



جامعة المنصورة
كلية التربية



”أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية”

إعداد

الباحث/ محمد جميل عايد الصاعدي الحربي
باحث دكتوراه في الإرشاد النفسي في جامعة أم القرى
إدارة التربية والتعليم بمكة المكرمة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٦ – أكتوبر ٢٠٢١

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحث / محمد جميل عابد الصاعدي الحربي

ملخص الدراسة:

هدف البحث لمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والأساليب الأكثر استخداماً في المرحلة الثانوية، والفروق في الأساليب بين عينة الدراسة، والفروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي بين عينة الدراسة، بلغ عدد أفراد الدراسة (٢٢٠) طالباً، تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (عبد الله، ٢٠٠٢) وتعديل الهلالي (٢٠٠٩). ومقياس التفكير الإيجابي إعداد (لانجرام ووينسكي، وترجمة الوقاد، ٢٠١٢). وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي وبلغت (٠,٣٨٦). وجاء ترتيب أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً على الترتيب (الاستسلام، التنفيس الانفعالي، الإنكار، المواجهة وتأكيد الذات ضبط الذات، لوم الذات، التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، التركيز على الحل، .. وجاء أسلوب البحث عن إثباتات بديلة كأقل الأساليب استخداماً، وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الأساليب التالية (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، تحمل المسؤولية، إعادة التفسير الإيجابي) لصالح الصف الثالث الثانوي، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، وانتهى الباحث إلى التوصيات التالية: إعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي، ومهارة الطلاب في مواجهة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، أساليب مواجهة الضغوط، الطلاب.

Abstract

This research aims to identify the relationship between pressure confronting methods and positive thinking among secondary school students in Makkah, the most used methods in the secondary stage, the differences in methods between the study sample, and the differences between the averages of positive thinking scores between the study samples. The study sample reached (220) students. The pressure confronting methods scale was used (prepared by: Abdullah, 2002) amended by (al-Hilali, 2009). and the scale of positive thinking prepared by (Langram and Lewinsky, translated by alwgad, 2012). The findings showed that there was a statistically significant correlation between the overall score for pressure response

methods and positive thinking, which amounted to (0.386). The order of the most used methods of confronting pressures was (surrender, emotional relief, denial, confrontation and self-assertion, self-control, self-blame, logical analysis, taking responsibility, focusing on the solution). The method for searching alternative rewards came as the least used methods. There were statistically significant differences between the mean scores of high school students on the scale of pressure confronting methods in the following methods (logical analysis, focus on the solution, taking responsibility, and positive reinterpretation) in favor of the third secondary class. There were no statistically significant differences between the averages of positive thinking scores for the study sample. The researcher concluded the following recommendations: Preparing programs to develop positive thinking and develop students' skills in confronting pressure.

key words: Positive Thinking, Methods of Confronting Pressure, students

المقدمة والاحساس بالمشكلة:

يعيش الانسان المعاصر في زمن الضغوط، إذ يتعرض الافراد بمستوياتهم المختلفة الى أحداث ومواقف تسبب لهم التوتر والقلق وتشكل حاجزا يعيق الفرد من التفاعل والتعامل مع ما حوله، ومنهم طلاب المرحلة الثانوية الذين قد يتعرضون الى ضغوط تشكل لهم عقبة وتؤثر عليهم سلبا في تفاعلهم وتعاملهم مع الاخرين.

رأى (الرشيدي، ١٩٩٩؛ ومعروف، ٢٠٠١) أن مصدر الضغوط يوجد بداخلنا وأن أي حدث يمكن أن يصبح أقل أو أكثر ضغطا وفقا لتقديرنا له، وأكدت هذا خليفة، وعلي، وعبدالخالق (٢٠١١) "أن الفرد يواجه العديد من العقبات التي تهدد استقراره وتوافقه، وأن هناك اختلافاً بين الافراد في أساليبهم التي يتعاملون بها مع الضغوط وفقا لسماتهم الشخصية ولطبيعة الموقف نفسه" (ص٧٩٢)، وتبين جودة (٢٠٠٤) أن أساليب مواجهة الضغوط هي المجهودات التي يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتعديل الموقف الى الافضل، وتخفيض الضيق.

"وإذا كان الانسان يريد أن يسيطر على حياته، فالمهم أن يكتسب فهما أساسيا عن حقيقة ذاته، فالصورة الذاتية التي نحملها في عقولنا لأنفسنا تصبح أساس حياتنا، فجميع أفعالنا ومشاعرنا تكون منسجمة ومتوافقة معها" (انتوني، ٢٠٠٦، ص:١٧)، وللتفكير دورا رئيسا في النشاطات التربوية والاجتماعية والنفسية، فهو يساهم في حل كثير من المشكلات و تجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الانسان السيطرة على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه (غانم، ٢٠٠٦) فقد

أشارت دراسة (Lightsey & Boyraz، 2011؛ والسلمي، ٢٠١٤) الى وجود علاقة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة والصحة النفسية، وللتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الايجابي جاءت هذه الدراسة لتناول العلاقة بينهما.

مشكلة الدراسة:

من خلال علاقات الباحث الاجتماعية وعمله مع طلاب المرحلة الثانوية لاحظ الأثار المترتبة على الضغوط في اختيارات بعض الطلاب لأي قرار وهو ما وضحته خليفة وآخرون (٢٠١١) أن الكثير من الافراد يعزفون عن نشاطات معينة على الرغم من امتلاكهم القدرة على القيام بها؛ بسبب للضغوط والعقبات التي قد يفشلون في التعامل معها، وبالنظر الى نتائج الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط كدراسة (Shankar, Ramireddy, Diamante, Barton, Dwivedi, 2014)؛ ودراسة (Ruycka, Jabeka, 2013) التي أظهرت أن الأفراد الذين يستخدمون أساليب إيجابية يحققون نتائج فعالة في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها، وأن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط. وتبين نتائج دراسة (Ghaderi & Barzigar, 2015)؛ و (Houtz, 2009)؛ و (2007, Peterson, Beermann, Park, Seligman) وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق الاجتماعي، والقدرة على حل المشكلات، وبين كل من السعادة والرضا عن الحياة وهذا يوضح دور التفكير الايجابي في الحياة الاجتماعية للفرد.

وحيث لم يجد الباحث دراسات أو أبحاث قامت بدراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الايجابي -على حد علم الباحث - وبعد مراسلة عدد من جهات الاختصاص عليه قرر الباحث إجراء هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الايجابي من خلال الاجابة على التساؤلات التالية:

١. ما أساليب مواجهة الضغوط الاكثر استخداما لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٢. هل توجد علاقة بين التفكير الايجابي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟

٣. هل توجد فروق في أساليب مواجهه الضغوط بين عينة الدراسة تعزى للصف الدراسي (الاول-الثالث) الثانوي؟

٤. هل توجد فروق في متوسطات درجات التفكير الايجابي بين عينة الدراسة تعزى للصف الدراسي (الاول - الثالث) الثانوي؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الاكثر استخداما لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط التفكير الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. التعرف على الفروق في مستوى التفكير الإيجابي بين عينة الدراسة تعزى للصف الدراسي (الاول - الثالث) الثانوي.
٤. التعرف على الفروق في متوسطات درجات التفكير الايجابي بين عينة الدراسة تعزى للصف الدراسي (الاول - الثالث) الثانوي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في اضافتها للمكتبة العربية خلال تناولها علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالتفكير الإيجابي، ومن خلال معرفة العلاقة بين الأفكار والسلوك، والتي تتضح في قرارات الفرد.

الأهمية التطبيقية: في ضوء نتائج هذا المبحث يمكن تلخيص أهميته في فائدته للتعرف على الاشخاص المفكرين ايجابيا من خلال أساليب تعاملهم مع الضغوط التي تواجههم، والعمل على بناء برامج لتنمية الأفكار الإيجابية والاستراتيجيات لمواجهة الضغوط.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي Positive thinking

تعرفه الخولي (٢٠١٤) بقدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها ايجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأولويات والسعي إلى تحقيقها ومقاومة الأفكار السلبية.

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الايجابي، إعداد (لإنجرام ووينسكي، ترجمة الوقاد، ٢٠١٢).

أساليب مواجهة الضغوط: Coping Styles to Stresses

تعرف خليفة وآخرون (٢٠١١) "أساليب مواجهة الضغوط بأنها كافة الجهود المعرفية أو السلوكية والانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد إلى التصدي للمشكلات أو الضغوط التي يتعرض لها وذلك بهدف التخلص منها أو تجنب آثارها السيئة أو التقليل منها سعياً للحفاظ على اتزانه الانفعالي وتوافقه النفسي والاجتماعي قدر الإمكان" (ص٧٩٥).

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس أساليب مواجه الضغوط من إعداد عبدالله (٢٠٠٢).

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ.

الحدود الموضوعية: دراسة أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

إطار الدراسة النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الضغوط مفهوم الضغوط:

مما يذكره قارة والصافي (٢٠١١) ان الضغط النفسي هو مجموعة احداث وصعوبات يتعرض لها الفرد فيشعر بالضيق مما يعيق قدرة التكيف، وتعرف أبو النصر (٢٠٠٥) "تتجسد الضغوط في أنها مجموعة المتغيرات التي تمثل تهديدا للمرء مؤدية للاضطراب في سلوكه، ولا يشير المصطلح للاضطراب ذاته إنما إلى الهموم المثقلة لكاهله المرء والتي تؤدي لاضطرابه السلوكي والنفسي" (ص٢٦٥).

أنواع الضغوط:

يوضح علي (١٩٩٩) أن الضغط يعتبر استجابة لإدراك الفرد لمؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيراً لتوازنه الحالي، وعليه هناك نوعان من الضغوط:

أولاً: ضغط إيجابي Eustress ويتمثل في مستوى استجابته الداخلية التي تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه، ويوجد في مجمل أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في عمل التغيرات الضرورية لأسلوب الحياة.

ثانياً: ضغط سلبي Distress ويتمثل بمستوى استجابته من الداخل تجعل الفرد أقل قدرة. تتفق عبيد (٢٠٠٨) مع هذا التقسيم وترى أن الضغوط تنقسم إلى ضغوط ايجابية وهي التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو المرء وتطوره وهذا النوع يحسن من الاداء ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، وضغوط سلبية وهي الضغوط التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية وتؤثر سلباً في الحالة النفسية.

بعض النظريات المفسرة للضغوط:

نظرية لازاروس وفولكمان

يرى لازاروس وفولكمان في (عبيد، ٢٠٠٨) أن أساليب المواجهة للضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد الموقف ويقوم بتقييمه على أنه ضار هنا ينشأ الضغط، ويركز تفسير الحدث الضاغط عمليتين أساسيتين:

التقييم الاولي: هو تقييم الفرد للموقف وادراكه له، ومن خلاله يُفسر الحدث (ايجابي أم سلبي) وتتأثر هذه العملية بعوامل الفرد الشخصية والعوامل الموقفية.

التقييم الثاني: هو تقييم ما يمتلكه الفرد كمصادر لتعامله مع ذلك الحدث الضاغط أي خيارات المواجهة الموجودة لدى الفرد ومدى كونها فعالة للتعامل مع حدثه الضاغط.

نظرية موراي

يمزج موراي بين مفهومي الحاجة ومفهوم الضغط باعتبار مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويميز أيضاً بين نوعين من الضغوط هما: أ- ضغط بيتا Beta Stress: ويشير دلالة البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد. ب- ضغط ألفا Alpha Stress: يشير لخصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (عثمان، ٢٠٠١، ص: ١٠٠).

أساليب مواجهة الضغوط:

يرى حسين وحسين (٢٠٠٦) أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة تأخذ صورتين الاولي: عمليات واجراءات روتينية يقوم بمزاولتها وهي متكررة وطريقة ثابتة يزاولها الفرد في هذه المواقف.

الثانية: اجراءات يتخذها الفرد لأجل حل مشكلة تواجهه ثم عودته للوضع الانفعالي الطبيعي، تنتج عن عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها اجراءات روتينية أو صفة ثابتة فيه.

وتوضح جودة (٢٠٠٤) "أن أساليب مواجهة الضغوط بأنها مجهودات يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتخفيض الضيق، وتعديل الموقف الى الافضل وصولا الى المحافظة على توازنه وتكيفه النفسي والاجتماعي" (ص.٦٧٤). عليه تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الافراد وفقاً لاختلاف خصائص الشخصية، وكذلك لنوعية الموقف، فبعض المواقف لا يبذل الفرد طاقة أو جهداً عند الاستجابة لها، ومواقف تتطلب جهداً أكبر عند الاستجابة لها (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

وهذا يبين أن أساليب مواجهة الضغوط الايجابية هي الأساليب التي يتعامل بها الفرد مباشرة مع المشكلة بصورة عقلانية وواقعية، محاولاً الوصول إلى حل لتلك المشكلة والوقوف على الاسباب الحقيقية، والاستفادة من خبراته السابقة، واقتراح البدائل للحل واختيار البديل المناسب، بالإضافة إلى أساليب المواجهة السلبية وهي التي تأخذ الفرد بعيداً عن المشكلة الاساسية التي يواجهها، وتجعله يشعر بالضيق والقلق والتوتر (أحمد، ٢٠١١). ومما سبق يوجد أساليب مواجهة بناءة تتجه مباشرة نحو حل الموقف الضاغط وأخرى تتجه نحو الهروب وتجنب الموقف الضاغط وأنه من المجدي تصنيف أساليب المواجهة إلى أساليب ايجابية وأساليب سلبية خليفة واخرون (٢٠١١، ص ٨٠٠). ويرى الطرييري (١٩٩٩) أن اختلاف الاساليب لم يأت من فراغ، بل انه يتناسب مع طبيعة مشكلة الضغط والتي يدخل في تكوينها مجموعة من المتغيرات، منها يرتبط بذات الفرد وما يرتبط بمتغيرات وعوامل خارجية.

ثانياً: التفكير الايجابي

مفهوم التفكير الايجابي

"هو الوعي بضرورة استعمال العقل بطريقة فعالة والتي من شأنها أن تضيف ايجابية على الحياة الشخصية، وهو استخدام العقل بكل طاقاته وامكاناته دون وضع أي اعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف" (العريفي، ١٤١٦: ص ١٤٥). ويعرفه سليجمان (٢٠٠٩) بأنه "التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معنى، والنظر الى جمال الاشياء، وهو صاحب التأثير القوي لنفسيتنا وأمور حياتنا اليومية" (ص ١٠). وتعرفه سالم "بأنه القدرة على توقع النجاح في معالجة المشكلات

باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية التي هدفها الزيادة من امداد الفرد بتقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير " (سالم، ٢٠٠٥: ص ١١٤)

صفات المفكر الايجابي:

رأى البهدل (٢٠١١) أن المفكر الايجابي يتصف بالصفات التالية:

يتوكل على الله سبحانه وتعالى، ويقر بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص، ولكنه يؤمن بأن يمكن التغلب على المشاكل، ويرفض الهزيمة أمام العقبات، ويتصف بأنه قوي البنية الذهنية، ويتق بقدراته.

ورأى إبراهيم (٢٠٠٨) أن الايجابيون من الناس لا يلقون الاعذار على غيرهم ولا يحتجون بالوقت ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، وهم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد على النجاح.

وترى سالم (٢٠٠٦) أن للمفكرين الايجابيين صفات تجعلهم أكثر توافقاً وتكيفاً مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم، وتتنضح في أنهم يتمتعون بكل دقة وبأي خبرة يكتسبونها، ويقبلون الأمور الصعبة على أنها طريق للنجاح، ويشجعون أنفسهم لاكتساب فرصاً للتغيير والتطوير، ولا يتخذون قرارات متسرعة، ومصدر دافعيتهم داخلي يعتمد على ثقتهم بأنفسهم، وأكثر وعياً بجوانب القوى والجوانب التي تحتاج إلى تطوير في أداءهم (ص ١٢٨).

أهمية التفكير الايجابي:

التفكير الايجابي يمنح من يمارسه القوة والاصرار على تحويل الاحلام الى واقع ويساعد في التغلب الاحباط وحالات الاكتئاب، وبه يركز صاحبة على الجانب المشرق في كل النواحي لأنه ما من حدث الا وبه جانب مشرق وهو ما يكسبه الطموح ورفض الفشل والهزيمة (سليجمان، ٢٠٠٩).

وبين الحسيني (٢٠٠٥) أن التفكير الايجابي هدف سام، يجب ان يتطلع إليه كل فرد، ليتجنب الاخطاء الناجمة عن الانطلاق في الحياة بلا تخطيط، فبعض الناس يترك حياته تبعا للظروف تقوده، وتكمن ردود أفعاله حياها في تلقي الصدمات بعد أن تفاجئه الاحداث وتعهده المشكلات.

ثانياً: الدراسات السابقة

دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

أجرت راحيل (Raheel, 2014) دراسة هدفت للتعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط التي تستخدمها طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢٨) طالبة، وأعدت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط، أظهرت النتائج أن (٢٥%) من أفراد العينة يواجهون الضغوط بالبكاء والصراخ، و(١٩%) يواجهونها بالاستماع إلى الموسيقى، و(١٥%) يواجهونها بالأكل كثيراً، و(١٢%) يواجهونها بالجلوس منعزلين بمفردهم، و(١١%) يواجهونها بالطبوس الدينية، و(١٠%) يواجهونها بالمشادات الكلامية والشجار، و(٣%) يواجهونها بالتمرينات الرياضية، و(٢%) يواجهونها بالبحث عن شخص للحديث والنقاش معه.

وهدفت دراسة شانكار وآخرون (Shankar et. al., 2014) للكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٧٣) طالباً، واستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد يوسف 2011، Yusoff)، وأظهرت النتائج أن أهم الضغوط التي تواجه الطلاب في الدراسة هي: الضغوط الشخصية، والتعليمية، والاجتماعية، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يستخدمون أساليب إيجابية تحقق نتائج فعالة في مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط.

أما دراسة روزيكا وجايكا (Ruycka& Jabeka, 2013) فهدفت للتعرف على العلاقة بين متلازمة الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب التمريض، تكونت العينة من (١٤١) طالباً وطالبة، واستخدمت قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد إندلر وباركر Endler& Parker، ١٩٩٤)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط.

قام كاو وكرياجي (Kao& Craigie, 2013) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى الضغوط وأساليب مواجهتها لدى المراهقين في تايوان، وتكونت العينة من (١٨٦) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس الضغوط لدى المراهقين (إعداد تشيانج Chiang، ٢٠٠٦)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد أميرخان Amirkhan، ١٩٩٠)، وأظهرت النتائج أن (٤٢%) لديهم ضغوط نفسية وأن استراتيجيات التجنب هي الأكثر استخداماً لدى أفراد العينة.

أما دراسة خليفة، وآخرون (٢٠١١) فهدفت لبحث العلاقة بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط وتكونت العينة من (١٤٧) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية (٧٣ ذكور و٧٤ إناث) وطبق عليهم مقياس فعالية الذات العامة من اعداد (روبرت تيبون، وايفرت ورتنجتون ١٩٨٤، ترجمة محمد السيد عبدالرحمن ١٩٩٠) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من اعداد الباحثة، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط.

وهدفت دراسة شيكاي وآخرون (Shaikai et. al., 2007) للكشف عن تأثير أساليب مواجهة الضغوط وفعالية الذات على القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (١٤٦) طالبا وطالبة، واستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد إندرل وباركر Endler & Parker, 1990)، ومقياس فعالية الذات (إعداد شيرر وآخرون Sherer et. al., 1990) ومقياس الحالة الانفعالية (إعداد زيجموند وسنيث Zigmond, 1983 & Snaith) يتضمن بعدين هما القلق والاكتئاب، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط وفعالية الذات وبين كل من القلق والاكتئاب.

وأجرت عبدالله (٢٠٠٢) دراسة هدفت للتعرف على مدرج أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية والتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف التخصص، تكونت عينة الدراسة من ١٠٧٣ طالب من المرحلة المتوسطة والثانوية، واستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج أن الأساليب السلبية جاءت في أعلى الترتيب، وأن هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين عينة الدراسة وفقا للتخصص.

دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

أجرى غاديري وبارزيجار (Ghadery & Barzigar, 2015) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الهند، تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالبا وطالبة، وقام الباحثان بإعداد مقياسين أحدهما للتفكير الإيجابي والآخر للتوافق الاجتماعي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والتوافق الاجتماعي.

وأجرى السلمي (٢٠١٤) بدراسة هدفت للتعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعاً لدى طلاب جامعة أم القرى، والتعرف على الفروق في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء (التخصص، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، المعدل التراكمي، مستوى تعليم الاب- الأم) تكونت العينة من (٣٠٤) طالباً، استخدم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد (منسي، محمود عبدالعظيم وكاظم، علي مهدي، ٢٠٠٦)، ومقياس التفكير الإيجابي إعداد (عبدالستار، ٢٠١٠)، وخلصت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات جودة الصحة النفسية وجميع أبعاد التفكير الإيجابي، ووجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب في التفكير الإيجابي حسب اختلاف المستوى الدراسي .

وهدفت دراسة تشانج وآخرون (Chang et. al., 2012) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والميل إلى المشاركة في الأعمال الجماعية لدى المراهقين في تايبوان، تكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالباً وطالبة، قام الباحثون بإعداد مقياسين أحدهما للتفكير الإيجابي والآخر للميل إلى المشاركة في الأعمال الجماعية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والميل إلى المشاركة في الأعمال الجماعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التفكير الإيجابي.

أما دراسة لايتسي وبويراز (Lightsey & Boyraz, 2011) فهذهت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة بكندا، تكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) طالباً، استخدم مقياس التفكير الإيجابي (إعداد إنجرام وويسنكي Ingram & Wisnicki, 1988)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد دينر وزملائه (Diener et. al., 1985)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

وقام هوتز (Houtz, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات لدى المراهقين بالولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (٨٩) مراهقاً ومراهقة، استخدم مقياس التفكير الإيجابي (إعداد واطسون وزملائه Watson et.al., ١٩٨٨)، وقائمة نيوجيرسي للقدرة على حل المشكلات وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات.

وأجرى بيترسون وآخرون (Peterson et al, 2007) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من السعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين الأمريكيين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٥) مراهقاً، وقام الباحثون بإعداد أدوات لقياس، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وبين كل من السعادة والرضا عن الحياة.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة أمكن اشتقاق الفروض التالية:

الفروض الخاصة بالدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الصف الدراسي (الأول - الثالث) الثانوي.

٣- توجد فروق في متوسطات درجات التفكير الإيجابي بين عينة الدراسة تعزى للصف الدراسي (الأول - الثالث الثانوي).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج البحث: أعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعرف بأنه "وصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً، لأن الغرض من البيانات هو تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها ببعض الآخر" (أبو علام، ٢٠١١: ص ٢٤٥).

المجتمع الدراسة: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب الصف الأول والثالث من المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام الحكومية بمدينة مكة المكرمة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٨-١٤٣٩هـ

العينة الدراسة: تكونت عينة البحث من (٢٢٠) طالباً بمدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، موزعين على عدد من المدارس الثانوية تم اختيارهم باستخدام طريقة العينة العشوائية البسيطة، ممن كانت استجاباتهم لعبارات أدوات البحث كاملة ويوضح الجدول (١)

توصيف العينة:

جدول (١) توصيف العينة وفقاً للمرحلة التعليمية

| عدد العينة | المدرسة | المركز | الإدارة التعليمية |
|------------|---------------------------|--------|---------------------------------------|
| ٥٣ | القدس الثانوية | الشمال | إدارة العامة للتربية والتعليم بمكة |
| ٦٠ | مدرسة الملك فيصل الثانوية | الغرب | |
| ٣٣ | الفضيل بن عياض الثانوية | الجنوب | |
| ٤٩ | مدرسة الملك فهد الثانوية | الوسط | |
| ٢٥ | مدرسة شريح القاضي الثانوي | الشرق | |

جدول رقم (٢) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية

| النسبة | العدد | المرحلة الدراسية |
|--------|-------|------------------|
| ٥.٤٥ | ١٠٠ | أول ثانوي |
| ٥.٥٤ | ١٢٠ | ثالث ثانوي |
| ١٠٠ | ٢٢٠ | الكلية |

يبين الجدول (٢) أن نسبة طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في عينة البحث بلغت ٥,٤٥% وهي النسبة الأقل، بينما بلغت نسبة طلاب الصف الثاني من المرحلة الثانوية في عينة البحث ٥,٥٤% وهي الأعلى، ويعود الاختلاف لظروف واجهة التطبيق.

أدوات الدراسة:

مقياس أساليب مواجهة الضغوط قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى عبدالله (٢٠٠٢)، يتكون المقياس من ثمانية عشر أسلوباً لمواجهة الضغوط، تتضح في: التحليل المنطقي، البحث عن إثباتات بديلة، و المواجهة وتأكيد الذات، وضبط الذات، والتركيز على الحل، و البحث عن المعلومات، وتحمل المسؤولية، وتقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الإيجابي، ولوم الذات، الالتجاء إلى الله، والاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، والدعابة وتتراوح هذه الأساليب ما بين أساليب سلبية وأساليب إيجابية، لكل أسلوب أربع عبارات موزعة على المواقف، المقياس يتضمن ثمانية عشر

موفقاً تتوزع عليها هذه الأساليب، تحسب الدرجة في ضوء قيام المفحوص بترتيب العبارات وفقاً لأهميتها تدريجياً بالنسبة له بحيث: الاختيار الأول: أربع درجات، الاختيار الثاني: ثلاث درجات، الاختيار الثالث: درجتان، الاختيار الرابع: درجة.

صدق المقياس: قام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي (صدق المفهوم)، تم تطبيق المقياس على العينة من (٣٠) مفحوصاً، ولإيجاد صدق الأداة تم استخدام معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

يوضح جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

| الأسلوب | معامل الارتباط | قيمة الدلالة | الأسلوب | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|------------------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------|--------------|
| التحليل المنطقي | .602** | .000 | اللجوء إلى الله | .391* | .033 |
| التركيز على الحل | .391* | .033 | الاستسلام | .392* | .032 |
| المواجهة وتأكيد الذات | .604** | .000 | الانعزال | .536** | .002 |
| ضبط الذات | .603** | .000 | أحلام اليقظة | .501** | .005 |
| البحث عن معلومات | .391* | .033 | الإنكار | .395* | .033 |
| تحمل المسؤولية | .392* | .032 | الاسترخاء والانفصال الذهني | .392* | .032 |
| لوم الذات | .535** | .002 | التنقيس الانفعالي | .537** | .002 |
| تقبل الأمر الواقع | .501** | .005 | الدعابة | .444* | .014 |
| إعادة التفسير الإيجابي | .602** | .000 | البحث عن إثبات بدئية | .535** | .002 |

يوضح الجدول (٣) أن جميع الأساليب لها ارتباط بالدرجة الكلية وذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١ - ٠,٠٥) وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٩١ - ٠,٦٠٢) وهي معاملات ارتباط جيدة وقوية وبذلك تم التأكد من أن المقياس يتمتع بدلالات صدق المفهوم.

ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٣٠) مفحوص ومن ثم استخراج معامل الثبات بالطرق التالية:

أولاً: معامل الثبات ألفا كرونباخ لإيجاد الاتساق الداخلي للفقرات

يوضح جدول (٤) قيم معاملات ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس (مواجهة الضغوط)

| معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات |
|--------------------|-------------|
| ٠,٨١ | ١٨ |

يلاحظ من الجدول (٤) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بلغ (٠,٨١) وهو معامل ثبات مرتفع ويدل أن المقياس يتصف بالثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

ثانياً: معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول (٥) قيم معاملات ثبات (التجزئة النصفية) لأساليب مواجهة الضغوط

| معامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون) | عدد فقرات |
|---------------------------------------|-----------|
| ٠,٧٦ | ١٨ |

يبين الجدول (٥) أن معامل ثبات التجزئة النصفية (سبيرمان براون) بلغ (٠,٧٦) وهو معامل ثبات جيد ويدل أن المقياس يتصف بالثبات بطريقة التجزئة النصفية.

مقياس التفكير الايجابي

تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي من إعداد (لإنجرام ووينسكي، وترجمة الوقاد، ٢٠١٢)، تكون المقياس من (٣٠) عبارة في صورة تقرير خماسي التدرج، يختار المفحوص من بين خمسة بدائل تتراوح بين (أوافق تماماً - أعترض تماماً) وتدور العبارات حول مجموعة من الأفكار التي قد تخطر على بال الفرد وتتعلق بالمستقبل وبذاته وبالآخرين وبخبراته السابقة، ويقوم المفحوص بوضع إشارة على العبارة التي تنطبق عليه أو يوافق عليها، وتصحح العبارات بطريقة ليكرت (١:٢:٣:٤:٥) قام المترجم بصياغة العبارات في صورة إيجابية ما بين (أوافق تماماً - أعترض تماماً) أعلى درجة يأخذها المفحوص (٥) وأقل درجة (١).

صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي (صدق المفهوم) تم تطبيق المقياس على عينة من (٣٠) مفحوصا وإيجاد صدق الأداة تم استخدام معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية كما في الجدول (٦).

ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

| الفقرة | معامل الارتباط | قيمة الدلالة | مستوى الدلالة | الفقرة | معامل الارتباط | قيمة الدلالة | مستوى الدلالة |
|--------|----------------|--------------|---------------|--------|----------------|--------------|---------------|
| ١ | **٠,٧٣٣ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠١ | ١٦ | **٠,٥٠٨ | ٠,٠٠٤ | ٠,٠١ |
| ٢ | **٠,٥٤٧ | ٠,٠٠٢ | ٠,٠١ | ١٧ | *٠,٤٢١ | ٠,٠٧١ | ٠,٠٥ |
| ٣ | **٠,٧٣٣ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠١ | ١٨ | *٠,٤١١ | ٠,٠١٣ | ٠,٠٥ |
| ٤ | *٠,٤٣٣ | ٠,٠١٧ | ٠,٠٥ | ١٩ | *٠,٤١٤ | ٠,٠٢٣ | ٠,٠٥ |
| ٥ | *٠,٤٠٩ | ٠,٠٢٥ | ٠,٠٥ | ٢٠ | *٠,٤٥١ | ٠,٠١٥ | ٠,٠٥ |
| ٦ | **٠,٥٦١ | ٠,٠٠١ | ٠,٠١ | ٢١ | **٠,٥٥١ | ٠,٠٠٢ | ٠,٠١ |
| ٧ | **٠,٧٣٣ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠١ | ٢٢ | **٠,٥١٣ | ٠,٠٠٤ | ٠,٠١ |
| ٨ | **٠,٤٧٢ | ٠,٠٠٩ | ٠,٠١ | ٢٣ | **٠,٥٨٥ | ٠,٠٠١ | ٠,٠١ |
| ٩ | *٠,٤١٣ | ٠,٠٢٣ | ٠,٠٥ | ٢٤ | **٠,٤٨٩ | ٠,٠٠٦ | ٠,٠١ |
| ١٠ | **٠,٧٣٣ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠١ | ٢٥ | **٠,٥٢٥ | ٠,٠٠٣ | ٠,٠١ |
| ١١ | **٠,٧٣٣ | ٠,٠٠٠ | ٠,٠١ | ٢٦ | *٠,٤٦٢ | ٠,٠١٠ | ٠,٠٥ |
| ١٢ | **٠,٥١٣ | ٠,٠٠٤ | ٠,٠١ | ٢٧ | **٠,٥٤٧ | ٠,٠٠٢ | ٠,٠١ |
| ١٣ | *٠,٣٨٩ | ٠,٠٣٤ | ٠,٠٥ | ٢٨ | *٠,٤٣٨ | ٠,٠١٥ | ٠,٠٥ |
| ١٤ | *٠,٤٣١ | ٠,٠١٧ | ٠,٠٥ | ٢٩ | **٠,٥٤٧ | ٠,٠٠٢ | ٠,٠١ |
| ١٥ | *٠,٤٤١ | ٠,٠١٥ | ٠,٠٥ | ٣٠ | *٠,٤٠٨ | ٠,٠٢٥ | ٠,٠٥ |

يبين الجدول (٦) أن جميع فقرات المقياس لها ارتباط بالدرجة الكلية وذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05- 0.01) وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٨٩ - ٠,٧٣٣) وهي معاملات ارتباط قوية وبذلك تم التأكد من أن المقياس يتمتع بدلالات صدق المفهوم.

ثبات المقياس: قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد الاتساق الداخلي للفقرات

جدول (٧) قيم معاملات ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس (التفكير الإيجابي)

| معامل ألفا كرونباخ | عدد فقرات المقياس |
|--------------------|-------------------|
| ٠,٩١ | ٣٠ |

يوضح الجدول (٧) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بلغ (٠,٩١) وهو معامل ثبات مرتفع ويدل أن المقياس يتصف بالثبات بطريقة ألفا كرونباخ. معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية: (سبيرمان براون).

جدول (٨) قيم معاملات ثبات (التجزئة النصفية) لمقياس (التفكير الإيجابي)

| معامل التجزئة النصفية | عدد الفقرات |
|-----------------------|-------------|
| ٠,٨٠ | ٣٠ |

يبين الجدول (٨) أن معامل ثبات التجزئة النصفية (سبيرمان براون) للمقياس بلغ (٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد ويدل أن المقياس يتصف بالثبات بطريقة التجزئة النصفية.

إجراءات البحث

تم جمع بيانات ومعلومات عينة البحث عن طريق تطبيق الأدوات عليها، وبعد جمع الاستبانات ومراجعتها تم تصحيحها وتفرغ البيانات ومعالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة وفقا للرزمة الإحصائية للعلوم الانسانية والاجتماعية (SASS).

أساليب المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث في معالجة بيانات الدراسة الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة هذه الدراسة وذلك على النحو التالي:

معامل ألفا كرونباخ لإيجاد الاتساق الداخلي للفقرات Cronbach's Alpha

للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتحقق من الفرض الأول تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لبحث العلاقة بين متغيرين للتحقق من الفرض الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتحقق من الفرض الثالث: تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين

النتائج الخاصة بالدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة؟ للإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط كما في الجدول:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

| المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الأسلوب |
|---------|-------------------|-----------------|----------------------------|
| متوسط | 2.121 | 10.73 | التحليل المنطقي |
| متوسط | 2.104 | 10.70 | التركيز على الحل |
| متوسط | 2.298 | 11.17 | المواجهة وتأكيد الذات |
| متوسط | 2.373 | 11.00 | ضبط الذات |
| متوسط | 2.176 | 10.23 | البحث عن معلومات |
| متوسط | 2.044 | 10.71 | تحمل المسؤولية |
| متوسط | 2.283 | 10.94 | لوم الذات |
| متوسط | 2.054 | 10.68 | تقبل الأمر الواقع |
| متوسط | 2.172 | 9.21 | إعادة التفسير الإيجابي |
| متوسط | 2.070 | 10.65 | اللجوء إلى الله |
| مرتفع | 2.192 | 12.14 | الاستسلام |
| متوسط | 2.477 | 10.69 | الانعزال |
| متوسط | 2.033 | 10.69 | أحلام اليقظة |
| متوسط | 2.566 | 11.57 | الإنكار |
| متوسط | 2.144 | 10.26 | الاسترخاء والانفصال الذهني |
| متوسط | 2.486 | 11.66 | التنفيس الانفعالي |
| متوسط | 2.118 | 10.13 | الدعابة |
| منخفض | 2.350 | 8.70 | البحث عن إثباتات بدئية |
| | 12.647 | 195.06 | الدرجة الكلية |

يبين الجدول (٩) أن أساليب مواجهة الضغوط في معظمها كانت في المستوى المتوسط وتراوحت المتوسطات الحسابية بين (٨,٧ - ١٢,١٤) والانحرافات المعيارية بين (٢,٠٣٣ - ٢,٥٦) وكان أعلى متوسط لأسلوب الاستسلام وكان أدنى متوسط لأسلوب البحث عن اثباتات بدئية

وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط جاءت مرتبة كما في الجدول (١٠):

جدول (١٠) يبين أساليب مواجهة الضغوط مرتبة من المرتبة الأولى إلى المرتبة الثامنة عشرة

| الترتيب | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الأسلوب |
|---------|-------------------|-----------------|----------------------------|
| ١ | ٢,١٢١ | ١٢,١٤ | الاستسلام |
| ٢ | ٢,١٠٤ | ١١,٦٦ | التنفيس الانفعالي |
| ٣ | ٢,٢٩٨ | ١١,٥٧ | الإنكار |
| ٤ | ٢,٣٧٣ | ١١,١٧ | المواجهة وتأكيد الذات |
| ٥ | ٢,١٧٦ | ١١,٠٠ | ضبط الذات |
| ٦ | ٢,٠٤٤ | ١٠,٩٤ | لوم الذات |
| ٧ | ٢,٢٨٣ | ١٠,٧٣ | التحليل المنطقي |
| ٨ | ٢,٠٥٤ | ١٠,٧١ | تحمل المسؤولية |
| ٩ | ٢,١٧٢ | ١٠,٧٠ | التركيز على الحل |
| ١٠ | ٢,٠٧٠ | ١٠,٦٩ | الانعزال |
| ١١ | ٢,١٩٢ | ١٠,٦٩ | أحلام اليقظة |
| ١٢ | ٢,٤٧٧ | ١٠,٦٨ | تقبل الأمر الواقع |
| ١٣ | ٢,٠٣٣ | ١٠,٦٥ | اللجوء إلى الله |
| ١٤ | ٢,٥٦٦ | ١٠,٢٦ | الاسترخاء والانفصال الذهني |
| ١٥ | ٢,١٤٤ | ١٠,٢٣ | البحث عن معلومات |
| ١٦ | ٢,٤٨٦ | ١٠,١٣ | الدعابة |
| ١٧ | ٢,١١٨ | ٩,٢١ | إعادة التفسير الإيجابي |
| ١٨ | ٢,١٢١ | ٨,٧٠ | البحث عن إثباتات بدئية |

يبين الجدول (١٠) أن ترتيب أساليب مواجهة الضغوط كالتالي:

أسلوب الاستسلام، ثم التنفيس الانفعالي، فالإنكار، فالمواجهة وتأكيد الذات، فضبط الذات، فلوم الذات، فالتحليل المنطقي، فتحمل المسؤولية، فالتركيز على الحل، فالانعزال، فأحلام اليقظة، فتقبل الأمر الواقع، فاللجوء إلى الله، فالاسترخاء والانفصال الذهني، فالبحث عن

المعلومات فالدعابة، إعادة التفسير الإيجابي، فالبحت عن اثبات بديلة) وتراوحت المتوسطات الحسابية بين، (١٤،١٢ - ٧٠،٨). تبين النتائج أن عامة الطلاب يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط بمستوى متوسط، ويستخدمون الأسلوب السلبي الاستسلام بمستوى مرتفع، والأسلوب السلبي البحت عن اثبات بديلة بمستوى منخفض بينما باقي الأساليب بمستوى متوسط، جاء بعض الأساليب في الجانب السلبي والبعض في الجانب الإيجابي ويفسر الباحث هذا أن أفراد العينة من طلاب المرحلة الثانوية وهي تقابل مرحلة المراهقة التي من خصائصها عدم الثبات ووجود عدة صراعات، والعاطفة التي تغلب على اتخاذ القرارات، وأحيانا التردد وأحيانا أخرى الاندفاعية، وهذا لا يعني أن قرارته دائما خاطئة فمن المراهقين من يعيش فترة المراهقة بسلام متجاوزا اضطراباتها ومشاكلها إذا ما حصل على الدعم ممن حوله، ودلت النتائج على هذا في عدم تفوق الاتجاهات السلبية أو الإيجابية فقد جاء كلا من أساليب (الاستسلام، التنفيس الانفعالي، الإنكار) في المقدمة وهي أساليب سلبية، ثم تلتها الأساليب الإيجابية (المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات) ثم لوم الذات وهو أسلوب سلبي، ثم (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، التركيز على الحل) وهي أساليب إيجابية، ثم الأساليب السلبية (الانعزال، أحلام اليقظة، تقبل الأمر الواقع) وتليها الأسلوب الإيجابي (اللجوء إلى الله) ثم الأسلوب السلبي (الاسترخاء والانفصال الذهني) ثم الأسلوب الإيجابي (البحت عن معلومات) ثم الأسلوب السلبي (الدعابة) ثم الأسلوب الإيجابي (إعادة التفسير الإيجابي) ثم الأسلوب السلبي (البحت عن إثبات بديلة).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة عبدالله (٢٠٠٢) وهي صاحبة ومعدة مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة في تصدر الأساليب السلبية، ودراسة راحيل (Raheel, 2014) في تنوع أساليب مواجهة الضغوط بين الأساليب السلبية والإيجابية بين أفراد عينة البحث، ودراسة (Kao & Craigie, 2013) في أن استراتيجية التجنب هي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداماً لدى أفراد العينة.

ويرجع الباحث التنوع في استخدام الأساليب الإيجابية والسلبية في ضوء النتائج أنه بحسب نظرية لازاروس وفولكمان فإن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد بتقييم الفرد للموقف ولإدراكه له وتقييم ما يمتلكه من مصادر للتعامل مع هذا الموقف، يتبعها الأسلوب أو الاستراتيجية التي يستخدمها للمواجهة والتي تختلف من شخص لآخر والتي ترى جودة (٢٠٠٤) أنها تختلف لدى الأفراد باختلاف خصائصهم الشخصية، وخبراتهم السابقة التي قد تؤثر في اتباعهم أسلوب معين من أساليب مواجهة الضغوط، ويؤكد هذه النتيجة وخليفة وآخرون (٢٠١١)

بوجود أساليب مواجهة بناءة تتجه مباشرة نحو حل الموقف الضاغط وأخرى تتجه نحو الهروب وتجنب الموقف الضاغط وأنه من المجدي تصنيف أساليب المواجهة إلى أساليب ايجابية وأساليب سلبية.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة" وللتحقق من هذا الفرض لجأ الباحث إلى استخراج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرين، كما في الجدول (١١):

جدول (١١)

يبين نتائج معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي

| الرقم | الأسلوب | التفكير الإيجابي (r) | قيمة الدلالة | الرقم | الأسلوب | التفكير الإيجابي (r) | قيمة الدلالة |
|-------|------------------------|----------------------|--------------|-------|----------------------------|----------------------|--------------|
| ١ | التحليل المنطقي | **٢٠٢. | ٠٠٣. | ١٠ | اللجوء إلى الله | *١٦٩. | ٠١٢. |
| ٢ | التركيز على الحل | **٢٠٥. | ٠٠٢. | ١١ | الاستسلام | ١٠٧. | ١١٤. |
| ٣ | المواجهة وتأكيد الذات | ٠٨٥. | ٢١٠. | ١٢ | الانعزال | ٠٣٣. | ٦٢٦. |
| ٤ | ضبط الذات | **١٨٢. | ٠٠٧. | ١٣ | أحلام اليقظة | ١٠٥. | ١٢٠. |
| ٥ | البحث عن معلومات | ١١٣. | ٠٩٦. | ١٤ | الإنكار | ٠١٠. | ٨٨٠. |
| ٦ | تحمل المسؤولية | **١٨٠. | ٠٠٧. | ١٥ | الاسترخاء والانفصال الذهني | ٠٦٦. | ٣٢٨. |
| ٧ | لوم الذات | ٠٦٦. | ٣٢٧. | ١٦ | التنفيس الانفعالي | ١١٩. | ٠٧٨. |
| ٨ | تقبل الأمر الواقع | ٠٩٦. | ١٥٦. | ١٧ | الدعابة | ١٢٥. | ٠٦٣. |
| ٩ | إعادة التفسير الإيجابي | **١٨٠. | ٠٠٧. | ١٨ | البحث عن إثباتات بديلة | ١٠٢. | ١٣١. |
| | الدرجة الكلية | **٣٦٨. | ٠,٠٠٠ | | | | |

يبين الجدول (١١) أن معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي غير دالة للعلاقة بين عدد من أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي، سوى الأساليب: أسلوب التحليل المنطقي والتركيز على الحل، وضبط الذات وتحمل المسؤولية وإعادة التفسير الإيجابي وكانت العلاقة موجبة دالة احصائياً بين هذه الأساليب والتفكير الإيجابي

وتراوحت قيمة معامل الارتباط (0,180-0,205) وهي دالة احصائياً عند مستوى 0.01. أما أسلوب اللجوء إلى الله فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,169) وهي دالة احصائياً عند مستوى 0.05، أما معامل ارتباط الدرجة الكلية لأساليب الضغوط والتفكير الايجابي بلغت (0,386) وهي دالة احصائياً عند مستوى 0.01.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة خليفة وآخرون (2011) والتي بينت وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط. ودراسة شيكاي وآخرون (Shaikai et. al., 2007) أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط وفعالية الذات وكل من القلق والاكتئاب.

ويرى الباحث ان هذه النتيجة منطقية فاستخدام الأساليب الإيجابية لابد وان يكون بناء على استعدادات مسبقة وحصيلة من الخبرات الإيجابية السابقة، لأن التفكير الإيجابي هو انعكاس لاستخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط، فهو يمنح من يمارسه القوة في التغلب على الاحباط وأن اهم ما يميز الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط هو الشعور بالاطمئنان وعدم القلق والتربيت في الامر، وهذا مصدره من التفكير الايجابي الذي يقلل من حدة القلق، هذه المزايا للتفكير الإيجابي التي تظهر لدى أفراد العينة تفسر النتائج التي توصلت اليها نتائج الدراسة ان العلاقة بين التفكير الإيجابي واستخدام الأساليب الإيجابية جاءت منقطيه ومنتسقة مع الواقع النظري ومع ما اشارت اليه الادبيات السابقة حيث بينت سالم (2006) التفكير الايجابي يساعد الفرد على الحياة بصورة أكثر نجاحا وارتقاء، وأنه يساعد على استغلال الطاقات الايجابية في زيادة مناعت الجسم ضد الامراض النفسية والجسمية، وهو ما أكده كذلك إبراهيم (2008) أن ما يتصف به الايجابيون من سعادة وما يخلقوه من سعادة حولهم يرجع الى أنهم يتبنون مجموعة من الافكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية، وهذه العوامل تبدوا وكأنها قواسم مشتركة بين التفكير الإيجابي وبين استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة في أساليب مواجهه الضغوط تعزى للصف الدراسي (الاول الثانوي - الثالث الثانوي)"

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات لدرجات

الطلاب وفقاً لمتغير الصف كما في الجدول (12).

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لأساليب

مواجهة الضغوط والدرجة الكلية

| الأسلوب | المرحلة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار ت | قيمة الدلالة | الأسلوب | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار ت | قيمة الدلالة |
|-------------------------|------------|-----------------|-------------------|----------|--------------|----------------------------|-----------------|-------------------|----------|--------------|
| التحليل المنطقي | أول ثانوي | ١٠,١٤ | ١,٨٤٢ | ٣,٨٩٩ | *٠٠٠٠ | اللجوء إلى الله | ١٠,١٨ | ١,٨٧٧ | ٣,١٣٦ | *٠٠٢ |
| | ثالث ثانوي | ١١,٢٣ | ٢,٢١٧ | | | | ١١,٠٤ | ٢,١٤٧ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| التركيز على الحل | أول ثانوي | ١٠,١٧ | ١,٨٤٨ | ٣,٥٢٨ | *٠٠١٠ | لاستسلام | ١٢,٣٨ | ٢,٢٣٧ | ٣,٠٢٩ | ١٣٣ |
| | ثالث ثانوي | ١١,١٥ | ٢,٢٠٦ | | | | ١١,٩٣ | ٢,١٤١ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| المواجهة والتأكيد الذات | أول ثانوي | ١١,٠٩ | ٢,٠٨٥ | ٠,٤٥٦ | ٦٤٦ | الانعزال | ١٠,٦٤ | ٢,٥٠١ | ٠,٥٩٧ | ٥٤٥ |
| | ثالث ثانوي | ١١,٢٣ | ٢,٤٦٩ | | | | ١٠,٤٥ | ٢,١٥٣ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| ضبط الذات | أول ثانوي | ١٠,٧١ | ٢,٣٤٥ | ١,٦٩٠ | ٠٩٣ | أحلام اليقظة | ١٠,٠٧ | ٢,٠٥٦ | ٠,٣١٤ | ٧٤٢ |
| | ثالث ثانوي | ١١,٢٥ | ٢,٣٧٧ | | | | ٩,٩٨ | ٢,١٩٤ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| البحث عن معلومات | أول ثانوي | ١٠,٧٦ | ٢,٣٤٩ | ١,٠٣٠ | ٢٩٧ | الإنتكار | ١١,٥٨ | ٢,٦٧٩ | ٠,٠٥٧ | ٩٥٠ |
| | ثالث ثانوي | ١١,٠٨ | ٢,٢٢٥ | | | | ١١,٥٦ | ٢,٤٧٩ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| تحمل المسؤولية | أول ثانوي | ١٠,٢٣ | ١,٨٧٤ | ٣,٢٤١ | *٠٠١٠ | الاسترخاء والانفصال الذهني | ١٠,٠٧ | ٢,٢٨٠ | ١,١٩٤ | ٢٣٣ |
| | ثالث ثانوي | ١١,١١ | ٢,١٠٢ | | | | ١٠,٤٢ | ٢,٠١٩ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| لوم الذات | أول ثانوي | ١٠,٢٣ | ٢,٢٢٤ | ٠,٠٠٠ | ٩٩١ | التنفيس الانفعالي | ١١,٨٥ | ٢,٤٩٢ | ١,٠٣٩ | ٢٩٩ |
| | ثالث ثانوي | ١٠,٢٣ | ٢,١٤٥ | | | | ١١,٥٠ | ٢,٤٨٠ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| تقبل الأمر الواقع | أول ثانوي | ٩,١٠ | ٢,٢٨١ | ٠,٧٠٧ | ٤٨٠ | الدعابة | ١٠,٢١ | ٢,٠٠٧ | ٠,٥٢٧ | ٥٩٨ |
| | ثالث ثانوي | ٩,٣١ | ٢,٠٨٢ | | | | ١٠,٠٦ | ٢,٢١٣ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| إعادة التفسير الإيجابي | أول ثانوي | ١٠,٢٣ | ١,٨٧٤ | ٣,٢٤١ | *٠٠١٠ | البحث عن إثباتات بديلة | ٨,٥٨ | ٢,٤٣٠ | ٥,٣٨١ | ٤٧٤ |
| | ثالث ثانوي | ١١,١١ | ٢,١٠٢ | | | | ١٠,١٨ | ١,٨٧٧ | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |
| الدرجة الكلية | أول ثانوي | ١٩٣,٥٩ | ١٢,٠٨٨ | | | | | | | |
| | ثالث ثانوي | ١٩٦,٢٨ | ١٣,٠١٧ | | | | | | | |
| | ثانوي | | | | | | | | | |

يبين الجدول (١٢) وجود فروق بين متوسطات أبعاد الضغوط تبعا للصف الدراسي (الأول والثالث) وللتحقق من هذه الفروق بين المتوسطات تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين وتبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أسلوب التحليل المنطقي وأسلوب التركيز على الحل وأسلوب تحمل المسؤولية وأسلوب إعادة التفسير الإيجابي وأسلوب اللجوء إلى الله تبعا لمتغير الصف الدراسي عند مستوى دلالة 0,01، وكانت لصالح الثالث ثانوي، وتراوحت قيمة ت ما بين (٣,٨٩٩ - ٣,١٣٦)، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,01، في الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط وكذلك للأساليب (التحليل المنطقي، اللجوء إلى الله، التركيز على الحل، تحمل المسؤولية) بين عينة الدراسة تعزى للصف الدراسي (الأول الثانوي - الثالث الثانوي) لصالح الصف الثالث ثانوي، وهذا يبين ان طلاب الصف الثالث ثانوي يستخدمون الأساليب الإيجابية (التحليل المنطقي، اللجوء إلى الله، التركيز على الحل، تحمل المسؤولية) أكثر من طلاب الصف الأول ثانوي.

وتتفق النتائج مع نتائج دراسة (Raheel, 2014)، التي بينت اختلاف الأساليب المستخدمة بين طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (عبد الله، ٢٠٠٢) التي بينت وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي.

ويرى الباحث ان هذه النتيجة منطقية ففي بداية فترة المراهقة يتسم المراهق بالاندفاع والتهور والاعتماد على العاطفة في قراراته أكثر من الاعتماد على التفكير المنطقي، وبمرور الوقت يزداد الاتزان لديه ويصل الى مرحلة من النضج الاجتماعي والعقلي الذي يتيح له التدبر، إضافة الى أنه قد يكون للمواد الدراسية في الصف الثالث الثانوي تأثير أكثر عمقا وتشجيعا على التفكير المنطقي نظرا لمستواهم العمري والعقلي الذي قد يكون أكثر نموا من طلاب الصف الأول. وفي أواخر سن المراهقة قد تزداد خبرته حيث ان طلاب الصف الثالث ثانوي في أغلب الظن قد تعرضوا لمواقف أكثر نظرا لأنهم الأكبر سنا وهذا يمكنه من الاستفادة من المواقف السابقة المشابهة للمواقف الحالية، ويوضح هذا ما ذكره لازاروس وفولكمان في أن أساليب المواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف، وادراكه له، وتقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط أي خيارات المواجهة المتاحة، وهذا يوضح سبب الفروق أفراد العينة، وهو ما يوضحه الطريري (١٩٩٩) خليفة (٢٠١١) " أن اختلاف الافراد في أساليبهم التي يتعاملون بها مع الضغوط يرجع لسماتهم الشخصية، وأن الاختلاف الاساليب لم يأتي من فراغ،

بل انه يتناسب مع طبيعة مشكلة الضغط والتي يدخل في تكوينها مجموعة من المتغيرات، منها ما هو مرتبط بذات الفرد وما يرتبط بمتغيرات وعوامل خارجية

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

" توجد فروق دالة إحصائية عينة الدراسة في متوسطات درجات التفكير الإيجابي تعزى للصف الدراسي (الأول - الثالث الثانوي). وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات لدرجات الطلاب وفقاً لمتغير الصف كما في الجدول (١٥).

جدول (١٣) اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً

لمتغير الصف في التفكير الإيجابي

| المرحلة الدراسية | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار ت | درجات الحرية | قيمة الدلالة |
|------------------|-----------------|-------------------|----------|--------------|--------------|
| الأول الثانوي | ١١٦,٦٦ | ١١,٣١ | ٠,٣٤٩ | ٢١٨ | ٠,٧٢٨ |
| الثالث الثانوي | ١١٦,١٧ | ٩,٦٨ | | | |

يبين الجدول (١٣) عدم وجود فروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة وبلغت قيمة اختبار ت (٠,٣٤٩) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي إلى أن فترة الصف الدراسي فترة قصيرة وهي لا تحقق التمايز بين الطلاب في كثير من سماتهم وتفكيرهم.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة تشانج وآخرون (Chang et. al., 2012) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية التفكير الإيجابي إلا أن الفروق بين الجنسين، وتختلف مع دراسة السلمي (٢٠١٤) التي بينت وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب في التفكير الإيجابي حسب اختلاف المستوى الدراسي.

تشير النتائج إلى أن أفراد العينة لديهم درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، عليه يرى الباحث أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف الصف الدراسي هي نتيجة منطقية وإذا ما نظرنا لنتيجة الفرض الثاني عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط نرى أن هناك علاقة دالة بين الأساليب الإيجابية وبين التفكير الإيجابي مما يدل على أن أفراد عينة البحث لديهم درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي

وهذا يتطابق مع ما توصلنا له من نتائج حالية، وقد يرجع الى تجانس العينة من الخلفية الثقافية والدينية قد تقل أو تزيد لكنها بمعدلات بسيطة، وفي الواقع لا يمكن مقارنة ما توصلنا له من اختلاف بين العينة في أساليب مواجهة الضغوط، فأساليب مواجهة الضغوط تتدخل فيها عوامل عدة كما وضحنا، مما سبق يمكن القول إنه وإن كانت هناك عوامل تؤثر على التفكير الإيجابي، لكن لا يظهر تأثير واضح لكل من اختلاف الخبرة التراكمية الصف الدراسي والمرحلة العمرية.

التوصيات:

أولاً: بناءً على نتائج الدراسة التي بينت أن الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط جاءت في مقدمة الأساليب عليه يوصي الباحث بتنمية الأساليب الإيجابية في مواجهة بالقيام بأبحاث ودراسات تهدف لوضع برامج إرشادية أساليب المواجهة.

ثانياً: العمل على برامج ارشادية تستهدف الطلاب لمساعدتهم في كيفية تحديد أهدافهم وتنمية النظرة الإيجابية لديهم وتفكيرهم الايجابي، وطرق تحويل الفشل الى نجاح.

المراجع العربية:

ابراهيم، عبدالستار (٢٠٠٨م). عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، (طبعة الكترونية مقروءة). تم الاسترجاع من <https://foulabook.com>

أبو النصر، مدحت (٢٠٠٥م). الإعاقة النفسية المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية. مصر: مجموعة النيل العربية للنشر.

أبوعلام، رجاء محمود (٢٠١١). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (ط٦). مصر: دار النشر للدراسات.

أحمد، ناهد فتحي (٢٠١١). نوعية الحياة المنبئة بالأمن النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال المعاقين حسيًا. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٠(١). ٥٥-١١٨.

انتوني، روبرت (٢٠٠٦م). ما وراء التفكير الايجابي، (ترجمة مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير.

البيهدل، موسى راشد (٢٠١١م). صعود بلا حدود تخلص من دائرة الهموم والأفكار السلبية وانطلق للحياة (ط٢). الرياض: دار الحضارة للنشر والتوزيع.

جودة، آمال عبدالقادر (٢٠٠٤ / ١١م). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. تم عرضها في المؤتمر التربوي

الأول، غـزـة، تـم اسـتـرجـاع الملـخـص مـن
<https://search.mandumah.com/Record/31618>

حسين، طه عبدالعظيم وحسين، سلامة عبدالعظيم (٢٠٠٦م). استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية والتربوية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

الحسيني، عبد العزيز عبدالله (٢٠٠٥م). ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها. الرياض: دار كنوز اشبيليا للنشر والتوزيع.

خليفة، سهام محمد؛ علي، نبيلة أمين؛ عبدالخالق، شادية أحمد (٢٠١١م). كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس، ١٢ (٣). ٧٩١-٨١٥. استرجع مـن
<https://search.mandumah.com/Record/31618>

الخولي، منال علي (٢٠١٤م). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٨ (٢). ٢٩٦-٢٤٢.

الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩م). الضغوط طبيعتها - نظرياتها برنامج مساعدة الذات في علاجها. القاهرة: عالم الكتب.

سالم، أماني سعيد (٢٠٠٦م). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، ٤ (٤). ١٠٥-١٦٩. استرجع مـن
<https://search.mandumah.com/Record/31618>

السلمي، منصور مفرح (٢٠١٤م). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب جامعة ام القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى.

سليجمان، بايلس (٢٠٠٩م). قوة التفكير الإيجابي، (ترجمة هند رشدي). القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع.

الطريري، عبدالرحمن سليمان (١٩٩٤). لضغط النفسي مفهومه. تشخيصه. طرق مقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.

عبدالله، منى محمود محمد (٢٠٠٢م). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس، ٢٠١.

عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١م). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي. عبيد، ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨م). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

العرفي، ناديا محمد (١٤١٦هـ). الأسرة وبرمجة التفكير الايجابي لدى الطفل دراسة تربوية نفسية. الرياض: فهرسة مكتبة الملك فهد أثناء النشر.

علي، علي إسماعيل (١٩٩٩م). استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

غانم، زياد بركات (٢٠٠٥م). التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤ (٣). ١٣٨-٨٥.

قارة، سليم محمد والصابي، عبدالحكيم محمود. (٢٠١١م). فن التعامل مع الناس. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

معروف، اعتدال (٢٠٠١م). مهارات مواجهة الضغوط في الاسرة في العمل في المجتمع. الرياض: مكتبة الشقري.

الوقاد، مهتاب محمد جمال (٢٠١٢م). التنبؤ بالتفكير الايجابي / السلبى لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، مجلة كلية التربية بينها، ٢٣ (٩٢). ٢١٧ - ٢٤٦.

المراجع الاجنبية:

Chang, W., Wang, H., Wu, M. (2012). Effects of adolescents' positive, negative thinking disposition on team collaboration disposition. *Journal of educational and instructional studies in the world*, 2 (3), 26-34.

Ghaderi, S.& Barzigar, M. (2015). The impact of positive thinking on social adjustment on high school students in Sardasht. *Indian journal of fundamental and applied life sciences*, 5 (1), 2487-2494.

-
- Houtz, J. (2009). Effects of positive mood on generative and evaluative thinking in creative problem solving among middle schoolers. *Unpublished doctoral dissertation*, presented to the graduate school of education, Fordham University.
- Kao, P. & Craigie, P. (2013): Evaluating student intereters' stress and coping strategies, *Social behavior and personality*, 41 (6), 1035-1044.
- Lightsey, O. & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship, *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43 (3), 203-213.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of positive psychology*, 2 (3), 149 – 156.
- Raheel, H. (2014). Coping strategies for stress used by adolescent girls. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 30 (5), 958-962.
- Ruycka, E. & Jabeka, M. (2013). Job burnout syndrome and stress coping strategies of academic students. *Zdr Publ*, 123 (3), 241-246.
- Shankar, B., Ramireddy, R., Diamante, P., Barton, B, Dwivedi, N. (2014). Stress and coping strategies among premedical and undergraduate basic science medical students in a caribbean medical school. *Education in Medicine Journal*, 6 (4), 46-56.
- Shaikai, N, Uji, M, Chen, Z, Hiramura, H, Tanaka, N, Shono, M., Kitamura, T. (2007). The role of coping style and self-efficacy in development of dysphonic mood among nursing students. *Journal of Psychopathically Behavior Assess*, 29, 241-248.