

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<sup>1\*</sup>، آدم بلقاسم فرج<sup>1</sup> وفاطمة عبدالسلام رمضان<sup>1</sup>

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم المرح، جامعة بنغازي

DOI: <https://doi.org/10.54172/mjssc.v41i1.1339>

**المستخلص:** 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، ومقياس التفكير الإيجابي لانجرام و ويسكني وترجمة الوقاد لجمع البيانات، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لليوناردو بون وإعداد: علي عبد السلام علي، وبلغ حجم العينة الممثلة (357) معلماً ومعلمة، وأظهرت النتائج تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، وارتفع مستوى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وتفضيل أفراد العينة لأساليب التعامل الإيجابي في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها يليها بُعد التصرفات السلوكية وأخيراً بُعد 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<sup>1\*</sup>, Adam Blqasm Alobdy<sup>1</sup> and Fatima Abdulsalam Ramadan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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](mailto: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، و يشير سيلجمان رائد علم النفس الإيجابي الذي جاء بالعديد من الأفكار و المفاهيم المرتبطة بتطوير وتعزيز الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية كالسعادة و الرضا عن الحياة و الأمل و التفاؤل والشجاعة و الثقة بالنفس وتحقيق الذات والمهارات الاجتماعية و العقلانية و الاستبصار و البحث عن الهدف و الفضيلة و الإقدام و الإيثار وغيرها إلى أن لعلم النفس جانباً آخر يُعنى بالتركيز على الإيجابيات وإبراز الجانب السوي للشخصية غير الاضطراب و اللاسوء، والذي شغل المفكرين والباحثين لعقود من الزمن.

وبذلك أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث 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 وآخرون انطلاقاً من كون الإيجابية هي بداية الطريق للنجاح، فحين نفكر بإيجابية فإننا في الواقع نُبرمج عقولنا لنفكر إيجابياً، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأفعال والسلوكيات الإيجابية في معظم شؤون حياتنا.

"ويساعد التفكير الإيجابي على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة و التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية: كالراحة النفسية، 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 علي ضبط انفعالاته و إدارتها بشكل مرن وفعال، إذ يساعده في النقاش و إبداء الرأي و إعطاء حلول ناجحة للمواقف والمشكلات و الضغوطات التي قد يتعرض لها " (الخصاونة، 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 بالتالي 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 قادراً 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 إمكانياتهم على مواجهة الضغوط، و يدركون أنفسهم على أنهم عاجزون و ليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط " (الهاللي، 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.

وبصفة 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 وتبعاً 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 يُواجه 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 و تأثيرها 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 " (الدراجي، 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 " (الدراجي، 2007 : 21) و أكد سيلجمان أن تنمية

الخِصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تُعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، لذا فإن استمرار تعرض الفرد للضغوط سواء 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 عُرضةً لضغوط الحياة المعاصرة، فبالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية و النفسية 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 للضغوط ، لذا فإن المعلمين الذين يتمتعون بتفكير إيجابي لديهم إستراتيجيات فعالة في مواجهة الضغوط النفسية والتي تنعكس 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

" يُعتبر التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو مُعقد بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر" ( عبد الحميد، 2012: 266) "وأن التفكير الإيجابي كما يراه ( بيك) هو أسلوب لإدراك المعلومات بطريقة صحيحة، و هذا الأسلوب ينعكس على سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة، فالشخص الذي يكون مقدماً في مواجهته للضغوط، هو شخص متفائل 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 " ( الهاللي، 2013: 6) وقد يتأثر الأسلوب الذي يقوم به الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية بنمط شخصيته و طريقة تفكيره و كيفية إدراكه و إدارته للموقف الضاغطة، فالأفراد 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 إحصائياً بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟

## أهمية البحث:

يمكننا أن نلخص أهمية البحث في النقاط الآتية:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله، 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 كالاكتئاب النفسي والضغط النفسي 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 النشء في مراحل تعليمه الأساسية، وذلك لما للمعلمين من تأثير على سلوك الأطفال، حيث إن الأطفال وفقاً لنظرية باندورا عن التعلم الاجتماعي يتعلمون عن طريق التقليد لا عن طريق النصح والإرشاد، والأطفال يقلدون معلمهم باعتبارهم نماذج مهمة في حياتهم، وذلك يُظهر بشكل جلي 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 الاساسي.
5. التعرف على الفروق العائدة للتخصص في كل من التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي.
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 للذات سوف يجرى البحث وفقا لهما، إضافة إلى حدود بشرية متماثلة في أفراد العينة المناسبة لتطبيقه، ويُحدد كل باحث حدود دراسته بناء 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 " (الهالي، 2013: 12).

وتُعرفه 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 الأمانة (1995): " بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها 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 تُهدد أو تتعدي 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 المُستخدم 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 و أساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط المتنوعة و أساليب مواجهتها، ومعرفة الفروق الإحصائية لدى النساء في محافظة غزة في إدراك الضغوط النفسية وفي أساليب مواجهتها و وفقاً لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، نوع الأسرة، مكان السكن ) واستخدم الباحث لتحقيق أهدافه المنهج الوصفي الارتباطي، و أجريت 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.

وأُسفرت 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، والانتماء، والارتباك، والهروب، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في متوسطات درجات العينة على مقياس الضغوط النفسية

تعزى للعمر والمؤهل العلمي، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى 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 للتفكير الإيجابي اعتماداً على نظرية سيلجمان وآخرون (1998) لقياس التفكير الإيجابي، واستخدم مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (لدراجي، 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 العدوان) كانت تمارس بدرجة واطئة و غير دالة إحصائياً، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي و أسلوب (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 تبعا 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، ومقياس 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 تليجي 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 مقياس 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 والتقاؤل، وأخيراً تقبل المسؤولية الشخصية.

وتوصلت الدراسة لـوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث. (عله 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 مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (لليوناردو بون 1980) وإعداد علي عبد السلام علي.

وأُسفرت 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 أسلوب: 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 الهاللي (2013) والتي استهدفت دراسة التفكير الإيجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وهو يتفق في ذلك مع نتيجة دراسة عماش (2016) والتي أظهرت تمتع الطلاب الجامعيين بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، و اتفقت نتيجة دراسة علة وبو زاد (2016) أيضاً على تمتع أفرادها بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي، كما بينت دراسة الهاللي 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 والإنسان الديني والروحي، وهو يتفق في ذلك مع نتيجة دراسة عماش (2016) و التي 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 تتفق 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 ببعض 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)، و استخدم الباحثون في اختيار العينة الطريقة العشوائية النسبية الطبقيّة " و تُستخدم هذه العينات العشوائية الطبقيّة للحصول على بيانات أكثر دقة من البيانات التي يمكن الحصول عليها باستخدام العينة العشوائية البسيطة أو الغير منتظمة " (الهالي، 2003 : 244) " و اعتماداً على أنه كلما كُبر 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 حُدد حجم العينة الممثلة وفقاً لجدول مورغان، حيث يعد (357) معلماً ومعلمة هي العينة المُمثلة لمجتمع حجمه (5431) بحسب جدول مورغان.

" وإذا أراد الباحث أن يختار عدداً من المفردات من كل شريحة من شرائح المجتمع بشكل يتناسب مع حجمها، فإنه في هذه الحالة لا توزع مفردات العينة بالتساوي على فئات المجتمع " (الهامي، 2003: 245) وشكل المعلمون ما نسبته 22.7 من حجم العينة، بينما شكلت المعلمات ما نسبته 77.2 من حجم العينة، وبذلك بلغ عدد المعلمين في العينة الممثلة (79) معلماً، وبلغ عدد المعلمات (278) مُعلمة.

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:

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

#### أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

المقياس مُعد من قبل انحرام و ويسكني (1994) ومترجم من قبل الوقاد (2012) ويتكون المقياس من ( 30 فقرة ) وتدور فقرات المقياس حول مجموعة من الأفكار التي قد تخطر على بال الفرد، وتتعلق بالمستقبل و بذاته و بالآخرين، و يُجيب الفرد عن كل فقرة باختبار البديل المناسب له، و ذلك من خلال سلم تدريجي مكون من خمس درجات وفقاً لتدرج ( 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 تمتع 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، ويتكون 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) ويتكون من (13 عبارة) تحمل هذه الأرقام (1- 3- 4- 6- 7- 12- 13- 16- 17- 18- 23- 24- 27).

البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويرمز لها بالرمز (ت س) ويتكون 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) ويتكون 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 تنطبق عليّ تماماً، و2 درجتين إذا أجاب تنطبق إلى حد ما، و1 درجة واحدة إذا أجاب لا تنطبق، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها المفحوص بين (30 - 90) درجة.

### الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

أولاً- الصدق: لتحقيق الصدق أستخدمت طريقة (الاتساق الداخلي) وتعتمد هذه الطريقة في حساب الصدق على معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ودرجته الكلية، وهي توفر معلومات عن التناسق 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 البنوي لمقياس التفكير الإيجابي تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

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

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.01)

\* دال عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذه الارتباطات موجبة ودالة إحصائية، مما يشير إلى أن المقياس يتصف باتساق داخلي وهذا يدل على صدقه البنوي.

(2) مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة: وللتحقق من الصدق البنوي 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) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

جدول رقم (3) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

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

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

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

**ثانياً — الثبات:** ولتحقيق الثبات أعتدت طريقة معامل الفا كرو نباخ لكل مقياس، ويعد 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 للبُعد الذي تنتمي 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 الفاكرونباخ	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	35	الأسلوب الأول (التفاعل الإيجابي )
0.66	7		الأسلوب الثاني ( التفاعل السلبي )
0.69	10		الأسلوب الثالث ( التصرفات السلوكية)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات التي يمتاز بها المقياسان المستخدمان في البحث الحالي ملائمة ومقبولة، أي أن المقياسان 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 التائي في معالجة البيانات واتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجة التفكير الإيجابي قد بلغت (4.092) بانحراف معياري مقداره (0.406) وبذلك بلغت القيمة التائية المحسوبة (46.57) عند درجة حرية (356) ومستوى دلالة (0.000) تبين أن الفرق دال إحصائياً وأن مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى عينة البحث والجدول (5) يوضح ذلك:

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

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



وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة الهلالي 2013 حيث أظهرت دراسته تمتع عينة المعلمين بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، ودراسة عماش 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 معلمي مرحلة التعليم الأساسي.**

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي 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 إحصائياً 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 ودلالاتها الإحصائية لدى عينة البحث:

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

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 ضيقة إلى تمتع العينة بمستوى عالٍ من التفكير بإيجابية، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة أبو حطب 2003، ودراسة عبدالله 2020 حيث أظهرت دراسته تمتع الشباب الجزائري باستخدام أساليب مواجهة متنوعة لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

**الهدف الثالث: التعرف على مستوى أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي 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 الحياضية لأفراد العينة علي فقرات المقياس " و قد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة في بعد التفاعل

الإيجابي (2.47) وبانحراف المعياري وقدره (0.290) وبلغت قيمة ت (28.49) وبمستوى دلالة (0.000) وبلغ المتوسط الحسابي لبُعد 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 لبُعد التفاعل السلبي ( 2.18 ) وانحراف معياري قدره (0.466) وقيمة ت كانت (6.99) عند مستوى دلالة (0.000) و بذلك تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية 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 وانحرافات المعيارية في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومقارنتها بالمتوسط النظري للمقياس نفسه، وقيمة ت للفرق بين هذه المتوسطات ودلالاتها الإحصائية.

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

من الجدول السابق يتضح أن متوسط العينة في كل الأبعاد يزيد عن المتوسط النظري لكل بُعد، 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 البُعد 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 بحثه 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 الاساسي.**

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي 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 التائية 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 التائية المحسوبة (2.978) عند درجة حرية (355) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك تبين أن الفرق غير دال إحصائياً في متغير التفكير الإيجابي بالنسبة للنوعين حيث لم توجد فروق تعود للنوع في مستوى التفكير الإيجابي، و يمكن تفسير عدم وجود فروق ترجع للنوع بين المعلمين والمعلمات إلى تمتع كل أفراد العينة بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي حيث إن كل أفراد العينة يفكرون إيجابياً، واختلفت 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 المعلمين 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 طُرقاً متعددة للتنفيس الانفعالي تُمكنهم من مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة التي يمرون 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 ودلالاتها الإحصائية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير النوع.

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

**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 التائي 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) وبانحراف 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 إحصائية بالنسبة لمتغير التفكير الإيجابي أو أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة تبعا للتخصص لدى أفراد العينة.

ويمكن تفسير 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،

وتتفق 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 للفروق بين هذه المتوسطات ودلالاتها الإحصائية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص.

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

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.

المتغيرين	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، و أقدر على استخدام أساليب مواجهة إيجابية أكثر فاعلية من خلال تفاعلهم إيجابياً مع تلك الأحداث أو من خلال تصرفهم بطريقة سلوكية ملائمة لمجابهة الأحداث الضاغطة التي يمرون بها بشكل يومي و متكرر وهي نتيجة متوقعة من خلال الارتباط الإيجابي بين المتغيرين موضوع البحث وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة الهاللي 2003 ودراسة عماش 2016.

### التوصيات والمقترحات:

أولاً: التوصيات . 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 تعدُّ إحدى أكثر المهن تعرضاً 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 بترسيخ التفكير الإيجابي وأهميته وأساليبه المختلفة وتبسيط الضوء على أساليب المواجهة الإيجابية و التحذير من الأساليب السلبية التي قد يستخدمها بعض الأفراد.

### ثانياً: المقترحات

- إجراء المزيد من البحوث حول متغيري البحث لإثراء المعلومات حول موضوعي التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وبالأخص في البيئة المحلية.
- إجراء دراسة مشابهة على عينات أكبر لغرض تعميم النتائج.
- إجراء دراسات باستخدام عينات أخرى، أو 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.
- الأنصاري، بدر وكاظم، علي (2008) *قياس التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة "دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعراقيين"*، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد (9)، العدد (4)، 107 . 131.
- الخصاونة، آمنة حكمت (2020)، *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك*، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (11)، العدد (30)، 30 . 46.
- الدراجي، حسن علي سيد (2007)، *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
- العريفي، نادية محمد (1978)، *الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل*، مطابع التريكي، الكويت.

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

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

— الهماللي، عبد الله عامر (2003)، أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ط3.

— 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 والتربية، 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.

— علة، 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، ط2.

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



— فان دالين، ديو بولد (1994) *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ط4.

#### 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**  
aspens Publishing .