



التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية " دراسة ميدانية "

نعيمة إسماعيل خطاب^{١*}, آدم بلقاسم فرج^١ وفاطمة عبدالسلام رمضان^١

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم المرجح، جامعة بنغازي

DOI: <https://doi.org/10.54172/mjssc.v4i1.1339>

المستخلاص: تستهدف الدراسة التعرف على مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة البحث، وهل توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، ومقاييس التفكير الإيجابي لانجرام و ويسكنى وترجمة الوقاد لجمع البيانات، ومقاييس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لليوناردو بون وإعداد: علي عبد السلام علي، وبلغ حجم العينة الممثلة (357) معلمًا ومعلمة، وأظهرت النتائج تمنع عينة البحث بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، وارتفاع مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وتفضيل أفراد العينة لأساليب التعامل الإيجابي في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها يليها بعد التصرفات السلوكية وأخيراً بعد التفاعل السلبي في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة، ولم تظهر النتائج أية فروق ذات دلالة معنوية تعود لمتغير النوع في مستوى التفكير الإيجابي، بينما ظهرت فروق بين النوعين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ولم تُظهر النتائج فروقاً تعود للتخصص سواء في التفكير الإيجابي أو أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، إضافةً إلى توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الأحداث الضاغطة، أساليب التعامل مع الضغوط، أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

Positive thinking and its relationship to methods of coping with stressful daily life events among a sample of teachers

Namai Ismail Kattab^{1*}, Adam Blqasm AlObdy¹ and Fatima Abdulsalam Ramadan¹

¹ Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences - Almarji, University of Benghazi

Abstract: The main purpose of the study was to investigate the relationship between positive thinking and methods of coping the stressful events of daily life among the study sample, In addition, the second purpose was to discover whether there were differences between teachers in the level of positive thinking, and coping with stressful daily life events in some demographic variables (teacher gender, specialization). To achieve this, the researcher followed the descriptive correlational approach, To collect the data of the study, the positive thinking scale of Anger, Wiskini and the translation of the stoker, and the scale of methods of coping with stressful daily life events by Leonardo Boone and prepared by: Ali Abdel Salam Ali, The sample included (357) male and female teachers. The results showed that the research sample has a high level of positive thinking at a significance level of 0.0001, the results also showed a high level of methods of coping with stressful life events at a significance level of 0.0001, however. The results did not show any significant differences due to the gender variable in the level of thinking, While differences appeared between the two types in the methods of coping with stressful daily life events at a significance level of 0.05 in favor of teachers, The findings did not show differences due to specialization, whether in positive thinking or methods of coping with stressful daily life events, In addition, the research found a statistically significant correlation between positive thinking and methods of coping with stressful daily life events.

Keywords: positive thinking, stressful events, methods of coping with stress, stressful daily life events.

*Corresponding author: E-mail addresses: Namai.ismail@uob.edu.ly

المقدمة:

نشأ علم النفس الإيجابي كحركة علمية منظمة في علم النفس في عام 1998 حين تولى مارتن سيلجمان رئاسة الرابطة الأمريكية لعلم النفس، ويشير سيلجمان رائد علم النفس الإيجابي الذي جاء بالعديد من الأفكار والمفاهيم المرتبطة بتطوير وتعزيز الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية كالسعادة والرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل والشجاعة والثقة بالنفس وتحقيق الذات والمهارات الاجتماعية والعقلانية والاستبصار والبحث عن الهدف والفضيلة والإقدام والإثمار وغيرها إلى أن لعلم النفس جانباً آخر يعني بالتركيز على الإيجابيات وإبراز الجانب السوي للشخصية غير الاضطراب واللاسواء، والذي شغل المفكرين والباحثين لعقود من الزمن.

وبذلك أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة، حيث ظهر حديثاً على الساحة العلمية العديد والكثير من الدراسات التي تركز على التوجيهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي من أبرزها التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية بدلاً من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية، لذا يُعد التفكير الإيجابي ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة بعد تحريره من أصول الفلسفة ومنحه إمكانية التوظيف الإجرائي لموضوع جدير بالبحث والتطبيق العلمي.

وبدأ الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية مع بداية الثمانينيات من القرن الماضي وبرز بشكل كبير في التسعينيات على يد سيلجمان وأخرون انطلاقاً من كون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح، فحين نفكر بإيجابية فإننا في الواقع نبرمج عقولنا لنفكر إيجابياً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأفعال والسلوكيات الإيجابية في معظم شؤون حياتنا.

"يساعد التفكير الإيجابي على إيجاد الشخصية السوية المترافقه والتي تتمتع بمظاهر سلوكيه إيجابية: كالراحة النفسيه، و الشعور بالأمن ، والطمأنينة ، والإدراك الواقعي للقدرات والمهارات المختلفة ، والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والقدرة على التحمل وغير ذلك"(الانصاري و كاظم، 2008: 9) "ويتصف الفرد صاحب التفكير الإيجابي بأنه يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته و إداراتها بشكل من وفعال ، إذ يساعد في النقاش و إبداء الرأي و إعطاء حلول ناجحة للمواقف والمشكلات و الضغوطات التي قد يتعرض لها "(الخساونة، 2020 : 33) و هذا يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من التفكير الإيجابي و إدارة الضغوط و أساليب التعامل مع الأحداث اليومية الضاغطة.

" كما أن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس، و هذا يشير إلى أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي للموقف الضاغط و يزيد وبالتالي من فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة و الثقة في حلها" (النجار و الطلاع ، 2015 : 212) وفي هذا السياق "يشير(ثيتس 1983) إلى أن الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم و السيطرة عليها ترتبط بشكل دال بالمشقة وضيق النفس مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادرًا على التحكم و السيطرة عليها، في حين يرى (كالان 1993) أن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم و إمكاناتهم على مواجهة الضغوط، و يدركون أنفسهم على أنهم عاجزون و ليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط " (الهلالي، 2013 : 4) أما (بيك) فيؤكد أن الأفكار التلقائية السلبية تؤدي إلى الضغط و تزيد من صعوبة مواجهة الموقف الضاغط، أي أن الأفكار التلقائية السلبية أو الاعتقادات المختلة وظيفياً تؤدي إلى الفشل في مواجهة المواقف الضاغطة" (حسين و حسين، 2006: 89) و بذلك يمكننا القول إن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يصاحبهم انخفاض في مستويات الخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة.

وبصفةٍ عامة يواجه الأفراد في حياتهم العديد من المواقف الضاغطة والتي يصاحبها انفعالات متنوعة قد تؤثر فيهم وعلى الآخرين، ويختلف الأفراد في كيفية تعاملهم مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي يواجهونها، كما يختلفون في شدة استجاباتهم لها وتعبيراتهم للمواقف تبعاً للمهارات والاستراتيجيات والخبرات التي يمتلكونها وتبعداً لاختلاف طرائق تفكيرهم والأساليب التي يتبعونها لحل مشكلاتهم، ويتأثر الأسلوب الذي يقوم به الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية بنمط شخصيته وطريقة تفكيره وكيفية إدراكه للموقف الضاغط.

" لذا فإن الحديث عن تأثير الضغوط على حياة الفرد ينسحب إلى الحديث عن المتمم الطبيعي لهذا الضغط وهو التعامل، فكل ضغط يواجه به الفرد يتطلب منه إبداء أسلوب من أساليب التعامل يحمي الفرد من هذا الضغط و يعيد إليه توازنه، و قد أشارت الأدبيات التي تناولت الضغوط وتأثيرها على الصحة إلى أن هنالك عوامل تتوسط العلاقة، و تعمل على حماية الفرد من هذا الضغط من أهمها الأسلوب الذي يستعمله الفرد في التعامل مع هذا الضغط " (الدرجي، 2007: 8) و يقصد بأساليب التعامل مع الضغوط " كل الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الأعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف إعادة اتزانه النفسي و الجسمي و التكيف مع الأحداث التي أدرك مخاطرها " (الدرجي، 2007 : 21) و أكد سيلجمان أن تنمية

الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تُعد حصنًا قويًا وقائياً ضد الضغوط و نواتجها السلبية، لذا فإن استمرار تعرض الفرد للضغط سواءً كانت من البيئة الخارجية له أو من البيئة الداخلية وإذا فشل هذا الفرد في التعامل معها تسببت له بالتعب والإجهاد، ولما كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة عن المجتمع الإنساني فإن المعلمين هم أكثر شرائح المجتمع عرضةً لضغط الحياة المعاصرة، فبالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع عامةً، فإن المعلمين لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، باعتبار أن مهنة التعليم تعد إحدى أكثر المهن الضاغطة مقارنةً بغيرها من المهن، وفي حال استمرار هذه الضغوط و بمساعدة عوامل أخرى فإنها قد تؤدي إلى حدوث ما يُعرف بالاستجابة السالبة للضغط ، لذا فإن المعلمين الذين يتمتعون بتفكير إيجابي لديهم إستراتيجيات فعالة في مواجهة الضغوط النفسية والتي تعكس إيجابياً على أدائهم لعملهم، وعلى شعورهم بالرضا عن العمل، مما يؤدي إلى ارتقاء الجانب التعليمي للتلاميذ بسبب شعور المعلم بقدرته على العطاء فيؤثر على كفاءته في التعليم، و بذلك فإن أساليب التعامل مع الأحداث اليومية الضاغطة هي السبيل الأمثل لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة السلوك الصحيح.

مشكلة البحث

"يعتبر التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلاً من الجانب السلبي وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسيط كل ما هو مُعقد بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريد أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر" (عبدالحميد، 2012: 266) " وأن التفكير الإيجابي كما يراه (بيك) هو أسلوب لإدراك المعلومات بطريقة صحيحة، و هذا الأسلوب يعكس على سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة، فالشخص الذي يكون مقداماً في مواجهته للضغط، هو شخص متقابل لديه تحيز إدراكي للأبعاد الإيجابية للموقف" (صالح و شامخ، 2011: 27) " و يرى (مايكل روتر 1987) أن الأشخاص الذين يتميز تفكيرهم بالإيجابية يتمتعون بالقدرة على مواجهة الأزمات و الضغوط النفسية التي يتعرضون لها" (الهلالي، 2013: 6) وقد يتأثر الأسلوب الذي يقوم به الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية بنمط شخصيته و طريقة تفكيره و كيفية إدراكه و إداراته للموقف الضاغط، فالأشخاص يستخدمون طرقاً وأساليب تفكير مختلفة للتعامل مع الأحداث اليومية الضاغطة، لذا نجد أن الأفراد الإيجابيين أو الذين يفكرون بإيجابية هم الأكثر قدرةً على التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، و تتلخص مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي: هل توجد علاقة

ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟

أهمية البحث:

يمكنا أن نلخص أهمية البحث في النقاط الآتية:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي يتتناوله، حيث يبحث في أساليب المعلمين في التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وكيف تؤثر طرق تفكيرهم وإستراتيجياتهم في التعامل مع الأحداث اليومية الضاغطة، وذلك من خلال تناول متغير إيجابي ألا وهو التفكير الإيجابي لديهم.

قلة الدراسات التي تناولت الجوانب الإيجابية في السلوك البشري من منظور سيكولوجي خصوصاً لدى شريحة المعلمين، حيث ارتكزت معظم الدراسات عنهم على تناول الجوانب السلبية كالاحتراق النفسي والضغوط النفسية وغيرها على اعتبار أن مهنة التعليم من أكثر المهن الضاغطة مقارنة بغيرها من المهن، لذلك يكتسب البحث أهميته كونه يتناول متغيرات نفسية إيجابية لدى شريحة هامة في المجتمع.

وتجلت أهمية البحث من خلال تركيزها على المعلمين لما لهم من دور كبير في تربية وتعليم النشاء في مراحل تعليمه الأساسية، وذلك لما للمعلمين من تأثير على سلوك الأطفال، حيث إن الأطفال وفقاً لنظرية باندروا عن التعلم الاجتماعي يتعلمون عن طريق التقليد لا عن طريق النصح والإرشاد، والأطفال يقلدون معلميهم باعتبارهم نماذج مهمة في حياتهم، وذلك يُظهر بشكل جليّ أهمية الفئة المستهدفة من خلال البحث الحالي.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
2. التعرف على مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
3. التعرف على مستويات أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

4. التعرف على الفروق العائدة للنوع في كلا من التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
5. التعرف على الفروق العائدة للتخصص في كل من التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
6. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟

حدود البحث:

لكل بحث حدود، ويقصد بحدود البحث المكان والزمان المناسبان اللذان سوف يجري البحث وفقاً لهما، إضافة إلى حدود بشرية متماثلة في أفراد العينة المناسبة لتطبيقه، ويُحدد كل باحث حدود دراسته بناءً على أهمية الموضوع أو الظاهرة المراد دراستها، وتمثلت الحدود المكانية للبحث بمدارس مدينة المرج والزمنية في الفترة الممتدة من (8 يناير 2022 إلى 23 مارس 2022)، وتمثلت الحدود البشرية بالمعلمين والمعلمات بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة المرج.

مصطلحات ومفاهيم البحث:

التفكير الإيجابي: يُعرفه سيلجمان (2003) بأنه "استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" (الهلالي، 2013: 12).

وُتعرفه العريفي (1978): بأنه "الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف" (العريفي، 1978: 60).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم نتيجة إجابته الإجرائية على فقرات مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في البحث الحالي.

أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة:

أساليب التعامل: عرفها (ساترلي): "بانها العملية التي تتبع الأحداث الضاغطة في كل وقت يجد الفرد فيه نفسه بحاجة إلى مواجهة هذه الأحداث" (sutterly, 1981:15).

يعرفها الأمارة (1995): " بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهدياتها الآنية والمستقبلية " (الامارة، 1995 : 33).

تعريف معجم علم النفس والطب النفسي لأساليب التعامل (1989): " هي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تُستعمل لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف " (جابر وكفافي، 1989: 763).

تعريف لازاروس وفولكمان: " مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة، أو التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى موارد الفرد " (lazarus&folkman,1984:129)

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم نتيجة إجابته عن فقرات مقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة المستخدم في البحث الحالي.

الدراسات السابقة:

. دراسة أبو حطب (2003):

الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة
 هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المتنوعة وأساليب مواجهتها، ومعرفة الفروق الإحصائية لدى النساء في محافظة غزة في إدراك الضغوط النفسية وفي أساليب مواجهتها وفقاً لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، نوع الأسرة، مكان السكن) واستخدم الباحث لتحقيق أهدافه المنهج الوصفي الارتباطي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من(250) امرأة متزوجة ، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، و مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (قوته ، 1997) و انتهت النتائج إلى تحديد أهم الضغوط لدى المرأة الفلسطينية وهي: الضغوط العائلية، السياسية ،الاقتصادية، والزوجية، والاجتماعية.

وأسفرت نتائج الدراسة عن تحديد أهم أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الفلسطينية وأنها تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم، و التخطيط لحل المشاكل، والتحكم في النفس والتفكير بالتمني و التجنب، و تحمل المسؤولية، والانتقام، والارتكاب، والهروب، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في متوسطات درجات العينة على مقياس الضغوط النفسية

تعزي للعمر والمؤهل العلمي، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزي لكل من متغير العمر، و المؤهل العلمي، ونوع الأسرة (أبو حطب، 2003).

. دراسة الهلالي (2013)

التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين.

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى المعلمين، و أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والعلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، و لتحقيق أهداف البحث جرى بناء مقياس للفكر الإيجابي اعتماداً على نظرية سيلجمان وآخرون (1998) لقياس التفكير الإيجابي، واستخدم مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (درادي، 2007)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (400) معلم و معلمة، و بعد استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، أظهرت النتائج أن المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، وأن المعلمين يستعملون بالدرجة الأولى (أسلوب مواجهة المشكلة) لمواجهة ضغوط الحياة، وجاء (الأسلوب الديني والروحي) بالمرتبة الثانية من حيث أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، أما بقية الأساليب (أسلوب الهروب والتجنب، وأسلوب الإسناد الاجتماعي، وأسلوب العداون) كانت تمارس بدرجة واطئة و غير دالة إحصائيا، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي و أسلوبه (مواجهة المشكلة و الإسناد الديني و الروحي) (الهلالي، 2013).

. دراسة عماش (2016):

التفكير الإيجابي وعلاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط، كما هدفت للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، والتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب جامعي.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2010) لجمع البيانات، و مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية إعداد الباحثة على البيئة الجزائرية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أن مستوى التفكير لدى طلبة الجامعة الأغواط جاء مرتفعاً، وتوصلت الدراسة إلى علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجود فروق في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث (عماش، 2016: 153). (167)

. دراسة علة وبو زاد (2016):

التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط.

هدفت الدراسة الحالية إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط، من خلال التساؤلات الآتية: ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين؟ ما هي الأبعاد الأكثر شيوعاً بين الطلبة الجامعيين؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير النوع؟

واستخدم لجمع بيانات الدراسة مقاييس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2010)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب من طلاب جامعة الأغواط.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين جاء مرتفعاً، أما فيما يتعلق بأكثر الأبعاد شيوعاً فقد جاء الشعور العام بالرضا أولاً، ثم التقبل الإيجابي للاختلاف، يليه حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، السماحة والأريحية، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، وأخيراً تقبل المسؤولية الشخصية.

وتوصلت الدراسة لـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث. (علة وبو زاد، 2016: 124 . 149).

. دراسة عبدالله (2020):

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب " دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري".

هدفت الدراسة للتعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب ومعرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بكل من الجنس ومكان السكن والحالة الاجتماعية، وبلغت عينة الدراسة (300) فرد، واستخدم لجمع البيانات مقاييس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (لينوناردو بون 1980) وإعداد علي عبد السلام علي.

وأسفرت النتائج أن الشباب الجزائري يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي بالترتيب حسب الاستخدام كما يأتي: أسلوب التفاعل الإيجابي ثم أسلوب التصرفات السلوكية ثم أسلوب التفاعل السلبي، كما أظهرت الدراسة النتائج الآتية:

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في أساليب المواجهة بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

— وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية عند مستوى 0.05 في الأساليب الآتية: التفاعل الإيجابي وفي أساليب المواجهة بصفة عامة لصالح الشباب المتزوج وعند مستوى 0.05 ، وفي أسلوبين : التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية والفروق كانت لصالح الشباب الأعزب .

وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في بُعد التفاعل الإيجابي عند مستوى 0.05 لصالح سكان المدينة تعزى لمتغير مكان السكن (عبد الله، 2020: 408 . 426)

مناقشة الدراسات السابقة:

لم يتوصل أبو حطب (2003) في دراسته التي هدفت إلى دراسة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المرأة الفلسطينية لأي فروق دالة على مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير العمر و المؤهل العلمي، بينما أظهرت دراسة الهلالي (2013) والتي استهدفت دراسة التفكير الإيجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط تمنع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وهو يتفق في ذلك مع نتائج دراسة عماش (2016) والتي أظهرت تمنع الطلاب الجامعيين بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، و اتفقت نتائج دراسة علة وبور زاد (2016) أيضاً على تمنع أفرادها بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، كما بينت دراسة الهلالي أن المعلمين يستخدمون أساليب مختلفة في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، و توصل من خلال دراسته إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأسلوب مواجهة المشكلة والإسناد الديني والروحي، وهو يتفق في ذلك مع نتائج دراسة عماش (2016) والتي توصلت هي الأخرى إلى وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية القائمة على المشكل، كما لم تجد مثل هذه العلاقة بين التفكير الإيجابي و إستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، والقائمة على التجنب.

وأظهرت دراسة علة وبو زاد (2016) فروقاً ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، بينما أظهرت دراسة عبدالله (2020) فروقاً في أساليب المواجهة لصالح الذكور.

منهج البحث:

استخدم الباحثون في البحث الحالي المنهج الارتباطي لتحقيق أهداف البحث " والغرض من البحوث الارتباطية هو تحديد وجود علاقة أو عدم وجود علاقة بين متغيرات الدراسة أو بعبارة أخرى إلى أي درجة تتحقق التغيرات في أحد العوامل مع التغيرات في عامل آخر " فالبحوث الارتباطية تصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً؛ لأن الغرض من جمع البيانات تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها بالبعض الآخر، ويُعبر عن درجة الارتباط بمعامل الارتباط ". (أبو علام، 2006: 239؛ فان دالين، 1994: 310).

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي في معلمي مرحلة التعليم الأساسي بقطاع التربية والتعليم / المرج، وبلغ حجم المجتمع (5431) معلماً ومعلمة، تراوحت أعمارهم ما بين (26 - 58) ونظراً لكثرة عدد مدارس التعليم الأساسي بقطاع التعليم العام / المرج، اختيرت (6) مدارس بشكل عشوائي باعتبارها تمثل مدارس التعليم الأساسي، وهذه المدارس هي: مدرسة جمال عبد الناصر، مدرسة الحرية، مدرسة المجد، مدرسة طارق بن زياد، مدرسة عيسى النفاقة، ومدرسة خديجة الكبرى، خلال العام (2021 . 2022).

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من المعلمين والمعلمات بمدارس التعليم الأساسي بقطاع التعليم العام / المرج خلال العام (2021 . 2022)، واستخدم الباحثون في اختيار العينة الطريقة العشوائية النسبية الطبقية " و تُستخدم هذه العينات العشوائية الطبقية للحصول على بيانات أكثر دقة من البيانات التي يمكن الحصول عليها باستخدام العينة العشوائية البسيطة أو الغير منتظمة " (الهمالي، 2003 : 244) " و اعتماداً على أنه كلما كبر حجم العينة زادت ثقتنا فيما نستخلصه من نتائج لذلك ينبغي أن نحرص على ألا يكون حجم العينة صغيراً بدرجة تكون معها دقة تقديرنا أقل مما يجب " (أبو يوسف ، 1989: 576) وبذلك حدد حجم العينة الممثلة وفقاً لجدول مورغان، حيث يعد (357) معلماً ومعلمة هي العينة الممثلة لمجتمع حجمه (5431) بحسب جدول مورغان.

"إِذَا أَرَادَ الْبَاحِثُ أَنْ يَخْتَارَ عدْدًا مِنَ الْمُفَرَّدَاتِ مِنْ كُلِّ شَرِيحةٍ مِنْ شَرِائِحِ الْمَجَمِعِ بِشَكْلٍ يَنْتَسِبُ مَعَ حَجْمِهَا، فَإِنَّهُ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ لَا تَوزُعُ مُفَرَّدَاتُ الْعِينَةِ بِالتساُويِّ عَلَى فَئَاتِ الْمَجَمِعِ" (الهمالي، 2003: 245) وَشَكْلُ الْمُعْلَمَوْنَ مَا نَسْبَتُهُ 22.7 مِنْ حَجْمِ الْعِينَةِ، بَيْنَمَا شَكْلُ الْمُعْلَمَاتِ مَا نَسْبَتُهُ 77.2 مِنْ حَجْمِ الْعِينَةِ، وَبِذَلِكَ بَلَغَ عَدْدُ الْمُعْلَمَيْنِ فِي الْعِينَةِ الْمُمْتَثَّلَةِ (79) مَعْلَمًا، وَبَلَغَ عَدْدُ الْمُعْلَمَاتِ (278) مَعْلَمَةً.

الجدول (1) يوضح عدد أفراد البحث حسب المتغيرات موضوع البحث.

المجموع	التخصص العلمي		العينة الكلية 357
	الأدبي	العلمي	
79	45	34	الذكور
278	168	110	الإناث
357	213	144	المجموع

أدوات البحث:

استُخدِمَ في البحث الحالي أداتان لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث هما:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

المقياس مُعد من قبل انحرام و ويسكنى (1994) ومتُرجم من قبل الوقاد (2012) ويكون المقياس من (30 فقرة) وتدور فقرات المقياس حول مجموعة من الأفكار التي قد تخطر على بال الفرد، وترتبط بالمستقبل و ذاته و الآخرين، و يُجيب الفرد عن كل فقرة باختبار البديل المناسب له، و ذلك من خلال سلم تدريجي مكون من خمس درجات وفقاً لدرج (ليكرت) الخماسي وهي: موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطي 5 درجات للموافق بشدة ، و 4 درجات للموافق، و 3 درجات للموافق إلى حد ما، و 2 درجة لغير الموافق، و 1 درجة لغير الموافق بشدة، و تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (30 درجة) وهي أدنى درجة، و (150 درجة) وهي أعلى درجة وتدل الدرجة المرتفعة على تتمتع الفرد بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي.

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:

أعد هذا المقياس (ليونارد بون) عام (1980) وقام بأعداده على البيئة المصرية (علي عبد السلام علي) وتم إدخال بعض التعديلات عليه حتى يتناسب مع عينة الدراسة، ويكون المقياس في صورته النهائية من (30 عبارة) تقيس ثلاثة أبعاد هي:

البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز لها بالرمز (ت ج) ويكون من (13 عبارة) تحمل هذه الأرقام (1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 12 - 13 - 16 - 17 - 18 - 23 - 24).

البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز لها بالرمز (ت س) ويكون من (07 عبارات) تحمل هذه الأرقام (11 - 14 - 19 - 21 - 26 - 29 - 30).

البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز لها بالرمز (ص ك) ويكون من (10 عبارات) تحمل هذه الأرقام: (2 - 5 - 8 - 9 - 10 - 15 - 20 - 22 - 25 - 28).

ويجيب المفحوص عن عبارات المقياس باختيار بديل من ثلاثة بدائل للإجابة، ويحصل المفحوص على 3 درجات إذا أجاب تتطبق على تماماً، و2 درجتين إذا أجاب تتطبق إلى حد ما، و1 درجة واحدة إذا أجاب لا تتطبق، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها المفحوص بين (30 - 90) درجة.

الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

أولاً- الصدق: لتحقيق الصدق استخدمت طريقة (الاتساق الداخلي) وتعتمد هذه الطريقة في حساب الصدق على معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ودرجته الكلية، وهي توفر معلومات عن التنساق الداخلي، أو تجانس المحتوى للمقياس، كما توفر أدلة ذات علاقة بالتكوين الفرضي للمقياس؛ لأنه يصف السمة التي يقيسها "أبو علام، 1998"

(1) مقياس التفكير الإيجابي: للتحقق من الصدق البنائي لمقياس التفكير الإيجابي تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
* .390	21	**.546	11	**.486	1
**.468	22	**.449	12	* .344	2
* .372	23	**.451	13	* .329	3
* .383	24	**.593	14	* .230	4
* .385	25	* .389	15	**.508	5
* .301	26	* .382	16	**.399	6
**.274	27	**.471	17	* .333	7
* .308	28	* .391	18	* .337	8
* .320	29	**.539	19	**.499.	9
*.290	30	**.562	20	**.453	10

*(دال عند مستوى دلالة (0.01)

*(دال عند مستوى دلالة (0.05)

يتبيّن من الجدول السابق وجود ارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذه الارتباطات موجبة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى أن المقياس يتّصف باتساق داخلي وهذا يدل على صدقه البنائي.

(2) مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: وللتتحقق من الصدق البنائي لمقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (3) يبيّن معاملات الارتباط الناتجة.

جدول رقم (3) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**.520	21	**.467	11	**.850	1
**.558	22	**.513	12	* .266	2
***.509	23	* .313	13	**.433	3
**.393	24	**.605	14	**.535	4
***.465	25	**.446	15	**.482	5
***.431	26	* .266	16	* .242	6
* .312	27	* .270	17	* .270	7
* .330	28	**.521	18	* .309	8
**.507	29	**.408	19	* .325	9
***.440	30	* .365	20	**.433	10

*دال عند مستوى دلالة (0.05) *دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبيّن من الجدول السابق وجود ارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذه الارتباطات موجبة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى أن المقياس يتّصف باتساق داخلي وهذا يدل على صدقه البنائي.

ثانياً — الثبات: ولتحقيق الثبات أعتمدت طريقة معامل الفا كرو نباخ لكل مقياس، ويعتمد معامل الفا حالة خاصة من قانون كودر ريتشارسون، وقد اقترحه كرونباخ 1951، كما تم إيجاد معامل الفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس، وذلك للتحقق من درجة الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه الفقرة، والجدول رقم (4) يبين معاملات الفا كرونباخ لمقاييس البحث:

جدول (4) يبين معاملات الفا كرونباخ لكل مقياس من المقاييس المستخدمة في البحث الحالي:

قيمة معامل الفا كرونباخ	عدد فقرات المقياس	العينة الاستطلاعية	الأدوات المستخدمة في البحث
0.78	30	35	التفكير الإيجابي
0.85	30	35	أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
0.67	13		الأسلوب الأول (التفاعل الإيجابي)
0.66	7	35	الأسلوب الثاني (التفاعل السلبي)
0.69	10		الأسلوب الثالث (التصرفات السلوكية)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات التي يمتاز بها المقاييس المستخدمان في البحث الحالي ملائمة ومقبولة، أي أن المقاييس يتمتعان بدرجة جيدة من الاستقرار والثبات، ويمكن الاعتماد عليهما في جمع بيانات البحث.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

الهدف الأول: التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار الثاني في معالجة البيانات واتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجة التفكير الإيجابي قد بلغت (4.092) بانحراف معياري مقداره (0.406) وبذلك بلغت القيمة الثانية المحسوبة (46.57) عند درجة حرية (356) ومستوى دلالة (0.000) تبين أن الفرق دال إحصائيا وأن مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى عينة البحث والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول رقم (5) يوضح متوسط العينة وانحرافاتها المعيارية ومقارنتها بالمتوسط النظري لنفس المقياس، وقيمة ت للفرق بين هذه المتوسطات في مستوى التفكير الإيجابي ودلالتها الإحصائية لدى عينة البحث:

قيمة الدلالة	درجة الحرية $n-1$	القيمة الثانية	الانحراف المعياري	متوسط العينة	المتوسط النظري	العينة
0.000	356	46.57	0.406	4.092	3	357

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة الهلالي 2013 حيث أظهرت دراسته تتمتع عينة المعلمين بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، ودراسة عام 2016 ودراسة علة وبو زاد 2016 حيث توصلوا إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وهي نتيجة متوقعة من خلال طرح الدراسات السابقة حيث أظهرت جميعها ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى أفرادها.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسي.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار الثاني في معالجة البيانات واتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجة أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، قد بلغت (2.34) وبانحراف معياري مقداره (0.282) وبذلك بلغت القيمة التائية المحسوبة (20.91) عند درجة حرية (356) ومستوى دلالة (0.000) وبذلك تبين أن الفرق دال إحصائيا وأن مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مرتفع لدى عينة البحث والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول رقم (6) يوضح متوسط العينة وانحرافاتها المعيارية في مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومقارنتها بالمتوسط النظري للمقياس نفسه، وقيمة ت للفرق بين هذه المتوسطات ودلالتها الإحصائية لدى عينة البحث:

قيمة الدلالة	درجة الحرية $n-1$	القيمة التائية	الانحراف المعياري	متوسط العينة	المتوسط النظري	العينة
0.000	356	20.91	0.282	2.34	2	357

إن ارتفاع مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى العينة يدل على مقدرة المعلمين على مجابهة الضغوط التي يتعرضون لها ويمكن تفسير هذه النتيجة وإرجاعها ولو في حدود ضيقية إلى تمنع العينة بمستوى عالٍ من التفكير بإيجابية، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة أبو حطب 2003، ودراسة عبدالله 2020 حيث أظهرت دراسته تمنع الشباب الجزائري باستخدام أساليب مواجهة متنوعة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسي.

لتحقيق هذا الهدف تمت مقارنة متوسط العينة ككل في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة بالمتوسط النظري للمقياس ذاته " وهو مجموع الدرجات الحيدادية لأفراد العينة علي فقرات المقياس" وقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة في بعد التفاعل

الإيجابي (2.47) وبانحراف المعياري وقدره (0.290) وبمتوسط دلالة (0.000) وبلغ المتوسط الحسابي لبعد التصرفات السلوكية (2.22) وبانحراف معياري قدره (0.359) وبذلك بلغت قيمة ت (10.61) عند مستوى دلالة (0.000) بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التفاعل السلبي (2.18) وانحراف معياري قدره (0.466) وقيمة ت كانت (6.99) عند مستوى دلالة (0.000) وبذلك تبين أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة والمتوسط النظري للمقياس نفسه عند مستوى دلالة (0.000).

الجدول رقم (7) يوضح متوسطات العينة وانحرافاتها المعيارية في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومقارنتها بالمتوسط النظري للمقياس نفسه، وقيمة ت للفرق بين هذه المتوسطات ودلالتها الإحصائية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية n-1	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	العين الكلية 357
0.000	356	28.49	0.290	2.47	2	التفاعل الإيجابي
0.000		10.61	0.359	2.22		التصرفات السلوكية
0.000		6.99	0.466	2.18		التفاعل السلبي

من الجدول السابق يتضح أن متوسط العينة في كل الأبعاد يزيد عن المتوسط النظري لكل بعد، فقد كانت المتوسطات مرتفعة مقارنة بالمتوسط النظري للمقياس ذاته، أي أن مستوى العينة في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة يميل إلى أن يكون مرتفعاً، حيث ارتفع متوسط العينة في بُعد التفاعل الإيجابي عن المتوسط النظري لنفس البعد وهذا ما حدث مع بقية الأبعاد، وبما أن هدفنا هو التعرف على مستوى الأبعاد لدى عينة البحث فإننا نجد أن بُعد التفكير الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة يأتي في المرتبة الأولى يليه بُعد التصرفات السلوكية ليأتي بُعد التفاعل السلبي في مواجهة الأحداث الضاغطة ثالثاً، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي يدل على أن أفراد العينة يتفاعلون بإيجابية مع الأحداث الضاغطة، أي أن المعلمين يستخدمون أسلوب التفاعل الإيجابي بدرجة عالية في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة وهو ما جعل أسلوب التفاعل الإيجابي في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة يحتل المرتبة الأولى، كما أنهم يتصرفون سلوكياً بطريقة فعالة تجاه هذه الضغوط وهو ما جعل أسلوب التصرفات السلوكية يأتي في المرتبة الثانية من حيث الاستخدام، ليحل أخيراً أسلوب التفاعل السلبي في مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة وهذا يعني أن المعلمين يستخدمون جميع أساليب المواجهة المتاحة للتعامل مع ما يتعرضون له من أحداث ضاغطة بشكل يومي، وتتفق نتيجة البحث الحالي

مع نتيجة بحث عبدالله 2018 حيث أظهرت نتائج بحثة أن أفراد العينة يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة و بترتيب البحث الحالي نفسه: التفاعل الإيجابي أولاً يليه بعد التصرفات السلوكية ثم بعد التفاعل السلبي.

الهدف الرابع: التعرف على الفروق العائدة للنوع في كل من التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار الثاني في معالجة البيانات واتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للمعلمين بالنسبة لمتغير التفكير الإيجابي، قد بلغت (4.086) وبانحراف معياري مقداره (0.468)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمعلمات (4.094) وبانحراف معياري قدره (0.386) وبذلك قد بلغت القيمة الثانية المحسوبة (0.133)، أما بالنسبة لمتغير أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين (2.46) وبانحراف معياري (0.321)، والمتوسط الحسابي للمعلمات (2.31) بانحراف معياري قدره (0.264) وبذلك بلغت القيمة الثانية المحسوبة(2.978) عند درجة حرية (355) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك تبين أن الفرق غير دال إحصائيا في متغير التفكير الإيجابي بالنسبة للنوعين حيث لم توجد فروق تعود النوع في مستوى التفكير الإيجابي، و يمكن تفسير عدم وجود فروق ترجع النوع بين المعلمين والمعلمات إلى تمنع كل أفراد العينة بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي حيث إن كل أفراد العينة يفكرون إيجابياً، وختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة علة وبو زاد 2016 والتي أظهرت فروقاً لصالح الإناث، أما فيما يتعلق بالفروق بين المعلمين والمعلمات في متغير أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة أظهرت نتيجة البحث فروق لصالح المعلمات في أساليب التعامل مع الضغوط وقد يعود السبب في هذه الفروق إلى أساليب التنشئة الاجتماعية للذكور ، حيث إنه وفقاً للثقافة المحلية فإن الذكور يُتاح لهم طرقةً متعددة للتنفيذ الانفعالي تُمكّنهم من مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة التي يمررون بها بطريقة أكثر فاعلية وهو ما توصلت إليه دراسة عبدالله 2020 حيث استخدم الشباب الجزائري أساليب متعددة في مواجهة الأحداث الضاغطة مقارنة بالإناث واللواتي لا يحظين بمثل هذه الفرص مقارنة بالذكور .

جدول رقم (8) يوضح الفروق بين متوسطات العينة في مستوى التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وقيمة ت للفرق بين هذه المتوسطات ودلالتها الإحصائية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير النوع.

مستوى الدلالة	درجة الحرية n-2	القيمة التائية	الانحراف المعياري	متوسط العينة	المتوسط النظري	العينة الكلية (357)	المقياس
غير دال عند مستوى 0.05	355	0.133	0.386	4.094	3	الإناث 278	التفكير الإيجابي
			0.468	4.086		الذكور 79	
دال عند مستوى 0.05	355	2.978	0.264	2.31	2	الإناث 278	أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة
			0.321	2.46		الذكور 79	

الهدف الخامس: التعرف على الفروق العائدة للتخصص (أدبي، علمي) في مستوى كل من التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار الثاني في معالجة البيانات واتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للتخصص الأدبي بالنسبة لمتغير التفكير الإيجابي، قد بلغت (4.091) بانحراف معياري مقداره (0.414)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (4.093) بانحراف معياري قدره (0.394) وبذلك قد بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.035)، أما بالنسبة لمتغير أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، فقد بلغ المتوسط الحسابي للتخصص الأدبي (2.334) وبانحراف معياري (0.288)، والمتوسط الحسابي للتخصص العلمي (2.349) بانحراف معياري قدره (0.271) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (0.447)، عند درجة حرية (355) وبذلك تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير التفكير الإيجابي أو أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة تتبعاً للتخصص لدى أفراد العينة.

ويمكن تقسير هذه النتيجة إلى ارتفاع مستوى كل من المتغيرين لدى أفراد عينة البحث كما جاء في نتيجة الهدفين الأول والثاني حيث يدل ارتفاع مستوى متوسط العينة عن مستوى المتوسط الفرضي في كلا المتغيرين إلى عدم وجود أي تأثير لمتغير التخصص بالنسبة للمعلمين والمعلمات،

وتنقق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة بحث أبو حطب 2003 والتي لم تتوصل هي الأخرى إلى فروق قد تعود للمؤهل العلمي.

جدول (9) يوضح الفروق بين متوسطات العينة في مستوى التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وقيمة ت للفرق بين هذه المتوسطات ودلالتها الإحصائية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص.

مستوى الدلالة	درجة الحرية n-2	القيمة التانية	الانحراف المعياري	متوسط العينة	المتوسط النظري	العينة الكلية 357	التخصص	المقياس
غير دال عند 0.05	355	0.035	0.394	4.093	3	144	العلمي	التفكير الإيجابي
			0.414	4.091		213	الأدبي	
غير دال عند 0.05	355	0.447	0.271	2.349	2	144	العلمي	أساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة
			0.288	2.334		213	الأدبي	

الهدف السادس: التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين وكانت النتيجة أن هناك علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.0001).

جدول رقم (10) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وقيمة الدلالة الإحصائية لدى عينة البحث.

المتغير	العينة	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	357	0.382	0.0001

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل ارتباط بيرسون، قد بلغت (0.382) ومن قيمة مستوى الدلالة يتضح أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة عند مستوى دلالة (0.0001) وهذا يدل على أنه كلما امتلك الأفراد مستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، كانوا أقدر على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي يتعرضون لها، وأقدر على استخدام أساليب مواجهة إيجابية أكثر فاعلية من خلال تعاملهم إيجابياً مع تلك الأحداث أو من خلال تصرفهم بطريقة سلوكية ملائمة لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يمررون بها بشكل يومي ومتكرر وهي نتيجة متوقعة من خلال الارتباط الإيجابي بين المتغيرين موضوع البحث وتنقق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة الهلالي 2003 ودراسة عماش 2016.

النوصيات والمقترحات:

أولاً: النوصيات . استناداً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بما يأتي:

- العمل على تشجيع المعلمين وزيادة دافعيتهم من خلال تقديم الدفع المعنوي والمحفزات المادية خصوصاً وأنهم يظهرون درجة مرتفعة وميلاً واضحاً للتفكير بإيجابية، ويواجهون الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها بإيجابية، باعتبار أن مهنة التعليم تعد إحدى أكثر المهن تعرضها للضغط.
- عقد ندوات علمية وتوعوية وإقامة دورات وورش عمل من شأنها أن تؤكد أهمية التفكير الإيجابي، إضافةً إلى إقامة دورات تدريبية تؤكد أهمية الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة ضغوط الحياة.
- تعزيز دور وسائل الإعلام المختلفة بترسیخ التفكير الإيجابي وأهميته وأساليبه المختلفة وتسلیط الضوء على أساليب المواجهة الإيجابية و التحذير من الأساليب السلبية التي قد يستخدمها بعض الأفراد.

ثانياً: المقترفات

- إجراء المزيد من البحوث حول متغيري البحث لإثراء المعلومات حول موضوعي التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وبالخصوص في البيئة المحلية.
- . إجراء دراسة مشابهة على عينات أكبر لغرض تعميم النتائج.
- إجراء دراسات باستخدام عينات أخرى، او شرائح أخرى من المجتمع، لا سيما في مراحل عمرية مختلفة ومهن مختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو حطب، صالح (2003)، *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
- أبو علام، رجاء محمود (1998)، *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- أبو علام، رجاء محمود (2006)، *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*، دار النشر للجامعات، القاهرة، ط. 5.
- . أبو يوسف، محمد (2006) *الإحصاء في البحوث العلمية*، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- الإمارة، سعد الشريف (1995)، *علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة*، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الأنباري، بدر وكاظم، علي (2008) *قياس التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة "دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين"*، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد (9)، العدد (4)، 107 . 131.
- الخساونة، آمنة حكمت (2020)، *تنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك*، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (11)، العدد (30)، 46. 30.
- الدراجي، حسن علي سيد (2007)، *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك لشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
- العريفي، نادية محمد (1978)، *الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل*، مطبع التريكي، الكويت.

النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف (2015) التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (29)، العدد (2)، 210 . 246.

الهلالي، بسام محمد منشد (2013)، التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.

الهمالي، عبد الله عامر (2003)، أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ط.3.

جابر، عبد الحميد جابر وكفافي، علاء الدين (1988) معجم علم النفس والطب النفسي، المجلد الثاني، دار النهضة العربية، القاهرة.

حسين، طه عبد العظيم حسين، سلامه عبد العظيم (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان، الأردن.

صالح، صالح مهدي وشامخ، بسمة كريم (2011)، التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

عبد الحميد، إيمان سعيد (2012)، برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، مجلة الطفولة وال التربية، المجلد (1)، العدد (12)، 267 : 268.

عبد الله، عبد الله (2020)، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري، مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، المجلد (1)، العدد (2)، 408 : 426.

علا، عيشة وبو زاد، نعيمة (2016)، التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (3)، العدد (2)، 124 : 149.

علي، عبدالسلام علي (2008) مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، كراسة التعليمات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ط.2.

عماش، خديجة (2016)، التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ثليجي عمار بالأغواط، مجلة دراسات الجزائر، العدد (43)، 153 : 167.

— فان دالين، ديو بولد (1994) *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، ترجمة: محمد نبيل نوفل وأخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط.4.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- . Lazarus, R. S & Folkman, S.S (1984), Stress, appraisal and Coping, New York ;Spring Publishing comp.
- . Sutterely ,D .C & Donnelly , G .F (1981) **Coping with stress** . An aspen Publishing .