

قياس مستوى الإيجابية لدى عينه من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

عبد الباقي بن بوقرين
محمد بوقاتح
جامعة عمار ثليجي بالأغواط

تاريخ الاستقبال: 2017/03/30 - تاريخ المراجعة: 2017/05/22 - تاريخ النشر: 2017/06/25

ملخص الدراسة:

تعتبر الإيجابية عنصرا محددًا وراء ارتفاع أو انخفاض مستوى نشاط الأفراد اليومي. حسب بعض الدراسات يمكن لمفهوم الإيجابية أن يقاس من خلال خمس أبعاد هي: قوة الأنا والالتزان الانفعالي وتقدير الذات والتوكيدية ومعنى الحياة. تهدف الدراسة الحالية إلى قياس مستوى الإيجابية لدى عينه من طلبة جامعة عمار ثليجي الأغواط بلغت 96 طالبا من خلال استبيان يتكون من الأبعاد المذكورة سالفًا. أظهرت الدراسة بعد التحليل ما يأتي: أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي قوة الأنا وتقدير الذات بينما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الإيجابية والأبعاد، الالتزان الانفعالي، والتوكيدية، ومعنى الحياة، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقات الاجتماعية مع الزملاء والنتائج الدراسية، ولا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للإقامة. الكلمات المفتاحية: الإيجابية، الالتزان الانفعالي، قوة الأنا، معنى الحياة، تقدير الذات، توكيدية.

Abstract

The positivity is a determinant element beyond the raise or the decrease of daily level's activity of humans. According to many studies' the concept of positivity can be operational zed through these five dimensions: Ego strength' emotional balance' self-esteem' assertiveness' and the meaning of life. This study aims at measuring the level of positivity among students 'sample counts 96 respondents from the University of Laghouat. After analyzing data' it has been resulted in the following: there are significant differences between sexes concerning the dimensions of Ego strength and

self-esteem; however' no significant differences have been found between males and females concerning the rest of dimensions. The results also showed that there were no differences between the sexes in the level of positivity due to social relationships with colleagues or due to the academic results' and there are no differences between the sexes in the positivity level due to University residence.

Keywords: positivity' Ego strength' emotional balance' self-esteem' assertiveness' and the meaning of life.

مقدمة:

في ظل التطورات الراهنة، و ببرز التكنولوجيا الحديثة أصبحنا نعيش عالماً من السرعة، فكل يوم يحمل في طياته ما هو جديد، وفي خضم هذا التطور أصبح من اللازم مسايرة هذا العصر لأننا لا نعيش في عزلة عنه، نؤثر فيه ونتأثر به، وحتى يكون هذا التأثير فعالاً لا بد من الكشف عن الجوانب المشرقة والإيجابية من كينونة الإنسان، فالإنسان له إمكانيات وقدرات من المفروض استثمارها، فينمي العناصر الإيجابية في شخصيته حتى يحقق ذاته ويستشرف مستقبله. وعلى هذا الأساس فالإيجابية هي الثراء المحدد للوجود الإنساني، فالفرد يكون عاجزاً بدونها، فالإيجابية وحدها التي تفرض الجديد على أرض المستقبل فتتيح لصاحبها أن يتابع حياته في طريق التقدم و الصيرورة.

وما تكشفه لنا البحوث (آلاف البحوث على أضعف تقدير) التي تبين أن الفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة، والمقدرة على إدارة الأزمات وبمشاعر ايجابية متفائلة، الشخص الإيجابي يتصف فضلاً عن ما يميزه أو يميزها من سلوك التفاؤل والرضا والازدهار، يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة. وهو - أو هي - يتميز بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي نعزز بما يملك من مشاعر السعادة والرضا عن الحياة (أبو حلاوة ، 2014، ص. 8).

وفي هذا الإطار يذكر Seligman أن علم النفس الإيجابي يمكن أن يضطلع بأدوار مهمة في كل من البحوث والتطبيقات كالوقاية والعلاج، وتقع في مجال البحوث موضوعات شتى من مثل: السعادة، والرضا عن الحياة، التفاؤل... ويندرج في مجال العلاج جوانب على درجة كبيرة من الأهمية يتعين على المعالج تحقيقها، من مثل: المهارات الاجتماعية، العقلانية، الاستبصار، التوجه نحو المستقبل...إلخ.

إن علماء النفس اليوم مطالبون، وفق علم النفس الإيجابي، أن يغيروا اتجاهاتهم لدراسة السلوك الإنساني، فيقدموا معلومات كثيرة حول الجوانب الإيجابية والفضائل والقدرات، وكيف يجعل حياة الناس طيبة وممتعة

وقوية وناجحة، أكثر مما يقدمون من تعريفات للاضطرابات النفسية والمشاعر السيئة كيف يتم علاجها (مشري، 2014، ص. 221). فلدى الكائن البشري إمكانيات فريدة، هذه الإمكانيات التي تميز الإنسان عن أعضاء المملكة الحيوانية، وتنمية هذه الإمكانيات هو المعيار العام لصحة النفسية، وعلى قدر تحقيق الفرد إمكانياته يكون مدى توافقه. وكما يرى علماء النفس أن النمو النفسي تكتمل خطواته العامة في السنة السادسة من عمره، ثم تأتي بعد ذلك المدرسة والمجتمع والضغوط لتصله وتهذبه، ولذلك فأف شخصية الفرد تبدأ في النمو منذ ولادته وتكتمل في حدود السنة السادسة ولكن عملية التهذيب تبقى مستمرة (عزريك، 2012، ص. 21).
أولاً: مشكلة الدراسة

1- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

بظهور مفاهيم سيكولوجية حديثة كمفهوم الإيجابية، تبدو (في نظر الباحثين) الحاجة ضرورية وملحة للتحقق من المنطلقات وافتراسات التي يقوم عليها، والتعرف على مدى تأثير هذه المفهوم ببعض متغيرات، وكذلك إسهامه في التنبؤ ببعض المحكات، ومن منطلق رغبة الباحثين في فهم شخصية الإنسان وقدراته انطلاقاً من مفاهيم حديثة وتطور سلوكه الإيجابي وتنميته، ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- ما المكونات الأساسية للإيجابية كما أظهرتها أداة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقات الاجتماعية مع الزملاء؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للنتائج الدراسية؟
- هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للإقامة؟

2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في العناصر الآتية:

1. تأتي أهمية الدراسة من أهمية موضوع الإيجابية، فالقصور في الإيجابية يؤدي إلى السلبية وهي ليست أقل خطر من الاضطرابات النفسية.
2. التعرف على مكونات الأساسية للإيجابية لدى الطلبة الجامعيين.
3. الكشف على الفروق الجوهرية في المكونات الإيجابية لدى طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط.
4. تكتسب الدراسة الحالية كونها تجرى على طلاب الجامعة، إذ تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الفرد.

3- حدود الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بعينتها التي تقتصر على الطلبة الجامعيين الجزائريين بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الاقتصادية، في مرحلة سنة أولى ماستر سنة 2014/2015،

قياس مستويات الإيجابية لدى عينة من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

كما تتحدد هذه الدراسة بأداة الدراسة من إعداد « نعمان علوان و زهير النواجحة » والمنهج الوصفي التحليلي.
4- مصطلحات الدراسة:

تعريف الإيجابية: هي مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على إيجابية الفرد على نفسه، فهي بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع، وفي ضوء ذلك يمكن تعريف أبعاد الإيجابية إجرائياً ب:

قوة الأنا: هي القدرة على تحمل الألم والمعانات والتهديد الخارجي، وتجاوز التحديات ومشاعر الإثم، والقدرة على كبح جماح الشهوات.

الاتزان الانفعالي: هي تكافؤ انفعالات الشخص مع المثيرات.

التوكيدية: تعني التلقائية في التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات، والقدرة على اتخاذ القرارات والدفاع عن الحقوق.

تقدير الذات: هي النظرة الشاملة والتقدير العام للذات يتخذها الفرد ليصدر حكماً شخصياً اتجاه نفسه.
معنى الحياة: هي الشعور بقيمة وأهمية الحياة من جهة، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف.

الإطار النظري للدراسة:

1- مفهوم الإيجابية:

ما يجعل من علم النفس الإيجابي من إحدى النظريات الأساسية التي سترتبط بتطور علم النفس وبتطور العلاج النفسي وعلم النفس الإكلينيكي بشكل خاص ما تكشفه لنا البحوث التي تبين أن الفرد الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة، والمقدرة على إدارة الأزمات وبمشاعر إيجابية متفائلة، الشخص الإيجابي يتصف فضلاً عن ما يميزه أو يميزها من سلوك التفاؤل والرضا والازدهار، يتسم بتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة. وهو -أو هي- يتميز بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي نعزز بما يملك من مشاعر السعادة والرضا عن الحياة (أبو حلاوة، 2014، ص. 8). ويرتبط مفهوم الإيجابية بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية، والكفاءة والفاعلية الذاتية للفرد، والطيبة والفضيلة والصحة النفسية والتمكين الشخصي، وحسن الحل الذاتي في الحياة. فهي مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على إيجابية الفرد على نفسه، فهي بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع.

ويشير مخيمر أن مجدي عبيد يرى أن الإيجابية تتبدى في صور عديدة ونحت أسماء متباينة بتباين زوايا الرؤية،

ويذكر منها (المرونة والأصالة والمبادأة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والقيادة الديمقراطية والحيوية الدافئة والحرص والتروي). وترى سامية القطان أن الإيجابية تنطوي على ثلاث مستويات رئيسية يعتبر أدناها بمثابة الأساس الذي لا غنى عنه ولا مهرب منه وهو الاتزان، بينما يعتبر أقصاها وأرفعها بمثابة الذروة لما يمكن أن تبلغه الإيجابية، وتعني الإيجابية الخلاقة، وبين هذين المستويين الأدنى والأعلى توجد الإيجابية في صورها الخصبة والمقصود بها بلوغ الإبداع. (علوان، 2013، ص. 5).

أن الإيجابية هي خاصية تميز الأشخاص الناجحين، وهي مؤشر لتوافق الفرد مع ذاته وتكيفه مع الآخرين، وبهذا تخلف الشخصية الإيجابية القدرة على التفكير الإبداعي الذي يعتبر نشاط إنساني راقى، ومتميز، باعتباره هو ظاهرة إنسانية معقدة مركبة من جوانب معرفية وعاطفية، ووجدانية، متأثرة بعوامل متعددة، لذا يستلزم تصافر هاته العوامل في الشخص حتى يتصرف بإيجابية في مواجهة المواقف، وقدرته على تحقيق ذاته.

2- قوة الأنا (Ego Strength)

مفهوم قوة الأنا من المفاهيم الأساسية لمدرسة التحليل النفس وهو استعراض لمكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، وإن هذه المكونات الثلاثة لا تتضح الحدود بينهما إلا من خلال الأنا التي تعد منطقية وعقلانية تهتم بتوافق الشخصية ولذا اهتم فروود كثيرا بتحقيق توافق الشخصية (القاضي، 1981، ص. 33)؛ وقوة الأنا من المفاهيم المركزية وثيقة الصلة بالصحة النفسية، فضلاً عن ذلك فإنها من المفاهيم الرئيسية في مجال الإكلينيكي، وتشير قوة الأنا إلى إمكانية جهاز الأنا القيام بوظائف بكفاءة، كما يشير ضعف الأنا إلى عدم القدرة على القيام بهذه الوظائف بالدرجة المطلوبة لتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي. وتجدر الإشارة إلى أن ضعف الأنا هو الذي عبر عنه بالعصابية، والعصابية ليست المرض النفسي ولكنه الاستعداد للمرض. ويتصف أصحاب قوة الأنا بالقدرة على التوافق مع الذات والآخرين، فضلاً عن إجادة استخدام المهارات والقدرات، إلى جانب ذلك يتمتعون بمواجهة الضغوط النفسية والمواقف العصيبة، هذا على خلاف ذوي الأنا الضعيفة إذ لديهم تقدير منخفض للذات، وتنعدم لديهم القدرة على الاستفادة من إمكانياتهم وقدراتهم (النيل، 1994، ص. 544)؛ فإذا كان الشخص يواجه طوال حياته أنواعاً من المتاعب والمشكلات النفسية، فإن أهم ما يميز الأشخاص بالكفاءة- من الناحية النفسية- ليس حجم ما يواجهونه من مشكلات، بل طريقة التعامل مع هذه المشكلات، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم دون بأس مهما كانت الخسائر كبيرة، بحيث لا تفقدهم المشكلات التي يواجهونها ثقتهم بأنفسهم ومقدرتهم على التكيف لمواجهتها، ويطلق عادة على القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة، وعدم فقدان الثقة بالنفس، وعدم فقدان الاتزان الوجداني والاستغراق في المشكلات، اسم قوة الأنا (Barron' 1963' p. 121). واتفق كثير من علماء النفس (سمون ندس، وبارون وبلاك) على أن قوة الأنا تشير إلى توافق الفرد مع ذاته ومع مجتمعه علاوة على خلوه من الاضطرابات الإدراكية والأعراض العصابية والقدرة على تكيف في مواجهة مشكلات الحياة، والفاعلية في المواقف المختلفة. كما أن قوة الأنا بوصفها

من سمات الميزة للشخصية لذا فهي تتأثر بثقافة المجتمع (الفرا، 2006، ص 9).

3- التوكيدية: Assertiveness

يشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبيّن أنها تميز الأشخاص الناجحين من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية. فالبعض يرى أن السلوك التوكيدي يمثل خاصية أوسمة شخصية عامة مثلها مثل الانطواء أو الانبساط، أي أنها تتوافر في البعض، فيكون توكيديا في مختلف المواقف، وقد لا تتوافر في البعض الآخر، ويصبح سلبيا أو عاجزا عن توكيد نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة، والبعض الآخر يرى أن السلوك التوكيدي يشير إلى قدرة يمكن تطويرها.

وكان أول من أشار إلى هذا المفهوم وبلوره على نحو علمي وكشف عن متضمناته الصحية هو العالم الأمريكي سالتر «Salter» الذي أشار إلى هذا المفهوم من خلال تناول السلوك الإيجابي أو الاستثاري (Excitatory Behavior) مقابل سلوك الكف (Inhibitory Behavior) أما ويلبي (Wolpe' 1973) فقد استعمل تأكيد الذات كمصطلح فني للإشارة إلى التعبير الخارجي عن المشاعر الودية والعاطفية، عدا مشاعر القلق بطريقة مباشرة.

اعتبر (Colter' 1976) هذا المصطلح سمة شخصية، ويرى أن الشخص التوكيدي هو الذي يستطيع أن يعبر بصورة لفظية أو غير لفظية عن مشاعر وعواطف وأفكار موجبة وسالبة، ويستطيع اتخاذ القرار، وتمتع بالحرية الاختيار في الحياة، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية محكمة وصرحية، ووقاية نفسه من أن يكون ضحية أو أن يستغله أحد (حنصالي، 2014، ص. 138).

وجاء بعده ويلب و لازاروس «Lazarus» «Wolpe» اللذان أعادا صياغة هذه الخاصية بحيث أصبحت تشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدوينها وتتمثل في التعبير عن النفس و الدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق. ويعرف لورمن معنى التوكيدية على أنها: «مهارة الفرد في التفاعل مع الآخرين، وتكوين علاقات جديدة، والقدرة على المبادات في الاحتفاظ، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والتعامل مع الغرباء، والدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، والثقة بالذات وتقييمها بصورة موضوعية، وتوجيه الآخرين» (فرج، 1998، ص53). والتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات عن طريق الانفعالات، والآراء، ويكون هذا بطريقة إيجابية و متزنة، ويؤكد على وجهة النظر هذه أيضا: «كوتلر» «Cotler» (1976) حيث ذهب إلى أن الفرد الذي يكون توكيديا يمكنه التعبير بطريقة لفظية، وغير لفظية عن كل المشاعر السالبة والموجبة والانفعالات، والأفكار بشكل واسع، ويستطيع اتخاذ القرارات والاختيارات الحرة في الحياة ويستطيع بناء علاقات شخصية وثيقة بطريقة مريحة (حسين، 2006، ص16)؛ يشجع السلوك التوكيدي حسب (Alberti & Emmons) على المساواة في العلاقات الإنسانية، إذ يسمح للأفراد بالتصرف وفقاً لمصالحهم، وكذا الدفاع عن حقوقهم دون قلق غير مبرر كما ويسمح بالتعبير عن المشاعر الصادقة بكل سهولة وممارسة الحقوق الشخصية

دون إنكار لحقوق الآخرين (Alberti & Emmons' 2002' P 27).

فالتوكيدية هي من المفاهيم المستقرة التي أثبتت فائدتها في العلاج النفسي والسلوكي، كما تنوع استخدامها بحيث أصبحت تشير إلى أكثر من معنى، ويمكن حصرها في:

- الدفاع عن الحقوق الشخصية الفردية المشروعة سواء في الأسرة أو العمل.
- التصرف وفق مقتضيات الموقف ومتطلبات التفاعل بحيث يخرج الفرد في هذه المواقف منتصرا وناجحا، ولكن دون إخلال بحقوق الآخرين.
- التعبير عن الانفعالات والمشاعر بحرية أي الحرية الانفعالية.
- القدرة على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية.
- القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون.
- المهارة في معالجة الصراعات الاجتماعية وما يتطلبه ذلك من تقديم الشكوى أو الاستماع إلى شكوى والتفاوض والإقناع والاستجابة للإقناع، والوصول إلى حل وسط....الخ.

ويختلف السلوك التوكيدي من موقف لآخر، وطبقاً للمعايير الاجتماعية السائدة، ففي دراسة أجراها «روز» و «ترون» وصفوا بعض السلوكيات من قبيل نقد المرأة لزوجها أمام الآخرين على أنها عدوانية حين صدرت عن إناث، أما حين قام الذكور بأداء نفس الموقف فقد رأوا أنها تعبر عن سلوك مؤكد للذات. (فرج، 1998، ص. 147)

4-تقدير الذات:

تعددت الآراء والنظريات وتغيرت معاني مفهوم الذات من نظرية لأخرى ويعتبر «كولي» «Cooly» (1902) من الأوائل من تعرضوا إلى مفهوم الذات وهو صاحب القول المشهور «إن المجتمع مرآة يرى فيها الفرد نفسه». ويعرف «كولي» «Cooly» «الذات بأنها ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم كأنا الفاعلة وباء الملكية ونفس».

كما يعرفها «كارل روجرز» «CarL Rogeres»: بأنها تنظيم عقلي معرفي منظم للمدركات والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد و العلاقات المتعددة.

ويعرف «جيمس» «James» الذات أنها المجموع الكلي لك ما يستطيع الإنسان أن يدعي أنه له: جسده، سماته، قدراته، ممتلكاته المادية، أسرته، أصدقائه...والكثير وغير ذلك (الأسدي وعبد المجيد، 2003، ص 153).

أما تعريف محمد حسين غانم: « أن مفهوم الذات هو فكرة الشخص عن ذاته، وهو تكوين معرفي منظم، ومتعلم للمدركات الشعورية ، والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتأثر تأثيرا كبيرا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياة الفرد» (غانم، 2003، ص

(204).

إذاً الذات هي مجموعة المدركات التي يكونها الفرد عن ذاته، إذ تعتبر هذه الأفكار والمدركات النواة الأساسية لتكوين الشخصية، وكذلك تعتبر الذات هي نظرة الفرد عن نفسه، وتتشكل هذه النظرة من خلال تفاعل مجموعة من العوامل منها عوامل بيئية واجتماعية...إلخ.

فقد وضح «فرويد» أن الشخصية تتكون من مثلث القوى النفسية، وهو الأنا والأنا الأعلى، حيث أن مفهوم الذات ينشأ عن التفاعل بين الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو والأنا للتصنيفات الوالدية والثقافية التي تشكل الأنا الأعلى (سليمان وأحمد، 2005، ص 37).

وقد جاء تلميذه «أدلر» بما أسماه أسلوب الحياة الذي هو الوسيلة المميزة للإحاطة بمشاكل الحياة التي يشكلها تقييم الصغير لنفسه وللمجتمع، والتقييم الناشئ عن خبراته. وتؤكد نظرية التحليل النفسي على صورة الجسم باعتبارها الركيزة الأولى بإرساء قواعد الشعور بالذات، فيرى «فرويد» «FREUD» أن الأنا في المقام الأول أنا جسماني، و أشار «أوتو فينكل» «FENICKEL» إلى أهمية تصور الطفل لجسمه والدور الذي تلعبه صورة الجسم في تكوين الشعور بالذات (أحمد قاسم، 2002، ص 68).

ويشير كل من «مورجن» و «كينج» «King» «Morgan» (1984) إلى أن الذات الظاهريانية هي تنظيم الفرد الخاص به، وهي تنظيم لكل ما يشير إليه الفرد لكلمة أنا، وأنها نفسه من وجهة نظره هو كما أن الفرد يستخدم الذات كرمز أو تعميم للذات والتي تساعد على إدراك وفهم التعامل مع الذات (سليمان و أحمد، 2005، ص 37).

ويعتبر «كولي» «Cooly» من أصحاب هذا المنظور، فقد ذكر أن ما يعتبره الفرد من ذاته يؤدي إلى انفعالات أقوى مما يعتبره الفرد بعيدا عنه، ولا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد وكان يرى أن الحالة الوجدانية تنتج من الاعتقاد أن المرء له سيطرة على الأحداث أو بالتميز، كما هو الحال في معرفة الشخص بأن جسمه يختلف عن أجسام الآخرين.

يهتم الناس بالحفاظ على فرديتهم الخصوصية ومركزيتها، ولكن وبنفس الوقت يمتلك الناس الرغبة للخروج خارج أنفسهم ويربطوا أنفسهم مع أشياء أخرى ومع الطبيعة. كل فرد منا يرغب أن يكتشف - النفس - بمعنى أن نضع هويتنا الشخصية، وهذه ليست عملية أوتوماتيكية تحدث تلقائيا. وأن نضع هوية يعني أنك بحاجة إلى شجاعة وجرأة؛ وكمخلوقات يرتبط بعضها ببعض نجد أننا نكافح من أجل التواصل مع الآخرين (199P، 'Gerald 2010). ويذكر ماي في هذا الصدد». إن الأشخاص الموجودين جميعا يشعرون بالحاجة إلي ويتمتعون بإمكانية - الخروج من مركزيتهم لمشاركة الكائنات الأخرى. وهذا يقتضي دائما نوعا من المخاطرة؛ فلو أن الكائن العضوي مضى أبعد من اللازم، إذن كان عرضة لفقدان مركزيته، وهويته، وهذه ظاهرة يمكن أن نراها بسهولة في العالم البيولوجي. فإذا كان المريض بالعصاب يشعر بخوف شديد من أن يفقد مركزه الذي

يدور فيه الصراع إلى درجة يحجم معها عن الخروج، ويتراجع متصلبا ليعيش في ردود فعل ضيقة، وفي رقعة منكشدة من العالم، فإن نموه وتطوره يتوقفان. وهذا هو النموذج في صنوف القمع والكتب العصبية... فإن أكثر النماذج العصبية شيوعا يتخذ الشكل المضاد، أعني تشتيت الذات في المشاركة والتطابق مع الآخرين حتى يتم التفريغ المرء لوجوده (نخبة من العلماء، 1987، ص. 167)

أما تقدير الذات فتم اشتقاقه من الكلمة الإيطالية Aestmare التي تعني التقييم Appraise، وبالتالي فإن مفهوم تقييم الذات يشير إلى التقييمات السلبية و الإيجابية لأنفسنا و من ثم تؤثر تلك التقييمات على الطرق التي يفكر بها الشخص أو يشعر بها نحو ذاته (مبروك، 2002، ص 188).

حيث عرف هارتر (1993) تقدر الذات بـ «النظرة الشاملة والتقدير العام للذات يتخذها الفرد ليصدر حكماً شخصياً اتجاه نفسه» (عبد العزيز، 2012، ص. 28). أما تعريف «كوبر سميث» «Cooper Smith» : «تقدير الذات هو الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه، و أن الصورة الصادقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى على تقديره لذاته» (فيوليت وسيد سليمان، 1996، ص 193) ويرى «جيرارد» و «لاندرمان» «landsman Gurard» : «تقدير الذات يمثل نظرة الفرد الإيجابية نحو ذاته، نظرة تتضمن الثقة بالنفس، بدرجة معقولة وكافية، كما ينتمى المفهوم ذاته إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة».

أما تعريف «إيزيك . ولسون» «Eysonc Wilson» : «الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقييم الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبين من قبل الأفراد الآخرين» (مبروك، 2002، ص 189-188)

يرى أحمد قاسم أن تقدير الذات الإيجابي (المرتفع) «يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم إيجابي صورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به ، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية، ودورها وأهميتها، والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضائه عنها» (قاسم، 2002، ص 77).

و يوضح «كوبر سميث» «Copersmith» (1967) أن هناك أربعة مظاهر تدل على وجود تقدير ذات عال لدى الإنسان، وهي:

- أ- القوة: و معناها القدرة على السيطرة على الآخرين و التأثير فيهم.
- ب- القدرة على تقبل الآخرين و لفت نظرهم.
- ج- الفضيلة: و هي عبارة عن التخلي عن المستويات الأخلاقية و القيم.
- د- المنافسة و النجاح عند القيام أو مواجهة الصعاب (فايد، 2001، ص 76).

أما فيما يخص أهم الصفات التي تميز الأفراد ذوي التقدير العالي فهي:

- ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.
 - يقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين.
 - يستطيعون أن يحددون نقاط القوة و نقاط الضعف لديهم.
 - يستند تقديرهم لأنفسهم على تغذية راجعة صحيحة و ليس ما يحبون أن يعتقدوا على أنفسهم.
 - يشعرون بالرضا عن انجازاتهم لأنهم يشعرون بالمسؤولية إزاء النتائج.
 - يضعون أهدافا لأنفسهم فهم يعرفون ما يريدون أن يفعلوه في حياتهم و ما يرغبون في تحقيقه.
 - عندما يواجهون مشكلة غالبا ما يجدون طريقة لحلها.
 - لديهم آراء قوية لا يخشون من التعبير عنها (سليمان، 2003، ص.ص، 16، 17).
- ومما تقدم نجد أن الأفراد الذين يتسمون بتقدير عال للذات يكونون أكثر توافقا مع أنفسهم والمجتمع ويتمتعون بصفات تميزهم عن أقرانهم، وهذا ما يساعدهم على النجاح في مواجهة مواقف الحياة.
- 5- معنى الحياة:

يذكر نيتشه «من يمتلك سبباً يعيش من أجله فإنه يستطع غالباً أن يتحمل بأية طريقة وبأي حال» (فرنكل، 1982، ص. 108).

يمكن أن يفهم مصطلح «معنى الحياة» على أنه تفسير لأهمية حياة الشخص من جهة، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وأن معنى الحياة هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف، كما يضيف نزار الحايك (2006) أن معنى الحياة هو المعبر إلى «تسامي الذات»، ذلك الذي يتجاوز تحقيق الذات فمعنى الحياة يختلف من شخص لآخر ومن موقف إلى آخر، وبالتالي فإن المعنى نسبي (محمد، 2012، ص. 308).

أن الطبيب النمسوي فيكتور فرانكل مؤسس مدرسة العلاج بالمعنى الوجودية، يرى أن سعي الإنسان إلى البحث عن معنى في حياته هو قوة دافعة أولية وليس تبريراً ثانوياً لحوافزه الغريزية، وإذا كان الإنسان عند سارتر (يخترع) نفسه ويخلق ماهيته، فإن فرانكل يميل إلى أن معنى وجودنا ليس أمراً نبتدعه ونبرأه بل هو أمر نكتشفه ونستبينه. وقد تتعرض إرادة المعنى عند الإنسان إلى الإحباط وهو ما يعرف باسم (الإحباط الوجودي)، عندئذ ينشأ ما يسمى بالعصاب المعنوي، فالعصاب المعنوي لا يكمن في البعد النفسي بل في البعد العقلي أو الروحي. فهو لا يتولد من الصراعات بين الدوافع والغرائز، وإنما يتولد من الصراعات بين القيم المختلفة... إن (العلاج بالمعنى) يعتبر الإنسان كائناً معنياً في المقام الأول بتحقيق القيم لا بمجرد إرضاء الأهواء وإشباع الغرائز. (ماي، 1999، ص. 36).

ويقدم الوجوديون عددا من الثوابت حول طبيعة الإنسانية، فأساس الصفات البشرية الجوهرية جميعها يكمن في فكرة أساسية واحدة: البحث عن معنى الحياة، ويتم هذا البحث من خلال التخيل والترميز والحكم. ويحدث كل

ذلك ضمن مصفوفة المشاركة في المجتمع، فوفقاً لمنظورهم لبيئتهم الفيزيائية والبيولوجية، يعمل الأشخاص ضمن السياق الاجتماعي الذي يعيشون فيه (تيموثي، 2007، ص. 597)؛ "وقد وجد الباحثون أن بلوغ المعنى يرتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة، فضلاً عن ذلك فأغنى معنى الحياة يرتبط ارتباطاً قوياً بالتأثير الإيجابي للرضا عن الحياة، ويكون له تأثير سلبي للذين تصيبهم المعانات النفسية؛ ناتجة عن فقدانهم لذلك المعنى" (Fulgini' 2010' p. 225).

6- الاتزان الانفعالي:

أي تكافؤ انفعالات الشخص مع المثيرات. فعندما يفرح أو يحزن، يجب أن يتناسب ذلك مع المثير أو الموقف المفرح أو المحزن ومثيراته، وأن لا يكون الانفعال جامداً متبلداً ولا جامحاً أو مسيطراً، فضلاً عن التناسب بين نوع المثير أو الموقف الاستجابة الانفعالية المناسبة. أي إذا كان الموقف والمثير محزن أو مزعج يجب أن تكون الاستجابة الانفعالية حرنًا وإزعاجاً. وإذا كان مفرحاً يجب أن يستدعي عنده الفرح ويفرح. أن عدم التجانس أو الاتزان هذا من أهم مظاهر اختلال الصحة النفسية، وهي من أهم مظاهر بعض الاضطرابات النفسية (خاصة الاضطرابات الانفعالية الوجدانية منها) (عبد الله، 2004، ص. 24)، أما ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي. والمقصود بالثبات هو ثبات الاستجابة الانفعالية الإيجابية، فاستجابة الخوف في موقف يستدعي الخوف هي استجابة إيجابية معقولة، فإذا تكرر الموقف وأبدى الفرد خوفاً مرة ولا مبالاة مرة أخرى دل ذلك على عدم ثبات الانفعال لديه (الخالدي والعلمي، 2009، ص. 18).

7- الدراسات السابقة:

هناك الدراسات التي تناولت موضوع الإيجابية ومنها من تناولت مكوناتها. من هذه الدراسات، دراسة محمد إبراهيم عيد (2001)، هدفت لتحديد الأبعاد الأساسية لمفهوم الإيجابية، والتعرف الفروق بين الطلبة والطالبات على مقياس الإيجابية. وقد تكونت عينة الدراسة من (546) طالباً وطالبة من جامعة عين شمس. وقد أسفرت نتائج الدراسة أن مفهوم الإيجابية مكون نفسي متعدد الأبعاد، وأن هذه الأبعاد تمثل متغيرات نفسية وهي (قوة الأنا، والتوكيدية، والاتزان الانفعالي، وتقدير الذات والإبداع، ومعنى الحياة). ودراسة إسماعيل صالح الفراهي (2006)، هدفت إلى دراسة مستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، بهدف الكشف عن الفروق في الإيجابية في شخصية الطلبة الجامعيين الفلسطينيين، وأظهرت النتائج: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإبداع والتوكيدية في حين ظهرت فروق دالة في بين الذكور والإناث في كل من تقدير الذات لصالح الإناث، وفي الاتزان الانفعالي وقوة الأنا لصالح الذكور. ودراسة نعمان علوان وزهير النواجحة (2013)، بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى، وقد أظهرت النتائج إلى ارتفاع درجة الإيجابية حيث بلغت النسبة 83،71% كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والإيجابية لصالح الإناث، وفروق دالة إحصائية بين طلبة

قياس مستوى الإيجابية لدى عينة من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

التخصصات العلمية والأدبية لصالح طلبة التخصصات العلمية، كما أظهرت النتائج تدني مستوى الإيجابية لدى بعض الطلبة يعزى إلى أساليب التنشئة الوالدية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة. وفي دراسة ريم عزريك (2012) التي تناولت دراسة علاقة السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين المحتلة، أظهرت النتائج أن مستوى الإيجابية لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين كان متوسطاً حيث بلغت النسبة 57.31% كما أظهرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإيجابية تبعاً لمتغيرات الانتماء للنادي، ومركز اللعب، وكانت النتائج في متغير الخبرة، توجد فروق دالة لصالح اللاعبين الأكثر خبرة، أما متغير المؤهل العلمي لا توجد فروق دالة في الأبعاد (الإبداع، الاتزان الانفعالي، قوة الأنا، التوكيدية) بينما كانت الفروق دالة إحصائية في بعد تقدير الذات اللاعب لصالح بكالوريوس فأعلى.

الإجراءات المنهجية

1- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي تستخدمه العلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية والذي لا يقتصر على وصف الظواهر والأحداث وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، بل يعمل تصنيف هذه المعلومات وتنظيمها وتفسيرها ووصف الظروف الخاصة بها وتقدير حالتها كما توجد في الواقع، بغية الوصول إلى استنتاجات عامة تساعد على فهم الواقع وتطويره، وذلك باستخدام أدوات مناسبة.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات مستوى ماستر بجامعة عمار ثليجي بالأغواط للعام الدراسي 2014/2015.

- عينة الدراسة: قام الباحثان باختيار عينة عشوائية بلغ عددها 96 طالباً وطالبة، وفي ما يلي الجدول رقم (1) يبين الخصائص الإحصائية للعينة:

جدول رقم (1)

يبين عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص

النسبة المئوية	العدد	العينة	
40 %	39	ذكور	الجنس
60%	47	إناث	
53%	51	العلوم الاجتماعية	التخصص
47%	45	العلوم الاقتصادية	

3- أداة الدراسة:

- مقياس مستوى الإيجابية

استخدمنا في هذه الدراسة مقياس مستوى الإيجابية من إعداد « د. نعمان علوان و د. زهير النواجحة » يقيس

قياس مستوى الإيجابية لدى عينت من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

الإيجابية لدى طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من ستة أبعاد رئيسية هي (قوة الأنا، التوكيدية، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، معنى الحياة، الإبداع) وستون (60) بنداً ، وقد اكتفى الباحثان في هذه الدراسة بخمسة أبعاد هي (قوة الأنا، التوكيدية، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، معنى الحياة) بعد دراسة الصدق وثبات المقياس لتطبيقه في البيئة الجزائرية، وفي صورته النهائية احتوى على خمسة أبعاد . وثلاثين (30) بنداً .
صدق المقياس

الاتساق الداخلي:

بعد إجراء دراسة استطلاعية على عينة من الطلبة قوامها (20) طالباً بهدف التحقق من صلاحية المقياس لتطبيقه في بيئة الجزائرية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة مع البعد الذي إليه، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، كما توضحها الجداول الآتية:

جدول رقم (2)

يبين معامل ارتباط درجة كل عبارة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه البعد الأول: قوة الأنا

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	تقلقني التغييرات الجسمية التي تظهر علي	0.55	*
13	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي .	0.59	**
25	تزاودني أفكار غريبة تجعلني أعيش في قلق .	0.54	*
31	أتوتر لأيسر الأمور .	0.77	**
37	أخاف من أشياء تتبادر إلى ذهني لا أساس لها في الواقع .	0.81	**
43	أنا شديد الحساسية	0.55	*
49	عندما أسمع عن وباء معين أشعر بالقلق والخوف على نفسي	0.49	*
55	أشك بقدراتي وإمكاناتي .	0.68	**

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول «قوة الأنا» والدرجة الكلية لفرقاته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى الدلالة 0.05 ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.49 و 0.81)، وبذلك تعتبر فقرات البعد الأول صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (3)

يبين معامل ارتباط درجة كل عبارة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه البعد الثاني: التوكيدية

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
8	أبادر إلى الانضمام إلى المناقشات الجماعية .	0.70	**
14	أدافع عن وجهة نظري .	0.66	**
20	لدي مهارات قيادية جيدة	0.74	**
26	أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح .	0.68	**
44	أختار الحل الذي يرضي الآخرين بغض النظر عن عدم قناعتي .	0.46	*
50	يصعب علي اتخاذ القرارات الحاسمة .	0.67	**

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني «التوكيدية» والدرجة الكلية

قياس مستوى الإيجابية لدى عينات من طلاب جامعة عمارة ثليجي بالأغواط

لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى الدلالة 0.05 ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.46 و 0.74)، وبذلك تعتبر فقرات البعد الثاني صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (4)

يبين معامل ارتباط درجة كل عبارة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه البعد الثالث: تقدير الذات

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	ثقتي بنفسي لا تتزعزع.	'690	**
9	أشعر بالارتياح والرضا عن مستواي الدراسي.	'500	*
15	أشعر بكفاءة عالية.	'600	**
21	أنا حسن المظهر.	'860	**
27	أقدم احترام النفس على كل شيء.	'650	**
33	يستطيع الآخرون الاعتماد علي	'600	**

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث «تقدير الذات» والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى الدلالة 0.05 ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.50 و 0.86)، وبذلك تعتبر فقرات البعد الثالث صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (5)

يبين معامل ارتباط درجة كل عبارة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه البعد الرابع: الاتزان الانفعالي

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	اعتدت أن أكون هادئاً ومستقراً.	0'53	*
22	أقضي وقتاً طويلاً في تأنيب الضمير على ما فاتني من فرص.	0'60	**
28	أشعر بالقلق والإحباط لأتفه الأسباب.	0'81	**
46	من سهل نرفزتي.	0'75	**
58	ينتابني صراع يتصف بالإقدام والإحجام.	0'53	*

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع «الاتزان الانفعالي» والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى الدلالة 0.05 ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.53 و 0.81)، وبذلك تعتبر فقرات البعد الرابع صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (6)

يبين معامل ارتباط درجة كل عبارة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه البعد الخامس: معنى الحياة

رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6	أتمسك بالتفاؤل والأمل.	'820	**
12	الحياة من وجهة نظري مشرقة.	'760	**
18	أشعر بأن الحياة ذات قيمة ومعنى.	'740	**

قياس مستوى الإيجابية لدى عينة من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

**	'610	لا مكان لليأس في حياتي.	24
*	'530	أستشعر أن الحياة ذات معنى رغم تناقضاتها	42

يبين الجدول السابق معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الخامس «معنى الحياة» والدرجة الكلية لفقراته، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى الدلالة 0.05 ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.81 و0.49)، وبذلك تعتبر فقرات البعد الخامس صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (7)

يبين معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس الايجابية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قوة الأنا	'640	**
التوكيدية	'660	**
تقدير الذات	'560	**
الاتزان الانفعالي	'740	**
معنى الحياة	'780	**

يبين الجدول السابق معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.01 ومعاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.78 و0.56)، وبذلك يعتبر المقياس صادق لما وضع لقياسه.

ثبات المقياس

وللتأكد من ثبات المقياس قام الباحثان بحساب معامل الفا كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (7)

بند قيمة معامل ألفا

عدد الفقرات	قيمة معامل ألفا
30	0'83

من الجدول أعلاه يتضح إن قيمة معامل الفا هي 0.75 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة، ويعني ذلك أن هذه الأداة لو أعيد تطبيقها على أفراد الدراسة أنفسهم أكثر من مرة لكانت النتائج مطابقة بشكل جيد تقريباً ويطلق على نتائجها بأنها ثابتة. عرض وتفسير نتائج الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين، ومعرفة الفروق في متوسطات الإيجابية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، والعلاقات الاجتماعية، ونتائج الدراسة، ومحل إقامة الطالب)، وذلك بالإجابة على أسئلة الدراسة .

– عرض نتائج التساؤل الأول: ما المكونات الأساسية للإيجابية كما أظهرتها أداة الدراسة؟

لمعرفة المكونات الأساسية للإيجابية، تم حساب المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد الإيجابية من خلال أداة

جدول رقم (8)

يوضح المتوسطات الحسابية للأبعاد الخمسة للايجابية

الرقم	البعد	عدد العبارات	المتوسطات الحسابية
1	تقدير الذات	6	3'26
2	معنى الحياة	5	3'18
3	التوكيدية	6	2'86
4	قوة الأنا	8	2'70
5	الاتزان الانفعالي	5	2'68

ويوضح الجدول رقم (8) متوسطات درجات عينة الدراسة على الأبعاد الايجابية الخمسة ويظهر ذلك أن أكثر الأبعاد الايجابية ارتفاعاً لدى أفراد العينة هو تقدير الذات، ثم يليه معنى الحياة، ثم التوكيدية، وقوة الأنا، فالاتزان الانفعالي، ويدل ذلك أن الطالب الجامعي تنطلق ايجابيته من تقدير الذات أن الصورة الصادقة التي يكونها الفرد عن الذات تتضمن الثقة بالنفس، بدرجة معقولة وكافية، كما يتضمن المفهوم ذاته إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، أن تقدير الذات الإيجابي (المرتفع) «يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم إيجابي وصورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية، ودورها وأهميتها، والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة و الاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضائه عنها» (أحمد قاسم، 2002، ص 77). ولعل وليم جيمس أول من ربط بين تقدير الذات باتجاه الإنسان نحو عمله وبحثه عن معنى لحياته وهوية متميزة وربط ذلك بتقدير الذات بالنجاح والشعور بالعزة (الفرا، 2006، ص. 20) وتقدير الذات ينمي مهارة الفرد في التفاعل مع الآخرين، وتكوين علاقات جديدة، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والتعامل مع الغرباء، والدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، والثقة بالذات، والتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات عن طريق الانفعالات، والآراء، ويكون هذا بطريقة إيجابية و متزنة، ويؤكد على وجهة النظر هذه أيضاً: «كوتلر» Cotler (1976) حيث ذهب إلى أن الفرد الذي يكون توكيدياً يمكنه التعبير بطريقة لفظية وغير لفظية عن كل المشاعر السالبة والموجبة والانفعالات، والأفكار بشكل واسع، ويستطيع اتخاذ القرارات والاختيارات الحرة في الحياة ويستطيع بناء علاقات شخصية وثيقة بطريقة مريحة (حسين، 2006، ص 16)؛ فإذا كان الشخص يواجه طوال حياته أنواعاً من المتاعب والمشكلات النفسية، فإن أهم ما يميز الأشخاص بالكفاءة- من الناحية النفسية- ليس حجم ما يواجهونه من مشكلات، بل طريقة التعامل مع هذه المشكلات، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم دون بأس مهما كانت الخسائر كبيرة، بحيث لا تفقدهم المشكلات التي يواجهونها ثقتهم

قياس مستوى الإيجابية لدى عينة من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

بأنفسهم ومقدرتهم على التكيف لمواجهة، ويطلق عادة على القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة، وعدم فقدان الثقة بالنفس، وعدم فقدان الاتزان الوجداني والاستغراق في المشكلات، اسم قوة الأنا (Barron' 1963' p. 121). والاتزان الانفعالي نتيجة لقوة الأنا، من هنا جاءت نتيجة الدراسة منطقية حيث إذ ترتيب قوة الأنا قبل الاتزان الانفعالي.

– عرض نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية؟
والإجابة يوضحها الجدول رقم (9)

جدول رقم (9)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث لأبعاد الخمسة للإيجابية باستخدام (ت).

رقم	بعد	الجنس	المتوسط الحسابي	قيمة (ت)	م. الدلالة 5%	قيمة الدلالة
1	قوة الأنا	ذكر	3'1136	3'03	'0070	دالة
		أنثى	2'6250			
2	تقدير الذات	ذكر	2'8788	3'31	'0050	دالة
		أنثى	3'3250			
3	الاتزان الانفعالي	ذكر	2'8364	'970	'340	غير دالة
		أنثى	2'6600			
4	التوكيدية	ذكر	2'8333	'210	'830	غير دالة
		أنثى	2'8661			
5	معنى الحياة	ذكر	3'0727	'900	'370	غير دالة
		أنثى	3'2000			
6	مستوى الإيجابية	ذكر	2'9470	'100	'910	غير دالة
		أنثى	2'9352			

يُظهر الجدول رقم (9) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعدي قوة الأنا وتقدير الذات بينما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى الإيجابية والأبعاد، الاتزان الانفعالي، والتوكيدية، ومعنى الحياة.

– عرض نتائج التساؤل الثالث: هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقات الاجتماعية مع الزملاء؟

والإجابة يوضحها الجدول رقم (10)

جدول رقم (10):

قياس مستوى الإيجابية لدى عينات من طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط

يبين الفروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقات الاجتماعية مع الزملاء

المتغيرات	(F)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الجنس	'070	8'70	غير دال
العلاقة مع الزملاء	5'41	'020	دال
الجنس و العلاقة مع الزملاء	'250	'610	غير دال

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة لقيمة (F) بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقة الاجتماعية بين الزملاء هي (6150')، وهي أكبر من 0.05 ويعني أن الفروق الموجودة بن المتوسطات غير دالة إحصائياً، إذاً لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقة الاجتماعية بين الزملاء. -عرض نتائج التساؤل الرابع: هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للنتائج الدراسية؟ والإجابة يوضحها الجدول رقم (11).

جدول رقم (11):

يبين الفروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للعلاقات الاجتماعية مع الزملاء

المتغيرات	(F)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الجنس	'460	'500	غير دال
النتائج الدراسية	'930	'430	غير دال
الجنس و نتائج الدراسية	1'53	'220	غير دال

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة لقيمة (F) بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للنتائج الدراسية هي (2230')، وهي أكبر من 0.05 ويعني أن الفروق الموجودة بن المتوسطات غير دالة إحصائياً، إذاً لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للنتائج الدراسية. -عرض نتائج التساؤل الخامس: هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للإقامة؟ والإجابة يوضحها الجدول رقم (12).

جدول رقم (12):

يبين الفروق بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للإقامة

المتغيرات	(F)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الجنس	'0060	'930	غير دال
الإقامة	'040	'820	غير دال
الجنس و الإقامة	'520	'470	غير دال

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة لقيمة (F) هي بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للإقامة هي (470')، وهي أكبر من 0.05 ويعني أن الفروق الموجودة بن المتوسطات غير دالة إحصائياً، إذاً لا توجد

قياس مستوى الإيجابية لدى عينت من طلاب جامعة عمار ثيلجي بالأغواط

فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مستوى الإيجابية تعزى للإقامة.

اقتراحات الدراسة:

- نقترح تعزيز مستوى الإيجابية لدى الطلاب الذين لديهم مستويات منخفضة منها وخاصة الذين يلتحقون لأول مرة بالجامعة أو الذين هم مقبلين على مغادرة الجامعة والالتحاق بعالم الشغل.
- برمجة وتوطين مقاييس تنمي مستوى الإيجابية كعلم النفس الإيجابي ، مستوى الطموح وما إلى ذلك من المقاييس المشابهة لها.
- استغلال المرافقة البيداغوجية للطلاب لزيادة مستوى الإيجابية لديهم.

المراجع

1. النياك، مايسة أحمد (1994)، مصادر الضبط وعلاقته بقوة الأنا والعصابية والانبساط لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة القطرية، جامعة قطر: حولية كلية التربية، العدد (10)، ص ص 569-539.
2. القاضي، يوسف مصطفى وآخرون (1981)، الإرشاد النفسي والتوجه التربوي، الرياض: دار المريخ.
3. فرج، طريف شوقي (1998)، توكيد الذات (مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية)، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر و التوزيع.
4. حسين، طه عبد العظيم (2006)، مهارات توكيد الذات، الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
5. توفيق، سميحة كرم وسليمان، عبد الرحمان سيد (1995)، علاقة مصدر الضبط بالقدرة على انجاز القرار، جامعة قطر: مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (08)، ص، ص 55، 87.
6. الصيرفي، محمد (2007)، الحل الابتكار للمشكلات، الإسكندرية، مصر : مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
7. منسي، محمود عبد الحليم (1996)، الروضة وإبداع الأطفال، مصر: دار المعرفة الجامعية.
8. الفرا، إسماعيل صلاح (2006): دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، غزة: مجلة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (8)، العدد (1).
9. الأسدي، سعد جاسم وعبد المجيد، مروان (2003)، الإرشاد التربوي، عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
10. سليمان، شحاتة محمد وأحمد، سهير كمال (2005)، اتجاهات الأطفال نحو الذات والرفاق والروضة، الإسكندرية: مركز الإسكندرية.
11. أحمد قاسم، أنسي محمد (2002)، أطفال بلا أسر، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب الطبعة الأولى.

قياس مستوى الإيجابية لدى عينات من طلاب جامعة عمارة ثليجي بالأغواط

12. عزة عبد الكريم مبروك (2002)، تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى المسنين، دراسات عربية في علم النفس، العدد 02، ص، ص، 185، 205.
13. سليم، مريم (2003)، تقدير الذات والثقة بالنفس، بيروت: دار النهضة العربية.
14. فايد، حسين (2001)، سيكولوجية الإدمان، مصر: المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
15. عبد العزيز، حنان (2012)، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
16. تيموثي، ج تروك (2007)، علم النفس الإكلينيكي، ط(1)، ترجمة: فوزي شاعر طعيمة داود وحنان لطفي زين الدين، عمان الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
17. ماي، رولو ويالوم، إرفين (1999)، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ط(1)، ترجمة: عادل مصطفي، بيروت: دار النهضة العربية.
18. Corey، Gerald (2011)، النظريات والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: سامح وديع الخفش، عمان الأردن: دار الفكر.
19. نخبة من العلماء (1987)، الجديد في علم النفس، ترجمة: فؤاد كامل، ط(1)، بيروت: دار الجيل.
20. فرانك، فيكتور (1982)، الإنسان يبحث عن معنى، ترجمة: طلعت منصور، الكويت: دار القلم، الطبعة الأولى.
21. محمّد صلاح فؤاد (2012)، الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشارك في ثورة (25)، الزقازيق: مجلة دراسات تربوية ونفسية، العدد (76)، ص.ص 301-335.
22. الخالدي، عطا الله فؤاد والعلمي، دلال سعد الدين (2009)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
23. عبد الله، محمد قاسم (2004)، مبادئ الصحة النفسية، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، الطبعة الثانية.
24. حنصالي، مريّمة (2014)، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، جامعة بسكرة، الجزائر: رسالة دكتوراه غير منشورة.
25. أبو حلاوة، محمد سعيد أبو جواد (2014)، علم النفس الايجابي، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد (34).
26. مشري، سلاف (2014)، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، جامعة الوادي، الجزائر: مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد (8).
27. عزريك، ريم مصطفى (2012)، العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الايجابية لدى لاعبي كرة الطائرة

في فلسطين، جامعة النجاح: ماجستير غير منشورة.

28. علوان، نعمان والنواجحة، زهير (2013)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى، جامعة الأقصى، فلسطين: مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (1)، ص.ص 1-51.

29. غانم، محمد حسن (2003)، مفهوم الذات لدى أطفال الشوارع وعلاقته بكل من السمات الشخصية، القاهرة: دراسات عربية في علم النفس، العدد 04، ص، ص، 57، 69.

30. فيوليت، فؤاد إبراهيم وسيد سليمان، عبد الرحمان (1998)، دراسة في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة: مكتب زهراء الشرق.

31. Barron' F (1963)' Creativity and Psychological Health' New York: D. Van Nostrand Co.

32. Fuligni' J (2010)' Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin' Asian' and European American Backgrounds . Journal of Youth and Adolescence' 39 (11)' 1253-1274.

33. Alberti' R. & Emmons' M (2002)' Your Perfect Right : A Guid to Assertive Behavior. Luis Obispo' California.