

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

د. الشيماء محمود سالماني

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة المنيا

مستخلص الدراسة:

تعتبر القوى والفضائل الإيجابية للشخصية ذات أهمية بالغة في مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة التي تواجه طلاب الجامعة. وعلى ضوء هذا الافتراض هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة القوى والفضائل الإيجابية للشخصية وعلاقتها بأعراض الاضطرابات النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى عينة من (٢٠٦) طالبا وطالبة من طلاب جامعة المنيا. وقد اشتملت أدوات الدراسة على كل من؛ قائمة الأعراض المختصرة (BSI) إعداد Derogatis, L., 1975؛ ترجمة وتقنين الباحثة، كما أعدت الباحثة واستخدمت مقياسي؛ القوى الإيجابية للشخصية، واستراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية. وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة فروض الدراسة. كما قُدمت بعض التوصيات والبحوث المقترحة على ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

الكلمات المفتاحية: القوى الإيجابية للشخصية - قائمة الأعراض المختصرة - مقاومة الأعراض النفسية

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

د. الشيماء محمود سلمان

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة المنيا

مقدمة:

هدف العلاج النفسي منذ نشأته إلى تحليل الصراعات، وتخفيف المعاناة النفسية، ومعالجة الاضطرابات، والبحث عن حلول لمشكلات العميل. وقد كان لعلماء النفس السابقين إرهادات متعددة للبحث في جوانب مشرقة من شخصية العميل بدءاً من مبدأ "اللذة" لـ Frued، وهو كمخزن للتراث الإنساني والقدرات الإبداعية لـ Young، ومحاولات التفوق لدي Adler، وأضاف Maslow أهمية تحقيق الذات، كما بحث Frankel عن معني الحياة لما له من أهمية في المعالجة النفسية. ورغم هذه الأفكار والمحاولات ظل التركيز في العلاج النفسي متمحوراً حول الاضطرابات النفسية، ومواطن العلل، والهزيمة في شخصية العميل، حتى ظهرت محاولات Jahoda, 1958 لتقديم مفاهيم عن الصحة النفسية الإيجابية، وتقبل الفرد لذاته، وعمليات التطور -كقاعدة مستقبلية-، وتكامل الشخصية، والاستقلالية، والفهم الدقيق للواقع، والتمكن البيئي. فقد ظهر علم النفس الإيجابي كحركة جديدة في ميادين علم النفس ليغير التوجه للاضطرابات النفسية إلى النظر إلى رفاهية حياة الأفراد وجعلها أكثر إنجازاً وبهجة. إذ يحاول علم النفس الإيجابي أن يجمع ما كان متناثراً من جهود العلماء السابقين لعلم النفس حول ما يحقق الرفاهية النفسية الشخصية. فعلم النفس ليس علماً لدراسة المرض فحسب؛ وإنما يتعدى دوره إلى الإصلاح، والوقاية، والتنمية؛ بهدف دعم كفاءة الفرد في جميع مجالات حياته.

ويذكر Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005 أن علماء النفس

الإيجابيين لم يدعوا أنهم اخترعوا علماً جديداً، وإنما ظهر علم النفس الإيجابي ليركز على

د. الشيماء محمود سلمان

العوامل الواقية والمطورة لحياة الفرد أكثر من تركيزه على تلك العوامل الخطرة؛ وذلك بتحديد القوى والفضائل والانفعالات الإيجابية التي تفسر هناء الفرد (Seligman, Steen, Park, Peterson & Seligman, 2005, 410). ويكمل سليجمان وبيترسون (Peterson & Seligman, 2005, 410) أن علم النفس الإيجابي في جانبه الوقائي يعمل على دراسة القوى الإنسانية وكيفية دفعها وتنميتها في سن مبكرة. وفي الجانب المرضي يري سليجمان أن الاضطراب النفسي الحقيقي هو غياب الفضائل الإنسانية كالأمانة والعطف، وليس زميلات الأعراض التي تصنف الاضطرابات النفسية (Peterson & Seligman, 2005, 45).

إن دور علم النفس الإيجابي يشمل وضع برامج لتنمية الخصال الإيجابية لدى الأفراد لمساعدتهم على النضج المبكر، والتحصين ضد الفشل، والانحرافات المختلفة، والإصابة بالأمراض البدنية والنفسية، ولمساعدتهم على تحقيق مستقبل أفضل (Seligman & Csikszentmihaly, 2000, 10). فقد اعتبر سليجمان هذه الخصال الإيجابية مهمة في تربية النشء. إذ أن تنشئة الأطفال أكثر من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء، وتهدف تربيتهم إلى تقوية قدراتهم وفضائلهم، وممارسة واستغلال سماتهم الإيجابية بصورة إنجازية، ومن مصلحة المجتمع أن يوفر ظروفًا تساعد أفرادها على إظهار هذه السمات على أكمل وجه (سليجمان، ٢٠٠٢، ٢٧ - ٢٨).

وقد أظهرت نتائج دراسات متعددة أن البيئة الدراسية الجامعية عادة ما تكون ضاغطة؛ إذ تتضمن عمليات الانفصال عن الأسرة، وأعباء متعددة للمقررات الدراسية والتزاماتها من تكاليف وامتحانات وغيرها، ويحتاج فيها الطالب إلى أن يتكيف مع متغيرات لم يعتادها، بل ويستعد للبدء في العمل في البيئة المهنية (سالم؛ ٢٠٠٨، Carr, Colthurst, Coyle & Elliot, 2012). لذا فمن المهم للطلاب أن يتعرفوا قواهم الشخصية وأن يتدربوا على تطويرها ليكونوا قادرين على التفكير بطريقة أكثر إيجابية في الضغوط التي يختبرونها؛ بل ويستطيعون تعزيز التزاماتهم نحو التعلم، و ليوظفوا هذه المعرفة في ممارسة مهنتهم؛ وذلك كما أوصت دراسة (Korthagen, 2004).

مدخل الدراسة:

ويتضمن مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها ومصطلحاتها وحدودها.

أولاً: مشكلة الدراسة:

إن الصحة النفسية لطلاب الجامعة عامل مهم جداً في تميزهم، سواء أكان ذلك من خلال توافقهم الدراسي والجامعي، أو من خلال حبهم واستعدادهم لمهنتهم المستقبلية أو من خلال بناء شخصية قوية قادرة على مواجهة التحديات. وقد لاحظت الباحثة أثناء المحاضرات، وكذلك في الساعات المكتبية الخاصة بالطلاب ومقرراتهم؛ أن أغلب المساعدات التي يطلبها الطلاب هي خدمات للإرشاد النفسي في مشكلات خارج المقرر الدراسي؛ إذ عادة ما يشكون من تقلب المزاج، ومشكلات النوم، ومشكلات الشهية، وقد المعني، وفراغ الحياة ومشكلات متعددة وخطيرة في علاقاتهم مع نوابهم. ويبدو أن مثل هذه المساعدات من الطبيعي أن ينشدها الطلاب من قسم الصحة النفسية؛ نظراً لطبيعة مقرراته كالصحة النفسية، والعلاج النفسي والاكلينيكي. لذا فمن المهم الأخذ في الاعتبار الصحة النفسية لطلاب الجامعة. وقد أشار Furr, Westfels, Mcconnell & Jenkins, 2001 إلى أن الأعراض الاكتئابية تؤثر على نحو ٥٠% من الطلاب خلال المرحلة الجامعية. كما أوضح Deroma, Leach & Leverett, 2009 أن الاكتئاب قد ارتبط بانخفاض متوسط درجات الطلاب بالكلية. وكانت المستويات المتوسطة للاكتئاب ذات دلالة في التأثير على الأداء الأكاديمي للطلاب، ويمثل عائقاً لهذا الأداء الأكاديمي في حالة المستويات الشديدة والحاددة للاكتئاب. وهذا هو الجانب الأول من مشكلة الدراسة وهو معاناة فئة غير قليلة من طلاب الجامعة من أعراض الاضطرابات النفسية.

وقد وجد Rapp & Goscha, 2006 أن المرضى ذوي المشكلات النفسية المزمنة والشديدة كانفصام الشخصية والاكتئاب يرون أنهم ذوو مواطن قوة، وأن بإمكانهم تحسين جودة حياتهم من خلال شفاؤهم. كما وجد Gustems & Calderon, 2014 أن القوى الإيجابية للشخصية ذات علاقة قوية بأعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة وهذا هو الجانب الثاني من مشكلة الدراسة؛ وهو اختبار العلاقة بين القوى الإيجابية للشخصية وبين أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة. وقد كان سليجمان

د. الشيماء محمود سلمان

(٢٠٠٢ب، ٢٧) مقتنعاً بأهمية مواطن القوة؛ فشعور الانسان بأنه "طيب" وذو فضائل؛ يجعله يتعامل مع مشكلاته واضطراباته بواقعية، ويكون قادراً بنفسه على وضع حد لها بل واستحداث حلول كفؤة لهذه المشكلات. وقد أوضح Gilman, Heubner & Furlong, 2009 أن استخدام علم النفس الإيجابي لتطوير خبرات الطلاب يساعد على تقدمهم في تعليمهم. كما أوصى Lim & Kim, 2014 في دراستهم أن أفضل وقت يتم فيه رصد قوى الشخصية وتميئتها من خلال التدخلات الإيجابية هو أثناء التعليم الجامعي وهذا هو الجانب الثالث لمشكلة الدراسة وهو دراسة علاقة القوى الإيجابية للشخصية باستراتيجيات المقاومة التي يستخدمها طلاب الجامعة في مواجهة الأعراض الاكتئابية. وتتضح مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. ما هو ترتيب كل من القوى الإيجابية للشخصية، وأعراض الاضطرابات النفسية لدي طلاب الجامعة؟
٢. ما هي طبيعة العلاقة بين القوى الإيجابية للشخصية وأعراض الاضطرابات النفسية لدي طلاب الجامعة؟
٣. ما هي طبيعة العلاقة بين القوى الإيجابية للشخصية واستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدي طلاب الجامعة؟
٤. هل توجد فروق في القوى الإيجابية للشخصية ترجع إلى النوع أو التخصص أو التفاعل بينهما لدى عينة الدراسة؟
٥. هل توجد فروق بين مرتقي ومنخفضي الفضائل الإيجابية للشخصية في استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدي عينة الدراسة؟
٦. هل تسهم القوى الإيجابية للشخصية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

تتضح أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١. تعرف ترتيب كل من القوى الإيجابية للشخصية، وأعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة.

٢. تعرف طبيعة العلاقة بين القوى الإيجابية للشخصية، وأعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة.
٣. تعرف طبيعة العلاقة بين القوى الإيجابية للشخصية واستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة.
٤. دراسة إمكانية وجود فروق في القوى الإيجابية للشخصية ترجع إلى النوع أو التخصص أو التفاعل بينهما لدى عينة الدراسة.
٥. دراسة إمكانية وجود فروق بين مرتقي ومنخفضي الفضائل الإيجابية للشخصية في استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة.
٦. تعرف نسبة إسهام القوى الإيجابية للشخصية في التنبؤ باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية من خلال أهميتها النظرية والتطبيقية كما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

١. تصميم مقياس للقوى الإيجابية للشخصية للمساعدة في تعرف ورصد وترتيب هذه القوى الإيجابية لدى طلاب الجامعة؛ حيث لم يوجد مقياس للقوى الإيجابية للشخصية في البيئة العربية -وذلك في حدود علم الباحثة-.
٢. رصد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب ذوو القوى الإيجابية لمقاومة أعراض الاضطرابات النفسية، والاستعانة بها في تصميم مقياس لمقاومة أعراض الاضطرابات النفسية حيث يمكن تقنيته واستخدامه كمدخل علاجي.
٣. ترجمة وتقنين قائمة الأعراض المختصرة لـ "ديروجاتس" Derogatis, 1975 ؛ للاستعانة بها في تعرف وتشخيص الاضطرابات النفسية المختلفة كتشخيص مبدئي.

ب- الأهمية التطبيقية: تفيد نتائج الدراسة الحالية فيما إن ثبت صحتها في:

١. توفير أداتين للقياس هما؛ مقياس القوى الإيجابية للشخصية ومقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية؛ حيث يمكن الاستعانة بهما في تصميم برامج إرشادية

د. الشيماء محمود سلمان

معتمدة على القوى الإيجابية للشخصية لخفض أعراض الاضطرابات النفسية المختلفة

٢. نشر ثقافة الإدراك الموجب للذات؛ حيث يعي طالب الجامعة أن لديه قوى إيجابية

في شخصيته يستطيع استخدامها، والتأكيد عليها لمواجهة التحديات المختلفة.

٣. توعية المسؤولين بالجامعة، وأعضاء هيئة التدريس، والوالدين بأهمية القوى

الإيجابية في الشخصية، واستخدامها لتنمية شخصية الطلاب، وكما داخل

واستراتيجيات للتدريس، وكأسلوب أساسي للتربية الوالدية.

رابعاً: مصطلحات الدراسة:

أ- القوى الإيجابية للشخصية: وتعرفها الباحثة في هذه الدراسة بأنها "خصائص تم

اشنقاقها من القيم الدينية والفضائل والأخلاق، وهي تلك الخصائص التي تجعل حياة

الإنسان أكثر قيمة، وتشتمل على قيم معرفية وانفعالية وبين شخصية ومؤسسية

ومجتمعية وروحية، ومنها قوى تعتمد على القلب وأخرى تعتمد على العقل". وتشتمل

القوى والفضائل المطروحة في هذه الدراسة من تصنيف القوى الشخصية Values In

Peterson & Peterson (VIA-IS) الذي طرحه

Seligman, 2004 ، وتُعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها "الدرجة التي يحصل عليها

طالب الجامعة على مقياس القوى الإيجابية للشخصية المعد والمستخدم في هذه

الدراسة".

ب- أعراض الاضطرابات النفسية: وهي الأعراض المدرجة في قائمة الأعراض المختصرة

Brief Symptoms Inventory التي أعدها Derogatis, 1975، والتي تم إعدادها

كصورة قصيرة لتعبر عن قائمة التشخيص المعدلة لأعراض الاضطرابات النفسية التي

وردت في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية The

Structured Clinical Interview for DSM-5 disorders (SCI) – R – 90؛

والتي احتوت على الاضطرابات النفسية التالية: الأعراض النفسجسمية، وهوس

الاضطهاد، والحساسية بي الشخصية، والاكتئاب، والقلق، والعداء، والرهاب، والبارانويا،

والذهان.

ج- استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية: وتعرف في هذه الدراسة بأنها "الأساليب التي يستخدمها طالب الجامعة للإدارة، والسيطرة على أعراض الاضطرابات النفسية التي تنتابه، وهي استراتيجيات؛ التغيير الإيجابي، والأنشطة الهادفة، ودعم الذات، والبحث عن المساندة الاجتماعية والتأمل الروحي، والمقاومة الجسدية". وتُعرف إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية المُعد والمستخدم في هذه الدراسة".

خامساً: حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بحدودها المكانية والزمانية وبعينه الدراسة. فقد تمت إجراءات الدراسة الأساسية على عينة من طلاب جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧. وتجدر الإشارة إلى أن تحديد قوى وفضائل الشخصية، وكذلك تشخيص الاضطرابات النفسية تم عن طريق أسلوب التقرير الذاتي، ما يدعو إلى ضرورة الحذر من إجراء تعميم نتائج الدراسة إلا من خلال إجراء أساليب مختلفة للقياس والتشخيص.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أ- القوى الإيجابية للشخصية:

لقد ارتقى علم النفس الإيجابي بمفهوم الصحة النفسية للبحث عن محددات السعادة البشرية التي تكمن في عيش الإنسان حياة مُرضية ومُشبعة يحقق فيها الفرد طموحاته، ويُوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، ويشعر فيها بالاطمئنان والنجاح (نور الدين، ٢٠١٦، ٣١ - ٣٢). إن نوعية الحياة التي يرنو إليها علم النفس الإيجابي؛ هي تلك الحياة الموضوعية التي تكمن فيها السعادة الحقيقية في التعبير عن الفضيلة، والقيم، وفعل ما يُستحق فعله، وتكون الغاية النهائية هي تحقيق إمكانات الفرد من خلال التعقل، والحكمة، والعودة إلى الطبيعة الفطرية للإنسان، وحيث ترتبط أنشطة حياته بقيمه العميقة. (هيفيرون وبونويل، ٢٠١٧، ٧١)

وقد قدم سليجمان ١٩٩٠ مفهوم التفاؤل المتعلم كبديل لمفهوم العجز المتعلم الذي استخدمه في دراسته السابقة لعلاج الاكتئاب، كأسلوبين في التفسير المعرفي للوقائع؛ حيث يؤدي التفاؤل المتعلم إلى شحذ الهمم والنهوض إلى البحث عن حلول وسيادة مشاعر الارتياح والانفتاح والإقدام، وحيث تعمل قوى الاقتدار على تطوير القدرات الذهنية والمهنية

د. الشيماء محمود سلمان

والاجتماعية (حجازي؛ ٢٠١٢، ٦٠). فبعد قراءات "سليجمان" المتعددة في الكتابات الدينية والفلسفية والتاريخية ذات الصبغة الاجتماعية؛ أوضح أن علم النفس الإيجابي يمكنه أن يعمل في اتجاه يحمي ضد الاضطرابات النفسية وأن يساعد الإنسان على شحذ طاقاته، والصمود في مقاومة الصعاب؛ بالتركيز على قوى الشخصية الإيجابية (Park, Peterson, & Seligman, 2004, 610). وقد شمل البحث في علم النفس الإيجابي ثلاث مجالات؛ الأول هو دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية سواء في الماضي أو في الحاضر أو في المستقبل، والثاني هو دراسة السمات الإيجابية الفردية كالقوى والفضائل والقدرات والأنشطة، والثالث هو دراسة الحياة ذات المعنى (الصبوة، ٢٠٠٨، ٣٢-٣٣).

وقد وضع Peterson & Seligman, 2004 تصنيفاً للقيم والقوى الإيجابية في الشخصية من خلال ثقافات وقراءات مختلفة تشابه ذلك التصنيف للاضطرابات النفسية في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي American Psychiatric Association; DSM- 4؛ إلا أنه قد حاول في هذا التصنيف للقوى الإيجابية أن يتجنب مشكلات الفصل بين القوى والفضائل كما حدث في تصنيف الاضطرابات النفسية. وقد حدد Seligman et al., 2005 مجموعة من المعايير لاختيار وتصنيف هذه الفضائل والقوى كما يلي:

١. أن تمثل القوة انتشار واسع في ثقافات متعددة حول العالم.
٢. أن تكون محققة للسعادة والهناء على نطاق واسع (Fulfilling).
٣. أن تمثل قيمة أخلاقية في حد ذاتها، وليست وسيلة لغاية مرغوبة.
٤. تساعد على رفعة الآخرين، وتعال إعجابهم.
٥. لا يعني وجود القيمة الإيجابية خلو الشخصية من القوى السلبية.
٦. تستطيع القوة أن تميز بين الأفراد أي تخضع للفروق الفردية.
٧. أن تكون الفضيلة قابلة للقياس وتم دراستها في أبحاث سابقة.
٨. أن تكون الفضيلة مميزة للفرد، ولها استقرار نسبي مع باقي الفضائل الأخرى في الشخصية.

٩. أن تتمثل الفضائل من خلال نماذج بطولية مرغوبة عبر التاريخ، وقد تُلاحظ لدى بعض الأطفال والمراهقين (Paragons & Prodigies).
١٠. الغياب الانتقائي (Selective Absence) : وهو أن تكون بعض القوى غير موجودة تماماً لدى بعض الأفراد.
١١. أن تسعى المؤسسات لتربية هذه الفضيلة لدى أفرادها ولها طقوس اجتماعية محددة. (Seligman et al., 2005, 410)

وقد أشار Seligman & Csikszentmihaly, 2000 إلي أن القوى النفسية أكثر مرونة من المواهب، وقابلة للتعبير، وتوجهها عمليات الإرادة (Seligman & Peterson & Seligman, 2004, 5). وقد وضع Csikszentmihaly, 2000, 5 تصنيفاً للقيم والفضائل الأخلاقية اشتملت على ستة فضائل كبرى، وفي المستوى الثاني منها اشتملت على (٢٤) قوة أخلاقية؛ توجد داخل كل متكامل للشخصية، وتتغير بتغير مواقفها، ويختلف أداءها، وما تتركه من آثار إيجابية وسلبية. ويمكن توضيح تصنيف قوى الشخصية VIA - IS Classification of Character Strengths كما يلي:

١. **الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge** : وهي القوى المعرفية التي تتضمن اكتساب المعرفة واستخدامها وتشمل القوى التالية:
 - (أ) **الابداع Creativity** (كالأصالة والابتكار): وهو يعني التفكير بطرق جديدة ومنتجة لتصور كيفية القيام بالأشياء .
 - (ب) **الفضول وحب الاستطلاع Curiosity** (كالاهتمام، والبحث عن الخبرة، والانفتاح على الخبرات): وهو الاهتمام المستمر بالتجارب والخبرات لذاتها؛ حيث يجد المرء موضوعات وجوانب الخبرة شيء رائع.
 - (ج) **الحكم Judgment** (كالتفكير النقدي): وهو التفكير في الأمور من خلال فحصها من جميع الجوانب، وليس إعطاء استنتاجات سريعة، وأن يكون المرء قادر على تغيير منحي عقله من خلال الدلائل، ووزن وتقييم الأدلة بموضوعية.
 - (د) **حب التعلم Love of Learning**: وهو اتقان مهارات جديدة أو موضوعات معرفية، سواء أقام الفرد بذلك من خلال نفسه أو من خلال أطر رسمية كالتعليم

د. الشيماء محمود سلمان

- داخل المؤسسات. ومن الواضح أنها تتعلق بقوة الفضول، ولكن حب التعلم يهدف إلي ما وراء الفضول حيث يصف الميل الممنهج والمنظم لما يعرفه الفرد.
- (هـ) **Perspective** البصيرة: وهو أن يكون المرء قادر على أن يقدم النصح الحكيم للآخرين، ولديه طرق للنظر للعالم من حوله تجعله ذو معنى لنفسه وللآخرين.
٢. **Courage** الشجاعة: وهي القوى الانفعالية التي تشمل التدريب على الإرادة للوصول إلي الأهداف رغم مواجهة العوائق الخارجية والداخلية، وهي تشمل القوى التالية:
- (أ) **Bravery** الإقدام والبسالة: كالتحدث بكل ما هو صحيح رغم المعارضات، ومكافحة الأخطار والإفسادات؛ حتى ولو لم تلقي ترحيباً من الآخرين، وهي لا تقل مع التهديدات أو الصعوبات أو الألم. وهي تتضمن شجاعة جسدية ولكن لا تقتصر عليها فقط.
- (ب) **Perseverance** المثابرة (كالكدح والكفاح): وهي محاولات الفرد لإنهاء ما بدأه، والاستمرار في العمل رغم العقبات؛ التي يرمي بها خارجاً ليحسّر بسعادته في إكمال مهامه.
- (ج) **Honesty** الصدق (كالحق والنزاهة): وهو التحدث عن الحقيقة، ولكن على نطاق واسع داخل المجتمع، وبطريقة نزيهة، وأن يتصرف المرء بإخلاص، ودون تظاهر وأن يتحمل الفرد مسئولية مشاعره وأفعاله.
- (د) **Zest** الحيوية (كالحماسة والطاقة): وهي السعي لحياة ذات إثارة؛ يعيشها الفرد كأنها مغامرة، إذ يشعر بأنه نشط وعلى قيد الحياة إذا ما قام بالأشياء بطريقتها الكاملة، فهو يُكنّ للحياة مشاعر كبيرة.
٣. **Humanity** الإنسانية: وهي القوى بين الشخصية التي تتضمن الميل للآخرين، والصدقة معهم وهي تشمل:
- (أ) **Love** الحب: وهو تقييم العلاقات المقربة مع الآخرين؛ خاصة هؤلاء الذين يتبادلون المشاركة والاهتمام مع الفرد.
- (ب) **Kindness** الطيبة واللفظ: كالكرم والرعاية والاهتمام والرحمة والإيثار)، وهي القيام بالأشياء الجيدة للآخرين ومساعدتهم والاهتمام بهم.

(ج) الذكاء الاجتماعي **Social Intelligence**: وهو يشمل الذكاء الشخصي والذكاء الانفعالي؛ وهو يعني أن يكون الفرد واعياً بدوافع ومشاعر الآخرين، وكذلك دوافعه ومشاعره، وعالمياً بما يجب أن يفعله ويناسب كافة المواقف الاجتماعية على اختلافها، وأن يعرف ويستنتج ما الذي يجعل الآخرين يتصرفون بطريقة ما. ٤. **العدالة Justice**: وهي القوى المدنية التي تكمن وراء حياة المجتمع الصحي، وهي تشمل:

(أ) **العمل التعاوني Teamwork**: كالمواطنة والمسئولية الاجتماعية والولاء؛ وهو يعني أن يقوم الفرد بعمله جيداً كعضو في مجموعة أو فريق وأن يكون مخلصاً لهم.

(ب) **الإنصاف Fairness**: وهي معاملة جميع الناس بمساواة وفقاً لمفاهيم العدالة، كأن يتوفر لدى كل فرد فرصة الاختيار الحر. وألا يدع الفرد مشاعره الشخصية تؤثر في قراراته عن الآخرين، والانحياز لهم أو ضدهم.

(ج) **القيادة Leadership**: وهي أن يقوم الفرد بتشجيع المجموعة -التي يكون عضواً فيها- على القيام بأدوارهم ومهامهم في الوقت المحدد؛ حيث يدير الوقت، ويحافظ على العلاقات الجيدة داخل المجموعة، وينظم أنشطتها ويراقبها. ٥. **السماحة Temperance**: وهي القوى التي تحمي ضد الشرور وهي تشمل على:

(أ) **العفو والغفران Forgiveness**: وهو الصفح عن هؤلاء الذين ارتكبوا الأخطاء، وإعطائهم فرصة ثانية، وتقبل أوجه القصور في الآخرين؛ فلا يكون الفرد حقوداً.

(ب) **التواضع Humility**: وهو أن يترك الفرد الفرصة لإنجازاته أن تتحدث عنه؛ لا أن يظهر نفسه بوصفه إنساناً غير عادي أو أن الأشياء لا تتم إلا بفضلته هو.

(ج) **الحذر Prudence**: وهو أن يكون الفرد حريصاً على اختياراته، ولا يعرض نفسه للمخاطر التي لا داعي لها، ولا يقول أو يفعل شيئاً يأسف عليه بعد ذلك.

(د) **التنظيم الذاتي Self- Regulation**: (كالتحكم بالذات)؛ وهو أن ينظم الفرد ما يشعر به أو يفعله، وأن يكون منضبطاً ومسيطرأ على شهيته وانفعالاته.

٦. السمو **Transcendence**: وهي القوى التي تشكل التواصل بالكون الأعلى، وما وراء العالم المحيط، وتعمل على توفير المعني، وهي تشمل القوى التالية:

(أ) تقدير الجمال والتميز **Appreciation of Beauty and Excellence**

(كالرهبة والإعجاب والتسامي)؛ وهو أن يلاحظ الفرد ويقدر الجمال والتميز، أو الأداء الفني والماهر في مختلف مجالات الحياة اليومية، من الطبيعة إلي الفن إلي الرياضة إلي جميع الخبرات اليومية.

(ب) الامتنان **Gratitude** (كالاعتراف بالفضل)؛ وهو أن يكون الفرد واعياً وشاكراً

للأشياء الجيدة التي تحدث في حياته، ويأخذ وقتاً للتعبير عن الشكر.

(ج) الأمل **Hope** (كالتفاؤل والوعي بالمستقبل والتوجه نحوه والعمل لتحقيقه، والاعتقاد

بأن المستقبل يحمل كل ما هو جيد، وأنه شيء يمكن تحقيقه.

(د) الفكاهة **Humor (Playfulness)**: وهو أن يحب الفرد الضحك والفكاهات،

ويرسم الابتسامة على وجوه من حوله ويرى الجوانب المضيئة في الأشياء من حوله، وقد يقوم بالنكات أو افعال أو كلمات تُضحك الآخرين.

(هـ) الروحانية **Spirituality**: (كالإيمان والغرض)؛ وهو أن يعتقد الفرد المعتقدات

المتناسكة حول الأهداف السامية والكون من حوله، وأن يعرف الفرد أين يجب أن يمثل للقدر ومخططاته، وأن يعتقد معتقدات تساعده على تكوين معني للحياة، وأن تشكل هذه المعتقدات سلوكه، وتوفر له الطمأنينة.

وقد أسفرت نتائج دراسة Park, Peterson & Seligman, 2006 عبر الثقافية أنه

بدراسة مواطن القوى والاعتدال لدى عينات مختلفة فقد وُجد تشابهاً ملحوظاً في هذه القوى، وفي ترتيبها في ٤٠ دولة مختلفة؛ فقد كانت القوى الأكثر تواجداً هي؛ اللطف، الإنصاف، النزاهة، الامتنان، العقل الواعي، وأقل هذه القوى وجوداً هي؛ الحذر، والتواضع، وتنظيم الذات. وقد دعمت هذه النتائج محاولات فهم الطبيعة الانسانية و/ أو تعرف الحد الأدنى لمتطلبات الشخصية الإنسانية اللازمة لمجتمع صحي. كما كانت قوى الأمل والعمل التعاوني والحماسة هي أكثر القوى الإيجابية شيوعاً بين الشباب في الولايات المتحدة. وكانت قوى تقدير الجمال، والأصالة، والقيادة، والانفتاح أكثر شيوعاً لدي البالغين من نفس البيئة.

لذا فقد أوصي الباحثون في دراستهم؛ بضرورة رصد ودعم القوى الشخصية، والحفاظ عليها من التآكل والاندثار طوال رحلة النضوج، وأن يتم ذلك جنباً إلى جنب مع العمل على بناء القوى الأخرى من العدم. كما قام Gustems & Calderon, 2014 بدراسة قوى الشخصية لدى الطلاب؛ حيث وجد أن قوى الشخصية لها تأثير مهم على الأداء الأكاديمي لهم. ووجد أن القوى الشخصية الأعلى في درجاتها لدى الطلاب هي؛ اللطف، والإنصاف، والعمل الجماعي، والحب، والصدق. كما وجد أن القوى التي تركز على الآخرين أعلى في درجاتها من القوى المعتمدة على الذات، وأن القوى المرتكزة على القلب أعلى في درجاتها من القوى المرتكزة على العقل. وقد ارتبطت قوى الشخصية إيجاباً مع الرفاهية الشخصية لطلاب الجامعة؛ وهذا يتفق مع ما توصل له Park et al., 2004 في دراسة قوى الشخصية.

ووجد Lim & Kim, 2014 علاقة ارتباطية دالة بين قوى الشخصية والكفاءة الشخصية للمعلم؛ حيث تتبأت القوى بين الشخصية (كالتحكم وضبط النفس)، والمعرفية، والروحانية بالكفاءة الشخصية للمعلم. فقد كان المعلمون الذين يدركون أنفسهم بأنهم ذوو قوى شخصية يميلون للإيمان بقدراتهم في إحداث تغييرات في طلابهم أكثر من غيرهم من المعلمين ذوي المستويات المنخفضة من القوى الإيجابية، وذلك مع تثبيت أثر النوع والعمر وسنوات الخبرة. وقد أوضحت نتائج دراسة Abd Majid, ali & Alias, 2014 أن أكثر الفضائل شيوعاً لدى المعلمين هي فضائل الحكمة والإنسانية والسماحة؛ حيث أثرت هذه الفضائل بالإيجاب لدى طلابهم واستغلال إمكاناتهم الحقيقية. كما وجد Maggie et al., 2015 أن أعلى خمس قوى بين العاملين بمجال التربية الخاصة كانت اللطف والنزاهة والفكاهة والإنصاف والحب. وقد استخدم هؤلاء سماتهم الإيجابية لتشجيع الآخرين، وإثارة سماتهم الإيجابية، وأن يحققوا تقدماً لدى طلابهم وأن يتجنبوا العوائد السلبية. كما حفز هؤلاء العاملون استراتيجيات المقاومة لدى طلابهم وشجعوا العلاقات الاجتماعية الأقوى وقابلوا الاحتياجات الفردية لطلابهم. فقد كانت هذه السمات الإيجابية تبدو وكأنها مُعدية وذات فوائد متبادلة في كثير من الأحيان.

ب. مواطن القوة وأعراض الاضطرابات النفسية:

يهتم علم النفس الإيجابي باستكشاف كيفية التوافق مع كل من ضغوط الحياة والقلق من خلال استخدام القوى الإيجابية في التفكير السلبي؛ مثل تفهم إيجابيات التشاؤم الدفاعي،

د. الشيماء محمود سلمان

ومخاطر التفاؤل غير الواقعي. فمهارة الكفاح من أجل هدف هي ما تبني السمات البشرية الإيجابية، كما تساعد على استخدامها في مكانها الصحيح (الفنجري، ٢٠٠٩، ٢٥). وقد توصلت دراسة Vazquez, Hervas, Rahona & Gomez, 2009 أن ذوي الدرجات العالية في حب الاستطلاع كانوا ذوي استراتيجية فعالة للتعامل مع المواقف الضاغطة المحتملة ولديهم شبكة علاقات اجتماعية موسعة. بينما وجد Huta & Hawley, 2010 أن الوجدان السلبي والاكتئاب عادة ما يرتبط أكثر بضعف القوى الشخصية. وفي دراسة Gillham et al., 2011 وُجد أن القوى الموجهة نحو الآخرين (الصفح والحكمة) ارتبطت بأعراض أقل للاكتئاب، وتتأثر قوى التسامي (كالامتنان) برضا أكبر عن الحياة. فقد وجد Gradisek, 2012 أن هناك ارتباطاً عالياً بين كل من الأمل والحيوية والامتنان والحب والاستطلاع وبين الرضا عن الحياة.

كما توصل Gustems & Calderon; 2014 في دراسته للعلاقة بين القوى الإيجابية للشخصية وبين الاضطرابات النفسية؛ إلى أن ذوي الدرجات العالية في حب الاستطلاع كانت لديهم مستويات منخفضة من كل من؛ قلق المخاوف، وأعراض البارانونيا، والضغط النفسي. أما ذوو الدرجات العالية في النزاهة والحيوية ذات القوى المعتمدة على الآخر وعلى العقل فكانت لديهم مستويات منخفضة من كل من هوس الاضطهاد والاكتئاب والبارانونيا. وكان ذوو الدرجات العالية في الذكاء الاجتماعي لديهم مستويات منخفضة من كل من هوس الاضطهاد والحساسية بين الشخصية والبارانونيا والقائمة المتعددة للأعراض الشائعة. وانخفضت مستويات العدوان والمخاوف المرضية لدى ذوي الدرجات العالية في الإنصاف (المعتمد على الذات). ولم توجد علاقة بين الأعراض النفسية الجسمية وقوى الشخصية، وقد أوضح الباحثان أن ذلك بسبب أن العينة مكونة من طلاب الجامعة وليست عينات مرضية.

وقد قام Derogatis, 1975 بتصميم قائمة الأعراض المختصرة (BSI). وهي صورة قصيرة للاختبار الكلينيكي البنائي المعتمد على الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية – The Structured Clinical Interview for DSM-5 disorders (SCI) – R - 90. وتحتوي القائمة على تسع مجموعات للاضطرابات النفسية تقيد في تقديم صورة كينيكية عن العميل وهي؛ الأعراض النفسجسمية، وهوس الاضطهاد، والحساسية بي

الشخصية، والاكتئاب، والقلق، والعداء، والرهاب، والبارانويا، والذهان. فقد عبرت مجموعة الأعراض النفسجسمية Somatization عن الضيق الناتج عن تصورات وإدراكات الفرد للمشكلات والعجز الجسمي. وعبرت مجموعة مفردات هوس الاضطهاد - Osession - Compulsion عن الأفكار والأفعال التي يعاني منها الشخص ولا يستطيع مقاومتها، وهي أفكار غير عقلانية وغير إرادية. وركزت مجموعة مفردات الحساسية بين الشخصية Interpersonal Sensitivity عن مشاعر عدم الكفاية والشعور بالنقص؛ خاصة عند المقارنة بالآخرين. وتضمنت مجموعة مفردات الاكتئاب Depression عن تلك الأعراض الكلينيكية المميزة مثل؛ الخلل، وفقد الطاقة واليأس. أما العلامات العامة كالعصبية والشد والتوتر فهي ضمن المفردات المميزة للقلق Anxiety. كما تتضمن مفردات الرهاب Terror مشاعر الرعب والخوف الشديد. وتشمل مجموعة مفردات العداء Hostility تلك الأفكار والمشاعر أو الأفعال المميزة لحالة التأثير السلبي للغضب. وتصف مجموعة مفردات الفوبيا Phobic anxiety تلك الاستجابة المستمرة للخوف تجاه شخص أو مكان أو موضوع أو موقف محدد؛ وتكون هذه الاستجابة غير عقلانية وغير مناسبة مع المثير وتؤدي إلى سلوك تجنبى أو هروبى. أما مجموعة مفردات البارانويا Paranoid Ideation فهي تقدم بصفة أساسية السلوك البارانوي كاضطراب مزاجي في التفكير. وتعتبر مجموعة مفردات الذهان Psychoticism النموذج المرضي يدل على استمرارية الاضطراب لدى الفرد. وتدل الدرجة الكلية للقائمة العامة المتعددة (GSI) Global Severity Index على جميع مستويات الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد. (Derogatis, L. 1975; Derogatis & Spencer, 1982; Derogatis, 1993; & Mohammadkhani, Dobson, Amiri, & Ghafari, 2010).

ج. مقاومة الأعراض النفسية:

إن النظرية المعرفية للضغط النفسي ومقاومته تقترض أن الشخص والبيئة في تفاعل وتقييم عقلاني مستمر. فالضغط هو علاقة الفرد ببيئته؛ يقيم فيها ذلك الفرض موقف البيئة باعتباره مفروضاً وإجبارياً لاجترار وسحب مصادر الفرد الذاتية ولتهديد هوائه النفسي. وتهتم النظرية بعملية إعادة التقييم المعرفي والمقاومة كوسيطين مهمين في علاقات الفرد ببيئته (Folkman et al., 1989, 572). وذكر Kraaij, Pruyboom &

د. الشيماء محمود سلمان

Garnefski, 2002؛ أنه نظراً لأن كل الناس يواجهون أحداثاً ضاغطة متعددة خلال حياتهم فإنهم في خطر مستمر لمعاناة المشكلات الانفعالية. لذا لا بد من تحصين الأفراد بالاستراتيجيات المعرفية لمقاومة الضغوط؛ لأنها تؤثر على قابلية الفرد للتأثر بالمشكلات الانفعالية كاستجابة للضغوط التي يختبرونها (Kraaij, Pruymboom & Garnefski, 2002, 279).

وفي دراسة Plancherel & Bolognini, 1995 قاما بقياس الرفاهية النفسية من خلال القلق والمزاج الاكتئابي والوجدان السلبي، وقد لوحظ أن التعبير عن الحالات الانفعالية السلبية كان مرتبطاً بمستويات أقل من الهناء النفسي. ووجد Griffith, Dubow & Lppolito, 2000 أن استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية ارتبطت إيجابياً مع وجود مستويات منخفضة من القلق. كما وجد Peterson & Sligman, 2004 أن الرفاهية النفسية ارتبطت إيجابياً بالقوى الشخصية، ، وقام Rapp & Goscha, 2006 بدعم التدخلات الإيجابية القائمة على قوى الشخصية لدى ذوي مشكلات الصحة النفسية المزمنة والشديدة؛ حيث ساعد ذلك في دعم شفائهم بصورة أكثر من الخدمات الروتينية للطب النفسي.

وقد أوصى Fredrickon & Joiner, 2002 بأن الانفعالات الإيجابية لدى من يعانون الاكتئاب لها دور مهم في تحسين مهارات المقاومة Coping Skills. ويتفق كل من Seligman & Csikszentmihaly, 2000، وكذلك Fava & Ruini, 2003؛ أن قوى الشخصية تحسن من جودة الحياة، وتجعلها ذات قيمة، وتحول دون معاناة الأعراض المرضية. فقوى الشخصية تعمل كحائط عازل ضد الانتكاسات. وقد أوضح (Kraaij et al., 2002, 279) أن التحكم في الأعراض الاكتئابية والأحداث السالبة للحياة لدى أفراد العينة يتوقف على قبول هذه الأحداث وإعادة التقييم الإيجابي للحياة. لذلك فقد افترض الباحثون أن الاكتئاب يعتبر بمثابة منبئ كبير لاكتئاب تالي. ويرى جبر (٢٠٠٤، ١٢) أن المشاعر الإيجابية تقوي الإرادة لمقاومة الأمراض والشفاء منها، أما المشاعر السلبية فتضعف المناعة ضد الأمراض.

إن أعراض الاكتئاب يعاني منها حوالي نصف طلاب الجامعة في مرحلة ما (Fur et al., 2001)، وطبقة لنظرية اليأس في الاكتئاب؛ فإن نمط الاستدلال السلبي للأحداث

الضاغطة هو بمثابة فرصة لتطوير الأعراض الاكتئابية. وتتضمن نظرية اليأس في الاكتئاب ثلاث أنماط للاستدلال هي؛ أن يصف الفرد الحدث الضاغط بأنه مستمر أو ثابتاً، والثاني أن يستنتج الفرد أن نواتج الحدث الضاغط ستكون مدمرة، والثالث أن يتضمن الاستنتاج بأن الحدث الضاغط سيكشف ويُسبب سمات سلبية للذات (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989, 358). ويرى Folkman & Moskowitz, 2000 أن قدرة الفرد على مقاومة الضغوط تتوقف على عدة عوامل منها؛ مدى تحمل الفرد للظرف الضاغط، وخبراته السابقة، وتوقعاته لمواقف الشدة ونتائجها، وإمكاناته البيولوجية، ومدى شعوره بقدرته في السيطرة عليها. وتظهر المقاومة كاستجابة لتقييم الموقف الضاغط؛ حيث تنتج ردود أفعال سلوكية ومعرفية وانفعالية تساعد على التحكم في الحدث المدرك بوصفه مهدداً.

ويقصد Lazarus باستراتيجيات المقاومة بأنها "مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز مصادر وإمكانيات الفرد". وقد افترض Folkman, Lazarus, Grun, Delongis, 1986 أن عمليات المقاومة للأعراض النفسية تتشكل بدرجة معتدلة من الثبات خلال المواقف الضاغطة. وقد كانت صور المقاومة المعتمدة على الانفعال توافق هذا الافتراض. كما تتبأت استراتيجيات المقاومة بالأعراض النفسية، ولم تفسر استراتيجيات المقاومة الحالة الصحية الجسمية بنسبة دالة إحصائياً لدى عينة من (١٥٠) فرداً بالغاً. وتوسطت عمليات المقاومة العلاقة بين الأحداث الضاغطة والأعراض النفسية والحالة الصحية الجسمية. وساعدت عمليات المقاومة - على المدى الطويل - على زيادة العوائد التكيفية. (Folkman et al., 1989, p. 271: 272)

وقد وجد Folkman & Moskowitz, 2000 أن الذكاء الاجتماعي يعمل كنوع من المقاومة ضد النواتج المتعددة المختلفة للضغط. إن ما يعمل على انهيار مقاومة الفرد هو؛ استمرار تعرضه للضغوط - كما ذكر Syle؛ إذ تؤثر الضغوط على إدراك الفرد لنفسه وللعالم المحيط به. وذكر Fredrickson & Joiner, 2002 أن الانفعالات الإيجابية لدى من يعانون الاكتئاب لها دور مهم في تحسين مهارات المقاومة Coping skills، كما أن الإحساس بالوجود الأفضل Full Psychological height هو بمثابة أحد أساليب المقاومة

د. الشيماء محمود سلمان

وبناء نموذج وظيفي واسع لمقاومة الانفعالات السلبية. كما بحث Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2012 علاقة قوى الشخصية - التي تم استهداف ترميتها في التدخلات الإيجابية - بخفض الأعراض الاكتئابية؛ إذ أظهرت نتائج الدراسة أن تنمية الامتثال واللفظ والإيثار ساعدت على زيادة الهناء النفسي وخفض الاكتئاب لدى عينة الدراسة التي اشتملت على (٦٢٢) فرداً بالغا. وقد صرح Pittard, Pospel & Lau, 2017 أن السلوك التدريسي والاجتماعي والانفعالي السلبي يمثل ضغوطاً ترتبط بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة. لذا لابد من تعزيز السلوك التعليمي والتنظيمي على مستوى التدريس بالجامعة، وكذلك على المستوي المؤسسي؛ ليكون سلوكاً إيجابياً، كما يجب الحد من السلوكيات السلبية؛ إذ يفيد ذلك في خفض الأعراض الاكتئابية لدى الطلاب بالجامعة.

وقد ذكر Folkman et al., 1989 أن المقاومة تشير إلي عمليات خفض وتقليل، أو التمكن أو التحمل للتفاعل الشخصي البيئي؛ وللمقاومة عمليتان أساسيتان هما؛ التعامل مع المشكلة التي تسبب الاجهاد (المقاومة المرتكزة على المشكلة)، والتنظيم الانفعالي (المقاومة المرتكزة على الانفعال). وتتضمن عمليات المقاومة المرتكزة على المشكلة على جهود مواجهة الشخص لإزاحة الموقف مثل الهدوء، والعقلانية، والجهود المطلوبة لحل المشكلة. أما المقاومة المرتكزة على الانفعال فهي تتضمن الابتعاد، وتحكم الذات، والبحث عن المساندة الاجتماعية، والتجنب الهروبي، وتقبل المسؤولية والتقييم الإيجابي. وتتضمن جميع أساليب المقاومة على الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لإدارة الموقف الذي يتعلق بالهناء النفسي للفرد (Folkman et al., 1986, 278). ويذكر Kraaij, Pruyboom & Garnefski, 2002 أن من يواجهون أحداث ضاغطة متعددة يكونون تحت خطر تطوير مشكلات انفعالية. فالتفكير في المشاعر والأفكار الخاصة بالأحداث الضاغطة؛ يبدو أنه يساعد في اكتساب خبرة "مرعبة" عن هذه الأحداث مما يجعل هذا التفكير ليس فعالاً للتعامل مع الضغوط. فالتفكير السلبي يساعد في اعتقاد الشخص بعدم قدرته على إدارة حياته، وتحقيق رفايته النفسية، وهذا ما أسماه Seligman, 1990 بالعجز المتعلم الذي يتنبأ بالاكتئاب كنتيجة للتفكير السلبي. في حين أن التمسك بمعاني إيجابية داعمة عن الأحداث يبدو أنه طريقة جيدة لمحاربة الخبرات الضاغطة (Kraaij et al., 2002, 278-798).

وتكون استراتيجيات المقاومة المُركزة على المشكلة فعالة في تنشيط الطالب، وتحفيزه لمضاعفة جهوده، وتنظيم عمله بشكل دوري؛ خاصة إذا تميز الطالب بتحكم داخلي يشعره بالمسئولية، وضرورة الاعتماد على نفسه لبذل الجهد من أجل الوصول إلي النجاح (خطار، ٢٠١٠، ص ٣٤٣). وذكرت سالماني (٢٠١٧، ٢١) أن هؤلاء الذين يميلون إلي الانتباه إلي عناصر الموقف أو الخبرة، ويفسرون نواتج الموقف أو الخبرات بناء على جوانب إيجابية؛ قد يشعرون بالسعادة أكثر في حياتهم أو على الأقل يخففون من وطأة ضغوط حياتهم، على عكس الآخرين الذين يغفلون جوانب جيدة من حياتهم أو يركزون على حظهم السيء وخساراتهم الفادحة فهذا ما يؤدي بهم إلي الشعور بالكآبة، وربما الاكتئاب.

وتتنوع استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية لتشمل؛ أ. استراتيجية حل المشكلات؛ وفيها ينتقي العميل أسهل وأبسط المشكلات أولاً ليقوي جوانبه الإيجابية، ب. واستراتيجيات دعم الذات؛ حيث يسجل ويكتب الأشياء الجيدة في حياته، وكفاءاته الشخصية حتى ولو كانت صغيرة، وج. استراتيجية محاولة الاستمرار في الحياة وفي الأنشطة التي اعتاد الفرد عليها حتى ولو لم يرغب في القيام بها، ود. استراتيجية البحث عن المساندة الاجتماعية مثل؛ الانضمام والاشتراك في جلسات وأنشطة جماعية كالخروج مع الأصدقاء والجلوس مع الأسرة، وه. استراتيجية التجديد مثل؛ عمل تغييرات مبهجة في شكل الفرد. كما تشمل استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية المكتاتبية؛ و. ممارسة الرياضة باستمرار ولو على فترات صغيرة، وضبط ساعات النوم والاستيقاظ، وممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس العميق (Brosan et al., 2010, p. 12-33). كما وجد Melnyk & Rancour (2016) أن تحسين الأعراض النفسية يمكن أن يتم من خلال سلوكيات أساسية مثل؛ زيادة النشاط، وتغيير نمط الحياة إلي النمط الصحي، والتعامل بواقعية مع المشكلات، وتحدي التفكير السلبي، والاستمرار في محاولات التخلص من الأعراض النفسية المكتاتبية. إضافة إلي القيام بأنشطة هادفة كالقراءة أو الأعمال المهنية البسيطة أو الاستماع إلي الموسيقى أو الألعاب، ومساعدة الآخرين، والالتزام بواجبات بسيطة نحوهم - كنوع من المسئولية تجاه الآخرين.

وقد ذكر سليجمان ٢٠٠٢ب أن السعداء لديهم عادات صحية أفضل، وضغط أقل وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الآخرين الأقل سعادة. كما ذكر عبد الجبار (٢٠١٠،

٤٨) أن رؤية المحبوبين لدى الشخص له دور مهم في مقاومة الفرد للضغوط . فالمساندة الاجتماعية يمكن أن تكون ذات قيمة في الشفاء من الأمراض النفسية، وتسهم في التوافق الإيجابي، والنمو الشخصي، وتقلل من الأخطار الناتجة عن الأحداث الضاغطة (دياب ٢٠٠٧، ٥٧-٥٨). إن الإرث الذي يخلفه علم النفس الإيجابي يتمثل في التركيز على تحقيق سعادة الفرد لتقليل أعراض الاكتئاب، وذلك ببناء وجدان إيجابي واتجاه إيجابي نحو الحياة الجادة المثمرة، ورفع الدافعية، وبث الحيوية والأمل والامتنان، وكل ما يساعد على تنمية الوعي بأشكال مختلفة من السعادة (الصبوة، ٢٠١٠، ص ١٥-١٧).

فقد ذكرت أسبينول وستودينجر (٢٠٠٦، ١٢٢) أن القوى الإنسانية هي التي تساعد الفرد على التغلب على العوائق والخروج بنجاح من المواقف الضاغطة والصمود، والمرونة في الاحتفاظ بالبقاء والتوازن، واستعادة هذه القوى مرة أخرى عند مقاومة الضغوط. فالقوى الإيجابية في الشخصية تمنح الإنسان القدرة والكفاءة في التعامل الإيجابي مع الضغوط والمواقف الصعبة. فقد رأى "إليس" Ellis أنه إذا أدرك الفرد العالم المحيط بوصفه مهدداً؛ فإنه بذلك يسبب اضطراباً انفعالياً لنفسه؛ كنتيجة لطريقة إدراكه وتفسيره للأحداث وحكمه عليها وتصوراتها تجاهها.

كما أوصى Costello & Stone, 2013 المسؤولين عن التعليم العالي بضرورة استخدام المبادئ المأخوذة من مجال علم النفس الإيجابي؛ تلك التي تركز على الانفعال الإيجابي، وتجعل حياة الناس مُجزية، وحيث يطور الطلاب كفاءاتهم الذاتية. فهذه القوى تساعد ذوي الصعوبات والمشكلات على تحسين أنفسهم؛ لذا يجب على القائمين على التدريس أن يشكلوا بيئات تعليمية تركز على القوى الإيجابية للطلاب، وتلائم احتياجاتهم الفردية؛ من خلال استغلال خدمات التوجيه والإرشاد النفسي، وكافة الممارسات الداعمة للطلاب. إضافة إلي الاهتمام بجوانب القوى الشخصية الإيجابية للمعلم التي تساعد على دعم احتياجات الطلاب وتنمية مواهبهم. وقد ذكر Majid, Ali & Alias, 2014 أن تعدد سمات القوة لدى المعلم يساعد في تكوين اتجاهات إيجابية نحو المعلم، وأن يكون التعلم ذا معنى بالنسبة للطلاب. فالقوى الإيجابية هي مكونات نفسية إيجابية تؤثر على التفكير والشعور والسلوك.

وقد وجد Pittard et al., 2017 أن نمط تدريس المعلم يرتبط بالأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. فقد ارتبط نمط التدريس السلبي والاجتماعي والانفعالي إيجاباً بأعراض الاكتئاب، وارتبط نمط التدريس التركيبي سلباً بالأعراض الاكتئابية. لذا فقد أوصي الباحثون بتعزيز السلوك التعليمي والتنظيمي في المؤسسات الجامعية، والحد من السلوك التدريسي السلبي لمساعدة الطلاب على خفض أعراضهم الاكتئابية.

فروض الدراسة:

- أ. يختلف ترتيب متوسطات درجات طلاب الجامعة - عينة الدراسة - في كل من القوى الإيجابية للشخصية وأعراض الاضطرابات النفسية.
- ب. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين القوى الإيجابية للشخصية وبين أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة - عينة الدراسة-.
- ج. توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين القوى الإيجابية للشخصية وبين استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة.
- د. لا توجد فروق في القوى الإيجابية للشخصية ترجع إلي كل من النوع (ذكور/إناث)، أو التخصص (علمي/أدبي)، أو التفاعل بينهما لدى عينة الدراسة.
- هـ. توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي القوى الإيجابية للشخصية في استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لصالح مرتفعي القوى الإيجابية للشخصية لدى عينة الدراسة.
- و. تسهم القوى الإيجابية للشخصية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

وتتضمن منهج الدراسة وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية والأدوات وإجراءات تطبيق الأدوات على العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المقارن؛ فهو المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية، والذي يتم من خلاله جمع المعلومات عن الظاهرة موضع الدراسة، ومن ثم توصيفها وتحليلها ومقارنة الفروق بين مجموعاتها.

عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: وتكونت من (٥٢٨) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنيا بالكليات المختلفة (كلية التربية (١٩١ فرداً) - كلية التربية النوعية (٦٠ فرداً) - كلية العلوم (٧٢ فرداً) - كلية الآداب (٣٩ فرداً) - كلية الزراعة (٥١ فرداً) - كلية طب الأسنان (٢٤ فرداً) - كلية دار العلوم (٦٠ فرداً) - كلية الهندسة (٣١ فرداً)، بمتوسط عمري قدره (٢١.٣٤) عاماً، وانحراف معياري قدره (١.٠٢) عاماً، وذلك للتأكد من توافر الشروط السيكمترية في أدوات الدراسة الحالية حتى يمكن استخدامها في اختبار صحة فروض الدراسة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: وتكونت من (٢٠٦) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بالكليات المختلفة (كلية الطب (١٢) فرداً، وكلية الصيدلة (١٣) فرداً، وكلية التمريض (٢٠) فرداً، وكلية العلوم (٤٥) فرداً، وكلية الفنون الجميلة (١٢) فرداً، وكلية التربية الفنية (٢٠) فرداً، وكلية التجارة (٩) أفراد، وكلية التربية (٣٠) فرداً، وكلية التربية النوعية (٤٥) فرداً) وفي الفرق الدراسية المختلفة من الفرقة الأولى إلي الفرقة النهائية، وذلك بمتوسط عمري قدره (٢٠.٧٩)، وانحراف معياري قدره (١.٢٩) عاماً.

أدوات الدراسة:

أ- مقياس القوى الإيجابية للشخصية (إعداد الباحثة ٢٠١٨)

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات السابقة وقراءة ما كتب في علم النفس الإيجابي عن القوى الإيجابية للشخصية، والاطلاع على اختبار قوي الشخصية في الفضائل والأفعال (VIA- IS)؛ الذي قام بإعداده Kwon, Lim, Kim, 2010 بناء على تصنيف قوي الشخصية لدي Peterson & Seligman, 2004؛ قامت الباحثة بتصميم مقياس القوى الإيجابية في الشخصية ليشمل الفضائل الست ذات القوى الأربع وعشرون

المدرجة في تصنيف قوي الشخصية لـ Peterson & Seligman, 2004. وقد تكونت الأداة في صورتها الأولية من ست مقاييس فرعية وأربع وعشرون بعداً - تمثل قوي الشخصية في التصنيف-، وتكون المقياس من (١٧١) عبارة شملت (٣٨) عبارة لقوي الحكمة والمعرفة، و (٢٧) عبارة لقوي الشجاعة، و (٢٢) عبارة لقوي الإنسانية، و (٢٣) عبارة لقوي العدالة، و (٢٥) عبارة لقوي السماحة، و(٣٦) عبارة لقوي السموم. الشروط السيكومترية للمقياس:

١. صدق المحكمين: قبل البدء في تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية؛ قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة المنيا، وذلك لأخذ آرائهم عن المقياس كمياري لصدق المحكمين. وقد تم الإبقاء على جميع العبارات؛ إذ بلغت نسبة الاتفاق عليها (١٠٠%)، وعلى ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قدمها السادة المحكمون قامت الباحثة بتعديل صياغة العبارات التي اتفق المحكمون على ضرورة صياغتها مرة أخرى لتكون واضحة للطلاب عينة الدراسة، ولتوفر قياساً صادقاً للقوى الإيجابية للشخصية.
٢. الاتساق الداخلي: قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق؛ وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي والدرجة الكلية للمقياس^١. وقد كانت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً، وتراوح ما بين (٠.٧٩) : (٠.٤٤) للارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه. وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي ما بين (٠.٦٩) : (٠.٣١). كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس القوى الإيجابية للشخصية ما بين (٠.٦٤) : (٠.٢٢). كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البعد، وبين كل من الدرجة الكلية للمقياس الفرعي والمقياس الكلي للقوى الإيجابية؛ والنتائج مبينة بجدول (١) التالي:

^١ الجداول غير ملحقه بمنن البحث، ويمكن الرجوع إلى الباحثة للاطلاع عليها.

د. الشيماء محمود سلمان

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة البعد وكل من الدرجة الكلية للمقياس الفرعي (الفضائل الشخصية) والدرجة الكلية لمقياس القوى الإيجابية للشخصية (ن=٥٢٨)

المنظور	حب التعلم	الحكم	الفضول	أصالة	البعد
(**).٠.٧١	(**).٠.٨٣	(**).٠.٧١	(**).٠.٨٥	(**).٠.٨٢	الحكمة
(**).٠.٦٧	(**).٠.٦٩	(**).٠.٦٠	(**).٠.٧٦	(**).٠.٦٧	القوى الإيجابية
	الحيوية	الصدق	المثابرة	الإقدام	البعد
	(**).٠.٧٩	(**).٠.٨٤	(**).٠.٧٩	(**).٠.٧٧	الشجاعة
	(**).٠.٦٧	(**).٠.٧٣	(**).٠.٧١	(**).٠.٦٥	القوى الإيجابية
		الذكاء الاجتماعي	اللطف	الحب	البعد
		(**).٠.٧٨	(**).٠.٨١	(**).٠.٨٧	الإنسانية
		(**).٠.٦٥	(**).٠.٧٢	(**).٠.٦٩	القوى الإيجابية
		القيادة	الإنصاف	العمل التعاوني	البعد
		(**).٠.٨٥	(**).٠.٩٢	(**).٠.٨٣	العدالة
		(**).٠.٧٥	(**).٠.٨١	(**).٠.٧١	القوى الإيجابية
	التنظيم الذاتي	الحذر	التواضع	العفو	البعد
	(**).٠.٨٣	(**).٠.٧٩	(**).٠.٦٨	(**).٠.٧١	السماحة
	(**).٠.٦٢	(**).٠.٦٨	(**).٠.٦١	(**).٠.٦٤	القوى الإيجابية
الروحانية	الفكاهة	الأمل	الامتنان	تقدير الجمال	البعد
(**).٠.٧٩	(**).٠.٧٦	(**).٠.٨٠	(**).٠.٨٢	(**).٠.٧٨	السمو
(**).٠.٦٥	(**).٠.٦٤	(**).٠.٧٦	(**).٠.٧٢	(**).٠.٧٢	القوى الإيجابية

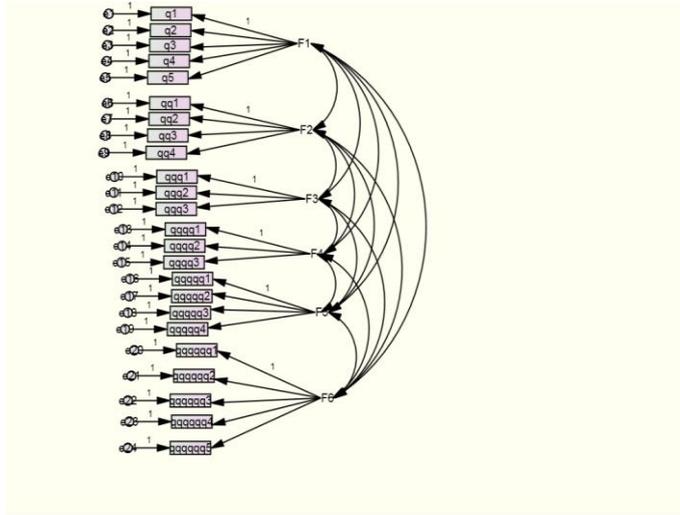
(**) دالة عند مستوى (٠.٠١)

ومن خلال جدول (١) السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). وقد تراوحت معاملات الارتباط بين درجة البعد (القوة الإيجابية للشخصية) وبين الدرجة الكلية للمقياس الفرعي (الفضيلة الإيجابية للشخصية) ما بين (٠.٩٢ : ٠.٧١). وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة البعد (القوة الإيجابية للشخصية) وبين المقياس الكلي للقوى الإيجابية للشخصية ما بين (٠.٨١ : ٠.٦٥).

٣. الصدق العملي التوكيدي: تم تطبيق المقياس على (٥٢٨) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنيا، واستخدمت الباحثة برنامج AMOS لإجراء التحليل العملي التوكيدي؛ حيث اعتمدت الباحثة على عدة مؤشرات للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح (المقياس)؛

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية

والنموذج النهائي لمقياس القوى الإيجابية للشخصية - (١٧١ عبارة) - ؛ موضح بالشكل رقم (١) كما أن مؤشرات حسن المطابقة لمقياس القوى الإيجابية للشخصية موضحة بجدول (٢).



شكل (١)

النموذج المقترح لمقياس القوى الإيجابية للشخصية (ن = ٥٢٨)

جدول (٢)

مؤشرات حسن المطابقة لمقياس القوى الإيجابية للشخصية (ن = ٥٢٨)

المؤشرات						القوى الإيجابية للشخصية
IFI	TLI	CFI	RMSEA	GFI	X^2/df	
٠.٩٠	٠.٨٨	٠.٨٩	٠.٠٧	٠.٨٥	٢.٨٩	

يتضح من جدول (٢) أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة بعد الاستغناء عن قيمة مربع كاي نظراً لتأثرها بحجم العينة، واستخدام نسبة مربع كاي على درجة الحرية (X^2/df)؛ التي أظهرت حسن المطابقة نظراً لانخفاض قيمتها عن الدرجة (٣)؛ حيث أن المدى المقبول يمتد من (١-٣) Brannick, 1995. كما بينت النتائج أن كلا من قيم (IFI, TLI, CFI, GFI) جاءت جميعها في المدى المقبول والذي

د. الشيماء محمود سلمان

يمتد من (صفر إلى ١) Bentler, 1990. وجاء مؤشر (RMSEA) قيمته أقل من (٠.٠٨)، ولم تبلغ قيمته (١) مما يؤدي إلى قبول النموذج Fan & Sivo, 2005. ٤. ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس استخدمت الباحثة كل من معادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية؛ حيث تم حساب الثبات لكل من أبعاد المقياس^٢، والمقاييس الفرعية، وكذلك للمقياس ككل؛ وذلك على عينة مكونة من (٥٢٨) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول لمقياس القوى الإيجابية للشخصية وبين التطبيق الثاني الذي تم إجراؤه بعد ذلك بأسبوعين على عينة مكونة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. وفي جدول (٣) التالي؛ توضح قيم الثبات بطريقتي معامل ألفا - كرونباخ، والتجزئة النصفية، وكذلك قيم الثبات بطريقة إعادة التطبيق، وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس (القوى الشخصية)، والمقاييس الفرعية (الفضائل الشخصية)، والمقياس الكلي للقوى الإيجابية للشخصية.

جدول (٣)

قيم الثبات للقوى الإيجابية (الأبعاد) والفضائل الإيجابية (المقاييس الفرعية) لمقياس القوى الإيجابية للشخصية

الفضائل الإيجابية	القوى الإيجابية (الأبعاد)					معامل الثبات	الفضائل الإيجابية
الحكمة	الدرجة الكلية	المنظور	حب التعلم	الحكم	الفضول	أصالة	البعد
	معامل ألفا	٠.٦٧	٠.٧٤	٠.٧٢	٠.٧٩	٠.٧٥	معامل ألفا
	تجزئة نصفية	٠.٦٨	٠.٦٢	٠.٧٤	٠.٧٧	٠.٧٢	تجزئة نصفية
الشجاعة	الدرجة الكلية	الحيوية	الصدق	المثابرة	الإقدام	إعادة التطبيق	البعد
	معامل ألفا	٠.٨٠	٠.٨٥	٠.٧٣	٠.٧٥	٠.٧٨	معامل ألفا
	تجزئة نصفية	٠.٧٧	٠.٨٢	٠.٧١	٠.٧٠	٠.٦٦	تجزئة نصفية
الإنسانية	الدرجة الكلية	الذكاء الاجتماعي	اللطف	الحب	إعادة التطبيق	٠.٣٠*	البعد
	معامل ألفا	٠.٧٣	٠.٥٧	٠.٣٠*	٠.٦٦	٠.٣٠*	معامل ألفا
	تجزئة نصفية	٠.٧٣	٠.٥٧	٠.٣٠*	٠.٦٦	٠.٣٠*	تجزئة نصفية

* هذه النتائج غير موضحة بمتن البحث، ويمكن الرجوع إلى الباحثة للاطلاع عليها.

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية

معامل ألفا	٠.٧٣	٠.٧٨	٠.٦٤	٠.٨٦
تجزئة نصفية	٠.٦٨	٠.٧٣	٠.٦٢	٠.٨٠
إعادة التطبيق	٠.٦٥	٠.٦٣	٠.٧١	٠.٧١
العدالة	العمل التعاوني	الإنصاف	القيادة	الدرجة الكلية
معامل ألفا	٠.٧٤	٠.٨٢	٠.٨٠	٠.٩٠
تجزئة نصفية	٠.٧٢	٠.٧٥	٠.٧٦	٠.٨٢
إعادة التطبيق	٠.٦٤	٠.٧٤	٠.٥٧	٠.٦٨
السماحة	البعد	العفو	التواضع	الحذر
معامل ألفا	٠.٧٢	٠.٧٥	٠.٧٧	٠.٧٢
تجزئة نصفية	٠.٧٢	٠.٧٤	٠.٧٥	٠.٥٤
إعادة التطبيق	٠.٥٨	٠.٦٣	٠.٥٠	٠.٧٠
السمو	البعد	تقدير الجمال	الامتنان	الأمل
معامل ألفا	٠.٧٦	٠.٨١	٠.٨٤	٠.٨٣
تجزئة نصفية	٠.٧١	٠.٧٦	٠.٧٥	٠.٦٩
إعادة التطبيق	٠.٧٠	٠.٨٢	٠.٦٥	٠.٨٤
الدرجة الكلية	الروحانية	الفكاهة	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية

وقد بلغت قيم معاملات الثبات للمقياس الكلي للقوى الإيجابية للشخصية كما يلي؛ قيمة معامل ألفا كرونباخ؛ ٠.٩٨، وقيمة التجزئة النصفية؛ ٠.٩٢، وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (ثبات إعادة التطبيق)؛ ٠.٧٠. ومن خلال ما تقدم يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس القوى الإيجابية للشخصية، وأنه يتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات لكل بعد من أبعاده (القوى الشخصية)، وكذلك لمقاييسه الفرعية (الفضائل الإيجابية)، وكذلك للمقياس الكلي للقوى الإيجابية للشخصية؛ ما يؤهله للاستخدام في اختبار صحة فروض الدراسة الحالية.

د. الشيماء محمود سلمان

ب- قائمة الأعراض المختصرة: (إعداد: ديروجاتس ١٩٧٥، ترجمة وتقنين الباحثة
Brief Symptom Inventory (BSI) Derogatis, 1975 (٢٠١٨)

لدراسة استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية؛ استخدمت الباحثة أسلوب التقرير الذاتي
لتشخيص الاضطرابات النفسية باستخدام قائمة الأعراض المختصرة. وقد اشتملت القائمة
على (٥٣) مفردة موزعين على تسعة أبعاد هي، الأعراض الجسمية (سبع مفردات هي: ٢،
٧، ٢٣، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٧)، وهوس الاضطهاد (ست مفردات هي: ٥، ١٥، ٢٦، ٢٧،
٣٢، ٣٦)، والحساسية بين شخصية (أربع مفردات هي: ٢٠، ٢١، ٢٢، ٤٢)، والاكئاب
(ست مفردات هي: ٩، ١٦، ١٧، ١٨، ٣٥، ٥٠)، والقلق (ست مفردات هي: ١، ١٢،
١٩، ٣٨، ٤٥، ٤٩)، والعداء (خمس مفردات هي: ٦، ١٣، ٤٠، ٤١، ٤٦)، والرهاب
(خمس مفردات هي: ٨، ٢٨، ٣١، ٤٣، ٤٧)، والبارانويا (خمس مفردات هي: ٤،
٢٤، ١٠، ٤٨، ٥١)، والذهان (خمس مفردات هي: ٣، ١٤، ٣٤، ٤٤، ٥٣)، إضافة إلى
أربعة مفردات (١١، ٢٥، ٣٩، ٥٢)؛ فهي ذات أهمية كLINIكية وغير مدرجة لأي بعد مما
سبق.

والمقياس ذو خمسة بدائل طبقاً لتدرج ليكرت، مع وجود بديل سادس لرفض
الاستجابة على البند (ض / R)، ويتم التشخيص من خلال مؤشرات عامة للإجهاد هي؛
القائمة العامة للإجهاد (GSI) Global Severity Index؛ وهي تعبر عن مجموع
الدرجات مقسوماً على عدد الإجابات غير المرفوضة (التي تم الاستجابة عليها). ويعتبر
GSI هو المؤشر الأكثر حساسية، وقائمة الأعراض الإيجابية الكلية Positive Symptom
Total (PST)، وهي تعبر عن عدد البنود ذات الدرجات أعلى من صفر؛ لتوضح عدد
الأعراض التي يعانيتها المفحوص. وقائمة الأعراض الإيجابية للإجهاد Positive
Symptom Distress Index (PSDI)، وهي مجموع قيم البنود التي لها إجابة أعلى من
صفر مقسومة على عددها، وهي تعبر عن متوسط الإجهاد الذي يعانیه المفحوص. وفي
حالة التشخيص الكLINIكي تحول هذه الدرجات الخام إلى درجات معيارية موضحة في دليل
قائمة الأعراض المختصرة BSI .

• الشروط السيكومترية للقائمة طبقاً لمعدده الأصلي:

تحقق Derogatis, 1975, 1993 من الشروط السيكومترية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي الذي أبقى على الأبعاد التسعة المفترضين في المقياس الأصلي (SCI - R - 90)؛ حيث تم التأكد من كفاءة النموذج. كما تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي، وكذلك للمقاييس الفرعية التسعة، وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين (0.71) للذهان، وحتى (0.85) للاكتئاب. كما استخدمت طريقة الاتساق الداخلي لمعاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية وتراوحت بين 0.30، 0.72. وكذلك تم استخدام صدق المحك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للمقاييس الفرعية في كل من قائمة الأعراض المختصرة BSI والقائمة الأصلية SCL وتراوحت بين 0.92، 0.95. وقد تم مراجعة قيم البنود ومعاييرها وفائدتها الكليينكية في أبحاث تالية لـ Derogatis & Spencer, 1982; Derogatis, 1993. كما تم استخدام القائمة مع عينات متعددة في دراسات عبر ثقافية مثل دراسة Mohammadkhani, et al., 2010؛ وذلك للتأكد من صلاحية القائمة في التشخيص الكليينكي.

• الشروط السيكومترية للقائمة في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بترجمة بنود القائمة، ثم عرضتها على المتخصصين في اللغة الإنجليزية بعلم النفس التربوي والمناهج وطرق التدريس بكلية التربية - جامعة المنيا، والتأكد من صحة ترجمتها، وإعادة ترجمتها للغة الإنجليزية مرة أخرى؛ للتأكد من صدق مضمونها، وقد أبتت الباحثة على ترتيب المفردات وتوزيعها كما في القائمة الأصلية. ثم تم إجراء الأساليب التالية للتحقق من الشروط السيكومترية لقائمة الأعراض المختصرة:

١. الاتساق الداخلي: قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات القائمة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للقائمة (مؤشر القائمة العامة للإجهاد GSI)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.36 : 0.80)، كما كانت

د. الشيماء محمود سلمان

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)^٣. والنتائج مبينة بجدول (٤) التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة (م) وبين كل من درجة البعد والدرجة الكلية لقائمة الأعراض المختصرة (ن = 166)

م	بعد	كلي												
٢	٠.٦٦	٠.٥٣	٥	٠.٥٤	٠.٤٤	٢٠	٠.٧٠	٠.٥٨	٩	٠.٥٨	٠.٤٧	١	٠.٥٥	٠.٤٨
٧	٠.٦١	٠.٤٧	١٥	٠.٦٩	٠.٦٩	٢١	٠.٧٨	٠.٦٨	١٦	٠.٨٠	٠.٧٠	١٢	٠.٧٢	٠.٥٨
٢٣	٠.٧١	٠.٥٥	٢٦	٠.٦٤	٠.٤٧	٢٢	٠.٧٤	٠.٥٤	١٧	٠.٧٩	٠.٧٠	١٩	٠.٦٠	٠.٣١
٢٩	٠.٧٤	٠.٦٢	٢٧	٠.٧٠	٠.٥٢	٤٢	٠.٥٠	٠.٣١	١٨	٠.٧٤	٠.٦٠	٣٨	٠.٦٣	٠.٦٥
٣٠	٠.٧٦	٠.٦٤	٣٢	٠.٦١	٠.٥١				٣٥	٠.٦٧	٠.٥٩	٤٥	٠.٦٢	٠.٤٨
٣٣	٠.٦٩	٠.٦١	٣٦	٠.٧٦	٠.٦٦				٥٠	٠.٦١	٠.٦١	٤٩	٠.٦٠	٠.٦٦
٣٧	٠.٧٨	٠.٧٠												
٦	٠.٦٩	٠.٥٧	٨	٠.٦١	٠.٤٩	٤	٠.٥٩	٠.٤٩	٣	٠.٥٤	٠.٤٥	١١	٠.٤٣	
١٣	٠.٦٦	٠.٧٠	٢٨	٠.٦٢	٠.٤٠	١٠	٠.٦٠	٠.٥٢	١٤	٠.٧٢	٠.٧٣	٢٥	٠.٥٣	
٤٠	٠.٤٨	٠.٢٧	٣١	٠.٧٥	٠.٦٤	٢٤	٠.٦٥	٠.٥٣	٣٤	٠.٧١	٠.٦٦	٣٩	٠.٤٦	
٤١	٠.٦٨	٠.٤٦	٤٣	٠.٥٤	٠.٥٣	٤٨	٠.٧٣	٠.٦٣	٤٤	٠.٧٠	٠.٥٥	٥٢	٠.٥٦	
٤٦	٠.٦٨	٠.٣٦	٤٧	٠.٦٩	٠.٥٧	٥١	٠.٦٦	٠.٤٥	٥٣	٠.٧٥	٠.٦١			

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد التسعة للقائمة والدرجة الكلية لقائمة

الأعراض المختصرة (مؤشر GSI)، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). والنتائج موضحة بجدول (٥) التالي:

جدول (٥)

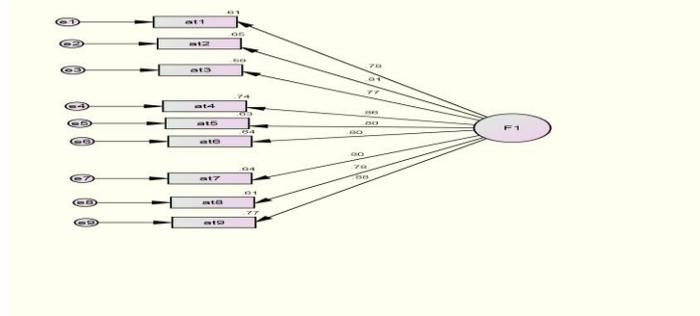
معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لقائمة الأعراض المختصرة (ن=166)

البعد	الأعراض الجسمية	هوس الاضطهاد	حساسية بين شخصية	اكتئاب	قلق	عداء	رهاب	البارانويا	ذهان
معامل الارتباط	٠.٨٤	٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٨٨	٠.٨٣	٠.٨٢	٠.٨٢	٠.٨٠	٠.٨٨

٢. الصدق العاملي التوكيدي: ثم تطبيق المقياس على (166) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنيا، واستخدمت الباحثة برنامج AMOS لإجراء التحليل العاملي التوكيدي؛ حيث اعتمدت الباحثة على عدة مؤشرات للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح (المقياس)؛

^٣ النتائج غير موضحة بمتن البحث ويمكن الرجوع إلى الباحثة للاطلاع عليها

والنموذج النهائي لقائمة الأعراض المختصرة - (٥٣ عبارة) - ؛ موضح بالشكل رقم (٢) كما أن مؤشرات حسن المطابقة لقائمة الأعراض المختصرة موضحة بجدول (٦).



شكل (٢)

النموذج المقترح لقائمة الأعراض المختصرة (ن = ١٦٦)

جدول (٦)

مؤشرات حسن المطابقة لقائمة الأعراض المختصرة (ن = ١٦٦)

المؤشرات						قائمة الأعراض المختصرة
IFI	TLI	CFI	RMSEA	GFI	X ² /df	
٠.٩٧	٠.٩٧	٠.٩٧	٠.٠٧	٠.٩٣	١.٩٠	

يتضح من جدول (٦) أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث استُخدمت نسبة مربع كاي على درجة الحرية (X^2 / df)، وانخفضت قيمتها عن الدرجة (٣)؛ حيث أن المدى المقبول يمتد من (١-٣) Brannick, 1995. كما بينت النتائج أن كلا من قيم (IFI, TLI, CFI, GFI) جاءت جميعها في المدى المقبول والذي يمتد من (صفر إلي ١). وجاء مؤشر (RMSEA) قيمته أقل من (٠.٨)، ولم تبلغ قيمته (١) مما يؤدي إلي قبول النموذج Fan & Sivo, 2005. وتجدر الإشارة إلى أن قيم مؤشرات (IFI, TLI, CFI, GFI) تراوحت ما بين ٠.٦٠ وحتى ٠.٦٩ لدى العينة المرضية في دراسة Mohammedkhani et al., 2010.

٣. الثبات في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات قائمة الأعراض المختصرة باستخدام طريقتي معادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك لكل بعد من أبعاد القائمة وكذلك للقائمة كلها

د. الشيماء محمود سلمان

(مؤشر GSI)، ونتائج إجراءات التحقق من ثبات القائمة في الدراسة الحالية مبينة في جدول (٧) التالي:

جدول (٧)

معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقائمة الأعراض المختصرة (ن=١٦٦)

البعد	الأعراض الجسمية	هوس الاضطهاد	حساسية بين شخصية	اكتئاب	قلق	عداء	رهاب	البارانويا	ذهان	كلي
معامل ألفا	٠.٨٣	٠.٤٠	٠.٦٢	٠.٧٨	٠.٦٧	٠.٦٣	٠.٦٤	٠.٦٦	٠.٧١	٠.٩٤
تجزئة نصفية	٠.٨٣	٠.٥١	٠.٥٩	٠.٧٩	٠.٦١	٠.٧١	٠.٥١	٠.٦٨	٠.٦٧	٠.٨٩

ج. مقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية: (إعداد الباحثة ٢٠١٨)

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت أساليب المقاومة للضغوط والأعراض النفسية الاكتئابية؛ قامت الباحثة بعرض الأعراض العامة للاضطرابات النفسية كما هو مبين في دليل DSM-5 في صورة قائمة على مجموعة من طلاب الجامعة، ثم طلبت منهم أن يجيبوا على سؤال مفتوح هو؛

كيف يمكنك أن تقاوم هذه الأعراض النفسية فيما إن شعرت بها؟

بعد تجميع استجابات الطلاب عن هذا السؤال المفتوح، وبمراجعة أساليب مقاومة الأعراض النفسية التي ذكرت في الدراسات والأدبيات السابقة؛ قامت الباحثة بتصميم مقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية لطلاب الجامعة؛ كأداة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية. وقد صيغت مفردات المقياس في صورة بعد واحد ومكونة من (٥٧) مفردة؛ يتم الاستجابة عليها في هيئة خمس بدائل تتراوح بين (تنطبق عليّ تماماً: لا تنطبق عليّ)، وتأخذ الدرجات من (٥ : ١) طبقاً لتدرج ليكرت.

• الشروط السيكومترية للمقياس:

١. صدق المحكمين: قبل البدء في تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية؛ قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية - جامعة المنيا لأخذ آرائهم على مقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية كمعيار لصدق المحكمين. وقد تم الإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (١٠٠%). وعلى

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية

ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قدمها السادة المحكمون؛ قامت الباحثة بإجراء التعديلات على المقياس.

٢. **الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس^٤؛ وذلك على عينة مكونة من (٥٢٨) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وتراوح ما بين (٠.٢٨ : ٠.٨٠).

٣. **الصدق العاملي الاستكشافي:** أجرت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي بالتدوير المائل Oblique Rotation لمفردات المقياس للتأكد من صدقه وتشبع مفرداته على عوامل من الدرجة الثانية (أبعاد). وقد استخدمت الباحثة التدوير المائل لصعوبة استقلال العوامل، ولأنه أكثر واقعية في تمثيل العلاقات الارتباطية البينية للعوامل (Byrne, 2005). ويتيح التدوير المائل التعرف على إمكانية وجود بنية عاملية من الدرجة الثانية نتيجة ارتباط العوامل ببعضها بقيم معتدلة متقاربة (تغزة، ٢٠١٢، ١١٢). كما كانت محكات استخراج العوامل هي؛ طريقة المكونات الأساسية، وقبول جميع التشبعات (الارتباطات) ذات القيمة أعلى من ٠.٣٠، ومحك كايزر (Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)) ويوضح جدول (٨) التالي تشبعات المفردات على عواملها المستخرجة من خلال مصفوفة النمط Pattern matrix.

جدول (٨)

العوامل وجذورها الكامنة ونسب التباين المفسر لمقياس مقاومة الأعراض النفسية على عواملها (ن=١٦٦)

العامل الأول	العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس		العوامل وتشبعات مفرداتها	
	م	التشبع										
٨	٠.٣٩	٤	-٠.٣٧	٤٠	-٠.٥٠	١	٠.٣٢	١٣	٠.٥٤	٩	٠.٤٩	٨
٢١	٠.٤٢	٥	-٠.٦٦	٤٧	-٠.٦٧	٢	٠.٤٣	٣٨	٠.٣٢	١٢	٠.٤٠	٢١
٢٥	٠.٤٢	٦	-٠.٧٨	٥٠	-٠.٥٤	٣	٠.٣٥	٣٩	٠.٥٩	١٥	٠.٤٩	٢٥
٢٦	٠.٥٨	٧	-٠.٤٢	٥١	-٠.٣٢	١١	٠.٣٣	٤٢	٠.٦٦	١٧	٠.٦٢	٢٦
٢٧	٠.٥٠	١٠	-٠.٣١	٥٢	-٠.٥٢	١٩	٠.٥٣	٤٣	٠.٣٩	٥٦	٠.٣١	٢٧
٢٨	٠.٥١	١٤	-٠.٣٧	٥٣	-٠.٥٤	٢٢	٠.٥٤	٤٤	٠.٤٢			٢٨
٢٩	٠.٤٠	١٦	-٠.٤٧	٥٤	-٠.٧٦	٢٣	٠.٧٤	٤٥	٠.٥٢			٢٩

^٤ الجدول غير ملحق بمتن البحث، ويمكن الرجوع إلى الباحثة للاطلاع عليه.

د. الشيماء محمود سلمان

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
م	التشيع	م	التشيع	م	التشيع	م	التشيع	م	التشيع	م	التشيع
٣٠	٠.٥٩	١٨	-٠.٤٣	٥٧	-٠.٦٣	٢٤	٠.٦٥				
٣٣	٠.٤١	٢٠	-٠.٤٣			٣٥	٠.٤٨				
٣٤	٠.٤٤	٣١	-٠.٤١								
٣٦	٠.٤١	٥٥	-٠.٧٥								
٣٧	٠.٣٤										
٤٨	٠.٥٠										
٤٩	٠.٤٩										
الجدور الكامنة للعوامل											
١١.٢١	٣.٥٦	٢.٦٢	٢.١٧	١.٩٦	١.٩٣						
نسبة التباين المفسر لكل عامل											
١٩.٦٧	٦.٢٤	٤.٦٠	٣.٨١	٣.٤٤	٣.٣٨						
نسبة التباين المفسر الكلي ٤١.١٥											

يُلاحظ من خلال جدول (٨) السابق أن مفردات مقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية قد تشبعت على ستة عوامل من الدرجة الثانية. كما أن العاملين الثاني والثالث كانا سالبين. وقد تشبعت (١٤) مفردة على العامل الأول، و(١١) مفردة على العامل الثاني، و(٨) مفردات على العامل الثالث، و(٩) مفردات على العامل الرابع، و(٧) مفردات على العامل الخامس، و(٥) مفردات على العامل السادس. ولم تتشيع (٣) مفردات على أي من العوامل وهي المفردات (٣٢، ٤١، ٤٦). وقد كانت القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات أكبر من (٠.٠٠٠٠٠١). إضافة إلى أن مقياس كفاية العينة Measures of Sampling Adequacy (MSA) بلغ ٠.٧٧، ما يدل على أن اختبار كايزر كان جيدا. كما أظهرت نتائج التحليل العاملي لبنود المقياس أن اختبار برتلين Bartlett's test of sphericity دالا إحصائيا. وفيما يلي مصفوفة العوامل المرتبطة لمقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية كنتيجة للتحليل العاملي المائل، وهي مبينة بجدول (٩).

جدول (٩)

مصفوفة العوامل المرتبطة لمقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية (ن=١٦٦)

العوامل	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني
العامل الأول	٠.١٨	٠.٢٠	٠.٢٦	٠.٢١-	-٠.١٦
العامل الثاني	٠.٠٢-	٠.٢٥-	٠.١٥-	٠.٢١	
العامل الثالث	٠.٠١-	٠.١٩-	٠.١٩-		
العامل الرابع	٠.٠٨	٠.١٩			
العامل الخامس	٠.١٣				

وقد اقترحت الباحثة تسمية العامل الأول بـ (التغيير الإيجابي)، والعامل الثاني بـ (الأنشطة الهادفة)، والعامل الثالث بـ (دعم الذات)، والعامل الرابع بـ (البحث عن المساندة الاجتماعية)، والعامل الخامس بـ (التأمل الروحي)، والعامل السادس بـ (المقاومة الجسدية). وتعتبر استراتيجيات التغيير الإيجابي عن مراجعة الفرد لسلوكياته وأفكاره وانفعالاته ومحاولة استبدالها بأخرى إيجابية تساعد الفرد على الشعور بالراحة والرضا. وتعني استراتيجيات الأنشطة الهادفة قيام الفرد برصد مجموعة من الأعمال المفيدة له وتحقيق نفعاً للآخرين حيث يشعر بفائدة عمله ونشاطه وتساعد على استعادة شعوره بالثقة في نفسه. ويقصد باستراتيجية دعم الذات بأن يقوم الفرد بتقديم المساندة لنفسه برصد الانجازات والمهارات والنجاحات الذاتية التي قام بها في الماضي؛ ليستشعر كفاءته الذاتية. كما تعبر استراتيجيات البحث عن المساندة الاجتماعية أن يقوم الفرد بالانضمام إلى الآخرين وتوطيد علاقاته معهم، ومشاركتهم أنشطتهم لتقوية قدرته على مواجهة شعوره المستمر بالوحدة والعزلة. كما يقصد باستراتيجيات التأمل الروحي بقيام الفرد بالعبادات والصلوات والدعاء والتقرب إلى الله والتأمل في الكون واستلهام الخبرات من وراء الأحداث ليقوي الفرد جوانبه الروحية. كما تشمل استراتيجيات المقاومة الجسدية أن يقوم الفرد باستعادة نشاطه الجسدي وحيويته من خلال مقاومة الأعراض الجسمية كالشعور بالخمول والتعب والنوم؛ وذلك بأن يقوم الفرد بتنظيم أوقات نومه وممارسة تدريبات الاسترخاء والتنفس العميق والتمارين الرياضية.

د. الشيماء محمود سلمان

٣. ثبات المقياس: لاختبار ثبات مقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية؛ قامت الباحثة باستخدام طريقتي معادلة ألفا - كرونباخ، والتجزئة النصفية، ويوضح جدول (١٠) التالي قيم الثبات للمقياس بهاتين الطريقتين.

جدول (١٠)

معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس مقاومة الأعراض النفسية (الدرجة الكلية) وأبعاده (ن=١٦٦)

الثبات	التغيير الإيجابي	الأنشطة الهادفة	دعم الذات	المساندة الاجتماعية	التأمل الروحي	المقاومة الجسدية	الدرجة الكلية
معامل ألفا	٠.٨٣	٠.٨٢	٠.٨٠	٠.٧٢	٠.٧٣	٠.٥٢	٠.٩٢
تجزئة نصفية	٠.٨٢	٠.٨١	٠.٧٩	٠.٦٥	٠.٦٧	٠.٤٤	٠.٨٥

ويوضح جدول (١٠) السابق ارتفاع قيم معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس ومكوناته. ومن خلال التحقق من الشروط السيكمترية لمقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية وأبعاده من صدق وثبات؛ يتضح أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الصدق والثبات ما يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد التحقق من الشروط السيكمترية من صدق وثبات للأدوات المعدة للدراسة الحالية (مقياس القوى الإيجابية للشخصية - قائمة الأعراض المختصرة - مقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية)؛ قامت الباحثة بتوزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة الأساسية من طلاب جامعة المنيا، والذين بلغ عددهم (٢٠٦) طالب وطالبة؛ حيث تم تقديم عرض مختصر لأهداف الدراسة، وتم إجراء التطبيق على الطلاب والطالبات الذين رغبوا في ذلك، والذين يشعرون بمعاناة من الاضطرابات النفسية، ويريدون تعرف قواهم الشخصية. وقد تم التطبيق بطريقة جماعية. ثم قامت الباحثة بتجميع استجابات عينة الدراسة على مقياس القوى الإيجابية للشخصية لتعرف ترتيب القوى الإيجابية لدى طلاب الجامعة -عينة الدراسة-. كما قامت الباحثة بتصحيح قائمة الأعراض المختصرة لتعرف ترتيب الاضطرابات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة من عينة الدراسة، وكذلك تعرف استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها الطلاب لمقاومة الأعراض النفسية، ودراسة نوعية العلاقات بين مقاومة الأعراض النفسية وبين القوى الإيجابية للشخصية، واختبار صحة

فروض الدراسة. وتجدر الإشارة إلى أنه تم استبعاد المقاييس غير الصالحة أو غير مكتملة البيانات من التحليل الإحصائي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء التحليل الإحصائي؛ حيث تم استخدام الإحصاءات الوصفية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار ت. Test، وتحليل التباين الثنائي، وتحليل الانحدار البسيط.

نتائج الدراسة:

أ- نتائج الفرض الأول ونصه " يختلف ترتيب متوسطات درجات طلاب الجامعة - عينة الدراسة - في كل من القوى الإيجابية للشخصية وأعراض الاضطرابات النفسية"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام الإحصاءات الوصفية (المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لكل بعد مقسوما على عدد عباراته)؛ لتعرف ترتيب كل من القوى الإيجابية للشخصية، وأعراض الاضطرابات النفسية^٥. وقد ترتيبت القوى الإيجابية لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة (٢٠٦ فردا) لتكون قوى الصدق (٤.٣٢)، والامتنان (٤.٢٩)، والروحانية (٤.١٧)، والمتابعة (٤.٠٦)، والقيادة (٤.٠٤)؛ هي القوى الأعلى ترتيبا. وكانت القوى الأقل ترتيبا لدى عينة الدراسة هي؛ قوى الفكاهة (٣.١٧)، والبصيرة (٣.٢٠)، والتنظيم الذاتي (٣.٣٩)، وحب التعلم (٣.٤٤)، والحذر (٣.٥٤). وكان ترتيب درجات الفضائل الإيجابية لدى عينة الدراسة هي؛ الشجاعة (٤.٠٥)، ثم السمو (٣.٩٩)، ثم السماحة (٣.٩٧)، ثم الإنسانية (٣.٨٩)، ثم العدالة (٣.٨٨)، ثم الحكمة (٣.٦٧). كما كان ترتيب أعراض الاضطرابات النفسية التي عانى منها طلاب الجامعة - عينة الدراسة - هي؛ هوس الاضطهاد (٢.٢٠)، ثم القلق (٢.١٦)، ثم الاكتئاب (٢.٠٨)، ثم الحساسية بين شخصية (١.٩٤)، ثم الذهان (١.٩١)، ثم العداء (١.٩١)، ثم البارانويا (١.٨٤)، ثم الأعراض النفسجسمية (١.٨٣)، ثم الرهاب (١.٦٩).

ب- نتائج الفرض الثاني ونصه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين القوى الإيجابية للشخصية وبين أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة - عينة

^٥ النتائج كاملة غير موضحة بمتن البحث ويمكن الرجوع إلى الباحثة للاطلاع عليها.

د. الشيماء محمود سلمان

الدراسة-". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقات بين القوى الإيجابية للشخصية وأعراض الاضطرابات النفسية (كما تم تشخيصها بقائمة الأعراض المختصرة من خلال مؤشر GSI) لدى عينة الدراسة. وقد اختلفت العلاقات بين القوى الإيجابية للشخصية (الأبعاد) وأعراض الاضطرابات النفسية¹. فقد كانت العلاقات دالة إحصائياً بين كل من المثابرة، والल्पف، والتواضع وبين كل من أعراض الاضطرابات النفسية (بمؤشر GSI) وأبعادها، وقد اختلفت العلاقات ما بين موجبة وسالبة ودالة وغير دالة بين باقي القوى الإيجابية وأعراض الاضطرابات النفسية وأبعادها. أما نتائج اختبار العلاقات بين الفضائل الإيجابية للشخصية وأعراض الاضطرابات النفسية فهي موضحة بجدول (١١) التالي:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين مقياس القوى الإيجابية ومقاييسه الفرعية (الفضائل) وقائمة الأعراض المختصرة (مؤشر

(GSI) (ن = ٢٠٦)

المتغيرات	الحكمة	الشجاعة	الإنسانية	العدالة	السماحة	السمو	المقياس الكلي
الأعراض الجسمية	٠.١٢-	٠.٠٨-	٠.٠٨	٠.٠٣	٠.٠١-	٠.٠٥-	٠.٠٥-
هوس الاضطهاد	(٠)٠.١٤-	(٠)٠.١٤-	٠.٠٦	٠.٠٧	٠.٠١-	٠.٠١	٠.٠٥-
حساسية بين شخصية	٠.٠٦-	٠.٠٦-	٠.٠٤	٠.١١	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٠٢
اكتئاب	(٠)٠.١٧-	(٠)٠.١٤-	٠.٠٣	٠.٠١-	٠.٠٤-	٠.٠٦-	٠.٠١-
قلق	(٠)٠.٢٠-	(٠)٠.١٤-	صفر	٠.٠٧-	٠.٠٥-	٠.٠٣-	٠.١١-
عداء	(٠)٠.١٤-	٠.١٠-	٠.٠١	٠.٠٥-	٠.٠٦-	صفر	٠.٠٨-
رهاب	٠.٠١-	٠.٠٨-	٠.١٠	٠.٠٧-	٠.٠٨	٠.٠٨	٠.٠٤
البارانويا	٠.٠٥-	٠.٠٧-	(٠)٠.١٤	(٠)٠.١٥	٠.٠٤	٠.٠١	٠.٠٣
ذهان	(٠)٠.١٥-	(٠)٠.١٤-	٠.٠٥	٠.٠١-	٠.٠١-	٠.٠٤-	٠.٠٧-
GSI	(٠)٠.١٥-	٠.١٣-	٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٠١-	٠.٠٢-	٠.٠٦-

(*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١١) السابق أن معاملات الارتباط بين الفضائل الإيجابية للشخصية، والدرجة الكلية للمقياس وبين أعراض الاضطرابات النفسية كانت جميعها منخفضة وغير دالة إحصائياً فيما عدا العلاقات بين أعراض الاضطرابات النفسية وبين كل

¹ النتائج كاملة غير موضحة بمنن البحث ويمكن الرجوع إلى الباحثة للاطلاع عليها.

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية

من قيمة الحكمة وقيمة الشجاعة؛ فقد كانت علاقات سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، وذلك في علاقة قيمة الحكمة بكل من هوس الاضطهاد والاكتئاب والقلق والعداء والذهان والقائمة العامة للإجهاد - موضحة بمؤشر GSI- ، وكذلك علاقة قيمة الشجاعة بكل من هوس الاضطهاد والاكتئاب والقلق والذهان والقائمة العامة للإجهاد - موضحة بمؤشر GSI-. لذا فقد تحقق الفرض الثاني جزئياً.

ج. نتائج الفرض الثالث ونصه" توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين القوى الإيجابية للشخصية وبين استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقات بين القوى الإيجابية للشخصية وبين استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية، والنتائج موضحة بجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين مقياس القوى الإيجابية ومقاييسه الفرعية (الفضائل) ومقياس استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية (ن= ٢٠٦)

المتغيرات	الحكمة	الشجاعة	الإنسانية	العدالة	السماحة	السمو	القوى الإيجابية (المقياس الكلي)
التغيير الإيجابي	(**).٠٥٤	(**).٠٥٤	(**).٠٤٢	(**).٠٥٠	(**).٠٤٤	(**).٠٦٦	(**).٠٦٤
الأنشطة الهادفة	(**).٠٣٥	(**).٠٣١	(**).٠٢٣	(**).٠٣٨	(**).٠٣٦	(**).٠٤٢	(**).٠٤٣
دعم الذات	(**).٠٤٣	(**).٠٣٩	(**).٠٣٥	(**).٠٤٣	(**).٠٤٣	(**).٠٥١	(**).٠٥٢
المساندة الاجتماعية	(**).٠٢٣	(**).٠٢٣	(**).٠٢٦	(**).٠٣٢	(**).٠٢٨	(**).٠٣٧	(**).٠٣٥
التأمل الروحي	(**).٠٢٠	(**).٠١٩	(**).٠٢٧	(**).٠٢٩	(**).٠٢٥	(**).٠٣٩	(**).٠٣٢
المقاومة الجسدية	٠.٠٥	(**).٠١٨	(**).٠٢٠	(**).٠٢٨	٠.٠٨	(**).٠٢٤	(**).٠٢٠
الدرجة الكلية	(**).٠٤٦	(**).٠٤٥	(**).٠٤٠	(**).٠٥١	(**).٠٤٥	(**).٠٦٢	(**).٠٦٠

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفضائل الإيجابية (كمقاييس فرعية) والقوى الإيجابية للشخصية (كدرجة كلية)، وبين استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)؛ كانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) فيما عدا العلاقة بين استراتيجية المقاومة الجسدية وبين كل من الحكمة والسماحة

د. الشيماء محمود سلمان

– كفضائل إيجابية؛ فقد كان معامل الارتباط منخفضا جدا وغير دال إحصائيا ؛ لذا فإن الفرض الثالث يُقبل جزئيا.

د. نتائج الفرض الرابع ونصه "لا توجد فروق في القوى الإيجابية للشخصية ترجع إلي كل من النوع (ذكور/إناث)، أو التخصص (علمي/أدبي)، أو التفاعل بينهما لدى عينة الدراسة". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي، ونتائج اختبار هذا الفرض موضحة بجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين الثنائي للفروق في النوع والتخصص والتفاعل بينهما في الدرجة الكلية للقوى الإيجابية للشخصية (ن=٢٠٦)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النوع	٥٤٨٣.٦٩	١	٥٤٨٣.٦٩	١.٥٩	غير دالة
التخصص	١٢٨٥.٠٢	١	١٢٨٥.٠٢	٠.٣٧	غير دالة
النوع * التخصص	٢٥٤٥٦.٤٦	١	٢٥٤٥٦.٤٦	٧.٣٦	دالة عند (٠.٠١)
الخطأ	٦٩٨٤٩١.٢٨	٢٠٢	٦٩٨٤٩١.٢٨		
الكلية	٨.٩٩	٢٠٦	٣٤٥٧.٨٨		

يتضح من جدول (١٣) السابق أنه لا توجد فروق في القوى الإيجابية للشخصية (الدرجة الكلية) ترجع إلى النوع أو التخصص، ولكن كانت هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) في القوى الإيجابية للشخصية (الدرجة الكلية) ترجع إلى التفاعل بين كل من النوع والتخصص. وقد كانت متوسطات درجات الذكور من التخصص العلمي ٦٧٨.٨٢، ومن التخصص الأدبي ٦٤٩.٥٨، في حين كانت متوسطات درجات الإناث من التخصص العلمي ٦٤٣.٨٦، ومن التخصص الأدبي ٦٦٢.٣٧؛ ما يدل على تفاعل كل من النوع والتخصص في القوى الإيجابية للشخصية حيث كانت الفروق لصالح الذكور من القسم العلمي ولصالح الإناث من القسم الأدبي.

هـ. نتائج الفرض الخامس ونصه "توجد فروق بين مرتقي ومنخفضي القوى الإيجابية للشخصية في استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لصالح مرتقي القوى الإيجابية للشخصية لدى عينة الدراسة. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ت.

القوى الإيجابية للشخصية في علاقتها باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية

Test لاختبار الفروق بين المجموعات، ونتائج اختبار هذا الفرض موضحة بجدول (١٤) التالي:

جدول (١٤)

نتائج اختبار ت للفروق بين مرتفعي ومنخفضي الفضائل الإيجابية للشخصية في استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية (الدرجة الكلية) (ن=٢٠٦)

المتغير	المتوسطات الحسابية		الانحراف المعياري		الدلالة
	مرتفعو الحكمة (ن=٥٦)	منخفضو الحكمة (ن=٥٣)	مرتفعو الشجاعة (ن=٥٥)	منخفضو الشجاعة (ن=٥٧)	
استراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية	٢.١٩	٢٤.٦٢	١.٨٦	٢٤.٦٢	٠.٠١
	٢.٢٠	٢٤.١١	١.٩٠	٢٤.٥١	٠.٠١
	٢.١٨	٢٤.٠٧	١.٩٢	٢٨.١٩	٠.٠١
	٢.٢٠	٢٤.٥٧	١.٨٥	٢٦.٩٥	٠.٠١
	٢.١٨	٢٨.٠٥	١.٨٧	٢٧.٠٠	٠.٠١
	٢.٢٥	٢٣.٦٢	١.٨١	٢٤.٩١	٠.٠١
	٢.٢٣	٢٢.٧١	١.٨٢	٢٣.٣٣	٠.٠١
	٢.١٩	٢٤.٦٢	١.٨٦	٢٤.٦٢	٠.٠١
	٢.٢٠	٢٤.١١	١.٩٠	٢٤.٥١	٠.٠١
	٢.١٨	٢٤.٠٧	١.٩٢	٢٨.١٩	٠.٠١
	٢.٢٠	٢٤.٥٧	١.٨٥	٢٦.٩٥	٠.٠١
	٢.١٨	٢٨.٠٥	١.٨٧	٢٧.٠٠	٠.٠١
	٢.٢٥	٢٣.٦٢	١.٨١	٢٤.٩١	٠.٠١
	٢.٢٣	٢٢.٧١	١.٨٢	٢٣.٣٣	٠.٠١

ويتضح من خلال جدول (١٤) السابق أن جميع قيم (ت) للفروق بين مجموعات المرتفعين والمنخفضين في كل من الفضائل الإيجابية للشخصية (المقاييس الفرعية)، والقوى الإيجابية للشخصية (الدرجة الكلية)؛ كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

و. نتائج الفرض السادس ونصه "تسهم القوى الإيجابية للشخصية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط، ونتائج اختبار هذا الفرض موضحة بجدول (١٥) التالي:

د. الشيماء محمود سلمان

جدول (١٥)

نتائج تحليل الانحدار البسيط لاسهام القوى الإيجابية للشخصية في تباين مقاومة الأعراض النفسية (ن=٢٠٦)

المتغير التنبؤي	معامل الارتباط R	التباين المشترك R ²	قيمة (F) للإسهام	قيمة نسبة الإسهام	وزن الانحدار المعياري B	معامل الانحدار المعياري Beta	المقدار الثابت	قيمة (ت)
مقاومة الأعراض النفسية	٠.٦٠	٠.٣٦	١١٢.٢٢ (**)	%٣٦	٠.٢٨	٠.٦٠	١٨.١٥	١٠.٥٩ (**)

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١)

أوضحت نتائج تحليل الانحدار البسيط في جدول (١٥) السابق عن تحقق صحة الفرض السادس؛ حيث تشير النتائج إلى أن القوى الإيجابية للشخصية (الدرجة الكلية) تسهم في تباين استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية (الدرجة الكلية) وهي المتغير التابع. فقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٦٠)، ومثلت القوى الإيجابية للشخصية تباينا مشتركا قدره (٠.٣٦) من تباين استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية؛ ما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين القوى الإيجابية للشخصية واستراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية؛ ما يدعم نتائج الفرض الثالث. كما يمكن لدرجات القوى الإيجابية للشخصية لدى طلاب الجامعة التنبؤ بدرجات استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية لديهم، وتكون المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالتالي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار × المتغير المستقل

استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية = ١٨.١٥ + ٠.٦٠ × (القوى الإيجابية للشخصية) وتدل النتيجة السابقة على أن ارتفاع درجات القوى الإيجابية للشخصية تؤدي إلى زيادة في درجات استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية؛ إذ تسهم القوى الإيجابية للشخصية بنسبة ٣٦% من تباين استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية. وباستخدام الدرجات المعيارية التي تعني التنبؤ من خلال القيم المعيارية للقوى الإيجابية للشخصية بالقيم المعيارية لاستراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية، والمعادلة كما يلي:

القيمة المعيارية لاستراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية = معامل الانحدار × القيمة المعيارية للقوى الإيجابية للشخصية.

مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال النتائج السابقة لاختبار صحة فروض الدراسة؛ يتضح أن أعلى القوى الإيجابية لدى طلاب الجامعة - عينة الدراسة - كانت قوى الصدق، والامتنان، والروحانية، والمثابرة، والقيادة بينما كانت القوى الأقل في متوسطاتها لدى عينة الدراسة هي؛ قوى الفكاهة، والبصيرة، والتنظيم الذاتي، وحب التعلم، والحذر. وهذه النتائج تختلف جزئياً عن ترتيب القوى الإيجابية في دراسة Park et al., 2006 عبر الثقافية؛ حيث كانت القوى الأعلى تواجداً هي قوى اللطف والإنصاف والنزاهة والامتنان والعقل الواعي، وأقلها تواجدا هي قوى الحذر والتواضع وتنظيم الذات. وتختلف هذه النتائج أيضاً عن نتائج دراسة Gustems & Calderon, 2014 فقد كانت قوى اللطف والإنصاف والعمل الجماعي والحب والصدق هي القوى ذات الدرجات الأعلى لدى طلاب الجامعة. كما تختلف نتيجة هذا الفرض في الدراسة الحالية جزئياً عن نتائج دراسة Maggie et al., 2015 في ترتيب القوى لدى العاملين بمجال التربية الخاصة؛ فقد كانت القوى الأعلى تواجدا هي قوى اللطف والنزاهة والفكاهة والإنصاف والحب. وقد أسفرت نتائج هذا الفرض أيضاً على أن ترتيب الفضائل لدى عينة الدراسة الحالية كان الشجاعة (القوى الشخصية)، ثم سمو (القوى الروحية)، ثم السماحة (قوى الخير)، ثم الإنسانية (القوى بين الشخصية)، ثم العدالة (القوى المجتمعية)، ثم الحكمة (القوى المعرفية). وكانت جميع متوسطات درجات هذه الفضائل مرتفعة؛ ما يدل على قوة الشخصية الإيجابية لدى طلاب الجامعة ما يستوجب الاهتمام باستغلالها وتنميتها. وتدل الاختلافات الجزئية بين نتائج هذا الفرض في الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة على أن الطبيعة الثقافية والبيئة الاجتماعية وأسس التربية الأسرية والمجتمعية لعينة الدراسة الحالية لها أثرها في اختلاف ترتيب القوى الإيجابية.

كما أوضحت نتائج الفرض الثاني عن ارتباط قوى الحكمة والشجاعة سلباً بأعراض الاضطرابات النفسية (هوس الاضطهاد والاكتئاب والقلق والعداء والذهان والقائمة العامة للإجهاد . فالوجدان السلبي والمشاعر السلبية والمشكلات والاضطرابات النفسية ارتبطت سلباً بفضائل الحكمة والشجاعة ولم تكن العلاقة الارتباطية قوية أو دالة بين الفضائل الإيجابية الأخرى وأعراض الاضطرابات النفسية. وقد ترسخت هذه المعتقدات السلبية لدى عينة

الدراسة ما جعل هوس الاضطهاد هو الأعلى ترتيباً وتواجداً لدى أفراد العينة. وتتفق نتائج الفرض الثاني جزئياً مع نتائج دراسات كل من Plancherel & Bolognini, 1995; Peterson & Seligman, 2004; Rapp & Goscha, 2006; Huta & Hawley, 2010; Gillham et al., 2011; Gander et al., 2012 & Gustems & Calderon, 2014 .

وقد اختلفت نوعية العلاقات الدالة بين القوى الإيجابية كل على حده (الأبعاد) وبين الأعراض النفسية فقد كانت العلاقات بين المثابرة وأعراض الاضطرابات النفسية موجبة فيما عدا الأعراض النفسجسمية فقد كانت العلاقة بينها وبين المثابرة علاقة ارتباطية سالبة. وكانت العلاقات الارتباطية الدالة إحصائياً بين كل من اللطف والتواضع والتنظيم الذاتي وبين أعراض الاضطرابات النفسية موجبة. كما أوضحت النتائج أن قوى السماح التي تساعد على التخلص من شرور النفس البشرية وإدارة انفعالاته السلبية لها دور كبير في التخلص من أعراض الاضطرابات النفسية. وتعتقد الباحثة أن هذه القوى الإيجابية تلتقي ضغوطاً اجتماعية وقيوداً تفرضها على شخصية الطالب الجامعي ما يجعله يعاني هذه الاضطرابات. كما أن الارتباط السالب الدال إحصائياً بين كل من قيم الحكمة والشجاعة وبين أعراض الاضطرابات النفسية يدل على أن القوى المعرفية والقوى الشخصية لها دور مهم في تعرف أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة؛ إذ أن لهذه الفضائل دور كبير في مقاومتها. فكلما زادت القوى المعرفية (الحكمة والمعرفة)، وكذلك القوى الشخصية (الشجاعة) كلما قلت الأعراض النفسية. لذا يجب على المختصين والمسؤولين بالجامعة ضرورة تنمية القوى المعرفية وفتح مجالات البحث العلمي لدى الطلاب والتوعية المعرفية والثقافية لمساعدتهم على خفض اضطراباتهم النفسية. كما إن تشجيع الطلاب على إبداء آرائهم، والدفاع عن حقوقهم، وتوعيتهم بأهمية الحقوق الفكرية، له دور كبير في المساعدة على تنمية شخصية الطلاب وتحسين أعراض اضطراباتهم الشخصية، وذلك من خلال طرق التنفيس الانفعالي المختلفة.

كما اتفقت نتائج اختبار صحة الفرض الثالث للعلاقة الإيجابية بين القوى الإيجابية للشخصية واستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية مع نتائج دراسات سليجمان ٢٠٠٢ب، وجبر ٢٠٠٤، وأسبينول وستودنجر ٢٠٠٦، وكذلك دراسات Folkman et al.,

1989; Folkman & Moskowitz, 2000; Griffith et al., 2000; Fredrickson & Joiner, 2002; Kraaij et al., 2002; Peterson & Seligman, 2004; Vazquez et al., 2009; Brosan et al., 2010; Grander et al., 2012; & Pittard et al., 2017 . وقد دعمت نتائج الفرض الثالث نتائج الفرضين الأول والثاني؛ فقوى وفضائل الشخصية تساعد أفراد عينة الدراسة على مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية التي عانوا منها، كما أسهمت هذه القوى بنسبة (36%) من تباين استراتيجيات مقاومة الأعراض النفسية، وتنبأت بها. وهذه النتائج تدعم أهمية القوى الإيجابية للشخصية، والتي تشمل قوى الحكمة التي تساعد على نقد الذات ومراجعة أفكارها وسلوكياتها للبحث عن المشكلات التي يمكن للطالب أن يحلها بنفسه، والمثابرة والاجتهاد في التخلص من هذه المشكلات كقوى شخصية للشجاعة. والبحث عن المساندة الاجتماعية كقوى بين شخصية تساعد على مقاومة الاضطرابات النفسية، والسعي وراء فهم وتبني أفكار إيجابية عن المجتمع الصحي الذي تسوده العدالة، والتحصن بالقوى الروحية والتأمل والتقرب إلى الله بالطاعات والفكاهة لتحسين المقاومة النفسية.

إن علاقة القوى الإيجابية للشخصية باستراتيجيات مقاومة أعراض الاضطرابات النفسية تدعم نتائج البحوث والدراسات السابقة وتوفر معرفة وفهم لاستراتيجيات المقاومة الإيجابية لدى طلاب الجامعة. وبدراسة الفروق بين طلاب الجامعة في القوى الإيجابية للشخصية فلم تكن هناك فروق بين النوعين (ذكورا وإناثا)، وكذلك في التخصص (علمي وأدبي) في هذه القوى؛ إلا أن التفاعل بين النوع والتخصص كان له دوره في الفروق في القوى الإيجابية للشخصية حيث كانت الفروق لصالح الطلاب الذكور من التخصص العلمي، ولصالح الطالبات الإناث من التخصص الأدبي في القوى الإيجابية للشخصية. لقد انخفضت درجات عينة الدراسة في أعراض الاضطرابات النفسية لتمتعهم باستراتيجيات مقاومة مناسبة جعلتهم يسيطرون ويتحكمون في أعراض الاضطرابات النفسية. لذا يجب أن تقدم البيئة الجامعية فرصاً متعددة للطلاب تساعد على بناء قوى شخصيتهم من خلال علاقة الطالب بالمعلم وتشجيع الاشتراك في المجتمعات التعليمية، والإرشاد النمائي، إذ أن قوى الشخصية تساعد على دعم نتائجهم الأكاديمية، وأن تعرض على الطلاب الفرص ليكونوا أكثر تكاملاً على المستوى الشخصي وأن يكون لديهم الحس الموضوعي للهناء النفسي.

فتركيز عمليات التدريس بالجامعة على استخدام مواطن القوة في يساعد الطلاب على زيادة عوائدهم التعليمية ذات المستويات العليا. وقد أوصى Pittard et al., 2017 بتحسين السلوك التدريسي والممارسات التعليمية لتكون إيجابية؛ لتحسين الطلاب ضد الاضطرابات النفسية.

توصيات الدراسة:

من خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة، ومن خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج؛ يُمكن أن تُقدم التوصيات التالية:

1. مساعدة الطلاب على تعرف قواهم الإيجابية وتدريبهم على تطويرها، وبناء القوى الشخصية الأخرى من العدم؛ لتوظيفها في التعلم واستغلالها في مواجهة ضغوط الطلاب ومقاومتهم لأعراض اضطراباتهم النفسية - إذا ما عانوا منها - ، وللمساعدة في تطوير أدائهم الأكاديمي.
2. الاهتمام بتنمية القوى الإيجابية لدى هيئة التدريس بالجامعة ليتمكنوا من المساعدة على تمتيتها لدى طلابهم.
3. دعم السلوك المؤسسي والتنظيمي في المؤسسات الجامعية لیساعد على تنمية التدريس الإيجابي الذي يبني الوجدان والمشاعر الإيجابية للطلاب، لمساعدتهم على المضي قدما في حياتهم ومواجهة ضغوطهم ومشكلاتهم النفسية.
4. إتاحة البيئة الجامعية للفرص المتعددة لبناء القوى الإيجابية للشخصية لدى الطلاب؛ بتشجيع العلاقات الإيجابية الاجتماعية بين الطلاب ومعلميهم وبناء شبكة موسعة للعلاقات الاجتماعية من خلال الأنشطة الجامعية.
5. تفعيل خدمات التوجيه والإرشاد النفسي وكافة الممارسات الداعمة للطلاب والاهتمام بالصحة النفسية لهم، والمساعدة على تكامل شخصية الطلاب والتوعية حول هنائهم النفسي.

بحوث مقترحة:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج توصي الباحثة بإجراء مزيد من البحث في الموضوعات التالية:

القوى الإيجابية للشخصية فى علاقتها باستراتيجيات مقاومة اعراض الاضطرابات النفسية

١. الفضائل الإيجابية وعلاقتها بأساليب دعم الذات لدى طلاب الجامعة.
٢. أثر برنامج معرفي إيجابي فى تخفيف حدة اضطراب القلق المعم لدى طلاب الجامعة.
٣. أثر التدخل الإيجابي الروحي فى علاج هوس الاضطهاد لدى طلاب الجامعة.

المراجع العربية والأجنبية:

١. أسبينول؛ ليزا، ستودينجر؛ أورسولا. (٢٠٠٦). *سيكولوجية القوى الإنسانية*، (ترجمة صفاء الأعرس، ونادية شريف، وعزيرة السيد؛ وعلاء الدين كفاقي). المجلس الأعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة.
٢. تيغزة، أمجد (٢٠١٢). *التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي*. عمان، دار المسيرة.
٣. جبر؛ محمد جبر. (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء. *دراسات عربية في علم النفس*، ٣(٣)، ١-٢٢.
٤. جونسون، ش. (٢٠١٥). *علم النفس المرضي " الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية"*، (ترجمة. أمثال الحويلة، فاطمة عياد، هناء شويخ، ملك الرشيد، نادية الحمدان). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٥. حجازي؛ مصطفى. (٢٠١٢). *إطلاق طاقات الحياة "قراءات في علم النفس الإيجابي"*. بيروت: التنوير.
٦. خطار، زهية. (٢٠١٠). *الداخل بين استراتيجيات المقاومة ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا لدى طلبة الأقسام النهائية. مجلة مسارات جديدة*، الأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين بالمغرب، ١، ٣٣٣ - ٣٤٨.
٧. سلمان، الشيماء محمود. (٢٠٠٨). *بعض المتغيرات النفسية في علاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلاب كلية التربية. رسالة ماجستير*. قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنيا.
٨. سلمان، الشيماء محمود. (٢٠١٧). *أثر برنامج إيجابي قائم على التدخل الإيجابي المختصر لتنمية بعض مهارات إدارة الذات على خفض استخدام المواد لدى طلاب دبلوم العام الواحد. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤١(١)، ٩٠ - ١٥.*
٩. سليجمان، مارتن. (٢٠٠٢). *علم النفس الإيجابي "الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي"*. (ترجمة. محمد أبو حلاوة، ٢٠٠٦). www.gulfkids.com

١٠. سليجمان؛ مارتن. (٢٠٠٢ب). *السعادة الحقيقية*. (ترجمة صفاء الأعرس وآخرين ٢٠٠٥، القاهرة، دار العين للنشر).
١١. سنايدرولوب. (٢٠٠٢). مرجع علم النفس الإيجابي. (ترجمة جيمي بشاي ٢٠٠٥). *مجلة العلوم الاجتماعية*. الكويت، ٣، ٢٣٧ - ٢٤٤.
١٢. الصبوة؛ محمد نجيب. (٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي "تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له". *مجلة علم النفس*، (٧٦ - ٧٩ أكتوبر)، ١٦ - ٤٢.
١٣. الصبوة؛ محمد نجيب. (٢٠١٠). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. *دراسات عربية في علم النفس*. ١(٩)، ١ - ٢٥.
١٤. العكيلي؛ جبار وادي. (٢٠١٧). *المناخ النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ب الوعي بالذات والعمق*. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٨١ يناير)، ٤٢٣-٤٥٤.
١٥. الفنجري؛ حسن. (٢٠٠٦). *السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية*. بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
١٦. نور الدين، زعتر. (٢٠١٦). علم النفس المعياري الإيجابي. *مجلة أنسنة للبحوث والدراسات كلية الآداب واللغات والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور - الجزائر*، ١٤، ٢٩ - ٣٩.
١٧. هيفرون، كيت وبونيويل، إلونا. (٢٠١١). علم النفس الإيجابي النظرية والدراسات والتطبيقات. (ترجمة نعمان الموسوي، ٢٠١٧). *مجلة الطفولة العربية الكويت*. ٧٠ (١٨)، ٦٣ - ٧٢.
18. Abd Majid, R.; Ali, M. & Alias, A. (2014). Teacher character strengths and talent development. *International Education Studies*, 7(13), 175-183. E-ISSN 1913-9039
19. Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372. doi: 10.1037/0033-295X.96.2.358.
20. American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

21. Brosan, L.; Cope, J.; Hurding, A., Warrington, C.; Hegarty, K.; & Gresham- Ord, J.. (2010). *Coping with depression. Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)*. Cambridge, Primary Care Psychological Treatment Service.
22. Byrne, B. M. (2005). Factor analysis models: Viewing the structure of an assessment instrument from three perspectives. *Journal of Personality Assessment*, 85(1), 17-32.
23. Carr, S., Colthurst, K., Coyle, M., & Elliot, D. (2012). Attachment dimensions as predictors of mental health and psychosocial well-being in the transition to university. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 157-172. doi: 10.1007/s10212-012-0106-9
24. Costello, C. & Stone, S. (2013). Positive psychology and self-efficacy: Potential benefits for college students with attention deficit hyperactivity disorder and learning disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 25(2), 119 – 129.
25. Derogatis, L. & Savitz, K. (1999). The SCL-90-R, Brief Symptom Inventory and Matching Clinical Rating Scales. In Maruish ME, The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment. 679-724, Philadelphia: Lawrence Erlbaum.
26. Derogatis, L. (1975). *Brief Symptom Inventory (BSI)*. Retrived at: <https://hazards.colorado.edu/nhcddata/chernobyl/ChData/ScalesInstruments/Scales%20and%20Indices/Scale%20Construction%20Instructions/BSI.pdf>
27. Derogatis, L.R. (1993). *Brief Symptom Inventory*. Administration, scoring, and procedures manual (4th Ed.).Minneapolis, MN: National Computer Systems.
28. Derogatis, L.R., & Spencer, P.M. (1982). The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, and Procedures Manual-I. Baltimore, MD: *Clinical Psychometric Research*.
29. Deroma, V. M., Leach, J. B., Leverett, J. P. (2009). The relationship between depression and college academic performance. *College Student Journal*, 43, 325-334.
30. Fava, G A. & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well – being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.

31. Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. doi: 10.1037/003-066X.55.6.647
32. Folkman, S.; Lazarus, R.; Gruen, R.; DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571- 579. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.571
33. Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals towards emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
34. Furr, R. S., Westefeld, S. J., McConnell, N. G., & Jenkins, M. J. (2001) Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 97-100. doi: 10.1037//0735-7028.32.1.97
35. Gable, S. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?, *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
36. Gander, F.; Proyer, R.; Ruch, W. & Wyss, T. (2012). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1-15. doi 10.1007/s10902-012-9380-0
37. Gillham, J. E., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., et al. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44. doi: 10.1080/17439760.2010.536773
38. Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (Eds.) (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York, NY: Routledge.
39. Griffith, M.A., Dubow, E.F, & Ippolito, M.F. (2000). Developmental and cross-situational differences in adolescents' coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 183-204. doi: 10.1023/A:1005104632102
40. Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character strengths and psychological wellbeing among students of teacher education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. doi: 10.4471/ijep.2014.14.

41. Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and well-being?, *Journal of Happiness Studies*, 11, 71-93. doi: 10.1007/s10902-008-9123-4
42. Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
43. Korthagen, F.A.J., (2004). In search of the essence of a good teacher: Towards a more holistic approach in teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 20, 77-97. doi: 10.1016/j.tate.2003.10.002
44. Kraaij, V.; Pruyboom, E. & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 6(3), 275-281.
45. Kwon, S., Yu, S., Lim, Y., & Kim, J. (2010). *The CST: Manual for the Character Strengths Test*. Seoul: Hakjisa.
46. Lim, Y. J., & Kim, M. N. (2014). Relation of character strengths to personal teaching efficacy in Korean special education teachers. *International Journal of Special Education*, 29, 53-58.
47. Maggie A., Korn, A., Cooper R., Woodard, A., & Tucker, A., (2015). *Positive Character Traits of Special Education Staff: Commonalities and Applications*. Running Head: Positive Traits of Special Education Staff.
48. Melnyk, B. M. & Rancour, P. (2016). *Coping with stress, anxiety and depressive symptoms: Evidence-based strategies that work*. Slide presentation copyright by Bernadette Melnyk, The Ohio State University.
49. Mohammadkhani, P.; Dobson, K.; Amiri, M.; & Ghafari, F. (2010). Psychometric properties of the Brief Symptom Inventory in a sample of recovered Iranian depressed patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10(3), 541-551. ISSN 1697-2600.
50. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

51. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 603-619. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
52. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.
53. Peterson C., & Seligman, M. (2004) *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
54. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (in press). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*.
55. Pittard, C.; Pössel, P. & Lau, T. (2017). Inferential style, school teachers, and depressive symptoms in college students. *The International Journal of Emotional Education*, 9(1), 20-36. ISSN:2073-7629. www.um.edu.mt/ijee. Published by Canadian Center of Science and Education.
56. Plancherel, B., & Bolognini, M. (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 18, 459-474.
57. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
58. Seligman, M.; Steen, T.; Park, P. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
59. Vázquez, C; Hervás, G; Rahona, J.J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.

Positive character strengths and their relationship to coping strategies of psychological symptoms for a sample of university students

Dr. Alshaimaa Mahmoud Salman
Lecturer of Mental Health
Faculty of Education, Minia
University

Abstract:

Positive character strengths and virtues have an important role in coping with different psychological symptoms that university students suffered from. To verify this assumption; the present study aimed to investigate the relationships between positive character strengths and virtues, psychological symptoms and its coping strategies for a sample of (206) Minia university students. Study tools were a) Brief Symptom Inventory (BSI) ; prepared by Derogatis, 1975, translated and psychometrically tested by the researcher, b) Positive character strengths and virtues questionnaire, and c) psychological symptoms coping strategies questionnaire; that both prepared by the researcher. Using SPSS program; statistical methods were used to verify study hypotheses that were suggested. Finally; some conclusions, recommendations were discussed and further researches were recommended.

Key words: Positive character strengths and virtues, coping strategies, psychological symptoms, University students