

## لدى عينة من طلبة الجامعة

د. سهيلة بوجلال / جامعة محمد بوضياف ، المسيلة

د. جميلة بن عمور/ جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف

د. خديجة ملال / جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير الإيجابي والسلبى وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة قوامها (80) طالبا جامعيًا بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف. تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي والسلبى لزياد بركات (2006) ومقياس أساليب المواجهة CISS من إعداد Norman. S, Endler.ph& al (1998) ، وبعد التحليل الإحصائي أظهرت النتائج أن نمط التفكير السائد لدى أفراد عينة الدراسة إيجابي، وأن أساليب المواجهة الأكثر استخدامًا هي الأساليب الايجابية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين نمط التفكير (إيجابي- سلبى) وأساليب المواجهة الايجابية ، وعلى ضوء هذه النتائج توجت الدراسة بمجموعة من الاقتراحات .

الكلمات المفتاحية : التفكير الايجابي والسلبى ، أساليب مواجهة الضغوط ، طلبة الجامعة.

### Abstract

The present study aims to revealing the nature relationship between the positive and negative thinking style and the coping stress styles among a sample of (80) university students at the University of Hassiba Ben Bouali in chlef. The positive and negative thinking scale of Ziad Barakat (2006) and the Coping Styles CISS scale of Norman. S, Endler.ph & al (1998) were applied . After the statistical analysis, the results showed that the prevailing thinking style among the sample of the study is positive, and the most coping styles used are the positive styles, in addition to the existence of a positive relationship between the thinking style (positive-negative) and the positive coping styles, in the light of these results, the study culminated in a series of suggestions.

**Key words :** The positive and negative thinking , The coping stress styles, University students.

### ● مقدمة :

شهد علم النفس المعاصر نقلة نوعية وتحولاً قوياً؛ فبعد أن قطع هذا العلم شوطاً كبيراً في تناول موضوعات ترتبط بعلم النفس المرضي كالاكتئاب والقلق والخوف وكل المشاعر والانفعالات السلبية؛ اتجه مجال البحث الحديث نحو دراسة العوامل الداعمة للصحة النفسية للأفراد، وكل ما من شأنه أن يساهم في تحسين الأداء النفسى الوظيفي للكائن الحي، وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي يحظى بأهمية كبيرة في الوقت الراهن باعتباره اتجاهاً جديداً لدراسة السلوك من خلال التركيز على دراسة المشاعر الإيجابية لدى الإنسان والاستفادة من طاقاته وقدراته وسماته الإيجابية. و يعد التفكير من المتغيرات المهمة في علم النفس عامة وعلم النفس الإيجابي خاصة، فهو وسيلة أساسية لتنمية شخصية الفرد بشكل متكامل بحيث يصبح مواطناً صالحاً قادراً على حل مشكلاته ومشكلات مجتمعه. فالتفكير قد يكون إيجابياً وبذلك يصبح أداة الفرد الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها وإيجاد الحلول المناسبة لها، و في تجاوز العقبات وضغوط الحياة على اختلافها، كما يمكن أن يكون سلبياً يؤدي إلى التعامل مع هذه المشكلات

والضغوط بأساليب سطحية وخاطئة، الأمر الذي يساهم في تدهور المستوى الصحي للفرد وشعوره باليأس والإحباط ،  
وتعرضه للاضطرابات النفسية التي لا تنتج عن الموقف الضاغط بحد ذاته بقدر ما تنتج عن طريقة التعامل مع الموقف  
مما يجعل الشخص ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية.

## 1. إشكالية الدراسة:

تعتبر الجامعة من أهم المؤسسات التعليمية التي يجب أن تتوافر فيها بيئة إنسانية تحسّن حياة الطلاب حيث أن  
للجامعة أثرا في تكوين شخصية الطالب، فالطلبة الذين يتمتعون بالسلوك السوي أقدر على الانجاز والتعاون داخل  
الجامعة، وذلك من خلال إقامة علاقات قوية مع أعضاء هيئة التدريس وزملائهم. ويرى (Carr, 2004: 77) أن ما يميز  
الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي خصوصا الأصحاء، فملكات العقل تعد وسائل للتفكير  
الإيجابي المنطقي، كما يؤكد (عبد الستار إبراهيم ، 2008) أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف  
بإيجابية، ويكون محاطا بأناس إيجابيين أو على مقربة منهم . وفي نفس السياق يشير ( Seligman, 2002 ) إلى أن  
الجوانب الإيجابية في الشخصية قد حظيت باهتمام مجال حديث في علم النفس هو علم النفس الإيجابي الذي ظهر  
في أواخر التسعينات ، وتبعاً لذلك وضع تصنيفاً لصفات الشخصية الإيجابية تضمن أربعاً وعشرين صفة انبثقت من  
ست فضائل هي: الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب والعدالة وضبط النفس والسمو، وأن توظيف الإنسان لهذه  
الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يحدد طريقة  
تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها، والتي ربما تعيقك عن  
تحقيق الأفضل لنفسك.

وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر  
العقل بطريقة صحيحة و يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام  
وخالية من الاضطراب، فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل  
شيء. ولكي يغيّر الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها  
الإنسان عقله و الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله.

وبواجه الطلاب خلال مراحلهم الدراسية ضغوطا نفسية مختلفة نتيجة العديد من المتطلبات منها النمائية المتعلقة  
بطبيعة المرحلة العمرية ، والمتطلبات الدراسية المتعلقة بالاستذكار والتحصيل والامتحانات، والعلاقات مع الزملاء  
والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح، بالإضافة إلى المتطلبات الاقتصادية المتعلقة بمصاريف التمدريس التي تتزايد  
سنويا مقارنة بالمستوى المعيشي المتواضع للعائلات الجزائرية، التي تلقى عجزا في تحقيق مطالب أبنائها من غذاء وملبس  
ومصاريف للدراسة والمتطلبات الاجتماعية المتعلقة بالظروف الاجتماعية التي تعيشها الأسرة والمجتمع على حد السواء  
كانتشار العنف في أوساط الشباب، وكثرة الخلافات الأسرية بين الأولياء... كل هذا يساهم إلى حد كبير في ظهور المشاكل  
عند الطالب وتزايدها؛ بحيث تأخذ أشكالا كثيرة على حسب طبيعة الأفراد وبيئتهم، كما تؤثر على أهم جوانب  
شخصيتهم كالثقة بالنفس ومستوى تقدير الذات.

وبالتالي فإن جميع هذه الأنواع من الصراعات والتحديات التي يواجهها الطالب تفرز ردود أفعال واستجابات تختلف  
باختلاف التكوين النفسي والظروف البيئية والاجتماعية، فنجد من الطلبة من يستسلم لها وتضعف قواه ومقاومته  
ويتخذ لنفسه موقفا سلبيا انسحابيا، ومنهم من يكون أكثر فعالية في مواجهة الصعوبات فيبذل جهودا للتكيف مع  
هذه الوضعيات. وهذا ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات التي بينت أن الطلبة ذوي التفكير الإيجابي أكثر قدرة

على التعبير والتفاعل، وأكثر نجاحا ليس فقط في المواقف المدرسية وإنما أيضا في المواقف الاجتماعية، كما أنهم أكثر إيجابية في المناقشات، ويعبرون عن أنفسهم بوضوح ويتقبلون النقد بروح طيبة، علاوة على أنهم أقل قلقا ولا يميلون إلى التدمير، أما بالنسبة للطلبة ذوي التفكير السلبي فلديهم شعور شديد بالدونية، وغير قادرين على مواجهة المواقف، وهم أكثر اكتئابا مقارنة بالمجموعة الأولى، وغير قادرين على تكوين علاقات ناضجة .

ويرى يارنل (Yarnell,2000) في (بن عمور، 2010) أن ذوي التفكير الايجابي يتميزون بالاستمتاع جراء التفاعل مع الآخرين ويتسمون بالارتياح في المواقف الاجتماعية، ولديهم دوما اهتمامات جديدة ، ويسعون لإيجاد حلول للمشكلات التي تواجههم، فكلما كان التفكير ايجابيا أدى إلى حل فاعل للمشاكل والضغوط ، وكلما كان هذا التفكير سلبيا أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة عن طريق تضخيم المشكلات، والمبالغة في التعامل معها أو بتبسيطها واختزالها، وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها ، ويرتبط التفكير السلبي بتدهور المستوى الصحي وازدياد الكآبة والاضطرابات النفسية التي لا تنتج عن الموقف الضاغط بحد ذاته بقدر ما تنتج عن طريقة التعامل مع الموقف التي يشوبها نوع من اليأس والإحباط مما يجعل الشخص ينظر إلى الحياة بنظرة تشاؤمية (بركات، 2006).

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحاول الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير (الاجابي- السلبي) لدى عينة من الطلبة الجامعيين ونوع الأساليب التي يستخدمونها لمواجهة ضغوط الحياة من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

- ما نمط التفكير (إيجابي- سلبي) السائد لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة ؟
- ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما من طرف الطلبة الجامعيين عينة الدراسة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمط التفكير (اجابي- سلبي) ونوع الأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة ؟

## 2. فرضيات الدراسة :

للإجابة على التساؤلات السابقة تم اقتراح الفرضيات الآتية :

- نمط التفكير السائد لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة إيجابي .
- يستخدم الطلبة الجامعيين عينة الدراسة أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نمط التفكير (إيجابي- سلبي) ونوع الأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين عينة الدراسة.

## 3. أهداف الدراسة وأهميتها :

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نوع التفكير (اجابي- سلبي) وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة جامعة حسينية بن بوعلي بالشلف، وتكمن أهمية الدراسة في استهدافها لشريحة هامة في المجتمع وهي شريحة الطلبة الجامعيين ، و التعرف على أهم الأساليب التي ينتهجونها لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها خلال حياتهم ، وعلاقة ذلك بنوع تفكيرهم، من خلال التطرق إلى أهمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لتحديد أساليب

مواجهة الضغوط . كما تفيد نتائج الدراسة في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنمية بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الطالب الجامعي و التي قد تعزز لديه التعامل الايجابي الفعال مع ضغوط الحياة المختلفة.

4 . مصطلحات الدراسة :

#### 1.4. التفكير الإيجابي والسلبي Positive and Negative Thinking:

يعرف عبد الستار إبراهيم ( 2008 :101) الإيجابيين من الناس بأنهم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهمهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية كمواجهة الصعاب، فسعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس والنجاح في حياتنا مرهون بوجود ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة.

كما يعرفه سعيد صالح بن عبد الرقيب (2008) على النحو التالي "هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك " أو "هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية.

أما التفكير السلبي فهو عبارة عن أساليب ومعتقدات واتجاهات ذهنية مناقضة للتفكير الإيجابي تسهم بعكس التفكير الإيجابي في إثارة الفوضى والاضطراب النفسي وسوء التوافق أي أن التعامل مع المفاهيم والاستجابة لمختلف المواقف التي تواجهنا يمكن معالجتها والتفكير فيها إما بطرق سلبية تزيد من صعوبتها وتضفي على الفرد الشعور بالتعاسة (عبد الستار ابراهيم، 2008: 116) حيث تنمو السعادة بممارسة الأفكار السعيدة والسارة أما الشعور بالتعاسة والحزن فهو ما يصنعه الفرد بنفسه بأن يترك الأفكار السلبية تتسرب إلى عقله و طريقة تفكيره تجاه المواقف و تجاه الآخرين ، وبذلك يصبح الفرد مجالاً خصباً للقلق والخوف.

يعرف التفكير الإيجابي والسلبي إجرائياً في الدراسة الحالية " بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي والسلبي ( Positive and Negative Thinking Scale PNTS ) لزياد بركات(2006) المطبق في الدراسة الحالية.

#### 2.4. أساليب مواجهة الضغوط (Coping Styles) :

يعرفها لازروس و فولكمان (Lazarus & Folkman,1984) بالجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على، أو الخفض، أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي يسببها الموقف الضاغط . أما رودلف موس (Moos) فيعرفها بأنها " الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط ". ويرى ديو (Dewe, 2000) أن أساليب المواجهة هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة ، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفاً ضاغطاً. ويعرفها (علي عبد السلام، 2003:11) " أنها مجموعة الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية نحو الإقدام والإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه" ( بن عمور، 2010).

وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية بـ" الأساليب التي يستخدمها أفراد عينة الدراسة في مواجهة الضغوط من خلال مقياس أساليب المواجهة CISS لأندر ونورمان المطبق في الدراسة الحالية، وتمثل هذه الأساليب في أسلوب حل المشكل (أسلوب إيجابي)، أسلوب الانفعال، وأسلوب التجنب (أساليب سلبية).

### 3.4. الطلبة الجامعيون :

هم الطلبة المسجلون بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف ، تحديدا بكلية العلوم تخصص رياضيات وإعلام آلي خلال الموسم الجامعي 2017م/2018م.

### 5. الدراسات السابقة :

#### 1.5. دراسات تناولت التفكير الإيجابي والسلبي :

##### • دراسة بركات (2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة متكونة من (200) طالبا من جامعة القدس المفتوحة، كما استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة الذي أعده لهذا الغرض، حيث كشفت النتائج أن ما نسبته (40.5%) من الطلبة أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي ، كما أظهرت وجود فروق جوهريّة بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيري الجنس و عمل الأم ، وعدم وجود فروق جوهريّة بين درجاتهم تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، مكان السكن، عمل الأب ومستوى تعليم الأب والأم.

##### • دراسة أبو زينة (2013)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، المعدل التراكمي)، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، وتطبيق مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لبركات(2006)، ومقياس أيزنك للجمود الذهني (1976) بعد ترجمته وتطويره على عينة متكونة من (786) طالبا جامعيًا، أظهرت النتائج أن درجة التفكير الإيجابي والسلبي لدى عينة الدراسة كانت متوسطة، كما كان مستوى الجمود الذهني متوسطا ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجة التفكير السلبي والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة.

#### 2.5. دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط :

##### • دراسة إبراهيم لبد (2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، وباستخدام المنهج الوصفي و تطبيق أداتي الدراسة المتمثلتين في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المعد من طرف (Carver, Schirrr& Weintraub,1989) الذي عرّبه (عليان و الكحلوت، 2011) ومقياس التوافق النفسي من إعداد (الديب، 1988) على عينة متكونة من (620) طالبا أظهرت النتائج تنوع أساليب مواجهة الضغوط المستخدمة من طرف عينة الدراسة، ووجود مستوى جيد من التوافق النفسي لديهم ، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي بأبعاده ودرجته الكلية.

## • دراسة سلامه (2017)

هدفت الدراسة التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت العينة من (192) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية والتجارة بجامعة بورسعيد ، وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط ومقياس التفاؤل من إعداد الباحثة، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإيجابية وبعد التشاؤم، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل، وعدم وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل بعد من التفاؤل.

## • تعقيب على الدراسات السابقة :

بعد جمع الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيري الدراسة وتحليلها تم تسجيل النقاط الآتية:  
- اهتمام كل الدراسات بالتطبيق على المرحلة الجامعية مما يوضح الاهتمام الكبير بطرق ترسيخ وتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وإرشاد الطلاب وتوعيتهم بالأساليب الإيجابية في التعامل مع ضغوط الحياة وسبل مواجهتها .  
- ندرة الدراسات التي جمعت بين متغيري الدراسة، فقد اهتمت بعض الدراسات بالتفكير الإيجابي والسلبي في علاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية والجمود الذهني... في حين اهتمت أخرى بدراسة أساليب مواجهة الضغوط في علاقتها بمتغيرات مثل التوافق النفسي و التفاؤل، وهذا ما يبرز أهمية الدراسة الحالية وما ستقدمه من نتائج جديدة وأصيلية.  
- كل الدراسات اتبعت المنهج الوصفي.  
- ساعدت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وفرضياتها، وكذا الاستراتيجية العامة لها، وفي إثراء الجانب النظري، والحصول على أداتي الدراسة، وفي تحليل النتائج وتفسيرها.

## الجانب الميداني للدراسة والإجراءات المنهجية

### 1. المنهج المستخدم :

تماشيا مع طبيعة الدراسة التي تسعى للكشف عن طبيعة العلاقة بين نوع التفكير (الايجابي -السلبي) والأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط لدى الطلبة استخدمنا المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لمثل هذه الدراسات .

### 2. مجتمع وعينة الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعة حسنية بن بوعلي بالشلف خلال الموسم الجامعي(2017/2018)، أما عينة الدراسة فهي متكونة من مجموعة من طلبة كلية العلوم في تخصص رياضيات وإعلام آلي، والبالغ عددهم (80) طالبا و طالبة.

### 3. أدوات جمع البيانات في الدراسة :

#### 1.3. مقياس التفكير الإيجابي والسلبي (Positive and Negative Thinking ScalePNTS) :

أعد المقياس زياد بركات (2006) وهو يتكون من (24) فقرة يجاب عليها حسب أربعة بدائل (أوافق بشدة، أوافق، لا وافق، لا أوافق بشدة) تأخذ الدرجات الآتية على الترتيب (4، 3، 2، 1) ، حيث تعتبر الدرجة المرتفعة المحصورة بين (72-96) مؤشرا على التفكير السلبي، والدرجة المنخفضة الواقعة بين (24-71) مؤشرا على التفكير الإيجابي.

#### 2.3. مقياس أساليب مواجهة الضغوط (CISS):

صمم المقياس من طرف نورمن و أندلر وآخرون (Norman, S, Endler, ph& al 1998). وتم الاعتماد على النسخة المعربة والمقننة من طرف مجموعة البحث على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية CRASC بجامعة وهران (2006) ، وهي نسخة مكونة من 48 فقرة موزعة على 03 أبعاد هي : المشكل (16 فقرة) ، الانفعال (16 فقرة) ، التجنب (16 فقرة) ، يجاب عليها وفق خمس بدائل متدرجة من (1-5) درجات ، حيث تمثل الدرجة 1 البديل أطلاقا ، والدرجة 2 نادرا ، والدرجة 3 أحيانا ، والدرجة 4 غالبا ، أما الدرجة 5 فتمثل البديل كثيرا.

3.3. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس :

للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة في البيئة المحلية قمنا بحساب ما يلي:

#### 1.3.3. الصدق :

##### - صدق المقارنة الطرفية :

بعد تطبيق كل من مقياس التفكير الإيجابي والسلبي ومقياس أساليب المواجهة CISS على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبا جامعا من خارج عينة الدراسة الأساسية ؛ تم ترتيب الدرجات المحصل عليها ترتيبا تنازليا ثم أخذ نسبة (27%) من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا ، ثم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق؛ حيث قدرت قيمة "ت" لمقياس التفكير الإيجابي بـ (27.12) ولمقياس أساليب المواجهة بـ (39.85) وهما قيمتان دالتان إحصائيا عند درجة حرية 29 ومستوى الدلالة (0.01)، ونستدل من هذه النتائج على تمتع المقياسين بدرجة جيدة من الصدق تسمح بتطبيقهما في الدراسة الحالية.

#### 2.3.3. الثبات:

##### - ثبات ألفا كرونباخ :

تم حساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي والسلبي و مقياس أساليب مواجهة الضغوط CISS اعتمادا على معامل الثبات ألفا كرونباخ ، حيث قدرت قيمته بـ (0.85) بالنسبة لمقياس التفكير الإيجابي والسلبي وبلغت قيمته (0.79) بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة CISS ، و هذه النتائج تؤكد تمتع الأدوات بدرجة كبيرة من الثبات في البيئة المحلية تسمح بتطبيقهما في الدراسة الحالية.

#### 4. عرض نتائج الدراسة :

##### 1.4. عرض نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن " نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة ايجابي " و لاختبار هذه الفرضية تم استخدام التكرارات والأوزان النسبية لاستجابات أفراد العينة على المقياس ، والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

جدول رقم(01) يوضح مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى أفراد عينة الدراسة

الرقم	نمط التفكير	التكرار	الوزن النسبي
01	تفكير ايجابي	51	63.75%
02	تفكير سلبي	29	36.25%
03	المجموع	80	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة الأفراد ذوي التفكير الإيجابي قدرت بـ(63.75%)، أما نسبة ذوي التفكير السلبي فقد قدرت بـ (36.25%) ، ونستدل من هذه النتائج على أن أفراد عينة الدراسة يستخدمون التفكير الإيجابي، وبالتالي تحقق الفرضية الأولى.

2.4. عرض نتائج الفرضية الثانية : تنص هذه الفرضية على " يستخدم طلبة الجامعة عينة الدراسة أساليب ايجابية لمواجهة الضغوط " ولاختبار هذه الفرضية تم حساب التكرارات والأوزان النسبية لاستجابات أفراد العينة على المقياس والنتائج يظهرها الجدول الموالي:

جدول رقم(02) يمثل نوع أساليب المواجهة المستخدمة لمواجهة الضغوط.

أساليب المواجهة	التكرارات	الوزن النسبي
أسلوب حل المشكل	39	48.75%
أسلوب الانفعال	30	37.5%
أسلوب التجنب	11	13.75%

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن ما نسبته (48.75%) من أفراد عينة الدراسة يستخدمون أسلوب حل المشكل لمواجهة الضغوط، وهو أسلوب ايجابي للتعامل مع الضغوط ومواجهتها، في حين يستخدم (37.5%) من أفراد عينة الدراسة أسلوب الانفعال في مواجهة الضغوط ، كما أن ما نسبته (13.75%) من الطلبة يستخدمون أسلوب التجنب . و هذه النتائج تؤكد استخدام طلبة الجامعة عينة الدراسة لأساليب ايجابية لمواجهة الضغوط ، ونستنتج من ذلك تحقق الفرضية الثانية.

3.4. عرض نتائج الفرضية الثالثة: تنص هذه الفرضية على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط التفكير (إيجابي- سلبي) وأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة، ولاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أبعاد مقياس التفكير (الإيجابي والسلبي) ودرجات أبعاد مقياس أساليب المواجهة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(03) يوضح العلاقة بين نمط التفكير الإيجابي والسلبي وأساليب المواجهة

أساليب المواجهة نمط التفكير	أسلوب حل المشكل	أسلوب الانفعال	أسلوب التجنب
التفكير الإيجابي	**0.41	0.21	- 0.27
التفكير السلبي	- 0.25	0.19	** 0.35

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين نمط التفكير الإيجابي و أسلوب حل المشكلات حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.41) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، في حين لم تكن هذه العلاقة دالة مع أسلوب الانفعال و التجنب.



كما توضح نتائج الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين نمط التفكير السلبي و أسلوب التجنب بمعامل ارتباط قدره (0.35) وهو دال عند مستوى (0.01) ، بينما لم تكن هذه العلاقة دالة مع أسلوب حل المشكل و الانفعال.

5- مناقشة وتفسير النتائج :

بعد التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة أسفرت النتائج على تحقق الفرضية الأولى التي تنص على أن نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة إيجابي، وهذه النتيجة قد تعزى إلى كون أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة حسية بن بوعلي ممثلين في طلبة تخصص رياضيات وإعلام آلي في كلية العلوم هم طلبة أسوياء يتميزون بالاستقرار النفسي والاجتماعي، وقد ساعد نظام التعليم في الجامعة على تعزيز الثقة في النفس من خلال روح المبادرة في التعلم ، ومن خلال المشاريع الفردية للطلاب وإشراكه في التعليم باستخدام الاستراتيجيات الحديثة في التعلم كالتعلم التعاوني، حيث يرتبط التفكير الإيجابي بالفعالية الذاتية وتقدير الذات ومستوى الطموح وكلها من مميزات الطالب الناجح، حيث أظهرت الدراسة أن ( 63.75%) من أفراد العينة يميلون إلى التفكير الإيجابي، في حين استخدم (36%) من أفراد عينة الدراسة التفكير السلبي الذي يتجلى في مظاهر الإحباط وال فشل والاستسلام لليأس، فالعقل البشري ليس مجرد آلة لتوليد الأفكار فحسب بل يتأثر بمجموعة من الرغبات والميول النفسية والاجتماعية والدوافع الذاتية والعوامل الخارجية ، كما أن الفشل في الامتحان مثلا ينغص على الطالب حياته ويشعره باليأس والإحباط فتراود ذهنه أفكار سلبية تعيق تفكيره فيعجز عن التفكير الصائب لمعالجة هذا المشكل وهذا ما يميز الأشخاص ذوي التفكير السلبي. وهذه النتيجة تقرب من النتائج التي توصلت إليه دراسة بركات (2006) التي أثبتت أن طلبة الجامعة أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي بنسبة قدرها (40.5%)، ودراسة أبو زينة (2013) التي توصلت إلى وجود درجة متوسطة من التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

وأسفرت نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الثانية التي تنص على "أن طلبة الجامعة عينة الدراسة يستخدمون أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط" على استخدام أفراد عينة الدراسة لأساليب إيجابية لمواجهة ضغوط الحياة، والمتمثلة في أسلوب حل المشكل الذي يتجلى في التخطيط لحل المشكل، ووضع خطة والعمل بها لحل هذا المشكل بعد تحليله وضبط الأولويات، وبذل مجهودات مضاعفة لتجاوز الموقف الضاغط ، والتفكير في الحلول البديلة ، والتفكير بشكل أفضل لمواجهة المشكلات حيث حصد أسلوب حل المشكل النسبة الأكبر لدى أفراد عينة الدراسة و التي بلغت قيمتها (48.75%) ، في حين احتل أسلوب الانفعال الترتيب الثاني بوزن نسبي قدره (37.5%) من حيث استخدامه من طرف الطلبة الجامعيين ، حيث يستخدم الطلبة هذا الأسلوب من خلال اللوم على النفس والانشغال بالمشاكل والمواقف الضاغطة، والشعور بالقلق والتوتر والعجز ولوم الآخرين، أما أسلوب التجنب فقد احتل الترتيب الثالث بوزن نسبي قدره (13.75%) ويظهر من خلال تجنب الموقف الضاغط بعدم المبالاة والشعور باليأس والقبول والاستسلام ، التنقل بين الواجهات التجارية، الخلود للنوم تناول الأكلات المفضلة و مشاهدة التلفاز ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الثقفي (2012)، و دراسة الأسطل (2010)، و دراسة الزيود (2003) المطبقة على طلبة جامعة قطر التي أظهرت أن الطلبة يستخدمون لمواجهة الضغوط Coping الأساليب الآتية وهي: التفكير في المشكل، إعادة التقييم الإيجابي للموقف الضاغط ، التنفيس الانفعالي وهي أساليب إيجابية للمواجهة، وأنهم لا يميلون إلى التجنب والإنكار وتجاهل مشكلاتهم والاستغراق في أحلام اليقظة. وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة إبراهيم لبد (2013) من حيث تنوع أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة ، ودراسة "باتيرسون وكوبين Patterson & Mc. 1987".

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن فئة كبيرة من الطلبة الجامعيين يستخدمون أساليب إيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة التي تعترضهم في حياتهم ، في حين تستخدم فئة الطلبة الذين يعانون من مشاكل نفسية حادة أساليب سلبية لمواجهة كالتجنب (الإحجام المعرفي) وتقبل المشكل والاستسلام له، والتنفيس الانفعالي بالبكاء، والصراخ والانفعال على الآخرين (الانفعال) .

كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي للفرضية الثالثة التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين نمط التفكير ونوع أساليب مواجهة الضغوط على تحقق الفرضية؛ حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين أسلوب حل المشكل للمواجهة ونمط التفكير الإيجابي، وعلاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين أسلوب تجنب المواجهة ونمط التفكير السلبي. في حين لم ترق العلاقة بين أسلوب الانفعال وأنماط التفكير (إيجابي- سلبي) إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وهذه النتيجة يمكن إرجاعها إلى أن أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين الذين لديهم تفكير إيجابي يرتبط عادة بمدى فعاليتهم الذاتية ومستوى طموحهم وثقتهم بأنفسهم، فهم يميلون إلى استخدام أساليب ايجابية لمواجهة الضغوط تتمثل أساسا في التخطيط لحل المشكل وضبط الأولويات، وتفسر هذه النتيجة في ضوء نظرية سليجمان (1991, Seligman) الذي يؤكد أن الأفراد ذوي التفكير الإيجابي لديهم من الصفات ايجابية كالقدرة على الضبط ، والمرونة في التعامل مع الضغوط ما يسمح لهم بتخطي الفشل، بحيث تعد هذه الصفات حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط النفسية، و تساعد على تحمل الصعاب ومواجهة المشكلات الحياتية .

#### ● خاتمة :

تحمل الجامعة على عاتقها اليوم مهمة إعداد الطالب للحياة ، و تنمية شخصيته من جميع جوانبها المعرفية ، الوجدانية و الاجتماعية... وهذا لا يتحقق إلا من خلال تقويم و تحيين البرامج والنظم التعليمية بما يتلاءم مع إمكانيات الطالب وقدراته وميوله واتجاهاته، وجعلها أكثر إثارة للتفكير عن طريق النقاش الفكري الإيجابي المثمر، والحوار البناء القائم على التحليل الناقد، مع تهيئة الظروف المناسبة لاكتساب الطلاب مهارات حل المشكلات التي تواجههم، وبذلك تسهم الجامعة في سد حاجة المجتمع من الكفاءات المتخصصة القادرة على ممارسة التفكير الإيجابي الفعال، وعلى البحث والابتكار ومواكبة التحديات المعرفية المتزايدة للنهوض بالمجتمع وتطويره.

#### ● مقترحات الدراسة :

من خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج نقترح الآتي :

- ✓ توظيف التفكير الايجابي في المقررات الدراسية في كافة الأطوار التعليمية.
- ✓ تدريب الطلاب على مهارات التفكير الايجابي من خلال الدورات التحسيسية والمكتقيات العلمية.
- ✓ تدريب الطلاب على مهارات مجابهة المشكلات اليومية .
- ✓ تحسيس الطلاب بفعالية علم النفس الإيجابي في حياتنا اليومية.
- ✓ إرشاد الطلاب وتوعيتهم بالأساليب الايجابية في التعامل مع ضغوط الحياة.
- ✓ ترسيخ وتعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية من طرف وسائل الإعلام إذ أصبح الإعلام مركز في الآونة الأخيرة على الجوانب السلبية للشخصية ك العنف- الإجرام-الإدمان والانحرافات بمختلف أنواعها.
- ✓ توسيع الدراسات إلى فئات أخرى من الشباب خصوصا الذين يعانون من ضغوطات اجتماعية ونفسية و مساعدتهم على تجاوزها باستخدام برامج واستراتيجيات قائمة على التفكير الإيجابي.

• قائمة المراجع :

1. إبراهيم لبد، معتز محمد. (2013). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
2. أبو زينة، اعتدال مازن (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس.
3. بركات، زياد (2006). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
4. بن عمور، جميلة (2010). تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة المواقف الضاغطة، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران.
5. الزبود، نادر (2011). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 99، ص 112-123.
6. سعيد، بن صالح الرقيب (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
7. سلامه، سارة لطفي (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، العدد 21، ص 739-764.
8. عبد الستار، إبراهيم (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، القاهرة، دار الكاتب.
9. علي، عبد السلام (2003). تعريف وإعداد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة النهضة العربية والأنجلو مصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
10. غانم، زياد بركات (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، 3(85)، ص 4-138.
11. . Seligman, M. (1991). **learned optimism the skill to counter life obstacles large and small**, New Yourk, Random House.
12. . Seligman, M. (2002). **Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy**. New York : Oxford University Press.