



العدد الرابع والعشرون - الجزء الاول - سبتمبر - 2025 - السنة الخامسة مجلة علمية فصلية محكمة

المجلة الأمريكية الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية

American International Journal of Humanities and Social Sciences

الالكتروني (ISSN) (3085 - 4806) / الورقي (ISSN) (3085 - 4830)

رقم الايداع القانوني في المكتبة الوطنية المغربية (2025 Pe00006)

رقم الايداع القانوني في دار الكتب والوثائق العراقية (2735)

تصدر عن الأكاديمية الأمريكية الدولية
للتعليم العالي والتدريب

ISSUED BY AMERICAN INTERNATIONAL ACADEMY
OF HIGHER EDUCATION AND TRAINING



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



رئيس التحرير-أ.د.نزهة إبراهيم الصبري - نائب رئيس الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب-
المملكة المغربية

نائب رئيس التحرير: أ.د. حاتم جاسم الحسون، رئيس الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب.
مدير التحرير- أ.د. هند عباس على الحمادي-أستاذ بقسم اللغة العربية وعلومها-كلية التربية للبنات-جامعة
بغداد، (جمهورية العراق) مدقق اللغة العربية).

سكرتارية التحرير

1. أ.م.د. محمد حسن أبو رحمة . وزارة التربية – فلسطين .
2. أ.سكينة إبراهيم الصبري . الشؤون الإدارية . الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب .

أعضاء هيئة التحرير

1. أ.م.د.حقي إسماعيل إبراهيم ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، . جمهورية العراق . المدقق العام .
2. أ.د. خالد ستار القيسي ، عميد كلية الإعلام ، الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب .
3. د. مجدي عبد الله الجايح، كلية اللغات والعلوم الإنسانية ، الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب . (مدقق اللغة الإنكليزية)
4. أ. خالد الأنصاري، كلية علوم التربية، جامعة محمد الخامس ، الرباط، المملكة المغربية .
(التنضيد)
5. م.م. محمد تايه محمد بخش - وزارة التربية/ المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الاشرف/
العراق. (تصميم) .

أعضاء الهيئة العلمية

1. د. أبكر عبد البنات آدم . مدير جامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم . جمهورية السودان .
2. أ.د. إلهام شهرزاد رواج . كلية الحقوق والعلوم السياسية . جامعة البليدة 2 . الجمهورية الجزائرية .

3. أ.د. آمال العرباوي مهدي - رئيس قسم التربية المقارنة بكلية التربية - جامعة بورسعيد، جمهورية مصر العربية.
4. أ.د. أمل مهدي جبر - رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية .كلية التربية للبنات . جامعة البصرة، جمهورية العراق.
5. أ.د. ناهض فالح سليمان - كلية التربية للعلوم الإنسانية . قسم اللغة الإنجليزية . جامعة ديالى . جمهورية العراق.
6. أ.د. نبيل محمد صالح العبيدي . عميد كلية الدراسات العليا . الجامعة اليمنية . الجمهورية اليمنية.
7. أ.د. نزهة إبراهيم الصبري نائب رئيس الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب - المملكة المغربية.
8. أ.د. نصيف جاسم أسود سالم الأحبابي . كلية التربية للعلوم الإنسانية . قسم الجغرافية . جامعة تكريت . جمهورية العراق.
9. أ.د. نورة محمد مستغفر . أستاذ التعليم العالي مؤهل، المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين، المملكة المغربية.
10. أ.د. هاله خالد نجم - رئيس قسم الترجمة . كلية الآداب - جامعة الموصل - جمهورية العراق.
11. أ.د. وسن عبد المنعم ياسين - أستاذ الأدب العربي - كلية التربية للعلوم الإنسانية . جامعة ديالى . جمهورية العراق
12. أ.د. محمد نيهان ابراهيم رحيم الهيتي - علوم اسلامية - جامعة الانبار - العراق
13. أ.د. إيمان عباس على حسن الخفاف - عميد كلية التربية الأساسية . الجامعة المستنصرية ، جمهورية العراق.
14. أ.د. برزان ميسر حامد أحمد الحميد . كلية التربية للعلوم الإنسانية . جامعة الموصل . جمهورية العراق.
15. أ.د. تارا عمر أحمد - كلية العلوم السياسية . جامعة السليمانية . جمهورية العراق
16. أ.د. تحرير علي حسين علوان - كلية الفنون الجميلة - جامعة البصرة - جمهورية العراق.
17. أ.د. حسين عبد الكريم أبو ليله . وزارة التربية والتعليم . فلسطين.

18. أ.د. خليفة صحراوي. رئيس قسم اللغة العربية وآدابها. كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة باجي مختار عنابة. الجمهورية الجزائرية.
19. أ.د. داود مراد حسين الداودي. دكتوراه العلوم السياسية. مدير وحدة البحوث والدراسات. جامعة القادسية. كلية القانون. جمهورية العراق.
20. أ.د. راشد صبري محمود القصبي- أستاذ التخطيط التربوي واقتصاديات التعليم بكلية التربية. جامعة بورسعيد. جمهورية مصر العربية.
21. أ.د. صفاء محمد هادي - الجامعة التقنية الجنوبية - الكلية التقنية الإدارية – البصرة الاختصاص العام دكتوراه ادارة الأعمال.
22. أ.د. سندس عزيز فارس الفارس- خبير تربوي- عميد كلية الدراسات العليا والبحث العلمي في الاكاديمية الأمريكية. جمهورية العراق.
23. أ.د. عدنان فرحان الجوراني. أستاذ الاقتصاد. جامعة البصرة. جمهورية العراق.
24. أ.د. غادة غازي عبد المجيد- أستاذ في كلية التربية للعلوم الإنسانية – جامعة ديالى. جمهورية العراق.
25. أ.د. ماجدولين محمد النهبي- كلية علوم التربية. جامعة محمد الخامس. الرباط، المملكة المغربية.
26. أ.د. ماهر إسماعيل صبري محمد يوسف- أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم ، رئيس رابطة التربويين العرب. كلية التربية. جامعة بنها. جمهورية مصر العربية.
27. أ.د. ماهر مبدر عبد الكريم العباسي. نائب عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة ديالى. جمهورية العراق.
28. أ.م.د. محمد ماهر محمود الحنفي. رئيس قسم أصول التربية. كلية التربية. جامعة بورسعيد. جمهورية مصر العربية.
29. أ.م.د. عبد الباقي سالم – تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل- جمهورية العراق.
30. أ.م.د. آوان عبد الله محمود الفيضي. دكتوراه قانون خاص. كلية الحقوق. جامعة الموصل. جمهورية العراق.

أعضاء الهيئة الاستشارية

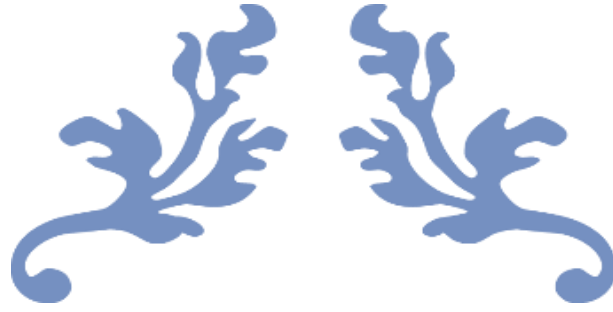
1. أ.م.د. آرام نامق توفيق . كلية العلوم . جامعة السليمانية . جمهورية العراق.
2. م. د. بلال حميد داوود- أستاذ بالمركز الجهوي لمهن التربية والتكوين – مدير المركز المتوسطي للدراسات والأبحاث- المملكة المغربية.
3. د. جميلة غريب . قسم اللغة العربية و آدابها . جامعة باجي مختار . عناية . الجمهورية الجزائرية .
4. أ.د. حورية ومان . أستاذ التاريخ المعاصر . جامعة محمد خيضر . بسكرة الجمهورية الجزائرية .
5. أ.د. خالد عبد القادر التومي- باحث في المركز القومي للبحوث والدراسات العلمية . ليبيا .
6. أ.د. رائد بني ياسين- عميد كلية الأعمال . قسم نظم المعلومات . الجامعة الأردنية- فرع العقبة . المملكة الأردنية الهاشمية .
7. أ.م.د. رشيدة علي الزاوي- أستاذ التعليم العالي . المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين . الرباط . المملكة المغربية.
8. أ.م.د. رضا قجة . علم الاجتماع – كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة محمد بوضياف – المسيلة – الجمهورية الجزائرية.
9. د. صفاء محمد هادي هاشم- معاون عميد الشؤون الادارية والطلبة . كلية التقنية الإدارية . جمهورية العراق.
10. أ.د. كامل علي الويبة- رئيس جامعة بنغازي الحديثة – ليبيا .
11. أ.د. علي سموم الفرطوسي . كلية التربية الأساسية . الجامعة المستنصرية . جمهورية العراق .
12. د. حدة قرقور . كلية الحقوق . جامعة محمد بوضياف . المسيلة . الجمهورية الجزائرية .
13. أ.د. مازن خلف ناصر . كلية القانون . جامعة المستنصرية . جمهورية العراق .
14. د. محمد عيد السريحي . مستشار وعضو مؤسس لجمعية البيئة السعودية . المملكة العربية السعودية .
15. أ.م.د. محمد عبدالفتاح زهرى- رئيس قسم الدراسات الفندقية- كلية السياحة والفنادق – جامعة المنصورة- جمهورية مصر العربية.
16. م.د. محمد مولود امنكور . كلية العلوم الإدارية والمالية والاقتصادية . الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب .
17. م.د. مروة إبراهيم زيد التميمي . كلية الكنوز . الجامعة الأهلية . جمهورية العراق .

18. أ.م.د. هلال قاسم أحمد المريسي. عميد الشؤون الأكاديمية الأميركية للتعليم العالي والتدريب.

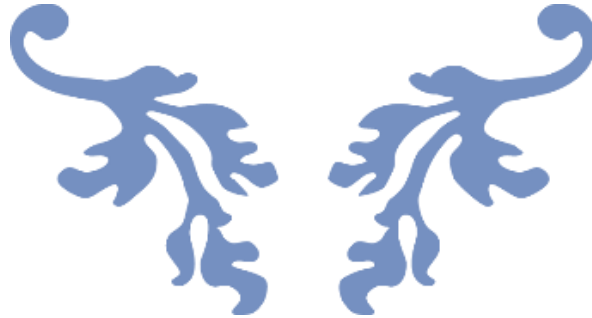
جامعة العلوم الحديثة. الجمهورية اليمنية.

19. أ.د. نادية حسين العفون، كلية التربية للعلوم الصرفة. ابن الهيثم- جامعة بغداد، جمهورية

العراق.



مقال العدد



بسم الله الرحمن الرحيم ، الحمد لله على فضله ونعمته ، والصلاة والسلام على رسوله الكريم وآله ، أما بعد

يسرنا أن نقدم لكم العدد 24 من المجلة الأمريكية الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، الذي يضم مجموعة من البحوث العلمية المتميزة التي شارك بها باحثون من مختلف دول العالم. يشتمل هذا العدد على أعمال بحثية مقدمة في المؤتمر العلمي الدولي العشرون، بالإضافة إلى مجموعة من الدراسات التي جاءت خارج نطاق المؤتمر، مما يعكس تنوعاً علمياً وثراءً في المواضيع المطروحة.

لذا دأبت هيئة التحرير على تطبيق معايير التقييم العلمية شأنها بذلك شأن المجالات الرصينة المثيلة في حقل التخصص والنشر العالمي ، فعرضت البحوث على محكمين لهم مكانتهم العلمية في فضائهم العلمي ، ويعودون لجنسيات مختلفة ، ومن جامعات متباينة ، منها الجامعات الحكومية التي ترجع بمرجعيتها إلى بلدان العالم المختلفة ، فضلا عن الاستعانة بخبراء من جامعات خاصة اثبتوا بشكل علمي أنهم أهل للتحكيم واطلاق الحكم على علمية البحث المقدم للمجلة ، وصلاحيته للنشر.

حرصت هيئة التحرير على عرض البحث المقدم من لدن كاتب البحث على محكمين اثنين ، وتقديمه لهما ، بتوقيعات زمنية محددة ، فأن اتفق المحكمان على صلاحية البحث ، تم تحويله إلى مرحلة التنضيد والنشر ، بعد التأكد من دقة تطبيق تعليمات النشر الخاصة بالمجلة . وإن اختلف المحكمان في التقييم المطلق على البحث المقدم ، حول البحث لمحكم ثالث ، فأن قبله ، تم تحويله للمرحلة الثانية التنضيد والنشر ، وإن رفضه ، عندئذ يرفع البحث من قائمة البحوث المعدة للنشر.

لم يختلف منهج هيئة التحرير في آلية قبول البحوث ، وعدّها للنشر عن غيرها من المجالات العلمية ؛ لأن الرصانة العلمية هو هدفها الذي تسعى للوصول إليه ، واعتمدت نظاما دقيقا في استقبال البحوث ، وتقديمها للمقومين ، واشعار الباحثين بقبول النشر ، وفقا لأمر إداري يصدر عن المجلة ، يعد مستندا في صحة نشر البحث في المجلة ، مع تثبيت العدد الذي نشر فيه مذيلا بإمضاء رئيس التحرير.

احتوى هذا العدد في طياته مجموعة من البحوث ، والتي تحمل موضوعات متنوعة ، ذات الطابع الإنساني والاجتماعي ، ضمن تخصص المجلة ، وكل الأفكار التي طرحت تحمل الرؤى العلمية وأبعادها ، والنظرية التي يؤمن بها أصحاب تلك الأفكار ، لذلك كانت المجلة دقيقة ؛ لأجل عرض تلك الأفكار من دون التدخل فيها ، مع متابعة كونها لا تؤدي إلى خلق الفوضى العلمية ، أو تحريض للعنف ، أو للتطرف العلمي والمجتمعي.

نحن فخورون أيضا أن هذا العدد يصادف حدثاً مميزاً في مسيرة المجلة، حيث تم اعتمادنا من قبل المكتبة الوطنية المغربية للحصول على الاعتماد القانوني، ومنحها التسلسل الرقمي الدولي (ISSN) للنسخة الإلكترونية وأيضاً للنسخة الورقية. هذا الإنجاز يعكس التزامنا بتقديم محتوى علمي رصين ومتنوع، ويسهم في تعزيز مكانة المجلة كمصدر مرجعي معترف به عالمياً.

هيئة تحرير المجلة

15/09/2025 الرباط - المملكة المغربية

الملاحظة القانونية

البحوث المنشورة في المجلة لا تعبر عن وجهة نظر المجلة ، بل عن رأي كاتبها

فهرس الموضوعات	
المعالجة التشريعية لمخاطر التلوث البيني النفطي في القانون العراقي – دراسة مقارنة	
أ.د. مازن خلف ناصر.....	11
اثر برنامج تربوي وفق نظرية جارفنفسكي وكرايخ في تنمية الحصافة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية	
أ.م. د. أنوار غانم يحيى.....	35
متطلبات التعليم المستدام في المرحلة الإعدادية من وجهة نظر أعضاء الهيئة التدريسية	
د. سعد قدوري حدود / اد.منى كشيك	54
اثر انموذج SAMR في تحصيل طالبات الصف الخامس العلمي في مادة علم الاحياء	
أ.د.م.سلمى لفته أرهيف / م.م.اوهام عباس مجول	69
الاغتراب الوظيفي في مؤسسات التعليم الخاص: دراسة ميدانية على موظفي مدارس مدينة بنغازي	
د.عبدالله محمد أمبارك باشير.....	87
العدل بين الحكمة والشريعة: أسس الدولة الفاضلة في الفكر الفلسفي الإسلامي	
البروفيسور/ محمد ايت حمو / الباحث/ نبيل العبادي	116
مفهوم البيع في الآيات القرآنية	
الباحث: فاخر محمد محمود / أ.د. نعيم دوني	132
التمثيل السطحي للذات في وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب الجامعات	
م.م. رافع مؤيد عبد الله / م.م. عتاب صبري جلال	160
التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية.	
د. باسمه شعبان.....	190





التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية
لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية.
د. باسمه شعبان

دكتوراه- قسم التربية الخاصة- كلية التربية- جامعة دمشق - سوريا

Shbanbasmt41@gmail.com

00963992798248

الملخص

يهدف البحث الحالي لمعرفة علاقة التفكير الإيجابي بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الموظفين في المؤسسات الحكومية في ضوء متغير (الجنس)، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الميداني، حيث قامت الباحثة بتوزيع أداة الدراسة على عينة بلغها حجمها (100) موظف وموظفه في المؤسسات الحكومية (إدارة قضايا الدولة الإدارة المركزية في دمشق وفرع قضايا الدولة في محافظة اللاذقية)، حيث تكونت أداة البحث من مقياسين: التفكير الإيجابي وأبعاده الخمس (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل- المشاعر الإيجابية- مفهوم الذات الإيجابية- الرضا عن الحياة- المرونة الإيجابية)، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية؛ حيث تأكدت من الخصائص السيكومترية لكل من المقياسين، وتطبيق الأداتين على عينة البحث باستعمال حقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وأظهرت نتائج البحث أنّ مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً لدى الموظفين الذكور ومتوسطاً لدى الموظفات تُعزى لمتغير الجنس (لصالح الإناث)، ذلك لما تتحمله الموظفات من أعباء إضافية خارج أوقات الدوام الرسمي للعمل في الحياة الأسرية والبيئية، حيث كانت أساليب التعامل مع تلك الضغوط جيد جداً لدى الموظفات، فكنّ يلجأن إلى أساليب للتعامل مع تلك الضغوط بمرونة وتفهم وتقبل أكثر من الذكور، لذا كانت لدى الإناث نسبة التفكير الإيجابي أعلى منها لدى الموظفين الذكور وهذا ما يدل على قدرة التحمل لدى الإناث تفوق قدرة الذكور وهذا دليل على قدرتهن على موازنة الأمور والتفكير قبل اتخاذ أي قرار. بشكلٍ دالٍ إحصائياً عند مستوى دلالة 5%.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي-أساليب التعامل -الضغوط النفسية- الموظفين-المؤسسات الحكومية.

**The results of Positive thinking to a style of dealing with
psychological stress among a sample of Government employees
Researcher: Dr. Bassem Yousef Shaban
Ph.D. – Department of Special Education, Faculty of Education,
University of Damascus**

Abstract

The aim of this research to uncover the differences among government employees regarding to style of dealing with psychological stress depending on their positive thinking, taking into accounts the gender variable. To achieve the study's objective, I used the descriptive field method. The research sample consisted of (100) employees, male and female, working at the central administration of the State's contentions in Damascus and its branch in Lattakia Governorate. The research tool consisted of two scales: 1. Positive Thinking Scale with its five dimensions: (Positive Expectations for the Future, Positive Emotions, Positive Self-Concept, Life Satisfaction, Positive Resilience). 2. Styles of dealing with Psychological Stress Scale. I verified the psychometric properties of both scales, whereas I applied the tools to the study sample using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results revealed that the level of psychological stress was high among male employees and moderate among female employees, which was attributed to the gender variable (females). This is due to the additional burdens that female employees bear outside official working hours due to family life and environment. Where the style of dealing with psychological stress was rated as very good among female employees, female employees used to deal with that kind of stress by a comprehensive understanding and flexibility more than males, so their level of positive thinking was significantly higher than that of male employees, with statistical significance at the 5% level.

Keywords: Positive thinking – style of dealing – Psychological Stress – Employees – Government Institutions.

المقدمة

تعد الضغوط النفسية سلسلة من الأحداث والمواقف سواء كانت دراسية وأكاديمية أو أسرية وعائلية أو اقتصادية ومادية أو نفسية واجتماعية أو صحية وعضوية، بل حتى أوقات الفراغ تُعد أحد العوامل للضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية والتي تُعد غير سارة له ويفقد خلالها قدرته على التوازن مما تؤثر على توافقه النفسي ونظرته للحياة، وتدفعه للبحث عن أساليب وطرق معينة لتقليل من هذه المشاعر السلبية إما بطرق سوية وصحية وهم قلة قليلة من يتبعون هذا الحل ومنهم بطرق لا سوية ولا صحية، و يُعد التفكير الإيجابي من أهم عوامل الشخصية التي تسعى لمواجهة جميع الضغوط التي قد يتعرض لها الفرد في مسيرة حياته العملية، وأي إحباط يعوق ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عنه تقييم سيء للذات ونقص احترام لها، فالت111 فكير الإيجابي يتكون من نمو ووعي الفرد وإدراكه بوجوده الشخصي وما يقوم به، وهذا ما أكدته روجرز (Rogers) من وجهة نظره عن مفهوم الذات (الزويد، 1998)، ولأهمية التفكير الإيجابي فإن الباحثة ترى أن له أثر على نجاح الموظف في مجال عمله، كما أنه يُشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي، 2012، 329)، ورغم تلك الضغوط السلبية هناك ضغوط إيجابية وفي كلا النوعين من الضغوط النفسية يستطيع الفرد تجاوزها بسهولة، وقد تتطلب معالجة معقدة حسب الظروف والأوضاع التي يعيش فيها (فمثلاً فئة الشباب التي تمثل ضغوطهم النفسية في عدم توافر فرص عمل لهم، وإن وجدت فهي سيئة أو غير مناسبة لانتشالهم من ظروفهم الزاهنة، وفئة الكبار في السن عدم توافر الخدمات الصحية لهم والعلاجية) علاوة على فقدان الأمن والأمان الشخصي والخوف من المستقبل، وغيرها من الأمثلة التي تُمثل ضغوطاً شديدة على الأفراد ومصادر القلق والخوف وتسبب لهم الضيق والتوتر، وإن استمر تعرض الفرد للضغوط سواء أكانت من بيئته الداخلية أم الخارجية مع فشله في التعامل معها ستسبب له التعب والإجهاد العصبي (الداهري، 2008، 176)، لذا فإن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج تقدم حضاري متسارع يؤدي إلى إفراز انحرافات تُشكل عبئاً على قدرة مقاومة الناس في التحمل (أبو دلو، 2009، 192) وتوصلت دراسة (Maslach.1982) إلى أن الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع الضغوط المستمرة يفقد اهتمامه وشعوره بكل الأمور التي يمكن أن يساعده بها الآخرون، وبالتدريج يجد نفسه معزولاً عن الآخرين (عبد العزيز، 2010، 95)

وقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة، ليس فقط بمعرفة مصادر الضغوط وتحديد لها لفهمها ومعالجة الاضطرابات النفسية والجسدية الناشئة عنها، وإنما اهتموا بدراسة المتغيرات النفسية، الشخصية والاجتماعية، والتي تحول دون حدوث أو ظهور الأعراض المرضية، وتعمل على مواجهة الأزمات والضغوط، وتساعد الأفراد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، لذلك كان لا بد من استخدام استراتيجيات مناسبة لمواجهة هذه الضغوط لما لها من أهمية في حياتهم وفائدة تعود عليهم في التخفيف من حدة تلك الضغوط.

ثانياً: مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث الحالي في أنّ الشخص الفاعل والمميز في المجتمع هو المحور الأساسي الذي تدور حوله وبه الضغوط النفسية والاجتماعية، لذا تم هذا البحث لمحاولة التعرف على التفكير الإيجابي لدى الموظفين وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث خاصة بسبب ظروف البلد التي تمر بها سورية خاصة بعد تسريح عدد كبير من الموظفين الذي أثر بشكل سلبي على مفاصل الدولة ومؤسساتها بشكل عام وعلى الموظفين والأسر السورية بشكل خاص، وبسبب الظروف سيطرت الأفكار السلبية وحتى التشاؤمية على الأفكار الإيجابية، إذ إنّ التفكير السلبي يُعبي الجسد للمواقف العدائية، ومن المعروف أنّ التعب السلبية إذا لم تُفرغ في مواجهه عنيفة للواقع أو للسلوك الآخر فإنّها ستتراكم وتؤدي إلى الأعراض

التفسيية الجسمية، وما ينجم عنها من أمراض وذلك لأن الأفكار تسيطر على العواطف، فالفكرة السلبية تولد المشاعر والانفعالات السلبية التي تؤدي إلى سلوكيات أو مواقف سلبية (حجازي، 2012، 85).

ويسبب ما مرّ به بلدنا العزيز وما يمر به لحد اللحظة من تغييرات وأحداث وضغوط وانعدام الأمن قد يقود إلى احتمال حدوث ردات فعل سلبية وحتى آثار سيئة في أفراد المجتمع ككل والموظفين بشكل خاص، من خلال شعورهم بعدم الأمان وبالتالي عدم الالتزام بالدوام الرسمي في المؤسسات الحكومية بما خوفاً من تعرضه لأي أذى على الطريق وإن تم الالتزام في الدوام يبقى في حالة توتر وتشتت فكر وعدم التوازن في ردات فعله وتصرفاته سواء مع زميله أو مع المراجع، وهنا احتمال كبير أن ينقل هذه الأفكار السلبية وشعوره بالتشاؤم بسبب الواقع الحالي إلى مستقبله وبالتالي يصبح هذا الوضع طابعاً يسود شخصياتهم ويتحول المجتمع عندئذٍ إلى مجتمع يائس تتحول نظرة أفراداه إلى نظرة تشاؤمية تؤثر على أبناء الموظفين من أهاليهم الذين سيكونون قادة المستقبل (البرزنجي، 2010، 15-16).

وقد أظهرت نتائج دراسة (Kosaka, 1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي إلى فقدان الثقة وصعوبة التفكير الإيجابية (Kosaka, 1996, 35-40)، وأشارت نتائج دراسة (Seligman et al., 2004) على وجود علاقة بين الارتياح في الحياة ومختلف جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، وأيضاً أشارت نتائج دراسة (John et al., 2007) إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع التقدم بالعمر وعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والانصاف، و أوضحت دراسة الحكيم (2011) بعنوان التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء، أن للمعلمين والمعلمات مستوى عال من التفكير الناقد أما الأساليب المستخدمة فكانت المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الناقد وأسلوب المواجهة.

بينما أكدت دراسة الدرجي (2007) على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الابتدائية.

فمعظم الدراسات السابقة التي تم إجرائها لم تحصل الباحثة على أي دراسة ربطت بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية للموظفين في المؤسسات الحكومية، فقد اقتصر على المعلمين والطلاب سواء في المدارس أو الجامعات وفي ضوء ذلك تبلورت مشكلة البحث بالتساؤل الآتي:

ما علاقة التفكير الإيجابي بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية؟
أهمية البحث: برزت أهمية البحث في:

1. لفت نظر المعنيين والموظفين إلى أهمية التفكير الإيجابي في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في مجال عملهم.
2. إبراز أساليب التعامل مع تلك الضغوط النفسية كونها وسيلة تساعد الموظف على تخطي المواقف التي قد تؤدي إلى إحباطه والتراجع في أداء عمله.
3. كونها تُناقش إحدى مشكلات الموظفين وهي الضغوط النفسية التي يعانون منها وما لها من تأثير على إنتاجية في العمل والذي هو جزء من الإنتاجية الكلية للمجتمع.

أهداف البحث: هدف البحث إلى:

- 1- التعرف على التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة لدى الموظفين والموظفات في المؤسسات الحكومية.
- 2- الكشف عن الفروق بين الموظفين والموظفات في كيفية اتباع أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية وتفكيرهم الإيجابي نحوها.

فرضيات البحث:

اختبرت الباحثة فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0.05):

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي رتب درجات موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمس حسب متغير الجنس.
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي رتب درجات موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.
- منهج البحث وإجراءاته:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يُستخدم في الأبحاث والدراسات التي تقوم بوصف الظواهر وتحليلها للوصول إلى الاستنتاجات التي تمكن الباحثة من إيجاد حلول للمشكلة.
- أدوات البحث:** استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

1- استبانة لقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة على عينة البحث (موظفي المؤسسات الحكومية) حسب متغير الجنس (إعداد الباحثة).

2- استبانة لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على عينة البحث (موظفي المؤسسات الحكومية) حسب متغير الجنس (إعداد الباحثة).

متغيرات البحث:

- المتغير المستقل (التجريبي) ويتمثل في:
 - مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة.
 - مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
 - المتغير التابع: ويتمثل في:
 - متغير التفكير الإيجابي وأبعاده الخمس ممثلًا بأراء الموظفين على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة.
 - متغير مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ممثلًا بأراء الموظفين على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- مجتمع البحث وعينته:**

1-مجتمع البحث:

تمثل المجتمع الأصلي بجميع الموظفين العاملين في المؤسسات الحكومية التابعة لوزارة العدل -الإدارة المركزية (قضايا لدولة) في محافظة دمشق، وفرع قضايا الدولة في محافظة اللاذقية في سورية والحاصلين على مؤهل علمي الشهادة الثانوية (بكلوريا)، والذي بلغ عددهم (100) موظف وموظفة (50) موظف وموظفة من الإدارة المركزية في دمشق و (50) موظف وموظفة من فرع قضايا الدولة في فرع اللاذقية لعام 2025م.

2-عينة البحث:

تمثلت عينة البحث من (100) موظف وموظفة قُسمت إلى (50) موظف وموظفة من الإدارة المركزية في دمشق التابعة لوزارة العدل (15) موظف و(35) موظفة، و(50) موظف وموظفة تكونت من (30) موظف و(20) موظفة من فرع قضايا الدولة - فرع اللاذقية التابع للإدارة المركزية في دمشق التابعين لوزارة العدل لعام 2025م، والحاصلين على مؤهل علمي (شهادة البكلوريا)، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية.

حدود البحث:

1-الحدود المكانيّة: تمّ تطبيق المقياس في دائرتي (قضايا الدولة -الإدارة المركزية في محافظة دمشق التابعة لوزارة العدل) (فرع قضايا الدولة التابعة للإدارة المركزية في محافظة اللاذقية التابعة لوزارة العدل)

2-الحدود الزمانيّة: تمّ إجراء البحث في العام (2025م) من الشهر السادس.

3-الحدود البشريّة: تألفت عيّنة البحث من (100) موظف وموظفة من العاملين في إدارة قضايا الدولة التابعة لوزارة العدل في محافظتي دمشق واللاذقية، والحاصلين على الشهادة الثانوية (البكلوريا) وتمّ سحب العيّنة بالطريقة القصدية.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائيّة:

اشتمل هذا البحث على عدد من التعريفات التي لا بدّ من تحديدها وتوضيحها حسب الهدف الذي استُخدمت من أجله:

1-التفكير الإيجابي: عرفه (Seligman,2003): بأنّه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية وتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية.

(Seligman&pawelski,2003, p:160).

وهذا التعريف الذي تبنته الباحثة في بحثها الحالي.

تُعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائياً بأنّه: الدّرجة الكلية التي يحصل عليها الموظف من إجاباته الإجرائية على فقرات المقياس المعد من قبل الباحثة.

2-تعريف الضّغط النفسي (Stress): حالة من الشّعور بالتوتر والضّيق والتهديد تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة الموقف والتّوافق معه، وأن المثيرات البيئية والخارجية قد تُسبب حالة من الضّغط النفسي للفرد (الحاجة، 2010، ص23).

3- تعريف أساليب التّعامل مع الضّغوط النفسيّة:

عرّفها الدراجي (2007) بأنّها: الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الأعراض المتزامنة مع الموقف الضّاغط بهدف إعادة اتزانته النفسي والجسمي والتّكيف مع الأحداث التي أدرك مخاطرها (الدراجي، 2007، ص21). وتبنت الباحثة هذا التعريف واعتمدت مقياسه في قياس أساليب التّعامل مع الضّغوط النفسيّة في البحث الحالي.

وعرّفت الباحثة أساليب التّعامل مع الضّغوط النفسيّة إجرائياً: بأنّها الدّرجة الكلية التي يحصل عليها الموظف من إجاباته الإجرائية على فقرات المقياس المعد من قبل الباحثة.

4-تُعرف الباحثة الموظفين في المؤسسات الحكومية إجرائياً بأنهم: عينة البحث المقصودة المتواجدون في مراكز العمل التي تم اختيارهم من دائرتي قضايا الدولة التابعة إحداهما للإدارة المركزية في فرع اللاذقية والأخرى وهي الإدارة المركزية في دمشق التابعتين لوزارة العدل والحاصلين على الشهادة الثانوية (البكلوريا).

الإطار النظري:

المحور الأول: التفكير الإيجابي (Positive Thinking):

يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتران الإنساني، إذ إنّهُ بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التّعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصّعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج ويستكشف إمكانات الحلول، فالتفكير الإيجابي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبى الطّاقات ويستخرج الطّاهر منها كما الكامن من أجل حل المشكلات (حجازي، 2005، ص329).

التفكير الإيجابي حسب إبراهيم (2005): عرّفه بأنه قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشاكل (العززي، 2007، 5).

أما الرقيب (2008) فعرفه بأنه: المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهو أسلوب متكامل في الحياة ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات إنّه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تبني الأسلوب الأمثل في الحياة (الرقيب، 2008، 5).

وعرّف حجازي (2012) التفكير الإيجابي: بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها والتغلب على منحها وشدائدها.

أما (Seligman, 2003) فعرفه بأنه: "استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية وتحلل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" (Seligman & Pawelski, 2003, p:160).

وتبنت الباحثة هذا التعريف لمناسبته لبحثها وللعيينة المختارة (فئة الموظفين في المؤسسات الحكومية).

ومن سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي:

- 1- يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها.
- 2- إن لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
- 3- مدخلات وطروحات صاحب التفكير الإيجابي تمتاز بالسمو والرفي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- 4- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.
- 5- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.
- 6- أن صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم.
- 7- إن صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره (غانم، 2005، 9-10).
- 8- صاحب التفكير الإيجابي يكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل.
- 9- يكون أكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة، ويكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية (إبراهيم، 2008، 12).
- 10- تقدير الحياة ورفض الهزيمة.
- 11- يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير.

- 12- إنَّ المفكرين بشكل إيجابي دائماً ما يركزون على نجاحاتهم ويستعملون جملاً لفظية تدعم هذا النجاح في أبسط صورة، كأن يذكر الفرد لنفسه "لن أجعل الضَّغط يغلبني".
- 13- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.
- 14- لديهم استعمال لاستراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات.
- 15- إنَّ المفكرين إيجابياً ينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم وتكون مضمونها إيجابياً ودافعياً نحو محاولة النجاح (العنزي، 2007، 7).
- خصائص التفكير الإيجابي:**

1. **التفاؤل:** يمثل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأنَّ العالم يتقدم إلى الأمام، وأنَّ الخير سينتصر في النهاية على الشرِّ وهذا الفكر أكدّه الفيلسوف (لاينتز) والقائل بأنَّ هذا العالم هو أفضل العوالم، وأما بيولوجياً فإنَّ الإنسان مدفوع بالتفاؤل في الأساس، وهو ما جعله يجابه تحديات البقاء على أمل الحفاظ على الحياة، فالطاقات الحيَّة متفائلة بطبيعتها طالما أنَّها مدفوعة بدافع التَّماء والتَّوسع (حجازي، 2012، 114).
 2. **الدَّكاء الوجداني:** وهو القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الدَّاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تُساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (الخولي، 2011، 29).
 3. **الرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات** والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على الخبرة والحكم الأخلاقي ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل والتلقائية.
- فالتفكير الإيجابي بصفته معبراً عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على التمكين من التفكير ومن ثمَّ التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد والمحيطين به النجاح والفاعلية والسَّعادة (Seligman & Csikentmihalyi, 2000, p:55).

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

- 3- **التنشئة الاجتماعية:** تواجه التنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات إحداهما: داخلي بمعنى أنَّه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتهم ومعايير ونسقه المختلفة.
- والآخر خارجي بمعنى أنَّ مصدره خارج حدود المجتمع متمثلة بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السِّلبي أو الإيجابي (غانم، 2005، 12).
- 4- **المناخ الأسري:** لا يوجد ما يُضاهي الأسرة في الدور الذي تلعبه في حياة الأفراد ومن أهم المميزات لهذا المناخ الأسري:
 - أ. التشجيع على الاستقلال في التفكير واتِّباع أسلوب الحوار والتَّقاش والتَّفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر والطَّاعة العمياء، وذلك من خلال ما تقدمه من الشَّعور بالأمن والاطمئنان يؤدي بالتَّالي إلى التفكير الإيجابي البناء.
 - ب. التَّخلص ما أمكن من أساليب التَّربية غير السَّوية كالقسوة والتَّهديد والتَّوبيخ والسَّخرية والعقاب البدني والمعنوي.
 - ت. تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية.

المدرسة: مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكاد أن تكون الوظيفتان متناقضتين الأولى تتعلق بنقل التراث والحفاظة عليه، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين (غانم، 2005، ص13).

وسائل الإعلام المختلفة:

أن حجم الإقبال على وسائل الاعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثير مباشر وملحوظ للتلفاز والبرق الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التوافق مع المعايير الاجتماعية، وإن سهولة الوصول إلى المعلومات الغزيرة جداً باستعمال تقنيات في متناول الجميع كشبكة الانترنت العالمية، تؤدي إلى ركون الأفراد إلى الوسائل والتقنيات دون أن يستعمل تفكيره، وهنا يجب أن لا يفهم محاربه هذه التقنيات ومقاطعتها، وإنما يجب استعمالها بالقدر الذي يؤدي الغرض والهدف، وأن يعتمد الفرد على أساليبه وسماته في التفكير أي المرونة لإيجابية للتفكير والبحث وان لا يركن إلى ما هو سهل (غانم، 2005، ص15).

المحور الثاني الضغوط النفسية:

كلمة "ضغط" ليست كلمة نفسية، بل تم استعارتها من مجال العلوم الفيزيائية، ففي عام 1676 وصف قانون "هوكس" ظاهرة في العلوم الطبيعية خلاصتها أن لكل (آلة) أو (جهاز) درجة تحمل أو درجة معينة من التحمل وأن زيادة ها العبء قد يقود إلى إحداث العديد من الأضرار أو على أسوأ سبب إجهاداً، إلا أن هانز سيللي عام 1950 قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال الفيزياء إلى مجال العلوم الإنسانية على أساس إبراز حقيقة مؤداها: أن الجسم البشري حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة (أي الضاغطة)، فإن استجابة الجسم (أي ردة فعله الفسيولوجي) سوف تكون "مرهقة" أو "مجهدة" ومالم ينتبه الإنسان إليها فسوف تدمره (سيللي، ص).

وفي علم النفس تعني هذه الكلمة التوتر النفسي الشديد (الزاد، 2000، ص34)، أما في القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية بأنه الضيق أو القوة، وحديثاً يستخدم المصطلح الضغط بصفة عامة لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي غالباً الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث وهذا التفسير هو الذي يحدد ما إذا كان الحدث ضاغطاً أو لا (عبد العظيم، 2006، ص18).

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي ردود فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، وهي السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية التي تؤدي في النهاية إلى درجة من عدم التوافق وضعف في مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط (عبد المقصود، وعثمان، 2007، ص10).

وهناك حقائق عن الضغوط النفسية يمكن إيجاز أهمها في النقاط الآتية:

- الضغوط مظهر طبيعي من مظاهر الحياة الإنسانية، فلا يوجد إنسان كان أو مازال على سطح الأرض إلا وتعرض لأنواع من الضغوط، وهذه الضغوط لا يمكن تجنبها مهما فعلنا ولا يمكننا الهروب منها، لذلك علينا أن نتعلم أمرين:
- إن الضغوط من متلازمات الحياة كالملاح في الطعام.
- عليك أن تتعلم استراتيجية كيفية مواجهة هذه الضغوط لأن الهروب منها لا يُفيد.
- إن الضغوط في مجملها ليست أمراً سيئاً، وذلك لأنها تُكسب الفرد العديد من صور الخبرة والمهارة في كيفية مواجهة الضغوط وكيفية الاستجابة الصحيحة والصحية لها.

- فكما نعلم أنّ هذه الخبرات التي نجمعها مما نتعرض له من مواقف وضغوط تزيد كلما تعرضنا للمزيد من الضغوط.
 - إن استمرار تعرض الفرد للضغوط دون أن يكون لديه الخبرة لمواجهة الضغوط لا بُدّ أن يكون بالضرورة أمراً سيئاً، حيث يفتقد الفرد فيه إمكانية المواجهة الحقة لهذه الضغوط ويترتب على ذلك العديد من النتائج السيئة التي تنعكس على نفسيته ومنها:
 - ضعف المقاومة.
 - اضطرابات نفسية.
 - اضطرابات شخصية.
 - اضطرابات في النوم.
 - اضطرابات جنسية.
 - أمراض سيكوسوماتية: أي أمراض تأخذ شكلاً جسمى لكن يكون أسبابها نفسية، ولم تعالج الأسباب النفسية فلن يجدي أو يفيد العلاج.
 - سوء التوافق مع الذات.
 - سوء التوافق مع الآخرين.
 - اللجوء إلى التدخين.
 - تجريب الإدمان وإمكانية الاستمرار فيه.
 - ويترتب على الفشل في مواجهة الضغوط العديد من الخسائر الاقتصادية بسبب:
 - غياب الأفراد عن الانتظام في العمل.
 - الاستهداف للوقوع في الحوادث.
 - التعرض فعلاً للحوادث.
 - الإصابة بأمراض مزمنة (ضغط - سكر - قلب).
 - بالإضافة لما يتطلبه ذلك من تكلفة علاجية تقع على عاتق الفرد أو الأسرة أو العمل أو كلهم سويةً (غانم، 2009، ص12-13).
- كل تلك الأمور التي نتجت عن الضغوط قد لا تكون في حد ذاتها هي المشكلة بقدر ماهي كيفية إدراك الفرد لها ومواجهتها كي يتدارك تفاقمها ويمكنه الحد منها وإمكانية رؤيته لها بطريقة أخرى تساعد على تجاوزها أو على الأقل التخفيف من وطأتها، وهذا ما يحدد مدى خطورة هذه الضغوط والقدرة على التحكم بها، ولا يفوتنا مسألة مهمة ألا وهي الفروق الفردية في الاستجابة للضغوط (عمر الفرد - خبرات الفرد - جنس الفرد... الخ).
- وتُعرّف الضغوط النفسية (Psychological stresses) بحسب كل من:
- الخواجة (2010) يُعرّف الضغط النفسي بأنّه: حالة من الشعور بالتوتر والضيق والتهديد تُفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة الموقف والتوافق معه، وأنّ المثيرات البيئية والخارجية قد تسبب حالة من الضغط النفسي للفرد.
- أما الكفوري (2000) فيُعرّف الضغط النفسي بأنّه: عملية تقييم للأحداث التي يواجهها الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن قدرة الفرد على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعاله (الكفوري، 2000، ص100).

ويرى لازاروس (Lazarus, 2000) أنّ الضغوط تحدث عندما تكون إمكانيات الفرد وطاقاته لا تستطيع مقابلة الموقف، أي أن المتطلبات المطلوبة من الفرد لمواجهة الموقف غير كافية، وهذا كله يحدث ضمن عملية التقييم التي يقوم بها الفرد، ويدرك خلالها ما إذا كان هذا الموقف مهدداً له ويمكنه التعامل معه أم لا.

وعرفه عبد الستار الابراهيم في أبسط معانيه بأنه: تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطاً مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية.

وسيلي (Selye) يرى أنّ الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (بهاء الدين، 2008، ص 20).

أما سبيليرجر فيرى أنّ الضغوط النفسية هي: قوى خارجية تحدث تأثيراً داخلياً في الفرد (خليفة، وعيسى، 2009، ص 127). ويشير الباحث جمال أبو دلو إلى أهمية الضغوط النفسية في حياتنا اليومية بقوله: عادة ما تشير كلمة الضغط النفسي إلى أمر سلبي يتسبب في درجة من التوتر ولا يسمح لنا براحة البال، غير أنه من المهم الإشارة إلى أنه لولا التوتر لما سعى أحد إلى إنجاز شيء ما في هذه الدنيا (أبو دلو، 2009، ص 171).

أنواع الضغط النفسي:

تطرق "سيلي" إلى دراسة طبيعة الضغط فقد يكون إيجابياً أو يكون سلبياً، حيث تعدد أنواع الضغوط النفسية بحسب الأسس التي تعتمد في تصنيفها، ويمكن أن تُميز خمسة أنواع من الضغوط النفسية ألا وهي:

الضغط النفسي الحالي (الإيجابي): يعتبر الضغط عنصر أساسي وضروري ولكن بمستوى ملائم للحالة أو الموقف الذي يكون بواجهة الشخص، فإثارة قشرة المخ يمكن أن ترفع من الإمكانيات وقدرات الإنجاز، وهو أمر متعلق بقانون عتبة الدافعية تزيد من قدرة جمع المعلومات (الإدراك) والانتباه يكون مركزاً على المؤشرات المسيطرة على الموقف وبالتالي الإشارات تعالج بسرعة، فالضغط الناتج عن موقف معين مثل مناقشة مذكرة تخرج، دخول مسابقة، الوقوف أمام لجنة... الخ يكون هذا النوع من الضغوط النفسية يتميز بأنه يزول بزوال الموقف، كم أنه دافع جيد للتجّاح في الدراسة والعمل ومختلف النشاطات فهو فعال متى تم التحكم فيه والسيطرة على أعراضه، أما إذا زاد عن حده وصعب التحكم فيه فإنه يكون سبباً في الفشل والانهيار (أبو دلو، 2009، ص 171).

الضغط النفسي المتوقع (السلي): هو عبارة عن مجموعة من الضغوطات التي تواجه الفرد في العمل أو العالة أو في العلاقات الاجتماعية... الخ وقد تؤثر سلباً في الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والتشنجات العضلية وعسر الهضم... الخ، وهي حالة نفسية تسبق الضغط النفسي تحدث نتيجة توقع الفرد لحدث ما يجعله يتنبأ بعدم قدرته على السيطرة على مشاعره ودخوله تحت طائلة الضغط النفسي (بن مصمودي، 2014، ص 49).

الضغط النفسي الحاد: وهي استجابة فورية لتهديد مباشر يهدد حياة الفرد وكيانه دون سابق إنذار، يسميه البعض "الصدمة" حيث يجد الفرد نفسه في مواجهة حتمية مع الموقف، إذ لا يستطيع تحاشيه كما أنه لا يملك الوقت الكافي للتفكير في أسلوب مناسب للتعامل معه.

فتختلف استجابات الناس في التعامل مع هذا النوع من الضغط بحسب تركيباتهم النفسية وخبراتهم السابقة لذلك، فالاستجابات تتراوح بين الانهيار العصبي، الانتحار، الموت المفاجئ، الشلل... الخ.

الضغط النفسي المزمن: يحدث نتيجة أحداث منهكة يتعرض لها الفرد، تتراكم مع الزمن على شكل سلسلة من الضغوط تتجذر أثارها في نفسية الفرد كظاهرة مرضية تجعله في النهاية عاجز عن مواجهتها، أو فعل أي شيء إزاءها، مما يدفع به إلى الاستسلام لتأثيراتها الخطيرة ما يجعل أعراضها تظهر مرفقة باضطرابات نفسية أخرى كالوسواس القهري (المرجع السابق).

ويؤثر هذا النوع من الضغط بأنه يؤثر على مجمل حياة الفرد مما يعيقه عن أداء دوره الاجتماعي سواء في الأسرة أو العمل. اضطرابات ما بعد الصدمة: وهو أخطر الأنواع على الإطلاق، إذ يسيطر على الفرد بعد مروره بصدمة قوية كموت أحد الأحباء أو انهيار علاقة حميمة أو خسارة ثروة... الخ الخطر في هذا النوع من الضغوط النفسية يكمن في أنه يجعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة، مما يؤدي بالفرد إلى تحول حياته اليومية إلى سلسلة مستمرة من الانفعالات والتشنجات، فهو في شد انفعالي مستمر إذا علمنا أن الفرد العادي ينفع بمعدل ساعة واحدة في اليوم بين الفرح والغضب ومختلف الانفعالات الأخرى يمكن أن نتصور حجم المعاناة والضغط الهائل الذي يتعرض له المصاب بهذا النوع من الضغط والإرهاق الكبير الذي ينجر عن ذلك كله يجعل حالة التأهب في الدائرة العصبية في المخ مسلطاً على الذاكرة مما يجعل الفرد في استذكار مستمر للذكريات المؤلمة محروماً من نعمة النسيان التي تسمح بالاسترخاء والالتفات إلى النشاطات الاجتماعية الأخرى الكفيلة بطي صفحة الألم التي لاقاها الفرد.

أسباب الضغط النفسي:

قد تكون أسباب الضغط النفسي داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء الداخلية والنفسية للشخص وقد تكون مسببات خارجية يتعرض لها الفرد من بيئته أو محيطه الخارجي وتؤثر تلك الأسباب سواء أكانت داخلية أم خارجية بالفرد حسب طبيعته وقدرته على إدراك ما يواجهه من ضغوط واستجابته لها.

الأسباب الاجتماعية: تلعب العوامل الاجتماعية دوراً كبيراً في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقاً للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر، البطالة، التفاوت الحضاري، والثقافي وقلة الخدمات إذ يرى "مكلاند" أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد تلعب دور مدمر، فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي.

الأسباب النفسية والانفعالية: الانفعال في درجة معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في الحالات كثيرة يتحول الانفعال إلى مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيه وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض (ميمون فوزي، 2020، ص 17).

الأسباب الصحية: نشاط الغدد وتضخم غدد الأدرينالين بشكل خاص ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تعب دائم فالمرض يعتبر مصدراً من مصادر الضغط النفسي ويعتبر أيضاً نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط.

الأسباب الكيميائية: المواد الكيميائية بما في ذلك المواد المتخدرة لها دور في إصابة الشخص بالضغط النفسي، فإن المادة المخدرة تؤدي إلى التغيرات في المزاج فيصبح الشخص متوتراً وقلقاً.

طبيعة الحدث: والسؤال هنا يمكن بالآتي: ما الذي يجعل الأحداث ضاغطة؟

تقييم الضغط - الأحداث السلبية - الأحداث الخارجة عن السيطرة - الأحداث الغامضة - العبء الزائد - أنماط الشخصية (المرجع السابق).

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع

الأحداث ذاتها، فهناك شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وتروي، وهناك آخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه (حسين، وحسين 2006، 74).

فقد سعت بعض البحوث إلى دراسة أساليب وطرق واستراتيجيات التعامل أو مواجهة المواقف الضاغطة، فقد صنف بيلنجس وموس (Billing&Moos,1981) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقداميه وأخرى إحصاميه (Approach and Avoidance Coping) ويرى أن كل من:

1- استراتيجية المواجهة الاقدامية تتضمن: التحليل المنطقي القيام بمحاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومرتبته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً وإعادة التقييم الإيجابي وهي محاولات معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية، مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط والبحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد، وكذلك استعمال أسلوب حل المشكلة وهي محاولات سلوكية، للقيام بما ما، للتعامل مباشرة مع المشكلة المولدة للشدائد أو الوقاية منها أو حلها (حجازي، 2012، 232-233).

2- استراتيجية المواجهة الإحصامية: فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن الاستراتيجيات المواجهة الإحصامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشتت والكبت والقمع أو الاستسلام (دريد، 2007، 54).

ويفص جراشا (Grasha, 1983) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- 1- أساليب مواجهة لاشعورية: ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستعمل في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها (فرويد) في نظريته للتحليل النفسي.
- 2- أساليب مواجهة شعورية: يستعملها الفرد في التعامل مع الضغوط خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط (حسين وحسين، وحسين، 2006، ص 97).

الدراسات السابقة العربية والأجنبية:

تعتبر الدراسات السابقة البناء العلمي لأي دراسة، فهي تمد الباحثة بالأسس العلمية لأي دراسة لاحقة من خلال الرجوع إلى البناء النظري والتطبيقي لها ومن ثم الخوض في دراسة جديدة أكثر موضوعية، حيث تمثلت في:

دراسة (الهالي، 2013) كونها أقرب الدراسات لموضوع البحث الحالي:

التي كانت بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين.

وهدف إلى: معرفة درجة التفكير الإيجابي للمعلمين، ودلالة الفروق في درجة التفكير تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور وإناث)، والتعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، والكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

وتكونت عينة الدراسة: من (400) معلم ومعلمة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (20) مدرسة.

واستخدم الباحث أداتي الدراسة وهما: مقياس التفكير الإيجابي - مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

وأظهرت نتائج الدراسة أنّ المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، بالإضافة لوجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في مقياس التفكير الإيجابي، حيث كان يستخدم المعلمون أسلوب (المواجهة) بالدرجة الأولى وبالدرجة الثانية الأسلوب (الديني والروحي) أما بقية الأساليب كانت تستخدم بدرجة واطئة وغير دالة إحصائياً، كذلك أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي وأسلوب (مواجهة المشكلة - الاسناد الروحي والديني).

بالإضافة للدراسة الأنفة الذكر تطلعت الباحثة إلى عدد من الدراسات الأجنبية منها والعربية قد تكون ذات صلة بموضوع البحث الحالي وهي:

أولاً: دراسات متعلقة بالتفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات:

1- دراسة (Seligman et, al, 2004):

عنوان الدراسة: نقاط القوة والرفاه في الشخصية.

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين الارتياح في الحياة ومختلف الجوانب الإيجابية في الشخصية. عينة الدراسة: أجريت على عينة عشوائية قوامها (5299) من البالغين تتراوح أعمارهم بين (35 إلى 40) سنة منهم (70 %) إناث وكانت أغلب أفراد العينة من الأمريكيان حيث بلغت نسبتهم (80 %) من أفراد العينة الكلية. أداة الدراسة: طبقت قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (AIV) من إعداد بيترسون وزملائه (Peterson et, al., 2000) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) إعداد دنر وزملائه (Dienar et, al., 1985). نتائج الدراسة: وجود ارتباط إيجابي بين بعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي: (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمساحة مع الذات وتقدير الجمال والابداع، وحب التعلم والحكمة والارتياح في الحياة). كذلك أظهرت النتائج فروقاً دالة في الارتياح في الحياة لصالح مستعملي الجوانب الإيجابية مثل: الامتنان والقدرة على الحب والمساحة مع الذات مقارنة بمستعملي الجوانب الإيجابية مثل: تقدير الجمال وحب التعلم والابداع (Seligman et, al., 2004, p.603-619).

2- دراسة (John et, al., 2007):

عنوان الدراسة: جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية.

هدف الدراسة: الكشف عن جوانب التفكير الإيجابية في الشخصية تبعاً لمتغيرات العمر والجنس. عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (17056) فرداً وكان عدد الذكور (6332) أما عدد الإناث (10724) وتراوح أعمار عينة البحث ما بين (18 إلى 65) سنة من المملكة المتحدة (إنكلترا) عبر فترة ثلاث سنوات (2002-2005). أداة الدراسة: طبقت على العينة قائمة استراتيجيات إيجابية في الشخصية (VIA) إعداد (Peterson et, al., 2002). نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع التقدم في العمر مثل: حب الاستطلاع والتعلم والتواضع، وتقل الميل للدعابة مع تقدم العمر، وأظهرت النتائج فروقاً دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي وتقدير الجمال والامتنان، في كان هناك فروق لصالح الذكور في الإبداع، وأخيراً أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التففتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع وحب العلم (John, et, al., 2007, p.341-351).

3- دراسة (Jung et, al., 2007):

عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة بين السكان الكوريين.

هدف الدراسة: الكشف عن بعض المتغيرات الديمغرافية مثل: العمر الزمني، المستوى التعليمي، والمهنة، ودخل الأسرة في التفكير الإيجابي، فضلاً عن الرضا عن الحياة. عينة الدراسة: تألفت عينة البحث من (409) شملهم الاستطلاع بعد أن أجري عليهم مسحاً هاتفياً منهم (194) ذكور و(215) إناث.

أداة الدراسة: استعمل استبيان التفكير الإيجابي، الذي تضمن (18) فقرة تقيس عاملين هما: الرضا الشخصي وتكون من (13) فقرة، والآخر هو السعي الهادف ويتكون من (5) فقرات، أما الرضا عن الحياة فقد تم استعمال سؤال واحد هو: لو أخذت في الاعتبار كل العوامل، كم أن راض عن حياتك الحالية؟

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن العمر الزمني، والمستوى التعليمي، والمهنة، ودخل الأسرة، لها تأثير في التفكير الإيجابي، فضلاً عن الرضا عن الحياة، وكذلك أشارت النتائج أن الأصغر عمراً والأكثر دخلاً وتعليماً كانت درجاتهم أعلى في التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة مقارنةً بكبار السن والأقل دخلاً (Jung, et, al., 2007, p. 371-378).

4- دراسة قاسم (2009):

عنوان الدراسة: أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عملية).

هدف الدراسة: تحديد مكونات التفكير الإيجابي لدى المصريين، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير الإيجابي، ودراسة الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات والبنية العامة) للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة المصرية. عينة الدراسة: تألف عينة الدراسة من (151) مفحوصاً من المجتمع المصري بينهم طلاب جامعيون عددهم (89)، وموظفون عددهم (62) مقسمين إلى (76) ذكور و(75) إناث وتراوح أعمارهم بين (17-50) سنة بمتوسط عمري قدره (28,5) سنة، وانحراف معياري لهذا السن قدره (3,13) سنة، وتم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية وبحسب النسبة المئوية. أداة الدراسة: استعمل الباحث مقياس التفكير الإيجابي ل (عبد الستار إبراهيم، 2008)، واستخدم برنامج (SPSS) حساب قيمته ت لدلالة الفروق وحساب معادلة ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة: أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلافات مع الآخرين، وتقبل الذات غير المشروط لصالح الذكور (قاسم، 2009، ص 691-723).
ثانياً: دراسات متعلقة بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

1- دراسة الهنداوي (1994):

عنوان الدراسة: استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل.

هدف الدراسة: التعرف على مصادر الضغوط في العمل، وقياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات، وهدفت أيضاً إلى تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط.

عينة الدراسة: أجريت على عينة من العاملين من جنسيات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات السعودية. نتائج الدراسة: وجود فروق في إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل وفقاً لجنسياتهم، وأن العاملين من غير السعوديين يشعرون بمستوى ضغط أعلى، كما أشارت الدراسة إلى بعض استراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ومنها: العلاج الروحي، التغذية المرتدة الحيوية، وبرامج مساعدة العاملين (العجالية، 2015، ص 17).

2- دراسة محمد رجب (1995):

عنوان الدراسة: أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

هدف الدراسة: التعرف على الفروق الجنسية والعمرية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

عينة الدراسة: أجريت على عينة من مكونة من 684 فرداً من الجنسين.

نتائج الدراسة: أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزى للجنسين، كما أشارت إلى وجود تأثير لتغير العمر في استخدام أساليب المواجهة للضغوط النفسية، فقد كان الشباب أكثر ميلاً لاستخدام

أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للمواقف، وأسلوب التحليل المنطقي للموقف بغية فهمه، وأسلوب البحث عن المساندة الأسرية والاجتماعية بالمقارنة مع المراهقين (رجب، 1995، ص22).

3- دراسة الدراجي (2007):

عنوان الدراسة: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي.

هدف الدراسة: الكشف عن أساليب التي يستعملها معلمي المرحلة الابتدائية التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية ودرجة رضاهم الوظيفي، والتعرف على أنماط شخصيتهم ومن ثم معرفة علاقة أساليب التعامل مع الضغوط والرضا الوظيفي والجنس وأنماط الشخصية والتأهيل.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (465) معلماً ومعلمة من مدارس جامعة بغداد، شملت أنواع التأهيل الثلاثة (دار المعلمين - معهد المعلمين - بكالوريوس)

أداة الدراسة: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي لعينة واحدة - مربع كاي - معامل ارتباط بيرسون - الانحدار المتدرج.

نتائج الدراسة: وجود دلالة إحصائية بالنسبة لأسلوبي التعامل (مواجهة المشكلة والإسناد الديني) بينما لم يكن استعمال الأساليب (الهروب والتجنب، الإسناد الاجتماعي، العدوانية) دالاً إحصائياً لأن القيمة التائية الإحصائية المحسوبة أصغر من الجدولية عند مستوى (0,05)، كما وجدت فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في أسلوبي (المواجهة والإسناد الديني)، بما لم توجد أي دلالة متغير الجنس في الأساليب الأخرى، كما تبين أن جميع المتغيرات المستقلة (الرضا الوظيفي، التأهيل، أنماط الشخصية، الجنس) تسهم في المتغيرات التابعة الأساليب (الهروب والتجنب، الإسناد الاجتماعي، مواجهة المشكلة) وكانت المتغيرات المستقلة الثلاث (الرضا الوظيفي، الجنس، التأهيل) تسهم في المتغير التابع (أسلوب العدوانية)، أما المتغير المستقل (أنماط الشخصية) ليس له القدرة على الإسهام والتنبؤ بالمتغير التابع (الأسلوب الديني والروحي) وهي ليست ذات دلالة إحصائية (الدراجي، 2007، ص0).

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة لازاروس وفلوكمان (1984) إمريكا:

عنوان الدراسة: الضغط، التقييم، والمواجهة.

هدف الدراسة: التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها الفرد وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط. نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلي للضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحدي بالنسبة لشخص آخر بينما تحدث بصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغطة.

2- دراسة توليفر (1994):

عنوان الدراسة: ضغوط نفسية وعملية تواجه العاملين في التمريض ورؤساء الأقسام في الرعاية الصحية الحرجة.

هدف الدراسة: التعرف على درجة الضغوط النفسية التي تواجه العاملين في التمريض ورؤساء الأقسام باختلاف سنوات الخبرة.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (48) ممرض وممرضة و(12) رئيس قسم.

أداة الدراسة: استخدم الباحث استبيان أعدده لقياس درجة التعرض للضغوط النفسية وضغوط العمل وتكون من (34) فقرة تُعبر عن حالات مختلفة للضغط النفسي.

نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الممرضات ورؤساء الأقسام على أبعاد المقياس، كما أشارت إلى أن الضغوط النفسية العملية الأكثر شدة تتمثل بعبء العمل الزائد، والصراع مع الأطباء وموت المرضى.

- مكانة البحث الحالي بين الدراسات السابقة:

1. اتفق البحث الحالي مع جميع الدراسات السابقة في المنهجية العلمية المتبعة، التي تم الأخذ بها في معظم الدراسات السابقة وهي المنهج الوصفي التحليلي لتحليل محتوى المنهج المقترح في كل دراسة.
2. اختلف البحث الحالي عن باقي الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة، حيث تنوعت الأدوات في الدراسات السابقة كدراسة الدرجي (2007) التي اعتمدت على الوسائل الإحصائية كاختبار التائي لعينة واحدة- مربع كاي- معامل ارتباط بيرسون- الانحدار المتدرج. ودراسة دراسة قاسم (2009) التي اعتمدت على مقياس التفكير الإيجابي ل (عبد الستار إبراهيم، 2008)، واستخدم برنامج (SPSS) حساب قيمة ت لدلالة الفروق وحساب معادلة ارتباط بيرسون، ودراسة توليفر (1994) الذي استخدم استبيان أعدده لقياس درجة التعرض للضغوط النفسية وضغوط العمل وتكون من (34) فقرة تُعبر عن حالات مختلفة للضغط النفسي، بينما اتفق البحث الحالي مع دراسة واحدة من الدراسات السابقة وهي دراسة الهلالي (2013)، على الأداة المستخدمة وهي: مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده الخمسة ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
3. أما من حيث عينة الدراسة: فقد اختلفت العينات المستخدمة في كل دراسة من الدراسات السابقة ففي دراسة توليفر (1994) تكونت العينة من (48) ممرض وممرضة و(12) رئيس قسم، ودراسة (Jung et, al., 2007): تألف عينة البحث من (409) شملهم الاستطلاع بعد أن أجري عليهم مسحاً هاتفياً منهم (194) ذكور و(215) إناث، أما في البحث الحالي فكانت العينة المستخدمة تتألف من (100) موظف وموظفة وتراوحت أعمارهم بين (28-58) سنوات.
- 4- أما من حيث الأهداف فاتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في التأكيد على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات كدراسة (John et, al., 2007) تبعاً لمتغيرات الجنس، كما اتفق مع الدراسات السابقة في التعرف على درجة الضغوط النفسية التي تواجه العاملين باختلاف سنوات الخبرة كدراسة توليفر (1994)، في حين اختلفت الدراسات السابقة مع البحث الحالي في الهدف الذي استخدم لأجله المقياس كدراسة الدرجي (2007) التي هدفت إلى الكشف عن أساليب التي يستعملها معلمي المرحلة الابتدائية التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية ودرجة رضاهم الوظيفي، أما في البحث الحالي فهذه معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية وفق متغير الجنس.
4. يُعد البحث الحالي من البحوث الأولى في البيئة السورية في حدود علم الباحثة التي تناول التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية.

الجانب الإجرائي للبحث:

أولاً: منهج البحث وأدواته:

لتحقيق أهداف البحث، والتحقق من صحة فرضياته، ومعرفة علاقة التفكير الإيجابي بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لمناسبة طبيعة مشكلة البحث على أفراد العينة المختارة للبحث، والذي يُستخدم في الأبحاث والدراسات التي تقوم بوصف الظواهر وتحليلها للوصول إلى الاستنتاجات التي تمكن الباحثة من إيجاد حلول للمشكلة.

أداة البحث: استخدمت الباحثة:

- 1- استبانة لقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة على عينة البحث (موظفي المؤسسات الحكومية) حسب متغير الجنس (إعداد الباحثة).

2- استبانة لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على عينة البحث (موظفي المؤسسات الحكومية) حسب متغير الجنس (إعداد الباحثة).

ثانياً-متغيرات البحث:

من أساسيات البحوث التجريبية أن يتم تحديد متغيراتها، والعوامل التي يُظن أن لها صلة بالظاهرة موضوع البحث، وتُصنّف المتغيرات في هذا البحث إلى:

1- المتغير المستقل (التجريبي): الممثل في مقياسي:

مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة (التوقعات المستقبلية الإيجابية- المشاعر الإيجابية- مفهوم الذات الإيجابي- الرضا عن الحياة- المرونة الإيجابية)، (من إعداد الباحثة)

- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (من إعداد الباحثة).

2- المتغير التابع: ويتمثل في:

-متغير التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة ممثلاً بآراء الموظفين على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة (التوقعات المستقبلية الإيجابية- المشاعر الإيجابية- مفهوم الذات الإيجابي- الرضا عن الحياة- المرونة الإيجابية).

-متغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ممثلاً بآراء الموظفين على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

ثالثاً-المجتمع الأصلي للبحث وعينته:

1-مجتمع البحث:

تمثل المجتمع الأصلي بجميع الموظفين العاملين في المؤسسات الحكومية التابعة لوزارة العدل -الإدارة المركزية (قضايا لدولة) في محافظة دمشق، وفرع قضايا الدولة في محافظة اللاذقية في سورية والحاصلين على مؤهل علمي الشهادة الثانوية (بكلوريا)، والذي بلغ عددهم (100) موظف وموظفة (50) موظف وموظفة من الإدارة المركزية في دمشق و (50) موظف وموظفة من فرع قضايا الدولة في فرع اللاذقية لعام 2025م.

2-عينة البحث:

تمثلت عينة البحث من (100) موظف وموظفة من الإدارة المركزية في دمشق التابعة لوزارة العدل (50) منها (15) موظف و(35) موظفة، و(50) تكونت من (30) موظف و(20) موظفة من فرع قضايا الدولة- فرع اللاذقية التابع للإدارة المركزية في دمشق التابعين لوزارة العدل لعام 2025م، والحاصلين على مؤهل علمي (شهادة البكلوريا)، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية.

رابعاً: حدود البحث:

1-الحدود المكانية: تم تطبيق المقياس في دائرتي (قضايا الدولة -الإدارة المركزية في محافظة دمشق التابعة لوزارة العدل) (فرع قضايا الدولة التابعة للإدارة المركزية في محافظة اللاذقية التابعة لوزارة العدل)

2-الحدود الزمانية: تم إجراء البحث في العام (2025م) من الشهر السادس.

3-الحدود البشرية: تألفت عينة البحث من (100) موظف وموظفة من العاملين في إدارة قضايا الدولة التابعة لوزارة العدل في محافظتي دمشق واللاذقية، والحاصلين على الشهادة الثانوية (بكلوريا) وتم سحب العينة بالطريقة القصدية.

صدق الاستبانة:

عُرض المقياسين على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في التربية قسم المناهج وطرائق التدريس، وقسم علم النفس في جامعات العراق الشقيق، بهدف التحقق من مدى ملاءمة بنود المقياس لما وضعت لقياسه ومدى وضوح التعليمات وطريقة

التصحيح، وقد تم أخذ آراء لجنة التحكيم والحكم على صلاحية المقياسين الذي تم إعدادهما من قبل الباحثة، وعدم إجراء أي تعديلات لوضوح البنود وإعداد المقياسين بدقة وجهد واضح.

الدراسة الاستطلاعية: بعد الانتهاء من تحكيم المقياسين قامت الباحثة بتطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (25) موظف وموظفة في المحكمة المتواجدين بمنطقة جبلة- التابعة لمحافظة اللاذقية في سورية، والهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التحقق من مناسبة البنود لأفراد العينة من حيث السهولة والصعوبة في أدائها- التحقق من وضوح التعليمات واللغة المستخدمة في المقياسين بحيث تناسب أفراد عينة البحث- التحقق من وضوح البنود المستخدمة ومناسبتها للواقع المعاش للموظفين.
- وبعد التطبيق على العينة الاستطلاعية تم التأكد من وضوح بنود المقياسين، وتحقيق الوضوح بين بنود المقياسين المدروسة، فكانت بنود مقياس التفكير الإيجابي يتكون من خمس أبعاد وكل بُعد يتكون من (6) أسئلة فمجموع الأسئلة 20 سؤال لكل بُعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي المذكور أعلاه موضحين في الملحق رقم (2)، أما بنود مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية فتكون من (30) سؤال موضحين في الملحق رقم (3) في فصل الملاحق.

- حساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لبنود مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة:

يقصد بمعامل السهولة: النسبة المئوية للموظفين الذين أجابوا عن السؤال إجابة إيجابية إلى العدد الكلي للموظفين (أفراد العينة الاستطلاعية) الذين أجابوا عن نفس السؤال، وبحسب باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{مج ص}}{\text{مج ص} + \text{مج خ}}$$

$$\text{مج ص} + \text{مج خ}$$

(مج ص: مجموع الإجابات الإيجابية، مج خ: مجموع الإجابات السلبية)

أما معامل الصعوبة فيعني: النسبة المئوية للموظفين الذين أجابوا عن السؤال إجابة سلبية إلى العدد الكلي للموظفين، وبحسب باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{معامل الصعوبة} = \frac{\text{مج خ}}{\text{مج ص} + \text{مج خ}}$$

$$\text{مج ص} + \text{مج خ}$$

أو باستخدام المعادلة الآتية: معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة

وعليه فإن معرفة أحد المعاملين يمكننا من معرفة المعامل الثاني، وحتى نحكم على السؤال لا نحتاج إلى المعاملين، وإنما إلى أحدهما فقط، ويعد المقياسين جديدين إذا تراوحت نسبة صعوبة بنوده بين (0.20 - 0.80) (ملحم، 2005، 237).

وفيما يتعلق بمعامل التمييز: يشير معامل التمييز إلى قدرة كل سؤال على التمييز بين الموظفين ذوي الآراء الإيجابية المرتفعة وذوي الآراء السلبية المنخفضة (النبهان، 2004، 195)، ومن أجل حساب معاملات التمييز لبنود المقياسين تم اتباع الخطوات الآتية:

- ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (25) موظفاً وموظفة تنازلياً.

- تحديد المجموعتين العليا والدنيا بنسبة (30 %) من عدد أفراد العينة الاستطلاعية للمجموعة العليا، والبالغ عددهم (12) موظفاً وموظفة، و(30 %) للمجموعة الدنيا والبالغ عددهم (13) موظف وموظفة، ثم طبقت المعادلة الآتية:

معامل التمييز = معامل السهولة العلوي - معامل السهولة السفلي

وأشار (مخايل، 2007، 98-100) بأن "أفضل البنود من حيث القدرة التمييزية هي البنود التي يصل معامل سهولتها إلى (0.50)، وأن البنود التي يقل معامل تمييزها عن (0.20) لا تعد مرغوبة ويستحسن تعديلها أو حذفها". ويوضح الجدول (2)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لبنود مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

الجدول (2) معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لبنود مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

البند	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
1	0.72	0.28	0.45
2	0.65	0.35	0.52
3	0.80	0.20	0.38
4	0.55	0.45	0.60
5	0.68	0.32	0.50
6	0.50	0.50	0.62
7	0.77	0.23	0.42
8	0.60	0.40	0.55
9	0.83	0.17	0.36
10	0.58	0.42	0.57
11	0.62	0.38	0.48
12	0.71	0.29	0.44
13	0.66	0.34	0.51
14	0.59	0.41	0.53
15	0.75	0.25	0.39
16	0.54	0.46	0.60
17	0.61	0.39	0.50
18	0.68	0.32	0.49
19	0.57	0.43	0.56
20	0.73	0.27	0.41
21	0.64	0.36	0.52
22	0.70	0.30	0.46
23	0.55	0.45	0.59
24	0.67	0.33	0.48
25	0.60	0.40	0.54
26	0.78	0.22	0.37
27	0.56	0.44	0.58
28	0.69	0.31	0.50
29	0.61	0.39	0.51

30	0.65	0.35	0.49
المتوسط	0.651	0.342	0.495

يلاحظ من الجدول السابق رقم (2) أن معاملات سهولة بنود المقياس (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية) تراوح بين (0.50-0.83) بمتوسط قدره (0.651)، كما تراوحت معاملات صعوبة بنود المقياس بين (0.20-0.46) بمتوسط قدره (0.342) مما يدل على أن جميع بنود المقياس جيدة وذات معاملات سهولة وصعوبة مناسبة، وتراوحت معاملات تمييز بنود الاختبار بين (0.36 – 0.60) بمتوسط قدره (0.495) مما يشير إلى أنها ذات قدرة تمييزية جيدة.

الجدول (3) معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لبنود مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة الفرعية.

البعد	البند	P معامل السهولة (%)	Q معامل الصعوبة	D معامل التمييز
التوقعات المستقبلية الإيجابية	المشاكل التي تواجهني في العمل تولد لي الخبرة	78	0.22	0.42
	حتى لو فشلت في مهمة ما سأنجح بها لاحقاً	75	0.25	0.45
	لدي تصور أن الغد أفضل من اليوم	80	0.20	0.48
	أرى نفسي في المستقبل أفضل حالاً	82	0.18	0.50
	أتأقلم في كل مكان عمل أنتقل إليه	77	0.23	0.40
	سوف أشغل منصباً مرموقاً في المستقبل	74	0.26	0.38
المشاعر الإيجابية	تزداد عزيمتي قوة عند الشدائد	79	0.21	0.46
	أشعر بالسعادة عند تحمل مسؤولياتي المهنية	76	0.24	0.43
	أتسامح مع من يخطئون في حقني	72	0.28	0.35
	أتعامل بمودة مع زملائي	83	0.17	0.52
	العمل بالنسبة لي متعة أكثر من أنه واجب	78	0.22	0.41
	بإمكاني التحكم بسهولة في غضبي	70	0.30	0.33
مفهوم الذات الإيجابي	أستطيع حل مشكلاتي الشخصية بالاعتماد على قدراتي	81	0.19	0.47
	أتقبل ذاتي دون شكوى	79	0.21	0.44
	أعتمد على نفسي في العمل مهما خفي عني من أمور	77	0.23	0.42

0.40	0.24	76	أعتقد أن وجودي مرغوب بين زملائي	
0.37	0.27	73	لا أنخرج عند اكتشاف الآخرين خطأ في عملي	
0.43	0.22	78	مهما تعرضت للتقذ فأنا أتقبل ذاتي	
0.41	0.23	77	أشعر بالمتعة عند أداء مهمتي الوظيفية	الرضا عن الحياة
0.34	0.30	70	العمل داخل المؤسسة الحكومية ممتع ومريح	
0.30	0.32	68	أعتقد أن وظيفتي تتناسب مع طموحي	
0.28	0.35	65	يتناسب راتي مع مؤهلي العلمي	
0.36	0.29	71	عملي الماضي انقضى ولا أشعر أنه يفيدني	
0.37	0.28	72	حياتي المهنية تسير على ما يرام	المرونة الإيجابية
0.44	0.21	79	لدي القدرة على تغيير أفكارتي بحسب المواقف	
0.42	0.22	78	أستطيع معرفة نقاط ضعفي وتغييرها	
0.40	0.24	76	أتحكم برد أفعالي إن أراد أحد إثارتها	
0.41	0.23	77	لدي عدة طرق لإنجاز الأمور	
0.39	0.25	75	أنا أقلم بفكري مع كل ظرف يواجهني	
0.40	0.24	76	أكون من اتجاه أي ظرف خارجي	
0.406	0.243	75.73	المتوسط الحسابي	

يلاحظ من الجدول السابق رقم (3) أن معاملات سهولة بنود المقياس (التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة الفرعية) تراوح بين (65% - 83%)

بمتوسط قدره (75.73) مما يدل على أن جميع بنود المقياس مقبولة وسهلة إلى متوسطة، كما تراوحت معاملات صعوبة بنود المقياس بين

(0.17 - 0.35) بمتوسط قدره (0.243) مما يدل على أن جميع بنود المقياس جيدة وذات معاملات متوسطة الصعوبة، وتراوحت معاملات تمييز

بنود الاختبار بين (0.28 - 0.52) بمتوسط قدره (0.406) مما يشير إلى أنها ذات قدرة تمييزية جيدة البنود التي $D > 0.30$ تعتبر مناسبة.

الدراسة السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

أولاً- صدق مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية: تم التحقق من صدق مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى: للتأكد من صدق محتوى مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عُرض في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة العراق الملحق (1)، وطلب إليهم إبداء آرائهم فيما يأتي:

- ملاءمة بنود الاختبار لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الموظفين لدى المؤسسات الحكومية.

- الدقة في الصياغة اللغوية والمحتوى العلمي للبنود.

- ملاءمة البدائل المطروحة عن بنود الاختبار.

وطلب منهم إبداء أي ملاحظات بالتعديل أو الإضافة أو الحذف وما يروونه مناسباً.

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

• الحكم على صلاحية المقياسين الذي تم إعدادهما من قبل الباحثة.

• عدم إجراء أي تعديلات لوضوح البنود وإعداد المقياسين بدقة وجهد واضح..

2- الصدق البنائي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية: تم التحقق من الصدق البنائي للمقياسين من خلال تطبيق المقياس على عينة أخرى (خاصة بالدراسة السيكمترية)، والبالغ عددها (100) موظف وموظفة، وتم حساب معاملات الارتباط بين كل بند من البنود مع الدرجة الكلية للمقياسين ويوضح الجدول الآتي (4) و(5) معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول (4) معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة

البعد	البند	معامل الارتباط (r)
التوقعات المستقبلية الإيجابية	المشاكل التي تواجهني في العمل تولد لي الخبرة	0.62
	حتى لو فشلت في مهمة ما سأنجح بها لاحقاً	0.65
	لدي تصور أن الغد أفضل من اليوم	0.63
	أرى نفسي في المستقبل أفضل حالاً	0.67
	أتأقلم في كل مكان عمل أنتقل إليه	0.61
	سوف أشغل منصباً مرموقاً في المستقبل	0.60
المشاعر الإيجابية	تزداد عزيمتي قوة عند الشدائد	0.64
	أشعر بالسعادة عند تحمل مسؤولياتي المهنية	0.62
	أتسامح مع من يخطئون في حقّي	0.55
	أعامل بمودة مع زملائي	0.70
	العمل بالنسبة لي متعة أكثر من أنه واجب	0.61
	بإمكاني التحكم بسهولة في غضبي	0.50

0.66	أستطيع حل مشكلاتي الشخصية بالاعتماد على قدراتي	مفهوم الذات الإيجابي
0.64	أقبل ذاتي دون شكوى	
0.62	أعتمد على نفسي في العمل مهما خفي عني من أمور	
0.61	أعتقد أن وجودي مرغوب بين زملائي	
0.58	لا أنخرج عند اكتشاف الآخرين خطأ في عملي	
0.63	مهما تعرضت للتقد فأنا أقبل ذاتي	
0.63	أشعر بالمتعة عند أداء مهمتي الوظيفية	الرضا عن الحياة
0.50	العمل داخل المؤسسة الحكومية ممتع ومريح	
0.48	أعتقد أن وظيفتي تتناسب مع طموحي	
0.45	يتناسب راتي مع مؤهلي العلمي	
0.52	عملي الماضي انقضى ولا أشعر أنه يفيدني	
0.55	حياتي المهنية تسير على ما يرام	
0.64	لدي القدرة على تغيير أفكارتي بحسب المواقف	المرونة الإيجابية
0.63	أستطيع معرفة نقاط ضعفي وتغييرها	
0.60	أحكم برد أفعالي إن أراد أحد إثارتها	
0.62	لدي عدة طرق لإنجاز الأمور	
0.61	أنا أقلم بفكري مع كل ظرف يواجهني	
0.62	أكون من اتجاه أي ظرف خارجي	

يلاحظ من الجدول السابق رقم (4) أن معاملات ارتباط كل بند من بنود مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.50-0.70) وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.05، و0.01)، مما يشير إلى الصدق البنائي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة.

الجدول (5) معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

الرقم	البند	معامل الارتباط (r)
1	عند اضطرارك لشراء حاجة ضرورية لا تملك ثمنها فإنك:	0.78
2	إذا شعرت أن جو العمل غير مريح فإنك:	0.92
3	إذا ساءت علاقتك مع زملائك في العمل فإنك:	0.84
4	إذا كنت في العمل وجاءك اتصال مهم تطلب منك ترك العمل وامتنع مديرك عن منحك إجازة أو السماح لك بالذهاب فإنك:	0.82
5	عندما يقلل مديرك أو رئيسك في العمل من شأنك أما زملائك فإنك:	0.87

0.90	6	إذا علمت أن أحد زملائك يحاول الإساءة لك بشتى الطرق فإنك:
0.88	7	عندما يتم مكافأة زملائك ولا تكافئ وتستحق المكافأة فإنك:
0.86	8	إذا علمت أن أحد زملائك نقل كلام عن لسانك لم تقله فإنك:
0.79	9	إذا تم انتقادك من قبل زميل لك فإنك:
0.91	10	إذا تعرضت لموقف مزعج من قبل أحد المراجعين فإنك:
0.87	11	إذا لم تتوفر أماكن للراحة أثناء عملك..
0.94	12	عند تعرضك لحالة نسيان لعمل ما تقوم به نتيجة الضغط في العمل فإنك قد:
0.89	13	إذا أعطاك رئيسك في العمل مهمة لم يسبق لك أن قمت بها ف:
0.92	14	عند ارهاقك بالعمل عكس باقي زملائك
0.89	15	عند حضور مراجعين إليك وعدم استيعابهم لعملك وهمهم إنجاز أمورهم فقط
0.88	16	إذا نسيت بعض الأمور المهمة التي تتعلق بالدوام في المنزل
0.90	17	عندما تواجه ظرفاً اقتصادياً صعباً فإنك:
0.91	18	عندما ينتقدك زميلك على أبسط الأمور فإنك:
0.81	19	عندما تحدث خلافات بين الزملاء في العمل فإنك:
0.88	20	حينما تجد صعوبة في إثبات ذاتك بين زملائك في العمل فإنك:
0.79	21	إذا تعرضت لسؤال في العمل من قبل أحد المراجعين ولا تعلم جوابه فإنك:
0.87	22	عندما تتعرض لقيود يفرضها المجتمع على حريتك الشخصية فإنك:
0.81	23	إذا قُطعت علاقة بك من قبل زميل فجأة بعد أن كنتم مقربين في العمل دون سبب فإنك:
0.88	24	عندما يتعدى عليك أحد الزملاء بأسلوب غير محترم أثناء عملك فإنك:
0.96	25	عندما تشعر بالضغط والتوتر وقلة الراحة النفسية من جراء تصرفات بعض الزملاء فإنك:
0.84	26	إذا صدر أمر بنقلك إلى قسم أو دائرة أخرى فإنك:
0.74	27	عندما تطلب إجازة لظرف طارئ ويتم رفضها فإنك:
0.89	28	عندما تجد صعوبة في مناقشة أمر ما مع مديرك فإنك:
0.85	29	عند معاملتك بسوء بشكل فردي دون ذنب لك من قبل مديرك فإنك:
0.95	30	عندما يتعدى عليك أحد المراجعين بعدم الاحترام بالتعامل فإنك:

يلاحظ من الجدول السابق رقم (5) أن معاملات ارتباط كل بند من بنود مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.78-0.94) وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.05)، و(0.01)، مما يشير إلى الصدق البنائي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ويدل على أن البنود مرتبطة جيداً بالدرجة (0.70) حيث أن جميع البنود فوق الدرجة الكلية والبند الأقل هو البند رقم 27 الذي كان درجة ارتباطه (0.78) ولكن مازال مقبولا جداً، أما البنود (12-25-30) فكانت الأقوى ارتباطاً.

3- الصّدق الحكي بدلالة المجموعات الطرفية (الصّدق التمييزي): قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث السيكومترية ثم حسب درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدّرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار مان ويتني لتعرّف دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة حسب متغير الجنس، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (6) الدّلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة العليا والدّنيا على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة حسب متغير الجنس من حيث آرائهم.

مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة	العدد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدّرجة الكلية	100	العليا	118.35	11.835	2.987	0.003	دالة عند 0.01
		الدنيا	83.65	8.365			

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين العليا والدّنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى الصّدق التمييزي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة.

الجدول (7) الدّلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة العليا والدّنيا على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس من حيث آرائهم.

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	العدد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدّرجة الكلية	100	العليا	118,35	11.835	2.987	0.003	دالة عند 0.01
		الدنيا	83,65	8,365			

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين العليا والدّنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى الصّدق التمييزي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

ثانياً: ثبات مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية: تم التّحقق من ثبات المقياسين بالطريقتين الآتيتين:

1- الثبات بطريقة معادلة كودر ريتشاردسون: تم التّحقق من ثبات مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية باستخدام طريقة معادلة كودر ريتشاردسون -لأن الاختبار ثنائي الدّرجة (0)، 1- لدرجات عينة البحث السيكومترية، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة (0.827)، وبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (0,812) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياسين.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: لحساب ثبات المقياس بهذه الطريقة قُسم الاختبار إلى نصفين، يضم النصف الأول البنود ذات الأرقام الفردية، ويضم النصف الثاني البنود ذات الأرقام الزوجية، ومن ثم حُسب معامل الارتباط بين النصفين الأول والثاني، وبما أن الثبات بهذه الطريقة يمثل ثبات نصف الاختبار لذلك صحح بمعادلة سبيرمان براون، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة (0.848)، بينما بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (0,812)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياسين، ويوضح الجدول (8) و(9) معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس أليب التعامل مع الضغوط النفسية:

الجدول (8) نتائج معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة

مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة	كودر ريتشاردسون	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	0.827	0.848

يُلاحظ من الجدول رقم (8) أن:

● Kr-20 للدرجة الكلية: عادة = 0.827

● التجزئة النصفية بعد تصحيح سبيرمان- براون للدرجة الكلية = 0.848

هذه القيم تعكس ثبات مرتفع للمقياس، أي أن المقياس متسق داخلياً ويمكن الاعتماد على هذه النتائج التي يعطيها.

الجدول (9) نتائج معاملات ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	كودر ريتشاردسون	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	0,812	0,835

يُلاحظ من الجدول رقم (9) أن:

● Kr-20 للدرجة الكلية: عادة = 0.812

● التجزئة النصفية بعد تصحيح سبيرمان- براون للدرجة الكلية = 0.835

هذه القيم تعكس ثبات مرتفع للمقياس، أي أن المقياس متسق داخلياً ويمكن الاعتماد على هذه النتائج التي يعطيها.

تعقيب على نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية: اتصافهما بخصائص سيكمترية جيدة جداً تجعل استخدامهما ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث الحالي المتمثلة بموظفي وموظفات المؤسسات الحكومية.

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية ع لى مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمس حسب متغير الجنس.

". للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة حسب متغير الجنس.

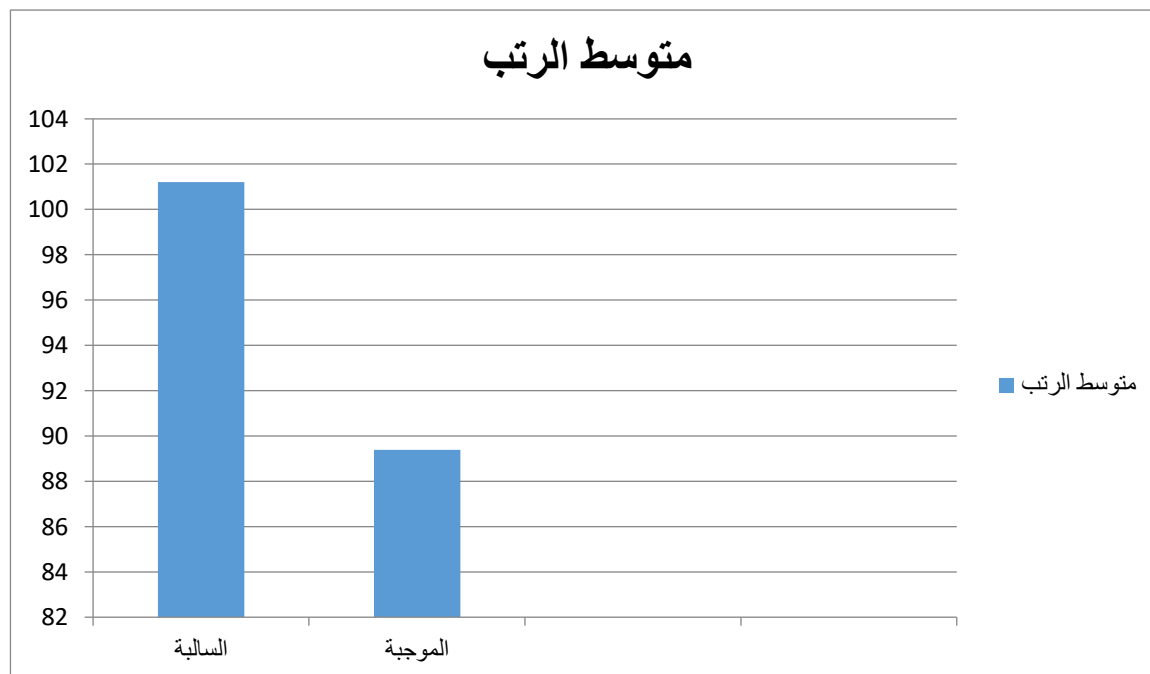
مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	ذكور	96.42	11.38
	إناث	103.15	10.27

يتضح من الجدول (10) بأن متوسطات درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة، في التطبيق على الإناث أعلى منها لدى الذكور، وللكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (11) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة

مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الدرجة الكلية	السالبة	92	101.20	9.310	2.845	0.004	دالة عند 0.001	0.20	صغير
	الموجبة	78	89.40	6.973					
	المتعادلة	30							

يتبين من خلال الجدول (11) أن قيمة (Z) قد بلغت على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة (2.845). عند القيمة الاحتمالية (0.040) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0.05) وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة أي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة حسب متغير الجنس.."

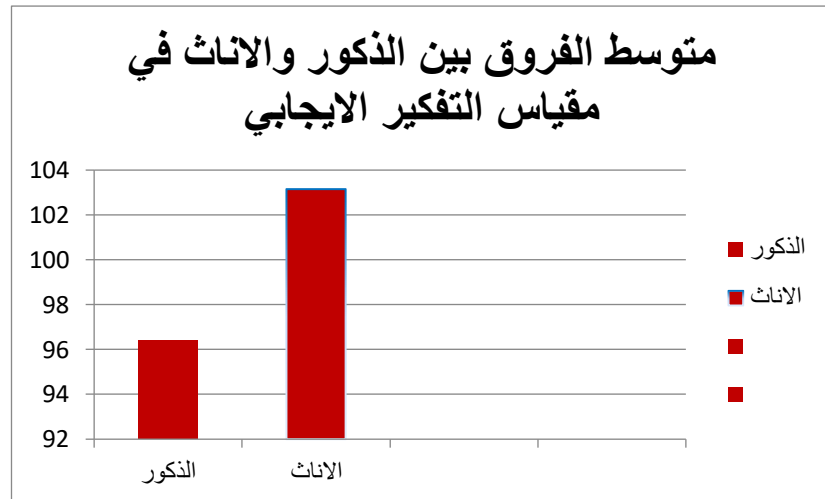


المخطط البياني (1) المتوسطات الحسابية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة حسب متغير الجنس.

الجدول (12) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	df	القيمة الاحتمالية (Sig.)	القرار	دلالة الفروق
الذكور	100	96.42	11.38	-4.39	198	0.000	دالة	لصالح الإناث
الإناث	100	103.15	10.27	-4.39	198			

التفسير: يتبين من الجدول أن قيمة (ت) بلغت -4.39-4.39-4.39 عند df=198 df=198 df=198 وبقيمة احتمالية $p < 0.001$ ، أي توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، والمخطط البياني الآتي يوضح الفروق.



المخطط البياني (2) المتوسطات الحسابية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة حسب متغير الجنس.

وترى الباحثة من خلال الجدول رقم (11) و(12) والشكل البياني رقم (1) و (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة لصالح الإناث، وكانت مستويات آراء الإناث الإيجابية ذات ارتفاع ملحوظ مقارنةً لآراء الذكور، ما يبيّن أنّ للتفكير الإيجابي ارتفاع ملحوظ عند الإناث، بالإضافة لقدرة على موازنة الأمور والتفكير قبل اتخاذ أي قرار. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات دراسة (John et, al., 2007) التي أظهرت نتائجها فروقاً دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث، في حين اختلفت مع دراسة (الهلالي، 2013) التي وأظهرت نتائجها بأن المعلمين الذكور يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، بالإضافة لوجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في مقياس التفكير الإيجابي، وأيضاً اختلفت مع دراسة قاسم (2009) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلافات مع الآخرين، وتقبل الذات غير المشروط لصالح الذكور.

وترجع الباحثة سبب نجاح المقياس الذي أعدته بطريقة علمية منظمة، حيث تم من خلاله توضيح إجابيات العينة المختارة بطريقة مخططة لها بدقة مكانياً وزمانياً.

نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي رتب درجات موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس. للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	الذكور	96.45	11.82
	الاناث	102.73	10.34

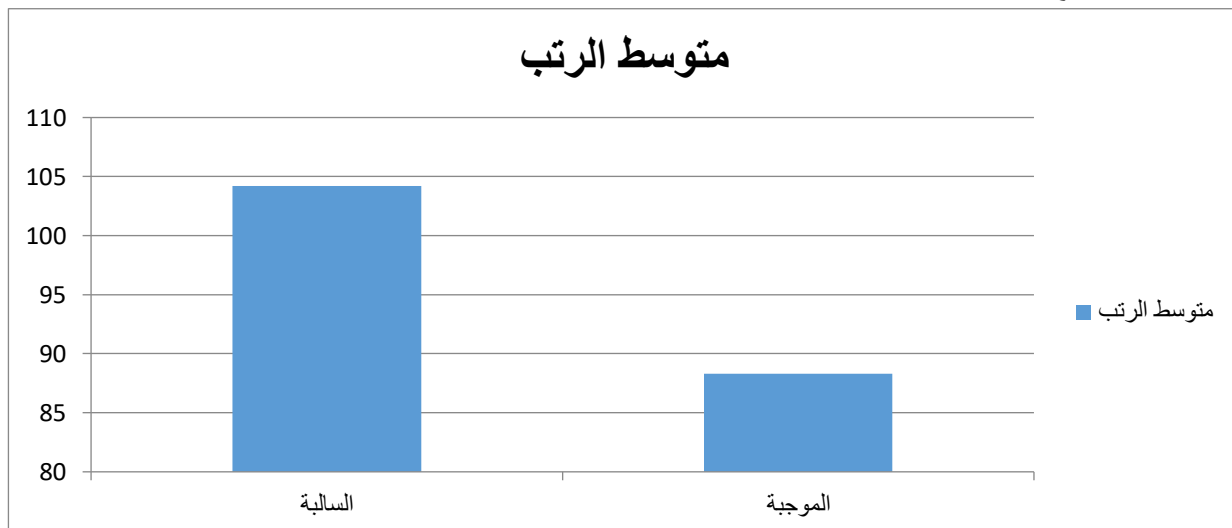
يبين الجدول (13) متوسطات درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وللكشف عن دلالة الفروق بين آراء كلا الجنسين اتم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (14) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	السالبة	95	104.20	10.210	2.715	0.007	دالة عند 0.05
	الموجبة	75	88.30	6.213			
	المتعادلة	30					

يتبين من خلال الجدول (14) أن قيمة (Z) قد بلغت على الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (2.715) عند القيمة الاحتمالية (0,007) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (0,05) وبالتالي ترفض الفرضية الصفرية؛ أي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتوضح النتائج أن متغير الجنس يؤثر على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى موظفي المؤسسات الحكومية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على الدرجة الكلية.



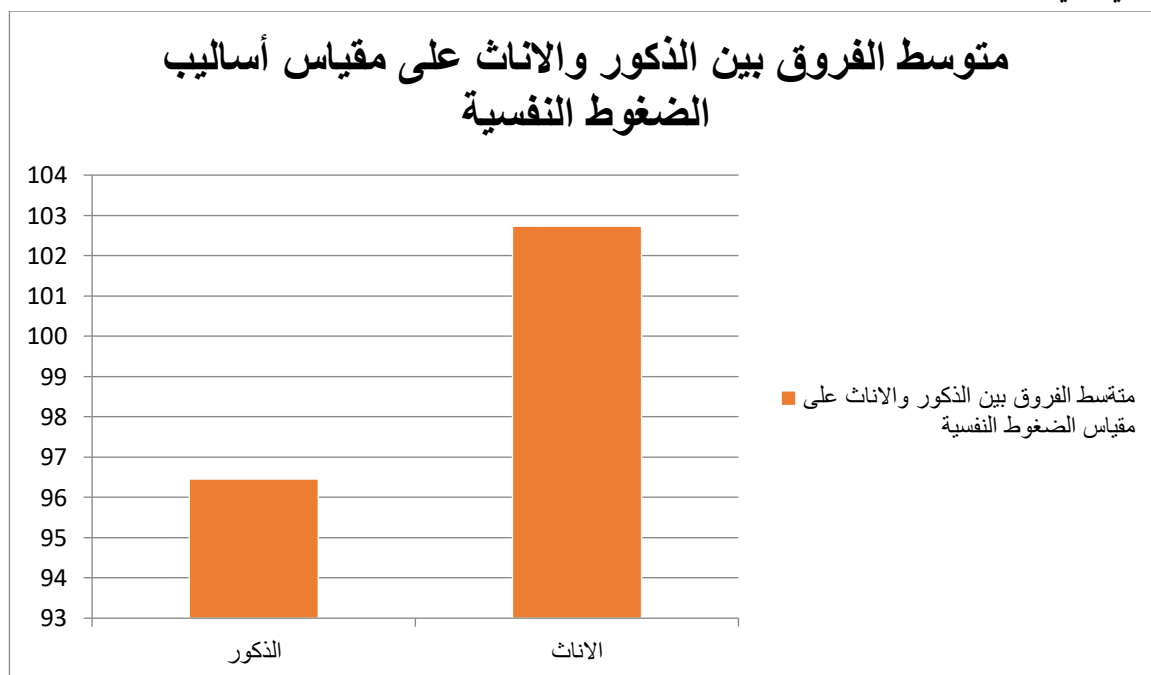
المخطط البياني (3) المتوسطات الحسابية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على الدرجة الكلية.

جدول (15) نتائج اختبار t للفروق بين الجنسين على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة	df	القيمة الاحتمالية	القرار	دلالة الفروق
-------	-------	---------	----------	------	----	-------------------	--------	--------------

		(Sig.)		(ت)	المعياري	الحسابي		
الذكور	100	96.45	11.82	-4.00	198	<0.001	دالة	لصالح الإناث
الإناث	100	102.73	10.34					

يظهر أن متوسط الإناث (102.73) أعلى من متوسط الذكور (96.45)، مما يشير إلى أن الإناث يلجأن أكثر إلى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والدلالة الإحصائية: قيمة $t = -4.00$ Sig < 0.001 تدل على أن الفرق بين الجنسين ذو دلالة إحصائية قوية، أي أن احتمال أن يكون هذا الفرق حدث بالصدفة ضئيل جداً. الاستنتاج: هناك فرق واضح بين الجنسين في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والفرق لصالح الإناث. والتمثيل البياني الآتي يظهر تلك الفروق بين الجنسين:



المخطط البياني (4) المتوسطات الحسابية لدرجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على الدرجة الكلية.

وترى الباحثة من خلال الجدول رقم (14) و (15) والشكل البياني رقم (3) و (4) إلى وجود فروق بين آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مما أدى إلى رفض الفرضية الصفرية، ولوحظ أن الذكور والإناث كانت درجة تحملهم للضغوط متفاوتة لصالح الإناث، وهذه النتيجة تخالف ما توصلت إليه بعض الدراسات مثل: دراسة محمد رجب (1995) حيث توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزى للجنسين، بينما اتفقت مع دراسة توليفر (1994) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين دالة إحصائية بين درجات الممرضات ورؤساء الأقسام على أبعاد المقياس، كما أشارت إلى أن الضغوط النفسية العملية الأكثر شدة تتمثل بعبء العمل الزائد، والصراع مع الأطباء وموت المرضى. وكذلك

اتفقت مع دراسة الدراجي (2007) حيث أظهرت نتائجها فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في أسلوب (المواجهة والإسناد الديني)، بما لم توجد أي دلالة متغير الجنس في الأساليب الأخرى.

5- سؤال البحث:

ما علاقة التفكير الإيجابي بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من موظفي المؤسسات الحكومية؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم حساب نسبة الكسب البسيطة لهريدي (H-SGR) وفق المعادلة الآتية:

$$H-SGR = (M2-M1) / P \text{؛ حيث:}$$

H-SGR: نسبة الكسب البسيطة لهريدي.

M1: متوسط الدرجات في التطبيق القبلي.

M2: متوسط الدرجات في التطبيق البعدي.

P: الدرجة العظمى للاختبار.

حيث تصلح هذه المعادلة لقياس العلاقة بين المقياسين والمعالجات التجريبية في البحوث التربوية التجريبية التي تعتمد الاختبارات والمقاييس غير الموقوتة، وهي الاختبارات التي تقيس المعرفة والمهارات العقلية والاتجاهات، ولا تقيس السرعة في أداء الاختبار، ويكون البرنامج غير فعال إذا لم تبلغ نسبة الكسب (0.30)، وتكون الفعالية مقبولة بين (0.30-0.70)، وكبيرة بين (0.70-1) (هريدي سيد، 2017، 160-161).

وقد جاءت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (10) نسبة الكسب البسيطة لهريدي

الدلالة	H-SGR	
0.05	0.42	مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة
0.05	0.47	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
0.05	0.44	الدرجة الكلية

واستناداً إلى نتائج الجدول السابق رقم (10) نجد أن المقياس حقق فاعلية مقبولة في درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة (0.42)، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (0.47)، وكانت الدرجة الكلية للمقياسين (0.44) وهي فعالة ومقبولة لأنها تراوحت بين (0.30-0.70). وبالتالي تؤكد وجود علاقة بين المقياسين.

سابعاً: نتائج البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات آراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الخمسة لصالح الإناث، ويعود ذلك إلى تحمل الإناث مسؤوليات متعددة خارج مكان العمل ونظرتها الإيجابية لما هو أبعد مما تعيش، حيث أن مستويات آراء الإناث الإيجابية كانت ذات ارتفاع ملحوظ مقارنة لآراء الذكور، ما يبيّن أن للتفكير الإيجابي ارتفاع ملحوظ عند الإناث، بالإضافة لقدرتهم على موازنة الأمور والتفكير قبل اتخاذ أي قرار.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسّطات رتب درجات أراء موظفي المؤسسات الحكومية حسب متغير الجنس على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، مما أدّى إلى رفض الفرضية الصّفرية، أي وجود فروق بين الذكور والإناث ولوحظ أنّ الذكور والإناث كانت درجة تحملهم للضغوط متفاوتة لصالح الإناث اللاتي كنّ أكثر قدرة على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها سواء في حياتهم اليومية والمعيشية أو العملية رغم الظروف التي يمرون بها في بلادهم بالظروف الراهنة فكّنّ يلجأّن إلى أساليب للتعامل مع تلك الضغوط بمرونة وتفهم وتقبل أكثر من الذكور.

ثامناً: التوصيات والمقترحات:

اهم التوصيات:

- 1- تدريب العاملين في المؤسسات الحكومية والموظفين من خلال برامج ارشادية على التفكير الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية والتحديات التي تواجههم خاصة في مثل هذه الظروف الراهنة في سوريا.
- 2- تطوير المؤسسات الحكومية من حيث دعمها ببرامج إرشادية للموظفين لتحديد مصادر الضغوط بكل مؤسسة والعمل على حل المشكلات المسببة لها وهذا ما تفتقر إليه مؤسساتنا السورية.
- 3- مساعدة موظفي المؤسسات الحكومية والعاملين فيها على تخطي الأزمات والضغوط النفسية من خلال التعرف على أساليب المواجهة الفعالة للضغوط بجميع أشكالها، وللمواقف الصعبة في حياتهم التي قد يتعرضون لها.
- 4- إلقاء المزيد من الضوء على مصادر الضغوط النفسية وأسبابها سواء للعاملين أو المدراء والعمل على تلافيها من خلال برامج مقدمة من وزارة التنمية الإدارية من قبل أخصائيين متدربين.
- 5- عقد ندوات من قبل مختصين نفسيين وعرضها على محطات تلفزيونية أو عن طريق النت في الفيس او اليوتيوب أو أي برنامج من برامج (التواصل الاجتماعي) يُساعد على نشر التوعية لمساعدة الموظفين والعاملين في مؤسسات الدولة على تفهم ظروفهم النفسية الذي يؤدي بهم إلى كسب السلوك الإيجابي لهم.

وفي ضوء النتائج السابقة للبحث تقترح الباحثة ما يلي:

- 5- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي حول العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المفاهيم النفسية الأخرى كمفهوم التفاؤل والتشاؤم أو الصّحة النفسية، وغيرها من المفاهيم النفسية.
- 6- إجراء دراسة مماثلة للبحث حول المشاعر الإيجابية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 4- إبراهيم، عبد الستار، (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية، سلسلة الممارس النفسي (1) ط1، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 5- أبو دلو، جمال، (2009). الصّحة النفسية، دار أسامة، الأردن.
- 6- البرزنجي، ذكريات، (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- 7- بن مصمودي، علي، (2014). الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 2- العدد 2، جامعة معسكر.
- 8- بهاء الدين، ماجدة سيد عبيد، (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصّحة النفسية، دار النّشر للتوزيع، عمان

- 9- حجازي، مصطفى، (2005). تعليم التفكير (مفاهيم وتطبيقات)، ط1، المركز الثقافي العربي، بيروت: لبنان.
- 10- حجازي، مصطفى، (2012). إطلاق طاقات الحياة (قرارات في علم النفس الايجابي)، التنوير للطباعة والنشر، بيروت: لبنان.
- 11- الحكيم، رفاه مهدي، (2011). التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية: جامعة كربلاء.
- 12- حسين، طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم، (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان: الأردن.
- 13- خليفة، وليد أحمد السيد، وعيسى، مراد علي، (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم- النظريات- البرامج). ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، مصر: الإسكندرية.
- 14- الخواجة، عبد الفتاح، (2010). الإدارة الذكية المطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية، دار النشر البديلة: عمان.
- 15- الخولي، محمد سعيد، (2011). الذكاء الوجداني ما بين نتائج النشأة والتطبيق، سلسلة إصدارات علم النفس الإيجابي (1)، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 16- الداهري، صالح حسن، (2008). علم النفس، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- 17- الدراجي، حسن علي سيد، (2007)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الفيوم: مصر.
- 18- دردير، نشوة كرم، (2007). الاحترام النفسي للمعلمين ذوي نمط (أوب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم: مصر.
- 19- الرقيب، سعيد بن صالح، (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة الباحة.
- 20- رجب، محمد، (1995). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع الموافقة الضاغطة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، العدد 35، القاهرة: مصر.
- 21- الزراد، فيصل، (2000). الأمراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية. ط2، دار القلم، بيروت.
- 22- الزبود، نادر فهمي، (2008). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. ط2، دار الفكر، عمان: الأردن.
- 23- عبد العزيز، محمد عادل، (2011). قوة التفكير الإيجابي، ط1، جمعية وادي التكنولوجيا.
- 24- عبد العزيز، مفتاح محمد، (2010). مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم- نظريات- نماذج)، دراسات، ط1، دار وائل للنشر، عمان: الأردن.
- 25- عبد العظيم، طه حسين، وعبد العظيم، سلامة حسين، (2006). الاستراتيجيات التربوية والنفسية، ط1 دار الفكر، الأردن.
- 26- عبد المقصود، أماني، وعثمان، تهاني (2007). الضغوط الأسرية والنفسية، الأسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- 27- العجايلة، يوسف، (2015). مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة وسبل مواجهتها في المصالح الاستيعالية، مذكرة ماجستير، جامعة محمد خضير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بسكرة.
- 28- . العنتري، يوسف محيلان سلطان (2007). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخير الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، أطروحة دكتوراه في كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.
- 29- غانم، محمد حسن، (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية؟ السلسلة الطبية العدد 293 دار أخبار اليوم 6 شارع الصحافة، القاهرة.
- 30- غانم، زياد بركات، (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد 3- (85)، 4 (138).
- 31- قاسم، عبد المريد، (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر، دراسة عملية، مجلة دراسات نفسية، مجلد 19- العدد 4.
- 32- الكفوري، صبحي، (2000). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية- جامعة المنوفية، 3، 15، 97-124.
- 33- ميخائيل، امطانيوس. (2007). القياس والتقويم في التربية الحديثة. ط5، منشورات جامعة دمشق.
- 34- ميمون فوزي، بو عزيز هاجر، (2020). أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البید غرافي للأطفال المتخلفين ذهنياً بالمسيلة، مذكرة محكمة لنيل شهادة ليسانس في شعبة علم النفس، تخصص عمل وتنظيم، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- 35- الهاللي، حسام محمد منشد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير مقدمة إلى مجلس كلية التربية في جامعة كربلاء، قسم العلوم النفسية والتربوية، كلية التربية: جامعة كربلاء.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Johan, M., Seligman, M., Peterson, C., Alex, M., Joseph, S, C., & park, N. (2007). Character strengths in the United Kingdom the VIA inventory of strengths. **Personality and individual Differences**, 43,341-351.
2. Jung J.Y., Oh, Y. H., Oh, K.S., Suh, D.W., Shin, Y.C., & Kim, H.J. (2007). Positive Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. **Yonsei medical**, 48 (3), 371-378.
3. Kosaka, Moritaka (1996): **Relationship between Hardiness & Psychological Stress Response**, Original Japanese Version of this Printed in, Journal of Performance Studies.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress appraisal and coping**, New York.

5. Seligman, M., &Csikszentmihalyi, M., (2000) Positive psychology. A introduction **American psychologist**, 55,5-14.
6. Seligman, &Pawelski, J.O. (2003) Positive psychology: FAQs. **Psychological Inquiry**. 14,159-163.
7. Seligman, Peterson, C., & park (2004). Strengths of character and wellbeing. **Journal of Social and Clinical psychology**, 23,603-619.



Issue - N0. 24 - Part 1- September - 2025 -Fifth Year Refereed Quarterly Scientific Journal

American International Journal of Humanities and Social Sciences

**ISSUED BY AMERICAN INTERNATIONAL ACADEMY
FOR HIGHER EDUCATION AND TRAINING**

**QUARTERLY JOURNAL ON HUMANITARIAN
AND SOCIAL AFFAIRS**

(ISSN) Electronic (4806 - 3085) / (ISSN) Paper (4830 - 3085)

Legal deposit number in the Moroccan National Library (2025PE00006)

Legal deposit number in the Iraq National Library and Archives (2735)



Journal Website : <https://iajphss.us/>

