي الذي يحمي الكائن من التعرض للمواقف المؤلمة، فإن العواطف الايجابية تشكل احد مكونات نظام المقاربة والمواجهة والمبادرة، وسلوكات التوجه نحو الوضعيات والتجارب التي يمكن تحمل السرور والمكافأة، وهو بدوره نظام تكيفي بالغ الاهمية لدوافع النماء، اذ يضمن توفير الموارد لإشباع الحاجات الاساسية، والانفتاح على الدنيا والاقدام عليها، والمبادرة والانغماس والدافعية الذاتية والوفاق مع الذات، وكذلك الوفاق مع الدنيا والاخرين، مما يطلق طاقات الانجاز والنماء. ولاشك ان تركيز الفرد على الجوانب الايجابية، كي يتمكن من التعامل بصورة افضل مع المواقف السلبية، فقد وجد ان المعتقدات الايجابية كالتفاؤل لها دور فعال في تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية، بما في ذلك الامراض الخطيرة التي تهدد الحياة. (دانيل ستوكولز، 2003، ص 462)

ولقد تم تصنيف القوى والفضائل الانسانية الى ست فضائل اولية وهي:

(1) الحكمة والمعرفة

(2) الشجاعة .

(3) الحب والانسانية.

(4) العدل والانصاف.

(5) الاعتدال وضبط الذات.

(6) السمو والروحانية.

اعتبر سليجمان وزملائه هذه الفضائل الست على انها السمات الاساسية التي تتفق عليها تقريبا كل الأديان والفلسفات الكبرى والتقاليد. (مارتن سليجمان، 2002، ص 132) الجدول رقم (02) يوضح الصورة الاولية لتصنيف القوى والفضائل الإنسانية الست ومكوناتها الفرعية.

القوى و الفضائل الإنسانية	مكوناتها الفرعية
الحكمة و المعرفة	حب الاستطلاع، الاهتمام، حب العلم، الحكم، التفكير الناقد، انفتاح العقل، الذكاء العملي، الإبداع، الأصالة، البراعة، القدرة على رؤية الأشياء وفقا لعلاقاتها الصحيحة.
الشجاعة	البسالة، بذل الجهد، المثابرة، التكامل، الأمانة، الأصالة، الحماس، الحيوية.
الحب والإنسانية	الانتماء، الاتصال المتبادل ، الرحمة ، الكرم ، الرعاية ، الذكاء الاجتماعي ، الذكاء الشخصي ، الذكاء الوجداني .
العدالة والإنصاف	الموظنة، الواجب، الولاء، العمل في فريق، المساواة، البعد عن التحيز، القيادة.
ضبط النفس والاعتدال	التسامح، الرحمة، التواضع، ضبط الذات، تنظيم الذات، البساطة الحذر، الحصافة.

السمو والروحانية	تقدير الجمال والتميز، خشية الله، الدهشة، الاعتراف بالفضل، الأمل، التفاؤل، التفكير المستقبلي، القدرة على المزاح والروحانية، الشعور بالهدف، الإخلاص، حس الدعابة، النزعة الدينية.
------------------	--

(المرجع السابق، 2002، ص38)

5-2) تضارب الآراء حول علاقة التفكير الايجابي بعلم النفس الايجابي

بعد اطلاع الباحثة على عدة مصادر ومراجع تتعلق بمفهوم التفكير الإيجابي، وجدت أن هناك تضارب في الآراء حول علاقة التفكير الإيجابي بعلم النفس الإيجابي، وسنقتصر في هذه الدراسة على بعض آراء العلماء الذين يؤيدون وجود هذه العلاقة أمثال "د. مصطفى حجازي" و"د. عبد الستار إبراهيم" بما أنهم اهتموا كثير بهذا النوع من التفكير، أما الرأي المعارض أمثال "د. سعيد أبو حلاوة" و"فيروز مهران" اللذان اهتمتا بالدراسات حول علم النفس الايجابي.

إذ يرى "د. مصطفى حجازي" أن أصل وجذور علم النفس الإيجابي تعود إلى التفكير الإيجابي وإلى النظرية المعرفية ، وذلك في قوله في كتابه " اطلاق طاقات الحياة - قراءات في علم النفس الإيجابي": إن علم النفس الإيجابي هو الابن المباشر على الصعيد العملي للعلاج المعرفي. (مصطفى حجازي، 2012، ص23)

ويضيف حجازي أن المحاور العامة والكبرى التي يركز عليها هذا التيار الجديد هي:

- التفكير الإيجابي ومقوماته وآلياته.
- حسن الحال النفسي والوجودي.
- بناء الاقتدار الشخصي والمؤسسي.

أما "د. عبد الستار ابراهيم" فيشير في كتابه " العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث " (2011) إلى أن علم النفس الإيجابي انطلقت بذوره الأولى من التفكير الإيجابي .

ويضيف أن التفكير الإيجابي تنعكس أهميته في حياة الفرد والجماعة بشكل مباشر فالمعالج الإيجابي يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان ومن ثم تجده يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من الأخطار القصوى، وعلى الفرص المتاحة بدلا من الأخطار المحدقة. (عبد الستار ابراهيم ، 2011، ص384)

هذا بالنسبة للرأي المؤيد لعلاقة التفكير الإيجابي بعلم النفس الإيجابي، أما الرأي المعارض فيتمثل في :

وجهة نظر "د. سعيد أبو حلاوة " (2014): الذي يشير في كتابه " علم النفس الإيجابي " - ماهيته، منطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية-.

- أن التفكير الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس الشعبي أو العام أو النمو الشخصي، يركز على التأكيد على وجود فنيات قليلة يمكن تعليمها للبشر تدفعهم باتجاه السيطرة على عقولهم وتفكيرهم وتحقيق أحلامهم. (سعيد أبو حلاوة، 2014، ص 88)

أما "فيروز مهران " فتؤكد في كتابها " Psychologie Positif & Personnalité " (2010)، أنه من الضروري توضيح بعض سوء الفهم فيما يتعلق بهذا الاتجاه الجديد "علم النفس الإيجابي" و"التفكير الإيجابي"، فعلم النفس الإيجابي هو مجال البحث العلمي أما التفكير الإيجابي هو تقنية للتفكير. (Ferouzeh Mehran,2010, p6)

اما الباحثة فترجح الرأي الأول وذلك لعدة اعتبارات هي:

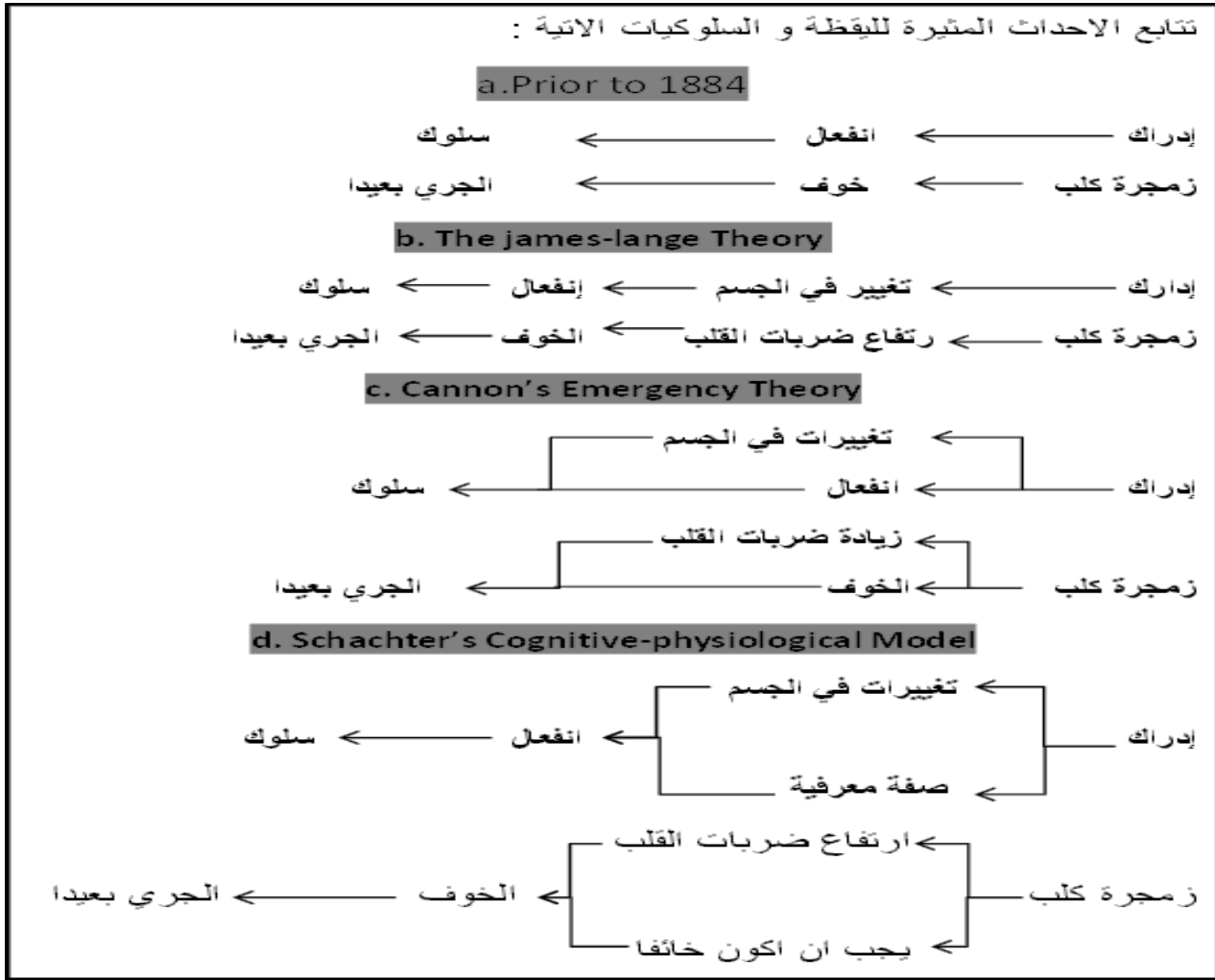
- يرى " محمد سعيد أبو حلاوة " في نفس الكتاب الذي ذكرته قبل قليل وهو " علم النفس الإيجابي " أن لعلم النفس الإيجابي ثلاثة اهتمامات أساسية هي الانفعالات الإيجابية، السمات الإيجابية للأفراد، والمؤسسات الإيجابي. (سعيد ابو حلاوة ، 2014 ، ص85)

كما يضيف قائلاً: بالتركيز على مكامن قوة وفضائل انسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية يفضي بذاته إلى فهم الإنسان بذاته وحثه على تفسير طرق تفكيره السلبي في ذاته والعالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من مصادر تعكير الحياة ألا وهو التفكير السلبي.

(المرجع السابق ، 2014، ص 82)

ستناقش الباحثة الفكرة الأولى وهي أن علم النفس الإيجابي يركز على الانفعالات الإيجابية كأساس مهم يرتكز عليه هذا الإتجاه الجديد .لنعد قليلا إلى النظريات التي إهتمت بالدراسة العلمية للانفعال ونظرت له بدءا بنظرية "جيمس-لانج" The James-Lang Theory (1884)، قام كل من "جيمس" (1884) و"لانج" (1885) بشكل مستقل بافتراض أن أحاسيس الانفعالات لا تحدث في الحال بعد الإدراك الخاص بحدث معين في البيئة ولكن نتيجة لاستجابة أجسامنا للشيء أو الموضوع، وبعبارة أخرى إن إدراكنا للتغيرات التي تحدث في أجسامنا يؤدي إلى خبرة الانفعال وتتابع الأحداث من الإدراك إلى السلوك، والشكل التالي يبين أربعة نماذج للعلاقة بين الأحداث/ الانفعالات/ السلوك.

(هربرت بيتري وجون غوفرن، 2016، ص 566)



الشكل (5) يوضح النماذج الاربعة للعلاقة ما بين الاحداث / الانفعالات / والسلوك.

كانت هذه النظرية مشهورة وذلك أنها تتفق مع الحس أو الفهم العام، إلى أن جاء "كانون" وناقش هذه النظرية، وفحوى نظرية "كانون" Cannon W.B (1929-1968) والتي تسمى بـ "نظرية الطوارئ": أن السلوكيات الانفعالية التي يتم تنشيطها بواسطة "المهاد" تخضع للفحص بواسطة القشرة الدماغية، ومنه رأى "كانون" أن التعبير عن الانفعال متزامنا مع تنشيط الجسم وليس نتيجة له. واقترح "ستانلي سكاتشتر" Stanley Schachter "نظرية معرفية فيزيولوجية في الانفعالات" (1964) والتي تفترض أن كلا من اليقظة الفيزيولوجية والعزو المعرفي ضروريان للخبر الانفعالية، فإذا كانت إحداها فإن حالة المشاركة يكون الاحساس بها ناقصا. (Herbert & John, 2016, p571)

وآخر ما توصلت إليه البحوث في مجال دراسة الانفعال بحوث لكل من "لازاروس" Lazarus (1968) و"وينر" Weiner و"راسل" Russel و"ليرمان" Lerman (1978) تقترح أن المكونات المعرفية وحدها ضرورية وكافية ليقظة الانفعالات، وعبر العقود السابقة، فقد أكدت نتائج تحليل الانفعال بشكل متزايد وجود المكونات المعرفية. (Ibid ,2016,p574)

إضافة إلى تم الإدلال به عن علاقة التفكير بالانفعال سواء كان ايجابيا أو سلبيا، لقد ظهر مؤخرا ما يعرف بالمناعة النفسية، وهي من النظريات العلمية التي ظهرت حديثا ولاقت قبولا كبيرا في الاوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من اسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والجسمية والنفسية التي ظهرت نتيجة الدراسات العلمية التي اجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن ، حيث اكتشف عالم النفس "روبرت آدر" Robert Ader في جامعة "روشستر" Rochester أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم، وقد كان هذا الاكتشاف مفاجئة في ذلك الوقت، حيث كان الرأي الشائع وقتها اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير السلوك تبعا للخبرات، قد شجع اكتشاف "آدر" على اجراء الكثير من البحوث التي توصلت أن هناك طرقا كثيرة للاتصال بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة معا، وأن الرسائل الكيميائية التي تعمل بقوة في الجهاز العصبي والمناعي، هي نفسها التي تتواجد بكثافة في المناطق العصبية التي تنظم الانفعال، وقد شجع اكتشاف "آدر" على ظهور مجال جديد يختص بين العلاقة بين

الجهاز العصبي والجهاز المناعي أطلق عليه "علم المناعة النفسعصبي" Psychoneuro immunology وهو من المجالات الرائدة حاليا. (دانيال جولمان ،2004، ص 227)

تستند المناعة النفسية على اساس ان العقل والبدن لا ينفصلان، وأن الدماغ يؤثر في جميع انواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن الذات الانسانية معرضة دوما للضعف

والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكيره، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، فإن ذلك يمد جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية في الجسم في حجمها الطبيعي، وتؤدي وظائفها على نحو صحيح، وتقوي عقله وجوهره، مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى طريق القلق واليأس والفشل، ومن أهم رواد هذا المجال "جورج انجل" George Engel من جامعة "روتشستر" و"جورج سولمون" George Solomon بجامعة "هارفرد". (Frencz E ;2012 عن ايمان حسنين ،2013،ص 17)

كما يرى الباحثون "ليزاج"، "اسبينيول"، "أورسلام" و "ستودينجر" (2006) أن الانفعال الايجابي يستحث المادة الايجابية في الذاكرة، وتكون هذه المادة كثيرة وشاملة، وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بالسعادة لديهم القدرة على الاقتراب من مدى واسع من الافكار الايجابية والمتنوعة بالاضافة إلى التأثير القوي للانفعال الايجابي على العمليات المعرفية، ويشير هذا إلى وجود دور العمليات العصبية في إحداث هذا التأثير، إذ تشير الحقائق الحديثة إلى أن المخ نفسه يتغير في مستقبلاته ونظامه الكيميائي العصبي في استجاباته للمثيرات والأحداث. (ليزاج، اسبينيول، اورسلام و ستودينجر، 2006، ص 276)

وعليه نستنتج من خلال الدراسات العلمية (التجريبية) التي قام بها الكثير من الباحثين المتخصصين في الانفعال: على أن الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية، لا تحدث دون فكرة مسبقة (خبرة، معرفة) يعالج من خلالها الفرد الحدث فيصدر انفعالا خاصا به، وبالتالي التفكير الايجابي يولد الانفعالات الايجابية.

اما الفكرة الثانية التي تود الباحثة مناقشتها التي تتمثل (لقد سبق وأن تمت الاشارة إليها): يقول "محمد سعيد أبو حلاوة" أن التفكير السلبي يعكر صفو الحياة، ويسعى علم النفس الايجابي التخلص من هذه الافكار السلبية، هذه الفكرة تؤكد أن التفكير الإيجابي هو اساس

سعادة الفرد، وتعتبر السعادة الانسانية في علم النفس الإيجابي هو الهدف الرئيسي الذي يسعى لتحقيقه (الأفراد والمجتمعات).

اما فكرة "فيروز مهران" التي ترى أن التفكير الايجابي مجرد تقنية وليس منهجا علميا ، فالملاحظ أو المنتبغ للدراسات النفسية ، يرى أن كل طرح علمي "على حد علمنا" لم يطرح أو يقدم التفكير الايجابي كعلم مستقل بذاته، وإنما كمفهوم ينتمي إلى النظرية المعرفية أو لعلم النفس الايجابية ، بدء بأعمال "ألبرت إليس" العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي REBT وصولا إلى أعمال "سليجمان" بدايات علم النفس الايجابي، والتاريخ العلمي يثبت ذلك.

وحين تناقش الباحثة هذه الآراء فإنها ترى أن التفكير الإيجابي له أهمية كبيرة من الناحية العلمية أو الاكاديمية فمفهوم التفكير الإيجابي يتضمن عدة أبعاد كلها تتدرج في علم النفس الايجابي وهذه الأبعاد قد تمت الإشارة إليها بالتفصيل.

6) مقومات التفكير الايجابي :

يحدد "مصطفى حجازي" مقومات التفكير الايجابي في النقاط التالية:

6-1) الوعي بالامكانيات والقدرات والفرص:

يشكل الوعي نواة الاقتدار الانساني بلا منازع، انه يستقضي هذه الامكانيات والفرص ويتفحصها ويقارن بينها، وصولا الى اختيار انسبها، كما يتفحص وسائل حسن توظيفها، حتى في احلك الظروف، وأكثر اعاقه هناك دوما لدى الانسان امكانيات وموارد إلا انها قد تكون خارج وعيه، ويكون غافلا عنها، ومعظم المشكلات تصبح قابلة للحل اذا وعينا هذه الامكانيات، واحسنا توظيفها هناك دوما مخارج ووسائل حتى لدى اكثر الناس هدرًا فإذا عمل بصيرته ووعاها فإن يضع ذاته على طريق الحل. إن انسداد الافاق هو في جل الاحيان مسألة ادراك ذاتي وتقدير ذاتي، بتغافل عن الفرص والموارد الكامنة ولذلك يشكل بالفاعلية الذاتية قلب القلب من نواة الاقتدار الانساني. فهو يدفع للتحرك والتدبر، حتى في

الوضعيات التي تبدو بدون مخارج، ويشكل الوعي بالفاعلية الذاتية المحرك الهام للدافعية والعزم والتصدي والاقدام ومجابهة التحديات وابتداع الوسائل الارقى والاكثر تعقيدا، والتي بدونها لا يمكن للمرء انجاز اي شيء حتى ولو استطاع الى ذلك سبيلا، انها القدرة على اعادة ترتيب عناصر الوضعية وعلاقتها المتبادلة، بما يتيح منظورا جديدا ورؤية جديدة كما ان الوعي بالفاعلية الذاتية يساعد كثيرا على ضبط الانفعالات السلبية المعطلة. (حجازي، 2012، ص 99)

6-2) فاعلية الفرد الذاتية: إن إيمان الفرد بأنه قادر على تحقيق هدف ما، قد يكون اهم مكون على الاطلاق في وصفة النجاح، وتعرف الفاعلية الذاتية بأنها تلك العلاقة ما بين القدرة الشخصية المدركة، وبين السلوك والحالة المعنوية، وأنها ما يعتقد المرء بأن بإمكانه ان يحققه من خلال مهارته في ظروف وسياقات محددة، وهي كذلك الايمان والاعتقاد بالقدرة الذاتية على تنسيق المهارات والقدرات، في تحدي الوضعيات وتغييرها والايمان بالفاعلية الذاتية، والوعي المسبق بها بالطبع، هو الاعتقاد الخاص بما أنا قادر على فعله، انها تتجاوز النية أو القصد لعمل شيء الى الاقتناع بالقدرة عليه، وهي مختلفة عن العزو السببي التفسيري للأحداث: اي ان هناك فرصة كي يحدث امر ما (اي ان تفرج)، وفي صيغة المبني على المجهول الذي يخرج عن نطاق السيطرة الذاتية، كما يشيع لدى الناس المهدورين والمقهورين، كما انها ليست توقع الحصول على نتائج من سلوك معين، بل على العكس من الاعتقاد بالقدرة على انجاز هذا السلوك الذي يعطي النتائج المستهدفة، يدعو التفكير الايجابي إذن إلى كسر قواقع الرؤى المقفلة التي يسجن الانسان المهدور ذاته ضمنها مما يضعه في حالة عجز عن الفعل، وذلك بفتح الباب أمام مقوم اخر من مقومات التفكير الايجابي، مما يتمثل بتنشيط اليقظة الذهنية والتفكر ذي الصلة الوثيقة بارتفاع المعنويات وحسن الحالة النفسي. (حجازي، 2012، ص 100)

3-6) توسع اليقظة الذهنية: ليس الانسان مجرد كائن استجابي كما هو حال الحيوانات، يقتصر سلوكه على ردود أفعال للمثيرات الخارجية أو الداخلية ويحاول التعامل معها، وإنما هو كائن مبادر محرض (proactive) وليس كائنا استجابيا (reactive) ، حتى الطفل الصغير من بني الإنسان هو كائن حر يثير أمه والمحيطين به، ويدفع بهم إلى الاستجابة لحاجاته ورغباته، فالإنسان يصنع بيئته بقدر ما تصنعه بيئته، ولقد ثبت من الأبحاث أن اليقظة الذهنية وتفتحنا على الجديد يزيد من كفاءتنا وصحتنا ومشاعرنا الايجابية، وقدرتنا على ايجاد الحلول، كما يحد من حالة الاحتراق الذاتي.

4-6) المرونة والتلاؤمية: على مستوى النشاط الذهني خصوصا والنمو عموما، تعرف التلاؤمية (المرونة الذهنية والسلوكية) بأنها تلك القدرة على تدبير الامور في الظروف الصعبة او المهددة حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة و ناجعة ، انها تلك القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهارية بغية القيام بالتصرف في الظروف التي تفرض المعوقات على النجاح، وتهدد نتائجه اننا بصدد الاشخاص الذين يصمدون في وجه المحن ويخرجون منها بشكل ايجابي، كل شيء في ظروفهم يدعو الى اطلاق الاحكام المتشائمة والرؤى السلبية أو المأزقية، إلا انهم يبذلون وكأنهم قادرين على الإفلات من المحنة . إنهم يفضون عما يتبقى من إمكانات ووسائل في كومة الخراب الواقعي.

ويتطلب ذلك بالضرورة تحويل المنظور كلياً، بحيث يتم البناء على ما يتوفر من قدرات وامكانات اكثر من التوقف عند العقبات والمشكلات، وماهي الوسائل واساليب التصرف الممكنة والناجعة، وكيف يمكن تفعيلها وتعظيمها، ليس البحث عن الازمات والمعوقات التي تضع المرء امام الحائط المسدود؟ مهما صغرت الايجابية فإنه يمكن البناء عليها بحيث يفتح السبيل امام تحرك الوضع باتجاه السير قدما وكل خطوة تعظم القدرات و تفتح المجال امام

خطوات اخرى. (حجازي، <http://www.ejtemay.com/showtheradphp?t=16076>)

5-6) البدائية البناءة:

تفتح البدائية البناءة أمام تشغيل ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة في الانتقاء (selection)، التعظيم (optimization)، والتعويض (compensation) التي طورها كل من "بالنس وألكسندر" (2003). تنطبق هذه الثلاثية على كل من الأفراد والجماعات والمجتمعات على حد سواء، تمثل ثلاث استراتيجيات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة، إنها معادلة نسبية تختلف عناصرها باختلاف أوضاع الأشخاص والسياقات والثقافات، وهي معادلة تلخص حالة الذهن الفضلى التي تتجلى في التفكير الايجابي. (حجازي، 2012، ص 100)

تشكل ثلاثية الانتقاء - التعظيم - التعويض عمليات ذهنية مركزة لاكتساب الجدارة في التعامل مع الحياة، واللياقة التكيفية لعالم دائم التغير، ويتمثل التفكير الايجابي في معرفة كيفية تنسيق مقومات هذه الثلاثية في ما بينها، مما يولد آلية تفكير عامة عالية الفاعلية في التقدم نحو تحقيق الغايات (فرديا، جماعيا، مجتمعيا)، يشكل الانتقاء الأهداف ووسائل تحقيقها واحدا من أهم مهارات التفكير الايجابي، فرديا كما جماعيا، يحدد انتقاء الأهداف الذي يجب أن يتصف بالواقعية ويشكل في الآن عينه درجة كافية من التحدي بحيث يعبئ الطاقات والموارد في حلتها الفضلى، كل من التوجه في السير نحو تحقيق الغايات وأولويات الإجراءات، أدوات التنفيذ وموارده، معيار الإنجاز كميا وزمنيا (المقدار المطلوب تحقيقه خلال زمن معين)، متابعة الإنجاز وتصويب المسار إذا ظهر انحراف عن تحقيق الهدف، تقويم فاعلية الإنجاز، ويتوجها جميعا إعطاء قصد ومعنى لعملية تحقيق الأهداف الفرعية من خلال ربطها بغايات كبرى، أما التعظيم فيتمثل في عملية امتلاك الموارد والوسائل وتدقيقها، وتنسيقها بما يرفع فاعليتها إلى حالتها الفضلى خلال التطبيق لتحقيق الأهداف، إنه يرفع النشاط إلى مستواه الأعلى، ويشحذ المهارات ويبعثها بحيث تعطي أفضل مردود.

وأما التعويض فيعني ببساطة الشغل على البدائل واللجوء إلى أساليب جديدة أو أساليب مغايرة أكثر نجاعة حين تقتصر الوسائل المعتمدة في تحقيق الأهداف أو تفشل فإما أن

تستبدل الوسائل أو يتم تفعيل موارد ذاتية أو بيئية لم توظف بعد. وهو ما يوصلنا إلى منهجية وضع البدائل وتحليلها والمفاضلة بينها، باعتبارها تمثل أسلوباً فاعلاً في حل المشكلات ، يتجلى فيه التفكير الايجابي بمنهجته العلمية. (حجازي، 2012، ص 101)

7 (سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الايجابي :

قبل أن نعرض سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الايجابي وجب أن نعرف مفهوم التفكير السلبي:

7.1 (تعريف التفكير السلبي:

تعريف موسوعة علم النفس: تعرف التفكير السلبي أنه فساد وانحراف الفكر.

(رولاند دورون، 2012، ص800)

كما يندرج هذا النوع من التفكير تحت التفكير الخرافي، التفكير السطحي والتفكير اللاعقلاني (التهويل والمبالغة، التعميم ، الكل أو لا شيء، عزل الأشياء عن سياقها، التفسير السلبي لما هو إيجابي، القفز إلى الاستنتاجات ، قراءة المستقبل سلبا، التأويل الشخصي للأمر. (لمياء الديوان ، 2011، : <http://lamya.yoo7.com>)

يرى علماء النفس أن الخلل في التفكير يحدث على مستويات معينة، يرى " آدلر" أن الخلل يكمن في اسلوب الحياة الذي يتبناه العصابي أو الذهاني، ويرى البعض الآخر أن الخلل في أساليب الإعتقاد، أما الفئة الثالثة ترى مفهوم الفلسفة الشخصية، أما "إليس" فيستخدم مفهوم الدفع المتعقل. (عبد الستار ابراهيم، 2011، ص 209)

7.2 (المقارنة بين التفكير السلبي و التفكير الايجابي:

بعد تحليل العديد من الدراسات التي عنيت ببحث نمطي التفكير الايجابي والسلبي (Johnson، بكار 2002، لحمادي 2003، Maurizio، 2003، Sharma2003، العوضي 2004، Moro 2004، Allergist2004، Paul2004، Talin 2004، Wools

(Whyte 2004،ton 2004) أمكن إظهار السمات والخصائص الأساسية للتفكير السلبي من خلال مقارنته بالتفكير الايجابي، وذلك كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم (03) سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الايجابي

سمات التفكير السلبي	سمات التفكير الايجابي
1. الفرد صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب شديد الجمود (Dogmatism) غير قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطأها.	1) بينما صاحب التفكير المرن (Flexible thinking) ايجابي فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجيد من المعلومات سواء كان موفقا أو مخالفا لها.
2. اللغة التي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تميل إلى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم، ورموزه مغلقة وحاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي الآخر.	2) أما صاحب التفكير الايجابي فإن لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
3. يتميز بتخلف الطرح وتدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة .	3) بينما مداخلته وأطروحاته تمتاز بالسمو والرقى حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك .
4. يتصف الفرد ذو التفكير السلبي بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يهتم ان يلقي بالكلام الخشن والجرح نحوهم، دون أن يأبه بما يسببه لهم من	4) بينما صاحب التفكير الايجابي يتصف بقدرته الفائقة على اختيار الكلام بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، وقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد

بناء ومفيد .	أذى لإحساساتهم .
<p>(5) أما صاحب التفكير الايجابي الذي يتصف بفكر مستنير وقادر على ابداء الرأي مع احترام الرأي الاخر، ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف او موضوع النقاش دون زيادة او نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقتنع للطرف الاخر .</p>	<p>5. يتصف صاحب التفكير السلبي بالثرثرة وإعطاء انطباع للآخرين بأنه مثقف وان لديه إجابات لكل سؤال مهما كان نوعه وفي كل المواقف، فهو يستخدم عدد معين من المفاهيم والمصطلحات والمبادئ الجاهزة والمحددة، والتي يستخدمها في كل موقف سواء كانت مناسبة او غير مناسبة، بالمغالطات العلمية والمنطقية .</p>
<p>(6) أما الفرد صاحب التفكير الايجابي فيحاول قدر الامكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الاخرين، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع، لأنه يدرك ان المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم .</p>	<p>6. يميل صاحب التفكير السلبي إلى إعطاء المستمعين له صورة مثالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها، لكن سريعا ما تتكشف هذه الصورة وسريعا ما يراه الآخرون على حقيقته، وسبب ذلك ناتج عن نقص في الشفافية وقلة الخبرة بواقع الحال بالنسبة له .</p>
<p>(7) بينما يتمتع صاحب التفكير الايجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الافراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره .</p>	<p>7. يتمتع أيضا صاحب التفكير السلبي بضعف المعالجة وافتقاره للأساليب والحلول الفعالة للمشكلات، بسبب استخدامه للأسلوب التقليدي في البحث والتفكير والذي لا يتناسب مع التصورات الجيدة والمعاصرة .</p>
<p>(8) بينما يحرص أصحاب التفكير الايجابي بأن لا يحدث ذلك معهم و يساعدهم على</p>	<p>8. عادة ما يقع أصحاب التفكير السلبي في مواقف من الارباك و يضعون أنفسهم في</p>

<p>ذلك امتلاكهم ناصية من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة .</p>	<p>ورطات حرجة اثناء النقاشات المختلفة، نتيجة للتناقضات الفكرية حيث لا يمتلكون الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعدهم على متابعة النقاش بموضوعية .</p>
--	--

(زياد بركات ، 2006 ، ص ص 9 - 10)

8) ابعاد التفكير الايجابي:

يعتبر " ابراهيم عبد الستار " من المهتمين في هذا المجال من الدراسة وهو التفكير الايجابي والعلاج المعرفي السلوكي وكذا علم النفس الايجابي وبعد الدراسة المستفيضة التي طرحها في العديد من كتبه، أمكن له أن يضع أبعادا لهذا المفهوم أي التفكير الايجابي وحددها في عشرة أبعاد وهي:

1.8 التوقعات الايجابية والتفاؤل: اي التوقعات الايجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية، الشخصية، الاجتماعية والمهنية.

2.8 الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذاكراته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة و مفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

3.8 حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: اي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد و ملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الايجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات، وما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب والاضطراب النفسي.

4.8) الشعور العام بالرضا: الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الاهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم.

5.8) التقبل الايجابي للاختلاف عن الاخرين: تبني افكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، واننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور ايجابي وتفتح.

6.8) السماح والارحية: تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية او الام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشناه بصفته أمر مضي وانقضى ومن المؤسف ان تظل مقيدا به.

- تقبل الواقع وما فيه من تحديات دون ان تغفل عما به من امور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره يعني ايضا قلة الشكوى او كثرة التذمر من حياتك فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الاشياء الخارجة عن إرادته.

(ابراهيم عبد الستار، 2008، ص209)

7.8) الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم الى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات.

8.8) تقبل غير مشروط للذات: هو تقبل الذات والتعرف على قيمتها، وتقبل الذات يعنى الرضا بما نملك من إمكانيات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم او عطفهم او حتى مجرد لفت الانظار، وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا نتضايق ونتذمر من الامور الخارجة عن إرادتك، كما يشجع تقبلنا لذواتنا على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين، ومن مظاهر عدم تقبل الذات ان نتبنى اسلوب " الملصقات " اي ان نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس والتحول لعائق من عوائق النمو والتطور، إننا

عندما نصف أنفسنا " بأننا عصابيين" أو "انطوائيين بطبيعتنا"، أو "خجولين" أو "كسولين" أو "هذه طبيعتي"، اننا بذلك نحرم أنفسنا من التغيير ونربطها بأشياء مستحيلة تقيد من حركتنا ونمونا وتكبلها بالمخاوف السلبية والحنميات التي يعذر معالجتها.(ابراهيم عبد الستار، 2008، ص210)

بعبارة أخرى يجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة، لا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية والقبول بالمرض والتعاسة، كما أنه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييما ما، ويضع ذلك في إطار هادئ لأنه يثق في نفسه وقدراته.

9.8) تقبل المسؤولية الشخصية: الايجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعدار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

10.8) المجازفة الايجابي: الايجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، من ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الايجابية الفعالة المجازفة المحسوبة، ولهذا نجدهم:

- يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة.
- أصدقاؤهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل.
- يفضلون النشاطات الإبداعية والتي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة والابتكار.
- يطورون مناخا أسريا يسمح لمن حولهم بالنمو والتنوع وحب الاستطلاع.
- يقدرون على اتخاذ قرارات هامة هي التي تصفهم بالايجابية والفاعلية.

(ابراهيم عبد الستار، 2008، ص211)

9 (العوامل المؤثرة على التفكير الايجابي والتفكير السلبي:

يتأثر التفكير سواء كان ايجابيا أو سلبيا بعوامل متعددة وتتلخص فيما يأتي :

1.9) التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها:تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا

العربي والإسلامي اليوم نوعين من التحديات :أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها ونسقه المختلفة، والآخر خارجي بمعنى انه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الايجابي.(الحمادي، 2003،ص 27)

لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية، كالأسرة والمدرسة والجماعة والمسجد والجيرة، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة، بعيداً عن التناقض والتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها، ولكن مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية، لتشتمل إضافة إلى ما هو موجود الفيديو والتلفزيون والإذاعة والسينما والمسرح والصحافة والكمبيوتر والانترنت والقنوات الفضائية، والتي تتعارض فيما بينها من حيث الأهداف والأساليب والوسائط، وينعكس هذا التناقض والتصارع بين هذه المؤسسات على عملية التنشئة الاجتماعية فتصبح مشوشة فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة.

(حبيب ، 1996، ص 36)

كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا التطور أساسية في كثير من الحالات، مما أدى إلى اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها وهذا انعكس أيضاً سلباً على عملية التنشئة الاجتماعية وتجسد ذلك في الاضطرابات العلاقة بين الزوجين، والانفصال أو الطلاق، أو الخلافات الزوجية، أو تعدد الزوجات، كل ذلك يؤدي إلى نتائج وخيمة على الأطفال بسبب غياب الوالد عن البيت، وغياب الأم العاملة وفقدان الأولاد مصدر العطف والحنان والتوجيه والتدبير، فهذا الواقع الجديد للحياة الأسرية

إضافة إلى تدني دخل الأسرة المادي وانحراف معايير الأسرة الاجتماعية وعدم الاستقرار، كل ذلك أسهم في تقليص دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية.

2.9) الحروب:

لعل القول المشهور في هذا المجال بأن الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار هو أكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي والنفسي لهذه الحروب على الأطفال، حيث تؤكد كثير من الدراسات والبحوث النفسية على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك، وتقول أخصائية الطب النفسي والعقلي " نعمة البدراوي" في هذا المجال " أن الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أفسى وأشد مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخًا في الذاكرة، ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات والخبرات غير السارة في فترات متقاربة، فتتراكم هذه الخبرات لدى الطفل والشاب على شكل مشكلات نفسية واجتماعية عميقة خاصة إذا لم يتمكن الأهل أو المجتمع احتواء هذه الحالات من خلال مساعدة الطفل على تجاوز هذه المشكلات، ومن أهم الحالات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطفل والشاب خلال الحرب سوء التغذية، المرض، التشرد، اليتيم، الفواجع بسبب المشاهدة العنيفة، ارتكاب أعمال العنف، العجز والالتكالية. (عفراء العبيدي، 2013، ص134)

3.9) المناخ الأسري:

لا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد، ومن أهم السمات المميزة لهذا المناخ الأسري:

أ) تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر وأسلوب الطاعة العمياء، وذلك من خلال ما تقدمه من شعور بالأمن والاطمئنان للطفل.

(ب) التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ ، والسخرية والعقاب البدني والمعنوي، أو التدايل الزائد، والنبذ والإهمال، أو التذبذب وعدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء.

(ج) توفير مثيرات متنوعة ومختلفة وعديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم للاختيار من بينها ما يناسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

(د) تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية. وأشار (Rutter,1990,p182) إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء، بالإضافة إلى أنها تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة، فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واثقان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها. أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية، فإنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية، حيث يفقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحنة.

يشير (Holahan & Moos, 1990,p901-917) إلى أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز لمتغيرات المقاومة، التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية الجسمية رغم تعرضهم للضغوط؛ فمجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية (كالصلابة النفسية والضبط الداخلي وتقدير الذات) والمصادر النفسية الاجتماعية (المساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، كما أنها تجعله أكثر نجاحا وفاعلية وكفاية في مواجهتها. كما عرفها "كوهين" وآخرون (Cohen et. al.,1986,p963) بأنها " تعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث، والتكيف معها ".

وقد حظيت المساندة الاجتماعية التي يتلقها الفرد باعتبارها متغيراً معدلاً (Moderator) في العلاقة بين الأحداث الضاغطة والاضطرابات النفسية باهتمام لدى بعض الباحثين، وذلك اعتماداً على مسلمة مفادها أن هذه المساندة التي يحصل عليها الفرد من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية والجماعات التي ينتمي إليها، تؤدي دوراً مهماً في خفض الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على صحته النفسية، وبخاصة فيما يتعلق بأعراض الاكتئاب (جاب الله، 1993، ص 235).

4.9 المدرسة:

المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما: الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغيير ومواكبة التطور، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها، وتماشياً مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها والنامية الى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها ابناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة، وبالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيراً من مهامها، لكنها لا يمكن ان تحل محلها بأي حال من الاحوال، وبقيت تلك المؤسسات وبخاصة الاسرة تعمل في خط متواز مع المدرسة. والمدرسة هي المؤسسة التربوية الرسمية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد، بمعنى انها تمتاز عن غيرها من المؤسسات بتقديم الخدمات التعليمية والتربوية بشكل مخطط ومنظم حسب العمر الزمني والعقلي للتلميذ، وهذا غير متوفر بأي من المؤسسات الاخرى على أهميتها، والمدرسة بشكل عام، مثلها مثل المؤسسات المختلفة، تتكون من مجموعة من العناصر الاساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائياً وتتساند وظيفياً للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقائها، وهذه العناصر تتفاعل في اطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي، وهي التي تحدد ما يطلق عليه فاعلية المدرسة ، ومن

هذه العناصر المعلم والمتعلم ومدير المدرسة والمنهاج والتقنيات والوسائط المستخدمة والتقويم، وكلما تكاملت هذه العناصر وقامت بوظائفها بشكل سليم كلما قدمت المدرسة خدماتها بالشكل المطلوب، وكلما حصل هناك قصور أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه العناصر كلما انخفضت فاعلية المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية. (زياد بركات، 2006، ص 13)

5.9 شعور الفرد بالنقص والدونية:

ويعتبر هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط واسلوب التفكير لدى الفرد فتجعله تفكيراً ايجابياً أو سلبياً، وهناك عدة اسباب تؤدي الى احساس الفرد بالنقص والدونية أهمها:

أ) التربية غير السوية : يؤكد معظم علماء النفس على ان التربية والتنشئة الخاطئة لها تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه توجيهاً سويًا، فإن قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر، فإنها تؤدي الى بلورة شخصية مضطربة لدى الفرد وهذا ينعكس في سلوكه وفي استعداده للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، لذا فإنه لا بد من توفير اساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين أفراد الاسرة، وتوفير تربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته.

ب) الحرمان والقيود الاجتماعية: ينشأ الفرد في مجتمعاتنا ومنذ الطفولة المبكرة لنظم اجتماعية قمعية تقوم على الحرمان والسيطرة، وتتعدد اشكال هذا الحرمان فقد يكون حرماناً مادياً، أو يكون حرماناً من المكانة والمركز الاجتماعي، أو حرماناً من ابداء الرأي بحرية، كل ذلك يحد من قدرة الفرد على ممارسة التفكير الايجابي المثمر، ويجعله عرضة للاضطراب الفكري والتطرف فيه.

ج) هيمنة النظم السياسي المتخلفة: إن الأنظمة السياسية الرجعية المتخلفة تسعى دائماً إلى إشعار مواطنيها بالعجز والضعف والنقص، حتى يبقى هؤلاء المواطنين مسلوبين الإرادة وبحاجة إلى هذه الأنظمة، ولا يفكرون بغير إشباع حاجاتهم الأساسية في الحياة ولا يطالبون

بحقوقهم، وبذلك فإن هذه الأنظمة الحاكمة المتخلفة تصبح حجر عثرة أمام ممارسة الفرد لحريته الفكرية ويبقى تفكيره سلبي وفي حدود ما تقبله هذه الأنظمة وما تسمح به.

(زياد بركات، 2006 ، ص 14)

(د) **الاساليب الخاطئة من التفكير:** قد امكن للمعالجين السلوكيين- المعرفيين ان يحددوا عددا لا بأس به من الاساليب الخاطئة من التفكير فيما نتبناه من تفسيرات للمواقف المختلفة التي تمر بنا، وبينوا بكثير من الادلة ان هذه الاساليب تبقى ظهور الاضطرابات النفسية والعقلية المختلفة التي قد يعاني منها البعض، واحصى "ماير وديتش (Meyer et Deitch) (1996) ستة منها تشيع في حالات القلق الذي تؤثر في التفكير على النحو التالي:

(أ) **التفكير الكارثي: catastrophic thinking** الذي يتمثل في التركيز على النتائج الاكثر سلبية، اذ يتجه التفكير نحو افتراض ان الموقف منذر بكارثة او خطر او تهديد.

(ب) **التأويل الشخصي لما هو سلبي: (personalization)** يتصرف مرضى القلق في الغالب وكأن الاحداث الخارجية التي تجري من حولهم وثيقة الصلة بهم شخصيا، فيعتقدون ان ثمة خطرا كامنا يصابون به هم شخصيا.

(ج) **التهويل والتهوين: (magnificaton and minimization)** يركز فيه مرضى القلق على مثيرات معينة في الموقف ويستبعدون المثيرات الاخرى الاكثر ايجابية في الموقف.

(د) **الاستنتاج المتعسف (selective abstraction):** فقد يفترض الشخص في حالات القلق والتوتر، أنه مصاب بمرض خطير كلما أحس بتغيرات جسمية معينة.

(هـ) **المبالغة في التعميم (overgeneralization):** ينزع القلقون الى الاعتقاد بان ما حدث لهم من قبل، سيحدث لهم في المستقبل. (Meyer and Deitsch ;1996 ;pp,96-97)

ان التوقعات السارة كما يقول ارون بيك Beck، ترفع ميزاج الفرد وعزيمته لأداء أنشطة مختلفة، بينما التوقعات السيئة تجعله فاقدا للعطاء والنشاط. (Beck,2000,p 36)

6.9 وسائل الاعلام المختلفة:

إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد اثبتت بعض الدراسات ان هناك تأثير مباشر وملحوظ للتلفاز والبت الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة ال تلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية، ان سهولة الوصول الى المعلومات الغزيرة جداً باستخدام تقنيات في متناول الجميع كشبكة الانترنت العالمية، تؤدي الى ركون الافراد الى الوسائل والتقنيات دون ان يستخدم تفكيره، وهنا يجب ان لا يفهم منه محاربة هذه التقنيات ومقاطعتها، وانما يجب استخدامها بالقدر الذي يؤدي الغرض والهدف، وان يعتمد الفرد على اساليبه وسماته في التفكير والبحث وان لا يركن الى ما هو سهل. (زياد بركات، 2006، ص 15)

وترى "الباحثة" أن كل المؤسسات الاجتماعية (الاسرة، المدرسة، المجتمع، وسائل الاعلام) اضافة إلى الظروف والمتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية تؤثر في التفكير سواء بالإيجابية أو السلبية، وإن كانت الركيزة الأساسية في بناء اتجاه التفكير هي الاسرة بالدرجة الأولى، ثم تليها المؤسسات الاجتماعية الاخرى وعلى رأسها الإعلام، كما أن هذه المؤثرات أكدتها الدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الاول إلا أنها أشارت على أن المستوى الاقتصادي والتعليمي لا يؤثران بدرجة كبيرة مقارنة بالمؤسسات الاجتماعية والظروف السياسية التي تعيشها المجتمعات.

10 آليات التفكير الايجابي:

حدد "مصطفى حجازي" (2011) آليات التفكير الايجابي في عنصرين هما حل المشكلات والتفكير الجانبي والابتكاري باعتبارهما مكونان اساسيان في مفهوم التفكير الايجابي أما "فنترلا" (2001) فحدد هذه الآليات في سبع عناصر حيث اطلق عليها خريطة التفكير الايجابي، وتشمل: تحديد الموقف الفكري، الحديث الذاتي، وضع الأهداف الايجابية للعمل، العبور إلى الخصال الايجابية، التدريب على الموقف الفكري، التحرك الايجابي العبور الى

نتائج الأعمال أو الدروس المستفادة، سنعرض أولاً آليات التفكير الايجابي كما يراها "مصطفى حجازي":

1.10 (حل المشكلات:

يبدأ التفكير الايجابي العلمي في حل المشكلات بتعريف المشكلة وتحديدتها، فالشائع أن تعرف المشكلات على أنها معوقات أو قيود أو حالات عجز ونقص تقعدنا عن تحقيق أهدافنا، ننقل إلى الخطوة التالية بحثاً عن الحل، والمتمثلة بتوليد البدائل (Alternative)، التي تعني حلولاً ممكنة، يركز التفكير العلمي في هذه الخطوة على إطلاق العنان للذهن كي يولد أكبر عدد من أفكار الحل بصرف النظر عن قيمتها الفعلية ذلك أننا هنا نبحث عن تكوين سلسلة اقتراحات أو حلول نخضعها للتحليل والمقارنة والموازنة في خطوة ثالثة. (حجازي، 2011، ص100)

1.10 (2) التفكير الجانبي والابتكاري:

لا يقتصر التفكير الايجابي في حل المشكلات على المنهج العلمي العقلاني، وإنما يتجاوز من خلال منهجيات التفكير الجانبي (Lateral Thinking) والتفكير الابتكاري في تقنياته المتنوعة، وتستند هذه المنهجيات إلى المرونة الذهنية التي تشكل أحد مظاهر مرونة الذهن الطليق، الذي يكسر القيود المفروضة ذاتياً على التفكير وينطلق في آفاق جديدة، وهنا تعاود مسيرتها النمائية، حيث تبقى الطاقات الحية متوفرة للفعل، أو تتصعد عملية تعبئتها يتجلى التفكير الايجابي في كل من التفكير الجانبي والابتكاري بأجلى صورة في حل المشكلات والتصدي للتحديات، وإيجاد المخارج غير المألوفة للمسائل التي تبدو متعذرة الحل من خلال طرق التفكير الروتينية، فالتفكير الجانبي يصر إلى السعي لحل المشكلة بطريقة غير تقليدية، من خلال استكشاف العديد من المقاربات والإمكانات بدلاً من التركيز على مقارنة تقليدية واحدة، فبدلاً من مقارنة المشكلة بمواجهتها، نقاربها من خلال مسارات جانبية تفتح آفاق الحل، إذ توفر أفكاراً غير مألوفة أو مبتكرة إنها محاولة لكسر أنماط التفكير التقليدي المباشر والحلول الروتينية، إنها توسع أفق الرؤية وتزيد من إمكانات الحلول وعلى سبيل

المثال قد يلجأ ممارس التفكير الجانبي إلى أي مثير مألوف في متناوله ليس له صلة بالمسألة، ويحاول إطلاق العنان لتداعيات فكرية بصدد العلاقات الممكنة بينه وبين المسألة وصولاً إلى العثور على حل جديد يبتعد عن الإجراءات المعهودة. إذ يعتبر عباقرة القادة العسكريين التاريخيين من أبرز من يمارس التفكير الجانبي في استراتيجيات إدارة المعارك (الالتفاف، المباغثة، الابتعاد عن الهدف من أجل الوصول إليه). ولك بدلا من المواجهات المباشرة غير مضمونة النتائج، أو اتباع التكتيكات التقليدية في حالة عدم توازن القوى.

كذلك هو الحال في التفكير الابتكاري، حيث يقوم على المرونة الذهنية والطلاقة اللغوية، والمقاربات التي تخرج عن المألوف (إقامة صلات غير مألوفة بين عناصر وضعية ما، أو مقاربات غير مألوفة للتعامل معها من مثل: الابتعاد عن الهدف من الوصول إليه). ويعتبر العصف الذهني (Brainstorming) أو ما يسمى بتوليد الأفكار من أكثرها شيوعاً، تضم جلسة العصف الذهني عادة مجموعة صغيرة من الأشخاص المعنيين بالمسألة، ولو أنهم ليسوا بالضرورة من أصحاب الاختصاص فيها. تطرح مسألة معينة و يطلب إلى الأعضاء إطلاق العنان لخيالهم و تقديم أكبر عدد من تداعيات الأفكار، حتى تلك الأكثرها جنونا وخروجاً عن المألوف، وابتعاداً عن الحلول الشائعة، تعلق الأحكام التقويمية في هذه المرحلة بحيث يمنع الكلام في صحة فكرة أو خطئها، أو ملاءمتها أو عدم ملاءمتها، المهم في هذه المرحلة جمع أكبر عدد من الأفكار فيها الغث والسمين، ويشجع الأعضاء خلال عملية العصف الذهني على التحلي بروح الدعابة والمرح واللعب على الألفاظ والأفكار، والبناء على تداعيات الآخرين الهدف من ذلك أبعد ما يكون عن العبث، إذ المطلوب إطلاق الأذهان كي تخرج عن المألوف وتأتي بالطريف وحتى المستغرب. (حجازي، 2011، ص101)

أما "فنترلا" يرى أن خريطة التفكير الايجابي تتمثل في ما يلي:

أ) **تحديد الموقف الفكري:** إن الحل الناجح يبدأ ببذل الجهد والوقت الكافي لتحديد هذا التحدي بشكل واضح وجلي وهذا بدوره يمكن أن:

- يعطي أهدافاً واضحة يتم تركيز الجهود عليها.

- يخفف من الخوف والقلق والتردد الذي يمكن أن يشعر به حيال الموقف.

(ب) **الحديث الذاتي:** إن الرسائل التي تنطلق من النفس البشرية عند مواجهتها للمواقف و التحديات، ويرى "فنترلا" أن أفكار الفرد تجاه أي موقف يواجهه يمكن أن يكون ضده بالدرجة الأولى، فالمناجاة الداخلية هي المفتاح لتقدير ما إذا كان الفرد يفكر بطريقة ايجابية وبشكل منطقي وواضح، أو أنه يترك نفسه ضحية للمشاعر السلبية كالخوف والقلق والغضب والاحباط. إن تغيير أفكار الفرد من السلبية إلى الايجابية يتطلب الوقوف قليلا أمام المناجاة الداخلية، فالطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه طويلا يكون لها أكبر الأثر على طريقة الأداء والشعور بالراحة. (Ventrila, 2001, عن توفيق زايد، 2006، ص 19)

(ج) **وضع الأهداف الايجابية للعمل (النتائج المرغوب فيها):** هنا لا بد للفرد أن يكون واضحا بشأن الموقف الذي يواجهه من خلال النظر إليه بطريقة ايجابية بناءة ومناسبة حتى يتمكن من تحديد النتائج المراد إليها والمرغوب فيها بالدرجة الأولى، وهذا يتطلب تحديد الأهداف بشكل واضح ودقيق، ولا عجب أن الفرد الناجح يضع شرطا (وضع الهدف) أساسا في نجاح أي مشروع، ويصبح هذا الشرط أكثر تطورا إذا ما تم صبغ هذه الأهداف بالصبغة الفردية والإيجابية التي يشحذها وتدفع الفرد إلى تحقيقها، وبعدها تأتي الأهم ألا وهي رؤية هذه الأهداف قد اصبحت واقعا، وحتى يصل الفرد الناجح إلى مبتغاه ومراده يجب أن تكون هذه الأهداف واقعية.

(د) **العبور إلى الخصال الايجابية:** إن تحقيق الفرد لأهدافه يتطلب منه تعريفا واضحا لعوائق المواقف السلبية الخاصة به وبهذا يكون قد وجد بيئة خصبة لمصدر السلوك الإيجابي لديه، وهناك عشر خصال سلوكية يمكن وصفها للشخص ذي التفكير الايجابي وهي: التفاؤل والتكامل والشجاعة والثقة والتصميم والصبر والهدوء والتركيز والحماس.

(هـ) **التدريب على الموقف الفكري:** يعزو "فنترلا" أن نجاح الفرد يرجع إلى ستة عوامل حيث يقع التدريب الفكري للموقف من ضمنها فبواسطة التدريب الفكري لكل الأوجه والمشاعر

التي يحتاج إليها المرء للوصول إلى مبتغاه يتمكن الفرد من مضاعفة الفرص للحصول عليها وبشكل كبير .

(و) **التحرك الايجابي (القيام بالفعل):** أن الفرد بعد تطبيقه الخطوات السابقة أصبح في وضع يسمح له بالتحرك الايجابي وهذا يتطلب منه خطة تظهر فيها الخطوات المحددة التي يحتاجها و هي عملية عضوية وليست آلية، إذ أن بعض التحديات والمواقف ستمتد لفترة أسابيع أو أشهر، وهذا يتطلب وضع خطوات بديلة، ولا مانع من وضع خطة تفصيلية تساعد في التفكير بآلية للانتقال، ضمن كل مرحلة من مراحل الموقف. (Ventrila, 2001 عن توفيق زايد، 2006، ص 19)

11 ثمرات التفكير الإيجابي:

- يمكن أن تحدد ثمرات التفكير الإيجابي من خلال الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، ومما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدامه ما يلي:
- التفكير الايجابي هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة. (سكوت دبليو، 2003، ص 28)
- يعطي التفكير الإيجابي للفرد القدرة على اختيار قائمة من أفضل أساليب الحياة المستقبلية الذي تحقق أهدافه. (دريتشارد بريلي، 2003، ص 49)
- إن التغيير الإيجابي البناء الذي يجري الفرد داخل نفسه سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته. (عيسى الملا، 1997، ص 36)
- أن يكون الفرد ذا تفكيراً إيجابياً يعني ان يقلق بشكل أقل، ويستمتع أكثر، وأن ينظر إلى الجانب المضيء بدلاً من أن يملأ راسه بالأفكار السوداء، ويختار أن يكون سعيداً بدلاً من الحزن وواجبه الأول أن يكون شعوره الداخلي طيباً. (فيرابيفر، 2003، ص 14)

- يمتلك العقل فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية. (بريان تريسي، 1992، ص 27)
- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وأكبر منهما حديث النفس. (اسامة حريري، 2003، ص 149)
- عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف. (نورمان بيل، 1990، ص 128)
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توليدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء. (ادوارد دينيو، 2000، ص 183)
- ينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. (انتوني روبرت، 2003، ص 10)
- فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء، وليس غاية في حد ذاته. (ديرتشارد روبرت، 2003، ص 168)
- كما يضيف فنترلا (2001) Ventrella أن للتفكير الايجابي فوائد جمة أخرى في ميدان العمل والحياة عموماً يمكن تلخيصها في النقاط التالية هي:

- يعد التفكير الايجابي الباعث على استنباط الأفضل لدى العاملين بمعنى أنه سر الأداء العالي.
- يعد التفكير الإيجابي أهم العوامل الرئيسة لتقييم الخدمات المتميزة.
- يحفز التفكير الايجابي على الابداع والابتكار.
- يعزز التفكير الايجابي بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يدعم التفكير الايجابي روابط العلاقات الشخصية الداخلية والتي تعد الاساس في اتمام وانجاح العمل.
- يعد التفكير الايجابي الباعث على التغيير والتحرك نحو بيئة عمل ايجابية.
- التفكير الايجابي لديه القدرة على استثمار أقوى ما يمكن أن تحتويه تحديات المواقف.
- يعتمد التفكير الايجابي على الواقعية وهو العنصر الأقوى في حل المشكلات المستعصية.
- يساعد التفكير الايجابي على اتخاذ القرارات بشكل مدروس لأنه يخلص المرء من التردد والخوف والارتباك والقلق وغير ذلك من المشاعر السلبية الأخرى.
- التفكير الايجابي هو المسؤول عن صناعة الخيارات الخلاقة وهو المسؤول عن مواجهة المشكلات وحلها. (زايد توفيق، 2006، ص 15 - 16)

12) خصال المفكرين ايجابيا :

يحدد "مور" (More) اثنتي عشر سمة يمكن ان تميز المفكرون ايجابيا هي:

- يركز على ما يريد انجازه مؤكدا على اوجه الحياة الإيجابية ،كما يركز على الافكار والاحداث والتفسيرات التي تكون سببا في سعادته.

- لا يشكو او يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصا لتحقيق انجازات بناءه.
- يستخدم التفكير الابداعي عند حله للمشكلات التي تواجهه، ونادرا ما يلجأ الى الحلول التقليدية.
- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريد، وينظر الى نجاح الاخرين على انه يزوده بنماذج ايجابية يمكنه التعلم منها.
- يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الاهداف والعمل على تحقيقها، بدلا من ان ينساق للمخاوف والافكار اللاعقلانية.
- يجتهد من اجل تحسين صورته الذاتية امام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الافضل.
- يميل الى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو اليه.
- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة، وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
- يشعر بأنه يستحق النجاح والسعادة وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
- يتحمل المسؤولية، ويدرك ان الاهداف التي يصبو اليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد و الاعتماد على النفس.
- ينجذب الى الافراد المتفائلين ، وذلك في اطار بحثه عن يشجعه، ويدعمه، ويبعث في نفسه الثقة. (سوزان بنت صدقة ، 2011، ص79)

من خلال ما تم عرضه يتبين "للباحثة" أن ثمرات وفوائد التفكير الايجابي تتجلى في خصال ذوي التفكير الايجابي، فذوو التفكير الايجابي لديهم صفات تضمن مستوى كبير من الصحة النفسية إذ تؤمن لهم التوافق النفسي والاجتماعي، اللذان يعتبران مطلبان أساسيان للحياة سعيدة خالية من الاضطرابات النفسية، وذلك من خلال النظرة المتفائلة للمستقبل، وقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم، والاستمتاع بالحياة قدر الامكان، وتحملهم المسؤولية الشخصية والاجتماعية في مواقف الحياة المختلفة، إن الاستفادة من التفكير الايجابي لا تقتصر على مستوى الفرد فقط، وإنما تتعداها ليعود بالفائدة على المجتمع ككل.

13) تنمية التفكير الايجابي:

إذا كانت أساليب واستراتيجيات سلبية فهناك اساليب ايجابية يمكن تنميتها وتطويرها وتعتمد على مسلمة مؤداها أن الضغوط وبخاصة الفردية، أمر يتعلق بالفرد بالدرجة الأولى وأن جانبا من مسبباتها يقع داخل الفرد، أو من جراء استعداداته وشخصية وسلوكه. - يدخل ضمن هذه الاساليب الايجابية النظر في مفهوم الذات وإدخال التعديلات اللازمة عليه حتى يصير ايجابيا موضوعيا لا تناقض فيه، وليس فيها تفاوت بين الذات المثالية والذات الواقعية.

- ومما يعين على تنمية مفهوم ايجابي للذات وجود درجة من الاستبصار بحيث يتعرف الفرد على مواطن قوته فينميها وعلى مواطن ضعفه فلا ينكرها ويعمل على التخلص منها قدر الامكان.

- كما يعين على ذلك عملية المراجعة المستمرة وعلى فترات متقاربة لحياته وسلوكه. (عبد الحليم محمود السيد وآخرون، 2009، ص313)

- الصدقات الناجحة والحصول على المساندة الاجتماعية، تعديل مركز أوجهه الضبط بحيث يتخلص الفرد من تعليق أخطائه وفشله على عوامل خارج كالحظ والمصادفة

والاضطهاد من الآخرين، وأن يجدد بوضوح مسؤوليته عن جوانب النجاح والفشل في حياته ليعمل على تقوية الأولى وتجاوز الثانية.

- التخلي عن المنافسة المذمومة والعمل تحت ضغط الوقت والتحكم في مشاعر الغضب والمشاعر العدائية والرغبة الجامحة في الامتلاك والسيطرة.

- إدارة الوقت بإدراك أهميته وتنظيمه بين العمل والراحة والعبادة والاتصال بالآخرين كما تتضمن إدارة الوقت تعلم استراتيجية من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.

- يمكن ان نقلل من الاثار السيئة للخوف والقلق اذا توقفنا عن تصور الامور بأنها خطيرة ومخيفة.

- الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل الى اثار سيئة.

- يجب مواجهه المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها.

- من الاحسن كثيرا الاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشاكلها.

- من الممتع للنفس ان يكون الانسان متمكنا من شيء ما يتقنه ويستمد منه الاشباع وتحقيق الذات.

- خبرات الماضي امر يمكن تجنب اثاره السيئة، إذا عدلنا وجهات نظرنا نحوه وتصرفاتنا الحالية.

- سعادة الانسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس.

- لا يوجد طريقة واحدة لتحقيق اهدافنا المهمة في الحياة، توجد دائما طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة.

- النجاح في حياتنا هذه الايام مرهون بما لدينا من مهارات و نشاط و طرق كل الابواب المتاحة. (ابراهيم عبد الستار، 2008، ص 101)

- ترتيب الاولويات الالهة والمهم والاقلة اهمية وعدم الاصرار على انجاز اكثر من شيء واحد في الوقت نفسه. (المرجع السابق، 2008، ص 314)

- التخلص من التمسك بنظرية المؤامرة والغزو الخارجي (وجهة الضبط الخارجية) والاستجابة وفقا لها. (Cranwell-ward, 1987, p 116)

كما ان هناك بعض الاستراتيجيات تساعد الفرد على ان يتحلى بتفكير ايجابي وهي:
1- القدرة على التحكم في الذات: الرؤية للهدف تتيح القدرة على الثبات حين اتخاذ القرار دون الشعور بالندم.

2- الثقة بالنفس: تتزايد الثقة بالنفس بمجرد تحكم الفرد بنفسه.

3- الارتقاء بالذات: فقيمة المرء تتوقف على ما حققه من انجازات.

4- ادارة الوقت: عند تنظيم الاولويات يتوفر الوقت لاتخاذ القرار الفعال.

5- الاستمتاع بالحياة: فعدم وجود خطة يجعل الفرد في حالة طوارئ دائمة.

(محمد عادل عبد العزيز، 2011، ص 69)

14) أهمية التفكير الايجابي في العلاج النفسي:

يعتبر الكثير من علماء النفس أن التفكير الايجابي له أهمية كبيرة في العلاج النفسي، حيث برهنت البرامج العلاجية والارشادية التي تهدف إلى تنمية التفكير الايجابي لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أنها أكثر نفعاً من تناول العقاقير، وهو القائم على الفرصة القائلة ، إن ضحايا الإنقباض ينظرون إلى العالم وإلى ذواتهم عبر منظار أسود، ومن أجل تبديل هذه النظرة السلبية يقترح " غاري إميري " من مركز لوس انجلس للعلاج بالأفكار أن هذا العلاج يركز على العناصر الايجابية وهي الوعي بالواقع وتفسيره، ثم العمل ببناء على هذا الوعي.

أ) وعي بالواقع ويعني الإعراف بادئ الأمر بأن الواحد منا مصاب بالانقباض وهي حقيقة ينكرها العديد منا، وهذا يتطلب مراقبة التبدلات المزاجية والسلوكية والشعورية والذهنية والجسدية.

ب) تفسير الواقع وهذا يعني مراقبة الأفكار التي تسبق المشاعر، حيث أن كل شعور يولد من فكرة سابقة، ولتحقيق هذا الأم، يجدر بنا تقسيم الورقة نصفين، وتسجيل الأفكار السلبية في أحدها والبدائل الإيجابية في النصف الآخر، فإذا دونت الفكرة الآتية مثلا: "لقد صادفت صديقا في الشارع، لكنه لم يكلمني، إنه لا يحبني، والواقع أن أحدا لا يحبني". ومن البدائل لهذه الفكرة الآتية: "إن صديقي لم يكلمني لأنه لم يرني، أو لأنه كان مستغرقا في مشاكل خاصة .

ج) العمل وهذا يعني أن يباشر المرء العمل على أصعب مشكلة يعانيها، ويجدر أن يضع مخططا لأمر يمنحه تنفيذها شعورا بالرضا والمتعة.

لقد بينت الابحاث والدراسات أن أولئك الذين يحافظون على علاقات اجتماعية قوية، خصوصا وسط التغيرات والشدائد التي قد تطرأ على حياتهم يختبرون صحة نفسية لا يعرفها أولئك الذين على الطرف الآخر من حيث الانسجام الاجتماعي.

(حجازي توفيق، 2011، ص54)

يقر علماء علم النفس الإيجابي وعلى رأسهم "سليجمان " أن التفكير الايجابي هو وسيلتنا لتعديل السلوك، لأنه يرسم أمامنا خارطة طريق مضمونة حول تحقيق مشاعر الرضا وتقبل الذات، وبالتالي الحياة الاجتماعية بأدق تفاصيلها. (سليجمان، 2005، ص 22-23)

وهناك في الواقع الكثير من الدلائل التي تقدمها لنا الممارسات الإكلينيكية تكشف عن أن التركيز على جوانب القوة وإعانة الشخص على اكتشاف الجوانب الايجابية في تفكيره وسلوكه تحقق له كثيرا من النجاح في العملية العلاجية، والتفكير الايجابي أسلوب ومهارة

وفن يمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه، ويشهد في الفترة الراهنة نقلة جوهرية في عمليات العلاج النفسي بالتركيز على تدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية، وثبت أن هذا النوع من التدريب لا يقل قيمة عن مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب لما يسهم به من تغيير وتطوير في الشخصية. (عبد الستار ابراهيم، 2011، ص 409)

وهذه بعض الطرق لتطبيق التفكير الايجابي في العلاج النفسي:

1.14 التفكير الايجابي في التطبيق (تعديل الأفكار):

تشكل الأفكار الايجابية كما السلبية محور منظومة متفاعلة تظم كل من البيئة والانفعالات والسلوك والاستجابات الجسدية، كما تؤثر الأفكار على كل من هذه الأركان، وتعود وتتأثر هي بدورها، وتشكل في مجموعها عناصر خبرة الانسان الحياتية، وأي تغيير في أي ركن سوف يؤدي إلى تحديد العناصر الخمسة للمشكلة التي تعاني منها الأسرة أو أعضاؤها مما يحدد مجال التدخل المطلوب لحل المشكلة، على أن الأفكار هي أكثر العناصر تأثيراً عن سواها. (باديسكيو غرينبر، 2001، عن حجازي، 2015، ص 149)

أ) **البيئة** : إذا بدأنا بالبيئة التي تعيش فيها الأسرة وتتحرك، فإننا نجد أنها تؤثر على تشكيل أفكار أعضائها، كما تؤثر على إدراكات الأسرة وتوجهاتها الفكرية، ذلك أن البيئة تشكل عادة طريقة إدراكنا للأمور وتعاملنا معها خلال عمليات التنشئة (أنماط التفاعل والأدوار ضمن الأسرة، نظام السلطة، التوقعات والواجبات ونظم القيم الهادية) كلها تشكل أفكارنا بما فيها من تحريفات، كما أن البيئة الثقافية والسياسية والاقتصادية تشكل بدورها أفكارنا وتوجهاتنا ونظرتنا إلى أنفسنا وإلى الدنيا وأولوياتها، وفي المقابل فإن أفكارنا تؤثر في البيئة بدورها وهنا يكمن التغيير. وعلى عكس الكائنات الحية التي تستجيب لمؤثرات البيئة، فإن الانسان كائن تحريضي في المقام الأول، فهو يغير في بيئته مما يتجلى في تقدم الحضارة كما يتكيف مع بيئته إن لم يستطيع تغييرها، وتلعب الأدوار دورها الهام في التأثير في البيئة، كما أنها تلون

معطيات هذه البيئة كذلك، فالشخص ذو الأفكار الاضطهادية الشكاكية(مثلا) يرى أن البيئة والناس من حوله يتآمرون عليه يريدون به شرا، والانسان ذو التفكير الايجابي الواقعي يوازن في نظرتة للعالم والناس ما بين الايجابيات والسلبيات (الدنيا لها وعليها والناس لهم وعليهم)، وبالتالي يميز بين مختلف الحالات والوقائع.(مصطفى حجازي، 2015، ص151)

ب) الانفعالات: العلاقة بين الافكار والانفعال وثيقة جدا بدورها، أفكارنا تحدد نوعية انفعالاتنا كيف ندرك الأمور ونفسرها وأي معنى نعطيها لها يحدد استجاباتنا الانفعالية، فإذا رجعنا إلى الشخص ذي التفكير الاضطهادي، فإن تفكيره هذا سيثير لديه مشاعر الغضب والعداء ضد الآخرين، وأما من يرى أن الناس والدنيا فيهما خير، ستثار لديه انفعالات الرضى والطمأنينة والارتياح، كذلك هو الحال في العلاقات الأسرية: إيجابيات الأفكار أي عضو في الأسرة أو سلبيتها تجاه الأفراد الآخرين تثير لديه انفعالات الود والرضى أو انفعالات الاحباط والمرارة والغضب.

ج) العلاقة بين الأفكار والسلوك: يشيع في الحياة اليومية تفسير الانفعالات بردها إلى المواقف والحالات التي تعترضنا، وبالتالي يصبح السلوك المتماشى مع الانفعال هو الاستجابة الطبيعية للموقف، إلا أن كبار اختصاصي العلاج المعرفي يرون أن ما بين الموقف وكل من الانفعال والسلوك هناك حلقة مفقودة تتمثل في تفسيرنا لذلك الموقف أو تلك الحالة أو الدلالة التي أعطيناها إياها، هذا التفسير الفكري هو الذي يثير كلا من الانفعال والسلوك معا، وليس الموقف بحد ذاته بالضرورة والدليل هو اختلاف تصرفات الأشخاص حول موقف محدد.(مصطفى حجازي، 2015، ص152)

من هنا تأتي أهمية العمل على الأفكار الصريحة والضمنية والخواطر أو الذكريات التي تصاحب سلوكيات الصراع والتباعد والتهجم في الأسرة، وفي الحياة عموما وبالمقابل فالسلوكيات تعود وتشكل أفكارنا، فمن يدخل في حالة صراع مع آخر سوف تتوارد في ذهنه كل الأفكار التي تصف هذا الآخر بالسلبية والسوء ونوايا إلحاق الأذى أو الانتقام

الخ.....كذلك فإن سلوكيات التقرب والتودد تجاه شخص آخر سوف تثير أفكارا متلازمة مع مشاعر ايجابية تجاهه، تبيان خصاله الطيبة أو أعماله، أو استحقاقه الحب والتقدير.

د) الأفكار وردود الفعل الجسدية: تؤثر الأفكار كذلك على استجاباتنا الجسمية، فإذا فكرت أنك تناولت طعاما فاسدا من نوع الوجبات السريعة، سوف تشعر بآلام في المعدة أو الشعور الغثيان، وإذا اعتقدت أنك تناولت دواء منشطا فعلى الأغلب أنك تشعر بالحيوية، وإذا فكرت بأن الجو خانق أثناء وجودك في غرفة مكتظة سوف تشعر بالاختناق، وإذا اعتقدت أنك مصاب بمرض خطير فسوف تشعر بفقدان الحيوية الشديدة، وقد يتدنى لديك جهاز المناعة وتخار قواك، وإذا قدرت أن تشهد البحر على الشاطئ جميل فسوف تشعر بأحاسيس الانشراح والاسترخاء وهكذا فأفكارنا وتقديرنا للأمر سوف تتعكس على أحاسيسنا الجسدية، فتقدير موقف ما على أنه يحمل خطرا وتهديدا، أو موقف العداة سوف يؤدي جسديا إلى تعبئة الجسم المعروفة للهروب أو الهجوم، ومن تأثير الوسواس المرضية المعروفة على الصحة الجسدية، رغم أنها قد تكون بدون أساس فعلي (لا توجد إصابة مرضية قابلة للتشخيص الطبي)، فالعمل مع الاسرة لابد من الشغل أحيانا، وتبعاً لنوع المشكلات ومتطلباتها، على الأركان الخمسة: البيئة، الأفكار، الانفعال، السلوكات، الاستجابات الجسمية، وكل تحسن على الصعيد ينعكس ايجابيا على بقية الأصعدة، فيعمل على تحسينها بدورها في نوع من التعزيز المتبادل.

هـ) استكشاف التحريفات الادراكية والسيطرة عليها: تتراوح الأفكار عادة ما بين ايجابية بناءة وواقعية علمية، وسلبية معطلة، ولكل انسان سوي نصيب من التفاوت من هذه الثلاثية وكلما زادت الأفكار الايجابية الواقعية تمكن الانسان من التعامل الناجح مع ذاته ومحيطه وقضاياها الحياتية، إلا أن كل انسان يحمل عبئا من الأفكار السلبية تجاه الذات والمحيط تشكل هذه الأفكار السلبية معوقات فعلية في التعامل مع الواقع والآخرين وفي النظرة إلى

الذات، وتصل الإعاقة إلى حد مرضي في بعض الإضطرابات المرضية النفسية الصريحة مثل الاكتئاب والقلق المرضي والأفكار الاضطهادية. (مصطفى حجازي، 2015: 153)

14. 2) بعض فنيات التطوير الايجابي في التفكير والسلوك:

يعرض "ابراهيم عبد الستار" المتخصص في العلاج المعرفي السلوكي وفي علم النفس الايجابي أهم فنيات العلاج المعرفي الايجابي وهي:

- استبدال التفكير السلبي بالتفكير الايجابي.
- العادات السبع للسلوك الفعال.
- التحاور الايجابي مع الذات.
- اكتساب الإيجابية والانتقال من التفكير الايجابي الى السلوك الايجابي.
- صناعة التفاؤل.

أ) استبدال التفكير السلبي بالتفكير الايجابي: يمكن في مقابل تلك الافكار التي تعمل على إثارة الاضطراب النفسي والفوضى وسوء التوافق أن نعمل على استبدالها بمعتقدات تحقق لأصحابها النجاح والرضا، إن التعامل مع المفاهيم والاستجابة لمختلف المواقف التي تواجهنا يمكن معالجتها والتفكير فيها إما بطريقة سلبية تسهم في زيادة نصيب الفرد من السلبية والتعاسة، وفي المقابل ستجد البدائل الايجابية التي تيسر علينا القيام بسلوك ملائم للصحة النفسية والايجابية. (إبراهيم عبد الستار، 2011، ص 410)

يوجد دائما البدائل الايجابية للتفكير السلبي اللاعقلاني عند مواجهة مواقف فعلية أو متخيلة، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (04): بعض البدائل الايجابية للتفكير السلبي اللاعقلاني عند مواجهة المواقف الخارجية ومشكلات الحياة.

الأحداث و المواقف		الادراك و التفسير السلبي	الادراك الايجابي البديل
1	ضرر يقع علينا من شخص او أشخاص اخرين.	بعض الناس يفكرون بطريقة خاطئة وشريرة، او مجرمة، ولهذا يجب عقابهم بشدة.	بعض الناس يفكر بطريقة غير ملائمة لا تصدر عن شر او خبث بقدر ما تصدر عن الجهل او عدم المعرفة.
2	عندما تسير الامور على غير ما نتوقع .	إنها كارثة او مأساة عندما لا تسير الاشياء كما نتوقع.	ليست كارثة وعلينا ان نعمل على تغيير المواقف حتى تكون مقبولة.
3	مصادر السعادة والشقاء.	السعادة والتعاسة نتاج لاشياء خارجية مثل الحظ و الثروة.	السعادة مصدرها شعورنا بالرضا وآرائنا و تصرفاتنا
4	عندما تحدث اشياء تشير القلق او الخوف.	عندما تحدث اشياء سيئة يشعر الانسان بالقلق والتوتر من الافضل ان يتجنبها ويتناساها الى ان تحل نفسها بنفسها.	علينا ان نواجه مصادر الخوف والقلق بصراحة ونحاول ان نقلل من الاثار السيئة التي تترتب عليها.
الأحداث و المواقف		الادراك و التفسير السلبي	الادراك الايجابي البديل
5	التعامل مع المصاعب	من الاحسن تجنب الامور الصعبة وحلها بأسرع ما يمكن .	الافضل التآني في مواجهة الامور وإعطائها كل ما تتطلبه من وقت وجهد
6	النجاح في الحياة.	تحقيق النجاح يتطلب مساندة شخص اخر اقوى واعظم خبرة	نجاحنا مرهون بالاعتماد على النفس وما نملك من مهارات

	يساعدنا.	وقدرات.
7	مواجهة التحديات الخارجية والحياة.	التحديات الخارجية والحياة.
8	مصادر سلوكنا واساليبنا الخاطئة في التصرف.	مصادر سلوكنا واساليبنا الخاطئة في التصرف.
9	معاونة المقربون منا من مشكلة او كارثة.	معاونة المقربون منا من مشكلة او كارثة.
10	الشخص المثالي	الشخص المثالي
11	مواجهة الامور التي تتطلب بذل الطاقة والجهد	مواجهة الامور التي تتطلب بذل الطاقة والجهد
12	السعادة و الاشباع	السعادة و الاشباع
13	التفوق المهني	التفوق المهني

ب) العادات السبع للسلوك الفعال: العادات السبع حسب رأي "ستيفن كوفي" تمثل المبادئ الأساسية للنجاح وهي مترابطة مع البعض، فالعادات الأولى تتعلق بالشخصية والثلاثة التي تليها هي التعبير الخارجي عن الشخصية والوصول إلى تحقيق المنفعة المشتركة والعادة الأخيرة تساعد على مواصلة التقدم والنمو، ويمكن تلخيص هذه العادات فيما يلي :

- العادة الأولى الاستباقية: أي المبادرة بالتحرك والنشاط وفقا لقيم خاصة منتقاة ولا تخضع للظروف العشوائية، بدون هذه العادة قد ينتهي الفرد إلى أن يجد نفسه متروكا لرحمة الظروف واستغلال الغير لطاقته، ويضع الفرد نفسه في زاوية ضيقة تقلل من اختياراته الفعالة في الحياة إذا عجز عن تحديد الهدف والانتظار في مواجهة الطوارئ والانتظار السلبي لأن يكون محققا لرغبات الآخرين.

- العادة الثانية وضوح الهدف: ابدأ وعينك على النهاية ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، فعليك أن تعرف أين انت الآن ؟ وتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح، وإذا كنا جميعا نلعب أدوارا متعددة في حياتنا، فإن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح. (إبراهيم عبد الستار، 2011، ص 416)

- العادة الثالثة تنظيم الأولويات: ابدأ بالأهم ثم المهم بمعنى أن تتولى بتنظيم أمورك وأفعالك على أساس الأولويات الأهم ثم المهم، يجب تركيز على الأمور المهمة غير العاجلة لمنع الأزمات وليس لمواجهتها، ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.

- العادة الرابعة المصلحة مشتركة بين الجميع: مبدأ الفوز للجميع، فليس ضروريا أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.

- العادة الخامسة فهم الآخر: حاول ان تفهم أولا ليسهل فهمك إذا ارت أن تتواصل وتتفاعل حقا مع من تتعامل معهم، يجب أن تحاول فهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.
- العادة السادسة التعاون: التكاتف مع الآخرين ومبدأ التعاون الخلاق كن منتميا إلى الجماعة عاملا من أجاها ، الكل أكبر من مجموع الأجزاء، لأن نتاج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتاج أعضائه.
- العادة السابعة التحدي: كن مستعدا للتحدي (شحذ المنشار) وتجديد النشاط، فلكي تكون فعالا يجب أن تجدد قوتك وقدراتك على صعيد " الجسم والعقل والروح والعاطفة " وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة ، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولا إلى المنفعة المتبادلة.

(ابراهيم عبد الستار ، 2011، ص 417)

ج) التعرف على الحوارات الذاتية واستبدالها بحوارات ايجابية:

التعرف على الحوارات أو الخواطر الآلية التي تدور بالذهن عند تذكر الموقف أو الخبرة الصادمة، بما في ذلك التفسيرات السلبية التي ينسبها الشخص للموقف ويتبناها سلوكيا عندما يتذكره للموقف، لنفرض - مثلا - أن الموقف الذي أثار الاضطراب تعلق بالتعرض لأذى خارجي (مثلا نميمة أو انتقاد غير موضوعي) فإن التفسيرات السلبية هي التي تثير الإزعاج وتضخم من مشاعر الاحباط واليأس وتمهد السبيل لكثير من التصرفات غير الملائمة للموقف بما فيها الغضب الشديد العدوانية، العزلة، القلق والاكتئاب، ومن الملاحظ - مثلا - في حالات الاكتئاب أن التفسيرات التي يرددها المريض قد تكون من النوع الذي يؤدي إلى تطور هذا الغرض (حوارات مثل : أنا إنسان تافه وفاشل بالفعل، أنا السبب، أنا سيئ التصرف، إنسان مثلي غير جدير بالحياة). وبعض هذه الحوارات تسهم في إثارة القلق من المستقبل مثلا (لن أستطيع أن أعود إلى حالتي السابقة، المصائب تنذر بمصائب أكثر)

وبعضها يثير الشك في الآخرين، ويمهد الطريق للمقاطعة وعدم التواصل بالآخرين والعزلة مثلا (لا أجد من يحميني كل الناس ذئاب) وهكذا. (ابراهيم عبد الستار ، 2011 ، ص414) **د) صناعة التفاؤل:** يعتبر التفاؤل من أهم العناصر المكونة للتفكير الايجابي، فهناك ما يجب أن نتعلمه لاكتساب مهارة التفاؤل وصقل قدرتنا على ممارستها من الجوانب المطلوبة لتحقيق ذلك كما يراها "سيليجمان" هي:

- التخلي عن التفسيرات السلبية المتشائمة واستبدالها بتعلم دروس في اكتساب التفاؤل حتى أسوأ الظروف.

- فضلا عن تعديل وجهات نظرك لما تعتبره فشلا وسقوط على أنه خبرات ودروس تضاف لصقل هذه المهارة.

- تحديد أهداف منطقية ومعقولة وقابلة للتنفيذ والتحقق، فتحديد أهداف صعبة جدا، فإن احتمالات الفشل كبيرة، وهذا يؤثر سلبا على إدراكنا للأمور، وان كانت الاهداف واقعية وممكنة فهي تكافئ نفسها بنفسها ، وكلما تحقق هدفا زاد من ثقة الفرد بنفسه وبإمكاناته وقدراته ومن ثم تفاؤله. هذا لا يعني أن تكون أهدافنا واقعية وممكنة أن لا نتطلع لإنجازات كبيرة، ويذكر "سيليجمان" بأن نقوم بتقسيم الاهداف إلى أهداف صغيرة يمكن إنجازها وفقا لمراحل متلاحقة بما قابلة للتحقق والإنجاز. (سيليجمان ،2003،ص 45)

15) علاقة التفكير الإيجابي بجودة الحياة

يؤكد علماء النفس الايجابي أن التفكير الايجابي هو السبيل الوحيد للجودة الحياة، وذلك لارتباطها بالصحة النفسية، والسعادة، واختيار الاسلوب الامثل والفعال في مواجهة الضغوط النفسية.

15-1) علاقة التفكير الايجابي بالصحة النفسية والسعادة :

نشرت مجلة الجمعية الأميركية لدراسة علم النفس بحثا مفاده أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى السعادة ويؤثر على الحالة الصحية لدى كبار السن. وتشير البحوث إلى أن نهج التفكير الإيجابي يحسن الوضع الصحي في الحياة.

ولإثبات العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة لدى المسنين، فقد استعرض الدكتور "انتوني أونغ" وزملاؤه الدراسات الحديثة التي أجريت حول العلاقة بين التفكير الإيجابي والحالة الصحية لدى كبار السن. تشير الدراسة إلى أن الأحاسيس الإيجابية هي الدواء للضغط، والألم والمرض، تجدر الإشارة إلى أن التفكير الإيجابي يساعد في تقليل الأضرار الجسدية الناجمة عن الضغط. وأن الأشخاص الذين لديهم طاقة أكثر إيجابية يملكون مستويات أقل من المواد الكيميائية التي تسبب الالتهابات. (<http://www.alarab.co.uk/?id=48953>)

ويشير " أن يولنج " ان السعادة يمكن حثها من المعلومات الذاتية وبناء على افكار الشخص وخصائصه (إيجابي، تفاؤلي) ومعرفة نقاط القوة ومحاولة استخدامها في الحياة، كما ترجع الى قناعات الحياة وذلك من خلال تقييم كامل لحياة الانسان أو مقارنة تعكس تناقضات إدراكية بين الآمال والإنجاز، بالإضافة إلى أحاسيس النجاح لإنجاز أهداف الحياة إدراك الحياة كمعنى، الصورة الذاتية الإيجابية، التفاؤل، والقناعة بكل مجالات الحياة (الصحة، العمل، العلاقات، مستوى المعيشة، المقارنة بالآخرين "مجموعة الرفاق").

(أن يولنج، 2008، ص 327)

15-2) علاقة التفكير الايجابي بحل المشكلات:

يرى "مصطفى حجازي " (2012): أن التفكير الايجابي يمثل نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع قضايا الحياة ومشكلاته وتحدياته و التغلب على محنها وشدائدها إنه ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبىء الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها كما الكامنة ، من أجل العمل، كما أن التفكير الايجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على

المعنويات وحسن الحال النفسي، بينما التفكير السلبي يعبئ الجسد للمواقف العدائية، ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ في مواجهة عنيفة للواقع أو لسلوك الآخر، فإنها ستتراكم و تؤدي إلى الأعراض النفسية الجسيمة المصاحبة لحالات الغيظ والغضب والمرارة وما ينجم عنها من أمراض، بينما التفكير الايجابي يطلق في مقابل أنظمة معاكسة من التعبئة الجسمية الفيسيولوجية مولدة لحالات الارتياح و الانفتاح و الرضا و حتى التسامح.

(مصطفى حجازي ، 2012، ص 84 - 85)

ويرى "ديف ماركم" و آخرون (2002) Marcum & al بأن عقلية التركيز على الحلول بدلا من المشكلات تبني على التفاؤل و ترى من المشكلات فرصا جديدة لتطور الوضع القائم ، فالمشكلة من وجهة النظر المتفائلة هي علامات صحية تلفت النظر إلى أن شيء ما لا يسير على ما يرام، ولولاها لاستمرت الأشياء دون أن تتاح الفرص لتصحيحها. إن عقلية الحل في التفكير الايجابي من وجهة نظر "جاكسون وماكريجو" (2002) Jackson and Mckergow تعتمد على تسيير الوضع القائم نحو نتائج أفضل وأكثر إيجابية ولا يتحقق ذلك إلا بتفضيل التعاون وتحييد المقاومة. وأسلوب الحل في التفكير الايجابي لا تؤجل الحل بحجة جمع المعلومات: فمن الممكن حل المشكلة من خلال إعادة النظر في نفس المعلومات المعطاة عنها، فالحل الجديد هو طريقة جديدة في تصنيف المعلومات المعطاة والتعامل معها من منظور جديد، يعتمد الحل على الأفكار وليس على المعلومات، فالأفكار هي طريقة الربط بين المعلومات المختلفة، إذ يعتمد الحل على التفكير لا على المعلومات. والتفكير الايجابي يحول المشكلات إلى فرص، بل إنه لا يجد فرصته إلا في المشكلات ويمكن تلخيص هذه الفكرة في: " انعدام المشكلات هو أكبر مشكلة، فلولا المشكلات ما تم خوض مغامرات الحلول، بلا مشكلات ولا عوائق لا يحدث تفكيراً ولا تجديداً ولا تقدماً ولا ابتكاراً. (Jackson & Mcker gow , 2002) عن توفيق زايد ، 2006، ص78)

فالشخص ذو التفكير الايجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة، والقدرة على إدارة الأزمات، وعلى انتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التورات وضغوط الحياة. (ابراهيم عبد الستار، 2011، ص384)

ترى "الباحثة" من خلال ما تم عرضه عن العلاقة بين التفكير الايجابي وحل المشكلات في مواجهة الضغوط النفسية، علاقة وطيدة وايجابية، فاستراتيجية مواجهة الضغوط متعددة فمنها المواجهة السلبية التي تتمثل في السلوك التجنبي أو الهروب وعدم المواجهة الفعالة باللجوء إلى التدخين، أو المخدرات، أو المسكرات ، او الافراط في الأكل ،أما المواجهة الايجابية تتجلى في المواجهة القائمة على المشكلة أو اللجوء إلى المساندة الاجتماعية . إما من داخل الأسرة أو جماعة الرفاق، كما ترى "الباحثة" أن الافراد الذين يتسمون بهذا النوع من التفكير لهم القدرة على التحكم والضبط الانفعالي، ولهم اساليب فعالة في مواجهة الضغوط ومشاكل الحياة ، فهم يتميزون بالموالجة الايجابية في حل المشكلات والتصدي لها، وفي حالة ما لم يستطع الفرد مواجهة الموقف الضاغط، يلجأ إلى أشخاص يرى فيهم القدرة على النصح أو مد يد المساعدة، فهم بذلك لهم القدرة على فهم الموقف الضاغط والامكانات المتاحة (الشخصية و المادية) والموازنة بينهما، ليصل الفرد في النهاية إلى توافق نفسي واجتماعي، يمكنه من مواصلة حياته بطريقة سوية.

خلاصة الفصل

ان الهدف من هذا الفصل محاولة التعرف على أهمية التفكير الايجابي في حياة الافراد، والمجتمعات، من منظور علم النفس الايجابي وذلك بتركيزه على الجوانب الايجابية لدى الفرد وتميمتها بدلا من التركيز على الجوانب السلبية وعلاجها. وقد جاء في هذا الفصل بعض التعاريف للتفكير الايجابي، حيث ركزنا على التعاريف التي تتصل بعلم النفس الايجابي لأننا اعتمدناه كاتجاه للتفسير فرضيات البحث، وتطرقنا إلى اطلالة تاريخية عن بدايات هذا الاتجاه الذي استسقى مفاهيمه من النظرية الانسانية والنظرية

المعرفية، وتكمن أهمية التفكير الايجابي لما يتضمنه من مفاهيم ايجابية كالتفاؤل والرضا والتسامح وتقبل الذات والآخر، وغيرها من المفاهيم ايجابية التي تساعد على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، كما اشرنا إلى بعض المفاهيم التي تتداخل مع مفهوم التفكير الايجابي والتي يستخدمها البعض على أنها مرادفات له، وهي في الأصل جزء منه، مثل التفاؤل والامل، والتفكير العقلاني، وقد وجدت بعض الفنيات لتنمية هذا النوع من التفكير نذكر بعضها: الوعي بالقدرات والمكانيات وتوظيفها بطريقة صحيحة تتلاءم مع الموقف، تنمية مفهوم ايجابي للذات وتقديرها، تكوين صدقات ناجحة والبحث عن المساندة الاجتماعية في حال عدم القدرة على ايجاد حلول مناسبة، فهم الواقع فهما صحيحا، القدرة على مواجهة الضغوط مواجهة فعالة، لا الهروب منها وتجنبها. كما عرضنا بعض العناصر التي تتضمن ابعاد التفكير الايجابي وثمراته، وخصال المفكرين ايجابيا، لننتهي في الاخير أن التفكير الايجابي له علاقة موجبة بجودة الحياة، والقدرة على ايجاد حلول مناسبة لمواجهة مشاكل الحياة.

الفصل الثالث: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

أولاً: الضغوط النفسية

تعريف الضغوط النفسية

نظريات الضغوط النفسية

مصادر الضغوط النفسية

أسباب الضغوط النفسية

أنواع الضغوط النفسية

آثار الضغوط النفسية

ثانياً: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تطوير مفهوم استراتيجية المواجهة

نظريات استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وضائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

أولاً: الضغوط النفسية

تمهيد:

إن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها.

1 (تعريف الضغط النفسي:

ليس من السهل ان نجد تعريفاً عاماً شاملاً متفق عليه للضغط النفسي، فالمصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعانٍ مختلفة تبعاً لتخصصاتهم ومجالات حياتهم الاجتماعية والمهنية، فالأطباء والمهندسون وعلماء النفس والمتخصصون في الإدارة واللغة، يستخدمون الكلمة كل منهم تبعاً لتخصصه ومجاله. (الفرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص 20)

1.1 (تعريف الضغط لغوياً:

لكلمة الضغط عدة معانٍ في اللغة العربية، ففي القاموس المحيط: الضغط يعني عصره، وزحمه، وغمزه إلى الشيء. (آبادي مجد الدين، 2005، ص 485)

ويقال ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط أو نحوه، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة أي حين يزاحم أحدهما الآخر ويضيق كل منهما على الطرف الآخر، ومن المعاني التي تدل عليها كلمة الضغط وتصريفاتها ما له علاقة بالقضايا المادية أو في قضايا الطب، فيقال ضاغطة أي ضاغطة آلة كالتّي يضغط بها القطن وغيره، ويقال ضغط الدم وهو ما يحدثه الدم من أثر على جدار الأوعية، أما في الهندسة فتعني كلمة الضغط القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، كما يقال الضغط الجوي ويقصد به الضغط

الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة، ويقال بئر ضغط حين يفسد ماؤها او يتسرب إلى الآبار التي بجوارها بحيث لا يكون من البئر أية فائدة، اما الدلالة اللغوية لكلمة الضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما أنها تعني الزحمة والشدة والمجاهدة بين الدائن والمدين، كما أن من معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه مما يؤثر على علاقته ووضعه مع الآخرين. (ابراهيم أنيس، 1985، ص 540-541)

2.1 (التعريف الاصطلاحي:

أما بالنسبة للتأصيل للمصطلح، نجد كلمة Stress مشتقة من الكلمة الفرنسية القديمة Distress والذي تعني الاختناق والضيق أو الشعور بالظلم وقد تحولت كلمة الضغط في الانجليزية إلى Stress بمعنى التناقض، أما كلمة Distress تعني الشيء غير المرغوب فيه أو غير المحبب. (حمدي الفرماوي، علي عبد الله، 2009، ص 21)

تعريف موسوعة علم النفس: الضغط مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط التي تتحمله مادة معينة، وفي البيولوجيا، يدل هذا المفهوم في الوقت نفسه على العدوان الذي يمارس على الجسم (العوامل الضاغطة)، أما في علم النفس يستخدم في الصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها (أحداث الضاغطة في الحياة، التي تدعى الاحداث الحيوية). (رولاند دورون، 2012، ص1029)

كما أن تعريف الضغط يختلف حتى في تخصص بذاته ففي علم النفس مثلا يختلف في تحديد معنى محدد للضغط باختلاف توجه كل عالم، فهناك من يراه مثيرا، وهناك من يراه استجابة وفريقا آخر يراه تفاعلا ما بين المثير والاستجابة وسنعرض التعاريف تبعا لهذه التوجهات.

1.2.1) تعريف الضغط كمثير:

حيث يستخدم مفهوم الضغط للإشارة إلى القوى الخارجية (مجموعة من المثيرات) التي تتواجد بالبيئة والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد. (رونالدي ريجيو، 1999، ص ص 290-291)

ويتبنى معظم علماء النفس تعريف الضغوط باعتبارها مثيرات، وهذه المثيرات الضاغطة هي في الغالب تفرض نفسها على الشخص، أو ظروف تتبع من داخل الشخص نفسه (مثل الجوع أو الرغبة الجنسية) كما تنشأ أيضا من الخصائص العصبية لديه، وهناك أنواع عديدة من الأحداث التي توجد في البيئة المحيطة بالفرد والتي يطلق عليها مثيرات المشقة أو الضواغط، ويصنفها "لازاروس وكوهين" Lazarus &Cohen في ثلاث فئات هي: التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية، وهي عادة مزللة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر على شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة. (Lazarus & Folkman , 1984, p12)

من هنا يمكن أن تعرف الضغوط بأنها الأحداث التي تفرض نفسها على الشخص وتلزمه أو تتطلب منه تكيفا فسيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا. (Oltmanns &Emery, 1998, p287)

2.2.1) تعريف الضغط كاستجابة:

يستخدم "سيلي" مصطلح الضغط للإشارة إلى مجموعة من الأعراض الفسيولوجية التي تحدث في الجسم كرد فعل لبعض المثيرات التي يشار إليها باسم الضواغط والتي يمكن أن تنتج من المواقف السارة وغير السارة. (Selly, 1979, p17)

ويفرق "سيلي" بين عدة مصطلحات التي قد تتداخل في معناها مع الضغط وانه خلط بين الضغط والتوتر والقلق والإحباط حيث يرى أن القلق والتوتر والإحباط عرضا من أعراض الضغوط. (Appley and Trumbull, 1986, p4)

ويرى "الين" أن تعريف سيلبي للضغط انه استجابة فسيولوجية جسدية وليست استجابة معرفية إدراكية أي إنها استجابة غير نوعية تحدث عندما يتعرض الفرد للموقف الضاغطة لذا فهي استجابة جسدية و ليس إنهاكا أو قلقا أو اكتئابا أو إحباطا، وتكون تلك الاستجابة سببها غير معروف وذلك لأن الأحداث تحدث استثارة للبعض ولا تحدث أي اضطراب للبعض الآخر. (Allen ; R.J Human, 1983, p3)

3.2.1 تعريف الضغط كعلاقة تفاعلية:

يعرف "لازاروس" الضغط النفسي على انه حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية عدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف. (لازاروس، 1993، ص 12)

ويؤكد "لازاروس" على أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دورا هاما في مدى تأثير الحدث على الفرد، ويرى أن هناك عمليتين معرفتين تتوسطان العلاقة بين الحدث المسبب للضغط وبين نتائجه وهما التقييم المعرفي للحدث وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع هذا الحدث. كما يشير "لازاروس" إلى أن للضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تحدث بالضرورة متتالية، وتسمى العملية الأولى بالتقدير الأولي وهي إدراك الفرد لتهديد ما ثم تقييمه للحدث إما بأنه مفيد وهذا يعبر عن التوافق بين الشخص وبيئته ولا يتطلب أي جهود للمواجهة، أو تقييمه للحدث بأنه ضاغط، وهنا تأتي العملية الثانية وهي التقدير الثانوي وهي تقييم ما لدى الشخص من طرق للمواجهة ومدى ملاءمة هذه الطرق لخفض التوتر والألم، وقد يغير التقدير الثانوي التقدير الأول للموقف، أما العملية الثالثة فهي المواجهة وهي إعادة تقييم الموقف والاستجابة له ثم تنفيذ الاستجابة. (Lazarus, R .S, 1974, p250)

أما "فولكمان" (1984) فيعرفه على أنه مصطلح يتضمن العلاقة بين الشخص والاحداث البيئية و التفاعل بينهما وينتج الضغط النفسي عندما يقابل الفرد ضغط التغيير بصورة غير مرغوب فيها. (Berzonsky , 1992, p204)

ويشمل هذان التعريفان على أن الموقف الضاغط (مثيرات) استجابة لتقدير عقلي معرفي لمستوى الخطر أو التهديد بالإضافة إلى اساليب المواجهة للتغلب على الموقف الضاغط، ويذكر "لازاروس" و"فولكمان" أن الضغط النفسي هو علاقة الفرد بالبيئة والتي يقيّمها على انها خطر عن سلامته والتي تفوق قدرته على المواجهة.

(Appeley and Trumbull , 1986, p63)

ويؤكد الكثير من العلماء على هذا الاتجاه كل من "بيك" و "مشنباوم" و "كالوي"، حيث يرى "بيك" في تعريفه للضغط النفسي على انه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب، فطريقة تفكير وإدراك وتفسير الفرد للموقف ذات تأثير على انفعاله وسلوكه، وتحدد مدى تأثره بالمواقف التي يواجهها، بل المتغيرات المعرفية هي التي تحدد تأثره بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة كما أنها تحدد رؤيته لنفسه ومستقبله وعالمه. (بيك، 1976، ص37)

أما "ميشنباوم" يرى أن الضغوط عبارة عن قوة خارجية تؤثر على الفرد وينتج عنها توترا وانزعاجا، كما يرتبط باستجابات الفرد عندما يتعرض لتهديدات بيئية مستمرة، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والفسولوجي وينتج عنه الاحساس بالغضب والاستثارة والقلق. (Meichenbaum, 1988, p69)

ويرى "كوبر" أن الضغط هو عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه، أو الظروف التي يواجهها، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية، أو الاجتماعية. (Taylor Shelley, 1995, p220)

اما "كالوي" فيعرف الضغط على أنه حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفاد الطاقة الانفعالية والجسدية.

(Kellaway and Barling, 1992, p291)

ويشير "غراث" (1970) أن الضغوط النفسية هي الاحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية. (وليد السيد خليفة، مراد عيسى، 2003، ص 127)

وتعرفها " كريمان عويضة منشار" (1999) بأنها احساس الفرد بالتوتر والقلق، وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على المواءمة بين ما لديه من امكانيات وما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد، ويتوقف ذلك أيضا على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط، بل وادراكه لها، والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد وخارجه. (كريماني عويضة منشار، 1999، ص 336)

كما يعرفها "صباحي الكفوري" (2000) على انها مجموعة من المواقف المهددة التي يتعرض لها الفرد ويستجيب لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية وتكشف عن عدم قدرة الفرد على المواءمة بين ما لديه من امكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من افعال. (صباحي الكفوري، 2000، ص 100)

ويشير "علي عبد السلام" (2000) على ان الضغوط النفسية: سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه

سرعة التوافق في مواجهته لهذه الاحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة. (علي عبد السلام، 2000، ص 10)

أما "شعت" يعرفها على انها تلك المواقف والأحداث غير السعيدة التي يمر بها الفرد والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر الشديد، ويستعمل هذا المصطلح لوصف الاستجابات الانفعالية والسلوكية، عندما يتعرض الفرد لمواقف أو أحداث غير سعيدة، أو غير سارة. (شعت، 2005، ص ص 34 - 35)

اما عن اساليب مواجهة الضغوط، فإن الانسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع من مصادر الضغوط فالبعض منها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها فلسفي أو اجتماعي وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الانسان يستجيب لهذه الضغوط بنفس الاسلوب، وعموما فإن استجابة المواجهة أو الهروب هي التي تطلق عليها استجابات الضغوط وحينما تحدث هذه الاستجابة فإن الجسم يخزن طاقتها لكي يستخدمها، وحينما يعجز عن تصريف هذا المخزون يصبح رد الفعل سلبيا.

(عادل عز الدين الاشول، 1993، ص 15 - 16)

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عناصر مشتركة:

- 1 - الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها الشعور بالضيق والارتباك.
- 2 - يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وامكانياته التوافقية.
- 3 - يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 21)

من خلال ما تم عرضه من تعريفات للضغط نستخلص أن الضغوط النفسية هي:

- هو مجموعة من المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تفرض نفسها على الفرد، والتي تجعله غير متوازن فيزيولوجيا، أو سلوكيا، أو معرفيا مما تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي.

- هو مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والادراكية والسلوكية غير المتوقعة، والتي قد تكون سارة أو غير سارة، حسب الموقف الضاغط، والتي تتطلب توافقا أو إعادة توافق مع المواقف الجديدة.

- هو مجموعة من التفاعلات بين المثيرات والاستجابات للمواقف الضاغطة التي تتطلب من الفرد توافقا لهذه الاحداث لتجنب الاثار السلبية على المستوى النفسي والاجتماعي.

أما الباحثة تعرف الضغط النفسي أنه تلك المطالب الداخلية أو الخارجية التي تخل بتوازن الفرد، فيزيولوجيا، أو سلوكيا، أو معرفيا، وذلك لعدم وجود تكافؤ بين امكانات الفرد في القدرة على التحكم في هذه المطالب أو تلبيتها (الضغوط الداخلية)، أو مواجهتها بصورة ايجابية (الضغوط البيئية)، والتي قد تؤدي إلى استجابات غير مرغوب فيها، تجعله غير متوافق نفسيا واجتماعيا.

(2) بعض المفاهيم المتعلقة بمفهوم الضغوط النفسية:

يؤكد "كوكس" (1978) على أن مصطلح الضغوط لا يزال غامضا غير محدد حيث لا يوجد مفهوم شائع ومتفق عليه، رغم شيوع هذا المفهوم، نظرا لوجود اختلاف في تعريف هذا المصطلح، وأيضا في المصطلحات البديلة للضغوط النفسية التي تستخدم في مختلف المواقف الحياتية. (Cox, 1978 ,p30)

➤ التوتر: يشير هذا المفهوم إلى الشعور بالقلق وانعدام الطمأنينة، العصبية، الانزواء الاجتماعي، فقدان الشهية وهو عرض من أعراض الضغوط وليس الضغط نفسه.

[Http://ar.wikipedia.org/wiki](http://ar.wikipedia.org/wiki)

➤ **الاحتراق النفسي: Burnout** لقد عرف مفهوم الاحتراق النفسي في الثلاثينات من القرن المنصرم عندما أصبح عمال الصناعة الأمريكيين يعانون كثيرا من أمراض القلب والتوتر والصداع النصفي والشعور بالإكتئاب وتدهورت علاقاتهم مع الأصدقاء والأسرة، ويعتبر "فرويدنبرجر" Freudenberger هو أول من استخدم مصطلح زملة أعراض الاحتراق Brunout Syundrom، فالضغوط غالبا ما تكون متبوعة بالاحتراق، وهذا يعني أن الاحتراق يكون نتيجة للضغوط المستمرة والمتكررة. (طه عبد العظيم، 2006، ص 27)

➤ **الإجهاد: Strain** ويشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعاني منها الفرد، والتي تعبر ذاتها في الشعور بالإعياء، والانهك، وتتمثل في صورة أعراض جسدية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض السلوكية مثل الزيادة في التدخين وتناول الكحوليات واضطراب الأكل والعنف.

➤ **الازمة: Crisis** يرادف بعض الباحثين بين الضغط والازمة، ولكن الضغط يختلف عن الازمة، فالازمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية.

➤ **الإحباط:** هي الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائقا أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها، وخاصة في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب على العائق.

➤ **القلق والتهديد:** وهو مجموعة أعراض تظهر نتيجة الخوف من توقع خطر قادم مصدره غير معلوم وغير مدرك للفرد، ومن ثم يكون الخطر علامة على الضغوط فالقلق هو استجابة للضغوط، ويختلف القلق عن الضغط في أن الضغط يعتبر سببا مباشر لظهور القلق، وأن الضغط له جانبان أحدهما ايجابي والآخر سلبي، ولكن القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط للضغوط. (طه عبد العظيم، 2006، ص 28-30)

من خلال التعريفات السابقة للمفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي ترى الباحثة ان هناك تداخل بين هذه المفاهيم التوتر، الاحتراق النفسي، الاجهاد، الازمة، الاحباط، القلق، التهديد ومفهوم الضغوط النفسية، وذلك للعلاقة الوطيدة بينهم، حيث أن كل هذا المفاهيم تدل على الضغوط ولكنها ليست الضغوط نفسها، فإن كل من القلق والتوتر والتهديد والاحباط، هي أعراض لحالة الضغط النفسي، أما الاحتراق النفسي والإجهاد هي نتيجة للضغوط النفسية المتتالية التي يتعرض لها الفرد ويستمر في مقاومتها ليصل في النهاية لحالة من استنزاف لطاقته، وعدم القدرة على المزيد من التحمل.

(3) النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تظل نظرية واحدة غير كافية للتفسير الظاهرة الانسانية نظرا لتعقدها، ونكون في حاجة الى كل النظريات لكي نحيط ونسير غور هذه الظاهرة وبالرغم من ذلك تظل هناك ايضا ابعاد تنتظر الاكتشاف، ومنه نشأت العديد من النظريات العلمية لتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وذلك من خلال وجهة نظر كل اتجاه حيث فسرت من خلال اسس بدنية بيولوجية وسيكولوجية، عقلية معرفية وأخرى اجتماعية، كما ان هذه النماذج والنظريات يرى بعضها الضغط كمثير واخرى كاستجابة واخرى كتفاعل بين الاستجابة والمثير وعلى هذا الاساس سيتم عرض هذه النظريات حسب كل توجه.

(1.3) نموذج والتر كانون:

يعتبر العالم "التر كانون" من الاوائل الذين استخدموا كلمة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها، وقد بينت دراسته أن مصدر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب يسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي يرجع إلى التغيرات في

إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرنالين (ويعرف بالإبنفرين) الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، وقد كشفت أبحاث "كانون" وجود ميكانيزم في جسم الإنسان يساهم في احتفاظه بالاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه، والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات. ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، وهذا إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم، وقد أولى اهتمام لدور الجهاز الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكين الجسم من الاحتفاظ بالتوازن المشار إليه. (علي عسكر، 2003، ص 43)

2.3 نموذج هانز سيلبي:

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولي تأثيرا كبيرا في صياغة نظريته في الضغوط النفسية، فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضغط، كما أنه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط، وتلخص في صياغته لمسلمات النظرية التي تقدم بها. ويتألف النسق الفكري لنظرية "سيلبي" في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل، هو استجابة لعامل الضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعلا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

(هارون الرشيد، 2004، ص 50 - 51)

وقدم "سيلبي" Selye مفهوم زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome (GAS)، وقد بدأ عمله مهتما بالكشف عن تأثيرات الهرمونات الجنسية على الأداء

الفيولوجي، ثم أصبح مهتما بالتأثير الضاغط للتدخلات التي استخدمها في تجاربه، والتي عرض فيها الفئران لضغوط شتى ومستمرة - مثل التعب أو البرد الشديد- ولاحظ استجابة الفئران الفسيولوجية، ومن الملفت للانتباه أن كل الضغوط - بغض النظر عن نوعها - ادت إلى تمدد القشرة الأدرناليينية، وتقلص أو انكماش الغدة الصعترية والغدد اللمفاوية وتفرح المعدة والاثنا عشر، من هنا يمكن القول أن تجارب "سيلي" قد كشفت تماما عن استجابات القشرة الأدرناليينية للضغوط. (Alloy & al, 1996, p208)

ويقصد بكلمة "زملة التكيف العام" أن رد الفعل الدفاعي لأي من مسببات الضغط يكون له تأثيرات على جوانب مختلفة من الجسم سواء الجسمية أو النفسية، وتعني كلمة التكيف أن المثيرات الدفاعية التي في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، اما كلمة زملة الاعراض فهي تشير إلى جملة ردود الفعل (الأعراض) الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد، وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزمات دفاعية ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطراب الفسيولوجي والنفسي وإعادة تحقيق الاتزان للكائن العضوي، فالفرد لديه مصادر محددة وعناصر للتكيف مع البيئة، وتظهر زملة أعراض التكيف العام إلى ثلاث مراحل هي:

أ - **مرحلة الانذار (Alarm):** تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، اي إثارة الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فسيولوجية للجسم، نتيجة للتعرض للحدث الضاغط وهذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الاثارة من خارج الجسم، ويتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط، وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له، فتحدث تغيرات جسمية ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحادث الضاغط، فيكون رد الفعل هو استجابة المواجهة أو الهروب. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 128)

ب - مرحلة المقاومة (Resistance): إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الانذار يتبعها مرحلة مقاومة للحدث الضاغط، فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه فيقوم الفرد بمقاومة الحدث الضاغط، ففي هذه المرحلة تختفي التغيرات في المرحلة السابقة وتتم المقاومة، وإذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تغلب على الضغط، ونجاح المقاومة يعتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا والتغلب على آثار المرحلة الأولى والتي يصاحبها القلق والتوتر غالبا، وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل إلى الاستمرار في المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهددة، ثم تضعف وسائل مقاومته، ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام، فيدخل الفرد في المرحل التالية.

ج - مرحلة الانهك (Exhaustion): تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع، فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى امراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والاجهاد، وقد يؤدي استمرار الضغط دون مواجهة إلى الوفاة. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 129)

3.3 نموذج هولمز وراهي (1967):

ويمثله نموذج الأحداث الضاغطة عند "هولمز وراهي"، وهذا النموذج جاء كرد فعل لاهتمام "سيلي" المتزايد بالتغيرات الفسيولوجية بوصفها مصدرا للضغط، حيث يؤكد هذا النموذج على أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أو السلبية من شأنها أن تشكل ضغطا على الفرد، حيث أشارا إلى أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الأفراد ومن ثم شرعا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة، وأعدا نتيجة لذلك مقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، ويفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية أو سلوك مواجهة، وقد يكون الحدث الضاغط سلبيًا أو إيجابيًا.

يرى هذا الاتجاه أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة سواء كانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطاً على الفرد. (جمعة يوسف، 2007، ص 26)

ولقد حدد كل من "هولمز وراهي" أحداث الحياة الضاغطة وأعدا مقياساً لقياس هذه الأحداث يتكون من 73 حدثاً يفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة بكيفية معينة أو سلوك مواجهة، وقد يكون الحدث الضاغط سلبياً أو ايجابياً، وجاء هذا النموذج بأمرين هما:

-الضواغط المتمثلة في أحداث الحياة الرئيسية.

-الضواغط المتمثلة في المنغصات اليومية. (طه عبدالعظيم، 2006، ص ص 53، 54)

إن هذا النموذج يركز على الأحداث الضاغطة من حيث كميتها وشدتها ومدى تأثيرها في حياة الفرد مما يسبب له المشقة والضيق. (Stoud, A.S, 1997, p37)

3-4) النظرية المعرفية الاجتماعية لضغوط ما بعد الصدمة:

إقترح "هورويتز" (1986) وجود نوعين من الاستجابة للضغوط النفسية تتضمن الاستجابة الأولى الاسترجاع (بالتفكير، التخيل، الاندماج، الاقتحام، الانفعال، السلوك) في الموقف الضاغط، ولكن هذا الاسترجاع مؤلم بطبيعته فتنشأ الاستجابة الثانية والتي تتضمن محاولات الفرد لكبت هذا الاسترجاع باستخدام آليات (ميكانيزمات) كالإنكار واللامبالاة الانفعالية (تبلد الحس) والتجنب المعتمد للأشياء التي تذكر الفرد بالموقف الضاغط وتتكون من خمس خطوات هي:

-الاحتجاج أو الإدراك بأن سبب الضغط قد حدث.

-الإنكار واللامبالاة أو فقدان الشعور.

-اقتحام الأفكار وتكرار تذكر الصدمة.

- العمل من خلال هذا الموقف.

- الاستكمال والذي يساعد في الحصول على معلومات ذات علاقة بالصدمة في الذاكرة

العامة. (Greenberg, 1995, p126)

ويفسر "هورويتز" تكرار حدوث المواقف الضاغطة في ضوء جانبيين من جوانب نظرية التحليل النفسي وهو الحاجة إلى التغلب على المواقف الضاغطة وقرينة البقاء، ويقترح أن محتويات الذاكرة القصيرة المدى ستكون ممثلة في الشعور حتى تكتمل عملية الحدث وعندما يخزن الحدث في الذاكرة طويلة المدى، وعلى ذلك فإن التذكر والتكرار ليس نسخة ثابتة أو طبق الأصل ولكن يمكن أن تأخذ أشكالاً متعددة، تبدأ من الأفعال والصور الحسية إلى تصور معنى العالم وقيمة الذات. (Horwitz, 1986, p95)

3-5) نظرية سبيلبرجر:

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة، وفي هذا الصدد يشير "سبيلبرجر" نفسه إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف، وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقة يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق الموقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة و"سبيلبرجر" في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط، يستبعد عن علاقة القلق كسمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يخزن من سمات شخصيته القلق أصلاً.

ويهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتج عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات

الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذه الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف من الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط، وإذا كان "سبيلبرجر" قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (القلق، الضغط) لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط (فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط). (هارون الرشدي، 2004، ص53-54-55)

ويميز "سبيلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. وأخيرا فإن "سبيلبرجر" قد أجرى الكثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص99)

6.3 نظرية هنري موراي:

ينفرد "موراي" بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ومصطلحاته المعقدة بالحوية مليئة بالحركة، فمصطلح "اللحظة" يكون لدى الفرد مليئا بالوقائع والتتابعات المتداخلة، أما "الوحدة الزمنية" للحياة التي تتضمن جميع الوقائع المتداخلة وهي تشتمل على التعقيد الطبيعي لوجود الشخص.

(هارون الرشدي، 2004، ص55)

ويصل "موراي" إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومان مركزيان متكافئان في تفسير السلوك الانساني وبعد الفصل بينهما تحريفا خطيرا، كما يلتقي كل من الضغط و الحاجة في حوار دينامي يظهر مفهوم "الثيما" والذي يعني به "موراي" وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص وحينما يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل "الحاجة" الذي يعبر به "موراي" عن الاستعداد الموضوعي أي انه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين، كما يوضح أن القيم من الموضوعات التي تتكون منها القوى البدنية ويذهب في قضية الدوافع والقيم إلى أبعد من أن يعمل كل منها منفصل عن الآخر وبمفرده ولكن حيث يلتقي ما هو نفسي بما هو اجتماعي ويأتلفان في وحدة دينامية فتكون هناك حاجات في خدمة بعض القيم ويكون تأثير القيم في السلوك باعتبارها معا دوافع، وهكذا تكون القيمة جزءا من تحليل الدوافع، وطبقا لوجهة نظر "موراي" يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات فما هي دينامية التفاعل بين الضغوط والحاجات ؟ ومتى تصبح الحاجة ضاغطا نفسيا ؟ (هارون الرشيدى، 2004، ص 57)

-1.6.3) انماط الضغوط عند موراي:

استطاع "موراي" أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ب- ضغط ألفا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو يظهرها البحث الموضوعي.

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا ومن المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط ألفا الموجودة بالفعل.

وفي مجال التمايز بين الموضوعات البيئية وقدرة بعضها على اجتذاب الفرد أوصده فإن "موراي" استخدم مصطلح "الشحنة الانفعالية والعاطفية" للقيام بالمهمة فتكون هناك شحنة ايجابية إذا كان الفرد يحب فهو ينجذب إلى موضوع معين و تجد شحنة سالبة إذا استثار الموضوع حيث يفقد قدرته على الجذب و يكون صادما للفرد أما في حالة أن يكون الموضوع جاذبا ومنفرا في وقت واحد فإن الفرد يوصف بأنه متناقض وجدانيا.

(هارون الرشيدى، 2004، ص 65)

2.6.3 قائمة أهم الضغوط عند موراي:

قدم "موراي" قائمة بالضغوط على النحو التالي:

- **ضغط نقص التأييد الأسري:** التنافر الحضاري، التنافر الأسري، التأديب المتقلب، انفصال الوالدين، غياب أحد الوالدين، مرض أحد الوالدين، دونية أحد الوالدين، تباين أحد الوالدين، الفقر، عدم الإستقرار المنزلي.
- **ضغط الأخطار والكوارث:** الكوارث الطبيعية والمرتفعات، الفيضانات، الوحدة والظلام، الجو القارس والبرق، الحريق، الحيوانات.
- **ضغط النقص والضياع:** في التغذية، في الممتلكات، في الصحة، في التنوع في النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار ضغط الخصوم والأقران المتنافسين
- **ضغط السيطرة والقسر والمنع:** التأديب البدني، التأديب الديني.
- **ضغط العدوان:** هو الشعور بالوطة والتوتر والضيق من عدم إشباع الحاجة إلى العدوان وكذلك الشعور بالإحباط والقلق.
- **ضغط الانقياد:** هو الشعور بالإحباط والقلق والتوتر الناتج عن عدم الاشباع الحاجة الى التحقير.
- **ضغط الانتماء والصداقة.**
- **ضغط الجنس:** الاستعراض الجنسي، الاغراء الجنسي، الاتصال الجنسي.

- ضغط المخاتلة أو الخداع.

- ضغط الدونية: بدنيا، إجتماعيا، فكريا. (هارون الرشيدى، 2004، ص 66-67)

-من خلال ما تم عرضه من التأصيل النظري للضغوط النفسية، ترى الباحثة أن كل النظريات تناولت الضغط من زاوية معينة، وكانت كل نظرية (حسب السرد التاريخي) تحاول أن تسد الثغرة التي وقعت فيه نظيرتها، وعليه فإن نظرية واحدة لا تكفي في فهم الضغوط النفسية، فإن كان "سيللي" من أشهر المنظرين في مجال الضغوط، فإن ابحاثه تعتبر تكملة لأبحاث "كانون" فكلاهما يرى أن التغيرات الفسيولوجية التي تتمثل في ارتفاع نسبة هرمون الادرنالين الذي يحافظ على التوازن الحيوي للجسم، حيث يفسر الجهاز العصبي الموقف الضاغط على أنه تهديد، فالجسم في هذه الحالة يواجه حالة طارئة تجعله يتهيأ لهذا الموقف الضاغط، أما الجديد الذي أضافه "سيللي" هو "زملة أعراض التكيف" الذي قسمها إلى مراحل ثلاث، مرحلة الانذار، مرحلة المقاومة ومرحلة الانهالك، أما نموذج "هولمز وراهي" جاء كردة فعل لنموذج "سيللي" (الذي ركز على الجانب الفسيولوجي للضغط النفسي)، حيث يرى أن الضغط النفسي قد يكون ايجابيا أو سلبيا، ويتمثل الضغط النفسي حسب هذا النموذج في أحداث الحياة الضاغطة، أما النموذج المعرفي الاجتماعي لـ "هورويتز" يرى أن مواجهة الموقف الضاغط يتمثل في قدرة الفرد على البقاء (غريزة البقاء)، متأثرا بنظرية التحليل النفسي، حيث أن اللاشعور يخزن الموقف الضاغط (الصدمة)، وتصبح هذه الأخيرة عبارة أن تكرر تحييه مواقف مماثلة للموقف الضاغط، أما نموذج "سبيلبرجر" رأيه يختلف تماما عن الآراء التي سبقته، في هذا النموذج يميز "سبيلبرجر" بين القلق كحالة والقلق كسمة، حيث أن القلق من الأعراض الرئيسية للضغوط النفسية، وتناول هذا النموذج الميكانيزمات الدفاعية السوية وغير سوية لعملية التوافق مع هذه الضغوط أو كيفية مواجهتها، وإن كان "سبيلبرجر" ميز بين القلق والضغط النفسي، فإن نظرية "هنري موراي" ترى أن الضغط والحاجة مفهومان متكافئان في تفسير السلوك الانساني، وأن الضغوط النفسية ما هي إلا

حاجة داخلية (غير المشبعة) أو خارجية يحتاجها الفرد في ايجاد التوازن الطبيعي للتوافق السوي مع البيئة ومع الذات، في الاخير نخلص بأن الضغوط النفسية هي حالة تفرض نفسها على الكائن الحي التي قد تكون داخلية أو خارجية، والتي يتصدرها القلق كحالة وليس كسمة، ويكون القلق عرضا مميزا له، وفي رأي الباحثة إن الضغط النفسي قد يكون حاجة كما يرى "موراي" ولكنه ليس حاجة دائما وانما قد يكون موقفا بيئيا يفرض نفسه على الفرد (كما سبق الذكر)، وليس موقفا يحتاجه الفرد ليتوافق نفسيا أو اجتماعيا.

4 (مصادر الضغوط النفسية:

أما مصادر ومسببات الضغوط لدى الطلاب، فالأسرة تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغوط النفسية، وكذلك الأقران والمعاملة غير السوية من المعلم وغيرها من ظروف البيئة المدرسية وكذلك الظروف المجتمعية التي يعيشها الطالب بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة، كما أن شخصية الطالب تعد هي الأخرى مصدرا للضغوط لديه وهكذا تنشأ ضغوط الطلاب من عدة مصادر مختلفة الجوانب والأبعاد، وهذه المصادر تختلف فيما بينها من حيث أهميتها ودرجة الضغط الذي تمثله للطلاب، وبناءا عليه يستجيب الطلاب لمصادر الضغوط بطرق مختلفة، وذلك حسب المرحلة النمائية التي يمرون بها. (وقد تم التركيز على مصادر الضغوط لدى الطلاب لأن عينة الدراسة هي طلاب الجامعة).

وكما سبق الذكر مصادرا للضغوط النفسية متعددة ومختلفة وترجع لعدة عوامل وهي العوامل الاسرية، العوامل المدرسية، العوامل المجتمعية وعوامل تتعلق بشخصية الطالب.

1.4 العوامل الأسرية:

لا شك أن الاسرة هي أكثر الوسائط والمؤسسات الاجتماعية تأثرا بالأحداث التي يمر بها الفرد والمجتمع، فالأحداث الضاغطة السلبية التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى حدوث خلل في وظائفها وفعاليتها، وتحدث آثارا وعواقب وخيمة على أعضاء الأسرة.

فالمشكلات النفسية الاجتماعية والاقتصادية التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأبناء، وتنشأ الضغوط النفسية لدى الأبناء في الأسرة لعدة أسباب تتضح فيما يلي:

ويحدد "كابن" (1981) أن أهم الأحداث الضاغطة في الأسرة تتمثل في العناصر التالية:

- الافتراق الطويل عن الوالدين في فترة الطفولة.
- المرور بخبرة الرفض الاجتماعي (النبذ).
- المرض أو وفاة أحد الوالدين.
- الطلاق.
- تغيير المسكن أو الانتقال من مدرسة إلى أخرى. (Caplan ;1981,p 413-420)

وسنعرض المصادر الاسرية الضاغطة بشيء من التفصيل وهي كالتالي:

1.1.4 اساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء:

كثيرا ما تؤدي أساليب المعاملة الوالدية غير السوية، التي تصدر عن الآباء نحو الأبناء والتي تتصف بالنبذ والقسوة، والحرمان أو الإهمال، إلى ظهور مشاعر سلبية لدى الأبناء عن الذات والشعور بالإحباط والعدوان والانطواء، وعلى أثر ذلك كثيرا ما تكون اتجاهات الأبناء نحو أنفسهم ونحو المدرسة والمجتمع بوجه عام اتجاهات سلبية، وقد تصل الحال ببعض المراهقين إلى الشعور باليأس، ومن ثم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فاشلون ومنبوذون ومن ثم يسهل انخراطهم في جماعة السوء، فالقسوة والعقاب والرفض وغيرها من الأساليب الوالدية غير السوية عرض تزيد من فرص تعرض الأبناء للضغوط حيث لا تكون الفرصة مواتية أمامهم في ظل هذه المعاملة الوالدية السيئة إلى التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، بل انهم يحاولون تجنب التفاعل مع آبائهم. (طه عبدالعظيم، 2006، ص 184)

2.1.4) توتر العلاقات والصراعات الوالدية:

كلما كان الجو النفسي الذي يشيع بين أفراد الأسرة متوترا ومشحونا بالخلافات والخصومات والشجار بين الوالدين ولا سيما حينما يقع ذلك أمام أعين الأبناء فإن ذلك تنعكس آثاره بصورة سلبية عليهم، وبالتالي فإن ما يسود الحياة الأسرية من توتر وصراع يقلل من درجة التماسك والترابط داخل الأسرة ويجعل الأبناء يعانون كثيرا من الضغوط ويكونون عرضة للتشرد والانحراف، وهكذا بقدر ما يكون الجو النفسي في الأسرة سويا بقدر ما يكون ذلك عاملا هاما يساهم في تكيف الأبناء مع متطلبات البيئة التي يعيشون فيها.

3.1.4) التباين بين توقعات الأبناء و قدرات الأبناء:

قد يكون لدى الآباء طموحات وتوقعات زائدة نحو الأبناء، ولذلك يرغمون أبناءهم على تخصصات دراسية معينة لا تتفق مع ما لديهم من قدرات واستعدادات وإمكانات، فالكثير من الآباء لا يعطون أبناءهم الحرية في الاختيار بل يفرضون عليهم نوع معين من التعليم أو التخصص في الدراسة أو كلية معينة، وفي هذا الصدد نشير إلى أن الصراع بين الأبناء والآباء بخصوص الدرجات والواجبات المنزلية والفروق في التوقعات فيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي وتوقعات المستقبل تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغوط لدى الطلاب وآباءهم كما أن الآباء يضعون أيضا معايير معينة من السلوك ويتوقعون من الأبناء القيام بها وإتباعها، فقد يزعم بعض الأبناء أن آباءهم يتوقعون منهم القيام بمسؤوليات تفوق قدراتهم وإمكاناتهم مثل القيام بالتنظيف والطبخ ورعاية إخوانهم الصغار، وهذا يمثل مصدرا هاما للشعور بالضغوط لديهم، وقد ترتبط الضغوط بمشكلات اسرية أعمق من ذلك.

(طه عبد العظيم، 2006، ص 185)

4.1.4) الطلاق أو الانفصال:

ويمثل الطلاق أو الانفصال الوالدي مصدرا رئيسا آخر للضغوط لدى الأبناء، فلا شك أن الأبناء الذين يعيشون في أسر تدعيمية و متماسكة تتكون لديهم خبرات إيجابية بعكس الأبناء الذين ينحدرون من أسر متصدعة وغير تدعيمية يسودها الجدل والمشاحنات والخصومات المستمرة بين الوالدين، ولهذا فهم يعانون كثيرا من الأعراض المرتبطة بالضغوط وغالبا يدركون البيئة المدرسية على أنها بيئة ضاغطة ومهددة لهم، فالطلاق يجعل الحياة غير مستقرة وضاغطة على الأبناء ويجعلهم غير قادرين على مواجهة متطلبات الحياة وأحداثها كما يؤثر سلبا على البناء النفسي لديهم، ويبدو ذلك في فقدان الثقة بالنفس والشعور بالقلق والاكتئاب والغضب والعدوان وانخفاض تقدير الذات والصعوبة في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتعاطي المخدرات والميل إلى الجنوح، كما يعانون أيضا من صعوبات في الأداء المدرسي تتمثل في ضعف التحصيل الدراسي واضطراب العلاقة مع المدرسين والأقران، وكل هذه الأعراض تظهر دائما بين الأبناء الذين يأتون من أسر مفككة و متصدعة، وذلك مقارنة بالأبناء الذين يعيشون في ظروف اسرية متماسكة. وقد وضع "هولمز" (1967) مجموعة من الاحداث الحياة الضاغطة تبدأ من أشدها تأثيرا، وهي فقدان عزيز ثم الطلاق ثم الانفصال ثم وفاة شخص عزيز على الأسرة وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيرا مثل تغيير المدرسة، وتغير المستوى المعيشي، والتغير في الأنشطة الاجتماعية، واخيرا تغير مكان النوم. (Charles et al ,1990,p493)

لأن هذا التحول (الطلاق) في بنية الأسرة يؤدي إلى ظهور الكثير من المشاكل والصعوبات الانفعالية والسلوكية للأبناء، كما أن الطلاق يحرم الأبناء من رعاية أحد الوالدين ومن ثم يكونون عرضة للإحباط والحرمان، وهذا يجعلهم مهيبين للانحرافات السلوكية، وعلى ذلك عندما يحدث الطلاق في الأسرة تحدث تغيرات كثيرة في العلاقات، فالآباء عامة يكونون أقل تفاعلا مع أبنائهم وأقل اندماجا معهم، وهذا يمكن أن يشكل ضغطا على المراهقين الذين

ينزعجون من توتر العلاقات مع آبائهم لأن ذلك يدل عل الرفض والنبذ، كما أن انخفاض مشاركة واندماج الآباء في التعرف على مشاكل الأبناء يؤدي أيضا إلى التقليل من المساندة الاجتماعية الصادرة من الآباء نحوهم مع أنهم يكونون في حاجة ماسة إليهم لمساعدتهم في مواجهة التحديات والمشاكل الأخرى التي تعترضهم خلال فترة نموهم، وقد أكد علماء النفس على أهمية المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد في المقومات النفسية الايجابية من أجل التكيف مع الضغوط التي يتعرض لها.

(النعامي، 2005، ص 83)

5.1.4) خبرات الإساءة في الطفولة:

تعتبر الإساءة الوالدية في مرحلة الطفولة الاولى من اكثر العوامل المسببة لبناء نفسي هش يجعل من الفرد اكثر عرضة للضغوط النفسية ولا تقتصر الإساءة في الضرب فقط وانما تتعداها إلى الإهمال وعدم المبالاة والنبذ والرفض.

وهذا ما أشار إليه "هورلوك" (1980) حيث حدد مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في الخوف والغضب والغيرة والحزن، والمتاعب الجسمانية وضعف الصحة والاهمال الوالدي، والشعور بعدم الكفاية للدور الوالدي، والأوضاع البيئية الفقيرة، والحرمان العاطفي.

(Horlock, 1980, p 46)

كما يشير "سيلفرمان" (1979) إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المتمثلة في الحرمان البيولوجي، والخطر الذي يتعرض له الفرد من البيئة فيحدث حالة من الضغوط داخله، بالإضافة إلى الإنقاص من أهمية الفرد وتقديره لذاته، والأعباء الثقيلة من المطالب البيئية، والضغوط التي تصاحب مراحل النمو العادية مثل البلوغ.

(Silverman, 1979, p317)

4-2) العوامل المدرسية:

لا تقتصر رسالة المدرسة اليوم في حشو عقول الطلاب بالمعلومات، بل أصبحت مسؤولة عن نمو الطلاب ورعايتهم نفسيا واجتماعيا، وبقدر ما تسعى المدرسة إلى تحقيق ذلك بقدر ما تزداد قدرة الطلاب على التوافق معها، ولكم قد تشكل الظروف المدرسية جزءا رئيسيا في الإحساس بالضغوط لدى الطلاب، وذلك عندما لا يستطيعون التغلب على التحديات والصعوبات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههم فيها، ومن العوامل المدرسية التي تسبب في حدوث الضغوط النفسية لدى الطلاب ما يلي:

4.2.1) قلق الامتحان كمصدر للضغط:

يعتبر قلق الامتحان من المشكلات النفسية الشائعة ففيه يعاني الطالب من التوتر النفسي والإحساس بالخطر ويختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذا القلق فبعضهم يتكيف معه بشكل ايجابي كأن ينظم أوقاته وينكب على دراسته وحفظه ويسيطر على الأفكار السلبية التي تراوده " قدر الإمكان" حول أدائه في الامتحان وحول النتيجة والمستقبل، والقلق الطبيعي هنا ينشط الجهود الإيجابية للإنسان كي يتعامل مع الأمور الهامة والصعبة ومن ثم السيطرة عليها والنجاح فيها، والبعض الآخر من الطلبة يغلبه القلق السلبي فيبقى متوترا باستمرار وعصيبا، وقليل الأكل والنوم، وكثير الشرود والشكاوى وتتناقص إنتاجيته وأداؤه، ومن الأعراض المرضية الشائعة لهذا القلق: الصداع ونقص الشهية وآلام البطن والاسهال المتكرر، والغثيان، والاحساس بعدم التوازن أحيانا أو بشكل متكرر، وخفقان القلب وآلام في الصدر، وهناك أعراض أخرى مثل الآلام العضلية المتنوعة والشعور بالتعب والإعياء، وأما الأعراض النفسية الصريحة التي تظهر عند الطالب فهي الترقب والخوف وتوقع الفشل والرسوب وصعوبات النوم والأحلام المزعجة، إضافة للعصبية والتوتر ونقص التركيز وعدم المثابرة وغير ذلك، هذه جميعها تستدعي العلاج والدعم النفسي والاستشارة النفسية إذا كانت شديدة ومستمرة حتى لا يصل إلى الوقوع تحت الضغوط النفسية القاتلة. ويرتبط القلق من

الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وتاريخها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس وإثبات الذات، فالشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق، بينما تضطرب الشخصيات النرجسية، أو المدللة غير الناضجة، أو الخيالية في طموحها كما يرتبط قلق الامتحان بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل ومن المجتمع. (فاطمة النوايسة، 2013، ص 54)

كما يشير "هاملتون وفاجوت" (1988) أن بعض مصادر الضغوط النفسية تتمثل في الجوانب الأسرية، وكذلك في الجوانب المتعلقة بالتعلم والامتحانات، والعلاقات مع الآخرين لاسيما الجنس الآخر بالإضافة للجوانب الخاصة بالضوضاء والمواصلات والتلوث. (Hamilton & Fagot , 1988 ,p82)

2.2.4) النظام التربوي كمصدر للضغوط النفسية:

يكن في التهديد غالبا وما يترتب عليه من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب والتي يتسبب فيها أحيانا القائمين على العملية التعليمية، فالعلاقة بين التعلم وأشكال التهديد الكامنة والصريحة وما يفرزه النظام التربوي من أساليب العقاب الجسدي والنفسي عند التطبيق الحرفي للأنظمة والقوانين تثبت ما يترتب عليها من ضغوط نفسية، رغم أن الضغوط النفسية والجسدية تكون محمودة في بعض الأحيان لما لها من دور في تحفيز الفرد للإنتاج، فكل فرد يستجيب للتهديد بشكل يختلف عن الآخرين فبعضهم لا يكثرث به مهما كان الموقف، وبعضهم الآخر يتفاعل معه ويعتبره تحديا يجب أن يواجهه بقوة، وبعضهم يعتبره أمرا يهدد البقاء ويحطم الحياة، وعلى كل حال، يستجيب الدماغ للتهديد بشكل متوقع، فما أن يحس الدماغ بالتهديد والتخويف إلا ويهب بشكل منظم ودقيق للرد وتحدث ردود الفعل.

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 52)

وقد أكدت الدراسات والبحوث الحديثة أن التهديد يؤثر على التوازن الكيميائي لدى الأشخاص، فمثلا إذا انخفض معدل المركب الأميني (السروتينين) الموكل اليه عملية التنظيم والتوازن الكيميائي لمشاعرنا وتصرفاتنا فإنه يصحب بارتفاع في معدل الميل إلى العنف والذي قد يصبح سمة من سماتنا التي لا تفارقنا طيلة الحياة، إن التهديد ينشط ويحفز القدرات الدماغية الضرورية لنا للبقاء، ولكنه حتما ليس ذو فائدة للتعلم، كما أن للتهديد مضار أخرى، فهو يولد العجز وعدم القدرة على العمل والتفكير لأن الحياد وحب البقاء والتعايش أمر يسعى الدماغ لتحقيقه، فبيئنا عن المحاولة لحل المشكلات المعقدة التي يتطلبها الوضع الدراسي للطالب. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص 53)

3.2.4 كثرة الواجبات المنزلية:

لقد أصبحت كثرة الواجبات المنزلية تشكل ضغطا كبيرا على الطلاب والآباء معا، وذلك نظرا لما تتطلبه من جهد ووقت مما يجعل الكثير يعتمدون على الآباء في أداء هذه الواجبات، ولا سيما في المراحل الأولى من التعليم، ولكن يحرم الطالب من الاعتماد على نفسه ويضعف من الثقة بالنفس لديه، وعندما تصبح هذه الواجبات أكبر من قدرات وإمكانات الطلاب فإن ذلك يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والشعور بالضغط وعلة ذلك يمكن القول إن الواجبات المنزلية يجب أن تكون معقولة ومناسبة لقدرات وإمكانات الطلاب، لأنه كلما زادت الواجبات المنزلية وعجز الطلاب عن أدائها فإن ذلك يعرضهم للعقاب أمام رفاقهم في الفصل مما ينعكس أثر ذلك سلبا على النمو النفسي والاجتماعي لديهم. (طه عبد العظيم، 2006، ص 194)

3-4 الضغوط الاجتماعية: تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الاصدقاء او لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من مصادر التي تجعل للحياة معنى وتوجه الفرد عموما نحو الصحة ولكن اضطرابها يلعب دورا مدمرا للصحة النفسية وقد بينت حديثا الدراسة التي قام به

Mc.Clelland et al على ما يسمى بالدافع للانتماء أي الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات اجتماعية والتواجد مع الأصدقاء والالتقاء مع الآخرين، وتشير النتائج على وجه العموم إلى أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي أكثر ارتباطا بالصحة النفسية في جانبه النفسي والعضوي معا، ولكن قد تكون سيطرة الدافع بدرجة قوية سلبية، فالدافع إلى الانتماء والحاجة إلى التزاوج تضعهم في مأزق إضافي يساعد على إعاقة العلاج فهم نتيجة لهذه العلاقات الاجتماعية، وتحت تأثير الضغوط الاجتماعية التي يتعرضون لها أكثر من الآخرين فيضطرون إلى التخلي إلى عادات سلوكية في الغذاء وغيرها. (الغرير وأبو أسعد ، 2009، ص 34 - 35)

وفي ضوء ما تقدم لا نستطيع أن نزعم أن جميع مسببات الضغوط لدى الطلاب تنشأ من البيئة الأسرية والمدرسية فقط بل قد تنتج الضغوط لديهم من العوامل مجتمعية، ويتمثل ذلك في سلوك العنف والجريمة السائد في المجتمع والذي يظهر بين أفراد، أو على شاشات التلفزيون أو عبر وسائل الإعلام الأخرى الذي يمكن أن يعلم الأبناء أن العنف وسيلة مقبولة لحل المشكلات: ولهذا بعض الطلاب المراهقين إما أن يكونوا هم أنفسهم ضحايا للعنف أو يقومون هم بممارسة السلوك العنيف، ويعاني الأفراد الذين يكونون ضحايا لعنف المجتمع أو يشاهدون أحداث عنيفة تقع في المجتمع مثل الاغتصاب والانتحار والقتل وأعراض نفسية عدة مثل الخوف والقلق والاكتئاب والوحدة وانخفاض تقدير الذات، وهذه الأعراض تؤثر على حياتهم وتسهم بدورها في ظهور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لديهم، وهذه الأعراض تجعلهم يتحاشون القيام بأي شيء يذكرهم بالحدث الصادم والعنيف ويعانون كثيرا من الحزن والانزعاج، ومن ثم يسهل استئثارهم ويميلون إلى استعادة الخبرات الصدمية والأفكار المزعجة ويميلون إلى الاستغراق في أحلام اليقظة ويعانون الكوابيس كما يشعرون بالوحدة النفسية حتى في وجود الآخرين حولهم وهذه الأعراض قد ترجع إلى حدث مؤلم وقع في المدرسة أو في المجتمع. (طه عبد العظيم، 2006، ص 200)

ومن المطالب والضغوط الاجتماعية كما يراها "ثوري" (1971) عندما تشكل مصرا للضغوط، كلما كانت الحياة بخطوات سريعة كلما أصبح من الضروري تنظيم سلوك أعضاء المجتمع، ذلك يتطلب المزيد من القيود، وعادة ما يتصارع حاجات المجتمع مع حاجات الأفراد، لذلك فإن القواعد واللوائح التي تعتبر ضرورية لبقاء الجماعة، قد تؤدي إلى تحطم الفرد جسما أو نفسيا بما تفرضه هذه اللوائح من ضغوط. (Thorpe, 1971, p 62)

4-4) العوامل الشخصية:

ولا يفوتنا أن نشير إلى أن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى ظهور الضغوط لدى الطلبة، وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها فالضغوط التي يتعرض لها الطلاب تتباين في شدتها تبعا لتباين نمط ومكونات شخصياتهم فالطلاب ذوو الحساسية المرتفعة يختلفون عن أقرانهم المتبلدين حسيا في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى لا شك أن فترة المراهقة تمثل فترة عواطف وتوترات بالنسبة للطلاب المراهقين حيث تحدث خلالها تغيرات جسمية وانفعالية وجنسية ومعرفية فالبلوغ مثلا بوصفه أحد التغيرات الجسمية يمثل تدفقا هائلا من الطاقة الجنسية، ومن ثم فهو يمثل حدثا ضاغطا للمراهق قد يخل بتوازنه، وهذا قد يستهلك جزءا كبيرا من الطاقة النفسية التي توجد لديه ويتبقى جزء ضئيل منها تصرف المراهق لمواجهة المتطلبات والمواقف البيئية وذلك وفقا لمفهوم الاقتصادات النفسية (وجهة نظر التحليل النفسي)، ومن ثم يشعر المراهق بالقلق والتوتر.

علاوة على ما سبق هناك عوامل ومتغيرات فردية تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب، ويتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات والتشاؤم ونقص المهارات الاجتماعية والشعور بعدم الكفاءة ونقص المهارات المعرفية لديهم مثل نقص التدريب على حل المشكلات والصراعات ونقص مهارات الضبط، فالطلاب ذوو تقدير الذات المنخفض يتعرضون بسهولة للضغط،

حيث أنهم يرون أنفسهم عاجزين وفاشلين كما أنهم يرون الناس الآخرين من حولهم يشكلون مصدر الخوف والقلق لديهم. (طه عبد العظيم، 2006، ص 201-202)

وقد أكد هذا الرأي كل من "كوبر ومارشال" (1977) على وجود سبع مصادر رئيسية للضغوط ستة منها مصادر خارجية ومصدر واحد داخلي وهي:

- ضغوط تأتي من العمل.
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور.
- ضغوط تأتي أثناء النمو (في مراحل النمو المختلفة في الحياة).
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية والمناخ.
- ضغوط تأتي من العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- ضغوط تأتي من المصادر والتنظيمات العالمية.
- ويتمثل المصدر الداخلي في ضغوط تنشأ من مكونات الشخصية للفرد.

(Cooper & al, 1977, p199)

5 (أنواع الضغوط:

صنف علماء النفس الضغوط النفسية إلى أنواع مختلفة، فهناك من يصنفها تحت عامل المدة (الوقت)، ومنهم من يصنفها حسب الشدة، ومنهم من يصنفها حسب مصدرها (شخصية، بيئية)، وهناك تصنيفات عديدة لكن الباحثة رجحت هذا التصنيف لأنها ترى أنه الأشمل لأنواع الضغوط، هذه التصنيفات هي:

5-1) الضغوط المزمنة والضغوط المؤقتة:

الضغوط المؤقتة هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتشع، ولا يدوم أثرها لفترة طويلة (مثل تلك الناشئة عن الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ، والزواج الحديث)، وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها، إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من قدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة التي تحدث صدمة عصبية.

أما الضغوط المزمنة فهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا (مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر)، وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، لأن حشد الفرد لطاقته لمواجهة تلك الضغوط، قد يدفعها ثمنها على شكل أمراض نفسية، أو فسيولوجية مما يؤدي إلى اختلال في الصحة النفسية والانهك أو الاحتراق النفسي.

(المنصور والبيلاوي، 1989، ص7)

5-2) الضغوط الايجابية والضغوط السلبية:

ويشير "جمعة يوسف" (2003) كما أن للضغوط النفسية اثار سلبية ضارة: فقد يكون لها آثار مفيدة، خاصة عندما تكون في مستوى معقول فلا هي بالشديدة أو الحادة جدا، ولا هي منخفضة تماما وهي هنا تلعب دور الدافعية للإنجاز التي تمنح للفرد القوة والنشاط والقدرة على مواجهة التحديات والرغبة في التفوق في حدود الامكانيات والقدرات مع وضع الظروف المحيطة في الاعتبار، ان هذه الدرجة المعتدلة من الضغوط، أو ما يمكن أن نطلق عليها التوتر الصحي *Healthy Tension*، مطلوبة في العمل وفي غيره من جوانب الحياة، وذلك حتى لا تفقد الحياة طعمها ومعناها وقيمتها. (جمعة يوسف، 2003، ص41)

كما ان الضغوط السلبية لها الآثار البالغة الخطورة، وهذا ما أكدته البحوث السيكولوجية والتراث البحثي بالأدلة العلمية أن الضغوط تؤثر في كل من الصحة النفسية والجسمية سواء

بشكل مباشر من خلال التغيرات في فسيولوجيا الجسم أو من خلال السلوكيات المرتبطة بالصحة. (Taylor, 1999, p 185)

3-5 الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية:

يُميز "لازاروس" و"كوهين" Lazarus & Cohen (1977) بين نوعين من الضغوط: الضغوط الخارجية (البيئية) External environmental stress والضغوط الداخلية (الشخصية) Internal personal stress، وتمتد الضغوط البيئية من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة القوية، وتشير الضغوط الداخلية إلى الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي. (عبد الجواد، 1994، ص 11)

6 آثار الضغوط النفسية:

الفرد هو المستقبل الرئيسي والمباشر لمتطلبات الضغوط، وتأخذ هذه المترتبات صوراً متعددة، فقد تكون جسمية أو نفسية أو سلوكية أو اجتماعية، وقد تكون شاملة بحيث تشمل كل معظم هذه الجوانب، وبما أن الضغوط تحدث تغيرات وتحولات غير طبيعية داخل جسم الإنسان مرتبطة بتأثير الجهاز العصبي للفرد وإفرازات الغدد والوظائف الأخرى فإن هذه التغيرات غير الطبيعية سيكون لها نتائجها الواضحة على صحة الفرد لاسيما عندما يكون مستوى هذه الضغوط مرتفعاً، حيث من المؤكد أن تتعرض صحة الفرد للكثير من المتاعب التي تظهر مؤشراتها عليه في شكل اضطرابات وضعف وكسل وربما تطورات هذه الأعراض إلى أمراض أكثر حدة وخطورة.

6-1 الآثار السلوكية: وتتمثل الآثار السلوكية في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.

- اضطرابات النوم وإهمال المنظر الخارجي والصحة عموماً.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة تزايد معدلات الغياب عن العمل (بالنسبة للعامل) والغياب في المدرسة (بالنسبة للطالب)، والتوقف عن ممارسة الهوايات.

(Diane,J & al, 2007 , p 6)

6-2) الآثار الجسمية:

لعل الجانب الأكبر من البحوث عبر سنوات التي أظهرت فيها العناية بالضغوط تم توجيهها إلى تأثير الضغوط على الصحة الجسمية، وقد أوضحت البحوث أن الضغوط المزمنة تقلل من القدرة على مقاومة الأمراض وتزيد من تأثيرها، ويعتمد تأثير الضغوط على شدة وبقاء الضغوط، واحتمال التعرض لها (الاستهداف)، كما أن الضغوط المستمرة يمكن أن تؤدي غالباً إلى استجابة بدنية معينة معتمدة على نقطة الضعف أو ما يمكن أن نطلق عليه الحلقة الأضعف. (Cranwell-Ward ,1987 , p 79)

وعندما تزداد الضغوط النفسية على الفرد وتصبح غير مريحة ولا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الأعراض على شكل اضطرابات نفسية وأمراض جسمية. (احمد عبد الخالق، 1998، ص 88)

وتظهر الآثار الجسمية في:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطراب المعدة والأمعاء.

- الشعور بالغثيان والرعدة.
- جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.
- **3-6 الآثار المعرفية:** تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:
 - نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ.
 - تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.
 - عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
 - فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
 - ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات.
 - ضعف التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الابتكاري. (طه عبد العظيم، 2006، ص 44-46)

وبهذا العرض للآثار المترتبة للضغوط النفسية، ترى الباحثة أن الضغط النفسي يشكل خطرا واضح على حياة الفرد مما يخل بتوافقه النفسي والاجتماعي، ويتجلى ذلك على كل المستويات المعرفية والسلوكية والانفعالية والجسمية، وقد يصل إلى حد الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية أو السيكوسوماتية، التي قد تصل إلى مستوى الأمراض المزمنة التي تدوم مع استمرار حياة الفرد وتعكر صفوها.

7) كلفة الضغط النفسي:

لم تجد الباحثة دراسات عربية (على حد علمها) بحثت في الأضرار التي يسببها الضغط على المستوى الاقتصادي والاجتماعي، إلا أن هناك دراسات أجنبية بينت أن الضغوط

النفسية لا تعود بالضرر على مستوى الفرد فحسب، بل على مستوى المجتمع ككل من الناحية الاقتصادية والاجتماعية، فإن كانت الضغوط تسبب أمراضا مزمنة مثل السكري والضغط الدموي والشقيقة وغيرها من الأمراض الجسدية، كما أنها تشتت الانتباه والتركيز وقد تؤدي إلى الاحباط والاكتئاب، والاحتراق النفسي كما ذكرنا في العنصر السابق آثار الضغط، وهذه الآثار تعود بالضرر بالضرورة على مستوى المجتمع نجدها في التغيب المستمر في العمل، أو الأداء المنخفض للعامل وهذا بدوره يؤدي إلى تدني المستوى الاقتصادي، أما على المستوى الاجتماعي نجدها في اللجوء إلى الأدوية المسكنة أو تناول الكحول، أو المخدرات التي تؤثر على العلاقات الاسرية الاجتماعية.

وقد أفرزت هذه الابحاث الاجنبية على احصاءات التالية:

-يقدرون أن 70 بالمئة من جميع من الأمراض الحديثة منشأها الضغط.

-في المملكة المتحدة، يهدر 40مليون عامل عمله سنويا مباشرة من جراء أمراض ذات علاقة بالضغط.

- إن كلفة التغيب عن العمل في المؤسسات الصناعية البريطانية بسبب أمراض تتعلق بالضغط،مثل الشقيقة و مساوئ الكحول...الخ تقدر بـبليون ونصف البليون جنيه استرليني.

- في المملكة المتحدة يعاني 250ألف نسمة كل سنة من أمراض الانسداد التاجي (مرض القلب).

- تقدر النفقات الطبية المتعلقة بالضغط في الولايات المتحدة الامريكية بأكثر من بليون دولار في السنة.

- في الولايات المتحدة الأمريكية إزداد مرض القلب بنسبة 500 بالمئة في غضون السنوات الخمسين الماضية.

-يستهلك الأمريكيون 5 بلايين من جرعات المهدئات أو المسكنات، و 16 ألف طن من أقراص الأسبرين في كل سنة. (سمير شيخاوي، 2003، ص 14)

ثانيا: استراتيجية المواجهة:

تمهيد

اصبحت الضغوط النفسية أمرا حتميا يتعرض له الفرد في كل مراحل حياته ويشتى أنواعها، مما تجله يلجأ إلى أساليب لمواجهة الموقف الضاغط، ويختلف الأفراد في التعامل مع الضغوط وإدارتها، وباختلاف الافراد تختلف أساليب المواجهة، فهناك من يواجهها بتغييرها أو التكيف معها، ومنهم من يتجنبها بالهروب إلى حلول مؤقتة مما تزيد من حدة الضغوط، أو اللجوء إلى الأصدقاء والأهل لتخفيف من الضغوط.

1) تعريف استراتيجية المواجهة:

1-2) تعريف الاستراتيجية:

ترجع كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس Strategos والتي تعني: فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرفها قاموس " ويبستر " Websters "الاستراتيجية على انها علم التخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 1999، ص 17)

1-3) تعريف المواجهة لغويا:

يعرف معجم اللغة العربية المعاصرة المواجهة: واجه يواجه مواجهة، فهو مواجه، والمفعول مواجه (بفتح الجيم)، واجه الخطر: واجه الموقف بشجاعة / بهدوء، هو قوي في مواجهة الشدائد، يحسن استخدام سياسة المواجهة. (أحمد مختار عمر، 2008، ص2406)

1-4) تعريف الاستراتيجية اصطلاحا

عرفت موسوعة علم النفس الاستراتيجية على أنها: نشاطات يختار الفرد بواسطتها وينظم ويدير أفعاله بهدف انجاز مهمة أو بلوغ هدف معين. (رونالد دورون، 2012، ص 1027)

عرف معجم عم النفس في علم النفس الطبي Coping Strategy استراتيجية المواجهة على أنها سلسلة من الأفعال وعملية التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أوفي تعديل استجابات الفرد في مثل هذا الموقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية.

(جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي، 1989، ص 763)

اما معجم مصطلحات الطب النفسي (coping behaviory) بأنها مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع الموافق المختلفة. (لطي الشربيني، د س، ص 35)

يشير هذا المفهوم إلى الطريقة التي نواجه بها وضعية صعبة، ظهر سنة (1996)، وأشار به "لازاروس" إلى مجموعة الاستراتيجيات المستعملة لمواجهة الوضعيات الصعبة أو الاحداث الضاغطة. (Fischer, Tarquinio ,2006 ,p 117)

يعرفها "روتر" Rutter(1981): هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها، فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال، وكذلك تنظيم انفعالي للضغط.

اما "فليشمان" Fleshman (1984) يعرفها على أنها مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة.

(أحمد مطيع عيد الشخابنة، 2010، ص 35)

تعريف "لازاروس وفولكمان" Lazarus & Folkman (1984) هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة أو التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى قدرات الفرد. (Didier truchot ,2004, p 50)

تعريف "شرودر" و"شوش" Schroeder & Scheuch (1990):المواجهة تشتمل على عمليات معرفية وخبرته وسلوكية وفيزيولوجية وغدية ومناعة نفسية عصبية، وترتبط مع المحيط الاجتماعي للشخص المعني في علاقة نشطة متبادلة.

(سامر جميل رضوان، 2002، ص 169)

ويعرفها "راي" وآخرون المواجهة على أنها استراتيجيات تشير إلى الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة، ويتضمن هذا المفهوم تواجد مشكل حقيقي أو خيالي، ومن جهة أخرى كيفية الاستجابة لهذا الموقف الضاغط. (Schweitzer,Dantzer , 2003 ,p100)

ومن الناحية اللغوية استخدم هذا المفهوم بمصطلحات مختلفة وإن كانت تصب في نفس المعنى، ففي اللغة العربية استعمل بالمصطلحات التالية:

- استراتيجيات أو عمليات التعامل.
- استراتيجيات التوافق أو المواجهة.
- استراتيجيات التأقلم.
- ميكانيزمات الدفاع. (محمد الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن، 1989، ص 128)

أما في اللغة الإنجليزية تعرف استراتيجية المواجهة بـ -to cope with- « Coping
أما باللغة الفرنسية عرفت بعدة مصطلحات هي:

-Processus d'ajustement

Processus de faire face

Processus de maitrise

Stratégies de coping التي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ سنة (1999).

(Isabelle Paulhan,1992,p551)

وتعرف الباحثة استراتيجيات مواجهة على أنها تلك الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يلجأ لها الفرد في الموقف الضاغط للتكيف معه، وذلك بالتخفيف منه أو تقبله، ليصل في النهاية إلى حالة من التوافق الصحي.

2 (تطور مصطلح المواجهة:

تاريخياً يتصل مفهوم المواجهة بمصطلحين اثنين هما: استراتيجيات الدفاع الذي تطور بنهاية القرن 19 من طرف التحليلي التقليدي، وبالتكيف الذي تطور بدوره مع النصف الثاني للقرن 19، معتمداً في ذلك على البيولوجيا وعلم النفس الحيوان (لاسيما نظرية خلال داروين التطورية). (Schweitzer,2002 , p335)

1.2 (المواجهة و الدفاع (Coping & Defence):

ظهر مفهوم الدفاع في نهاية القرن 19 كما سبق الذكر مرتبطاً بتطور التحليل النفسي وعلم النفس الدينامي، تحدث كل من "فرويد" و"بروير" Freud et Breuyer في أبحاثهم بأن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة يمكن أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها، كما وصف "فرويد" في النصوص الأولى لنظريته مختلف الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو إنكار الأفكار غير المقبولة من أجل الحفاظ على كيانه واتزانه الداخلي. بعد تطور مفهوم الدفاع، تطرق "فرويد" إلى مفهوم الكبت مشيراً إلى الدور التي يلعبه هذا الميكانيزم وهذا ما وضعه في كتابته "الكف والعرض

والقلق" سنة 1926، حيث عرف الدفاع بأنه "صراع الأنا ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة"، ومعتبرا الكبت من أهم الميكانيزمات الدفاعية. (Brunou ,schweitzer, 2001, p69)

انطلاقا من الستينات والسبعينات من القرن الماضي وبعدها كانت كل الابحاث مكرسة للبحث في ميكانيزمات الدفاع اتجه البحث في مصطلح المواجهة، وقد استعمل هذا المصطلح لأول مرة من قبل "لازاروس" سنة 1978. وفي الفترة ما بين 1960 و 1980 كان هناك التباس وتداخل بين المصطلحين الدفاع والمواجهة، مع أن ميكانزمي التسامي والدعابة كانا الأكثر تكيفا مع المفهوم الجديد، إلى أن جاءت محاولة "هان" Haan 1977 لتبيين الفروق بينهما:

2.2) ميكانيزمات الدفاع: فهي مواجهة صلبة تعمل على مستوى اللاشعور لا يمكن للفرد مقاومتها، ترتبط بصراعات نفسية داخلية بينشخصية وبأحداث الحياة الماضية، تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه الموقف إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل.

3.2) استراتيجية المواجهة: تتميز بالمرونة، تعمل على مستوى الشعور تتغير حسب ما يتطلبه الموقف، مرتبطة بالموقف الحالي، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض وتحمل الاضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة، وتختلف المواجهة عن ميكانيزمات الدفاع على أنها محاولات شعورية لمواجهة مشاكل الحياة الحالية .

(Schweitzer,Brunou, 2001,p70)

ويمكن أن نحدد الفرق بين المواجهة والدفاع من خلال هذا الجدول:

الجدول (05) يوضح الفرق بين المواجهة والدفاع

المواجهة	ميكانيزمات الدفاع
- مرنة - شعورية	- صلبة - لاشعورية
- مرتبطة بالفرد والبيئة	- مرتبطة بصراعات بينشخصية
- مرتبطة بالواقع الحالي	- مرتبطة بأحداث الحياة الماضية
- تهدف إلى خفض الاضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط الحالي	- تهدف إلى خفض القلق إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل

2-4) الفرق بين المواجهة والتكيف (coping & adaptation):

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والاستمرار تجاه مختلف التهديدات خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهروب، الهجوم)، وهذا ما أكده الكثير من الباحثين باعتبار أن العملية الدينامية التي تربط الضغط بالواجهة تعتبر جزء من ميكانيزمات التكيف لتحدي صعوبات الحياة.

(Marilou Bruchon & Schweitzer, 2001 ,p 70)

حدد "لازاروس" و"فولكمان" 1984 (Lazarus & Folkman) كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا يضم كل من علم النفس والبيولوجيا، كما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمن استجابات التوافق لدى الفرد إلا أنه لا يختص إلا بردود الأفعال تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له، ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول التالي:

الجدول (06) يبين الفرق بين المواجهة والتكيف

التكيف adaptation	المواجهة coping
- مفهوم واسع	- مفهوم ضيق ومحدد
- يشمل كل الكائنات الحية	- يخص الإنسان
- يضم كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية	- يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في البيئة يدركها الفرد على أنها مهددة له
- ردود أفعال متكررة وآلية	- تستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية

نلاحظ من خلال الجدول (06) أن التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال الأوتوماتيكية والمتكررة في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية وسلوكية شعورية نوعية متغيرة وأحيانا أخرى جديدة بالنسبة إليه، ولهذا فضل "لازاروس" استعمال مصطلح التوافق Adjustment بدل من التكيف Adaptation لأنه أكثر مرونة ويعتبر كمصطلح

معياري ونهائي. (Lazarus & Folkman, 1984 , p284)

2-5) الفرق بين استراتيجيات التكيف ومهارات الإدارة:

يتميز "الدوين" بين استراتيجية المواجهة ومهارة الإدارة، حيث أن مفهوم استراتيجية المواجهة إلى خصائص طرق تعامل الفرد مع المشكلات التي يواجهها، في حين يشير مفهوم مهارات الإدارة إلى مهارة موقفية محددة يستخدمها الفرد لتجنب المشكلة أو تداركها.

(Aldwin,2000,p64)

وترى "الباحثة" أن مفهوم المواجهة يتداخل مع عدة مفاهيم، وهذه المفاهيم هي ميكانزمات الدفاع، التكيف، وإدارة الضغوط، حيث أن هذه المفاهيم تتفق مع مفهوم المواجهة ولكن في الجوهر تختلف، فميكانزمات الدفاع كما يرى أصحاب نظرية التحليل النفسي أنه دفاعات

لاشعورية يستخدمها الفرد ليتكيف مع الموقف الضاغط وتعتبر جل آليات الدفاع سلبية إن لم نقل كلها، أما المواجهة فهي شعورية، ومنها ما هو سلبي وما هو ايجابي، أما الفرق بين مفهوم ادارة الضغوط واستراتيجية المواجهة، ترى الباحثة أن هذه الاخيرة هي أساليب ذاتية يستعملها الفرد لمواجهة الضغط (من خلال الخبرات الذاتية والمساندة الاجتماعية) وتكون هذه المواجهة إما سلبية أو إيجابية، أما إدارة الضغط هي أساليب أو فنيات مدروسة وضعها مختصون في ادارة الضغوط (برامج تدريبية للتخفيف من الضغوط)، وكل هذه الاساليب ايجابية.

3 (نظريات استراتيجية المواجهة:

اختلفت وجهات نظر علماء النفس حول كيفية التعامل مع الضغوط ومواجهتها، لما للضغوط النفسية من خطر على صحة الفرد النفسية والجسمية، ويرى علماء النفس أن الضغوط لا يمكن الحد منها ولكن يمكن مواجهتها بطرق ايجابية للتخفيف منها أو التحكم فيها ليحدث التوافق مع البيئة، ولذا جاءت الدراسات النفسية للضغوط مختلفة، فكل نظرية تناولتها بطريقة مختلفة، وستعرض الباحثة أهم النظريات في استراتيجية مواجهة الضغوط.

3-1) النموذج الحيواني:

بالاستناد إلى هذا النموذج، حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية أو مكتسبة مواجهة للخطر، مثال الهروب أو التجنب الناجم عن الخوف، والمواجهة أو الهجوم الناجم عن الغضب، والمعيار الأساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يتمثل في بقاءه حيا.

(Paulhan, 1992, p 546)

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي، وقد أشار "كانون" (1932) Canon إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight orFlight التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في

البيئة، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية، والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الأسد تجنباً أن يفترسه، إن هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف. (زينب محمود الشقير، 1998، ص133)
ويمكن القول حسب هذا النموذج أن المواجهة تقتصر بالضرورة على الاستجابات الفطرية السلوكية المكتسبة المستعملة لمواجهة تهديد حيوي.

(Schweitzer & Dantzre, 1994, p101)

3-2 (النموذج السلوكي:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله ، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية، فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أو شاذة فهي سلوكيات متعلمة. (محمد محروس الشناوي، 1994، ص 53)

ويرى السلوكيين أن التفاعلات المتبادلة لدى الانسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متتباً للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الانسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

(فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص19)

3-3 النموذج السيكودينامي:

لقد تناول "فرويد" (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، وتعد آليات الدفاع من منظور التحليل النفسي من أهم

استراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوط النفسية حيث يرى "فرويد" أن يلجؤون إليها لحماية أنفسهم، وتساعدهم على معالجة الصراعات والاحباطات، وبالتالي هي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً، كما أنها تساعد على خفض التوتر والقلق حين مواجهة الضغوط. وتشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقاً من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة. (Chabert ,1983 ,p24)

وفي هذا الصدد تشير "أنا فرويد" (1936) إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين، فهناك الحيل الدفاعية السوية وهي تساعد على حل المشكلة، وهناك أساليب دفاعية غير سوية وترتبط بظهور الأمراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد.

(طه عبد العظيم، 2006، ص 87)

3-4) النموذج التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث يرى هذا المدخل أن المواجهة عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية وإلإرادية، ولذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي. (طه عبد العظيم، 2006، ص 89)

ارتبط هذا المدخل بأعمال كل من "لازاروس" و"فولكمان" 1984 و"موس" 1977 و"ميتشبنوم" 1977، حيث يعتبر كمحاولات ضرورية للشخص لمواجهة الضغوطات الواقعية والمدركة من البيئة، فهذا النموذج يهتم بالتفاعلات الحالية بين الشخص والبيئة، بين الجهود المعرفية والانفعالية والسلوكية المبذولة من قبل الأشخاص لمواجهة المواقف المؤلمة، فالضغط تفاعل بين الشخص والبيئة والذي يقيم من قبل الأشخاص كتجاوز لإمكاناته، والذي

قد يؤدي إلى خطر على حالته الصحية، ولكون العلاقة بين الشخص والبيئة دينامية ومتغيرة فإنها تستند إلى اتجاهين: السياق التقييمي المعرفي والسياق التكيفي (استراتيجيات المواجهة).
(Gustave, 2002, p 263)

أ) **السياق التقييمي المعرفي:** وينقسم إلى التقدير المعرفي الأولي والتقدير المعرفي الثانوي وهما:

➤ **التقدير الأولي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية. (عثمان يخلف، 2001، ص 52)

➤ **التقدير الثانوي:** و يقصد به تقويم امكانات التعامل أو مواجهة الموقف الضاغط.

(السيد عبد الرحمن، 2000، ص 313)

في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرة امكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، وهكذا عندما يتلاءم كل من تقديرنا لمطالب الموقف وامكانياتنا على مواجهته فلا نشعر بالضغط، وعندما يعكس تقييمنا فجوة بين امكانياتنا ولمطالب الموقف أو المحيط، وخاصة عندما تفوق المطالب الامكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط، فإننا نختبر مستوى كبير من الضغط. (عثمان يخلف، 2001، ص 53)

وفي نفس الاتجاه يشير "كالن" (1993) Callan إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط، ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط. ويشير "أشفورد" (1988) Ashford إلى أن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم سلبي لقدرات وإمكانات المواجهة يكون لديهم نقص في الضبط أو التحكم الانفعالي وهذا مما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب والاكتئاب. ويرى "كوبر و باني" (1991) Cooper &

Bayne أن العمليات المعرفية وعلى رأسها الذكاء تلعب دورا هاما في تفسير الموقف الضاغط وكيفية التغلب عليه ويؤكد على أن هناك ثلاثة استجابات ذكية للتعامل مع الضغوط وهي:

- القدرة على حل المشكلات الاجتماعية، والتي من خلالها يفسر الفرد الموقف منطقيا ويتعامل مع المشكلة.

- القدرة اللفظية والتي من خلالها يتحدث الفرد بوضوح ويتعامل بفاعلية مع الأفراد الآخرين في البيئة.

- الكفاءة الاجتماعية، فالأفراد الذين لديهم كفاءة اجتماعية يستطيعون الحصول على المساعدة من الآخرين المحيطين بهم. (طه عبد العظيم، 2006، ص 89 - 90)

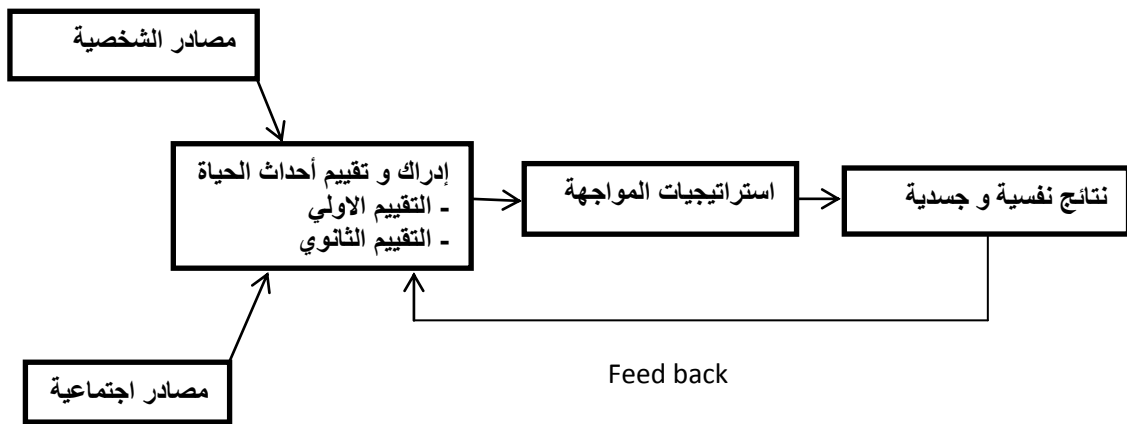
ب) السياق التكيفي (استراتيجية المواجهة):

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط، ولقد صنفت استراتيجيات المواجهة في نوعين أساسيين، تكمن الأولى فيما يسمى بالفعل المباشر، ويشمل اتخاذ اجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط وتتسم بطبيعة سلوكية تعتمد اسلوب حل المشكلات، والاستراتيجية الثانية تتمثل في ما يسمى بالفعل المخفف وهو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية. (عثمان يخلف، 2001، ص 53)

وفي عام (1999) أشار "لازاروس" إلى أنه لا يوجد إجماع عالمي على أن هناك استراتيجيات مواجهة فعالة وأخرى غير فعالة، وعلى هذا فإن نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية.

(طه عبد العظيم، 2006، ص 90)

وتنص هذه النظرية على تعددية تغيرية بيئية intra individuelle وبين شخصية inter-individuelle بما أنها تحدد بالتقييم المعرفي والإمكانات التي يضعها الشخص على إختلاف مراحل حياته، والنظرية ترى بأن الوضعيات أو المواقف، هي التي تجبر الشخص اختيار استجابات مواجهة وليس العكس، والمخطط التالي يوضحه Mechelle Dumot & (al, 2001, في شرح مختصر للنموذج التفاعلي (Transactionnelle):



الشكل (06) النموذج التفاعلي لعملية التفكير

3-5) النموذج التقاربي بين الشخصية والمواجهة:

أدت البحوث التي أجراها "لازاروس" و"فولكمان" إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين عوامل الشخصية والسياق الموقفى وبين المواجهة، فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من "أوبرين" و"ديلونجس" (1996) Obrien & Delongis وغيرهم على أهمية كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

وإضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي البيئي Ecological Social والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة، ومفهوم مصادر المواجهة البيئية من هذا المنظور، كما أن هناك جانبا آخر هاما وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط وفي هذا يشير "موس" و"بيلنج" (1982) Moos & Billings إلى أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي عليه الموقف الذي يتعرض له الفرد وأيضا على اختيار وفاعلية استجابات المواجهة، فمن المعروف أن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد. (طه عبد العظيم، 2006، ص ص 90- 91)

وترى الباحثة أن الدراسات النفسية المتعاقبة في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية أدت إلى ظهور عوامل أخرى في كيفية مواجهة الضغوط النفسية، فإدراك الفرد للضغط لا يكفي لكيفية اختيار الاستراتيجية المثلى للتعامل مع الضغوط، فمصدر الضغط والموقف يمثلان عاملا أساسيا في اختيار استراتيجية المواجهة، كما أن المساندة الاجتماعية تتفاعل مع هذه العوامل لتنتهي في الأخير إلى أسلوب معين في مواجهة الموقف الضاغط.

4) أنواع استراتيجية المواجهة:

تعددت تصنيفات استراتيجية المواجهة حسب وجهة نظر كل عالم وانطلاقا من النماذج التي قدمها هؤلاء العلماء فمنهم من حددها ببعدين ومنهم من حددها بثلاثة أبعاد، وآخرون تجاوزها حتى إلى 28 بعد.

فحسب (1975) Mednick et al (1) فلقد قسم ردود فعل التكيف للضغط إلى: (1) رد الفعل الموجه نحو المشكل، (2) رد الفعل الموجه نحو الدفاع، (3) الاستجابات العصابية والذهانية.

في حين صنفها Morris (1972) إلى المواجهة المباشرة والواجهة الدفاعية، أما Mathery & al (1986) صنفوا المواجهة إلى: (1) المواجهة الوقائية، (2) المواجهة القتالية، وكذلك قسمها Martine & al إلى: (1) استراتيجيات المواجهة الانفعالية، (2) استراتيجيات المواجهة المعرفية. (بشرى اسماعيل، 2004، ص 83)

بينما "ثواستس" Thoists (1986) اقترح مصفوفتان، تتضمن مواجهة متركزة نحو المشكل مقابل مواجهة متركزة نحو الانفعال في بعد واحد واستراتيجية مواجهة سلوكية مقابل استراتيجية معرفية في بعد آخر، ثم أضاف "ستيبوتو" Steptoe (1991) إلى هذه المصفوفة، استراتيجية الاقتراب مقابل استراتيجية التجنب.

(Schabracq et al, 2003, p101- 102)

وستعرض الباحثة أهم التصنيفات لاستراتيجيات المواجهة وأكثرها شيوعا بدءا بـ "لازاروس" و"فولكمان" وذلك لأنه أهم التصنيفات لإستراتيجية المواجهة:

1.4 تصنيف "لازاروس" و"فولكمان" (1980 – 1984):

صنف كل من "لازاروس" و"فولكمان" استراتيجيات المواجهة إلى صنفين هما:

1.1.4 المواجهة المتركزة حول المشكلة Le coping centré sur le problème

إن الفرد في هذا النوع من المواجهة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه. (Pierluigi & Swendsen, 2005, p85)

ويرى بعض الباحثين أنها مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية لتغيير أو تعديل الوضعية الضاغطة، وهذا الشكل من المواجهة يشمل عاملين رئيسيين: مواجهة الحدث الذي يترجم بالجهود من أجل تغيير الوضعية من جهة، وعزل المشكل الذي يترجم بالبحث عن الوسائل

(كالمعلومات والمساعدة) والتي تسمح بتحقيق هذا الهدف من جهة أخرى.

(Gustave et Cyril, 2004, p280)

وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الوضع مباشرة بغرض التعديل أو استبعاد مصدر الضغط وذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل في - البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة: أي البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو الحصول على توجيه من شخص مسؤول أو التحدث مع آخر وطلب المساعدة.

- اتخاذ إجراء حل المشكل: وتشمل اعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف، وتعلم مهارات موجهة نحو المشكلة والتفاوض للتوفيق لحل المشكلة.

- تطوير مكافأة أو إثبات بديلة: عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا، كبناء علاقات اجتماعية، الاستقلال ذاتياً، وتنمية وجهة ذاتية.

(السيد عبد الرحمن، 2000، ص 315)

2.1.4) المواجهة المتمركزة حول الانفعال Le coping centré sur l'émotion

تعرف المواجهة المتمركزة حول الانفعال على أنها تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط. (شيلي تايلور، 2008، ص 433)

ويهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الوجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة. مثلاً مواجهة مرض يفضي إلى الموت عادة ما تكون سلبية مركزة على العواطف المصاحبة بالرضا بالقضاء والقدر، ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً متعددة منها:

- التنظيم الوجداني: مثل الضبط الانفعالي، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.
- **التقبل المذعن**: كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوء . وتقبل الموقف كما هو والاقرار بأن لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.
- **التفريغ الانفعالي**: ويشمل على الاساليب المتمثلة في التعابير الكلامية والبكاء والتدخين، وزيادة الأكل، والإنغماس في أنشطة إندفاعية موجهة إلى الخارج.

(السيد عبد الرحمن، 2000، ص 316)

كما يضيف بعض الباحثين اساليب أخرى تستعمل في هذه المواجهة وهي:

- **التجنب**: هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات.

- **الإنكار**: تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الإعراف بما حدث فعلا. (Mahmoud Boudarene, 2005, p36)

2.4 تصنيف موس (1886):

وقد حدد "موس" استراتيجيات مواجهة أخرى تتضمن اسلوبين هما:

- 1-2-4) **الاستراتيجيات الإقدامية**: وهي الاساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الايجابية التالية:

التحليل المنطقي للموقف الضاغط: وذلك من أجل فهمه والاستعداد الذهني له ولمخلفاته.

إعادة التقييم الإيجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

البحث عن معلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: من الأفراد أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

اسلوب حل المشكلة: للتصدي للأزمة بصورة مباشرة .

4-2-2) الاستراتيجيات الاحجامية:

يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

الإحجام المعرفي: تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

التقبل الاستسلامي: ترويض النفس على تقبل الأزمة.

البحث عن المكافآت البديلة: عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة والاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديد للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.

التنفيس الانفعالي: وهو التعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير سارة عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (عبد الله الضريبي، 2010، ص 680-681)

3.4) تصنيف كوهين (1994) Cohen:

يصنف كوهين استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط غلى عدة أنواع وهي:

- التفكير العقلاني: وتشير إلى أنماط التفكير العقلاني والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيل الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.
- التخيل: وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل الموقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
- الإنكار: وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث.
- حل المشكلات: وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.
- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه الاستراتيجية الدينية إلى رجوع إلى الدين وأوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي، وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة.

4.4 تصنيف هولاهان وموس (1996) Holahan & Moos:

- قدم "هولاهان و"موس" إطارا نظريا عاما عن عملية المواجهة والتي من خلالها صنف المواجهة إلى نوعين هما:
- المواجهة الإقدامية: والتي تركز على المشكلة ترتبط بشكل إيجابي بجودة الحياة .
 - المواجهة الإحجامية: والتي هي شكل من المواجهة التي تركز على الانفعال: مثل التنفيس أو التفريغ الانفعالي والتشتت والإنكار ترتبط بالاكتئاب، وبشكل سلبي بجودة الحياة.
- (طه عبد العظيم، 2006، ص 100-102)

5.4 تصنيف كومبس ورفاقه (2001) Compas & al:

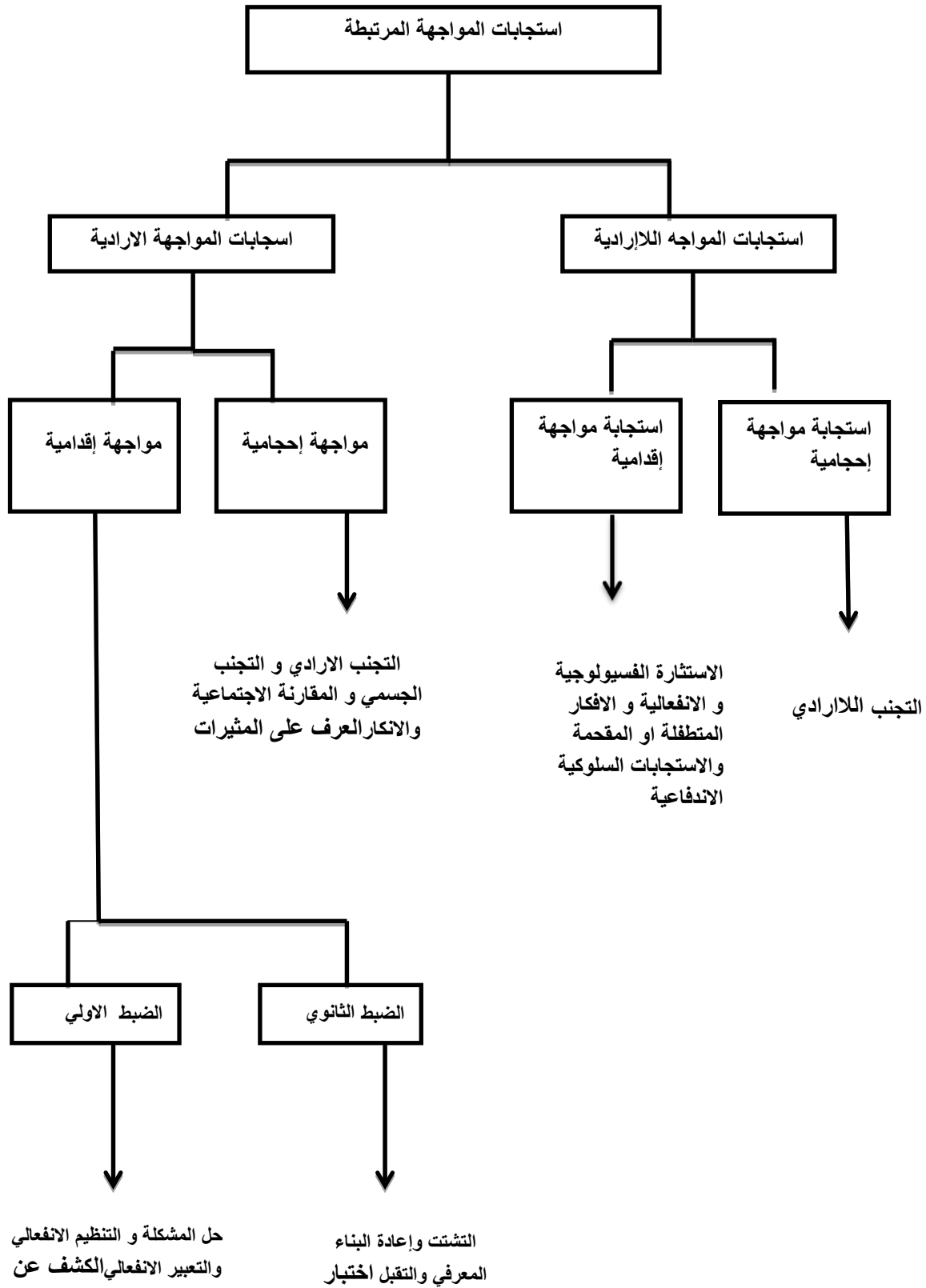
يرى "كومبس" ورفاقه أن مصطلح المواجهة هو جهود شعورية يقوم بها الشخص بمحض إرادته لتنظيم الانفعالات والأفكار والسلوكيات عند الاستجابة للأحداث والظروف الضاغطة، وصنف "كومبس" المواجهة إلى نوعين أساسيين وهما:

- استجابات مواجهة إرادية (تطوعية): فهي تنقسم إلى نوعين وهما:

استجابات مواجهة إيجابية: وتتضمن استجابات المواجهة الإيجابية التجنب الجسدي والاجتماعي عن الموقف أو المشكلة والمقارنة الاجتماعية والانكار.

استجابات مواجهة إقدامية: وهي بدورها تنقسم إلى استجابات مواجهة الضبط الأولى في مقابل استجابات مواجهة الضبط الثانوي للحدث الضاغط، وتتضمن استجابات مواجهة الضبط الأولى تغيير الموقف الضاغط من خلال التحكم فيه والسيطرة عليه، أما استجابات مواجهة الضبط الثانوي فهي تتضمن التكيف مع الموقف الضاغط وتشتمل على استجابات مواجهة مثل التشتت والتفكير الإيجابي إعادة البناء المعرفي والتقبل، بينما تشتمل الاستجابات مواجهة الضبط الأولى على حل المشكلة والتنظيم والتعبير الانفعالي.

استجابات مواجهة لإرادية: وتتضمن استجابات مواجهة إقدامية واستجابات مواجهة إيجابية، وتتضمن استجابات المواجهة الإيجابية التجنب اللاإرادي، بينما استجابات المواجهة الإقدامية تتضمن الاستثارة الفسيولوجية والاستثارة الانفعالية والتفكير المتطفل أو المقحم والسلوك المنذفع. (طه عبد العظيم، 2006، ص 105)



(طه عبد العظيم، 2006، ص 104)

الشكل رقم (07) يوضح أنواع الاستجابات

5.4 تصنيف استراتيجيات المواجهة في البيئة العربية:

هناك عدة تصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية سنذكر أهمها:

1.5.4 تصنيف حسن عبد المعطي (1994):

صنف "حسن عبد المعطي" (1994) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى عدة أنواع وهي:

- **العمل من خلال الحدث:** يمثل كيفية الاستفادة من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

- **الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى:** وتتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصدمية والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته وإيجاد عنصر فكاهي فيها من خلال الاهتمام بأمر أخرى يستمتع بها وتنسيه الأحداث.

- **التجنب والإنكار:** هي تشير إلى مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبديد الإحساس والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي ملر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

- **طلب المساندة الاجتماعية:** يشمل محاولات الفرد البحث عن يسانه في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة إيجابية.

- **الإلحاح والاقترام القهري:** يشير إلى مدى تدخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يوجد فرار منها.

- العلاقات الاجتماعية: وتشمل محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقاته مع الآخرين.

- تنمية الكفاءة الذاتية: وتشمل قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحه وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يجعله يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات. (طه عبد العظيم، 2006، ص 105-106)

2.5.4) تصنيف لطفي عبد الباسط (1994):

وصنف "لطفي عبد الباسط" (1994) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى خمسة أنواع وهي العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة، والعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة، والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المختلطة سلوكية ومعرفية وتشمل الاستراتيجيات على:

استراتيجيات المواجهة الايجابية: وتتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع المحاولة مستمرة من جانب الفرد لزيادة الجهد أو تعديله والابتعاد وعدم التسرع والتريث في محاولته لمواجهة الموقف الضاغط، وقد يقتضي ذلك استرجاع الفرد لخبراته السابقة في الموقف.

استراتيجيات المواجهة السلبية: تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والافراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم وعزل الذات والإنكار والانسحاب المعرفي العقلي أو الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة. (جبالي صباح، 2012، ص 96)

3.5.4) تصنيف طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم (2006):

صنف "طه عبد العظيم حسين" و"سلامة عبد العظيم حسين" (2006) استراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة أنواع هي:

- التخطيط والسعي نحو حل المشكلة في مقابل الإنكار أو الهروب من المشكلة.

- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.

- أساليب مواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب مواجهة انفعالية.

4.5.4) تصنيف استراتيجية مواجهة الضغوط من وجهة نظر دينية:

أما استراتيجية المواجهة الدينية Religious Coping فهي تتضمن عناصر من استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، كما أن السعي نحو المساندة الاجتماعية كأسلوب لمواجهة الضغوط يتضمن طلب النصيحة وتقديم الإعانات والمساعدات والمساندة الانفعالية وتبيري وإدراكات الفرد وأفعاله، وبالمثل فإن استراتيجية المواجهة الدينية والتي تتضمن الإكثار من الصلوات والعبادات الدينية تعتبر شكلا من استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال، واستراتيجية المواجهة الدينية تكون أكثر أهمية وفائدة مع الأحداث الضاغطة التي لا يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها. (طه عبد العظيم، 2006، ص107-108)

5) محددات المواجهة الفعالة:

هناك عدد من المتغيرات التي تحدد المواجهة الفعالة للضغوط وهي:

- **المحددات الفطرية:** حسب العديد من الباحثين، إن استراتيجيات المواجهة ليست خاصة بل عامة لأنها تتحدد بخصائص الفرد الفطرية أكثر منها بمتغيرات عوامل الموقف أو الحدث، توجد أساليب مواجهة مستقرة نسبيا، كل شخص يحدد تفضيل بعض الاستراتيجيات على أخرى تجاه تعدد الوضعيات الصعبة في الحياة. (Schweitzer, 2002, p361)

- **المحددات الشخصية:** مثل الوجدان الإيجابي، الصلابة النفسية، التفاؤل، الضبط النفسي، تقدير الذات، قوة الأنا والثقة بالنفس.

- المصادر الداخلية: وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد، والاحساس بأن للحياة قيمة ومعنى، روح الفكاهة والتدين. (Taylor, 1999, p208-211)

- المحددات الوراثية: الوراثة تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية في الأسرة قد تلعب دورا - إلى حد ما - في الحالة العامة لعضو معين، وهناك لديها استعداد للإصابة بأمراض القلب وأخرى لدى أفرادها استعداد للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي أو الهضمي وهكذا (جمعة يوسف، 2007، ص 45)

- المحددات المعرفية: توجد العديد من السياقات التي من خلالها نواجه المشكل أو الحدث أو الوضعية الصعبة والتي تنشط حسب طريقة تفسيرنا لها، كيفية تقبلنا لها، وكيف نشعر تجاهها، فالتقييم سياق معرفي من خلاله يقيم الفرد الوضعية التي يواجهها بالإضافة إلى مصادره المستعملة لمواجهته. (Gustave & Cyril, 2006, p119)

- المحددات الموقفية: يرى الكثير من الباحثين أن التقييم المعرفي (التقييم الاولي والتقييم الثانوي) والواجهة كسياقات تفاعلية تقوم على خصائص الفرد والوضعية المعاشة، قد تتأثر عمليات التقييم بخصائص عديدة حقيقية ومدركة من البيئة (طبيعة التهديد، المدة التي يستغرقها الموقف الضاغط، القابلية للتحكم في الموقف، توفر الدعم الاجتماعي)، كما يمكن أن تتأثر وتتحدد عملية التقييم والواجهة ولو جزئيا بخصائص الوضعية تجاه حدث غير مراقب أو غير محكم. (عزوز اسمهان، 2009، ص 42-43)

- المحددات الصحية: من المعلوم أن الانسان الأكثر صحة هو الأقدر على المواجهة حتى ولو طال أمد الضغوط التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الضغوط ينبغي أن تكون أشد وتستمر لفترة أطول حتى تستطيع التأثير سلبا على الشخص الذي يتمتع بالصحة. كما أضاف "جمعة يوسف" مستوى الطاقة، لأن لكل فرد منا مستوى أو كمية قصوى من الطاقة الجسمية والنفسية والتي يستطيع إنفاقها أو استهلاكها في وقت معين، هذا المستوى أو هذه الكمية

محددة بالمستوى العام من الصحة، والغذاء اليومي، والشخصية، وعندما يتعرض الفرد لأكثر من أزمة أو حدث مزعج في الوقت نفسه فإن الطاقة الجسمية والنفسية ينبغي أن توزع وتقسّم للتعامل مع كل الأزمات والمواقف، وهذا يعني أن المتاح من الطاقة لمواجهة كل موقف أو أزمة سيكون أقل مما هو مطلوب، وكلما قل مستوى الطاقة المخصص لكل عضو أو مجموعة من العضلات كلها كان أكثر وأسرع عرضة للتعب والإرهاق، وكلما كان أقل قدرة على مواجهة الضغوط . (جمعة يوسف، 2007، ص 45)

6) وظائف استراتيجيات المواجهة:

- حسب **Mechanic (1974)**: صاحب النظرة الاجتماعية البيئية يشير بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف هي:
- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية البيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود ز المهارات نحو المتطلبات الخارجية. (Lazarus & Folkman, 1984, p 149)
- حسب **White (1974)**: ويرى "وايت" أن لاستراتيجيات المواجهة ثلاثة أنواع من الوظائف هي:
- ضمان تأمين وظائف كافية و ملائمة حول المحيط والبيئة.
- الحفاظ على استقلالية وحرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.
- الحفاظ على الشروط الاساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات.

- حسب **Lazarus & Folkman (1984)**: وحسب هذان العاملان تتمثل وظيفة استراتيجيات المواجهة في وظيفتين أساسيتين وهما:
- الأولى تعمل على مواجهة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- الثانية تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة، فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي.
- وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد على الحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترة الضغط. (Valentier & al, 1994, p 194)
- حسب **Suls & Feltcher (1985)**: ويضيف هذان العالمان بأن المواجهة تهدف إلى:
- تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية، وعلى الاستجابات المعرفية كال تفكير في شيء آخر.
- كما تهدف إلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحت عن معلومات. (المرشدي، 2008، ص 62)
- حسب **Schouler & Praelin (1987)**: ويرى كل منهما أن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:
- تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط. (آيت حمودة، 2005، ص 30)

وعموما استراتيجيات المواجهة بأشكالها المختلفة لها وظائف متعددة على رأسهم الوظيفة الوقائية إذ تعمل على تقليص آثار الضغوط المختلفة وذلك بمواجهة الموقف الضاغط أو تغييره وترتبط فعالية المواجهة في بالانسجام والتوافق بين موارد المقاومة والعناصر الأخرى كقيم الفرد واعتقاداته، فإذا تعارضت المواجهة مع القيم الشخصية للفرد يؤدي ذلك إلى صراع حيث تصبح هذه الاستراتيجيات في حد ذاتها مصدر ضغط.

7) فعالية استراتيجية المواجهة:

تمثل استراتيجيات المواجهة الفردية طرقا وأساليب يحاول من خلالها الفرد التعامل مع الضغوط التي حدثت بالفعل. (Luthans,1992 ,p 413)

ومن خلال ما تم عرضه من تصنيفات لاستراتيجيات المواجهة، فإن الباحثة ستركز على تصنيف "لازاروس" و"فولكمان"، وذلك لعدة اعتبارات وهي:

- الاعتبار الاول: كون تصنيف "لازاروس" و"فولكمان" قد اعتمده الباحثة في الاطار التطبيقي، أي البعدين الذين ركز عليهما النموذج التفاعلي أو التفاعلي، والبعدين هما: استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل، واستراتيجيات المواجه المتمركزة على الافعال.
- الاعتبار الثاني: كون كل التصنيفات يتضمنها هذان البعدين وقد تم الاشارة اليه في عنصر تصنيف استراتيجيات المواجهة.

إن مصطلح الفعالية يشير إلى التأثير النفس اجتماعي للمواجهة، بمعنى نتائج الطريقة التي يتصرف بها الشخص لمواجهة وضعية أو موقف، وتأثيراتها على صحته الجسدية والنفسية، ففاعلية المواجهة ليست تلقائية، إذ لا تعود فقط لشكل الامكانيات المستعملة، ولكن أيضا

لمتغيرات سياقية والتي تستطيع إيقافها أو منعها، فالباحثون الذين ركزوا على التقييم المقارن للفاعلية، استنتجوا أن المواجهة المركزة على الانفعال ليست لها نفس الفعالية فيما يتعلق بالصحة الجسدية، أو الحالة الانفعالية وبالتالي من الضروري معرفة الاستراتيجيات الأكثر فعالية، لتعديل العلاقة بين الضغط /الاضطراب.

1.7)فعالية استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل:

تسمح المواجهة المتمركزة على المشكل بتخفيض الضغط المعاش، فقد أظهرت دراسة Schmidt (1988)، أنه قبل التدخل الجراحي، المرضى الذين عن معلومات وطوروا استراتيجيات فعالة كانوا أقل قلقا وكانت لديهم تعقيدات أقل بعد الجراحة من الذين لجئوا إلى استراتيجيات مواجهة سلبية، مثل الاستسلام، إلا أن استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل تعتمد عموما على عدد من العوامل مثل التحكم في الوضعية الضاغطة، فإذا كانت الوضعية متحكم فيها، يصبح هذا النوع من المواجهة فعال، بينما في الوضعيات غير المتحكم فيها فإن تأثيرها يميل أن يكون سلبيا. (Gustave & Cyril, 2004 ,p123)

2.7) فعالية استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال:

تبدو المواجهة المركزة على المشكل أكثر فعالية، في حين تبدو المواجهة المركزة على الانفعال غير وظيفية وأكثر سلبية، ففي دراسة قام بها Moos & Halahan (1986) على مجموعة من الأشخاص لمدة سنة وجدا أن من بين الأشخاص الذين تعرضوا للأحداث الضاغطة، خلال هذه الفترة واستخدموا استراتيجيات تجنبية، كانوا أكثر عرضة لأعراض سيكوسوماتية في نهاية الدراسة (صداع وآلام الرأس، آلام في المعدة...الخ)

(Schweitzer , 2002, p378)

وانتقلت هذه الدراسة مع دراسة Greer & Coll (1979) حيث بيّنا أن العديد من عوامل المواجهة المركزة على الانفعال، لها تأثير حامي أو وقائي على نمط الحياة في الأجل

القصيرة، حتى لو أن من العديد تعبيراتها تبدو بصفة ذات تأثير سلبي (عجز، تشاؤم، اتهام الذات، استسلام). (Gustave & Cyril, 2004 ,p123)

بالإضافة أن الفعالية مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط في مدته، فالتجنب يحمي الشخص من التجارب الضاغطة على الأقل في الآجال القصيرة (مثلا في بداية الاعلام عن تشخيص مرض خطير)، في حين استراتيجيات اليقظة تبدو أكثر فعالية في الآجال الطويلة. (Schweitzer , 2002 ,p378)

لقد توصلت الكثير من الدراسات إلى وجود علاقة دالة بين الضغط والمرض، ودور استراتيجيات المواجهة كعامل وسيط بينهما. وحسب "لازاروس" و"فولكمان" فإن المواجهة تؤثر على الصحة الجسدية على نحو ثلاثة أشكال:

1- إن المواجهة يمكنها أن تؤثر على تواتر وشدة ومدة الاستجابات الفيزيولوجية (نبضات القلب، الضغط الشراييني، التوتر العضلي)، والعصبية الكيميائية المرتبطان بحالة الضغط وهذا في المواقف التالية:

أ/ عدم استطاعة الفرد اتقان أو تحسين الظروف المحيطة الضاغطة بسبب استراتيجيات مرتكزة على المشكل أو عدم تلاؤمها.

ب/ أمام الفرد أسلوب مواجهة أو أسلوب حياة هو في حد ذاته ينطوي على مخاطر(الفرد ذو النمط (أ)).

2- يمكن أن تؤثر مباشرة وسلبيا على الصحة، كتزايد مخاطر الوفاة والأمراض، كالاستعمال المفرط للمواد الضارة، التدخين والكحول، أو قد تدفع بالفرد إلى أعمال ذات مخاطر كبيرة. حيث يرى "شيفمان" Sheffman و"ويلس" Wills (1985) أن المخدرات كسلوك مستقل تعتبر مواجهة سلبية.

3- أشكال المواجهة المرتكزة على الانفعال يمكنها أن تهدد الصحة الجسدية للفرد لأنها قد تعيق السلوك المتوافق، كحالة الانكار والتجنب اللذان بإمكانهما أن يدفعوا الفرد إلى عدم ادراك اعراض المرض أو التأخر في طلب الاستشارة. (جمعة يوسف، 2000، ص 90)

اذن ففاعلية المواجهة ليس لها أي ميزة آلية، ويجب أن تقدر بناء على تعددية المعايير التي تصبح وظيفية في حالة وليس بالضرورة وظيفية في حالات أخرى، الفعالية اذا تبدو مرتبطة بشروط وبالكيفية التي تسمح فيها المواجهة للفرد أن يعدل أو ينقص من تأثير الوضعية الضاغطة على راحته الجسمية والنفسية، ومن هنا يتعين تفحص ومعاينة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والمتمركزة حول الانفعال في كل حالة.

(Fischer & Tarcquinio, 2006, p125)

8) العوامل المؤثرة في استراتيجية المواجهة:

في خلال العقود الماضية تعددت وجهات نظر العلماء حول استراتيجيات مواجهة الضغوط، فالبعض يرى أن عوامل الشخصية تعد بمثابة مؤشر جيد لاستراتيجيات المواجهة، في حين يرى آخرون أن العوامل الموقفية هي التي تقوم بدور حاسم في التنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة، ومنه سنعرض هذه العوامل التي تؤثر في استخدام استراتيجيات المواجهة وهي:

1.8) المتغيرات الشخصية:

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

أ- مركز الضبط: **Locus of Control** لقد ظهر هذا المفهوم في علم النفس على "جوليان روتر" (1954) وذلك من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي، ويرى علماء النفس المهتمون بنظرية التعلم الاجتماعي، أن مركز الضبط متغير أساسي من متغيرات الشخصية. ويشير

مفهوم مركز الضبط إلى كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالأحداث والمواقف التي يختبرها، والشروط التي تضبط أحداث البيئة وتوجيهها. (الأحمـد أمل، 2001، ص 209)

كما يرى " روتر " أن هناك نوعين من مركز الضبط، فهناك مركز الضبط الداخلي و مركز الضبط الخارجي وهما:

يصف " روتر " الفرد ذو الضبط الداخلي أنه يعتقد في موقف معين أو مجموعة من المواقف بأن ما حدث أو يحدث أو سيحدث مرتبط ارتباط مباشر بأفعاله، فهو يرجع الأحداث الجيدة ببذله الجهد وما أظهره من مهارات عالية، وإذا حدثت أحداث سيئة فهو يشعر أيضا بالمسؤولية تجاه هذه الأحداث، وأنه مسؤول عن فشله وسوء حظه في الماضي والحاضر والمستقبل. أما الفرد ذو الضبط الخارجي فهو يعتقد أن ما حدث له في مواقف معينة ليس مرتبطا بما يفعله في هذه المواقف، بل مرتبط بأنه محظوظ أو لأن القدر بجانبه، أو بسبب تدخل أشخاص ذوي نفوذ وتأثير، أو لهذه الأشياء جميعها، في حين يعزو الأحداث السيئة التي تحدث له إلى قوى خارجية أبعد من قدرته على الفهم والتحكم، وهو لا يعزو الفشل أو العقاب لأفعاله أو لافتقاره القدرة والكفاءة، ويرتبط الاعتقاد في الضبط الخارجي بفكرة أنه ليس هناك فائدة، كما يرتبط بافتقار الفرد للثقة في قدرته على ضبط ما يحدث له في مواقف معينة. (هدية محمد علي، 1994، ص84)

ويعتبر مركز الضبط مؤشرا قويا على سلوك المواجهة، وفي هذا الصدد يشير "لازاروس" و"فولكمان" (1984) إلى أن القدرة على التحكم في الحدث أو الموقف الضاغط تشكل وتحدد أسلوب المواجهة لدى الفرد. (طه عبد العظيم، 2006، ص 124)

ب- تقدير الذات: يعرف "جرارد" (Gurard) تقدير الذات على أنه: نظرة الفرد لنفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن كذلك شعور الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. كما يشير "محمد عاطف غيث" إلى تقدير

الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه وبالآخرين المهمين حوله من وجهة نظره هو، فالفرد هنا يميل إلى الاهتمام برأي الذين يملكون تأثيراً قوياً عليه، والذين يمكن تسميتهم الآخرين ذوي الأهمية في حياة الفرد، وهم الوالدان والمعلمون والأقران. (خليل المعاينة، 2000، ص 89)

لقد كشفت دراسة التي قام بها "شان" (1993Chan) عن أن المراهقين ذوي تقدير الذات المرتفع، يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة والايجابية في مواجهة المشاكل، والمواقف الضاغطة في حين أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية، فالأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة في حين أن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال مثل الإنكار والميل إلى الانسحاب وتعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين، في إدارة الضغوط وبناء على ما سبق يعتبر تقدير الذات أيضاً مؤشراً هاماً يسهم في تحديد سلوك المواجهة، لدى الأفراد تجاه المواقف والظروف الضاغطة. (طه عبد العظيم، 2006، ص 126)

ج- نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقاً لنمط الشخصية، فلكل منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط السلوكية النمط (أ) من السلوك في مقابل النمط (ب) من السلوك. ويعود ظهور الأنماط السلوكية إلى أعمال كل من "فريدمان" (Friedman) و"روزنمان" (Rosenman) (1959، 1974) حول الفروق الفردية في مواجهة الضغوط، التي أكدت أن نفس الحدث يمكن أن يؤدي إلى استجابات مختلفة باختلاف الأفراد مما جعل هذان العالمان يركزان على العلاقة بين الشخصية وخطر الإصابة بالأمراض القلبية وقد توصلا إلى تحديد نمطين من الشخصية أولهما سمي "نمط أ Type A"، "تميزه سمات معينة تجعل صاحبه مستهدفاً للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية - Cardio-

Vasculaire، وثانيهما سمي "النمط ب، Type B" متحرر من سمات النمط (أ)، مما يجعله نمطا وقائيا يضمن صحة جيدة وتكيفاً اجتماعياً. (Lecompte & Paterson, 2005)

ويعرف "فريدمان" و"المر" Friedman & Ulmer (1984) نمط الشخصية (أ): بأن أكثر من كفاح متواصل، وهو محاولة متواصلة لإتمام و انجاز أشياء أكثر، ومحاولة للمشاركة في أحداث أكثر، وفي أقل وقت ممكن، ويحاول مواجهة المعارضة الحقيقية أو المتخيلة من الأشخاص الآخرين معارضة متواصلة، وهو نمط يحب السيطرة نتيجة شعوره بعدم الأمان الخفي، والذي يعبر عنه بواسطة العدوانية المفرطة تجاه الآخرين. (ليلي شريف، 2003، ص92) اما النمط (ب) يرتبط ظهوره بظهور النمط (أ)، حيث اطلق "روزمان" و"فريدمان" على الأشخاص الذين لا يملكون خصائص النمط (أ) إسم النمط (ب)، يتميزون عموماً بأنهم أكثر صبرا و أقل تنافسية وأقل عدوانية (Leompte & Partenso, 2005)

ويرى " الشيخاني" (2003) أن أفراد هذا النمط يتميزون بـ:

- القدرة على اعتماد النظرة الطويلة، فهم لا يسعون لتحقيق أهداف غير واقعية، أو القيام بأكثر ما يستطيعون، وهم أفضل في مجال الانتداب أو التفويض.
- الاعتقاد بأن السرعة ليست بمثل تلك الأهمية، فبالنسبة لهم لا داعي للقلق إذ لم يكن بالإمكان إتمام كل عمل في الموعد الأخير.
- حس الهوية الشخصية، فهم مقتنعون بما هم عليه وبما يفعلون . لذلك لا يشعرون بأنهم مضطربون إلى احتراز الاحترام والحب.
- عدم المبلغة في تقييم الأمور، حيث لا يظهرون أو يشعرون أنهم في كفاح مستمر، يحافظون دائما على حسن التوازن إزاء الأحداث في حياتهم. (سمير شيخاني، 2003، ص38)

وتمثل سمات هذا النمط عوامل واقية تضمن صحة جيدة، وتكيفاً ونجاحاً اجتماعيين يذكر "كابلان" أن لهذه الوقاية أربع سيرورات هي:

- وحدانية تقدير الذات استقلالية *Unicité estime de soi autonomie*.

- تسامح *Sens de pardon*.

- اجتماعية *Sociabilité*.

- حكمة حياتية *Sagesse existentielle* (Paulhan & Bourgeois, 1995, p 65).

وفي هذا السياق يشير "بولجر" Bolger (1990) إلى أن ابعاد وسمات الشخصية ترتبط بأساليب مواجهة الأفراد للضغوط، فالأفراد العصائبيون يستخدمون استراتيجيات مواجهة أقل فعالية وغير ناضجة مثل الانسحاب والتجنب ولوم الذات، كما أكدت دراسة Costa & Mcrae (1986) على أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في قلق السمة يستخدمون استراتيجية المواجهة الاحجامية. (طه عبد العظيم، 2006، ص ص 126 - 127)

د- الصلابة النفسية: عرفت "كوبازا" Kobaza (1979) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر واق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته لاستغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية وهي: "الالتزام والتحكم والتحدي". (Kobaza, 1979, p67)

وترى "كوبازا" أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية واقتدار وعلى العكس من ذلك يميل الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة إلى النكوص والتجنب والابتعاد عن المواقف الضاغطة، فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة من الصلابة النفسية يقيمون الأحداث من خلال منظور تفاؤلي، ونادراً

ما يكونون مقهورين بالأحداث الضاغطة، وبالإضافة إلى هذا فإن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يحولون المواقف إلى مواقف أقل ضغطاً، فالشخص الصلب نفسياً يكون قادراً على أن يبقى سويًا تحت الضغط، وفي هذا الصدد يشير "فريدنبرج" (1997) Frydenberg و"تيلور" (1996) Taylor إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقاييس الصلابة النفسية يقدرّون المواقف الضاغطة بطريقة مرضية، ويستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة النفسية. (طه عبد العظيم، 2006، ص 131-132)

هـ - فاعلية الذات: يرى "بندورا" (Bandora): أن المعتقدات الشخصية حول فاعلية الذات تعد المفتاح الرئيسي للقوى المحركة لسلوك الفرد لأن سلوك الإنسان يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن مخالفته وتوقعاته عن مهارته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح والكفاء مع أحداث الحياة. وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهته المشكلات فالفرد الذي لديه شعور قوي بفاعلية الذات يركز جل اهتماماته عند مواجهته لمشكلة على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة، أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة، فيركز على جوانب الضعف وتوقع الفشل. (Bandora, 1999, p 214)

كما تعرف كذلك على أنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي إعتقاد الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت. (العدل عادل، 2001، ص 131)

فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فاعلية الذات يكونون أكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة حيث إنها تؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وتزيد من قدرتهم على التحكم في الموقف، وعندما يصبح الأفراد لديهم القدرة على التحكم في الموقف

الضاغط فإنهم يشعرون بالافتقار والتمكن، وهذا يزيد من مصادر المواجهة لديهم ويجعلهم قادرين على مواجهة الضغوط التي تعترض حياتهم في المستقبل، أما الأفراد الذين يكون لديهم فاعلية الذات منخفضة في مواجهة الأحداث الضاغطة فإنهم يميلون إلى التجنب والهروب، وبالتالي لا يستطيعون التحكم في الموقف، وهذا يزيد من قابليتهم للتعرض والتأثر بالأحداث الضاغطة في المستقبل (طه عبد العظيم، 2006، ص 133)

و- **العوامل الموقفية:** على الرغم من أن الأفراد لديهم أسلوب مفضل من المواجهة للضغوط بوجه عام فإن العوامل الموقفية تؤثر على الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة فالعوامل الموقفية تلعب دورا هاما في تحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتتمثل هذه العوامل في عنصرين أساسيين هما: خصائص الموقف والمساندة الاجتماعية وسيتم عرض كل عنصر على حدا:

1) **طبيعة الموقف وخصائصه:** يختار الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط وفقا للتقييم المعرفي لمصدر الضغط والمصادر المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة للفرد، وعلى ذلك قد يستخدم الفرد أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال في أحد المواقف، و قد يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة في مواقف أخرى، وهذا ما يؤكد على أن لأساليب المواجهة للضغوط تختلف لدى الأفراد تبعا لنوع وطبيعة الحدث الضاغط، حيث إن الموقف أو الحدث الضاغط يؤثر على جهود المواجهة التي يستخدمها الفرد، وفي ذا الشأن يشير "لازاروس" و"فولكمان" إلى أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف أو أن الموقف يكون عرضة للتغيير، أما المواقف التي يدركها الفرد على أنها غير قابلة للتحكم والسيطرة عليها فإنه يميل إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في العامل معها، وأيضا كلما كانت هذه المواقف أو الأحداث الضاغطة تتسم بدرجة مرتفعة من الشدة فإنها تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق، وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة

الفرد على حل المشكلة، وعلى هذا فهي تعمل على استثارة أشكال مواجهة أكثر سلبية لدى الفرد لأن الموقف الضاغط الذي يتصف بالشدّة يفوق قدرة الفرد على التعامل معه، كما أن الأحداث الضاغطة التي تمثل تحدياً للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة مختلفة عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقْدان، وكذلك التوقيت أو المدة وقوع الحدث من حيث هي قصيرة أو طويلة تؤثر على المواجهة، حيث أن استجابات المواجهة تتغير مع مرور الوقت.

(طه عبد العظيم، 2006، ص ص 134-135)

2) المساندة الاجتماعية: تعتبر المساندة الاجتماعية التي يختلف الباحثون في تعريفها، وفقاً لتوقعاتهم النظرية، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح "شبكة العلاقات الاجتماعية" والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية، بينما يرى "ليبارمان" Libarman (1982) أن المساندة الاجتماعية أضيق بكثير من شبكة العلاقات الاجتماعية.

ويشير التراث السيكولوجي أن للمساندة الاجتماعية وظيفتين في علاقتها بالضغوط:

الوظيفة الأولى: الوظيفة الوقائية ضد التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة النفسية.

الوظيفة الثانية: هي الوظيفة العلاجية للمساندة الحقيقية فيما يقع الفرد تحت الضغط.

ويشير مفهوم الدعم الاجتماعي إلى إدراك الفرد بأنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه الرجوع إليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له. (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن، 1994، ص 14)

وعلى العموم يمكن القول أنها توفر المحيط العائلي والعملي والأصدقاء أمام الصعوبات التي يواجهها الفرد والتي دلت الدراسات أن المستوى الضعيف من المساندة في حياة الفرد هو

عامل في حين أن مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية يرفع من التحكم المدرك ويقفل آثار الضغط، ويجعل الفرد قادرا على المواجهة. (Schweitzer, Dantzer, 2003, p103)

2.8 المتغيرات الديموغرافيا:

أ- **العمر واستراتيجيات المواجهة:** يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين 'إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في العامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد، وأن هذه الاستراتيجيات تختلف باختلاف الأعمار الزمنية، فالاستراتيجيات التي يستخدمها الأطفال في مواجهة الضغوط تختلف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقين والراشدين، حيث أن استراتيجيات التي يستخدمها الأطفال في مواجهة الأحداث الضاغطة تتأثر بعدة عوامل منها مستوى النمو المعرفي والاجتماعي للطفل، فالقدرات المعرفية لدى الأطفال تختلف بشكل دال عن القدرات المعرفية لدى المراهقين والراشدين، وأن بيئة الطفل تختلف عن بيئة الراشدين كما تختلف استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الراشدين عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المسنون، فالمسنون يستخدمون ضبط الحافز وإعادة التفسير المعرفي للأحداث والتأكيد على الجوانب الإيجابية للحدث، بينما المراهقون والراشدون بوجه عام إلى استخدام استراتيجيات مواجهة تكون عدوانية، وكذلك يميلون إلى الإزاحة والإسقاط وغيرها من الأساليب الدفاعية اللاشعورية في مواجهة المواقف والتحديات التي تعترضهم البيئة.

وهكذا تختلف استراتيجيات المواجهة باختلاف الأعمار وتصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في العمر، فالأطفال الصغار غالبا ما يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، وذلك في مقابل الراشدين الأكثر نضجا فهم يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل، وهذا ما أكدته الدراسات التي قام بها "كومبس" وآخرون Compas (1993) و"هوفمان" وآخرون Hoffman (1992) إلى وجود علاقة إيجابية بين

استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وبين العمر، وأن هذه الاستراتيجية يزداد استخدامها مع الضغوط الأكاديمية والبيئشخصية، وهكذا فإن العمر والمرحلة النمائية للفرد يؤثران في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة. (طه عبد العظيم، 2006، ص 140)

ب- المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي: كما أن سلوك المواجهة يختلف بين الأفراد تبعاً لاختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي، فالأفراد ذوو الثقافات المختلفة يستجيبون للضغوط بشكل مختلف ويستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، كما أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تحديد نوع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، وعموماً فإن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى منخفض من التعليم يميلون إلى تعاطي المخدرات والعقاقير كأسلوب في مواجهة المواقف الضاغطة، في حين أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة ويكونون أقل استخداماً لاستراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب أو الإحجام، ويشير "بلينجس" و"موس" Billings & Moos (1981) إلى أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي المنخفض يرتبط باستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب.

ج- الفروق بين الجنسين في المواجهة: لقد أوضحت الدراسات وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة، وأن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة واستراتيجيات المواجهة الاقلامية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، وفي المقابل يميل الإناث إلى استخدام المواجهة التي تنصب على الانفعال، وهكذا توجد فروق فردية بين الجنسين في أساليب المواجهة التي يستخدمونها للتعامل مع المواقف الضاغطة. ولقد كشفت الدراسة التي قام بها "برلين وسكولر" Pearlín &

Schooler (1978) أن الرجل يستخدم حل المشكلة في مواجهة المواقف والاحداث، وأن المرأة تسعى إلى المساندة الاجتماعية عندما تواجه مشكلات زواجية أو مشكلات والدية.

(المرجع السابق، 2006، ص ص 141)

9) طرق قياس استراتيجيات المواجهة:

يستخدم العلماء عددا من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات والمعارف التي يقوم بها الافراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وتعتبر اختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والأدوات شيوعا في قياس استراتيجيات المواجهة للأحداث والمواقف الضاغطة، ومع هذا بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في قياس استراتيجيات المواجهة، وإضافة إلى هذه التقنيات توجد مقاييس تقيس استراتيجيات المواجهة التي سيتم عرض ووصف أهمها وهي:

9-1) استبيان اساليب المواجهة إعداد لازاروس وفولكمان (1988):

ويتكون هذا الاستبيان من (66) مفردة، ويجب المفحوص على هذه المفردات من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط، وهي (لا تستخدم، تستخدم نوعا ما، تستخدم بشكل معتدل، تستخدم بشكل كبير)، وتأخذ هذه الاستجابات (0، 1، 2) ويقاس هذا الاستبيان استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمه الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة ومن خلال التحليل العاملي لمفردات الاستبيان تم التوصل إلى وجود ثمانية أنواع من أساليب المواجهة، وهي التحدي والتجنب أو الهروب والابتعاد وسلوك ضبط الذات والسعي نحو المساندة الاجتماعية وتقبل المسؤولية وحل المشكلات وإعادة التقييم الإيجابي وفيما يلي وصف لهذه الأساليب الفرعية التي اشتمل عليها الاستبيان:

- التحدي ويشير إلى الجهود العدوانية التي تستخدم لتعديل الموقف، تتصف في درجة الفرد من العدوانية وسلوك المخاطرة تجاه الموقف.

- الابتعاد ويشير إلى التحرر والابتعاد، وتستهدف هذه الاستراتيجية التقليل من أهمية الموقف.
- ضبط الذات وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم مشاعره وسلوكياته.
- السعي نحو المساندة الاجتماعية، وتشير إلى الجهود التي يستخدمها الفرد من أجل الحصول على المساندة الاجتماعية والنفعالية والمساندة المعلوماتية من الأصدقاء والأقارب والآخرين في أوقات الضغوط.
- تقبل المسؤولية وتشير على التعرف على الشخص في حل المشكلة.
- الهروب أو التجنب، وتشير إلى الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لتجنب مواجهة المشكلة أو الموقف الضاغط.
- حل المشكلة، ويشير إلى الجهود التي يقوم بها الفرد لحل المشكلة ويتضمن ذلك المدخل التحليلي في حل المشكلة.
- إعادة التقييم الايجابي، وتتضمن البعد الديني كما تتضمن إعطاء معنا إيجابيا للموقف عن طريق التركيز على النمو الشخصي. (طه عبد العظيم، 2006، ص 112)

9-2) قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لـ Norman .S, James .D & Parker .m (1998):

وتعرف بـ CISS (Inventaire de Coping pour Situation Stressante)، هذا المقياس في لغته الاصلية انجليزية وقام بتكييفه إلى اللغة الفرنسية Jean-Pierre Rolland (Norman S, & al, 1998; p 1)

وتتكون هذه القائمة من (48) عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد لمواجهة الضغوط:

- استراتيجيات متمركزة على المشكلة.

- استراتيجيات متمركزة على الانفعال.

- استراتيجيات متمركزة على التجنب (الاحجام) (Marilou & Schweitzer, 2001, p76)

3-9) قائمة المواجهة متعددة الأبعاد لـ Carver & Scheier (1989):

تتكون هذه القائمة من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعدا أو استراتيجية فرعية من استراتيجيات المواجهة، منها خمسة أبعاد أخرى تقيس استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، وثلاثة أبعاد تقيس استراتيجيات مواجهة أقل فائدة وسلبية، وهي التباعد السلوكي والتباعد العقلي وتعاطي المخدرات والكحوليات، وهذه الأبعاد هي:

المواجهة الفعالة: ويشير هذا البعد إلى قيام الفرد بخطوات فعالة في محاولة منه للتقليل أو محو الحدث الضاغط.

التخطيط: ويشير إلى التفكير في كيفية مواجهة الحدث الضاغط والتفكير بشأن الخطوات التي يمكن اتخاذها وما هي أفضل الخطوات للتعامل مع المشكلة.

القمع للأنشطة التنافسية: ويشير إلى محاولة تجنب أن يصبح الفرد مشتتا عن طريق أحداث أخرى.

السعي نحو المساندة الاجتماعية: وهي تتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد طلبا للنصيحة والمساعدة والحصول على المعلومات، والحصول على المساندة الأخلاقية من قبل الأشخاص مهمين في حياته.

إعادة التفسير الإيجابي: وتشير إلى محاولة الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس وبالحياء حوله.

التقبل: ويشير إلى تقبل الفرد للموقف وذلك نظرا لعدم وجود ما يمكنه القيام به نحوه.

التحول إلى الدين: يتمثل ذلك في الإكثار من الصلوات ممارسة العبادات.

التركيز على الانفعالات: وتشير إلى المحاولات التي يقوم بها الفرد لخفض الانفعالات السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

الإنكار: ويتمثل في عدم الاعتراف بوجود المشكلة.

التباعد السلوكي: التقليل من مقدار الجهد الذي يبذله الفرد في حل المشكلة.

التباعد العقلي: الاستغراق في أحلام اليقظة، النوم كثيرا، الإفراط في الأكل، مشاهدة التلفزيون والذهاب إلى السينما، تجنب التفكير في المواقف الضاغطة.

تعاطي الكحوليات والمخدرات: ويشير هذا البعد إلى اللجوء إلى التدخين وتعاطي المخدرات.

(المرجع السابق، 2006، ص ص 112 - 113)

خلاصة الفصل

تعتبر الضغوط النفسية من المواضيع المهمة لأنها تهدد الفرد في توافقه بنفسه وبيئته، ولا يقتصر هذا التهديد على الفرد فحسب بل يتجاوزه ليصل إلى استقرار المجتمع، ولذا وجب دراستها وذلك للبحث على أساليب فعالة لمواجهتها، ومنه تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من العناصر، أهمها تعاريف لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، والتي تعرف بأنها تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد في المواقف الضاغطة للبحث عن عملية التوازن ليتكيف مع هذه المواقف الضاغطة، وقد تكون هذه الأساليب فعالة أو غير فعالة، حيث صنف علماء النفس أنه توجد مجموعة من الاستراتيجيات هي: استراتيجية المواجهة القائمة

على حل المشكل، واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب، حيث أن الاستراتيجية القائمة على حل المشكل هي الاستراتيجية الأكثر فعالية والتي تضمن للفرد التوافق النفسي والاجتماعي، أما الاستراتيجيات الأخرى أساليب مؤقتة للإحداث عملية الاستقرار والتوازن، وسرعان ما يرجع الفرد لمواجهة الموقف الضاغط دون إيجاد حلول فعالية للتخلص منها، وتعتبر نظرية "لازاروس" و"فوكمان" من أهم النظريات التي بحثت في هذا الموضوع حيث ترى أن كيفية ادراك الفرد للموقف الضاغط هو المحدد الرئيسي لاختيار استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، ويضيف علماء النفس أنه توجد عوامل أخرى تتداخل فيما بينها في اختيار الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط النفسية منها: مركز الضبط، تقدير الذات، نمط الشخصية، الصلابة النفسية، فاعلية الذات، العوامل الموقفية، المساندة الاجتماعية. ومن خلال هذه العوامل المتداخلة استخدم العلماء عددا من الاختبارات والمقاييس لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كل حسب تصوره.

الفصل الرابع
إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

منهج الدراسة

حدود الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

وصف المقاييس

دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي

دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد

يتوقف نجاح البحث العلمي في مدى تمكن الباحث من استخدام المنهج المناسب لدراسته ومعرفة الاجراءات المنهجية التي يستطيع أن يترجم من خلالها ما توصل اليه من نتائج بطريقة علمية سليمة وصحيحة، فاختيار المنهج المناسب والطريقة الصحيحة لاختيار العينة وتجانسها، والبحث عن أدوات القياس المناسبة والوقوف على خصائصها السيكومترية، والاستخدام المناسب للأساليب الاحصائية، يساعد الباحث للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وهذا ما حاولنا أن ننتهجه في هذه الدراسة.

(1)منهج الدراسة:

تختلف المناهج وطرق البحث باختلاف المواضيع، هذا لأن طبيعة الموضوع تفرض على الباحث منهجا معيناً، وعلى هذا الأساس اتبعنا المنهج الوصفي، إذ يقوم هذا المنهج على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها، وتوظيف العلاقات بينهما، كما يهدف المنهج الوصفي إلى وصف عمل دقيق ومتكامل للظاهرة أو المشكلة والحقائق المرتبطة بها، ولا يقتصر هذا المنهج على عملية وصف الظاهرة، وإنما يشمل تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها.(احمد عبد الله اللطح، مصطفى محمد أبوبكر،2002، ص ص 51-52)

(2)حدود الدراسة:

(1-2)الحدود البشرية: يتحدد مجتمع الدراسة في طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية من جامعة عمار ثليجي بالاغواط، مستوى سنة ثالثة ليسانس من جميع التخصصات والشعب الذي قوامه (658) طالب من كلا الجنسين.

2-2) الحدود المكانية: تم إجراء هذا البحث في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة عمار ثلجي بالاعواظ.

2-3) الحدود الزمنية: شرع في إنجاز هذا البحث ميدانيا في شهر ماي إلى غاية شهر جوان للسنة الجامعية (2015،2016)، وعليه يتحدد هذا البحث ونتائجه بالفترة الزمنية التي أجري فيها.

3) مجتمع الدراسة

كما سبق الذكر في عنصر الحدود البشرية، فإن مجتمع الدراسة يتمثل في طلبة سنة ثالثة ليسانس من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جميع التخصصات (العلوم الانسانية، العلوم الاسلامية، الفلسفة، علم اجتماع ، تاريخ، علم النفس، علوم التربية ، ارطفونيا)، والذي بلغ عدده (658) طالبا من كلا الجنسين، في بادئ الامر اردنا أن نأخذ عينة عشوائية من هذا المجتمع لكن طبيعة الدراسة التي تتمثل في بناء نموذج يتطلب حجما كبيرا لعينة الدراسة ولذا شملت الدراسة كل المجتمع، وذلك لبلوغ الأهداف المرجوة، والجداول التالية توضع مجتمع الدراسة وخصائصه.

الجدول (07) يوضح خصائص مجتمع الدراسة تخصص علوم انسانية وعلوم اسلامية وفلسفة بتفرعاتهم.

علوم انسانية و علوم اسلامية و فلسفة						
النسب المئوية	المجموع	فقه و اصوله	فلسفة	تاريخ	اعلام و اتصال	التخصص الجنس
27.20%	179	39	14	69	57	الذكور
35.10%	231	87	20	99	25	الاناث
62.31%	410	126	34	168	82	المجموع
	62.31%	19.14%	5.16%	25.53%	12.46%	النسب المئوية

يوضح الجدول (07) أن نسبة المئوية لتخصص التاريخ هي أكبر نسبة التي قدرت بـ 25.53 %، ويليهما النسبة المئوية لتخصص العلوم الاسلامية ويمثل نسبة 19.14 %، ثم النسبة المئوية لتخصص اعلام واتصال بنسبة 12.46 %، وأخيرا النسبة المئوية لتخصص الفلسفة بنسبة 5.16 % (وهذه النسب المئوية بنسبة لمجتمع الدراسة ككل) لتصبح النسبة المئوية لهذه التخصصات من مجتمع الدراسة نسبة 62.31 %.

الجدول الرقم (08) يبين خصائص مجتمع الدراسة في تخصص علم اجتماع

علم اجتماع						
النسب المئوية	المجموع	اتصال	تنظيم وعمل	حظري	ديمغرافيا	التخصص الجنس
6.07%	40	21	12	5	2	الذكور
4.25%	28	13	11	2	2	الاناث
10.33%	68	34	23	7	4	المجموع
	10.33%	5.16%	3.49%	1.06%	0.60%	النسب المئوية

يبين هذا الجدول (08) أن تخصص اعلام واتصال يمثل أكبر نسبة بالنسب لفرع علم اجتماع بنسبة 5.16 %، ويليهما تخصص تنظيم وعمل بنسبة 3.49 %، ثم تخصص علم اجتماع حظري بنسبة 1.06 %، وفي الاخير تخصص علم اجتماع ديمغرافيا بنسبة 0.60 % أما النسبة الاجمالية لفرع علم اجتماع مثلت نسبة 10.33 % بالنسبة للعينة الدراسة الاجمالي.

الجدول (09) يوضح توزيع المجتمع في تخصص علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

النسب المئوية	المجموع	ارطفونيا	تكنولوجيا التعليم	مدرسي	عيادي	عمل و تنظيم	التخصص الجنس
4.10%	27	1	13	1	3	9	الذكور
23.25%	153	10	69	39	22	13	الاناث
27.35%	180	11	82	40	25	22	المجموع
	27.35%	1.67%	12.46%	6.07%	3.79%	3.34%	النسب المئوية

كما هو مبين في هذا الجدول (09) أن أكبر نسبة مئوية في فرع علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا هي لتخصص تكنولوجيا التعليم بنسبة 12.46%، ويليهما النسبة المئوية لتخصص علم النفس المدرسي بنسبة 6.07%، ثم النسبة المئوية لتخصص علم النفس العيادي بنسبة 3.79%، وفي الاخير النسبة المئوية لتخصص علم النفس العمل والتنظيم بنسبة 3.34%، ونستنتج من هذه النسب المئوية أن نسبة فرع علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا تمثل نسبة 27.35% من مجتمع الدراسة.

الجدول (10) يبين توزيع مجتمع الدراسة بكل تخصصاته حسب الجنس

الاناث	الذكور	مجتمع الدراسة
412	246	658
62.61%	37.38%	النسب المئوية

نلاحظ من نتائج الجدول (10) أن النسبة المئوية للذكور تمثل نسبة 37.38%، أما النسبة المئوية للإناث تشمل نسبة 62.61% من النسبة الاجمالية لمجتمع الدراسة، وبالتالي فإن نسبة الذكور تمثل أقل من النصف بينما الإناث تمثل تقريبا ثلثي مجتمع الدراسة.

الجدول (11) يبين النسب المئوية لمجتمع الدراسة حسب التفرعات الأساسية

مجتمع الدراسة	علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا	علم اجتماع	العلوم الانسانية
658	180	68	410
النسب المئوية	27.35%	10.33%	62.31%

يوضح الجدول (11) أن أكبر نسبة مئوية هي لفرع العلوم الانسانية بتخصصاتها بنسبة 62.31%، ويليه فرع علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا بنسبة مئوية تقدر بـ 27.35%، أما آخر نسبة مثلها فرع علم الاجتماع بنسبة مئوية بلغت 10.33%، وهذه النسب تمثل مجتمع الدراسة ككل الممثل بـ (658) طالبا من كلية العلوم الاجتماعية والانسانية من جامعة عمار ثلجي بالأغواط.

4) ادوات الدراسة

اعتمدنا في هذه الدراسة على اداتين لجمع البيانات، الأداة الاولى تمثلت في مقياس التفكير الايجابي اعداد "عبد الستار ابراهيم" وقامت الباحثة بتعديله وذلك بإذن منه، إذ أن هذا المقياس لم يحسب له الخصائص السيكومترية من قبل المعد الاصيل له، ولذا لجأنا بدراسة خصائصه السيكومترية، أما الاداة الثانية فهي مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من اعداد (Norman S. Endler & James Parker 1990) الذي طبق على المجتمع الامريكى، وقام بتكييفه على البيئة الفرنسية (Jean-Pierre Rolland 1998)، أما في الدراسة الحالية قمنا بتكييفه على البيئة الجزائرية.

4-1) وصف المقياسين ودراسة الخصائص السيكومترية لهما

4-1-1) وصف مقياس التفكير الايجابي: قام بإعداد المقياس الدكتور "عبد الستار ابراهيم" سنة (2010)، ولم يدرس الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، وفي سنة (2012) قام الدكتور عبد المرید قاسم بالدراسة البنوية العاملية له على البيئة المصرية، ولكن لم يتمكن من الحصول عليه، وهذا ما أدى بنا إلى تعديل المقياس بإذن من معد المقياس الاصيلي، ولبلوغ هذا الهدف قمنا بعدة طرق احصائية للتأكد من صدقه وثباته، وقبل التطرق لذلك هذا وصف المقياس قبل التعديل: يتكون المقياس في صورته الاولية على (110) بنود بشقين سلبي وايجابي لكل بند وتصحيحه بثنائي البدائل (نعم - لا)، موزع على (10) أبعاد، والجدول التالي يبين مقياس التفكير الايجابي في صورته الاولية.

الجدول (12) يبين وصف مقياس التفكير الايجابي في صورته الاولية

الابعاد	البنود	البنود الايجابية و السلبية
1) التوقعات الايجابية والتفاؤل	1-8	كل البنود (ا) ايجابية و البنود (ب) سلبية.
2) الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	9-20	المفردات: 16 و 17 ايجابية وباقي البنود سلبية
3) حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	21-30	كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
4) الشعور العام بالرضا	31-42	كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
5) التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	43-54	كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
6) السماح والارحية	55-65	كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
7) الذكاء الوجداني	66-75	كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.

كل البنود ايجابية إلا البند 89 سلبية.	92-76	8)التقبل غير المشروط للذات
كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.	100-93	9)تقبل المسؤولية الشخصية
كل البنود (ا) ايجابية والبنود (ب) سلبية.	110-101	10)المجازفة الايجابية

4-1-2) الدراسة الاستطلاعية لمقياس التفكير الايجابي

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية اولية وذلك لمعرفة مدى تجاوب الطلبة مع المقياس (قمنا بهذه الخطوة لأن المقياس طويل جدا وعدد عباراته كثيرة، وقد يؤدي هذا إلى عدم تجاوب طلبة مجتمع الدراسة الاساسية مما ينقص من مصداقية الدراسة الميدانية) وتمت هذه الدراسة بعرضه على مجموعة من الطلاب من كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية (مستوى ثانية ماستر)، كان حجم العينة (45) طالبا من كلا الجنسين، وقد تم تسجيل بعض الملاحظات تمثلت في طول المقياس(استغراق وقت طويل) ومحدودية الاجابة وحصرها في بديلين، حيث علق كل الطلبة على امكانية احتمال أن تكون الاجابة لا بالرفض (لا) أو بالقبول (نعم)، قد تكون ب أحيانا على سبيل المثال، كما أن العبارات الايجابية هي نفسها العبارات السلبية والفرق بينهما النفي فقط، كما ان هناك بعض العبارات لها نفس المعنى.

4-1-3) دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي

أولا) حساب الصدق لمقياس التفكير الايجابي

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية وتسجيل الملاحظات، قمنا بعرض مقياس التفكير الايجابي على مجموعة من الاساتذة المختصين لتحكيمه، وكان مجموعهم (13) استاذا من جامعات مختلفة (الاعواط، تمرست، سطيف)، هذا بالنسبة لداخل الوطن أما بالنسبة من خارج الوطن جامعات (ماليزيا، فرنسا، البحرين)، وذلك للتحقق من صدق المحكمين أو الصدق الظاهري كأول خطوة في دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي.

أ) صدق المحكمين:

ينظوي صدق المحكمين (الظاهري) تحت مظلة صدق المحتوى، الذي يعتبر خطوة مهمة في دراسة الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة، ولكن ما يجدر الاشارة اليه أن هذا النوع من الصدق يجب أن يكون المحكمون لهم دراية واسعة بالمتغير المقاس أو من أهل التخصص، ولتفادي الوقوع في هذا الاشكال، اعطينا معلومات وافرة حول المتغير المقاس (التفكير الايجابي) للاساتذة المحكمين، كما أن هؤلاء الاساتذة جميعهم مختصين في علم النفس ولهم خبرة في التدريس في هذا التخصص مما يسهل فهم المتغير دون عائق، والجدول التالي يبين نسبة الاتفاق على البنود المعدلة أو المحذوفة، والملاحظات التي تمت ادراجها في التحكيم.

الجدول (13) يبين نسبة نتائج التحكيم على مقياس التفكير الايجابي

البنود والملاحظات	نسبة الاتفاق
الاعتراض على طول المقياس	100%
الاحتفاظ اما البنود السلبية أو الايجابية	100%
اعادة صياغة بعض البنود	81%

بعد التطرق لهذا النوع من الصدق قامت الباحثة بتعديله ليصبح في الاخير (51) بندا موزعة على عشرة ابعاد، لكل بعد (5) بنود إلا البعد (8) يحتوي على (6) بنود، والاحتفاظ بعدد الابعاد ويكون التصحيح على الخماسي المتدرج، حيث قدرت الدرجة الدنيا بـ 51 درجة- الدرجة الوسطى بـ 153.5- الدرجة العليا بـ 255 درجة على هذا المقياس.

*وصف المقياس بعد التعديل

-البعد الاول: التفاؤل: يمثل هذا البعد البنود من 1 الى 5، كل البنود ايجابية إلا البند(3) سلبي.

-البعد الثاني: الضبط الانفعالي: يشمل البنود من 6 إلى 10، كل البنود ايجابية إلا البندين 9- 10 سلبين.

-البعد الثالث: حب التعلم و التفتح الصحي: يشمل البنود من 11 إلى 15 ، كل البنود ايجابية إلا البندين 14- 15 سلبين.

-البعد الرابع: الشعور بالرضا: يمثل هذا البعد البنود من 16- 20، كل البنود ايجابية.

-البعد الخامس: التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين: يشمل البنود من 21 إلى 25 كلها ايجابية.

-البعد السادس: السماحة والأريحية: يمثل هذا البعد البنود من 26 إلى 30، كله ايجابية إلا البندين 28- 29 سلبين.

-البعد السابع: الذكاء الوجداني: يشمل البنود من 31 إلى 35، كل البنود ايجابية إلا البند البنود 35 سلبى.

-البعد الثامن: تقبل المسؤولية الشخصية: يمثل هذا البعد البنود من 36 إلى 41، كلها ايجابية إلا البند 38 سلبى.

-البعد التاسع: المجازفة الايجابية: يحتوي على البنود من 42 إلى 46، كل البنود ايجابية إلا البند 46 سلبى.

-البعد العاشر: التقبل غير المشروط للذات: يحتوي على البنود من 47 إلى 51، كلها سلبية إلا البندين 49- 51 ايجابيين.

ليصبح المقياس في الاخير موكنا من 51 بندا موزعا على (10) ابعاد، البنود الايجابية (38) بندا، والبنود السلبية (13) بندا.

بعد ضبط المقياس تمت دراسة الخصائص السيكومترية الاحصائية من صدق وثبات، والتي تمثلت في الصدق التمييزي الذي يقارن بين المجموعتين الطرفية العليا والدنيا، والصدق التباعدي بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاكتئاب لـ"بيك" ترجمة "عبد الستار ابراهيم"، يتكون هذا المقياس من (20) عبارة، ويتم الإجابة عليه باختيار بديل من بدلين (نعم - لا)، واخترنا هذا المقياس أي الاكتئاب لأن كل بنوده مناقضة لبنود مقياس التفكير الايجابي، اضافة لذلك قامت الباحثة بحساب الصدق التقاربي لمقياس التفكير الايجابي مع مقياس التوجه نحو الحياة، لـ "كارفر وشاير" تعريب "بدر الدين الانصاري" يتكون هذا المقياس من (10) عبارات، ويتم الاجابة عليه بالخماسي المتدرج، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس ومدى ارتباط درجة كل بند بالبعد الذي ينتمي اليه، ومدى ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس، أما الثبات فتم حسابه عن طريق تطبيق الاختبار مرة واحدة أي بطريقة التجزئة النصفية وكذا التحقق من الثبات بمعامل الفا كرونباخ.

تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من طلبة سنة ثالثة ليسانس كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قوامها (100) طالبا وطالبة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول الرقم (14) يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب التخصص والجنس.

التخصص الجنس	علم النفس و ع التربية و الارطونيا	علم اجتماع	علوم اسلامية	تاريخ	فلسفة	اعلام و اتصال	المجموع
الذكور	10	3	7	9	6	2	37
الاناث	22	18	4	9	2	8	63
المجموع	32	21	11	18	8	10	100

نستنتج من خلال هذا التوزيع المبين في الجدول (14)، أن تخصص علم النفس وعلوم التربية الارطفونيا تمثل نسبة 32% وهي أكبر نسبة، ويليهما تخصص علم اجتماع بنسبة 21%، أما تخصص تاريخ فنسبته 18%، ويقتررب تخصص علوم اسلامية واعلام واتصال بنسب متتالية 11%، 10%، وتخصص الفلسفة يمثل أصغر نسبة حيث بلغت 8%.

(ب) صدق الاتساق الداخلي: الجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي (درجة ارتباط البنود بالبعد الاول الذي ينتمي له) لمقياس التفكير الايجابي.

الجدول (15) درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الاول) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة الارتباط البند بالبعد الاول	مستوى الدلالة
البند 1	0.785	0.000
البند 2	0.692	0.000
البند 3	0.544	0.000
البند 4	0.639	0.000
البند 5	0.702	0.000

يبين الجدول (15) أن درجة ارتباط البنود (1-2-3-4-5) بالبعد الاول كلها دالة عند مستوى دلالة اصغر من 0.01 ومعامل ارتباط لا يقل عن 0.544 للبند (3) و يفوق 0.78 للبند (1)، والبنود (2-4-5) تقع بين هذين الدرجتين، وبالتالي نستنتج أن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد جيدة.

الجدول (16) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الثاني) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة الارتباط بالبعد الثاني	مستوى الدلالة
البند 6	0.633	0.000
البند 7	0.771	0.000
البند 8	0.705	0.000
البند 9	0.627	0.000
البند 10	0.442	0.000

يبين الجدول (16) أن معاملات الارتباط للبنود (6-7-8-9-10) مع البعد الثاني كلها دالة عند مستوى دلالة جيد أصغر من 0.01، و أن أصغر معامل ارتباط يتمثل في علاقة البند (10) بالبعد ودرجته 0.44 ، وأعلى معامل ارتباط ممثل في علاقة البند(7) بـ 0.77 وعليه فإن الاتساق الداخلي للبنود (6-7-8-9-10) مع البعد الثاني تتمتع بالصدق.

الجدول (17) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الثالث) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الثالث	مستوى الدلالة
البند 11	0.491	0.000
البند 12	0.457	0.000
البند 13	0.602	0.000
البند 14	0.492	0.000
البند 15	0.536	0.000

يوضع الجدول (17) معاملات الارتباط للبنود (11-12-13-14-15) مع البعد الثالث، ونلاحظ من خلاله أن درجات الارتباط تتراوح بين 0.45 و 0.60 عند مستوى دلالة جيد فهو أصغر من 0.01، وبالتالي فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد جيدة.

الجدول (18) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه(البعد الرابع) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الرابع	مستوى الدلالة
البند 16	0.607	0.000
البند 17	0.796	0.000
البند 18	0.670	0.000
البند 19	0.626	0.000
البند 20	0.758	0.000

يوضح الجدول (18) أن معاملات الارتباط للبنود (16-17-18-19-20) تتراوح بين 0.60 و 0.79 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهو مستوى جيد كما أن معاملات الارتباط قوية، وعليه فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد تتمتع بالصدق.

الجدول (19) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الخامس) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الخامس	مستوى الدلالة
البند 21	0.671	0.000
البعد 22	0.636	0.000
البعد 23	0.631	0.000
البعد 24	0.608	0.000
البعد 25	0.554	0.000

يوضح الجدول (19) أن معاملات الارتباط للبنود (21-22-23-24-25) مع البعد الخامس تقع بين 0.55 و 0.67 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهو مستوى جيد، وعليه نستطيع القول بأن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد تتمتع بالصدق.

الجدول (20) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد السادس) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد السادس	مستوى الدلالة
البند 26	0.615	0.000
البند 27	0.631	0.000
البند 28	0.545	0.000
البند 29	0.356	0.000
البند 30	0.467	0.000

نلاحظ من الجدول (20) ان معاملات الارتباط للبنود (26-27-28-29-30) تتراوح بين 0.35 و 0.63 وكلها دالة عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهذا مستوى جيد، إلا أن

درجة ارتباط البند (29) بالبعد نوعا ما ليست قوية 0.35، رغم ذلك فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد تتمتع بصدق مقبول.

الجدول (21) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد السابع) لمقياس التفكير الايجابي

البند	درجة ارتباط البند بالبعد السابع	مستوى الدلالة
البند 31	0.544	0.000
البند 32	0.738	0.000
البند 33	0.607	0.000
البند 34	0.372	0.000
البند 35	0.636	0.000

من خلال الجدول (21) نلاحظ أن معاملات الارتباط للبنود (31-32-33-34-35) تتراوح بين 0.37 و 0.70 عند مستوى دلالة جيد وهو أصغر من 0.01، وعليه فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد يتمتع بالصدق.

الجدول (22) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الثامن) لمقياس التفكير الايجابي

البند	درجة ارتباط البند بالبعد الثامن	مستوى الدلالة
البند 36	0.521	0.000
البند 37	0.659	0.000
البند 38	0.338	0.000
البند 39	0.842	0.000
البند 40	0.585	0.000
البند 41	0.597	0.000

من خلال الجدول (22) يتبين لنا أن معاملات الارتباط بين البنود (36-37-38-39-40-41) والبعد الثامن تتراوح بين 0.33 و 0.84 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهو

مستوى ممتاز ، ونلاحظ أن درجة ارتباط البند 38 بالبعد نوعا ما غير قوية التي قدرت قيمتها 0.34 وان كانت دالة، ودون ذلك يتضح أن الاتساق الداخلي للبنود والبعد يتميز بالصدق.

الجدول (23) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه(البعد التاسع) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد التاسع	مستوى الدلالة
البند 42	0.758	0.000
البند 43	0.725	0.000
البند 44	0.728	0.000
البند 45	0.709	0.000
البند 46	0.483	0.000

نلاحظ من (23) الجدول أن معاملات الارتباط بين البنود(42-43-44-45-46) تتراوح بين 0.42 و 0.75 وكلها دالة عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ، وعليه فان الاتساق الداخلي بين البنود والبعد تتمتع بالصدق.

الجدول (24) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه(البعد العاشر) لمقياس التفكير الايجابي

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد العاشر	مستوى الدلالة
البند 47	0.694	0.000
البند 48	0.657	0.000
البند 49	0.18	0.073
البند 50	0.701	0.000
البند 51	0.339	0.001

يوضح الجدول (24) أن معاملات الارتباط بين البنود (47-48-49-50-51) تتراوح بين 0.33 و 0.70 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01، إلا البند (49) قيمة ارتباطه بالبعد

ضعيفة 0.18 وغير دالة احصائيا، وعليه فإن الاتساق الداخلي بين البنود والبعد دالة احصائيا إلا البند (49).

الجدول (25) يبين درجة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

البعد	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
درجة الارتباط	0.77	0.66	0.51	0.77	0.53	0.63	0.48	0.72	0.78	0.50
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

يوضح الجدول (25) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والبعد تتراوح بين 0.48 و 0.77 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من 0.01، وعليه فإن الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي وابعاده يتميز بالصدق.

ج) الصدق التمييزي: يعتبر الصدق التمييزي أحد أنواع الصدق التي من خلاله نستطيع الحكم بأن أداة القياس صالحة للاستعمال، فالصدق التمييزي يقارن بين المجموعتين الطرفيتين للمقياس والتحقق من وجود فروق بين المجموعتين دالة احصائيا، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار التائي لعينتين متساويتين مستقلتين، والجدول التالي يبين الصدق التمييزي لمقياس التفكير الايجابي.

الجدول (26) يبين حساب الصدق التمييزي لمقياس التفكير الايجابي

المتغير المقاس	الم	ن	م	ع	"ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التفكير الايجابي	المجموعة العليا	27	295.33	27.04	9.127	0.000	52
	المجموعة الدنيا	27	345.59	9.35			

يبين الجدول (26) أن قيمة "ت" تقدر بـ 9.127 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ودرجة حرية 52 ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين العليا والدنيا بنسبة 27%، وعليه نستطيع القول أن مقياس التفكير الايجابي يستطيع أن يميز بين المجموعتين الطرفيتين وهو بذلك يتمتع بالصدق.

(د) الصدق التقاربي: يعتبر هذا النوع من الصدق من أحسن انواع الصدق، وينتمي إلى صدق التكوين الفرضي، واخترنا مقياس الاتجاه نحو الحياة (LOT) Life Orientation Test من إعداد "شاير وكارفر" (Scheier & Carver (1985) وتعريب بدر الدين الأنصاري(2002)، مع العلم أنه تم استخدام الخصائص السيكومترية له من طرف معد المقياس، ويعرف "شاير وكارفر" الاتجاه نحو الحياة بأنه: النزعة أو الميل للتفاؤل أو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة إرتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة. يتكون هذا المقياس من عشر عبارات تتناسب مع البيئة العربية، وجميع فقرات المقياس إيجابية، وتتضمن الاستجابة بديلا من خمسة بدائل، هي: (اطلاقا، نادرا، بشكل متوسط، معظم الاحيان، ودائما)، وتمثل أدنى درجة (10) وتشير إلى مستوى متدن من الشعور بالتوجه نحو الحياة، ودرجة (50) أعلى درجة يمكن الحصول عليها، وتشير إلى مستوى مرتفع من الشعور بالتوجه والاقبال على الحياة، أما متوسط الفرضي قدرت درجته بـ (30). (أحمد عبد اللطيف أبو السعد، 2009، ص137)

اختارت الباحثة هذا المقياس لقياس الصدق التقاربي بينه وبين مقياس التفكير الايجابي لأنهما يهدفان لقياس نفس السمة تقريبا، وهي الرؤية المتفائلة للحياة. ويمثل الصدق التقاربي درجة ارتباط المقياسين، حيث يجب أن تكون العلاقة طردية موجبة، والجدول التالي يبين درجة ارتباط المقياسين:

الجدول (27) يبين العلاقة بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاتجاه نحو الحياة

المتغير المقاس	ن	م	ع	"ر"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	100	129.4900	19.96292	0.951	98	0.000
الاتجاه نحو الحياة		36.3900	10.89611			

يوضح الجدول (27) أن قيمة "ر" 0.95 مرتفعة جدا ودالة عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 98، ومن خلال هذه النتيجة نستطيع القول أن العلاقة بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاتجاه نحو الحياة مرتفعة جدا ودالة حيث تقترب من 1 الصحيح، وإن حولنا درجة الارتباط إلى معامل التحديد تصبح قيمتها تساوي 0.902، تدل هذه النتيجة أن درجة الارتباط قوية، وهذا يؤكد أن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

هـ) الصدق التباعدي: يعتبر الصدق التباعدي من أنواع الصدق المهمة والتي تزيد من مصداقية المقياس الذي اعتمده كأداة لجمع البيانات في الدراسة، وقد اختارت الباحثة مقياس الاكتئاب لـ "بيك" لأنه يخالف تماما مقياس التفكير الايجابي، فإذا كان مقياس التفكير الايجابي يقيس مدى اقبال الفرد على الحياة والرؤية المتفائلة له فإن مقياس الاكتئاب على النقيض من ذلك، حيث عرف "بيك" الاكتئاب على أنه حالة وجدانية تبعث الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة، وقد أطلق "بيك" على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل. ويتكون المقياس من (20) فقرة تم صياغتها بطريقة سهلة ومختصرة، يجيب عليها المبحوث باختيار إجابة واحدة من إجابتين (نعم - لا) على كل فقرة، علما أن الفقرات أو العبارات (1،3،5،6،10،13،15،19) تصحح سلبيا، أما الفقرات الايجابية هي: (2،4،7،9،11،12،14،16،17،18،20) تصحح ايجابيا، حيث

تحصل الاجابة (نعم) على درجة (1)، والاجابة (لا) على الدرجة (0)، وتعتبر الدرجة الادنى (0) والحد الاقصى(20)، حيث تمثل الدرجة المرتفعة على أن مستوى الاكتئاب مرتفع، والدرجة الادنى تمثل مستوى منخفض من الاكتئاب.(أحمد عبد الطيف أبو السعد، 2009، ص207)

الجدول (28) يبين العلاقة بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاكتئاب.

المتغير المقاس	ن	م	ع	ر"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي الاكتئاب	100	129.4900	19.96992	-0.978	98	0.000
		10.3400	4.11752			

توضح نتائج الجدول (28) أن قيمة "ر" التي قدرت بـ 0.978 - دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 98، وتؤكد هذه القيمة على أن العلاقة بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاكتئاب عكسية سالبة أي أن كلما ارتفع مستوى التفكير الايجابي انخفض مستوى الاكتئاب وهذا دليل آخر على صدق مقياس التفكير الايجابي. وللتأكد فقط نحسب معامل التحديد لقيمة "ر" لمعرفة قوة العلاقة، حيث قدر معامل التحديد بـ 0.956 ، من خلال هذه النتيجة نستطيع أن نجزم أن الصدق التباعدي للمقياسين تحقق.

ثانياً حساب الثبات لمقياس التفكير الايجابي

يعتبر حساب الثبات من الخطوات المهمة التي يجب على الباحث أن يتخذها للتأكد من صلاحية ادوات البحث، ولذا لجأنا إلى حساب الثبات بطريقتين طريقة معامل ألفا كرونباخ. وتطبيق الاختبار مرة واحدة أي بطريقة التجزئة النصفية.

أ) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

الجدول (29) يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي

المقياس	العينة	معامل الفا كرونباخ
مقياس التفكير الايجابي	100	0.88

نلاحظ من نتائج الجدول (29) أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ جيدة والتي تقدر بـ 0.88 وهي أكبر من 0.60 وهذا مؤشر جيد على أن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بالثبات.

ب) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

الجدول (30) يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الايجابي

المتغير المقاس	عدد المفردات	ن	"ر"	"ر" المعدلة سبيرمان براون	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التفكير الايجابي	26	100	0.69	0.81	0.000	98
	25					

يتضح لنا من الجدول (30) أن معامل الارتباط "ر" بين جزئي المقياس قيمته 0.69 والمعدل بطريقة سبيرمان براون 0.81 دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وعليه فإن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بثبات عال.

3-1-3 مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

*وصف المقياس:

مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (CISS) Inventaire de Coping pour Situations Stressantes معد للراشدين والطلبة والاشخاص الذين يعانون من

اضطرابات نفسية، اعده في صورة الاصلية باللغة الانجليزية (Norman Endler & James Parker 1990) و كيفه على البيئة الفرنسية (Jean Pierre Rolland 1998) يتكون المقياس من (48) فقرة موزعة على خمسة أبعاد: (16) بندا ينتمي الى بعد حل المشكلات أو العمل على مواجهة الضغوط: البعد الثاني "الانفعال" يحتوي على (16) بندا، البعد الثالث "التجنب" ويحتوي على (16) بندا، أما بعد المساندة الذي يحتوي على (8) بنود، وبعد الهروب الذي يحتوي على (5) بنود، كلاهما ينطويان تحت بعد التجنب، ويصحح تحت الخماسي المتدرج (دائما، غالبا، أحيانا، قليلا، أبدا). (Jean,pierre Rolland,1998,p2)

قامت الباحثة بتكييف هذا المقياس على البيئة الجزائرية، وذلك بعد القراءة المتأنية لكراسة المقياس، ثم ترجمته وعرضه على مجموعة من الاساتذة الذين يتقنون اللغة الفرنسية واللغة العربية، وذلك من خلال الخطوات التالية:

1)ترجمة المقياس من طرف الباحثة.

2)عرض النسخة العربية المترجمة على مجموعة من الاساتذة يتقنون اللغتين أي العربية والفرنسية، والهدف من هذه الخطوة ان يترجم الاساتذة النسخة المترجمة (العربية) الى اللغة الفرنسية.

3)حساب معامل الارتباط بين النسختين، النسخة الفرنسية الاصلية والنسخة الفرنسية المترجمة من قبل الاساتذة، حيث كان معامل الارتباط تام و يساوي (1).

4)عرض النسخة العربية المترجمة والنسخة الفرنسية الاصلية على الاساتذة والتحقق من صحة الترجمة.

5) عرض النسخة العربية (المترجمة من طرف الباحثة) والنسخة الفرنسية الاصلية على كل طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط تخصص لغة فرنسية مستوى سنة ثالثة ليسانس، وعينة أخرى من المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط مستوى رابعة ليسانس (تعليم متوسط)، ومستوى سنة خامسة (تعليم ثانوي)، وتم حساب معامل الارتباط بين النسختين، حيث قدر معامل الارتباط "ر" بـ 1، أي ارتباط تام.

*عينة التكيف :

قامت الباحثة بالتطبيق بقسم اللغة الفرنسية بجامعة عمار الثليجي بالأغواط، زمن التطبيق شهر افريل 2016، ارتأينا أن نأخذ كل طلبة سنة ثالثة ليسانس تخصص لغة فرنسية من جامعة عمار ثليجي وطلبة المدرسة العليا للأساتذة تخصص لغة فرنسية مستوى سنة رابعة (تعليم متوسط) ومستوى سنة خامسة (تعليم ثانوي) اخذنا هذه المستويات الثلاث للأسباب التالية:

-المستويات الثلاث يتقنون اللغة الفرنسية جيدا وهذا يساعد الطلبة على فهم المقياس جيدا.

-في هذه السنة يدرك الطلبة جيدا أهمية البحث العلمي وبالتالي يجيبون بشكل جيد.

-لتواجد كل الطلبة في هذه الفترة مما يساعد في عملية التطبيق على جميع الطلبة من هذا المستوى.

- كما أن الطلبة في هذه الفترة يعيشون مرحلة ضغط مما يساعد على مصداقية الإجابة فهم يخبرون الضغط في هذه الفترة بالذات، ومن خلال الجدول التالي نتعرف على توزيع عينة التكيف حسب مكان التطبيق.

الجدول (31) يبين عينة التكيف (المدرسة العليا للإساتذة، جامعة عمار ثليجي) والنسب المئوية لكلا الجنسين.

مكان التطبيق	العينة	الذكور	الإناث
طلبة الجامعة	112	17	95
طلبة المدرسة العليا	111	11	100
المجموع	223	28	195
النسب المئوية	%100	%12.55	%87.44

الجدول (31) يوضح أن حجم عينة التكيف (223) طالبا جامعيًا، (28) من الذكور بنسبة 12.55% و(195) من الإناث بنسبة 87.44%.

بعد التحقق من تكيف المقياس، مررنا إلى الخطوات التالية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

4-1-4 دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أولاً) حساب الصدق لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

أ) الصدق التمييزي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

قبل المرور إلى حساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس الذي قامت الباحثة بتكيفه، سيتم التطرق إلى نتائج حساب الخصائص السيكومترية لصاحب المقياس الذي كلفه على البيئة الفرنسية Jean Pierre Rolland ، قام هذا الباحث بحساب البنية العاملية للمقياس أي التحليل العنقودي الاستكشافي، وقد قام بهذه الخطوة على ثلاث عينات (عينة للأقسام التحضيرية الجامعية، عينة من البالغين، وعينة من المرضى النفسيين)، واستخدم طريقة المكونات الرئيسية مع التدوير لفارماكس، وكانت النتيجة كالتالي، درجة التشعب للبعد الأول

تتراوح بين 0.47 و0.74، والبعد الثاني كانت التشبعات بين 0.37 و0.74، البعد الثالث تراوحت التشبعات بين "0.37 و0.73، وكلها دالة عند مستوى دلالة 0.01. (Jean ,Rolland, 1998, p38)

اما التحليل العاملي التوكيدي كانت قيمة التشبعات للبعد الاول تتراوح بين 0.36 و0.71، وتراوحت التشبعات للبعد الثاني بين 0.46 و0.71، أما البعد الاخير كانت تشبعات البنود بالبعد بين 0.41 و0.71. (Ibid,1998, p 50)

واستخدم الباحث طرق أخرى للتأكد من صدق المقياس، استعمل الصدق التقاربي لمقياس CISS و عدة مقاييس أخرى هي: مقياس أساليب المواجهة والنمط الشخصية، مقياس اساليب التعامل مع الضغوط وصحة النفسية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط والرضا الوظيفي، مقياس، مقياس اساليب التعامل مع الضغوط ادراك دور المهنة، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.05 و0.01، وان كانت قيمة معاملات الارتباط نوعا ما غير مرتفعة، وكان حجم العينة (625) طالب. هذا بالنسبة للصدق التقاربي أما الصدق التباعدي إستخدم مقياس اساليب التعامل والقلق المهني، ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط والضعف النفسي، وكانت كل معاملات الارتباط عكسية سالبة ودالة عند مستوى دلالة بين 0.01 و0.05 وقيمتها تتراوح بين 0.45 و0.65. أما الصدق التمييزي للدراسة الحالية الذي يقارن بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا بنسبة 27%، يوضحه الجدول التالي:

الجدول (32) يبين حساب الصدق التمييزي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

المتغير المقاس	المجموعة	العينة	م	ع	"ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
استراتيجية المواجهة	م الدنيا	27	178.7778	12.3516	16.949	0.000	52
	م العليا	27	237.5862	13.5264			

يبين الجدول (32) أن قيمة "ت" المقدرة بـ 16.949 دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ودرجة حرية 52، وعليه فإنها توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين، ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بصدق عال.

(ب) صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

الجدول (33) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الاول) لمقياس استراتيجية
المواجهة

البنود ب	ب 1	ب 2	ب 3	ب 4	ب 5	ب 6	ب 7	ب 8	ب 9	ب 10	ب 11	ب 12	ب 13	ب 14	ب 15	ب 16
درجة ارتباط	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5	0.6	0.5	0.4	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6
مستوى	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

يوضح الجدول (33) أن معاملات الارتباط بين البنود (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16) والبعد الاول تتراوح بين 0.30 و 0.68 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهي دالة احصائيا، وعليه نستنتج أن الاتساق الداخلي بين البنود والبعد تتمتع بالصدق.

الجدول (34) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الثاني) لمقياس استراتيجية

المواجهة

البنود	ب 17	ب 18	ب 19	ب 20	ب 21	ب 22	ب 23	ب 24	ب 25	ب 26	ب 27	ب 28	ب 29	ب 30	ب 31	ب 32
درجة ارتباط البنود بالبعد	0.4	0.5	0.4	0.5	0.7	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	0.4
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

يتضح من خلال الجدول (34) أن معاملات الارتباط بين البنود (17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32) والبعد الثاني تتراوح بين 0.47 و0.74 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وعليه فإن الاتساق الداخلي بين البنود والبعد يتمتع بالصدق.

الجدول (35) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي اليه (البعد الثالث) لمقياس استراتيجية

المواجهة

البنود	ب 33	ب 34	ب 35	ب 36	ب 37	ب 38	ب 39	ب 40	ب 41	ب 42	ب 43	ب 44	ب 45	ب 46	ب 47	ب 48
درجة ارتباط البنود بالبعد	0.2	0.5	0.3	0.4	0.6	0.6	0.4	0.4	0.5	0.6	0.4	0.41	0.4	0.3	0.18	0.4
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00

يوضح الجدول (35) أن معاملات الارتباط بين البنود (33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48) والبعد الثالث تتراوح بين 0.39 و 0.64 وكلها دالة عند مستوى دلالة أصغر من 0.01، إلا البند (47) قيمة ارتباطه بالبعد قدرت بـ 0.18 وهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05، وعليه نستطيع القول أن الاتساق الداخلي بين البعد الثالث والبنود التي تنتمي إليه يتمتع بالصدق باستثناء البند (47).
الجدول (36) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الرابع) لمقياس استراتيجية المواجهة

البنود	ب49	ب50	ب51	ب52	ب53	ب54	ب55	ب56
درجة ارتباط البند بالبعد	0.39	0.53	0.73	0.73	0.50	0.60	0.31	0.56
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

نستنتج من الجدول (36) أن معاملات الارتباط بين البنود (49-50-51-52-53-54-55-56) والبعد الرابع تتراوح بين 0.31 و 0.73 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01، وعليه فإن الاتساق الداخلي بين البعد و البنود التي تنتمي إليه يتمتع بالصدق.

الجدول (37) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد الخامس التي تنتمي إليه لمقياس استراتيجية المواجهة

البنود	ب57	ب58	ب59	ب60	ب61
درجة ارتباط البند بالبعد	0.70	0.70	0.79	0.59	0.73
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

يوضح الجدول (37) أن معاملات الارتباط بين البنود (57-58-59-60-61) والبعد الخامس تتراوح بين 0.59 و 0.79 عند مستوى دلالة احصائية أصغر من 0.01، وعليه نستنتج أن الاتساق الداخلي بين البعد الخامس والبنود التي تنتمي إليه يتمتع بالصدق.

الجدول (38) يبين درجة ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجية المواجهة

الابعاد	ب1	ب2	ب3	ب4	ب5
درجة ارتباط البعد بالدرجة الكلية	0.43	0.67	0.78	0.72	0.50
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

يوضح الجدول (38) أن معاملات الارتباط بين الابعاد و الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 0.43 و 0.78 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01، وعليه نستنتج أن الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية والابعاد يتمتع بالصدق.

ثانياً حساب الثبات لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

قمنا بحساب الثبات لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بطريقتين، طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ.

أ) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

الجدول (39) يبين حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس استراتيجية المواجهة

المتغير المقاس	عدد المفردات	ن	"ر"	"ر" المعدلة جوتمان	مستوى الدلالة	درجة الحرية
استراتيجية مواجهة الضغوط	31	100	0.76	0.86	0.00	98
	30					

يبين الجدول (39) أن قيمة معامل الارتباط "ر" بين جزئي المقياس (زوجي، فردي) قدر بـ 0.76 والمعدلة بطريقة جوتمان، الذي قدرت بـ 0.86 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ودرجة حرية 98 فإن قيمة الثبات عالية، وعليه فالمقياس ثابت.

ب) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الجدول (40) يبين حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجية المواجهة

المتغير المقاس	العينة	معامل ألفا كرونباخ
استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	100	0.88

تدل نتائج الجدول (40) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ قيمته عالية الذي قدر بـ 0.88 وهي قيمة أكبر من 0.60 التي تعد كمييار للاطمئنان أن المقياس يتمتع بثبات عال.

4-2) التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي

وجب علينا القيام بهذه الخطوة للتأكد من صحة النموذج الافتراضي في هذه الدراسة، لأن التحليل العاملي الاستكشافي يوفر امكانية اشتقاق متغيرات قليلة تمثل معلومات عدد كبير من من المتغيرات الاصلية، كما يمكن التحليل العاملي الاستكشافي من توفير متغيرات مستقلة حتى يتسنى استعمالها في تحليل الانحدار المتعدد. (تيغزة أمحمد، 2012، ص21)

قامت الباحثة بالتحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي وذلك أن هذا المقياس لم يتم دراسة الخصائص السيكومترية له من قبل معد المقياس، وكذلك أن الباحثة قامت بتعديله، لذا وجب القيام بهذه الخطوة. كما اننا لم نقم بتطبيق هذه الخطوة على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لأن صاحب المقياس قام بالتحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي وكانت كل العلاقات دالة عند مستوى دالة بين 0.01، 0.05، كما تمت الاشارة اليه سابقا، إلا أن معد مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لم يقم ببناء نموذج عاملي لهذا المقياس ونقصد بذلك مؤشرات المطابقة، أي مدى تطابق البيانات مع الواقع.

وكانت الاختيارات في تطبيق التحليل العاملي الاستكشافي كالتالي: كان الاختيار على طريقة المكونات الأساسية (Composantes principales)، واختارت الباحثة هذا الأسلوب من التحليل، لأن هذه الطريقة تستخرج عوامل متدرجة من حيث أهميتها بدءاً بالعامل الأول ونزلاً إلى العامل الأخير، إذ يتسم العامل الأول بتمثيل أكبر نسبة من التباين (يمثل أكبر قدر من المعلومات الموجودة في البيانات)، كما يحتوي على قيمة مميزة، أي أن علاقته بفقرات الاختبار التي يمثلها أقوى من علاقة العوامل الأخرى المستخرجة بفقرات المقياس التي يمثلها. (أحمد تيغزة، 2012، ص37) ، ولهذا السبب اختارت الباحثة هذا الأسلوب لنتمكن في التحليل العاملي التوكيدي، أي الارتباط الضعيف بين العوامل. أما طريقة التدوير فكانت بطريقة فارماكس (Varimax rotation)، واختارت الباحثة هذه الطريقة لأنها تمكن من تمييز بين العوامل بإبراز الفقرات ذات التشعب المرتفع للعامل. كما تم اختيار أدنى قيمة مطلقة للارتباط 0.40، واختارت الباحثة هذه القيمة لأنها أفضل قيمة كحد أدنى حيث أن معامل التحديد يصبح 0.16، وهذا أقل ما يمكن قبوله.

أولاً) فحص مدى تحقق الشروط

*الشرط الأول: مستوى الدلالة الاحصائية وشدة الارتباطات

دلت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن كل معاملات الارتباط دالة احصائياً، غير أن الدلالة الاحصائية لوحدها لا تكفي، لأن حجم العينة يؤثر في ارتفاع مستوى الدلالة الاحصائية، ولذلك نفحص شدة معاملات الارتباط، التي ينبغي أن تكون نسبة كبيرة من هذه الارتباطات تساوي أو أعلى من (0.30)، وهذا ما نلاحظه في النتائج. (انظر الملحق 06)، كما أن المصفوفة تخلو من معاملات الارتباط المرتفعة التي تتعدى (0.80).

*الشرط الثاني: القيمة المطلقة للمحدد مصفوفة الارتباط: يتمثل الشرط الثاني في أن تكون

القيمة المطلقة لمحدد الارتباطات أكبر من (0.00001)، فإذا كانت أكبر من هذه القيمة دل

على عدم وجود ارتباطات مرتفعة جدا، أو عدم وجود اعتماد خطي بين المتغيرات (تكرار واستنساخ للمعلومات التي يشارك بها كل متغير)، والذي قدرت قيمته (0.0001) وهو أعلى من (0.00001)، نستنتج أن المصفوفة لا تنطوي على مشكلة ارتفاع المبالغ فيه بين الارتباطات.

*الشرط الثالث: الدلالة الاحصائية لاختبار برتلليت (Bartlett s test of sphericity)

يتمثل الشرط الثالث في ان يكون اختبار "برتلليت" دال احصائيا، وتدل الدلالة الاحصائية لهذا الاختبار أن مصفوفة الارتباط ليست مصفوفة الوحدة Identity matrix (خالية من العلاقات) وإنما تتوفر على الحد الأدنى من العلاقات، (لكن يجب التنبه أنه اذا كان هذا الاختبار دالا فلا يعني أن كافة الارتباطات ملائمة من حيث شدتها أو مستواها، بل تتوفر فقط على الحد الأدنى من الارتباطات بين المتغيرات، ولذلك يجب أن يعزز باختبارات أخرى).

الجدول (41) يبين دلالة اختبار "برتلليت" لمقياس التفكير الايجابي

قيمة اختبار برتلليت وكيزر ماير-أولكن KMO	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
0.836	351	0.0000

نلاحظ من خلال الجدول (41) أن اختبار دال احصائيا، كما أن قيمة KMO تساوي (0.83) وتعتبر هذه القيمة جيدة جدا، لأنه يتطلب ان تكون قيمة KMO لكافة المصفوفة أعلى من (0.5)، اذا كانت قيمته بين (0.5) و(0.7) لا بأس بها، والقيم تتراوح بين (0.7) و(0.8) جيدة، والقيم التي تتراوح بين (0.8) و(0.9) جيدة جدا، والقيم التي تتعدى (0.9) ممتازة، ومن خلال هذه المعايير نستطيع أن نقول أن قيمة KMO تفوق (0.8)، وهي قيمة

جيدة جدا حسب محك "كيزر"، و معنى ذلك إن هذه النتيجة تعزز ثقتنا بأن حجم العينة كافية لإجراء التحليل العاملي.

*الشرط الرابع: قيمة MSA في الخلايا القطرية

يمثل هذا الشرط أن تكون MSA (Measures of Sampling Adequacy) لكل متغير أو فقرة أعلى من (0.5)، ويظهر من خلال نتائج التحليل العاملي (انظر ملحق 06) أن كل القيم تجاوزت (0.7) و هذا يدل أن قيمة هذا المؤشر جيدة، مما يدل على أن مستوى الارتباط بين كل المتغيرات كاف لإجراء التحليل العاملي، وقيمة معاملات الارتباط تقع بين (0.73) و (0.91).

1-2-3 المرحلة الثانية: الاستخراج والتدوير وتسمية العوامل

فحص الجذور الكامنة للعوامل المستخرجة: افترضت الباحثة في هذا المقياس (التفكير الايجابي) (10) عوامل حسب الدكتور "عبد الستار ابراهيم" إلا أن المنظر "مارتن سليجمان" لم يحدد العوامل أو الأبعاد، و لكن افترض أن التفكير الايجابي يتضمن عدة مفاهيم تتحدد في (8) عوامل، ولذا آثرت الباحثة أن تستخدم (10) عوامل واختبرها، وان لم يتحقق ذلك سيتم تحديد (8) عوامل، بعد اختبار العوامل العشرة، وجدت أن بعض الجذور الكامنة لهذه العوامل لم تتعد (1) الصحيح، ومنه تم اختيار (8) عوامل، وكانت كل العوامل الثمانية تتعدى هذه القيمة المعيارية، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول (42) يبين الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر

العامل 8	العامل 7	العامل 6	العامل 5	العامل 4	العامل 3	العامل 2	العامل 1	
1.090	1.161	1.287	1.408	1.505	1.723	1.867	6.657	الجذر الكامن
61.849	56.066	49.999	42.920	35.468	27.999	20.183	11.802	التباين المفسر

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن الجذور الكامنة للعوامل تتعدى (1) الصحيح، وهي كالتالي: الجذر الكامن للعامل الأول (6.665)، الجذر الكامن للعامل الثاني (1.867)، الجذر الكامن للعامل الثالث (1.723)، الجذر الكامن للعامل الرابع (1.505)، الجذر الكامن للعامل الخامس (1.408)، الجذر الكامن للعامل السادس (1.287)، الجذر الكامن للعامل السابع (1.161)، والجذر الكامن للعامل الثامن (1.090)، وكلها تتعدى الواحد الصحيح، هذا بالنسبة للجذور الكامنة للعوامل أما نسبة التباين المفسر التي تساوي (61.849) تعتبر قيمة جيدة، وهذه كلها مؤشرات جيدة للمرور للخطوات التالية التي تتمثل في قيم الشيوخ أو الاشتراكات بعد الاستخراج، التي يجب أن تكون أكبر من (0.70)، أو يكفي أن يكون متوسط قيم الشيوخ بعد الاستخراج أكبر من (0.60) إذا كان حجم العينة أكبر من (250)، وحجم العينة في هذه الدراسة يساوي (621). الجدول التالي يبين قيم الشيوخ بعد الاستخراج.

الجدول (43) يبين قيم الشيوخ بعد الاستخراج لمقياس التفكير الايجابي

الفقرات	قيم الشيوخ	الفقرات	قيم الشيوخ	الفقرات
الفقرة 1	0.726	الفقرة	1.000	0.472
الفقرة 2	0.570	الفقرة	1.000	0.639
الفقرة 3	0.695	الفقرة	1.000	0.641
الفقرة 4	0.584	الفقرة	1.000	0.625
الفقرة 5	0.65	الفقرة	1.000	0.571
الفقرة 6	0.779	الفقرة	1.000	0.680
الفقرة 7	0.760	الفقرة	1.000	0.612
الفقرة 8	0.582	الفقرة	1.000	0.599
الفقرة 9	0.570	الفقرة	1.000	0.645
الفقرة 10	0.561	الفقرة	1.000	0.599
الفقرة 11	0.640	الفقرة	1.000	0.577
الفقرة 12	0.486	الفقرة	1.000	0.524
الفقرة 13	0.549	الفقرة	1.000	0.733
الفقرة 14	0.631		1.000	

يوضح الجدول(43) أن قيم الشيوخ بعد الاستخراج أربع قيم تتعدى (0.70) وقيمتين قدرت قيمتها (0.47) و(0.48) يعني تقترب من (0.50)، والباقي يتراوح بين ما بين(0.52) و(0.69)، نلاحظ أن قيم الشيوخ ليست ضعيفة و لكن يجب أن نستعمل الطريقة الثانية، لذا نلجأ إلى متوسط قيم الشيوخ الذي بلغت قيمته (0.62533) وهو يتعدى (0.60)، و من

خلال هذه النتائج نجد أن قيم الشيوخ مقبولة إذ تتوافق مع المعايير، وهذا يدل على دقة استعمال محك "كايزر".

***الشرط الخامس: قيمة تشبعات الفقرات بالعوامل**

- تشبعات الفقرات بالعوامل قبل التدوير

الجدول (44) يبين مصفوفة المكونات (العوامل) أو التشبعات قبل التدوير لمقياس التفكير الايجابي

الفقرات	العامل 1	العامل 2	العامل 3	العامل 4	العامل 5	العامل 6	العامل 7	العامل 8
الفقرة 5	,663							
الفقرة 26	,632							
الفقرة 01	,624					,486		
الفقرة 06	,622	-,413						
الفقرة 17	,620							
الفقرة 02	,615							
الفقرة 18	,611							
الفقرة 20	,548					-,435		
الفقرة 21	,541							
الفقرة 19	,539							
الفقرة 27	,517							
الفقرة 16	,465							
الفقرة 23	,458							
الفقرة 13	,437							
الفقرة 41	,424							
الفقرة 25	,408							
الفقرة 07	,488	-,604						

قليل منها بين المرتفع والمنخفض، وما يوضحه الجدول أن التشبعات المرتفعة تتمركز في العامل الاول دون العوامل الاخرى، كما أن معظم التشبعات المرتفعة في العامل الاول والمنخفضة في العوامل المتبقية، إلا أن شرط الذي يقول بأنه يجب أن يحتوي كل عامل على تشبعين مرتفعين على الاقل، لم يتوفر في كل العوامل لأن العامل السابع والثامن لم يحتوي إلا على تشبع وواحد فقط، وإن كانت قيمتها تفوق (0.50) في العامل السابع وتقترب من (0.50) في العامل الثامن، أما باقي العوامل فكلها تحتوي على تشبعين مرتفعين، ففي العامل الاول يوجد أكثر من تشبعين يقترب من (0.70)، والعامل الثاني يحتوي على تشبع يفوق (0.60) وتشبع يساوي (0.45)، أما العامل الثالث يحتوي على تشبع يقترب من (0.50) وتشبع يساوي (0.45)، العامل الرابع على تشبع يقترب من (0.60)، والعامل الخامس والسادس يحتويان على تشبعين يقتربان من (0.50)، ومن خلال ما تم عرضه نستطيع القول أن مصفوفة المكونات تتمتع بخاصية البنية البسيطة، هذه نتائج مصفوفة المكونات قبل التدوير، أما بعد التدوير الجدول التالي يوضح نتائجها بعد التدوير.

الجدول (45) يوضح مصفوفة المكونات بعد التدوير لمقياس التفكير الايجابي

العامل 8	العامل 7	العامل 6	العامل 5	العامل 4	العامل 3	العامل 2	العامل 1	
							,685	الفقرة 20
							,683	الفقرة 21
							,654	الفقرة 23
							,654	الفقرة 19
							,496	الفقرة 18
							,475	الفقرة 27
						,687		الفقرة 16
						0.645		الفقرة 17
						,494		الفقرة 13
						,420		الفقرة 05
					,832			الفقرة 08
					,825			الفقرة 07

					533,			الفقرة 06
				725,				الفقرة 01
				642,				الفقرة 12
				507,				الفقرة 04
				480,				الفقرة 02
			740,					الفقرة 41
			665,					الفقرة 40
			651,					الفقرة 43
		713,						الفقرة 42
		586,						الفقرة 45
		579,						الفقرة 37
	736,							الفقرة 25
	552,							الفقرة 26
698,								الفقرة 32
694,								الفقرة 51

يبين الجدول أعلاه نتائج مصفوفة المكونات بعد التدوير، كما يظهر في الجدول يحتوي العامل الأولى على (6) فقرات بتشبعات جيدة، أما العامل الثاني والرابع يحتوي كلاهما على أربع فقرات بتشبعات جيدة جداً، والعامل الثالث والخامس والسادس يتضمن كل عامل على ثلاث بتشبعات جيدة جداً، أما السابع والثامن يحتوي كلاهما على تشبعين جيدة، وقيم

التشبعات اجمالاً تقع ما بين (0.42) و(0.84)، كما أنه يوجد بعض الفقرات مشتركة بين العوامل ولكن بتشبعات ضعيفة مقارنة بالتشبعات المستقلة، وهذه التشبعات تبين التباين الذي يفسره كل عامل.

1-2-4) النتائج النهائية للبنية العاملية لمقياس التفكير الايجابي

الجدول (46) يوضح النتائج النهائية للتحليل العائلي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي

البنود	العوامل المستخرجة							قيم الشبوع أو الاشتراكات Communalities
البند 20	.685							.631
البند 21	.683							.639
البند 23	.654							.432
البند 19	.654							.549
البند 18	.496							.486
البند 27	.475							.571
البند 16		.687						.561
البند 17		.645						.640
البند 13		.494						.570
البند 5		.420						.584
البند 8			.832					.760
البند 7			.825					.779

البند 6			.533						.650
البند 1				.725					.726
البند 12				.642					.582
البند 4				.507					.695
البند 2				.480					.570
البند 41					.740				.645
البند 40					.665				.599
البند 43					.651				.577
البند 42						.713			.599
البند 45						.586			.524
البند 37						.579			.612
البند 25							.736		.641
البند 26							.552		.625
البند 32								.698	.680
البند 51								.694	.733
الجذر الكامن	6.66	1.87	1.73	1.50	1.40	1.29	1.16	1.090	
نسبة التباين المفسر	24.66	7.00	6.39	5.58	5.22	4.77	4.30	4.04	نسبة التباين المفسر الكلي 61.849

نستنتج من خلال ما تم عرضه من نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن كل البنود دالة عند مستوى 0.01 و 0.05 وتتراوح قيمها بين 0.88 و 0.36، أما الارتباط بطريقة

(KMO& Bartlette) بلغت 0.836 عند مستوى دلالة 0.001 ، وهي قيمة جيدة حيث تجاوزت المعيار الذي يقدر بـ 0.80، أما تشكيل البنود كان بين 0.50 و 0.83 وهو تشكيل جيد لانه أكبر من المعيار الذي يقدر بـ 0.50، أما نسبة التفسير فبلغت 61.58% وهي نسبة جيدة، أما المحدد 0,00 وهو أقل من 0.00001 وبالتالي فهي ليست مصفوفة شاذة، أما البنود فكانت قبل التدوير موزعة على العامل الاول أكثر من العوامل الأخرى، وبعد التدوير وزعت على كل العوامل الثمانية ليصبح المقياس في الأخير مكون من 27 بند موزعة على 8 عوامل، والعوامل هي كالتالي :

عامل الرضا والارحية: يتكون من خمس بنود

عامل المثابرة: يتكون من أربع بنود

عامل الضبط الانفعالي: يتكون من بندين

عامل التفاؤل: يتكون كم أربع بنود

عامل المجازفة الايجابية: يتكون من ثلاث بنود

عامل تقبل المسؤولية: يتكون من ثلاث بنود

عامل تقبل الآخر: يتكون من بندين

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في هذه الدراسة وهو المنهج الوصفي، ويعتبر هذا المنهج هو الانسب لهذه الدراسة حيث يحقق أهدافها، كما ذكرنا حدود الدراسة المكانية والزمنية والبشرية، وشرح مفصل لأدوات جمع البيانات ودراسة الخصائص السيكومترية لها، حيث تناولنا مجموعة من أنواع الصدق والثبات هي: صدق المحكمين، الصدق التقاربي، الصدق التباعدي، الصدق التمييزي وصدق الاتساق الداخلي، أما الثبات فكان بطريقة

التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ، وكذا التأكد من البنية العاملية لمقياس التفكير الايجابي من خلال التحليل العايلي الاستكشافي، حيث تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين (مقياس التفكير الايجابي، مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية).

الفصل الخامس

عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

+ تمهيد

+ اختبار النموذج العاملي للتفكير الايجابي

+ اختبار النموذج العاملي لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

+ اختبار النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط

النفسية

+ نتائج الفرضية الاولى و تفسيرها

+ نتائج الفرضية الثانية و تفسيرها

+ نتائج الفرضية الثالثة و تفسيرها

+ نتائج الفرضية الرابعة و تفسيرها

+ نتائج الفرضية الخامسة و تفسيرها

+ نتائج الفرضية السادسة و تفسيرها

+ نتائج الفرضية السابعة و تفسيرها

+ نتائج الفرضية الثامنة و تفسيرها

+ نتائج الفرضية التاسعة و تفسيرها

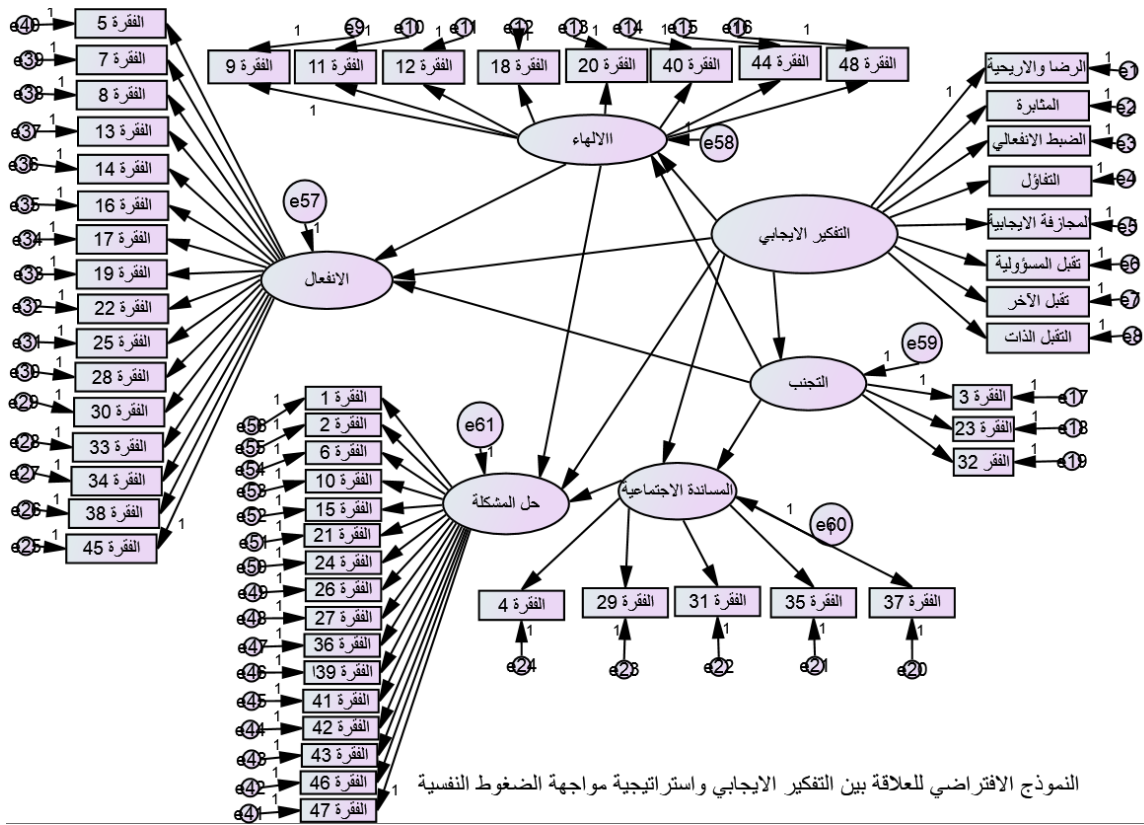
+ استنتاج عام

تمهيد

بعد أن تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين (مقياس التفكير الإيجابي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية)، يمكننا أن نختبر فروض الدراسة، وذلك من خلال الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، النسب المئوية، والتحليل العاملي التوكيدي (بناء نموذجين عامليين للمقياسين)، ثم نتطرق لإختبار النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (نموذج أموس المتكامل) للتحقق من صحة فرضيات الدراسة.

1) خطوات اختبار النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية الضغوط النفسية

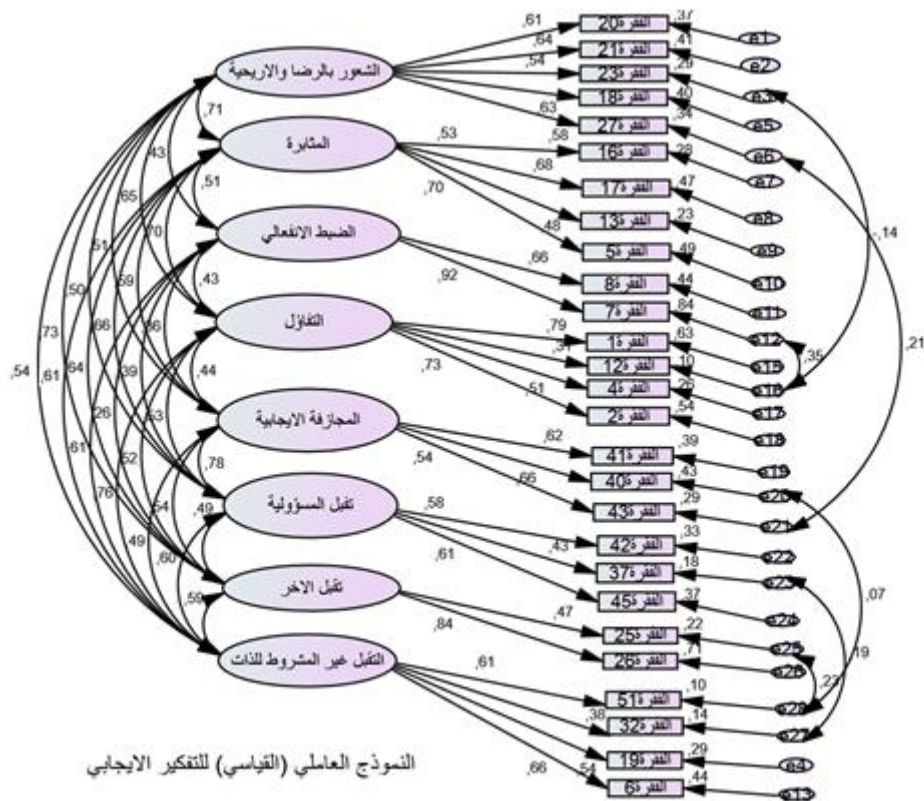
- وجب علينا القيام بعدة خطوات للتأكد من صحة هذا نموذج البنائي للمفهومين وهي كالتالي:
- 1-1) التحقق من البنية العاملية لمفهوم التفكير الإيجابي من خلال التحليل العاملي الاستكشافي، وهذه الخطوة قد تم دراستها في فصل إجراءات الدراسة الميدانية.
- 1-2) التحقق من اختبار النموذج القياسي (العاملي) لمقياس التفكير الإيجابي، واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية).
- 1-3) وآخر خطوة هي التحقق من صحة النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، واختبار كل الفرضيات معا من خلال هذا النموذج. وهذا شكل النموذج قبل أي تعديل.



الشكل (07) يبين نموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

2) اختبار النموذج العاملي (النموذج القياسي) لمقياس التفكير الايجابي:

يحقق النموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي التأكد من صحة نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، بمعنى أن البنود تتشعب بدرجة كافية بالعوامل التي تنتمي لها، كما يسمح لنا من التأكد من مؤشرات جودة المطابقة، وهذا الشكل يبين النموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي، بعد إدخال البيانات في نظام الأموس (AMOS 23). واعتمدت الباحثة في طريقة التحليل كل النماذج المفترضة في هذه الدراسة على طريقة الاحتمالات الاقصى Maximum Likelihood، فهي تعمل على معالجة منظومة المعادلات التي ينطوي عليها النموذج لتقدير البرامترات الحرة في آن واحد، كما أنها تقلص الفروق بين البيانات والاطار النظري.



الشكل (08) يوضح النموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي

1-2 مؤشرات المطابقة لمقياس التفكير الايجابي

توجد مجموعة من مؤشرات المطابقة التي يجب التأكد من تطابقها مع المعايير العلمية للتحقق من صحة النموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي هي: مؤشرات المطابقة المطلقة، مؤشرات المطابقة الاقتصادية، مؤشرات المطابقة المقارنة.

1-1-2 مؤشرات المطابقة المطلقة: Absolute Fite indices

سميت بمؤشرات المطابقة المطلقة لأنها تقوم بمطابقة النموذج على المستوى العام، أي أنها تقوم فرضية التطابق بين مصفوفة التباين والتغاير أو (مصفوفة الارتباطات) للنموذج المفترض أو البحثي، ومصفوفة التباين والتغاير أو الارتباطات للعينة، بدون مقارنة مطابقة النموذج المفترض بنماذج أخرى مقيدة. (تغزة امحمد، 2012، ص 242)

ومؤشرات المطابقة المطلقة تتمثل في: مستوى الدلالة الاحصائية، مربع كاي المعياري، ويرمز له ب NC، وجذر متوسط مربعات البواقي (RMR) وجذر متوسط مربع البواقي المعياري (SRMR)، والجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA)، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (47) يوضح مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي

المؤشر النموذج	CMIN	NC مربع كاي المعياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	RMR متوسط مربع البواقي المعياري	SRMR(الم صحح)جذر متوسط مربع البواقي المعياري
النموذج الافتراضي	972.146	3.352	0.00	290	0.07	0.081	0.0670
النموذج المشيع			0.000	0			
النموذج المستقل	3588.753	10224	0.000	351	0.152	0.291	

يوضح الجدول (47) أن مستوى الدلالة لهذا النموذج دال عند مستوى دلالة أقل من 0.01، ولكن مستوى الدلالة لا يعول عليه لأن حجم العينة كبير ويؤثر فيه، حيث يشترط أن تكون P غير دالة احصائيا، ولذا نمر لمؤشر آخر وله وزن كبير في صدق هذا النموذج وهو مربع كاي المعياري NC والذي يجب أن يكون أقل من 5، وقد بلغت NC في هذا النموذج 3.352 وهي أقل من 5 وهذا مؤشر جيد، أما جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية الذي يجب أن يكون أقل من 0.08 وقد بلغ في هذا النموذج 0.0670، و SRMR = 0.0670، وهذا دليل آخر من مؤشرات المطابقة المطلقة. ومعيار الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب RMSEA يجب أن تقع قيمته بين 0.05 و 0.08، وقد بلغت قيمتها في هذا النموذج 0.07، من خلال هذه القيم نستنتج أن مؤشرات المطابقة المطلقة جاءت موافقة للمعايير، هذا بالنسبة لمؤشرات المطابقة المطلقة.

2-1-2) مؤشرات تصحيح الافتقار الاقتصادية Parsimony Correction Indices أو المؤشرات الاقتصادية

تصنف مؤشرات تصحيح الافتقار للاقتصاد في البارامترات الحرة أو غير المقيدة، حيث تنطوي على دالة عقابية عند تحرير أو إضافة بارامترات حرة للنموذج بدون جدوى، أي بدون أن يرافق ذلك تحسين في مطابقة النموذج المفترض. (تيغزة أمحمد، 2012، ص243)

ومؤشرات المطابقة الاقتصادية هي كالتالي: مؤشر جودة المطابقة الاقتصادي (PGFI)، مؤشر المطابقة المقارن الاقتصادي (PCFI)، مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي (PNFI)، محك المعلومات لأيكيك (AIC)، مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع (ECVI).

الجدول (48) يبين مؤشرات الافتقار للاقتصاد للنموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي

النموذج	PGFI المطابقة الاقتصادي	PCFI المقارن الاقتصادي	PNFI المعياري الاقتصادي	AIC م المعلومات لأيكيك	محك ECVI التقاطعي المتوقع
النموذج الافتراضي	0.654	0.652	0.602	1148.146	2.878
النموذج المشبع		0.0000	0.0000	756.000	1.895
النموذج المستقل	0.356	0.000	0.000	3642.753	9.130

يبين الجدول (48) أن مؤشرات الافتقار الاقتصادي جيدة، حيث بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي (PGFI) 0.654 وهي قيمة جيدة، إذ ينبغي ان يكون أكبر من 0.5 أو يتعدى 0.6 وفي هذا النموذج يقترب من 0.7، وقد بلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن الاقتصادي (PCFI) 0.652، وتعتبر هذه القيمة جيدة لأن قيمة المعيار أعلى من 0.5 ويفضل أن يتعدى 0.6، وفي هذا النموذج يتعدى هذه القيمة وهذا دليل على مطابقة حسنة، ومؤشر آخر يدل على الاقتصاد في العلاقة وهو مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي

(PNFI) الذي يجب أن تتعدى قيمته (0.5)، وفي هذا النموذج بلغت قيمته (0.602) وهو اعلى من (0.6) وهذا يدل على مطابقة حسنة، أما مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع (ECVI) الذي يجب أن تكون قيمته أصغر من النموذج المستقل أو الصفري، وقد بلغت قيمته (2.878) وهي أصغر من النموذج المستقل الذي بلغ (9.130) و هذا دليل آخر عن مطابقة جيدة، أما محك المعلومات لأيكيك (AIC) يجب أن تكون قيمته في النموذج الحالي أصغر من النموذج المستقل أو الصفري، وقد بلغت قيمته في هذا النموذج (1148.146) وهي أصغر من قيمة النموذج المستقل الذي بلغت قيمته (3642.753)، ونخلص من خلال هذه النتائج أن مؤشرات المطابقة الاقتصادية جاءت موافقة للمعايير.

3-1-2 مؤشرات المطابقة المقارنة أو التزايدية Comparative Fite Indices/Incremental Fite Indices

وهي مؤشرات التي تقدر مقدار التحسن النسبي في المطابقة التي يتمتع بها النموذج المفترض (نموذج الباحث) مقارنة بنموذج قاعدي، ويتمثل النموذج القاعدي في الغالب في النموذج ذي المتغيرات المستقلة، ويدعى اختصاراً بالنموذج المستقل Independent Model الذي يقوم على افتراض أن تغايرات المتغيرات الملاحظة على مستوى المجتمع تساوي صفراً أو منعدمة ولا تبقى إلا قيم تباين هذه المتغيرات. (تيفزة إمحمد، 2012، ص243) ومؤشرات المطابقة المقارنة هي: مؤشر المطابقة المقارن (CFI)، ومؤشر تاكر-لويس (TLI)، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (49) يبين مؤشرات المطابقة المقارنة للنموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي

النموذج	CFI مؤشر المطابقة المقارن	TLI مؤشر تاكر-لويس
النموذج الافتراضي	0.990	0.956
النموذج المشبع	1.000	1.000
النموذج المستقل	0.000	0.000

يوضح الجدول (49) أن مؤشر المطابقة المقارن (CFI) بلغت قيمته (0.990) وقيمة مؤشر تاكر-لوبيس (TLI) (0.956)، وهي قيم جيدة تفوق المعيار 0.90 وتقترب من 1، وهذا مؤشر جيد يدل على مطابقة جيدة، وأخيرا نستنتج أن كل أدلة مؤشرات المطابقة المطلقة، والاقتصادية والمقارنة تفوق المعايير وهذا دليل على جودة المطابقة. بعد التأكد من صحة مؤشرات المطابقة بأنواعها، نمر إلى ادلة الصدق البنائي.

2-2) أدلة الصدق البنائي لمقياس التفكير الايجابي

تدل أدلة الصدق البنائي على أن النموذج المفترض يتوفر على بناء جيد يمكن الاعتماد عليه، ويتمثل في الصدق التقاربي والصدق التمايزي لمفهوم التفكير الايجابي.

2-2-1) الصدق التقاربي لمقياس التفكير الايجابي

يبين هذا النوع من الصدق مدي ارتباط البنود بعواملها من خلال ثلاث معايير هي: قيمة التشعبات، التباين المستخلص، معامل الثبات.

الجدول (50) يبين ادلة الصدق التقاربي للنموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي

المعيار	نسبة المعيار	القيم في هذا النموذج
قيمة التشعبات	ما بين 0.50-0.70 0.90	كل القيم تقع ما بين 0.50 و 0.92 إلا قيمتين للعامل الرابع بلغت 31 والعامل السادس حيث بلغت 43، ولكنهما ليست ضعيفتين.
التباين المستخلص	اكبر من 0.50	كل التباينات المستخلصة للعوامل تفوق 0.50 إلا العامل الاخير، وهي بالتوالي من العامل الاول إلى الاخير: 60-59.75-79-51.66-60.66-47.5-65.5-55
معامل الثبات	اكبر من 0.70	كل معاملات الثبات تجاوزت 0.80

من خلال الجدول (52) نستطيع أن جل المعايير تحققت، حيث بلغت قيم التشعبات ما بين 0.50 و 0.92 إلا تشبعين هما للعامل الرابع، وبلغ 31، والعامل السادس بلغ 43، ولكن هذه القيم ليست ضعيفة جدا لدرجة أننا نلجأ إلى حذفها، كما أن حذفها يخل ببناء المقياس، أما التباين المستخلص لهذا النموذج كانت جيدة، ويعتبر مؤشر قوي لصحة النموذج، أما معاملات الثبات كلها فاقت 0.80، ومن خلال هذا التفسير نخلص أن بناء النموذج من ناحية الصدق التقاربي يمكن الاعتماد عليها.

2-2-2) الصدق التمايزي لمقياس التفكير الايجابي

يشير الصدق التمايزي إلى افتراض أن مجموعة من الفقرات لا تمثل إلا العامل الذي تنتمي إليه ولا تنتمي إلى عامل آخر، ونستدل على هذا الصدق من خلال المعايير التالية:

الجدول (51) يوضح ادلة الصدق التمايزي للنموذج العاملي لمقياس التفكير الايجابي

المعيار	نسبة المعيار	القيم في النموذج الافتراضي
نسبة الارتباط	ليس أعلى من 070 ولا أقل من 0.20	كل القيم تتراوح بين 0.72 و 0.26، إلا ارتباط واحد بلغت قيمته 0.78
معيار فرونكل-لاكر	التباين المستخلص أعلى من التباين المشترك	كل التباينات المستخلصة جاءت أعلى من التباينات المشتركة إلا العامل الاول و العامل السادس(أنظر الجدول " 55 ")
مؤشر التطابق	الأفضل لنموذج الحر	النموذج الحر (المقترح) أفضل
نموذج أحادي مقابل عدد عوامل النموذج	النموذج الرئيسي أفضل	النموذج الرئيسي يقارب النموذج الاحادي ولكنه الافضل
خلو المقياس من ضوضاء التحميل المزدوج	أقل في التحميل	يخلو النموذج المقترح من ضوضاء التحميل المزدوج

الجدول (52) يبين قيم التباين المستخلص وقيم التباين المشترك

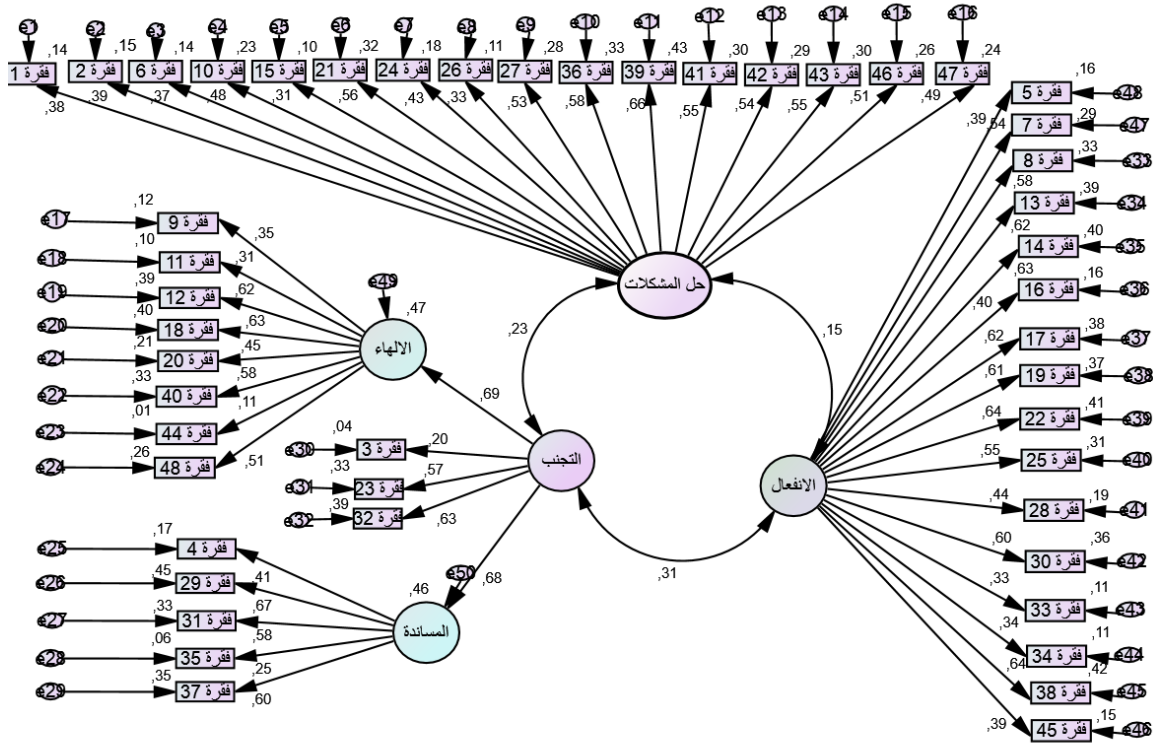
التباينات	العامل 1	العامل 2	العامل 3	العامل 4	العامل 5	العامل 6	العامل 7	العامل 8
التباين المستخلص	0.36	0.36	0.64	0.38	0.38	0.37	0.46	0.24
التباين المشترك	0.50	0.26	0.18	0.19	0.60	0.24	0.25	0.18

من خلال الجدول (51) والجدول (52) نستنتج (مقارنة قيم النموذج بمعايير الصدق التمايزي)، أن قيم النموذج حققت مستوى مقبولا مقارنة بالمعايير، بالنسبة للارتباطات أو التباين والتغاير بين العوامل كلها تقع بين 0.72 و 0.26 إلا تباين واحد بلغت قيمته 0.78، وهذا لا يؤثر على النموذج لأن كل التباينات جاءت تتناسب مع المعيار وتباين واحد لا يؤثر في الصدق التباعدي، إلا بعض البنود التي قيمتها ضعيفة أثرت على نتيجة التباين المستخلص والتباين المشترك، وإن كان هذا التأثير ضئيل جدا لأن كل التباينات المستخلصة فاقت التباينات المشتركة باستثناء عاملين، وبالرجوع إلى الاطار النظري لا نستطيع حذف هذه البنود لكي لا يختل بناء المقياس، كما أنه لا يشترط أن نحقق كل المعايير ولكن تحقق أكثرها يمكن الاعتماد عليه، وبالنسبة مقارنة النموذج الحر بالنموذج المقيد، دلت النتائج أن النموذج الحر أفضل من النموذج المقيد، وذلك من خلال مؤشرات المطابقة، فالنموذج الحر كما سبق وبيننا، أن كل مؤشرات جودة المطابقة كانت جيدة، أما بالنسبة للنموذج المقيد، جاء مؤشر المطابقة المقارن (CFI) أقل من 0.90 حيث بلغت قيمته 0.6، كما أن مؤشر المطابقة تاكر_لويس (TLI) بلغت قيمته 0.58، وهذا دليل على أن النموذج الحر أفضل، كما أن النموذج متعدد العوامل أو الرئيسي تقريبا مساويا للنموذج الاحادي، الدليل الاخير لصدق هذا النموذج هو خلو النموذج من ضوضاء التحميل، حيث أن النموذج قيد الدراسة يخلو تماما من ضوضاء التحميل، وعلى هذا الاساس نستطيع القول أن قيم الصدق التقاربي للمقياس كلها تدل على أن المقياس يتمتع بمستوى حسن من الصدق التقاربي.

ونخلص من خلال أدلة الصدق التقاربي وأدلة صدق التمايزي أن مقياس التفكير الايجابي بناءه جيد، ومنه تحقق صدق المفهوم وتطابق الاطار النظري مع البيانات المستمدة من الواقع.

(3) اختبار النموذج العملي لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

من خلال الإطار النظري أمكن لنا أن نتوصل لبناء النموذج العملي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، و الشكل التالي يوضح ذلك:



النموذج العملي (القياسي) لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

الشكل (09) يوضح النموذج العملي لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

وللتحقق من صحة هذا النموذج وجب أن نمر بمجموعة من الاساليب الاحصائية التي تثبت أو تنفي صحة هذا النموذج. وهذه الاساليب هي مؤشرات المطابقة (المطلقة، الاقتصادية، المقارنة)، وأدلة الصدق البنائي (الصدق التقاربي، الصدق التمايزي).

3-1 مؤشرات جودة المطابقة لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

3-1-1 مؤشرات المطابقة المطلقة: قد تم شرح هذه المؤشرات في مقياس التفكير الايجابي، والجدول التالي يبين قيم هذه المؤشرات:

الجدول (53) يبين مؤشرات المطابقة المطلقة لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

النموذج	CN مربع كاي المعياري	CMIN مربع كاي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	RMSEA الجزر التربيعي لمتوسط خطأ الاقترب	RMR	RMR المصححة (SRMR) جزر متوسط مربعات البواقي المعيارية
النموذج الافتراضي	3.855	4143.605	0.00	1075	0.077	0.119	0.08
النموذج المشبع		0.000		0	0.113	0.225	
النموذج المستقل	7.155	8070.588	0.00	1128			

من خلال الجدول (53) نستنتج أن مستوى الدلالة لهذا النموذج دال عند مستوى دلالة أقل من 0.01، ويشترط أن يكون مستوى الدلالة لهذا النموذج غير دال، ولكن لا يعتمد بمستوى الدلالة لان حجم العينة كبير وهذا ما أثر في ارتفاعه، ولذا نمر لمؤشر آخر وله وزن كبير في صدق هذا النموذج وهو مربع كاي المعياري NC والذي يجب أن يكون أقل من 5، وقد بلغت NC في هذا النموذج 3.855 وهي أقل من 5 وهذا مؤشر جيد، أما جزر متوسط مربعات البواقي المعيارية (SRMR) الذي يجب أن يكون أقل من 0.08 وقد بلغ في هذا النموذج 0.08، وهذا دليل آخر من مؤشرات المطابقة المطلقة. كما أن الجزر

التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب RMSEA يجب أن تقع قيمته بين 0.05 و 0.08، وقد بلغت قيمته في هذا النموذج 0.077، نستنتج أن كل المؤشرات جاءت موافقة للمعايير، هذا بالنسبة لمؤشرات المطابقة المطلقة.

2-1-3 مؤشرات تصحيح الافتقار الاقتصادي أو المؤشرات الاقتصادية Parsimony Correction Indices

تعد مؤشرات تصحيح الافتقار الاقتصادي من المؤشرات المهمة حيث انها أداة عقابية عند تعديل النموذج أو قبل التعديل، واختارت الباحثة أهم المؤشرات التي تدل على أن النموذج يعتمد على الاقتصاد في التنظير، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (54) يوضح مؤشرات الافتقار للاقتصاد للنموذج العاملي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

النموذج	PGFI	PCFI	PNFI	AIC	ECVI
المطابقة الاقتصادية	المقارن الاقتصادي	المعياري الاقتصادي	المعلومات المتسق لأيكيك	الصدق التقاطعي المتوقع	
النموذج الافتراضي	0.675	0.599	0.577	4345.605	9.072
النموذج المشبع		0.0000	0.0000	2352.00	4.910
النموذج المستقل	0.000	0.000	0.000	8166.588	17.049

يوضح الجدول (54) قيم مؤشرات المطابقة الاقتصادية، حيث بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي (PGFI) 0.675 وهي قيمة جيدة، اذ ينبغي ان يكون أكبر من 0.5 أو يتعدى 0.6 وفي هذا النموذج يقترب من 0.7، وقد بلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن الاقتصادي (PCFI) 0.60، وتعتبر هذه القيمة جيدة لأن قيمة المعيار أعلى من 0.5 ويفضل أن يتعدى 0.6، وفي هذا النموذج يساويها هذه القيمة وهذا دليل على مطابقة

حسنة، ومؤشر آخر يدل على الاقتصاد في العلاقة وهو مؤشر المطابقة المعياري الاقتصادي (PNFI) الذي يجب أن تتعدى قيمته (0.5)، وفي هذا النموذج بلغت قيمته (0.577) وهو يقارب (0.6) وهذا يدل على مطابقة حسنة، أما مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع (ECVI) الذي يجب أن تكون قيمته أصغر من النموذج المستقل أو الصفري، وقد بلغت قيمته (4.536) وهي أصغر من النموذج المستقل الذي بلغ (11.946) وهذا دليل آخر عن مطابقة جيدة، أما محك المعلومات لأيكيك (AIC) يجب أن تكون قيمته في النموذج الحالي أصغر من النموذج المستقل أو الصفري، وقد بلغت قيمته في هذا النموذج (1401.709) وهي أصغر من قيمة النموذج المستقل الذي بلغت قيمته (3691.382). ومن خلال ماتم عرضه نستنتج أن النموذج المفترض يتمتع بالاقتصاد في التنظير.

3-1-3 مؤشرات المطابقة المقارنة أو التزايدية Comparative Fite Indices/Incremental Fite Indices

وهي المؤشرات التي تقدر التحسن النسبي في المطابقة التي يتمتع بها النموذج المفترض، واختارت الباحثة أهم هذه المؤشرات، والتي يعتمد عليها كل الباحثين لدلالة جودة المطابقة، والجدول التالي يوضح هذه المؤشرات:

الجدول (55) يوضح مؤشرات المطابقة المقارنة للنموذج العاملي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

النموذج	CFI مؤشر المطابقة المقارن	TLI مؤشر تاكر-لويس
النموذج الافتراضي	0.924	0.905
النموذج المشبع	1.000	1.000
النموذج المستقل	0.000	0.000

يوضح الجدول (55) أن قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) بلغ (0.924) ومؤشر تاكر- لويس (TLI) بلغت قيمته (0.905)، ومقارنة بالمعايير التي تشترط أن تفوق قيمة المؤشرين (0.90)، نستنتج أن مؤشرات المطابقة المقارنة موافقة للمعايير، ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج نستطيع القول أن كل أدلة مؤشرات المطابقة المطلقة، مؤشرات الاقتصادية، ومؤشرات المطابقة المقارنة كانت جيدة، وهذا دليل على أن النموذج العاملي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بجودة المطابقة.

3-2) أدلة الصدق البنائي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

بعد أن تم التأكد من مؤشرات جودة المطابقة، نمر إلى الصدق البنائي للمقياس، حيث يتمثل الصدق البنائي في الصدق التقاربي والصدق التمايزي (التباعدي).

3-2-1) الصدق التقاربي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

يبين هذا النوع من الصدق مدى ارتباط البنود بعواملها من خلال ثلاث معايير وهي: قيم تشبعات البنود بالعوامل، التباين المستخلص، معامل الثبات، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول (56) يبين الصدق التقاربي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

المعيار	نسبة المعيار	القيم في هذا النموذج
قيمة التشبعات	ما بين 0.50-0.70	كل القيم تقع ما بين 0.31 و 0.67 إلا في عامل الالهاء(عامل فرعي) فقيمة التشبع بأحد بنوده دون 0.20
التباين المستخلص	أكبر من 0.50	هناك تباين مستخلص أقل من المعيار، والتباينات الأخرى كلها فوق المعيار وهي كالتالي: 0.50- 0.52 - 0.55 - 0.45 - 0.50.
معامل الثبات	أكبر من 0.70	كلها أكبر من 0.80

من خلال الجدول (56) نستنتج أن جل المعايير تحققت، حيث بلغت قيم التشعبات ما بين (0.31) و (0.67) إلا قيمة تشعب واحد لعامل الالهاء حيث بلغت قيمته (0.20)، أما قيم التباين المستخلص للعوامل جاءت كلها فوق المعيار الذي قدر بـ (0.50)، إلا تباين واحد بلغ (0.45) وهو يقترب من المعيار، كما أن معاملات الثبات كلها فاقت (0.70)، وعليه فإن بناء النموذج من ناحية الصدق التقاربي يمكن الاعتماد عليها، لأن لا يشترط أن تتوفر كل المعايير وخاصة معيار التباين المستخلص، فجل الدراسات قد لا يبلغ التباين المستخلص لديها قيمة تتجاوز (0.50)، ولذا سنكتفي بالمعايير الأخرى التي تثبت أن الصدق التقاربي للمقياس بلغ مستوى مقبول ليكون دليلاً على صحة بناء المقياس.

3-2-2) ادلة الصدق التمايزي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

الجدول (57) يوضح الصدق التمايزي لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

المعيار	نسبة المعيار	القيم في النموذج الافتراضي
نسبة الارتباط	ليس أعلى من 0.70 ولا أقل من 0.20	كل القيم تتراوح ما بين 0.31، 0.23، و 0.16
معيار فرونكل-لاكر	التباين المستخلص أعلى من التباين المشترك	التباين المستخلص أعلى من التباين المشترك (الجدول (60) يوضح الفرق بين التباينين)
مؤشر التطابق	الأفضل لنموذج الحر	النموذج الحر أفضل
نموذج أحادي مقابل عدد عوامل النموذج	النموذج الرئيسي أفضل	النموذج الرئيسي أفضل من النموذج الاحادي
خلو المقياس من ضوضاء التحميل المزدوج	أقل في التحميل	يخلو من ضوضاء التحميل المزدوج

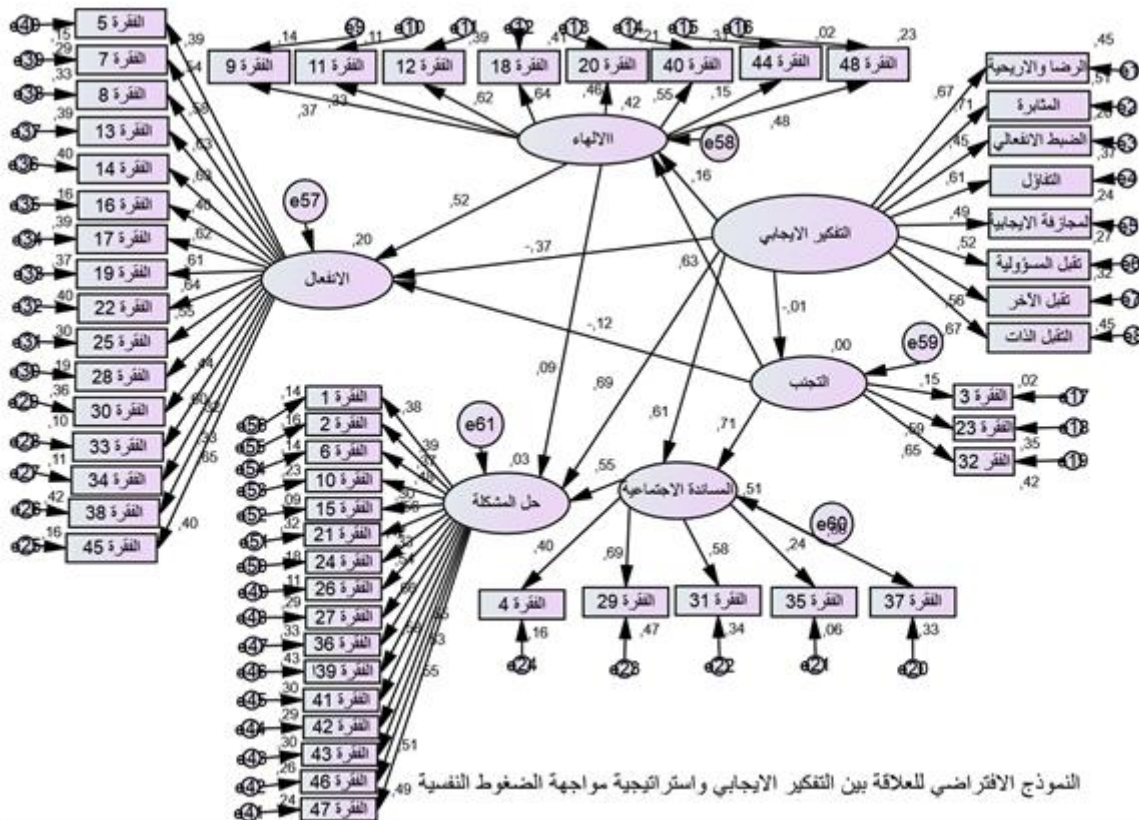
الجدول (58) يوضح قيم التباين المستخلص وقيم التباين المشترك

التباين/العوامل	العمل 1	العامل 2	العامل 3	العامل 4	العامل 5
التباين المستخلص	0.23	0.28	0.55	0.25	0.27
التباين المشترك	0.052	0.022	0.091	0.24	0.27

من خلال الجدول (57) نستنتج أن قيم النموذج المفترض يتناسب مع المعايير إلى حد كبير، حيث أن قيم النموذج حققت مستوى مقبولا مقارنة بالمعايير، نجد معاملات الارتباط بين العوامل تتراوح بين 0.23 و 0.31، إلا أن هناك ارتباط معاملته بلغ أقل من المعيار ولكن لا يبتعد كثيرا حيث قدر بـ 0.16، أما معيار فرونكل_لاكر الذي يلزم بأن يكون التباين المستخلص أكبر من التباين المشترك، ومن خلال الجدول (58) نجد أن جل التباينات المستخلصة أكبر من التباينات المشتركة، إلا هناك تباين مستخلص واحد جاء متساوي مع التباين المشترك، وهذا لا يخل بالمعايير، أما المعيار الذي يقول بأن يكون النموذج المفترض أفضل من المقيد، توافق هذا المعيار مع النموذج الحالي قيد الدراسة، بعد تقييد النموذج وجدنا أن النموذج الحالي أفضل من ناحية مؤشرات المطابقة SRMR حيث ارتفعت قيمتها إلى 0.09، وبلغت قيمة SRMR في النموذج المفترض 0.08 كما هو مبين في الجدول (56)، كما أن مؤشر المطابقة المقارنة CFI و TLI جاء في النموذج المقيد منخفض، وبالتالي النموذج المفترض أفضل، وبالنسبة للمعيار الذي يقول بأن يكون النموذج المفترض أفضل من النموذج الاحادي، بعد أن أضفنا متغير كامن رئيسي الذي يتمثل في استراتيجيات مواجهة ككل، ليصبح النموذج من الدرجة الثانية، دلت مؤشرات المطابقة أن النموذج المفترض من الدرجة الاولى أفضل من النموذج من الدرجة الثانية، وبالتالي تحقق هذا المعيار في النموذج المفترض، وأخيرا خلو النموذج من ضوضاء التحميل، اثبت النتائج أن كل العوامل تنتمي إلى بنودها، بدرجة أكبر من إنتمائها بالعوامل الأخرى، وهكذا نجد كل المعايير تحققت، أي أن النموذج العاملي (القياسي) لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بالصدق التقاربي والصدق التمايزي، اي الصدق البنائي للمقياس. واستنادا لهذه النتائج

يمكننا أن نعتمد على هذا المقياس في بناء نموذج للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة عمار تليجي.

4) اختبار النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: بعد أن تم التحقق من صحة النموذج العاملي (القياسي) لمقياس التفكير الايجابي والنموذج العاملي (القياسي) لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، نمر إلى التحقق من صحة النموذج البنائي للعلاقة بين المفهومين (التفكير الايجابي، وستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية)، والشكل التالي يبين بناء هذا النموذج:



الشكل (10) يوضح النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

4-1) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

بعد أن تحققت صحة النموذجين القياسين اللذين استخدمناهما في بناء النموذج للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وجب علينا أن نتحقق من صحة هذا النموذج من حيث مؤشرات المطابقة، وذلك كخطوة ضرورية لاختبار فرضيات الدراسة.

4-1-1) مؤشرات المطابقة المطلقة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

كما سبق وأن شرحت الباحثة أهمية مؤشرات المطابقة في النموذجين السابقين، حيث أننا نكتفي بتطبيق أهم المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها في التحقق من جودة النموذج المفترض في هذه الدراسة، وهذه المؤشرات يوضحها الجدول التالي:

الجدول (59) يبين مؤشرات المطابقة المطلقة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجه الضغوط النفسية.

النموذج	CMIN مربع كاي	NC مربع كاي المعياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	RMR	RMR المصححة (SRMR)
النموذج الافتراضي	4597.729	3.121	0.00	1473	0.067	0.127	0.0782
النموذج المشبع			0.000	0	0.103	0.437	
النموذج المستقل	9429.657	6.123	0.000	1540			

يوضح الجدول (59) أن مستوى الدلالة لهذا النموذج دال عند مستوى دلالة أقل من 0.01، ويشترط في جودة النموذج عدم وجود الدلالة الاحصائية، ولكن لا نأخذ بهذا المستوى لأن حجم العينة كبير، وهذا ما أثر في مستوى الدلالة، ولذا نمر لمؤشر آخر وله وزن كبير في التحقق من مدى جودة النموذج المفترض وهو مربع كاي المعياري NC ، والذي يجب أن يكون أقل من 5، وقد بلغت NC في هذا النموذج 3.121 وهي أقل من 5 وهذا مؤشر جيد، أما جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR الذي يجب أن يكون أقل من 0.08 وقد بلغ في هذا النموذج $SRMR = 0.07$ وهذا دليل آخر من مؤشرات المطابقة المطلقة، أما الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب RMSEA يجب أن تقع قيمته بين 0.05 و 0.08، وقد بلغت قيمتها في هذا النموذج 0.06، نستنتج أن كل مؤشرات المطابقة المطلقة تحققت وموافقة للمعايير، هذا بالنسبة لمؤشرات المطابقة المطلقة.

2-1-4 مؤشرات تصحيح الافتقار الاقتصادي Parsimony Correction Indices أو المؤشرات الاقتصادية للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تتطوي هذه المؤشرات على دالة عقابية عند تحرير أو إضافة بارامترات حرة للنموذج بدون فائدة، لأن الهدف من النموذج هو الاقتصاد في التنظير، لكي لا يتساوى النموذج المفترض والنموذج المشبع في عدد البرامترات الحرة، وإختارت الباحثة أهم المؤشرات الاقتصادية التي تساعدنا في التحقق من جودة النموذج المفترض في هذه الدراسة، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول (60) يوضح مؤشرات الافتقار للاقتصاد للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

النموذج	PGFI المطابقة الاقتصادي	PCFI المقارن الاقتصادي	PNFI المعياري الاقتصادي	AIC محك المعلومات المتسق لأيكيك	ECVI الصدق التقاطعي المتوقع
النموذج الافتراضي	0.69	0.578	0.523	4843.729	10.112
النموذج المشبع		0.0000	0.0000	3192.000	6.664
النموذج المستقل	0.412	0.000	0.000	9541.657	19.920

يوضح الجدول (60) أن مؤشرات الافتقار للاقتصادي مقبولة، حيث بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي (PGFI) 0.69 وهي قيمة جيدة، اذ ينبغي ان يكون أكبر من 0.5 أو يتعدى 0.6 وفي هذا النموذج تقترب من 0.7، وقد بلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن الاقتصادي (PCFI) 0.578، وتعتبر هذه القيمة جيدة لأن قيمة المعيار أعلى من 0.5 ويفضل أن يتعدى 0.6، وتقترب من 0.6، وهذا دليل على مطابقة حسنة، ومؤشر آخر يدل على الاقتصاد في التنظير، أما مؤشر المطابقة (PNFI) قدرت قيمته (0.523)، وهذه القيمة تجاوزت المعيار، بالتالي كل مؤشرات المطابقة الاقتصادية جاءت موافقة للمعايير، أما مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع (ECVI) الذي يجب أن تكون قيمته أصغر من النموذج المستقل أو الصفري، و قد بلغت قيمته (10.112) وهي أصغر من النموذج المستقل الذي بلغ (19.920) و هذا دليل آخر عن مطابقة جيدة، أما محك المعلومات لأيكيك (AIC) يجب أن تكون قيمته في النموذج الحالي أصغر من النموذج المستقل أو الصفري، وقد بلغت قيمته في هذا النموذج (4843.729) وهي أصغر من قيمة النموذج المستقل الذي بلغت قيمته (9541.657)، من خلال ما تم عرضه نستنتج أن كل مؤشرات المطابقة الاقتصادية تحققت وجاءت موافقة للمعايير .

4-2-3 مؤشرات المطابقة المقارنة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تحدد مؤشرات المطابقة المقارنة في مؤشر المطابقة المقارن (CFI) ومؤشر تاكر-لوييس (TLI)، حيث تعتبر هذه المؤشرات من أحسن المؤشرات للدلالة على جودة المطابقة المقارنة، والجدول التالي يوضح مدى تحقق هذين الشرطين:

الجدول (61) المطابقة المقارنة للنموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

النموذج	مؤشر المطابقة المقارن CFI	مؤشر تاكر-لوييس TLI
النموذج الافتراضي	0.985	0.952
النموذج المشبع	1.000	1.000
النموذج المستقل	0.000	0.000

يبين الجدول (61) أن مؤشر المطابقة المقارن (CFI) ومؤشر تاكر-لوييس قيمته (TLI) قيمته تجاوز المعيار الذي حدد بـ (0.90)، وبلغت قيمة (CFI) (0.985) وقيمة (TLI) (0.952)، نستنتج أن كل أدلة مؤشرات المطابقة المطلقة، والاقتصادية، والمقارنة تفوق المعايير وهذا دليل على جودة المطابقة للنموذج المفترض، أي أنه لا يوجد تباين بين الاطار النظري والبيانات التي تم جمعها من الواقع.

5) اختبار فرضيات الدراسة

5-1 عرض نتيجة الفرضية الاولى وتفسيرها

تنص الفرضية الأولى على: أن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالاغواط يتمتعون بتفكير ايجابي مقبول (يفوق المتوسط الفرضي). والجدول التالي يبين نتائج هذه الفرضية.

الجدول (62) يبين المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لعينة الدراسة على مقياس التفكير الايجابي

المتغير المقاس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية
التفكير الايجابي	621	180.76	20.506	153.5	%72.74

توضح نتائج الجدول (62) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذي قدرت قيمته بـ (180.76) على مقياس التفكير الايجابي وبانحراف معياري قدر بـ (20.506) أعلى من المتوسط الفرضي الذي قدر بـ (153.5)، حيث قدرت القيمة العليا لمقياس التفكير الايجابي بـ (255) والقيمة الدنيا بـ (51)، وعليه نستطيع القول أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة تفوق قيمة المتوسط الفرضي بـ (27.26)، وتقترب من القيمة العليا بفارق (74.24)، ومن خلال هذه المقارنة ما بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي والدرجة العليا للمقياس نستنتج أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى لابس به من التفكير الايجابي وعليه فإن الفرضية الأولى تحققت التي تقول على أن مستوى التفكير الايجابي لعينة الدراسة يفوق المتوسط الفرضي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض نتائج الدراسات السابقة وتختلف مع البعض الآخر، اختلفت مع نتائج دراسة "بركات" (2006) حيث توصلت نتائجها على أن التفكير الايجابي للمجتمع الفلسطيني تحت المتوسط الفرضي وكانت عينة دراستها طلبة جامعة القدس، وهذا الاختلاف راجع أن المجتمع الفلسطيني يعاني من الاحتلال الاسرائيلي وقلة الامن وعدم الاستقرار والمستقبل المجهول مما أثر على هذا النوع من التفكير، وبالرجوع إلى الاطار النظري نجد أن الحروب عامل من العوامل التي تؤثر في مستوى التفكير الايجابي، وقد يكون هذا تفسيراً لدراسة "بركات"، أما الدراسات التي انفتحت معها هي دراسة "ادميس" (Edmeads,2004) ودراسة "مونرو" (Munro,2004)، التي كانت كذلك عينة دراستها هي طلبة الجامعة وكانت على المجتمع الأمريكي، وقد أثبتت

دراسات أن اختلاف ثقافات المجتمعات لا تؤثر كثيرا في مستوى التفكير الايجابي، سواء كانت ايجابية أو سلبية، وانما العوامل المؤثرة تكمن في الاسرة، وسائل الاعلام، اوضاع البلاد من حروب، والاستقرار الامني، أما اختلاف المجتمعات لا تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى التفكير الايجابي، باعتبار أن التفكير الايجابي قدرة فطرية يولد بها الإنسان والظروف الأسرية الاجتماعية هي التي تؤثر في هذا النوع من التفكير إما بالزيادة أو بالنقصان، هذا من حيث الاختلاف والاتفاق لنتائج هذه الدراسة والدراسات السابقة، أما تفسير نتائج فرضية الدراسة الحالية يمكن أن ترجع إلى: أن رغم الظروف التي يعاني منها المجتمع الجزائري وخاصة الشباب في مقتبل العمر منها البطالة، إلا أن الدولة قدمت حلولاً ولو مؤقتة للتشغيل مما تؤدي إلى طمأنة هؤلاء الطلبة، بعد التخرج من الجامعة، التي تتمثل في عقود ما قبل التشغيل (الادماج، ANSEG, ANGEM)، وكما نعلم أن الامور التي تقلق الطلبة بعد التخرج، هو الحصول على العمل بالدرجة الاولى، الذي يمكن من خلاله أن ينشئ أسرة التي تحقق له الاستقرار النفسي، وان كانت هذه الحلول مؤقتة، وليست جذرية، ولكنها تخفف من حدة الضغوط والقلق من مصير الطالب المجهول بعد التخرج، كما أن الوضع الأمني الذي يسود جل البلدان العربية، قد يؤدي طلبة الجامعة بالرضا عن وضعهم في البلاد، وكما تم التطرق في الإطار النظري أن الوضع العام في العالم ووسائل الإعلام تؤثر على مستوى التفكير الايجابي، ولا ننسى أن المعتقدات الدينية تؤثر في طريقة التفكير، حيث أن الفرد المسلم، يرضن بالله خيرا دائما، وتعزز هذه الفكرة البيئة المحيطة، إضافة إلى ذلك إن عينة الدراسة جُلها من المجتمع الأوغاوي وولايات الجنوب التي يسودها التكافل الاجتماعي في الأسرة النواة والأسرة الممتدة، وهذا بدوره يؤثر في مستوى التفكير الايجابي والنظرة المتفائلة للمستقبل، ومن خلال ما تم الإشارة اليه، نستطيع القول أن الفرضية الاولى تحققت.

5-2) عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها:

تنص الفرضية الثانية على: أن إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الأكثر شيوعا لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالأغواط هي استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل. والجدول التالي يبين نتائج هذه الفرضية.

الجدول (63) يوضح المتوسط الحسابي والنسب المئوية لعينة الدراسة على مقياس استراتيجية

مواجهة الضغوط النفسية

المتغير المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	النسب المئوية
استراتيجية حل المشكل	621	59.23	8.533	48	56.46%
استراتيجية الانفعال		53.62	10.76	48	48.33%
استراتيجية التجنب		51.51	9.21	48	49.46%
استراتيجية المساندة		25.08	5.71	24	56.76%
استراتيجية الهروب		17.44	3.86	15	48.45%

يوضح الجدول (63) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في عامل استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المركزة على حل المشكل الذي بلغت قيمته (59.23) أكبر من استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال التي بلغت قيمتها (53.62)، ثم تليها المركزة على التجنب والتي قدرت بـ(51.51)، وبعدها المركزة على المساندة ووصلت قيمتها إلى (25.08)، وأخيرا المركزة على الهروب التي بلغت (17.44)، من الناحية العلمية لا يصح أن نقارن المتوسطات الحسابية ببعضها البعض وإنما تكون المقارنة للمتوسطات الحسابية بالمتوسطات الفرضية من نفس المقياس الفرعي، وبالتالي العرض السابق يبقى مجرد عرض، إن كل المتوسطات الحسابية تجاوزت المتوسطات الفرضية، فالمتوسط الفرضي لاستراتيجية

المواجهة القائمة على المشكل، واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، واستراتيجية المواجهة القائمة على الهروب قدر ب (48)، والمتوسطات الحسابية بلغت على التوالي (59.23) للاستراتيجية القائمة على حل المشكل، (53.62) للاستراتيجية القائمة على الانفعال، و(51.51) للاستراتيجية القائمة على التجنب، من خلال هذه الارقام نستنتج أن كل المتوسطات الحسابية اكبر من المتوسط الفرضي، أما المتوسط الفرضي للاستراتيجية القائمة على المساعدة الاجتماعية فقدر ب (24)، هذه القيمة أصغر من المتوسط الحسابي الذي بلغ (25.08)، وأخيرا قدرت قيمة المتوسط الفرضي للاستراتيجية القائمة على الهروب ب (15) ، وبلغ المتوسط الحسابي لهذه الاستراتيجية (17.44)، وبما أن كل المتوسطات الحسابية للاستراتيجيات تفوق المتوسطات الفرضية، فإننا نلجأ الى المقارنة بالنسب المئوية، بلغت أكبر نسبة لاستراتيجية المواجهة القائمة على المساعدة الاجتماعية بنسبة (56.76%) ويليها نسبة استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل بنسبة (56.46%)، والنسبة التالية للاستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب بنسبة (49.46%)، ونسبة استراتيجية المواجهة القائمة على الهروب مثلت النسبة الرابعة بنسبة (48.45%)، أما آخر نسبة كانت لاستراتيجية المواجه القائمة على الانفعال بنسبة (48.33%)، من خلال ما تم عرضه من هذه النسب أن أكبر نسبة كانت للمساعدة الاجتماعية ثم الاستراتيجية القائمة على حل المشكل بفارق بسيط، وهذا يدل أن طلبة الجامعة (حسب عينة الدراسة) يلجأون إلى المساعدة الاجتماعية واستراتيجية المواجه القائمة على حل المشكل بالتساوي، أكثر من أي استراتيجية أخرى، نجد أن نتائج هذه الدراسة اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة (الدراسات السابقة التي التي تناولت دراسة الاساليب الاكثر شيوعا في مواجهة الضغوط النفسية)، التي توصلت أن الاستراتيجية الاكثر استعمالا هي استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل ثم تليها المساعدة الاجتماعية، وهذه الدراسات هي: دراسة "كنج" (King 1991)، دراسة "محمد عوض" (1995)، دراسة "توشمان" وآخرون (Touchman & al; 1996)، دراسة "نادر فهمي الزيادة" (2010)، ودراسة "أمل أبو عرام" (2002)، كما ذكرنا سابقا أن الفرق بين

نسبة استعمال استراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل ضئيل جدا ولا يكاد يتعدى نسبة (00.3)، وعليه نستطيع القول أن نتائجها لا تختلف كثيرا أو أن النسبتين تقريبا متساويتان، نستنتج من خلال ما تم عرضه أن الفرضية الثانية تحققت القائلة بأن استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكلات تمثل أكبر قيمة، وقد افترضنا هذا الفرض على أساس أن هناك علاقة بين الفرضية الاولى والفرضية الثانية أي أن إذا كانت عينة الدراسة تتمتع بمستوى لابس به من التفكير الايجابي فإنها لزمنا تستخدم استراتيجية حل المشكلات وهذا انطلاقا من الاطار النظري الذي يؤكد على أن ذوي التفكير الايجابي يفضلون أو ينتهجون استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل أكثر من أي استراتيجية أخرى، كما أنهم يلجؤون إلى البحث عن المساندة الاجتماعية التي تعزز البحث عن حل للمشكلة بدلا من التجنب والهروب، وقد جاءت نتائج هذه الدراسة موافقة مع الاطار النظري، وموافقة لكل الدراسات السابقة العربية والاجنبية التي توصلت نتائجها أن المتفائلين يستعملون استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل، وكما أوضحنا كذلك أن التفاؤل يمثل أحد أبعاد التفكير الايجابي، فهي بذلك تفسر جزئيا أن التفكير الايجابي يؤدي بصاحبه إلى المواجهة الفعالة المتمثلة في الاستراتيجية القائمة على المشكل وتدل نتائج هذه الفرضية أنه لا يوجد تناقض بين نتائجها ونتائج الفرضية الاولى، ويمكن التأكد من هذه العلاقة من خلال نتائج الفرضية الثالثة، وهكذا يمكن القول أن الاستراتيجية الأكثر استعمالا لدى عينة الدراسة هي استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل، والاستراتيجية القائمة على المساندة الاجتماعية.

3-5 عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها

تنص الفرضية الثالثة على: وجود علاقة موجبة (طردية) بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل لدى عينة طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط.

من خلال النموذج يتضح لنا أن قيمة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على حل المشكل بلغت (0.69) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة اقل من (0.01)، (انظر الشكل 10) ومنه نستطيع القول أن الفرضية البديلة تحققت، التي تؤكد بوجود علاقة موجبة مباشرة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المشكلة، ونرفض الفرضية الصفرية، التي تنص بعدم وجود علاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل، اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها في اشكالية الدراسة، وهي دراسة "ريبيكا" (Rebicca, 2003) التي أظهرت نتائجها على أنه يوجد تأثير جوهري لنمط التفكير الايجابي في تعلم المفاهيم، وينطوي تحت تعلم المفاهيم قدرة الطالب في البحث عن الحلول ومواجهة المشكلات، بكل أنواعها سوء كانت على المستوى التعليمي أو على مستوى الحياة بصفة عامة، كما اتفقت مع دراسة "بحري نبيل ويزيد شويل" (2014)، التي دلت نتائجها على وجود علاقة موجبة ودالة بين التفاؤل واساليب التعامل مع الضغوط القائمة على حل المشكل، حيث يعتبر التفاؤل في هذه الدراسة أحد أبعاد التفكير الايجابي ونتائج الدراسة السابقة تفسر جزئيا العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكل، ومنه نستنتج أن نتائج الدراستين متطابقة جزئيا، كما اتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة "كودهارت" (Coodhart, 1985)، التي بينت نتائجها على وجود علاقة موجبة ودالة بين التفكير الايجابي وتقييم الايجابي لأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، حيث يعتبر التقييم الايجابي لأحداث الحياة الضاغطة استراتيجية فعالة لمواجهة الضغوط النفسية، فهي تؤدي نفس الفعالية التي تؤديها المواجهة القائمة على حل المشكل، فالنثرات السيكولوجي لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بينت أن التقييم الايجابي لهذه الضغوط يرتبط ارتباطا عاليا بينه وبين الاستراتيجية القائمة على حل المشكل، فطريقة تقييم هذه الضغوط تؤدي بالضرورة إلى اختيار الاستراتيجية المناسبة للموقف الضاغط، فإذا كان التقييم ايجابيا أدى الى اسلوب فعال في التعامل مع الضغوط ومواجهتها وهو أسلوب القائم على حل المشكل.

أما إذا كان التقييم سلبياً، فسيؤدي بالضرورة إلى أسلوب غير فعال في مواجهة هذه الضغوط، والذي يتمثل في أسلوب الانفعال أو أسلوب التجنب والهروب، ومن خلال هذا التفسير نستطيع القول أن نتائج هذه الفرضية جاءت موافقة لدراسة "كودهارت"، كما أن دراسة "ادميدس" (Edmeads, 2004) أظهرت نتائجها بأن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي يرتبط إيجابياً بارتفاع مستوى التحصيل، تتفق نتائج هذه الدراسة ضمناً مع نتائج فرضية الدراسة الحالية، بأنه توجد علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على حل المشكل، وذلك أن ذوي التحصيل الدراسي المرتفع يختارون أسلوب حل المشكل عن غيره من الأساليب الأخرى المتمثلة في التجنب والهروب وكذا الانفعال، وهذا ما يؤدي إلى رفع مستوى التحصيل لديهم، وهذا ما أكدته نتائج دراسة "زياد براكات" التي خلصت بدورها على وجود فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في التفكير الإيجابي لصالح مرتفعي التحصيل الدراسي، أما دراسة "سميث" (Smith, 1996) التي دلت نتائجها على وجود علاقة دالة وموجبة بين مفهوم الذات الإيجابي والمواجهة القائمة على حل المشكل لدى طلبة الجامعة، تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسة الحالية جزئياً، حيث أن مفهوم الذات الإيجابي يمثل أحد أبعاد التفكير الإيجابي، فإذا كان ذوي مفهوم الذات الإيجابي يختارون المواجهة القائمة على حل المشكل، فإن ذوي التفكير الإيجابي يختارون المواجهة القائمة على حل المشكل كذلك، وأكدت هذه النتائج دراسة "نومر سوفج" (Nomer Soufg, 2001) بوجود علاقة موجبة ودالة بين تقدير الذات ومواجهة أفضل للضغوط النفسية، التي تتمثل في المواجهة القائمة على حل المشكل، ويعتبر تقدير الذات من الصفات التي يتميز بها أصحاب التفكير الإيجابي، وهذا اتفاق جزئي بين نتائج هذه الفرضية ودراسة "نومر سوفج"، هذا بالنسبة للدراسات السابقة، أما بالنسبة للإطار النظري، جاءت نتائج هذه الفرضية مطابقة له، حيث أن ذوي التفكير الإيجابي يلجؤون في مواجهة الضغوط النفسية إلى مواجهة فعالة لتتكيف مع الوضع الضاغط، ومواجهته بالبحث عن الحلول التي يتمكن من خلالها التخفيف من حدة الضغوط أو إزالتها، كما يتمتع

أصحاب التفكير الايجابي بامتلاكهم اساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهم بذلك يعتبرون من الافراد المبدعين القادرين على اعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة بهم وبغيرهم، كما أنهم يمتلكون القدرة على تدبير الامور في الظروف الصعبة أو المهدة حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة وناجحة، إنها تلك القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهارية بغية القيام بالتصرف في الظروف التي تفرض المعوقات على النجاح، وتهدد نتائجه، فذوو التفكير الايجابي يصمدون في وجه المحن ويخرجون منها بشكل ايجابي، بحيث يتم البناء على ما يتوفر لهم من قدرات وامكانيات، أكثر من الوقوف عند العقبات والمشكلات، والبحث عن الوسائل والاساليب الممكنة والناجحة، وكيف يمكن تفعيلها في مواجهات مشكلات الحياة، فالانسان حسب علم النفس الايجابي ليس مجرد كائنا استجابيا كما هو حال الحيوانات، ويقتصر سلوكه على ردود افعال للمثيرات الخارجية أو الداخلية ويحاول التعامل معها، وانما هو كائن مبادر محرض وليس كائن استجابي، فالانسان يصنع بيئته بقدر ما بيئته تصنعه، إن الإنسان يقظ ذهني بطبيعته، فاليقظة الذهنية تجعله واعيا بواقعه وامكانياته، وقدراته على ايجاد حلول لمواجهة الضغوط النفسية بأنواعها، إن التفكير الايجابي يمثل الانشطة والاساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي، ولعل نتائج هذه الفرضية تتطابق مع ثقافتنا العربية والاسلامية، فالخلفية الثقافية والدينية تؤثر بدورها في طريقة تفكيرنا ونظرتنا للأشياء، ان كل نظريات علم النفس ترى أنه لا يمكن استبعاد ثقافات المجتمع في تفسيرنا للظواهر الاجتماعية والنفسية، وبذلك يمكننا أن نفسر نتائج هذا الفرض من خلال ما ينص عليه ديننا الحنيف، حيث يحثنا أن تكون لنا نظرة تفاؤلية لأمر الحياة والرضا بما قسم الله لنا، والتسامح فيما بيننا، والعمل على مواجهة تحديات ومعوقات الحياة بشكل عام، ومن خلال ما أمكننا من تفسير ومناقشة هذه الفرضية نستطيع القول أن نتائج هذا الفرض جاء مطابقا للإطار النظري، أي أنه لا يوجد تباين بين البيانات المستمدة من الواقع والاطار النظري ونتائج هذا الفرض لا يفسر

بطريقة معزولة عن الفرضيات الأخرى، وبالتالي سنلجأ إلى التحقق من صحة كل الفرضيات لإعطاء صورة إجمالية للطرح موضوع الدراسة.

4-5 عرض نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها

تنص الفرضية الرابعة على: وجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط.

دلت نتائج النموذج البنائي المفترض (انظر الشكل 10) أن العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية موجبة ودالة احصائيا عند مستوى أقل من 0.01، حيث بلغت قيمتها 0.61، وتعتبر هذه العلاقة قوية، ومن خلال هذه النتيجة نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية، لا توجد دراسات سابقة (على حد علم الباحثة) بحثت في العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية، فلذا سنكتفي بالاطار النظري في تفسير نتيجة هذه الفرضية، يرى علماء النفس الايجابي أن ذوي التفكير الايجابي أشخاص لهم القدرة على تكوين علاقات جيدة ذات مستوى متميز، كما أنهم ينجذبون إلى الافراد المتفائلين، وذلك في اطار بحثهم عن يشجعهم، ويدعمهم، ويبعث في نفوسهم الثقة، إن التفكير الايجابي يدعم روابط العلاقات الشخصية والتي تعد الاساس في تكوين شخصيتهم، كما أن ذوي التفكير الايجابي يدركون أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر، ولذا هم يطلبون المساندة الاجتماعية كلما دعت الضرورة لذلك، ولا يجدون حرجا في طلبها، حيث لا يعتبرون طلب المساعدة والسند من الامور التي تشعرهم بالنقص اتجاه أنفسهم والآخرين، ولا ينغلقون على أنفسهم فيبقون أسارى لخبراتهم وتجاربهم التي قد تكن المحدودة بحدود زمانهم ومكانهم، فذوي التفكير الايجابي يرون من المساندة الاجتماعية، أنها الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدتهم في أوقات الضيق، ويتزود الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم

بشكل أو بآخر، وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها، تعد عاملا هاما في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها يمكن أن ينشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، بما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه.

5-5) عرض نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها

تنص الفرضية الخامسة: وجود علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط.

من خلال النموذج البنائي (انظر الشكل 10) أعلاه يتضح لنا أن قيمة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال بلغت (-0.37) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0.01)، وعليه نقبل الفرضية البديلة التي تنص بوجود علاقة سالبة بين التفكير الايجابية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال، ونرفض الفرضية الصفرية، جاءت نتيجة هذه الفرضية مطابقة للاطار النظري المعتمد في الدراسة وكذا الدراسات السابقة. حيث اتفقت نتائج هذه الفرضية مع دراسة "جنذرت" و"كوهين" (Gunthert & Cohen,1999) التي توصلت نتائجها بوجود علاقة موجبة بين العصائيين والمواجهة القائمة على الانفعال والتمني والعدوان، حيث أن العصائيين صفة مقابلة لأصحاب التفكير الايجابي، إذا كان العصائيين لهم علاقة موجبة بالمواجهة القائمة على الانفعال نستنتج أن أصحاب التفكير الايجابي يرتبطون ارتباطا سالبا باستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على الانفعال، واتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة "هريدي" (1996) التي أظهرت أنه توجد علاقة موجبة بين ذوي الضبط الخارجي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال والهروب، وكما سبق وأن أشرنا أن أصحاب التفكير الايجابي يتميزون بالضبط الداخلي، فهم بذلك حسب نتيجة هذه الدراسة توجد علاقة

سالبة بين ذوي الضبط الداخلي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، وهذا ما أكده "جوليان رورتر" (1954) أن ذوي الضبط الداخلي يعتقدون، أن ما حدث لهم في مواقف معينة ليس مرتبطا بما يجب أن يفعلوه في هذا الموقف، بل يرتبط بالحظ والقدر، أو بسبب تدخل أشخاص ذوي نفوذ وتأثير، أو لهذه الأشياء جميعها، كما يعززون الأحداث السيئة إلى قوى خارجية أقوى من قدرتهم على الفهم والتحكم، ويفتقرون إلى الثقة بالنفس، فهم بذلك يمتلكون تفكيراً سلبياً نحو ذاتهم ونحو الآخرين، وهذا ما يجعلهم يستعملون استراتيجيات غير فعالة مثل استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، لأنهم لا يمتلكون تفكيراً إيجابياً، ويضيف "شان" (Chan,1993) أن الأفراد ذوي التقدير الذات المنخفض يميلون إلى استعمال استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال والميل إلى الانسحاب والتجنب والهروب بدلا من المواجهة، فنظرتهم السلبية لذواتهم تولد لهم الاحباط، وكما هو مؤكد علمياً أن الاحباط يولد العدوان، إن ذوي التفكير السلبي يتميزون بتقدير الذات منخفض، وأن ذوي التفكير الإيجابي يتمتعون بتقدير مرتفع لذواتهم، وهذا يدل على أن العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال سالبة، بمعنى أن كلما ارتفع التفكير الإيجابي انخفضت المواجهة القائمة على الانفعال، وكلما انخفض مستوى التفكير الإيجابي ارتفعت المواجهة القائمة على الانفعال، هذا ما اثبتته الأطار النظري ودلت عليه نتائج هذه الفرضية، ومن خلال ما تم عرضه يمكن القول أن الأطار النظري جاء مطابقاً للواقع، وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً موجباً وطردياً بالثقة والتفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل، ويسعى لإيجاد حلولاً للمشاكل، بدلا من الهروب منها أو تجنبها، أو إصدار انفعالات تكون استجابة للمثيرات الخارجية أو داخلية غير مرغوب فيها، حيث يرى ذو التفكير السلبي أنه لا يملك القدرة على حلها، وتتفق الباحثة مع القول، أن من يفكر بإيجابية يرى حلاً لكل مشكلة، بينما يرى السلبي مشكلة في كل حل، الإيجابي يتطلع للمستقبل والسلبي يركز على الماضي، ويمكن القول أن السلبي يتولد له الاحباط بشكل كبير مما ينتج عنه انفعالات غير سارة، وبالتالي فهو يرتبط ارتباطاً موجباً بينه وبين المواجهة المركزة على

الانفعال، واستخدام الفرد أسلوب التفكير السلبي يؤدي إلى الانهزامية والاستسلام وبالتالي الاخفاق في العمل والمبادرة، مما يفتح المجال أمام ترسيخ العجز لديه، وعلى العكس من ذلك يؤدي التفكير الايجابي إلى الحفاظ على المعنويات والامل، والقدرة على رؤية القدرات الذاتية، وبالتالي يدفع للسعي نحو البحث باستمرار حول الحلول البديلة للمشكل، فهو نمط من التفكير يساهم في تحديد ومعرفة سبب المشكل، والقدرة في التحكم في الانفعالات لمواجهة الموقف الضاغط مواجهة فعالة تؤمن له التوافق النفسي والاجتماعي، ومن خلال كل ما تعلق بالتفكير الايجابي والتفكير السلبي، نرى أن التفكير الايجابي يرتبط ارتباطا ساليا باستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، وهذا ما أكدته نتيجة هذه الفرضية.

5-6) عرض نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها

تنص الفرضية السادسة: وجود علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالاغواط.

من خلال ما توصل إليه النموذج البنائي المفترض (انظر الشكل 10) نستنتج أن قيمة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على التجنب دالة احصائيا، حيث بلغت قيمة العلاقة بين التفكير الايجابي والاستراتيجية القائمة على التجنب- 0.19 عند مستوى دلالة أقل من 0.01، ومن هذه النتائج نقبل الفرضية البديلة التي تنص بوجود علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب، ونرفض الفرضية الصفرية، اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج كل الدراسات السابقة التي اعتمدها في هذه الدراسة، هذه الدراسات هي دراسة "بحري نبيل ويزيد شعيل" (2014) التي دلت نتائجها على وجود علاقة موجبة بين التشاؤم واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب، ووجود علاقة سالبة بين التفاؤل واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب، حيث يعتبر التفاؤل أحد أبعاد التفكير الايجابي، وبذلك نستطيع القول أن نتائج هذه الدراسة تتفق جزئيا مع نتائج الدراسة الحالية، كما أن وجود علاقة موجبة بين التشاؤم والاستراتيجية القائمة على

التجنب تؤكد هذه العلاقة، حيث أن التشاؤم من صفات ذوي التفكير السلبي، بمعنى أن ذوي التفكير السلبي يستخدمون المواجهة القائمة على التجنب، وهذا يفسر بدوره نتائج هذه الدراسة ويؤكدها، واتفقت كذلك مع دراسة "كنج" (King,1991) التي أظهرت نتائجها أن استراتيجية الهروب والتجنب وعدم تحمل المسؤولية والشعور بالضغط النفسي لها علاقة موجبة مع التفكير السلبي، وكما هو معروف ان الامور تفسر بأضدادها، فإذا كان ذوو التفكير السلبي لهم علاقة موجبة باستراتيجية التجنب والهروب فبالضرورة ذوو التفكير الايجابي لهم علاقة سالبة بهذه الاستراتيجية، كما ان دراسة "اسبنول وتايلور" (Asponwall & Taylor,1992) دلت على أن أسلوب التجنب كان منبئاً بسوء التوافق في الحياة الجامعية، وكما تمت الإشارة إليه في التراث السيكولوجي أن أصحاب التفكير الايجابي يتمتعون ويتميزون بالتوافق النفسي والاجتماعي، بمعنى أنهم لا يستخدمون هذا النوع من الاسلوب في التعامل مع الضغوط النفسية، ومنه نستطيع القول أن نتائج هذه الفرضية جاءت موافقة لكل الدراسات السابقة المعتمدة في هذه الدراسة وإن كانت تفسرها ضمناً أو جزئياً، هذا بالنسبة للدراسات السابقة أما الاطار النظري فجاءت نتائج هذه الفرضية مطابقة له، يقول الاطار النظري أن ذوي التفكير الايجابي لا يستعملون هذه الاستراتيجية، أي أن ذوي التفكير السلبي يتصفون بضعف المعالجة وافتقارهم لأساليب الحلول الفعالة للمشكلات بسبب استخدامهم لأساليب التجنب والهروب في مواجهة المشكلات، وتتفق الباحثة مع ما جاء به منظري علم النفس الايجابي، حيث يرى "سليجمان" واصحابه أن ذوي التفكير الايجابي يتميزون بفاعلية ذات ايجابية، بمعنى أن الفاعلية الذاتية من الركائز المهمة في التفكير الايجابي، ويؤكد "باندورا" أن فاعلية الذات تعد المفتاح الرئيسي والقوى المحركة لسلوك الفرد، لأن السلوك الانساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن مهارته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح والكفاء مع أحداث الحياة، وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهته للمشكلات، فالفرد الذي لديه شعور قوي بفاعلية الذات يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة على تحليلها بغية الوصول إلى حلول مناسبة، أما

إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدا عن مواجهة المشكل، فيركز بذلك على جوانب الضعف وتوقع الفشل وبالتالي يلجأ لاستراتيجية التجنب في مواجهة الضغوط النفسية، وفضلا عن فاعلية الذات، تضيف الباحثة أنه هناك جملة من المحددات التي تؤثر في سلوك الفرد لاختيار أسلوب معين في مواجهة الضغوط النفسية، فأسلوب التجنب يتحدد بنظرة الفرد إلى المشكل ومدى رضاه عن الواقع، وعن نفسه، وتقبله لذاته والآخرين، وقدرته على التسامح، وكل هذه المحددات هي محددات شخصية، والباحثة لا تنفي الظروف البيئية التي تحيط بالفرد، حيث تعتبر مؤثرات لا يستهان بها، ولكنها ليست الاصل في تحديد نوع الاستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية،

5-7) عرض نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها

نص الفرضية السابعة: توجد علاقة سالبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء لدي عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالاعواط.

دلت نتائج النموذج البنائي المفترض (انظر الشكل 10) أن قيمة العلاقة بين التفكير الايجابي والاستراتيجية القائمة على الالهاء بلغت 0.16 ودالة احصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.01، وإن كانت هذه العلاقة غير قوية وضعيفة، إلا أنها موجبة ودالة احصائيا، عكس ما افترضت الباحثة، حيث بين الاطار النظري أن نوي التفكير الايجابي لا يستخدمون إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على التجنب، أو القائمة على الانفعال، التي تتضمن تجنب المشكل والهروب منه وعدم مواجهته مواجهة فعالة، كما أنه لا توجد دراسات سابقة بينت طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجه القائمة على الالهاء، وافترضت الباحثة هذا الفرض بناء على الاستراتيجيات الاخرى أي القائمة على الانفعال والقائمة على الهروب والتجنب، أي ما يصدق على الاستراتيجيات غير الفعالة يصدق على هذا النوع من المواجهة، على هذا الاساس كان افتراض هذا الفرض بأن طبيعة العلاقة بين المواجهة القائمة على الالهاء والتفكير الايجابي سالبة، وتفسيرنا لهذا الفرض

يمكن أن ذوي التفكير الايجابي عندما يصعب عليهم حل المشكلات ومواجهتها، لأن من المستحيل وغير المنطقي أن يجد الفرد، وإن تمتع بمستوى عال من التفكير الايجابي، حلا لكل المشاكل، كما أن المساندة الاجتماعية لا تتوفر في كل الاحوال، حيث تحققت الفرضية التي تنص على أن ذوي التفكير الايجابي يلجأون إلى المساندة الاجتماعية عندما يصعب عليهم إيجاد حلول للمشاكل التي تعترضهم، وبالتالي نستطيع القول عندما يتعذر لذوي التفكير الايجابي إيجاد حلول للمشكلات، وعدم توفر المساندة الاجتماعية، يلجأون إلى استخدام هذا النوع من المواجهة أي الالهاء، والذي يتضمن حسب المقياس المستخدم في هذه الدراسة، القيام بأعمال البيت (التنظيف والطبخ)، الخروج في نزهة، الخروج للتسوق، مشاهدة التلفزيون، إذا حللنا هذه المواقف، نجد أنها لا تعتبر استراتيجيات سلبية مقارنة بالاستراتيجيات الاخرى، كالمواجهة القائمة على الانفعال والتي تتمثل في الغضب والعدوان، أو كالاتراتيجية القائمة على الهروب والتي تتمثل في الافراط في الأكل، أو تناول المسكرات والكحول أو التدخين، وكلا الاستراتيجيتين مواجهات سلبية لذا جاءت العلاقة بين هاتان الاستراتيجيتان والتفكير الايجابي سلبية وقوية نوعا ما، بمعنى أن كلما ارتفع التفكير الايجابي انخفضت المواجهة القائمة على الانفعال والمواجهة القائمة على التجنب، وكلما انخفض مستوى التفكير الايجابي ارتفعت المواجهة القائمة على الانفعال والمواجه القائمة على التجنب، وإذا حللنا هذه العبارات (أي عبارات بعد (عامل) الالهاء) التي تم قياسها، نجد أن هذه الاستراتيجيات تخفف من القلق والتوتر الذي يسببه الموقف الضاغط إلى حين وجود حلول مناسبة لهذه المشاكل، كما أن قيمة العلاقة لم تكن قوية التي بلغت 0.16، وتعتبر هذه العلاقة ضعيفة، وهذا يدل على أن ذوي التفكير الايجابي لا يستعملون هذه الاستراتيجية بشكل كبير، ولكن عندما يتعذر وجود حلول للمشكلات التي يفرضها الموقف الضاغط، فهم يلجؤون لاستخدامها كمواجهة مؤقتة، ورغم أن الباحثة افترضت هذه الفرضية التي لم تتحقق، لكنها لم تتناقض مع الاطار النظري، أي مع مفهوم التفكير الايجابي، ومن خلال ما أمكن للباحثة تفسير هذه الفرضية نستطيع القول أن ذوي التفكير الايجابي يلجؤون إلى استخدام

بعض الاستراتيجيات غير السلبية، كالإلهاء والتي لا تؤدي بصاحبها إلى الضرر، وإنما تتيح له الفرصة لخفض التوتر والقلق المصاحب للموقف الضاغط.

5-8) عرض نتائج الفرضية الثامنة وتفسيرها

تنص الفرضية الثامنة: على وجود تأثير للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على المشكل لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالاعواظ.

تدل قيمة العلاقة بين التفكير الايجابي والمساندة الاجتماعية التي بلغت (0.61)، قيمة العلاقة بين المساندة الاجتماعية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على المشكل بلغت (0.56)، وكلها دالة عند مستوى (0.01) انظر الشكل (10)، وللبرهنة عن وجود هذه العلاقة الوسيطة نستعمل عدة طرق وهي: طريقة "كوهين" ، طريقة "سويل"، وطريقة "بوستراب".

الجدول (64) يبين طرق تحقق من تأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي

واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل

الطريقة	المعيار	القيمة في النموذج الحالي
طريقة "كوهين"	ان تكون القيمة ذات دلالة احصائية	ذات دلالة احصائية
طريقة "سويل"	ان تكون حاصل الضرب بين قيمتي العلاقة بين المتغير الوسيط والمتغيرين الاساسيين أكبر من 0.08	$0.48 = 0.56 * 0.61$
طريقة "بوستراب"	الدلالة الاحصائية	دالة احصائيا (الجدول (68) يوضح مستوى الدلالة)

الجدول (65) يبين مستوى الدلالة لتأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي

واستراتيجية مواجهة القائمة على حل المشكل حسب طريقة "بوستراب" Bootstrap

المتغيرات	التفكير الاجباري	المساندة الاجتماعية	المواجهة القائمة على الانفعال	حل المشكلات	المواجهة القائمة على التجنب	المواجهة القائمة على الالهاء
المساندة الاجتماعية	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
المواجهة القائمة على الانفعال	0.004	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
حل المشكلات	0.022	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
المواجهة القائمة على التجنب	0.021	0.022	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
المواجهة القائمة على الالهاء	0.004	0.003	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

من خلال الجدول (64) والجدول (65) يتضح أن القيم الموجودة في النموذج تتفق مع المعايير، حيث أن طريقة "كوهين" و"بوستراب" تشترطان الدلالة الاحصائية، وجاءت العلاقة غير المباشرة دالة احصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.01، أما طريقة "سويل" تشترط أن يكون حاصل الضرب بين قيمة العلاقة بين متغير التفكير الايجابي والمساندة الاجتماعية التي بلغت 0.61، وقيمة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمواجهة القائمة على حل المشكل التي بلغت 0.56، اكبر من 0.08، وجاءت النتيجة أكبر من المعيار حيث بلغت 0.34، عليه نستنتج أن المساندة الاجتماعية تؤثر في العلاقة بين التفكير الايجابي استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على المشكل، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثامنة تحققت، ويمكن أن نفسر نتائج هذه الفرضية التي جاءت مطابقة للاطار النظري، الذي يقول أن ذوي التفكير الايجابي يلجؤون إلى البحث عن المساندة الاجتماعية للبحث عن الحلول للمشكلات الحياتية لمواجهة الضغوط وتجاوزها، يقول "سليجمان" مؤسس علم النفس

الاجبائي في تعريفه للتفكير الالببائي: إن نوبى التفكير الالببائي يتمنون بمهارات التفاعل الالببائي فضلا عن الصفات الاخرى مثل التفاؤل والرضا وتقبل الذات غير المشروط وتقبل الآخر، إن التفكير الالببائي يدفع صاحبه إلى البحث عن من يشجعه ويدعمه، عند التعرض لمشكلة يصعب حلها، فذوو التفكير الالببائي لا يرون مشكلة أو حرج في طلب الدعم والمساندة في البحث عن حلول مناسبة لتجاوز المشكلات، بل من صفاتهم البحث عن الصداقات النابجة، والحصول عن السند والدعم الالببائي سواء على مستوى الاسرة أو الالببائي، إن دور المساندة الالببائية تدعم سلوك الموابجة وترويض الذات على موابجة ومقاومة الالببائات التي تنعكس على الفرد من الالببائات الضابطة، كما أن افتقار الأفراد للمساندة الالببائية سواء في الاسرة أو في بيئة المحيطة مرتبط بانخفاض مقومات الشخصية للأببائ الضابطة، ولقد أكد (Halahan & Moos, 1990)، على أهمية دور المساندة الالببائية لتعزير دور موابجة الفرد للأببائ الضابطة من خلال التقييم الموضوعي والواقعي لها، والتحكم في الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى إختلال التوازن النفسي والعقلي لدى الفرد، أن توافر المساندة الالببائية لدى الفرد يدعم الثقة بالنفس، والتفكير الموضوعي في موابجة الضغوط النفسية، ويساعد في تخفيض المعاناة النفسية، ويعمل على التكيف الالببائي مع الالببائ الضابطة، ولقد أكد (Cohen & al, 1986) على أن المساندة الالببائية التي تتمثل في الاسرة والبيئة المحيطة (جماعة الاقران، بيئة العمل، الالببائي) تعتبر من أهم مصادر الدعم الحقيقية للأفراد في موابجة الضغوط النفسية وتلعب دورا مهما في التمتع بالصحة النفسية، ويرى (Rulter, 1990) أن إدراك الفرد لعدم وجود المساندة الالببائية يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على الموابجة، وكذلك جاءت نتائج هذا الفرضية موافقا لكل الدراسات السابقة التي بحثت في هذا الموضوع، وهي دراسة "مروان دياب" (2006)، دراسة " الدسوقي" (1996)، ودراسة (Kobasa & Puccelti, 1983) التي توصلت إلى أن المساندة الالببائية تمثل متغيرا وسيطا بين الصحة النفسية وموابجة الالببائ الضابطة، دلت نتائج الدراسات السابقة التي تم ذكرها أن المساندة الالببائية

تلعب دورا وسيطا بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، حيث يعتبر التفكير الايجابي مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Lefcourt & al,1984) التي أكدت على أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا تفاعليا ايجابيا مع أصحاب الضبط الداخلي في المواجهة الفعالة للضغوط النفسية، ان هذه الدراسة لا تفسر مباشرة الدور الوسيط للمساندة الاجتماعية بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المشكل، إلا أن التراث السيكولوجي أثبت أن ذوي التفكير الايجابي يتمتعون بالضبط الداخلي وأن أصحاب التفكير السلبي يتمتعون بالضبط الخارجي، ومنه نستطيع القول إذا كانت المساندة الاجتماعية تلعب دورا وسيطا بين اصحاب الضبط الداخلي في مواجهة الضغوط، فإن المساندة الاجتماعية تلعب كذلك دورا وسيطا بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل كذلك، باعتبار أن الضبط الداخلي صفة من صفات ذوي التفكير الايجابي. اما تفسير الباحثة لهذه الفرضية، فإنها ترى أنه يصعب على الفرد، وإن تمتع بقدرة عالية من التفكير الايجابي في مواجهة الضغوط النفسية مواجهة فعالة، في التغلب على كل الضغوط النفسية ومشاكل الحياة اليومية منفردا، إن ضغوط الحياة متعددة كما سبق ذكرها في الإطار النظري، فمثلا الموت المفاجئ للاحبة، الكوارث الطبيعية مثل الزلازل التي قد يذهب ضحيتها اسر كاملة، الافلاس، الخ..... كل هذه الازمات تتطلب مساندة اجتماعية، وهي تؤثر في مستوى التفكير الايجابي، وبالتالي المساندة الاجتماعية تعتبر متغيرا وسيطا في مواجهة الضغوط النفسية، مواجهة فعالة تساعد في ايجاد حلول للمشكل الذي يسببه الموقف الضاغط، ونعود ونفسر هذه النتائج تبعا للواقع الثقافي والديني، فكل الثقافات والديانات بدون استثناء ترى أن المساندة الاجتماعية ضرورية لمساعدة الفرد في مواجهته للضغوط النفسية، إن المجتمعات الغربية تفتقر للمساندات الاسرية والاجتماعية، وبالتالي لجأت إلى خلق مؤسسات خاصة لهذا الغرض، اما مجتمعنا العربي الاسلامي، يرى من المساندة الاجتماعية ركيزة مهمة من الركائز الاساسية في ثقافتنا وديننا، فمهما كان الفرد

يتمتع بمقومات شخصية قادرة على تحمل الصعاب، فإنه دائماً بحاجة إلى الدعم الاجتماعي.

5-9) عرض نتائج الفرضية التاسعة وتفسيرها

تنص الفرضية التاسعة: على وجود تأثير لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الالهاء بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالاعواظ.

يوضح النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية أن العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث بلغت قيمتها 0.16، والعلاقة بين المواجهة القائمة على الالهاء والمواجهة القائمة على الانفعال سالبة وذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث بلغت قيمتها 0.52 (انظر الشكل 10) هذه القيم لا تفسر بمفردها في التحقق من تأثير المواجهة القائمة على الالهاء بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الانفعال وبالتالي سنستعمل عدة طرق للتحقق من هذه العلاقة الوسيطة، وهي طريقة "كوهن"، طريقة "سويل"، وطريقة "بوستراب"، والمبينة في الجدول التالي:

الجدول (66) يبين طرق التحقق من تأثير المواجهة القائمة على الالهاء في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال لدى عينة الدراسة.

الطريقة	المعيار	القيمة في النموذج الحالي
طريقة "كوهين"	ان تكون القيمة ذات دلالة احصائية	ذات دلالة احصائية
طريقة "سويل"	ان تكون حاصل الضرب بين قيمتي العلاقة بين المتغير الوسيط والمتغيرين الاساسيين أكبر من 0.08	$0.16 * 0.52 = 0.0832$ أكبر من 0.08
طريقة "بوستراب"	الدلالة الاحصائية	ذات دلالة احصائية (الجدول 70 يوضح مستوى الدلالة)

الجدول (67) مستوى الدلالة لتأثير المواجهة القائمة على الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الانفعال حسب طريقة "بوستراب" Bootstrap.

المتغيرات	التفكير الايجابي	المساندة الاجتماعية	المواجهة القائمة على الانفعال	حل المشكلات	المواجهة القائمة على التجنب	المواجهة القائمة على الالهاء
المساندة الاجتماعية	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
المواجهة القائمة على الانفعال	0.004	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
حل المشكلات	0.022	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
المواجهة القائمة على التجنب	0.021	0.022	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
المواجهة القائمة على الالهاء	0.004	0.003	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000

من خلال الجدول (66) والجدول (67) نستنتج أن كل المعايير تتحقق، حيث أن طريقة كوهن وطريقة بوستراب تكتفيان بالدلالة الاحصائية للعلاقة بين المتغيرات، وهذا ما تم التحقق منه، حيث أن كل مستويات الدلالة، دالة احصائيا عند مستوى أقل من 0.05، أما طريقة "سوبل" ترى أن يكون حاصل الضرب بين قيم العلاقة بين المتغيرات يكون أكبر من 0.08، حيث بلغ حاصل الضرب بين قيمة علاقة التفكير الايجابي بالمواجه القائمة على الالهاء، وقيمة العلاقة بين المواجهة القائمة على الالهاء والمواجهة القائمة على الانفعال 0.0832، وهذه القيمة تجاوزت المعيار حسب طريقة "سوبل"، وعليه نستطيع القول أن الفرضية التاسعة تحققت، التي تقول أن المواجهة القائمة على الالهاء تؤثر في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة القائمة على الانفعال، أي قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية، ومن جهة أخرى يمكن تفسير هذا التأثير من خلال ما يلي: إن العلاقة

بين التفكير الايجابي ومواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال علاقة سالبة كما ثبت في الفرضية الخامسة، وتوجد علاقة سالبة بين المواجهة القائمة على الالهاء والمواجهة القائمة على الانفعال، كما يبينه النموذج، بمعنى أن اتجاه العلاقة بين استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال وكل من التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء سالب، نستنتج من خلال نتائج هذه العلاقة (فضلا عن ثبوت وجود الدلالة الاحصائية وتحقق طريقة بوستراب) أن استراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء تساعد ذوي التفكير الايجابي من التحكم في الانفعالات التي تصاحب الموقف الضاغط بمعنى أن كلما ارتفع مستوى التفكير الايجابي انخفضت المواجهة القائمة على الانفعال، وكلما ارتفعت المواجهة القائمة على الالهاء انخفضت المواجهة القائمة على الانفعال، بمعنى أن كل من التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الالهاء، يؤديان إلى التقليل من حدة الانفعال، (لم توجد دراسات سابقة-على حد علم الباحثة- بحثت في تأثير المواجهة القائمة على الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الانفعال، لذا سيكون التفسير حسب

الاطار النظري، وما تراه الباحثة)، جاءت هذه الفرضية مطابقة للاطار النظري الذي يقول أن الالهاء يساعد في التخفيف من حدة الانفعال، وكما أكدته نتائج هذه الدراسة في الفرضية السابعة، أن هناك علاقة موجبة ودالة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الالهاء، حيث أن ذوي التفكير الايجابي عندما لا يجدون الامكانيات المتوفرة لديهم، والكافية لمواجهة الضغوط النفسية يلجؤون إلى الالهاء، لحين استجماع قواهم، وذلك للحصول على التوازن النفسي، وايجاد أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من الضغوط أو حلها، كما أن هذه الاستراتيجية تعتبر اسلوبا من أساليب التعامل مع الضغوط من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة في الانفعالات والتقليل من وطأة الاحداث التي تبعث الضيق، كما أنها إستراتيجية تريح الفرد في حينها، ويكون لذلك فائدة على الصحة النفسية والجسمية، ويرى بعض الباحثين المختصين في مجال مواجهة الضغوط النفسية أمثال "لازاروس وفوكمان" أن هذه الاستراتيجية فعالة في بعض الاحيان لأنها تساعد في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط التي تتجاوز الاعراض النفسية إلى الاعراض الجسمية، او ما تسمى بالأمراض السيكوسوماتية، إن التفكير الايجابي يحقق للأفراد القدرة في التحكم والسيطرة على الانفعالات، والبحث عن حلول فعالة لمواجهة الموقف الضاغط، فهم عادة يفضلون المواجهة بدلا من الهروب أو التجنب، أو التعامل مع الضغوط بطريقة سلبية، إلا أن في بعض الاحيان لا تتوفر الحلول المناسبة لتجاوز المشكل، وتكون المواجهة أمرا مستحيلا، فهم بذلك يلجؤون إلى المواجهة القائمة على الالهاء كاستراتيجية مؤقتة، لتحقيق التوازن والتوافق النفسي للتعايش والتكيف مع الموقف الضاغط، كما أن المواجهة القائمة على الالهاء حسب المقياس أداة الدراسة (كما سبق الذكر في الفرضية السابعة)، أن الالهاء لا يؤثر في صاحبه سلبا، كالهروب مثلا، (اللجوء للتدخين، المخدرات، الكحول.....)، وإنما هي أمور تلهيه عن التفكير في المشكل القائم لتخفيف من القلق والتوتر الذي يسببه الموقف الضاغط. إلى أن تتوفر له الحلول المناسبة.

الاستنتاج العام

وفي الاخير خلصنا إلى مجموعة من النتائج التي تم تفسيرها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة المتاحة ويمكن أن نلخصها في الآتي:

التحقق من صحة النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي بالاغواط، الذي دل على أن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة مقبول، ويفوق المتوسط الفرضي، أما الاستراتيجية الأكثر استعمالاً هي الاستراتيجية القائمة على حل المشكل والاستراتيجية القائمة على المساندة الاجتماعية، ووجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل، ووجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على المساندة الاجتماعية، كما أن المساندة الاجتماعية تؤثر في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل بالايجاب، ونتيجة هذه الفرضيتين تدل على أن ذوي التفكير الايجابي يستخدمون استراتيجية المواجهة القائمة على حل المشكل، كما أنهم يلجأون إلى المساندة الاجتماعية للمواجهة الضغوط، أو أن هذه المساندة تساعدهم للبحث عن حلول لمواجهتها، وبينت نتائج هذه الدراسة بوجود علاقة سلبية بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية القائمة على الانفعال، وقد أكدت وجود هذه العلاقة بأن ذوي التفكير الايجابي لديهم القدرة في التحكم في انفعالاتهم إزاء المواقف الضاغطة، أي أن كلما ارتفع مستوى التفكير الايجابي قلت الانفعالات وكلما قل مستوى التفكير الايجابي زادت الانفعالات، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الالهاء، كما أن المواجهة القائمة على الالهاء تؤثر في العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، بمعنى أن المواجهة القائمة على الالهاء تساعد من التخفيف من حدة الانفعال والتوتر والقلق المصاحب للموقف الضاغط، وفي الاخير يمكننا أن نخلص بفكرة مفادها أنه يمكننا أن نضيف

لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، استراتيجية جديدة وهي التفكير الايجابي، وذلك استنادا للنموذج المفترض الذي ثبتت صحته وعليه نقبل بهذا النموذج البنائي للعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي بالاغواط

الخاتمة

وفي ختام هذه الدراسة التي هدفت للتحقق من العلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة عمار ثليجي بالاغواط من خلال نموذج بنائي باستخدام نظام أموس AMOS-SPSS، نستطيع القول أن هذه الدراسة حققت أهدافها، حيث تحققت الفرضيات المطروحة، وجاءت مطابقة للإطار النظري، والذي أظهرت أن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة مقبول، كما أن الطلبة يستخدمون استراتيجيات المواجهة القائمة على حل المشكل ويلجأون إلى المساندة الاجتماعية في البحث عن حلول لمواجهة الموقف الضاغط، ولا يجدون حرجا في طلب المساعدة التي تحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي، كما أنهم إذا استعصى لديهم ايجاد حلا للمشكل القائم وغياب المساندة الاجتماعية والدعم النفسي، يلجأون إلى استراتيجية المواجهة القائمة على الالهاء للتخفيف من شدة الضغط إلى حين ايجاد حلا للمشكل، فهم بذلك لا يستخدمون الاستراتيجيات السلبية كالهروب (التدخين، الكحول، المخدرات) والانفعال (الغضب، العدوان، الشتم، التكسير..... الخ من الامور الانفعالية)، وانما يرون من المواجهة القائمة على الالهاء، استراتيجية مؤقتة غير ضارة تؤمن لهم التحكم في الانفعالات غير السارة، وغير المرغوب فيها، للوصول إلى التوازن النفسي للتكيف مع الموقف الضاغط، ونخلص مما سبق أن التفكير الايجابي استراتيجية جيدة لمواجهة الضغوط النفسية، لما يتضمنه من سمات ايجابية كالرضا والتسامح، وتقبل الذات وتقبل الآخر، والرؤية المتفائلة للمستقبل، فالتفكير الايجابي إذا قوة فاعلة في مواجهة الضغوط والتعايش معها بطريقة سوية من شأنها تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، أي تغيير ما يمكن تغييره والتكيف مع ما لا يمكن تغييره، ولعل هذا ما يصبو إليه علم النفس للوصول إلى شخصية سوية متوافقة مع ذاتها ومع بيئتها، وتعتبر هذه النتيجة الاضافة التي قدمتها هذه الدراسة، التي تتمثل في ان التفكير الايجابي استراتيجية

جديدة تضاف الى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال تناول عميق اثبت صحة هذه الفرضية.

الاقتراحات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها تقترح الباحثة مايلي:

- ان تدرج الجامعة ضمن برامجها البداغوجية والادارية مرافقة نفسية وارشادية للطلبة خاصة في سنوات التخرج (ليسانس، ماستر) لتخفيف من الضغوط النفسية.
- ان تدرج الجامعة ضمن برامجها التعليمية مقياس ينمي قدرة الطالب على التفكير بكل أنواعه، الابتكاري، النقدي، الايجابي..... الخ .
- تكثيف برامج التوعية الارشادية في كل المجالات للطلبة الجامعيين من طرف الهيئات المسؤولة في الجامعة، وأن يكون قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا الرائد في هذا المجال.
- بناء نماذج بالمعادلات البنائية في التفكير الايجابي على عينات من طلبة الجامعة تخصصات أخرى غير التي تمت دراستها في الدراسة الحالية.
- تناول موضوع التفكير الايجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، القدرة على اتخاذ القرار، الدافعية للانجاز، الصلابة النفسية بالمعادلات البنائية.
- تناول موضوع التفكير الايجابي على عينات أخرى مثل: مرضى السكري، مرضى السرطان، مرضى ارتفاع ضغط الدم، مرضى الحساسية الجلدية، مرضى اضطراب الغدة الدرقية، مرضى القلون العصبي، وغيرها من الامراض السيكوسوماتية.
- دراسات مقارنة بين الاصحاء والمرضى السيكوسوماتيين في مستوى التفكير الايجابي.
- دراسات تجريبية في تنمية التفكير الايجابي لدى عينات مصابة بأمراض مزمنة.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب(2005)، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة بيروت ط8.
- ابراهيم أنيس، وآخرون(1985)، المعجم الوسيط، القاهرة: دار الفكر .
- ابراهيم، عبد الستار(2011)، عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي، ط2 القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
- ابراهيم، عبد الستار(2008)، عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي، ط1 القاهرة، القاهرة: دار الكتاب.
- ابراهيم، عبد الستار(2011)، العلاج السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه، الهيئة المصرية العامة للكتاب: القاهرة ط1.
- ابراهيم عبد الستار(1198)، الاكتئاب اضطراب العصر، الكويت عالم المعرفة.
- ايمان، رافع الندى(2013)، التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراه في الارشاد النفسي، قسم الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم(ب،ت)، لسان العرب، دار صادر بيروت المجلد الخامس.
- الأحمد، أمل (2001)، بحوث و دراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر، بيروت لبنان .
- احمد، عبد الخالق (1998)، الصدمة النفسية - مع اشارة خاصة إلى العدوان العراقي على دولة الكويت، الكويت، مطبوعات جامعة الكويت .

- أحمد، عبد اللطيف أبو السعد(2009)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع عمان الاردن ط1.
- أحمد، عيد مطيع الشخانة (2010) ، التكيف مع الضغوط النفسية ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، الأردن ط1.
- أحمد، عبد مطيع الشخانة (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية ، دار الحامد للنشر والتوزيع الاردن ط1.
- احمد، محمد اللبح، مصطفى محمود أبو بكر(2002)، البحث العلمي: تعريفه، خطواته، مناهجه، المفاهيم الاحصائية، الاسكندرية دار المعرفة الجامعية.
- احمد، محمد عرافي (1434هـ)، اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير جامعة أم القرى بمكة المكرمة).
- أحمد، مختار عمر(2008)، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب القاهرة ط1.
- أشرف، محمد عطية وعصام عبد اللطيف العقاد (2000) ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجماتية والمرونة - التصلب والرفض الوالدي لدى شباب جامعة الزقازيق وجنوب الوادي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد العاشر العدد(25) ، يناير ص 79 - 119.
- الحمادي، علي (2003)، اتجاهات الحكم والتقدير، عن الشبكة العالمية للمعلومات [www.http Aljalsa . com/ view- article](http://www.aljalsa.com/view-article)
- أمال، عبد القادر عودة (2004)، أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى مؤتمر التربوي الاول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" مجلة التربية الجامعة الاسلامية فلسطين ص 668 - 696.

- امتثال، زين الدين (2007) ، علم النفس المعرفي -وصف و دراسة الهندسة المعرفية والوظائف العقلية - ط1 ، دار المناهل ، بيروت .
- أحمد، بوزيان تيغزة (2012)، التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي- مفاهيمها ومنهجيتها بتوظيف حزمة SPSS وليزرل LISREL، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان الاردن.
- آن، يونج (2008) ، مقاييس الشخصية ، ترجمة حسين، حشمت ، مجموعة النيل العربية القاهرة ط1.ب ط ، القاهرة .
- آيت، حمودة ، دور سمات الشخصية باستراتيجيات الضغوط في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية علم النفس العيادي دكتوراه الجزائر.
- بحري، نبيل ويزيد، شويعل(2014)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بكل من مكر الضبط واساليب مواجهة الضغوط النفسية، مجلة جيل العلوم الانسانية و الاجتماعية الجلد الاول العدد الثاني ص ص 145- 167.
- بشرى، اسماعيل (2004) ، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية ، ب ط ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- بشير، معمريه (2010)، علم النفس الايجابي، الجزائر دار قانة للنشر والتوزيع.
- توفيق، زايد محمد الرقب (2006)، درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية لمفهوم التفكير الايجابي و أثر ذلك على عملية القرار صناعة القرار ، رسالة دكتوراه منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الاردنية .
- جاب الله، شعبان (1993). علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية في: زين العابدين درويش (محرر)، علم النفس الاجتماعي: أسسه وتطبيقاته. القاهرة، مطابع زمزم.
- جابر، عبد الحميد جابر، علاء الدين كفافي (1989) : معجم علم النفس في الطب النفسي انجليزي -عربي ج 2، دار النهضة العربية القاهرة .

- جان، فوراستيه (1984) ، معايير الفكر العلمي ، ترجمة فايز كمنقش ، منشورات عويدات ط2 ، بيروت .
- جبالي، صباح (2012) ، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، رسالة ماجستير منشورة .سطيف الجزائر.
- جمعة، سيد يوسف (2001) ،النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية ،دار غريب للطباعة و النشر القاهرة .
- جمعة، سيد يوسف (2003)، إدارة ضغوط العمل : نموذج للتدريب والممارسة، القاهرة : دار إيتراك للطباعة و النشر.
- جمعة، سيد يوسف (2007)، إدارة الضغوط، دار الكتب المصرية ،ط1 القاهرة.
- حبيب، مجدي عبد الكريم (1996)، التفكير : الاسس النظرية والاستراتيجيات، القاهرة مكتبة النهضة العربية .
- حجازي، احمد توفيق (2011)، كيف تتخلص من الأفكار السلبية والضغوط النفسية ، دار عالم الثقافة عمان الاردن ط1.
- حجازي، مصطفى (2015) ، الأسرة و صحتها النفسية - المقومات ،الديناميات، العمليات-دار البيضاء المغرب ط1.
- حمدي، علي الفرماوي ورضا عبد الله (2009) ، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، ط1 دار الفكر العربي بيروت لبنان .
- خليل، المعاينة (2000) ، علم النفس الاجتماعي ،ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان.
- دانيال، جولمان (2004) ، نكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوي، القاهرة ،الهيئة العامة للكتاب .
- رعد، مهدي رزوقي و سهى ابراهيم عبد الكريم (2015) ، التفكير و أنماطه ج 1، ط1، دار المسيرة، عمان الأردن .

- رولان، دورون وفرنسواز يارو (2012) موسوعة علم النفس-معجم مصطلحات، شرح معاني- دار عويدات للنشر والطباعة، بيروت لبنان المجلد الثاني والمجلد الثالث، ط1.
- رونالدي، ريجيو (1999)، مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي ، ترجمة فارس حلمي ، ط1 دار الشروق الاردن .
- رونييه، أوبير (1971) ، التربية العامة ، ترجمة عبد الله عبد الدائم ، دار العلم للملايين ،بيروت ط1.
- رثيفة، رجب عوض (2001)، ضغوط المراهقين ومهارة المواجهة (التشخيص والعلاج)، مكتبة النهضة المصرية القاهرة .
- زينب، محمود الشقير (1998)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة ،دار الكتاب الحديث.
- سامر، جميل رضوان (2002)، الصحة النفسية ، ط 1 ،دار المسيرة للنشر والتوزيع الاردن.
- سليقمان مارتين (2003)، تعلم التفاؤل : كيف تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك وحياتك، الترجمة العربية ،الدمام، المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير.
- سمير، شيخاني (2003)، الضغط النفسي، بيروت دار الفكر العربي.
- سمير، شيخاوي (2003) ،الضغط النفسي -طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة، ط1دار الفكر العربي بيروت لبنان.
- السيد، عبد الرحمن محمود (2000)، علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب - الأعراض - التشخيص والعلاج)، دار قباء للطباعة والنشر ج2 ، القاهرة ، مصر .
- شيلي، تايلور (2008)، علم النفس الصحي، ترجمة وسام، درويش بريك وفوزي، شاعر داوود، ط1 دار الحامد للنشر والتوزيع عمان، الاردن.

- صبحي، عبد الفتاح الكفوري (2000)، فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في ادارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب جامعة كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة المنوفية، العدد الثالث - المجلد الخامس عشر، ص ص 100-127 .
- طه، عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006)، إستراتيجية مواجهة الضغوط التربوية النفسية ، ط 1، دار الفكر، الاردن.
- عادل، عز الدين الاشول (1993) ،الضوط النفسية و الارشاد الاسري للأطفال المتخلفين عقليا ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد الاول ، القاهرة عين شمس ص ص 15 - 35.
- عبد الجواد، وفاء محمد(1994)، فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- عبد الحميد، عبد الفتاح المغربي (1999): الادارة الاستراتيجية لمواجهة القرن الحادي العشري، مجموعة النيل العربية القاهرة ط1.
- عبد الكريم، بكار (2014)، المسلم الإيجابي، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر
- عبد الله، الضريبي(2010)، أسلوب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة القدس، المجلد 26، العدد 4.
- عبد المجيد، نشواتي(2002) ،علم النفس التربوي ، ط 9، مؤسسة الرسالة بيروت .
- عبد المنعم، الميلادي(2005)، الصحة النفسية، ب ط، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية.
- عبيد، وليم وعفانة عزو(2003)، التفكير والمنهاج الدراسي ، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- عثمان، يخلف(2001)، علم نفس الصحة ، ط 1 دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع قطر.

- عادل، العدل(2001)، تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات و الاتجاه نحو المخاطرة ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، الجزء الأول (العدد 25) ، ص ص 121 - 178.
- عدنان، يوسف العتوم وعبد الناصر زياب الجراح وموفق بشارة (2014)، تنمية مهارات التفكير - نماذج نظرية و تطبيقات عملية - ط 5 ، دار المسيرة، عمان الاردن.
- عزوز، اسمهان(2009)، مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجية المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، رسالة ماجستير منشورة في علم نفس الصحة، باتنة.
- عصام، الصفدي ومروان أجريش(2001)، مدخل للصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان الاردن.
- عفراء، ابراهيم خليل العبيدي (2013)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الرابع العدد (7) ص ص 123 - 152، العراق.
- علي، عبد السلام علي(2000)، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص 6-22 .
- علي، عسكر(2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1 دار الكتاب الحديث القاهرة .
- فاروق، السيد عثمان (2001)، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ط1.
- قاسم، محمد المصري(2003)، تعليم التفكير في الدراسات الاجتماعية، ط3، مطبعة الرورنا.

- كريمة، عويضة منشار(1999)، الضغط النفسي في علاقته بدافعتي الانجاز و التواد لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد العاشر، كلية لتربية، جامعة عي شمس، مركز الارشاد النفسي، ص ص 336-353.
- لطفي، الشربيني(د، س)، معجم مصطلحات الطب النفسي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي الكويت.
- لمياء، الديوان(2011)، قياس بعض أنماط التفكير السائدة لدى لاعبات خماسي كرة القدم النسوية <http://lamya.yoo7.com>
- ليلي، الشريف (2003)، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بنمطي الشخصية
- ماجدة بهاء الدين السيد(2008)الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- مروان، عبد الله دياب(2006)، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الاسلامية غزة فلسطين. Library.iugaza.udu.ps/thesis/66937.pdf.
- محمد، محروس الشناوي (1994)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر القاهرة.
- محمد، محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن(1989)، العلاج السلوكي الحديث أسسه و تطبيقاته، د ط ، دار قباء للنشر والتوزيع القاهرة .
- المرشدي الشريف (2008)، مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجراحين، رسالة ماجستير منشورة في علم النفس جامعة الجزائر.
- مريم رجاء(2007)، الاستراتيجيات التي يستعملها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، المجلد الخامس العدد الاول ص ص 233-245 .

- حلمي المليجي(2004)، علم النفس المعرفي، دار النهضة العربية، بيروت.
- حجازي مصطفى(2012) ، اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم نفس الايجابي ،دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع بيروت لبنان ط1.
- منصور فيولا والبيلاوي طلعت(1994)، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- مجموعة من الباحثين الامريكيين (2015)،القبول الايجابي للشيخوخة يضمن حياة الصحية وسعيدة: مجلة العرب .<http://www.alarab.co.uk/?id=48953>.
- نتالي بيرغ(2004) ، ترجمة مركز التعريب و الترجمة ، أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية ،دار العربية للعلوم لبنان ط1 .
- النعامي، أيمن محمد سليمان(2005) ،الآثار النفسية الناجمة عن الأسر وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة رسالة ماجستير، كلية الصحة العامة، جامعة القدس غزة .
- هارون توفيق الرشيد(2004) ،الضغوط النفسية - طبيعتها نظرياتها، ط2 دار الانجلو المصرية القاهرة .
- هدية محمد علي فؤاد(1994)، دراسة لمركز الضبط الداخلي والخارجي لدى المراهقين من الجنسين ، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 32.
- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى(2003)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر الاسكندرية ط1.
- وندلوس بوتلجة نسيمة (2000)، أثر المتغيرات النفسية والاجتماعية على الاستجابة للعلاج الكيميائي، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجزائر.

المراجع الاجنبية

- Aldwin ,C.(2000). Stress, Coping, and Development: In integrative perspective . New York , London : The guilford press.

- Allen ;R.J Human (1983) ;Its nature and control Minneapolis;Minnesota .Burger Publishing Company.
- Allen, L. ,Santrock, J. (1993): Psychology. W.M.C., Brown
- Alloy, L.B ,Acocella ,J. 1 Bootzin ,R.R (1996) ,Abnormal Psychology ;Current Perspective , New York : McGraw-Hill , INC .
- Appeley ;M.H and Trumbull .R .(1986): Dynamics of Stress Psychological and Social Perspectives .New York : plenum; press.
- Bandora A (1999) ,A social cognitive analysis of science , vol. 10(3) p p 214 217
- Baron ; R (1986) : Behavior in organization (2 ed Bostor ;Allyn and Bacon.
- Barry. K & Beyer.Allyn Bacon(1987) ,The Nature of Thinking in practical strategies for the teaching thinking ,Allyn Bacon ,Inc.U.S.A.
- Beck A.T (1976) :Cognitive therapy and the emotional disorders New York . American library .
- Berzonsky . M.D.A(1992) :Process perspective on hidentity and stress management in Adams ;G R ;Cullotia TP and Monlemayor ,R.(Eds) Advances in adolescent development an AnnulBook series vol .4:103 213 Sage publications Londen Inc.
- Bryand. F. B. & Cvengres . J .A . (2004), Distinguishing Hope and optimism : Two sides of coin or two separate coins ?Journal of Social and clinacal psychology , vol 23 (2) pp 273 -302.
- Caplan ;G .D (1981) Mastery of stress ; Psychosocial aspect ; Amer journal of psychist .Vol 52 No 4 , p p 413- 420.
- Charles ,, G & Morris , J, L .(1990) , Stress andAdjustement psychology ;An introduction Prentice-Hall .
- Cohen, S., Sherrod, D.R., & Clark, M.S. (1986). " Social skills and stress: protective role of social support", **Journal of Personality and Social Psychology** 50., (5). USA.
- Communication, Inc.
- Cooper , C . L , & al (1977) , Under standing Executive Stress .New York .
- Cranwell-Ward, J.(1987) , Manging Stress , Brookfield : Grawer Publis Comp.
- Diane Joly & al (2007) , Le Stress , comment I apprivoiser , ed quebec Canada .

- Didier truchot (2004) :Epuisement professionnel et burnout concepts ,modeles , interventions , Dunod , Paris
- Dryden. W .(2002) ,REBT s Situational ABC model ,Rational Emotive Behaviour Therapist ,Journal of Association for Rational Emotive Behaviour Therapy , vol 10 no (1) , pp4-14
- Greenberg M.A.(1995) :Cognitive processing of traumas ,the role of intrusive thoughts and reappraisals Journal of appliedsocial psychology ,Vol 25(14):1262-1296.
- Gustave ,Nicolas Fischer (2002) :Traite de psychologie de la santé ,Dunod , Paris .
- Gustave Nicolas Fisher & Cyril Traquinio (2006) : Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé, Dunod Paris .
- Hains ,A.A. (1992) : A stress invonation training program for adolescents in high scool setting :A multiple baseline approach. Vol 25(14):1262 -1296.
- Hamilton .S & Fagot . B, L . (1988) , Chronic Stress and coping style Comparsion of male and female under graduates . Journal personality and social psychology . Vol 55. No 5. P P 814 – 823 .
- Holahan, C. & Moos, R. (1990). Life stresses, resistance factors, and psychological health: An extension of the stress resistance paradigm. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58, (5), 909-917
- Holmes,D.S.(1994) ,Abnormal Psychology , 2em ed , New York ,Harper collins college publishers.
- Horowitz , M.D.(1986): Stress- reponse syndromes :a review – of posttraumatic and adjustment disorders.Hopitaland cominity psychiatry, Vol 37(3):291-299.
- Isabelle Paulhan(1992), Le concept de coping,L'année Psychologique, Equipe de Psychologie de la santé Laboratoire de Psychologie génétique et différentielle Universié Bordeaux, Volume 92,n° 4,pp.545-557.
- Kellaway ,K.E and Barling ,J.(1992) : Job characteristic roles stress and mental health .Journal of occupational psychology , 291-309 .
- Kobaza S.C (1979) , Stressful life events personality and health , an inquiry into hardiness , Journal of personality and social psychology.Vol 37 No 1.

- Kyriacou, Chris(1997), Effective Teaching in schools: Theory and Practice, 2 edn, Nelson Thornes LTD, United Kingdom,Spain.
- Lazarus , R .S.(1974) : The psychology of coping , Issue of recheach and assessment. In : Coelho GV, Hamburg DA, Adams JE (eds) Coping and adaption basic books , New York .
- Lazarus , R S & Folkman S (1984),Stress Appraisal and Coping spinger , publishing company :New York .
- Lazarus ,R.S & Folkman ,S. (1984) ,Psychological Stress and the coping process ,M.C Graw . Hill New York .
- Lazarus, R, Folkman, S. (1984): Stress Appraisal, and coping. New York: Springer Publishing company.
- Lecompte .N & Paterson R (2005) ,Synthèse de recherche sur le stress au travail in :[http://fr.wikipedia .org/wiki/stress](http://fr.wikipedia.org/wiki/stress) .
- Luthans , F. (1992),Organizational Behavior , 6th (ed) .New York :McGraw-hill book comp . Inc .
- Mahmoud Boudaren (2005) : Le stress entre bien être et souffrance berti edition , Alger .
- Marilou Bruchon , Schweitzer (2001): Concept ,Stress ,Coping ,recherche en soin infirmiers , No 67 ,decembre , France.
- Mechelle Dumot & al , Bernart Plancherel (2001) , Stress et Adaptation chez l enfant ,Press du l universite de Quebec
- Meichenbaum,D.H.(1975) :Self-instructional aproch to stress management .A proposal for stress inoculation training in, C.D.
- Norman S.Endler & James D.A ,Parker M . A (1998), Adaptation francaise par Jean-Piere Rolland , Inventaire de coping pour situation stressantes ,les Edition du centre de psychologie appliquée .Paris .
- Oltmanns,T.F&Emery,R.E(1998), Abnormal Psychology, NewJersey, Prentice Hall 2nd ,(ed).
- Paulhan &Bourgeois M,(1995), Stress et coping: Les strategies d'ajustement à l'adversité. Paris: puf 2em édition.
- Piaget .J (1966) , La naissance de l'intelligence chez l'enfant , Neuchâtel , Del chaux et Nestlé .
- Pierluigi Grazian & Joël Swendsen (2005) : Le Stress émotion et stratégies d'adaptation , Armond colin , Paris Rutter, M., (1990). **"Psychological Resilience and Protective Mechanisms"** in Rolf,

- J. et al " Risk and protective factors in the development pf psycho-pathology" Cambridge University Press Publisher, 181-214.
- Rutter, M., (1990). "**Psychological Resilience and Protective Mechanisms**" in Rolf, J. et al " Risk and protective factors in the development pf psycho-pathology" Cambridge University Press Publisher, 181-214.
 - Schabracq Marc J,& al (2003) :Handbook of work and Health psychology , 2nd ed , John wiley and sons ltd ,England.
 - Schweitzer Marilou (2002) : Psychologie de la santé (modeles , concepts et methods), Dunod Paris.
 - Schweitzer Marilou , Dantzre Robert (1994) : Introduction de La Psychologie de La Sante , premiere idition , Press universitaire de France .
 - Schweitzer Marilou B & Bruno Quintar (2001) :Personalite et maladie ,Stress coping et ajustement , Dunod Paris .
 - Seley H (1976) : The stress of life .Revised Edition.New York Mac-GRAU Hell.
 - Silverman , R .E (1979) Essentials of psychology . prentice Hall . Inc , Englewood . New Jersy .
 - Smith, M. et., al. (1996) : Self – concept clarity and preferred coping styles, Journal of Personality, Vol. (64), No. (2), June, 407-434
 - Snyder ,C .R Harris ,C. Anderson , J.R.Holleran, S.A. & Irving , L.,(1991). The will ans ways : development and validation of an individual differences measure of hope, journal of personality and social psychology ,60, pp ,570-585.
 - spielberger and I.G.Sarson (Eds) Stress and anxiety , New York-Wiley and Sons , vol 1:237-263.
 - Stoud , A.H (1996) ,Vaincre Le Stress et L'anxiété , connaissance du monde , Algerie.
 - Taylor ,S. E (1999) ,Health Psychology , Boston ,New Jerzy, prentice Hall 2nd (ed) .
 - Taylor , Shelley , E.(1995) . Health Psychology , McGraw-Hill, Inc ,New York.
 - Thorpe , J. P (1971) The psychology of abnormal behavior , The Ronald press company . New York .

- Ventrella .Scot (2001) ,the power of positive thinking , JMW group ,inc

مواقع الأنترنت

<http://ar.wikipedia.org/wiki> 2016/12/17– 19:59

<http://dirassatona.com/vb/t5700.html> (نادر فهمي الزيود)

<http://www.ejtemay.com/showtheradphp?t=16076>

الملاحق

الملحق (01) مقياس التفكير الايجابي في صورته المعدلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

اليك عزيزي الطالب مجموعة من العبارات أرجو أن تختار ما يناسبك حسب البدائل الموجودة، مع العلم أنها لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وإنما تقيس طريقتك في التفكير وأسلوبك في مواجهة الضغوط النفسية، كما أرجو عزيزي الطالب تحري الصدق في الاجابة، وهذا لخدمة العلم لا غير .

رقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	أبدا
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
2	ألمي كبير في المستقبل					
3	أعتقد أنني سيء الحظ					
4	أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن					
5	ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر					
6	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الاشياء حتى وإن كانت مؤلمة					
7	أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد					
8	أستطيع أن أوقف نفسي عند شعوري بالقلق					
9	أفقد صبري بسهولة					
10	إذا ارتفع صوت أحد علي فإني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه					

					أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها	11
					حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض	12
					بيدي أن أجعل حياتي مشوقة	13
					أشعر بأن فرص الحياة محدودة وأمكانات النمو ضيقة	14
					مهما فعلت فإن فإن النتيجة محتومة	15
					أفعل ما علي فعله وتسير أموري بما يرضيني	16
					أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وامكانات النمو	17
					شكلي مقبول	18
					أميل للمرح والبهجة	19
					أشعر بالرضا عن حياتي	20
					أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور	21
					أشعر بالراحة عند الاختلاط بالناس المختلفين عني	22
					أميل للعمل التعاوني والعمل الجماعي	23
					من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم	24
					أعتقد أن الناس أحرار فيما يفكرون	25
					مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية	26
					لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي	27
					لا أنسى الإساءة بسرعة	28
					يوجد في طفولتي ما يثير ازعاجي	29
					اسامح كل من يعرضني للألم والمعاناة	30

الملاحق

					ابدي حبي للناس بسهولة وبدون حرج	31
					أجد سهولة في تكوين الاصدقاء والمحافظة عليهم	32
					من السهل أن أتفهم المشكلات بين الاشخاص وأحل الخلافات بينهم ببسر	33
					يصفوني الآخريين بالاندفاعية في التعامل مع الناس	34
					من السهل أن أطلب العون من الآخريين عندما أحتاج إليه	35
					أعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي	36
					أقوم بمسؤولية القيادة والتوجيه عند القيام بعمل مشترك مع الآخريين	37
					أجد صعوبة في انجازي واجباتي في الوقت المحدد	38
					انجزت وسأنجز الكثير من الاشياء القيمة	39
					عندما تواجهني مشكلة أفشب أن أواجهها وأجد لها حلا	40
					لا يتحقق النجاح في الحياة عموما إلا بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد	41
					أعتقد أن حياتي تتجه دائما نحو الافضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر	42
					الشخص الناجح يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوفر لديه المعلومات	43
					أعتقد أنني نجحت لانني محب للمجازفة إلى حد ما	44
					عندما تواجهني صعوبة أتصرف بما هو مناسب حتى ان لم تكن النتيجة جيدة	45
					عندما تواجهني مشكلة استشير من هو اعرف مني بالامر	46

					لا احتمال الفشل	47
					اصيب بالاحباط بسهولة	48
					ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما اعمله	49
					الوم نفسي دائما واحاسبها بشدة	50
					اتقبل نفسي حتى وان تعرضت لنقد الاخرين	51

الملحق (02) قائمة المحكمين لمقياس التفكير الايجابي

بوداود حسين أستاذ التعليم العالي جامعة الاغواط

عرعار سامية أستاذ التعليم العالي جامعة الاغواط

تجاني بن الطاهر أستاذ التعليم العالي جامعة الاغواط

قويدري لخضر أستاذ التعليم العالي جامعة الاغواط

مالك البديري أستاذ التعليم العالي جامعة ماليزيا

مصطفى عشوي أستاذ التعليم العالي جامعة الكويت

فريد المسيوي أستاذ التعليم العالي جامعة باريس (8)

زقار رضوان أستاذ التعليم العالي جامعة تمنراست

بوفاتح محمد أستاذ محاضر (أ) جامعة الاغواط

داودي محمد أستاذ محاضر (أ) جامعة الاغواط

باهي سلامي أستاذ محاضر (أ) جامعة الاغواط

عون علي أستاذ محاضر (أ) جامعة الاغواط

خالد عبد السلام أستاذ محاضر (أ) جامعة سطيف

الملحق (03) مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية باللغة العربية

في الوضعيات الضاغطة تعودت أن:

رقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	أبدا
1	انظم وقتي جيدا					
2	اركز على المشكلة ومعرفة كيف أستطيع حلها					
3	اعادة التفكير في الاوقات الجيدة التي عرفتھا					
4	أحاول أن أكون في صحبة الاخرين					
5	الوم نفسي على اضاءة الوقت					
6	فعل ما اعتقد أن يكون أفضل					
7	أنزعج من جراء مشاكلي					
8	ألوم نفسي أني ورطت نفسي في هذه الوضعية					
9	أجأ إلى تنظيف البيت أو إلى التسوق					
10	أتعرف على أولوياتي وأحدھا					
11	أحاول النوم					
12	أجأ إلى أكل أحد أكالات المفضلة					
13	أشعر بالقلق لعدم تمنكي من التغلب على الوضع					
14	أصبحت متوترا جدا وعصبي					
15	التفكير في طريقة حللت بها مشكلة مماثلة					
16	أقول لنفسي هذا الذي يحصل ليس حقيقة					
17	ألوم نفسي أني أصبحت حساسا جدا وانفعالي اتجاه الوضع					

الملاحق

					أخرج الى المطعم أو أكل أي شيء	18
					أشعر أنني انزعاجي يتزايدتجاه الوضع	19
					اشترى أي شيء	20
					تحديد خطة عمل ومتباعتها	21
					ألوم نفسي على أنني لا أعرف ماذا أفعل	22
					أذهب إلى سهرة أو إلى حفلة أصدقاء	23
					أسعى إلى تحليل الوضع	24
					أنسدد ولا أعرف ماذا أفعل	25
					أأخذ اجراءات فورية للتكيف مع الوضع	26
					أفكر في ما حدث وأستفيد من أخطائي	27
					أتمنى أن تكون لدي القدرة على تغيير ما حدث والتخلص من هذه المشاعر	28
					أزور صديق	29
					أقلق بشأن ما سأفعل	30
					أقضي بعض الوقت مع صديق حميم	31
					أذهب في نزهة	32
					أقول لنفسي أن هذا لن يحدث مرة أخرى	33
					أسترجع أوجه القصور لدى وعدم التكيف العام	34
					أتحدث مع شخصا أراه نصوحا	35
					أحلل الوضع	36
					أهتف إلى صديق	37
					أغضب	38
					أضبط أولوياتي	39
					مشاهدة فيلم	40

الملاحق

					السيطرة على الوضع	41
					بذل جهد إضافي لتسيير الامور	42
					وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
					إيجاد وسيلة لوقف التفكير لتجنب المشكل	44
					إلقاء اللوم على شخص آخر	45
					الاستفادة من الوضع لإظهار ما يمكنني القيام به	46
					أحاول أن أكون منظما لأسيطر على الوضع	47
					مشاهدة التلفزيون	48

الملحق (04) مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية باللغة الأجنبية

Dans les situations stressantes, j'ai habituellement tendance à:

N		Pas de tous					Beaucoup				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Mieux organiser le temps dont je dispose										
2	Me centrer sur le problème et voir comment je peux le résoudre										
3	Repenser à de bons moments que j'ai connus										
4	Essayer de me retrouver en compagnie d'autres personnes										
5	Me reprocher de perdre du temps										
6	Faire ce que je pense être le mieux										
7	Me tracasser à propos de mes problèmes										
8	Me reprocher de m'être mis(e) dans une telle situation										

9	Faire du "lèche vitrine", du "chopping"					
10	Difinir, dégager mes priorités					
11	Essayer de dormir					
12	M'offrir un de mes plas ou aliments favoris					
13	Me sentir anxieux(se) de ne pas pouvoir surmonter la situation					
14	Devenir très tendu(e) et/ou crispé(e)					
15	Penser à la manière dont j'ai résolu des problèmes similaires					
16	Me dire que cela n'est pas réellement en train de m'arriver					
17	Me reprocher d'être trop sensible/émotif(ve) face à la situation					
18	sortir au restaurant ou manger quelque chose					
19	Etre de plus en plus contrarié(e)					
20	M'acheter quelque chose					
21	Déterminer une ligne d'action et la suivre					
22	Me reprocher de ne pas savoir quoi faire					
23	Aller à une soirée, à une fête chez des amis(es)					
24	M'efforcer d'analyser la situation					
25	Me bloquer et ne plus savoir que faire					
26	Entreprendre sans délai des action d'adaptation					
27	Réfléchir à ce qui s'est produit et tirer partit de mes erreures					
28	Souhaiter pouvoir changer ce qui s'est passé ou ce que j'ai ressenti					

29	Rendre visite à un(e) ami(e)					
30	Me tracasser à propos de ce que je vais faire					
31	Passer un moment avec une personne(intime)					
32	Aller me promener					
33	Me dire que cela ne se reproduira plus jamais					
34	Ressasser mes insuffisances et inadaptations générales					
35	Parler avec quelqu'un dont j'apprécie les conseils					
36	Analyser le problème avant de réagir					
37	Téléphoner à un(e) ami(e)					
38	Me mettre en colère					
39	Ajuster mes priorités					
40	Voir un film					
41	Prendre le contrôle de la situation					
42	Faire un effort supplémentaire pour que les "choses marchent"					
43	Mettre sur pied un ensemble de solutions différentes au problème					
44	Trouver un moyen pour ne plus y penser, pour éviter cette situation					
45	M'en prendre à d'autres personnes					
46	Profiter de la situation pour montrer ce dont je suis capable					
47	Essayer de m'organiser pour mieux dominer la situation					
48	Regarder la télévision					

الملحق (05) قائمة المحكمين لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

زينب السحيري أستاذ محاضر (أ) جامعة عمار ثليجي "قسم علم النفس"

الطيب بادر أستاذ مساعد (أ) المدرسة العليا للاساتذة "قسم اللغة الفرنسية"

عبد القادر بن علي أستاذ محاضر (ب) المدرسة العليا للاساتذة "قسم اللغة الفرنسية"

نور الدين تنطراوي مفتش اللغة الفرنسية المقاطعة الاولى لولاية الاغواط

الملحق (06) الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي

الثبات الفا كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,886	51

الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الايجابي

Statistiques de fiabilité				
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,841	
		Nombre d'éléments	26 ^a	
	Partie 2	Valeur	,767	
		Nombre d'éléments	25 ^b	
			Nombre total d'éléments	51
			Corrélation entre les sous-échelles	,696
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,821	
	Longueur inégale		,821	
		Coefficient de Guttman split-half	,816	

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques de groupe

VAR00001	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
1,00		27	295,3333	27,04128	5,20410
2,00		27	345,5926	9,35315	1,80002

Test d'échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes								
								Intervalle de confiance 95% de la différence		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
VAR00001	Hypothèse de variances égales	20,946	,000	-9,127	52	,000	-50,25926	5,50660	61,30907	-39,20945
	Hypothèse de variances inégales			-32,133	9,127	,000	-50,25926	5,50660	61,47402	-39,04450

نتائج الصدق التقاربي لمقياس التفكير الايجابي

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
VAR00001	129,4900	19,96992	100
VAR00002	36,3900	10,89611	100

Corrélations^a

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,951**
	Sig. (bilatérale)		,000
	Somme des carrés et produits croisés	39480,990	20490,890

الملاحق

	Covariance	398,798	206,979
VAR00002	Corrélation de Pearson	,951**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	Somme des carrés et produits croisés	20490,890	11753,790
	Covariance	206,979	118,725

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

a. Incomplètes = 100

نتائج الصدق التباعدي لمقياس التفكير الإيجابي

Corrélations

[Ensemble_de_données0]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
VAR00001	129,4900	19,96992	100
VAR00003	10,3400	4,11752	100

Corrélations^a

		VAR00001	VAR00003
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	-,978**
	Sig. (bilatérale)		,000
	Somme des carrés et produits croisés	39480,990	-7960,660
	Covariance	398,798	-80,411
VAR00003	Corrélation de Pearson	-,978**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	Somme des carrés et produits croisés	-7960,660	1678,440
	Covariance	-80,411	16,954

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

a. Incomplètes = 100

الملحق (07) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التفكير الايجابي

KMO and Bartlett s Test		
Kaiser–Meyer–Olkin Measure of Sampling Adequacy		0.836
Bartlett s Test of Sphericity	Approx . Chi–Square	5228.992
	Df	351
	Sig	0.000

قيم الشبوع بعد الاستخراج

Qualité de représentation

	Initial	Extraction
VAR00001	1,000	,726
VAR00002	1,000	,570
VAR00004	1,000	,695
VAR00005	1,000	,584
VAR00006	1,000	,650
VAR00007	1,000	,779
VAR00008	1,000	,760
VAR00012	1,000	,582
VAR00013	1,000	,570
VAR00016	1,000	,561
VAR00017	1,000	,640
VAR00018	1,000	,486
VAR00019	1,000	,549
VAR00020	1,000	,631
VAR00021	1,000	,639
VAR00023	1,000	,472
VAR00025	1,000	,641
VAR00026	1,000	,625

الملاحق

VAR00027	1,000	,571
VAR00032	1,000	,680
VAR00037	1,000	,612
VAR00040	1,000	,599
VAR00041	1,000	,645
VAR00042	1,000	,599
VAR00043	1,000	,577
VAR00045	1,000	,524
VAR00051	1,000	,733

Matrice des composantes après rotation^a

	Composante							
	1	2	3	4	5	6	7	8
VAR00020	,685							
VAR00021	,683							
VAR00023	,654							
VAR00019	,654							
VAR00018	,496							
VAR00027	,475							
VAR00016		,687						
VAR00017		,645						
VAR00013		,494				,454		
VAR00005		,420						
VAR00008			,832					
VAR00007			,825					
VAR00006		,413	,533					
VAR00001				,725				
VAR00012				,642				
VAR00004		,460		,507				
VAR00002	,427			,480				
VAR00041					,740			
VAR00040					,665			
VAR00043					,651			
VAR00042						,713		
VAR00045						,586		
VAR00037						,579		,436
VAR00025							,736	
VAR00026	,407						,552	
VAR00032								,698
VAR00051								,694

Méthode d'extraction : Analyse en composantes principales.

Méthode de rotation : Varimax avec normalisation de Kaiser.

الجزور الكامنة ونسبة التباين المفسر

Variance totale expliquée

Composante	Valeurs propres initiales			Extraction Sommes des carrés des facteurs retenus			Somme des carrés des facteurs retenus pour la rotation		
	Total	% de la variance	% cumulés	Total	% de la variance	% cumulés	Total	% de la variance	% cumulés
1	6,657	24,656	24,656	6,657	24,656	24,656	3,187	11,802	11,802
2	1,867	6,914	31,570	1,867	6,914	31,570	2,263	8,381	20,183
3	1,723	6,383	37,954	1,723	6,383	37,954	2,110	7,816	27,999
4	1,505	5,576	43,529	1,505	5,576	43,529	2,017	7,469	35,468
5	1,408	5,216	48,745	1,408	5,216	48,745	2,012	7,452	42,920
6	1,287	4,767	53,513	1,287	4,767	53,513	1,911	7,079	49,999
7	1,161	4,299	57,812	1,161	4,299	57,812	1,638	6,067	56,066
8	1,090	4,037	61,849	1,090	4,037	61,849	1,561	5,782	61,849
9	,932	3,450	65,299						
10	,832	3,080	68,379						
11	,749	2,774	71,153						
12	,734	2,717	73,870						
13	,708	2,624	76,494						
14	,661	2,448	78,942						
15	,644	2,385	81,326						
16	,584	2,164	83,491						
17	,556	2,058	85,549						
18	,530	1,962	87,510						
19	,512	1,898	89,408						
20	,491	1,819	91,227						
21	,444	1,644	92,871						
22	,365	1,354	94,225						
23	,355	1,314	95,539						
24	,338	1,253	96,791						
25	,329	1,218	98,009						
26	,276	1,023	99,032						
27	,261	,968	100,000						

الملحق (08) الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

الثبات الفا كرونباخ لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,881	61

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	
			,868
		Nombre d'éléments	31 ^a
	Partie 2	Valeur	
			,879
		Nombre d'éléments	30 ^b
		Nombre total d'éléments	61
		Corrélation entre les sous-échelles	,767
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,272
		Longueur inégale	,272
		Coefficient de Guttman split-half	,869

Test-t

Statistiques de groupe

VAR00014	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
1,00	27	178,7778	12,35168	2,37708
2,00	27	237,5862	13,52647	2,51180

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes							
								Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure
AR00013 Hypothèse de variances égales	1,530	,221	-16,949	54	,000	-58,80843	3,46969	-65,76474	-51,85211
Hypothèse de variances inégales			-17,005	53,982	,000	-58,80843	3,45828	-65,74191	-51,87495

الملحق (09) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج العامل لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	101	4143,605	1075	,000	3,855
Saturated model	1176	,000	0		
Independence model	48	8070,588	1128	,000	7,155

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,119	,739	,714	,675
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,225	,429	,405	,412

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,487	,461	,561	,905	,924
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	,953	,577	,599
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1,000	,000	,000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	3068,605	2874,711	3269,950
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	6942,588	6660,872	7230,896

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	8,651	6,406	6,001	6,827
Saturated model	,000	,000	,000	,000
Independence model	16,849	14,494	13,906	15,096

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,077	,075	,080	,000
Independence model	,113	,111	,116	,000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	4345,605	4368,624	4767,158	4868,158
Saturated model	2352,000	2620,019	7260,372	8436,372
Independence model	8166,588	8177,527	8366,930	8414,930

ECVI

Model	ECVI	LO 90	HI 90	MECVI
Default model	9,072	8,667	9,493	9,120
Saturated model	4,910	4,910	<u>4,910</u>	5,470
Independence model	17,049	16,461	17,651	17,072

HOELTER

Model	HOELTER	HOELTER
	.05	.01
Default model	134	138
Independence model	72	74

Minimization:	,110
Miscellaneous:	8,814
Bootstrap:	,000
Total:	8,924

Standardized RMR = ,0801

الملحق (10) مؤشرات جودة المطابقة لمقياس التفكير الإيجابي

Model Fit Summary

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	88	972,146	290	,000	3,352
Saturated model	378	,000	0		
Independence model	27	3588,753	351	,000	10,224

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,081	,852	,807	,654
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,297	,384	,336	,356

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,729	,672	,793	,956	,990
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	,826	,602	,652
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1,000	,000	,000

NCP

الملاحق

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	682,146	591,292	780,588
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	3237,753	3049,166	3433,688

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	2,436	1,710	1,482	1,956
Saturated model	,000	,000	,000	,000
Independence model	8,994	8,115	7,642	8,606

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,077	,071	,082	,000
Independence model	,152	,148	,157	,000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	1148,146	1161,429	1499,395	1587,395
Saturated model	756,000	813,057	2264,774	2642,774
Independence model	3642,753	3646,829	3750,523	3777,523

ECVI

Model	ECVI	LO 90	HI 90	MECVI
Default model	2,878	2,650	3,124	2,911
Saturated model	1,895	1,895	1,895	2,038
Independence model	9,130	8,657	9,621	9,140

HOELTER

Model	HOELTER .05	HOELTER .01
Default model	136	144
Independence model	44	47

Maximum Likelihood Estimates

Standardized RMR = ,0670

الملحق (11) مؤشرات المطابقة للنموذج الافتراضي للعلاقة بين التفكير
الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	123	4597,729	1473	,000	3,121
Saturated model	1596	,000	0		
Independence model	56	9429,657	1540	,000	6,123

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,127	,750	,729	,692
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	,437	,436	,416	,421

Baseline Comparisons

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,512	,490	,607	,952	,985
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Parsimony-Adjusted Measures

Model	PRATIO	PNFI	PCFI
Default model	,956	,523	,578
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	1,000	,000	,000

NCP

Model	NCP	LO 90	HI 90
Default model	3124,729	2923,985	3332,964
Saturated model	,000	,000	,000
Independence model	7889,657	7586,858	8199,102

FMIN

Model	FMIN	F0	LO 90	HI 90
Default model	9,599	6,523	6,104	6,958
Saturated model	,000	,000	,000	,000
Independence model	19,686	16,471	15,839	17,117

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,067	,064	,069	,000
Independence model	,103	,101	,105	,000

AIC

Model	AIC	BCC	BIC	CAIC
Default model	4843,729	4876,956	5357,104	5480,104
Saturated model	3192,000	3623,147	9853,363	11449,363
Independence model	9541,657	9556,785	9775,389	9831,389

ECVI

Model	ECVI	LO 90	HI 90	MECVI
Default model	10,112	9,693	10,547	10,182
Saturated model	6,664	6,664	6,664	7,564
Independence model	19,920	19,288	20,566	19,952

HOELTER

Model	HOELTER .05	HOELTER .01
Default model	163	167
Independence model	83	85

Maximum Likelihood Estimates

Standardized RMR = ,0782

الملحق (12) نتائج طريقة بوستراب تبين تأثير المساندة الاجتماعية على العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على حل المشكل، وتأثير الالهاء على العلاقة بين التفكير الايجابي والمواجهة القائمة على الانفعال.

Indirect Effects - Two Tailed Significance (BC) (Group number 1 - Default model)

	F1	F3	F4	F2	F6	F5
F3	,000	,000	,000	,000	,000	,000
F4	,011	,000	,000	,000	,000	,000
F2	,014	,000	,000	,000	,000	,000
F6	,000	,029	,000	,000	,000	,000
F5	,032	,013	,000	,000	,000	,000