



جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغط
النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أنوار محمود الحاج محمد

إشراف

د. فلسطين اسماعيل نزال

د. شادي خليل أبو الكباش

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي في كلية
الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين

2022

أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أنوار محمود الحاج محمد

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2022/9/11م، وأجيزت:


التوقيع


التوقيع


التوقيع


التوقيع

د. فلسطين نزال

المشرف الرئيسي

د. شادي أبو الكباش

المشرف الثاني

د. عمرو ريموي

الممتحن الخارجي

د. عبد الكريم ايوب

الممتحن الداخلي

الإهداء

إلى قدوتي الأولى، ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به..... أبي العزيز

أدامه الله ذخراً لي

إلى التي رآني قلبها قبل عينها وحضنتني وحممتني دعواتها، إلى زهرتي التي لا تذبل ... أمي الحبيبة حفظها

الله..

إلى الشموع التي تنير لي الطريق... أخوتي حفظهم الله

الكتابة لا تكفي لكم والعمر قصير لأكتب حبي لكم... أنتم السند وأنتم لي الحياة

إلى رفيق دربي، وشريك حياتي إلى من دعمني قلباً وقالباً وكان سنداً وعوناً لي... فريد

إلى أصدقائي جميعاً ولمن وقف معي وكان له دور من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة، لكم مني

جزيل الشكر والمحبة، وأسأل المولى سبحانه أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

إلى الذين سطروا بدمائهم أروع وأنصع صفحات المجد والفداء والتضحية والعطاء... شهداء فلسطين

إلى المرابطين على أرض الإسراء والمعراج والجرحى والمعتقلين في سجون الاحتلال..

لكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

الباحثة

أنوار محمود الحاج محمد

الشكر والتقدير

قال تعالى (ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه) (لقمان: 12)

وقال رسوله الكريم (ص): "من لم يشكر الناس، لم يشكر الله عز وجل"

أحمد الله تعالى حمدا كثيرا مباركا ملئ السماوات والأرض على ما أكرمني به من إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تتال رضاه.

واعترافا من فضل حسن الجميل، أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى من لا تستطيع العبارات أن تفي لهما بشكر إلى الدكتورة الفاضلة فلسطين نزال والدكتور شادي أبو الكباش حفظهما الله ورعاهما، لتفضلهم الكريم بالإشراف على هذه الدراسة، والتي كان لهما الفضل بعد الله عز وجل في إنارة طريق البحث لي من خلال متابعتي وإرشادي حتى إتمام هذه الدراسة فجزاهما الله عنى كل خير.

ويسرني أن أقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الدكتور (عمرو ريموي) والدكتور (عبد الكريم ايوب) لتفضلهم بقبول مناقشة الرسالة ولا يفوتني أن أقدم بعظيم الامتنان وخالص الشكر إلى أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة النجاح الوطنية مع حفظ الأسماء والألقاب سائل المولى أن يجزيهم كل خير على عطائهم وجهودهم في إتمام السيرة التعليمية.

وختاما إلى كل من ساعدني على اتمام مسيرتي التعليمية، له مني كل الود، والشكر والتقدير والاحترام.

الباحثة

أنوار محمود الحاج محمد

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغوط النفسية

لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو لقب علمي أو بحث لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: أنوار محمود الخازن

التوقيع: أنوار محمود الخازن

التاريخ: ١١/٩/٢٠٢٢

فهرس المحتويات

الإهداء	ج
الشكر والقدير	د
الإقرار	هـ
فهرس المحتويات	و
فهرس الجداول	ط
فهرس الملاحق	ك
الملخص	ل
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	1
مقدمة	1
المحور الأول: أساليب التفكير	3
تعريف أساليب التفكير	5
العوامل التي تؤثر على أساليب التفكير	5
تصنيفات أساليب التفكير	6
المحور الثاني: الصلابة النفسية	12
أهمية الصلابة النفسية	13
نظريات فسرت الصلابة النفسية	14
المحور الثالث: الضغوط النفسية	15
مفهوم الضغط النفسية	15
الضغوط النفسية، أنواعها	15
أشكال الضغوط النفسية	16
العوامل المؤدية لاستمرار الضغوط النفسية	16

17.....	تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
	التقبل والاستسلام : ويعكس المحاولات السلوكية للاندماج في أنشطة أخرى، وإيجاد موارد جديدة للإشباع.النظريات
18.....	التي فسرت الضغط النفسي
21.....	الدراسات السابقة
25.....	المحور الثالث: الضغوط النفسية
27.....	مشكلة الدراسة وأسئلتها
29.....	أهداف الدراسة
30.....	أهمية الدراسة
30.....	أولاً: الأهمية النظرية
30.....	ثانياً: الأهمية العلمية
31.....	حدود الدراسة
31.....	مصطلحات الدراسة
33.....	الفصل الثاني: الطريقة والإجراءات
33.....	تمهيد
33.....	منهجية الدراسة
33.....	مجتمع الدراسة
34.....	عينة الدراسة
34.....	أدوات الدراسة
41.....	ثبات مقياس أساليب التفكير
41.....	مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
45.....	خطوات تطبيق وإجراء الدراسة
46.....	المعالجات الإحصائية
47.....	متغيرات الدراسة

48.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة
48.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: نص هذا السؤال على "ما أكثر أشكال أساليب التفكير انتشاراً لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"
52.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: نص هذا السؤال على: "ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية انتشاراً لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"
56.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: نص هذا السؤال على: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"
57.....	النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: نص هذا السؤال على: "ما العلاقة بين أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"
60.....	النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: "هل تختلف الصلابة النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟"
60.....	ثامناً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: "هل تختلف أساليب التفكير باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟"
61.....	النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع: "هل تختلف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟"
62.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج والتوصيات
72.....	المقترحات والتوصيات
72.....	أولاً: المقترحات
73.....	ثانياً: التوصيات
74.....	المصادر والمراجع
87.....	الملاحق
B.....	Abstract

فهرس الجداول

- جدول 1: يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة 34
- جدول 2: يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية 36
- جدول 3: يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس الصلابة النفسية 37
- جدول 4: يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس أساليب التفكير 40
- جدول 5: يوضح معاملات ثبات مجالات مقياس أساليب التفكير 41
- جدول 6: يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية 44
- جدول 7: ثبات مجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية 45
- جدول 8: يوضح مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس أساليب التفكير مع القيمة المحكّية (3) 49
- جدول 9: يوضح مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية مع القيمة المحكّية (3) 51
- جدول 10: يوضح مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية مع القيمة المحكّية (3) 53
- جدول 11: يتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصلابة ودرجات مجالات أساليب التفكير ثم سيتم حساب معامل الارتباط بين درجات مجالات الصلابة ودرجات مجالات أساليب التفكير 110
- جدول 12: يبين لمعاملات الارتباط بين مجالات الصلابة ومجالات أساليب التفكير 110
- جدول 13: حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) 111
- بين كل من الصلابة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط 111
- جدول 14: يبين معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة ومجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط 112

جدول 16: نتائج أساليب التفكير الحكمي والهرمي والفوضوي استطاعت فقط التنبؤ بالدرجة الكلية للصلاية .. 114

جدول 17: يبين أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في

الصلاية النفسية..... 114

جدول 18: يبين أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في

أساليب التفكير..... 114

جدول 19: يبين تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن)..... 115

فهرس الملاحق

ملحق أ: قائمة أسماء السادة المحكمين	87
ملحق ب: الاستبانة بصورتها الأولى	88
ملحق ج: الاستبانة بصورتها النهائية	100
ملحق د: الجداول	110

أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغوط النفسية لدى طلبة

جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أنوار محمود الحاج محمد

إشراف

د. فلسطين نزال

د. شادي أبو الكباش

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر أساليب التفكير انتشاراً، ومستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، كما سعت أيضاً إلى الكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة، وفحص أثر بعض المتغيرات الديمغرافية الجنس، والكلية، ومستوى الدراسة، ومكان السكن في أساليب التفكير والصلابة النفسية واستجابة الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام كل من (مقياس أنماط التفكير، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس الضغوط النفسية) وتكونت عينة الدراسة من (132) طالبا وطالبة من جامعة النجاح الوطنية، اختيرت بالطريقة المتسيرة من مختلف كليات جامعة النجاح الوطنية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت الدراسة أهم النتائج الآتية:

كشفت الدراسة أن بعض أساليب التفكير كانت ذات مستويات مرتفعة. وقد تمثلت في (تسريعات، محلية، ليبرالية، قضائية، خارجية، هرمية، داخلية، فوضوية، تنفيذية، أقلية، ملكية، عالمي ومحافظ). كانت مستويات الصلابة النفسية عالية أيضاً؛ يمثلها (العامل الشخصي، والعامل السياقي، والعامل الوظيفي). من ناحية أخرى، جاء تقدير الضغوط النفسية بنسبة عالية، (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط النفس، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، لوم الذات، وتقبل الواقع، إعادة التفسير الإيجابي).

واللجوء إلى الله، والاستسلام، والعزلة، وأحلام اليقظة، والإنكار، والاسترخاء، والانفصال الذهني، والتنفيس العاطفي، والدعاية، والبحث عن إثبات مرتفعاً أيضاً).

كانت هناك ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين معظم متغيرات الدراسة متمثلة في بأساليب التفكير والصلابة النفسية والضغط النفسية، وأظهرت النتائج أن المتغيرات الديموغرافية لم تؤثر على أساليب التفكير أو الصلابة النفسية.

وقد خرجت الدراسة بعدة توصيات في ضوء نتائجها. وتشمل أهمية إجراء الدراسات التجريبية والتطبيقية لمهارات إدارة الإجهاد النفسي لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية والعمل على استخدام نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية وورش العمل. بالإضافة إلى تكرار البحث على عينات أخرى، مع الأخذ بعين الاعتبار بعض المتغيرات الديموغرافية، وإجراء دراسة على فئات عمرية مختلفة مثل طلاب المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: أنماط التفكير، الصلابة النفسية، الضغط النفسية، طلاب جامعة النجاح الوطنية.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

مقدمة:

تختلف الحياة من مجتمع إلى آخر نتيجة لاختلاف القيم والعادات والتقاليد والتطورات الحاصلة للمجتمعات، وأيضاً ما يمر به الأفراد من ظروف الحياة الضاغطة داخل المجتمع نفسه وهذا الاختلاف يؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد وعلى حالته النفسية وبالأخص طلاب الجامعة الذين تتفتح أذهانهم وتنضج أفكارهم في هذه المرحلة، وهم أداة للتطور والتغير، على هذا الأساس يزداد الاهتمام بدراسة الضغوطات التي يواجهها طلبة الجامعات، والتي تعد من المعوقات التقدم والتطور والتنمية، وما يتعرض إليه طلاب الجامعة في الوقت الحالي من انخفاض بالاستقرار.

ونتيجة للتغيرات، والمشكلات في الحياة العامة، والأكاديمية التي يواجهها طلاب الجامعة والتي تزداد يوماً بعد يوم والتي تجعله في حالة انفعال دائم، وأن بعض الطلاب لديهم القدرة على توظيف انفعالاتهم بشكل مرن في مختلف المواقف، والبعض الآخر يفقد السيطرة على إدارة انفعالاته (سعد، 2020).

يلعب الشباب الجامعي دوراً هاماً في التوافق الايجابي مع احتياجات العصر وتحدياته المتجددة ذلك وأن التوافق الذي يجعل منهم أعضاء فاعلين في مسيرة المجتمع الذي ينتمون إليه، فهم طليعة مفكرة وطاقة متجددة قادرة على النهوض بالمجتمع نحو آفاق واسعة في سلم التطور في المجالات كافة، وإن التعليم الجامعي من أهم المؤسسات التعليمية التي تأخذ على عاتقها مسؤولية تطوير "أساليب التفكير" باعتبارها المؤسسة الرائدة في التحديث والتطوير (خضير وشريف، 2011).

وبما أن كل فرد، له أسلوبه الخاص في التفكير، الذي يتأثر بأسلوب تنشئته، ودافعيته، وقدراته، والسمات التي تميزه عن الآخرين، حيث يعتبر التفكير أحد الظواهر النمائية والتي تتطور خلال مراحل العمر المختلفة،

ومن الجدير بالذكر أن المدارس الفلسفية والفكرية والتربوية والنفسية عنيت في تنمية الفكر والتفكير لدى الأفراد؛ كي يصبحوا ذو قدرة في مواجهة المصاعب والمشكلات التي يتعرضون لها في مناحي الحياة المختلفة سواء من جوانب اجتماعية، أو اقتصادية أو تربوية وأخلاقية (العتوم، 2009).

وقد ظهرت نظريات تركز على أسلوب تفكير الفرد وفي كيفية مواجهة الافراد لمشاكل الحياة، بما في ذلك نظرية ستيرنبرج التي تتضمن طرقاً مختلفة في التفكير، ويشير "ستيرنبرج" إلى أن أسلوب التفكير عند حل المشكلات العلمية يختلف عن أسلوب التفكير المتبع، وهذا يعني أن الفرد قد يلجأ إلى استخدام أساليب مختلفة في التفكير والتي وقد تتغير بمرور الوقت (Sternberg, 2004; Sternberg & Spear-) (Swerling, 1996).

وفي ظل الحياة المليئة بالضغط؛ اقترح موضوع الصلابة النفسية كعامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار مصادره الشخصية، وتجارب حياته، لتحسين أدائه النفسي والجسدي.

وتعتبر الصلابة النفسية من أهم العوامل التي تساعد الأفراد، على التكيف مع المواقف الحياة المختلفة، والتي يشار إليها غالباً، بالمرونة النفسية أو المقاومة النفسية عند التعرض للصدمات والضغط في مختلف جوانب حياته اليومية (عيسى، 2014)، لتتحول فيما بعد إلى مواقف وتجارب وخبرات تفيد الفرد وتجعله قادراً على مواجهة الصعوبات والتحديات وأكثر قدرة على تجنب آثارها السلبية (عليوي، 2012).

ويعتقد أبو ندى (2007) أن، سمات الشخصية لدى الأفراد تعمل كواق من تأثير الضغوط النفسية، من خلال اختيار أساليب المواجهة التوافقية، أو تقليل من السلوك غير التوافقي، حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية، بتقدير الضغوط على أنها تشكل لهم ضغطاً بالفعل، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظرياً يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطاً إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة.

فقد أصبحت الضغوط النفسية مظهراً من مظاهر الحياة الإنسانية الطبيعية التي لا يمكن اجتنابه، حيث أصبحت الحياة العصرية تتميز بالتغيير السريع والتعقيد، والذي يرفع من شعور الشخص بالعجز ومما يؤدي لزيادة الشعور بالتوتر وإحباط ولا سيما لدى طلبة الجامعات، وذلك بسبب أن طلبة الجامعة هم أكثر فئات المجتمع المعرضة للضغوط النفسية لما يواجهون من تعدد فكري وضغوطات اجتماعية واقتصادية وسياسية وأكاديمية وأسرية، مما يؤدي إلى ازدياد الانفعالات والضغوط النفسية التي يوجهها الطالب الجامعي (سليمان، 2019).

ويتعرض طلبة الجامعة للكثير من الضغوط النفسية المختلفة التي تؤثر على صحة وتوافق النفسي لدى الطلاب وقدرتهم على التكيف، فمنها ما هو شخصي يفرضه الطالب على نفسه من أجل تحقيق أهدافه في الحياة، ومنها ما هو اجتماعي يفرضه المجتمع والجامعة من متطلبات كضرورة التفوق (حمدي، 2007) من خلال ما سبق ذكره يوجد علاقة بين الضغوط النفسية وأساليب التفكير حيث أن الضغوط النفسية قد تكون سلبية أو ايجابية وقد تكون دافعه للإنجاز أو العكس من ذلك لهذا فان نمط تفكير الفرد قد يؤثر في طريقة مجابهة الفرد لتلك الضغوط والتعامل معها.

ويحتوي هذا الفصل محاور الدراسة المتمثلة بموضوعات أساليب التفكير والصلابة النفسية والضغوط النفسية، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة.

المحور الأول: أساليب التفكير

التفكير: هو عملية وجدانية، معرفية، وعقلية، تؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإحساس والتحصيل والإبداع، وأيضاً على العمليات العقلية كالتمييز والتعميم والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية، وذلك لدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وعمليات اكتساب المعرفة وحل مشكلات الإنسان (اللوغاني والردعان، 2018).

أهتم العديد من الباحثين في موضوع التفكير ومجالات علم نفس المعرفي، والتطوري، والعصبي، وغيرها لما له من تأثير مهم على التطور المعرفي، مما يمكنه من مواجهة التحديات في المجالات التعليمية، ومواقف الحياة العامة (العساسة وبشارة، 2012).

والتفكير سلوك هادف لا يحدث بدون هدف، وإنما يحدث في مواقف معينة وهو سلوك تطوري، يتغير كماً ونوعاً حسب نمو الفرد وتراكم تجاربه وخبراته، ويعد التفكير مفهوماً نسبياً، لا يستطيع الإنسان أن يصل إلى درجة الكمال في التفكير، ولا يمكنه تحقيق كل أنواع التفكير (جروان، 2007).

ويتمثل أسلوب التفكير، طريقة الفرد في استقبال البيانات والخبرات التي ينظم ويسجل ويدرك بها هذه المعلومات حيث يصبح قادر على الاحتفاظ بها في مخزونه المعرفي ويسترجمها عند الحاجة بوسائل تعبيرية خاصة به. (قطامي، 2007).

وتختلف أساليب التفكير عن استراتيجياته، في أن الأساليب أكثر عمومية، واستقراراً لدى الفرد، فهي تعد طريقة مميزة في معالجة البيانات، بينما الإستراتيجية أقل عمومية، فهي تنطبق على مشكلات عقلية معينة دون غيرها (أبو المعاطي، 2005).

أن الأسلوب هو الطريقة المتصلة بالتفكير وهو ليس قدرة، بل هو طريقة استخدام القدرة، إننا لا نملك نمط واحداً في التفكير، بل نملك عدداً من أنماط التفكير المختلفة، وأن الأفراد الذين تتوافق أنماط تفكيرهم مع مواقف معينة عادةً ما يحكم عليهم أنهم يمتلكون قدرات عالية على الرغم من أنهم لا يملكونها، وإنما فقط متوافقون في الموقف (عبد الهادي، 2021).

تعريف أساليب التفكير

الأسلوب لغة: هو يقال ألزم هذا الأسلوب يعني الطريقة، وأيضا الضرب من الضروب، ويقال ليس هذا من ذلك الأسلوب أي من ذلك النوع.

والأسلوب من العلم وكل شيء نوع منه، والجمع من ذلك كله أساليب، والأسلوب أيضا جماعة من الناس أمرهم واحد، ويرى البعض أن أسلوب التفكير، هو أسلوب متعلم يتم تنميته من خلال المواقف الحياتية تثبت فعاليتها وبالتالي أصبح يميل إلى تكرارها حتى أصبحت سلوكاً دائماً (سليمان، 2019).

التفكير لغوياً: يفكر، فكرياً: أعمل عقلة فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، والتفكير إشغال العقل في مشكلة، للمحاولة في التوصل إلى حلها (ستيرنبرج، 2004).

أما اصطلاحاً: يعرف التفكير على أنه عملية ربط بين فكرة مألوفة، مع فكرة غير مألوفة من أجل توليد فهم جديد، ويتم ذلك من خلال إدراك التشابهات والاختلافات، ويتم من خلال التوصل إلى معلومات جديدة بدلالات معلومات معروفة مسبقاً (الكبيسي، 2013)، ويعرف سكينر التفكير أنه الأسلوب الذي يسيطر به الفرد من أجل التحكم في البيئة أو أي عناصر أخرى محيطة به، وبذلك يعتبر نمط التفكير لديه متعلماً، وعرف جروان (2007) أنه السلوك الهادف يحدث في مواقف معينة تتطلب حلول، وهو سلوك تتطوري يتبدل ويتغير، ويرى زانك (Zhang, 2002) نمط التفكير بأنه عملية عقلية تعتمد في الأساس على اكتساب المعلومات وفهمها والاعتماد عليها للوصول إلى التفكير التحليلي والإبداعي.

العوامل التي تؤثر على أساليب التفكير

وفق ما توصل إليه كل من زان وستيرنبرج من خلال الأبحاث وذلك كما هو موضح في درويش ((2016 أن هناك خمس عوامل مؤثرة في أساليب التفكير وهي:

1. الثقافة: تؤثر الثقافة على القدرات التي يمتلكها الافراد، فهي تدفع الأفراد إلى تعلم ما هو جديد من معارف وعلوم وتنمية قدرات معينة.

2. الجنس: في كثير من الأحيان يتم تعليم الذكور أساليب معينة في التفكير وقد تختلف عن التي يتم تعليمها للإناث.

3. الأسرة: أن الأسرة تشجع الجانب الفكري للأطفال قبل دخولهم المدرسة، ولكن بعد دخول الأطفال للمدرسة يتقيد هذا الدور بسبب ما يفرضه المعلمين لطلاب بين (أفعل أو لا تفعل) وهذا يعود إلى الفلسفة التي تتبناها المدارس.

4. الأساليب الوالدية: يتأثر الفرد بالطريقة تعامل والديه من حيث تشجيعهم وتعزيزهم على طرح الأسئلة وتقوية تفكيرهم، من أجل تطوير الأسلوب لديهم.

5. التعليم والوظيفة: حيث يثبت العمل ويشجع على استعمال أسلوب معين للتفكير وكما أن للمدارس والجامعات دوراً في تفضيل استعمال أسلوب تفكير دون آخر.

تصنيفات أساليب التفكير

أشار السكري ((2009 أن "ماير" قدم أنواعا من أساليب التفكير مرتكزا على العملية العقلية الموصلة إلى النتيجة وهي:

1. التفكير بالمحاولة والخطأ

2. التفكير بإعادة بناء الموقف (سلوك حل المشكلات)

3. التفكير الاستقرائي

4. التفكير الاستنباطي.

ولقد ظهرت العديد من النظريات والنماذج المختلفة عن بعضها التي حاولت تفسير الطرائق التي يفكر فيها الأفراد، واختلفت من حيث العدد وطبيعة الأساليب أو الطرق التي يفضلها ويتبعها الأفراد في تفكيرهم: ومن هذه النماذج: -

نموذج بايفيو Paivio, 1971: والذي عمل على تصنيف تقضيلات الأفراد إلى نوعين من أساليب التفكير وهما: أسلوب التفكير اللفظي والتصوري ويطلق "بايفيو" على ميول الأفراد وأساليبهم المفضلة للتفكير مصطلح العادة المعرفية ويميزها عن القدرة المعرفية التي ترتبط بكفاءة الأداء على مهام معرفية معينة (أبو المعاطي، 2005).

ونموذج هاريسون وبرامسون (Harrison & Bramson, 1984) المشار إليه في الهاشمي (2021)، ويصنف الأساليب التي يتعامل معها الأفراد في التفكير إلى خمسة أساليب وهي:

1- الأسلوب التركيبي: يهتم ببناء أفكار جديدة تختلف عن أفكار الآخرين، والعمل بين وجهات النظر التي تتعارض مع بعضها والبحث عن وجهات نظر تقدم حلول أفضل، وإتقان الوضع والابتكارية (Altakhynah, 2016).

2- التفكير المثالي: أن الأشخاص ذوي الأسلوب المثالي يرغبون أن تكون لهم رؤية شاملة للأشياء، وأن يكون لهم توجه مستقبلي ويفضلون التفكير بالأهداف والاهتمام بالقيم الاجتماعية، ويتشابهون مع التركيبين من حيث إنهم يهتمون بالقيم أكثر من اهتمامهم بالحقائق، ويرغبون أن ينظر إليهم الآخرون على أنهم أشخاص داعمون ومنفتحون ومفيدون وموضع ثقة (مجدي، 2004).

3- التفكير العلمي: يعتقد الأفراد ذو التفكير العلمي أن الأمور تحدث بطريقة تدريجية وأن القيم والحقائق لها أوزان متقاربة، والعوامل الذاتية مثل الانفعالات والمشاعر تكون حقائق إذا كانت مناسبة للموقف، والمدخل التوافقي هو الاستراتيجية الكلية للفرد العلمي، حيث أنه ليس سلوك عشوائي، إنما هو عملية تفاعلية بين الاستجابة والتكيف (الهيئات، 2015).

4- التفكير التحليلي: يعمل الأفراد ذو الأسلوب التحليلي على مواجهة المشكلات بحرص وعناية، من حيث الاهتمام في التفاصيل وجمع أكبر عدد من المعلومات مع عدم تكوين نظرية شاملة، ورؤية العالم على أنه منطقي وعقلاني ومنظم وقابل للتنبؤ، ويرغبون أن يكونوا متأكدين من الأشياء وأن يعرفوا ما الذي سوف يحدث في المستقبل ويميلون إلى الابتعاد عن العواطف والجوانب الذاتية والتمسك بالقوانين العامة، ويميلون إلى شرح الأشياء بدقة (الطيب، 2006).

5- التفكير الواقعي: الأفراد ذوي التفكير الواقعي يعتمدون على الملاحظة والتجريب وأن المؤشرات السلوكية للفرد الواقعي يمكن تحديدها من خلال ميله إلى الظهور كشخص مباشر وقوي وحيوي وواضح ويميل إلى التعبير عن وجهة نظره (الزعبي وشريدة، 2007).

بينما وضح نموذج ستيرنبرج (Sternberg, 1997) المشار إليه في أبو عيشة (2014): أن هذه النظرية هي الأحداث والتي ظهرت بهدف تفسير طبيعة التفكير، وتعتبر من أكثر النظريات رواجاً وقبولاً من علماء النفس، وظهرت في صورتها الأولى عام 1988م باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي، ومن ثم غير ستيرنبرج اسمها في عام 1990 لتصبح نظرية أساليب التفكير (Thinking Styles Theory)، وظهرت صورتها النهائية عام 1997م، ويرى "ستيرنبرج" أن الفكرة الرئيسية أنها تمثل أشكال السلطة المنتشرة في العالم كأساليب تفكير، وهناك الكثير من الأشياء المتشابهة بين الشخص وتنظيم المجتمع، وإن المجتمع بحاجة إلى قوانين وتشريعات لتنظيم سيره، ولل فرد أيضاً لتنظيم أموره، ومن ثم تحديد الأولويات وتجاوز العقبات التي يواجهها الفرد، ويذكر أن للحكومات من الوظائف ومستويات ونزعات ومجالات كما يوجد للفرد أساليب تفكير. وأشار سعد (2020) أن نظرية ستيرنبرج قد ذكرت أن هنالك ثلاثة عشر أسلوباً لكل منها خصائصها، متضمنة في خمس مجالات وتتمثل في:

- الشكل (Form) ويشمل: الهرمي، الأقليمي، الملكي، الفوضوي.
- الوظيفة (Function) ويشمل: التشريعي، التنفيذي، الحكمي.

- المستوى (Level) ويشمل: العالمي، المحلي.
- النزعة (Leaning) ويشمل: المتحرر، المحافظ.
- المجال (Scope) وتشمل: الداخلي، الخارجي.

ويرى "ستيرنبرج" أن نظرية التحكم العقلي لها نفس الوظائف والأشكال والمجال والنزعات، وفيما يلي عرض لهذه الجوانب (محمد، 2014؛ محمد وسيد، 2017؛ مرزوك، 2016؛ وقاد، 2007؛ Romera, 2018; Zhang & Sternberg, 2002; Zhang, 2006; Licata, 2001): وظائف التحكم العقلي الذاتي

(Functions of Mental Self-Government):

1. الوظيفة التشريعية (Legislative Function): تحتوي هذه الوظيفة على الابتكار، والصياغة، وتخطيط الأفكار والاستراتيجيات، أما التشريعية فهي من مكونات معالجة البيانات المتضمنة في الصياغة والتخطيط، ويشير الأسلوب التشريعي إلى ميل أو نزعة الفرد لتفضيل شيء ما.
2. الوظيفة التنفيذية (Executive Function): وتتضمن تنفيذ الخطط المصاغة من خلال الوظيفة التشريعية، حيث أن كلمة تنفيذ تشير إلى الوظائف العقلية المتضمنة في الإنفاذ أو التحقيق وليس في التخطيط.
3. الوظيفة الحكمية (Judicial Function): تتضمن نشاطات الحكم مثل: النشاطات قبل المشكلة والاستشارة والمستمرة أثناء هذا الحل، وكذلك تقييمات الحل بعد إتمامه.

أ. أشكال التحكم العقلي الذاتي (Forms of Mental Self-Government):

1. الشكل الملكي (Monarchic Form): إن الأفراد ذوي الأسلوب الملكي مدفوعون من هدف أو حاجة وحيدة طوال الوقت، ومسيطر عليهم من جراء الحاجة أو الهدف.
2. الشكل الهرمي (Hierarchic Form): الأفراد الذين يفضلون أسلوب الهرمي موجهون من خلال هرم للأهداف، ويعرفون أنه ليس جميعها يمكن أن تتحقق بصورة متساوية، وأن بعض من

الأهداف أهم من بعضها الآخر، ويأخذون المدخل أو المعالجة المتوازنة للمشكلات، كما يرون أن الغايات لا تبرر الوسيلة.

3. **الشكل الإقليمي (Oligarchic Form):** إن الذين يفضلون هذا الأسلوب يكونون مدفوعين نحو أهداف متعددة، والبعض منها غالباً يكون متعارض من حيث أهميته المدركة على أنه متساوٍ، ولديه العديد من المعالجات، والتي من الممكن أن تكون متعارضة.

4. **الشكل الفوضوي (Anarchic Form):** يتسم الأفراد بأنهم يرون في القواعد، والإجراءات، والتوجيهات شيئاً بغيضاً، ويكون أدائهم أفضل في المواقف غير المنظمة والمهمات، أو عندما لا توجد قوانين واضحة يمكن اتباعها، ويستمتعون بمزيج من الحاجات أو الأهداف التي تكون غالباً متعارضة، ولا يحتملون القواعد لتضبطهم، ويكونون غير واعين بالحاجة إليها.

ب. مستويات التحكم الذاتي (Levels of Mental Self – Government):

1. **المستوى العالمي (Global Level):** يفضل أصحاب هذا المستوى التعامل مع القضايا الكبيرة والمجردة، ويتجاهلون التفاصيل، كما يميلون إلى تصور والعمل في عالم الأفكار.
2. **المستوى المحلي (Local Level):** يميل أصحاب هذا المستوى إلى الاهتمام بالمشكلات، التي تتطلب الاهتمام بالتفاصيل، والاتجاه للمواقف العملية.

أ. مجال السيطرة الذاتية العقلية (Scopes of Mental Self-Government):

1. **المجال الداخلي (Internal Scope):** يتسم أصحاب هذا المجال بأنهم منطوون ومتحفظون، ولديهم حس اجتماعي قليل، ووعي أقل بالعلاقات مع الآخرين مقارنةً بذوي الأسلوب الخارجي.
2. **المجال الخارجي (External Scope):** هم أفراد منبسطون ويتوجهون نحو الناس، ويستطيعون التعامل مع الآخرين بسهولة، ولديهم حس اجتماعي عالي مع الناس ووعي أكثر بالعلاقات بين الأشخاص مقارنةً بذوي الأسلوب الداخلي.

ب. نزعات السيطرة الذاتية العقلية (Leaning of Mental Self – Government):

1. النزعة المحافظة (Conservative Leaning): يفضل أصحاب هذه النزعة التقيد بالقوانين

والإجراءات الضابطة، وتجنب المواقف الغريبة ما أمكن، وتفضيل المعروف في الحياة والعمل.

2. النزعة المتحررة (Progressive Leaning): يميل الأفراد أصحاب هذه النزعة إلى الميل إلى

الغموض والمواقف غير المألوفة، وتفضيل ما هو غير المألوف في الحياة والعمل.

ويؤكد عجوة (2018) أن "ستيرنبرج" وضع عدة مبادئ يرى أنها تميز "أساليب التفكير" عن غيرها من الأساليب وهذه المبادئ:

- تفضيلات في استخدام القدرات، وليست القدرات نفسها.
- متغيرات عبر المهمات والمواقف.
- يمكن أن تكتسب من التطبيع الاجتماعي.
- تختلف باختلاف الحياة.
- يمكن تعليمها وقياسها.
- ليست جيدة أو رديئة، ولكن السؤال ما هو الأسلوب الأفضل لهذا الموقف.
- التنسيق بين الأساليب والقدرات يؤدي إلى توليفة أكبر من مجموع أجزائها.
- اختبارات الحياة تتطلب ملائمة الأساليب والقدرات.
- الأفراد يكون لديهم بروفيل من الأساليب وليس أسلوباً واحداً فقط، إذ يميل الفرد إلى أسلوب واحد داخل كل فئة.
- الأفراد يختلفون في مرونتهم الأسلوبية.
- يختلط الأفراد بين ملائمة الأسلوب ومستويات القدرة.

المحور الثاني: الصلابة النفسية

تطورت أبحاث الصلابة النفسية على مدى ثلاثة عقود الماضية كهدف لمبادرات السياسة الاجتماعية. وقد حيث كان الهدف في البداية هو زيادة قدرة الأطفال والمراهقين على الحد من التأثير النفسي الاجتماعي للصعوبات التي يواجهونها، وبالتالي مساعدة المجتمعات على مقاومة التجارب السلبية وتعرض المجتمع للأحداث الصادمة بشكل واسع.

عرّف Rutter (1993) الصلابة النفسية بأنها قدرة الأشخاص والمدارس والأسر والمجتمعات على التعامل بنجاح مع التحديات اليومية، بما في ذلك التحولات الحياتية وأوقات الإجهاد المتراكم والشدائد الكبيرة أو المخاطر. ويشير إلى خصائص الطلاب وخبراتهم في العائلات والمدارس والمجتمعات التي تسمح لهم بالنمو على الرغم من التعرض للشدائد وأوجه القصور في أوضاع حياتهم اليومية (Khanzadeet al, 2007).

ويتمتع ذوي الصلابة النفسية، بنقاط قوة أو أصول داخلية مختلفة يمكن وصفها، عند اقترانها بنقاط القوة البيئية أو الخارجية، بأنها عوامل وقائية. عادةً ما يتم التعرف على الطلاب ذوي الصلابة من خلال تقديرهم لذاتهم العالي، وموقعهم الداخلي للتحكم، وتفاؤلهم وتطلعاتهم الواضحة، والإنجاز والتوجه نحو الهدف، والقدرة على التفكير، وحل المشكلات، واحترام استقلالية أنفسهم والآخرين، وأنماط الاتصال الصحية، والقدرة على البحث عن توجيه علاقات الكبار (Barber, 2009).

يؤكد Almedon, 2005))، كما ورد في (Suarez, 2011)، أن المراجعة الشاملة حول الصلابة جاءت بأن جميع نظريات الصلابة، تظهر في النهاية "أن عددًا من المسارات والسيناريوهات البديلة ممكنة ويمكن ملاحظتها بين الناجين من ضحايا الكوارث" (Suarez, 2011). وقد تم تطوير رؤية متعددة الأبعاد للمرونة مؤخرًا بواسطة Masten and Obradovic (2008). يرى هذا الرأي أن الصلابة يمكن أن تتخذ ثلاثة أشكال مختلفة: أولاً؛ كقدرة: للتغلب على الصعاب: كيفية تحقيق نتائج أفضل من المتوقع؛ ثانيًا، كعامل مقاومة للتوتر: كيف تحافظ على الأداء الجيد في الظروف الصعبة جدًا، وثالثًا كنمط من التعافي: كيفية

استعادة الأداء الفعال بعد التعرض للإجهاد. يشير هذا التعريف بوضوح إلى أن الصلابة هي تكيف إيجابي ديناميكي ومنفتح.

والجدير بالذكر أن هناك بعض علماء النفس والباحثين قد حاولوا تقديم تعريفات جديدة للصلابة النفسية Kaydkhorde (2004). فقد عرّف Bonanno (2004) الصلابة هي القدرة على الحفاظ على حالة التوازن الطبيعي لمواجهة الظروف غير الملائمة، لتعزيز الصلابة، والتي من الضروري أن يكون لها فهم واضح لمحدداتها، تم اقتراح عوامل مختلفة مثل المعتقدات والمواقف واستراتيجيات المواجهة والسلوكيات والتماسك النفسي الاجتماعي على اعتبار أنها تعمل على توفير الحماية أو دعم الصلابة النفسية في مواجهة الصدمات (Bonano, 2004). وقد اشارات العديد من الأبحاث إلى أن هناك بعض العوامل التي تعمل على إظهار المرونة مثل الإيمان والفعالية الاجتماعية والسياسية والتي بدورها تحفز الشعور بضبط النفس (Janoff Bulman, 1998).

ومن هنا؛ نرى أن الصلابة هي تكيف إيجابي كرد فعل لظروف أسوأ. وتقلل الصلابة النفسية من القلق والاكتئاب ويمكن للأفراد التعامل مع الآثار الضارة والحفاظ على صحتهم العقلية. ونتيجة لذلك، تقلل الصلابة العالية من المشكلات العاطفية (Sahragard & Jokar, Samani, 2007). لذلك من خلال زيادة المقاومة والصلابة، تزداد القدرة على منع الأضرار السرية التي هددت الأفراد. من ناحية أخرى، تضيف نظرية الاحتياجات النفسية الأساسية [BPNS] مكونات جديدة لتعديل الاحتياجات النفسية وعلاقتها بالصحة العقلية والسعادة من خلال نظرة فاحصة.

أهمية الصلابة النفسية

إن الفرد أثناء بحثه عن معنى الحياة، يحتاج لاتخاذ عدة قرارات، حيث تعتبر هذه القرارات الحجر الأساس في الحياة، سواء كن الفرد قادر على إدراك ذلك أم غير قادر على الإدراك، حسب ما يرى الوجوديون، ويرون أيضا أن السلوكيات غالبا ما تكون ناتجة من القرارات التي يتخذها الفرد.

وتعتبر الصلابة من الجوانب الأساسية التي تلعب دوراً هاماً في جودة حياة الفرد، فالأفراد الذين يعانون من انخفاض الصلابة يكونون عرضةً للأضرار النفسية والصحية على المدى الطويل، بينما الذين لديهم ارتفاع فيها يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، إذ يشكل ذلك لديهم حمايةً وأماناً ضد تلك الضغوط النفسية، كما أنّها تعتبر القدرة على فهم الظروف الخارجية بدقة، واتخاذ القرار الصائب في الوقت المناسب (Lambert, 2007).

ويعتقد شند، وعبد الحليم، وعبد القوي (2018) أن هناك أهمية كبيرة للصلابة حيث تساهم في حماية الفرد من الأحداث الضاغطة، فضلاً عن تحسين الأداء والصحة النفسية والعقلية، وأيضاً زيادة النشاط والقدرة على المقاومة، وتساعد الفرد على تسهيل وتسيير الإدراك والتأقلم والتقييم، كما وتقلل من مستويات القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى أنّها مرتبطة بالدعم الاجتماعي والوعي الديني والتفائل، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وزيادة الإنتاجية.

نظريات فسرت الصلابة النفسية

تستند نظرية الصلابة النفسية على الأسس النظرية والتجريبية التي تتجسد في آراء العلماء مثل "فرانكل وماسلو ولوجرز". حيث تعتمد حياة الفرد الصعبة بشكل أساسي على قدرته على تطوير إمكاناته الشخصية والاجتماعية بطريقة جيدة (الدليمي والضاري، 2011). وتعد نظرية لازاروس (Lazarus, 1961) من النظريات المهمة التي تعتمد عليها نظرية كوبازا حيث تمت مناقشتها من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي البيئة الداخلية للفرد، والأسلوب الإدراكي المعرفي، والشعور بالتهديد والإحباط.

بينما ترى نظرية التقييم المعرفي ندور الأحداث الضاغطة على تقييم الأفراد لأحداث الحياة، فقد ينظر شخص ما لحدث على أنه حدث ضاغط، بينما يرى آخر الحدث نفسه على أنه غير ضاغط، وذلك راجع إلى التقييم المعرفي لذلك الحدث، وتتمثل هذه النظرية في ثلاثة جوانب: الأحداث الضاغطة (علاقة الفرد مع البيئة)، وعملية التقييم، وأساليب المواجهة (مركزة على المشكلة، ومركزة على الانفعال) (العامري، 2017).

المحور الثالث: الضغوط النفسية

يستخدم الأفراد العديد من الأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها، وهذه الأساليب يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من الخبرات الحياتية التي تمر بها، وغالباً ما يميل الأفراد إلى استخدام نفس الأساليب واستراتيجيات المواجهة كلما تعرضوا لنفس المواقف المختلفة.

مفهوم الضغط النفسية

اللغة: يشير المعجم أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطاً عصره وزحمة، والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط (أبو الحصين، 2010).

عرفها إبراهيم (2014) بأنها حالة ناتجة عن تهديدات تؤثر على حياة الأفراد، وينتج عنها توتر وإزعاج، يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي والسيولوجي، وحددها حمدي والشوبكي (2008): أنها هي مجموعة من المؤثرات غير السارة التي يقيّمها الأفراد على أنها تفوق مصادر التكيف وحدث اختلال في توازن الوظائف النفسية والسيولوجية لدى الأفراد. وعرفها املش (Gamelch) بأنها التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يعترض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابته لها غير مناسبة أو غير موافقة (السهلي، 2015).

الضغوط النفسية، أنواعها

يرى Lazarus (2005) أن الضغوط النفسية هي: عبارة عن مواقف يمر بها الفرد في حياته، وقد قسم الضغوط على أربعة أنواع وهي:

1. ضغوط حادة: كفقدان أحد الوالدين أو فقدان العمل.
2. ضغوط طويلة المدى: الشخصيات الطموحة التي تتقصصها المقدر على تحقيق طموحاتها.
3. ضغوط ذاتية: النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد وزملائه أو رؤسائه في العمل.

4. ضغوط جسمية: تتعلق بالأمراض الشديدة مثل الحمى والسموم وغيرها.

أشكال الضغوط النفسية

وأشار Ayers & Steptoe (2005) أن الضغوط النفسية أربعة أشكال وهي:

1. الضغط النفسي السيء: يفرض على الأفراد متطلبات زائدة ويسمى الكرب.
2. الضغط النفسي الجيد: يوجد له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل.
3. الضغط النفسي الزائد: والذي يكون نتيجة تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي.
4. الضغط النفسي المنخفض: يحدث عند الملل وانعدام الإثارة.

العوامل المؤدية لاستمرار الضغوط النفسية

ونذكر (Aldwin,2007) أن هناك عوامل تساهم في استمرار الضغوط النفسية وتعزيزها لدى الفرد، ومن

هذه العوامل ما يلي:

1. الإحباط: هو عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته بسبب وجود موانع ومعوقات تحول دون ذلك.
2. التهديد: وهو توقع أو انتظار حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع غير مرغوب فيه وكلما ازداد مستوى التوقع زاد الشعور بالتهديد.
3. الصراع: وهو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر.

تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

ان استراتيجيات التعامل مع الأحداث الضاغطة تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، المواقف واختلاف جنس الأفراد، والثقافات، ويمكن ان نغند استراتيجيات استيعاب هذه المواقف إلى استراتيجيات إقداميه، واستراتيجيات إحجاميه.

أولاً: الاستراتيجيات الإقدامية: تعتبر هذه الاستراتيجيات من القضايا المهمة بحيث تعتمد بموقفها الضاغط، على انعكاس جهود الفرد المعرفية، والسلوكية، والسيطرة على المشكلة واحتوائها وقد اشار الرشدي () إلى هذه الأساليب وهي:

أ. **التحليل المنطقي :** وتبدي هذه الاستراتيجية، المحاولات المعرفية لموضوع الفهم والتهيز الذهني المتعلق بالموقف الضاغط.

ب. **إعادة التقويم الايجابي (:** تبدي هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية لتكوين المشكلة وإعادة بناء الموقف الضاغط بطريقة إيجابية وتقبل الواقع.

ج. **البحث عن المساندة والمعلومات (:** تظهر المحاولات السلوكية الإجراء للبحث عن الإرشاد أو الدعم للمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على في استيعاب المشكلة التي تؤدي إلى الضغط وإيجاد الأساليب لحلها أو المساندة العاطفية، والتي تساعد على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقة صداقة حميمة، بين أفراد يشعر الفرد بالارتياح لهم، ويثق باتزانهم، وصحة حكمهم على الأمور

ثانياً-الاستراتيجيات الإحجامية:

ان الأساليب التي تركز على العاطفة، تعكس المحاولات المعرفية، والسلوكية، لتفادي التفكير في الموقف الضاغط، أو معالجة التأثيرات المرتبطة بهكذا موقف، وأشار عرنكي (إلى هذه الأساليب وهي:

أ. **الإحجام المعرفي :** ويعكس التقبل والاستسلام والمحاولات المعرفية، لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط.

ب. التنفيس الانفعالي: ويعكس التعبير عن المشاعر السلبية، وذلك من خلال المحاولات السلوكية لخفض التوتر.

التقبل والاستسلام : ويعكس المحاولات السلوكية للاندماج في أنشطة أخرى، وإيجاد موارد جديدة للإشباع. النظريات التي فسرت الضغط النفسي:

هناك مجموعة نظريات قامت بدراسة الضغوط، تبعاً لاختلاف النظريات التي انبثقت وانطلقت منها، وفيما يلي أهم هذه النظريات:

نظرية الضغوط لهانز سيلبي (Sely Hanz): يوضح "هانز سيلبي" بأن الضغط هو استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، ويعتبر استجابة لموقف ضاغط، يؤدي إلى تمييز الفرد، ويرى أيضاً أن هناك استجابات محددة، يمكن من خلالها الاستدلال على أن هناك موقف ضاغط يتعرض له الفرد (شنايشة وهوام، 2017).

ونذكر عرنكي ((2017 أن سيلبي قسم الأعراض التكيفية إلى ثلاث مراحل وهي:

1. أولاً: الإنذار: "هي رد فعل الأول على الموقف الضاغط، حينما يعي الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس".

2. مرحلة المقاومة: هي عبارة عن مرحلة ينتقل بها الجسم من مرحلة المقاومة، إلى أعضاء حيوية، حيث يكون عنده القدرة على صد أي مصدر تهديد.

3. مرحلة الإجهاد: استمرار التهديد، واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود في وجه الضغط النفسي، يؤدي في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت.

أما نظرية التقييم المعرفي لازاروس (Lazarus): ترى أن التقدير المعرفي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إدراك العناصر التي يتكون منها الموقف وهو رابطة بين البيئة الخارجية المحيطة بالفرد والتجارب الشخصية للضغوط، ومن خلال ذلك يتمكن الفرد أن يفسر الموقف، وهناك عدة عوامل يعتمد عليها الفرد للتقدير: (العوامل الشخصية، والمتصلة بالموقف نفسه، والعوامل الخارجية) (Boudarene, 2005).

وعرفت نظرية كانون (Cannon Theory): الضغط بأنه رد فعل طبيعي للجسم في الحالات الطارئة، وأشارت إلى مفهوم الاستجابة للمواجهة أو الهروب، التي قد يتخذها الأفراد عند تعرضهم لبعض المواقف المؤلمة، وهذه الاستجابة تعتبر تكيفية لسرعة استجابة الفرد للتهديد، حيث انها قد تكون مؤذية للفرد بسبب الزيادة في المستوى الانفعالي لما يتعرض له من ضغوط مستمرة ومتكررة لا يمكن مواجهتها أو التخلص منها، ويرى (كانون) أن جسم الإنسان يحتوي على ميكانيزم يساعد في الاحتفاظ على التوازن، أي مدى قدرة الجسم على مقاومة التغيرات التي تحصل، وكذلك اتجاهه إلى العودة نحو الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط (حسن، 2013).

ونظرية فرنش وآخرون (French, et al) التي تعرف بنظرية التلاؤم بين الشخص والبيئة، حيث توضح العلاقة التفاعلية بين الفرد والبيئة المادية، والبيئة النفسية، والاستجابة، تشير إلى الكيفية التي تؤثر بها البيئة على التوافق الاجتماعي والصحة الجسمية والنفسية للفرد، حيث تكون البيئة المادية والنفسية مرتبطة بالتفاعل بين الخصائص الفريدة للفرد كما يدركها الفرد، وأيضاً هناك تفاعل بين المدركات النفسية للبيئة والاستجابة للبيئة الحالية (الفسيولوجية) والسلوكية الانفعالية، وأن شكل هذه الاستجابة يؤثر على الحالة الصحية للفرد (عبد المعطي، 2006).

ونظرية موس وشيفر (Moos & Shefer) تظهر هذه النظرية استجابة الفرد للضغوط النفسية التي تمر بثلاث مراحل وقد أشار إليها أبو أسعد والغزير () وهي:

المرحلة الأولى: وتتجسد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل الآتية:

الخصائص الشخصية للفرد: مثل الجنس، الحالة الاقتصادية والاجتماعية النضج المعرفي والانفعالي، والعمر، المعتقدات الدينية، والخبرات السابقة، والفلسفة.

ب- عوامل تتعلق بالحدث الضاغط، تتمثل في:

- نوع الحدث الضاغط: يمكن ان يعود إلى الطبيعة كالزلازل، أو قد يرجع إلى الإنسان كالحروب، وكما يعود إلى عوامل بيولوجية كالمرض أو الموت.
- مدة حدوث الحدث الضاغط: قصيرة أو طويلة.
- مدى مجابهة الفرد للحدث الضاغط وآثاره.
- احتمال توقع الفرد للحدث الضاغط.

طبيعة البيئة: والتي تتمثل بالعلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسره، ودرجة ترابط المجتمع، حيث تتداخل العوامل الثلاثة ببعضها، لكي تساعد الفرد في الوصول إلى المرحلة الثانية.

أ. **المرحلة الثانية:** تتجسد فيها عملية وعي الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه، وتنتهي هذه المرحلة على ثلاثة عوامل: **إدراك الحدث الضاغط:** الذي يظهر بعد صدمة الحدث غير واضح، ثم تزداد ملامحه عقلانية وواقعية على شكل تدريجي، فتصبح أبعاده ونتائجه محتملة، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم.

ب. **القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط:** ويجري ذلك بالمحافظة على العلاقات الشخصية بالأسرة، والأصدقاء، وبقية الأفراد الذين من الممكن أن يقدموا المساعدة لمواجهة الحدث الضاغط.

ج. **مهارات واستراتيجيات التوافق:** يحصل بالتركيز على الحدث الضاغط، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه.

المرحلة الثالثة: تعتمد نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد، فهي نتائج نهائية لتواصل جميع المكونات السابقة، بهدف مواجهة الأحداث الضاغطة، وقد تكون هذه المواجهة في صورة توافق ناجح، ومن ثم يمكن

للفرد ان يواصل حياته وتطورها، وقد يفشل في تحقيق التوافق، فتظهر عليه النتائج والاضطرابات التي تنعكس في صحته النفسية (الصمادي، 2015).

الدراسات السابقة

تم إجراء مسح للدراسات السابقة من المصادر المتاحة كقواعد البيانات العلمية، ورسائل الماجستير، والمجلات العلمية المحكمة، حيث تم الحصول على العديد من الدراسات السابقة، وقامت بتقسيمها إلى ثلاثة محاور، المحور الأول: يستعرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع أساليب التفكير، أما الثاني: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية، بينما الثالث: الدراسات التي تناولت ضغوط النفسية، وتم ترتيب هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم.

المحور الأول أساليب التفكير

قام السريراتي ومحمد (2021) بدراسة هدفها التعرف على "أساليب التفكير وفق نموذج ستيرنبرج (حكومة الذات العقلية) لدى طلبة الجامعة" والفروق الدالة احصائيا تبعا لمتغيري (الجنس، التخصص)، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي والدراسة المقارنة، تم اختيار العينة بالأسلوب الطبقي العشوائي وفق النسبة المئوية من مجتمع البحث وبلغت (400)، تم بناء مقياس أساليب التفكير على وفق الإطار النظري لنظرية ستيرنبرج (1998)، تم التحقق من ثبات المقياس، باستعمال طريقة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وأظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في أساليب التفكير لدى الطلبة ووجود فروق في المخططات العاطفية وفق متغيري (الجنس، التخصص).

كما أجرى شراب (2020) دراسة هدفت للتعرف على الأهمية النسبية لأساليب التفكير لقائمة ستيرنبرغ لدى طلبة جامعة غزة، مع التعرف على الفروق المعنوية لموضع الدراسة وتعزى للمتغيرات وهي : النوع، والبرنامج الأكاديمي. وبلغت عينة الدراسة من (213) طالبا، طبقت عليهم قائمة نموذج ستيرنبرغ لأساليب التفكير، وأظهرت النتائج أن أكثر الأساليب شيوعا هو الأسلوب القضائي، وأقل الأساليب الأسلوب المحافظ. كما

وجدت فروق معنوية في أسلوب الفوضوي، والهرمي، لصالح الذكور، وفي الأسلوب التنفيذي لصالح الإناث. ووجدت فروق معنوية في أسلوب التشريعي، والتنفيذي، والعالمي، والمحلي، لصالح طلبة البكالوريوس، وفي أسلوب الفوضوي والتحرري، لصالح طلاب الدراسات المتوسطة.

فيما قام سليمان (2019) بدراسة هدفها "معرفة العلاقة بين أساليب التفكير وفق نموذج ستيرنبرغ والتحصيل في مساق المنهجية لدى طلبة الماجستير" ومعرفة مدى أثر التخصص والمستوى الدراسي على أساليب التفكير، وتم تطبيق الخطوات خلال الحصول على معدلات التحصيل في مساق المنهجية السداسي الأول والنتيجة أن أكثر الأساليب التفكير جاءت بالترتيب وهي أسلوب التفكير التشريعي ومن ثم التنفيذي ومن ثم الخارجي.

وقد هدفت دراسة أجرتها اليزابيتا (Elisabetta, 2013) إلى التعرف على (العلاقة بين أساليب التفكير و المرونة وتقدير الذات لدى الطلبة المراهقين في إيطاليا)، والعينة بلغ عددها (130) ، حيث أظهرت النتائج الى وجود علاقة بين تقدير الذات وأساليب التفكير.

فيما قام (Ebru Temiz, 2012) بدراسة هدفت إلى "معرفة الأساليب السائدة لدى طلبة كلية الفنون الجميلة"، العينة (168) طالباً من مختلف أقسام كلية الفنون الجميلة من (Nigde University) وتم استخدام مقياس "Sternberg" الأساليب التفكير، وأظهرت النتائج أن الأسلوب السائد هو أسلوب التفكير الداخلي.

في حين أجرى يلدزلار ((2010) دراسة هدفت إلى التعرف على (العلاقة بين أساليب التفكير ومتغير الثقافة من طلبة الأكاديمية)، العينة من (102) أنثى و(44) ذكر، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وقد استخدم الباحث مقياس ستيرنبرج وواجنر لأساليب التفكير.

المحور الثاني الصلابة النفسية

قامت لعزالي وصباح (2021) بدراسة تهدف الى معرفة مدى تتبؤ الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة بجودة حياتهم، وكانت عينة الدراسة (230) من الطلاب، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية إعداد (1996) yoonkin&Bets، ومقياس جودة الحياة (منسي والكاظم، 2006). أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة وجودة الحياة مرتفع لدى طلبة الجامعة، باستخدام الانحدار البسيط تم التوصل إلى احتمالية التتبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم التي تفسر 16% من التباينات التي تحدث في جودة الحياة.

فيما أجرى أبو الكباش (2019) دراسة هدفت للتعرف إلى (العلاقة بين الصمود وعلاقتها مع إرضاء واشباع الحاجات النفسية الأساسية والتعرض للأحداث الصادمة بين الفلسطينيين طلاب المدارس في فلسطين)، وتهدف هذه الدراسة إلى الإجابة على سؤال ما مدى إشباع الحاجات النفسية الأساسية والتعرض لها الأحداث المؤلمة تؤثر على الصلابة بين الصفين الثامن والتاسع الطلاب، والعينة من (272) ذكور و(295) الاناث وتم استخدام مقياس نمذجة المعادلة الهيكلية ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس الاحتياجات النفسية، حيث وأظهرت النتائج وجود مستويات عالية، من إشباع الحاجات النفسية الأساسية، والنفسية الصمود بين طلاب المدارس الأساسية الفلسطينيين.

هذا وأجرى كاراوغلو، وتوران، وبولا (Karaoglu, turan, polat, 2018) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوكيات القيادية لطلبة الدراسات العليا الذين يدرسون في كلية التربية الرياضية في جامعة إرجيز بتركيا، واتبع الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (436) طالباً، ولجمع البيانات من عينة الدراسة تم استخدام مقياس الصلابة النفسية، ومقياس السلوكيات القيادية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة والسلوكيات القيادية لدى عينة الدراسة كان متوسطاً.

هدفت الدراسة التي قام بها عرنكي (2017) إلى التعرف على (الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات)، حيث تم اختيار العينة بطريقة طبقية عشوائية، وتألّفت عينة الدراسة من (198) طالباً، و (172) طالبة، هي: كلية الهندسة التكنولوجية، وكلية عمان الجامعية للعلوم المالية والإدارية، وكلية السلط للعلوم الإنسانية. ويمكن تلخيص أهم النتائج بالآتي: فيما يتعلق بالسؤال الأول أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط كان متوسطاً، وفيما يتعلق بالسؤال الثاني حول متغير الجنس، أظهرت النتائج وجود فروق لصالح الإناث، أما السؤال الثاني: أظهرت النتائج وجود فروق دالة، وفيما يتعلق بالسؤال الثالث حول متغير المستوى الدراسي، تبين وجود فروق دالة احصائياً لصالح طلبة السنة الرابعة.

فيما قام عبد الرحمن (2017) بدراسة هدفت إلى (التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية وصلابة النفسية لدى طلاب جامعة نجران والعلاقة بينهما)، حيث هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية في متغير الجنس ونوع الكلية والمستوى الأكاديمي في جامعة نجران للطلاب. وتكونت العينة من طلاب جامعة نجران، المنهج: وتستند هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باستخدام العديد من الاختبارات النفسية لقياس هذه الظاهرة. وكانت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الصلابة والضغط.

فيما أجرى السقا (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على (مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم)، وقد بلغت العينة (843) طالباً وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى: مستوى الضغط والصلابة لدى الطلبة جاء منخفضة. وتبين وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغط والصلابة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

أجرى كالنتر وآخرون (Kalantar et al., 2013) دراسة هدفت إلى (تحديد تأثير التدريب على الصلابة النفسية على الصحة لدى طلاب جامعة خوزستان الإيرانية). وتكونت العينة من (120) طالباً طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية (Najarian&Kiamarsi, 1197)، واستبانة الاضطرابات النفسية (SCL 90-R).

وأظهرت النتائج فاعلية برنامج التدريب على الصلابة في زيادة الصلابة، وتحسين مستوى الصحة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

قامت البيرقدار (2011) دراسةً بهدف التعرف على (مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل)، وقد قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً من أصل (5720) طالباً، أظهرت النتائج أن الضغط لدى الطلبة كان منخفضاً، ومعدل الصلابة كان منخفضاً، وتبين وجود فروق داخلية إحصائية في مستوى الضغط والصلابة تُعزى للجنس لصالح الذكور، ولمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

المحور الثالث: الضغوط النفسية

أجرى كل من الغرابية والحموري (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن (الأساليب التي يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمستوى الدراسي للطلبة، توصلت الدراسة إلى أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً هو أسلوب الدعم الاجتماعي، يليه أسلوب حل المشكلة، فالمواجهة الفاعلة، فالدعم الديني، فتجنب المواجهة، وأخيراً المواجهة الانفعالية. كما أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي المستخدمة لفحص الفروق بين الطلبة على المقياس الكلي إلى أن طلبة السنتين، والثالثة، والرابعة هم الأكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، يليهم طلبة السنة الثانية، وأخيراً طلبة السنة الأولى.

فيما أجرى كل من (Essel&owusu, 2017) بدراسة هدفت إلى معرفة (العلاقة بين الضغوط النفسية والنجاح الأكاديمي ونمط الحياة العام وإجراءات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة)، وتم توزيع استبانة على الطلاب، وأظهرت النتائج المصادر المختلفة من الضغوط، التي يتعرض لها الطلبة وهي: الضغوط الاجتماعية، الضغوط البيئية والضغوط الأكاديمية، وكان أهم مصدر للضغوط للطلبة هو التعامل مع أشخاص جدد.

فيما أجرى الفقيه (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة، ومعرفة طبيعة الفروق في مجالات مقياس الضغوط النفسية. وتكونت العينة من (180) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جميع التخصصات الدراسية، وأوضحت النتائج أن أكثر مجالات الضغوط النفسية انتشاراً هي الضغوط الدراسية، ثم الضغوط السياسية، والضغوط الاجتماعية، وبينت النتائج وجود فروق في المجال الاجتماعي والصحي وفقاً لمتغير الجنس، ولصالح الإناث، بينما لا توجد فروق في بقية المجالات (الدراسي، الاقتصادي، السياسي)، كذلك عدم وجود فروق في جميع مجالات الضغوط، عدى المجال الصحي حيث كانت الفروق لصالح المستوى الثالث، بينما في المجال الاجتماعي الفروق لصالح ذوي التخصصات الإنسانية، أما في بقية المجالات لم تتضح فروقا وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.

وقام تشاي ولو (Chic& Low, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى (العلاقة بين استراتيجيات التغلب على المشكلات ومستوى الضغوط النفسية والشخصية). وكانت عينة الدراسة من (148) طالباً، ومنهم (45) طالباً و(103) طالبة من كلية جامعية خاصة في كوالالمبور-ماليزيا. وقد استخدم الباحثان ثلاثة مقاييس لغاية الدراسة: قائمة ليونادر للشخصية ومقياس الضغط المدرك، وقائمة مواجهة المشكلات. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لديهم بعد الشخصية التحليلية كانوا أكثر قدرة في مواجهة المشكلات، الأشخاص ذوي بعد الشخصية الأقل انفتاحاً استخدموا استراتيجيات الدعم الاجتماعي لمواجهة المشكلات، مستوى الضغط لم يتأثر بالشخصية، فقد ارتبط المستوى العالي من الضغط بالتجنب، واستخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي للتغلب على الضغوط.

فيما قام كل من كومار وبهوكار (2013) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة (مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعتين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية)، عينة الدراسة بلغت (60) طالب التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات

الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث، أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة مع الذكور.

وتسعى الدراسة للتعرف على أساليب التفكير وصلابة النفسية وضغوط النفسية لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية، حيث تم إجراء الدراسة على المجتمع الفلسطيني، وتم تطبيقها على طلبة الجامعة كما أن الدراسات السابقة سعت إلى تقييم واقع أساليب التفكير من خلال التركيز على قياس أساليب التفكير، قلة من الدراسات تناولت مضامين علم النفس السلبي وعلم نفس الإيجابي لدى طلبة الجامعات، لذلك جاءت هذه الدراسة وسلطت الضوء على أحد موضوعات علم النفس السلبي والمتمثل بالضغوط وعلم النفس الإيجابي المتمثل بالصلاية، لذا جاءت هذه الدراسة لسد الثغرة المعرفية، من خلال التركيز على مكامن القوة ومضامين علم النفس الإيجابي وعلم النفس السلبي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

ميز الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات بالعقل، وقد وهبه هذه الميزة ليستخدمها في التفكير لمواجهة المواقف اليومية، ويواجه الأفراد اليوم كمّاً هائلاً من المواقف الضاغطة والمشكلات التي تتطلب أساليب متعددة من التفكير لمواجهتها ومحاولة تجاوزها، لأنها كانت أشكال التفكير متعددة ومتنوعة وتحدد أسلوب التفكير طبيعة شخصية الفرد والذي بالتالي يقوده إلى الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، وخاصة أن تحديد الهدف وتحقيقه أصبح مشكلة صعبة نتيجة الكم الهائل والمتنوع من المعرفة، حيث لا بد من أخذ بعين الاعتبار شريحة الطلاب والذي يفرض عليهم هذا الكم المعرفي نشاطاً مطرداً في مواكبة تنوع المعرفة وتعهدها يظهر جلياً حجم المشكلة التي يواجهونها طلبة الجامعة.

إن الحياة مليئة بالمشكلات والأزمات والمواقف الضاغطة على الطلبة سواء أكانت إيجابية أو سلبية، ونظراً للتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية المستمرة والسريعة في كل يوم يتعرضون لمزيد من الضغوطات والتحديات في مدى قدرتهم على تحمل أو مواجهة هذه الأزمات، وفي مدى قدرتهم على التخلص من هذه

الضغوط بدرجة كبيرة، فهم بناء المستقبل وهم الجيل الواعد لأي مجتمع، بحيث لا يمكن عزلهم عن مجريات الحياة الضاغطة وأحداثها التي تجري في العالم عامة، وفلسطين خاصة، لإثبات حضوره الفاعل ودوره المهم في ظل هذه التغيرات (بني مصطفى والشريفين وطشطوش، 2013).

إن الطلاب الجامعات هم أكثر فئات المجتمع عرضة للضغوط، حيث يتحملون الكثير من الأعباء الإضافية التي ترهقهم وتتجاوز قدرتهم على التحمل، وذلك نتيجة المشاكل والأزمات والضغوط الأسرية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والأكاديمية، والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرضون لها في حياتهم، فيحاولون تعدي هذه الضغوطات بممارسة الصلابة النفسية فهي تعد عاملاً أساسياً لتجاوز كثير من الأزمات والمواقف الصعبة.

وإن الحياة الجامعية التي يعيشها الطلبة بتعقيداتها المختلفة تجعلهم عرضة للكثير من الضغوط والصراعات النفسية التي تؤثر على أساليب التفكير لديهم، والصلابة هي متغير مؤثر ومنبئ في أسلوب التفكير، فهي تساعد الطلبة على مقاومة العديد من الآثار الضارة للضغط على الحياة اليومية، وتحقيق شخصية قوية قادرة على التعامل مع ضغوطات الحياة بشكل أفضل، ذلك وتأتي الدراسة الحالية للإجابة على السؤال الرئيسي: "ما مستوى أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتهما بالاستجابة للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟" ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى أساليب التفكير لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟

السؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟

السؤال الثالث: ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية انتشاراً لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟

السؤال الرابع: ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التفكير لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟

السؤال الخامس: ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة

النجاح الوطنية؟

السؤال السادس: ما العلاقة بين أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية.

السؤال السابع: هل تختلف الصلابة النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟

السؤال الثامن: هل تختلف أساليب التفكير باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن.

السؤال التاسع: هل تختلف الضغوط النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة لتعرف على الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى أكثر الأساليب التفكير انتشاراً لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية
2. التعرف إلى أكثر مستويات الصلابة النفسية انتشاراً لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية
3. التعرف إلى أكثر استجابات الضغوط النفسية انتشاراً لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية
4. ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التفكير لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.
5. ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.
6. "ما العلاقة بين أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟"

7. هل تختلف الصلابة النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟
8. هل تختلف أساليب التفكير باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟
9. هل تختلف الضغوط النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟

أهمية الدراسة

يمكن إبراز أهمية الدراسة من خلال ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تكمن في أهمية الموضوعات التي تتناولها الدراسة (أساليب التفكير، الصلابة النفسية، استجابات ضغوط النفسية)، حيث إن هذه الموضوعات متغيرات نفسية ترتبط بعلم النفس الايجابي ومن المفيد تسليط الضوء عليها.
- أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهي فئة طلبة الجامعة، حيث أن الشباب يمثلون فئة كبيرة من الشعب الفلسطيني، بالإضافة إلى أنهم عماد المجتمع.
- تعتبر من الدراسات النادرة - في حدود علم الباحثة - التي تناولت مستوى أنماط التفكير والصلابة النفسية وعلاقتهما بالاستجابة للضغوط النفسية.
- تظهر أهمية الدراسة نظراً لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجري عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطلبة للعديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية، والنفسية، الاجتماعية، حيث أن هذه المرحلة التي يمر بها طلاب الجامعة تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي.

ثانياً: الأهمية العلمية

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في عمل البرامج الوقائية والعلاجية والإرشادية لمواجهة المشكلات التي تواجه طلبة جامعة النجاح الوطنية في مجالات (أساليب التفكير، الصلابة النفسية، استجابات ضغوط النفسية).
- تقديم توصيات ومقترحات من شأنها تحسين أساليب التفكير والصلابة النفسية واستجابات الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة النجاح.

- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبدون إدراكا إيجابيا لضغوط النفسية والذين يجابهون الضغوط النفسية من خلال استراتيجيات سلبية.

- استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب التفكير والصلابة النفسية واستجابات الضغوط في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطلاب نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.

حدود الدراسة

يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

1. **الحدود الموضوعية:** اقتصرَت الدراسة الحالية على موضوعات (أساليب التفكير، والصلابة النفسية، والضغوط النفسية).
2. **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية.
3. **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة على عينة من طلبة جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس من التخصصات (العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية، نابلس/فلسطين).
4. **الحدود الزمنية:** طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام 2021-2022.

مصطلحات الدراسة

أساليب التفكير (Thinking Styles): هو إدراك بين عناصر موقف معين مثل إدراك العلاقة بين المقدمات والنتائج، وإدراك العلاقة والسبب والنتيجة أو إدراك العلاقة بين شيء معلوم وشيء غير معلوم، أو إدراك العلاقة بين العام والخاص (سليمان، 2019). وتعرف أساليب التفكير إجرائيا بالدرجات الفرعية التي يحصل عليها في قائمة أساليب التفكير.

الصلابة النفسية (Resilience): هي عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد، أو الصدمات، أو المآسي، أو التهديدات، أو مصادر التوتر الكبيرة؛ مثل مكان العمل والضغوط المالية. إنه يعني "الارتداد" من التجارب الصعبة (American Psychological، 2010). وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً بالدرجات الفرعية التي يحصل عليها في قائمة الصلابة النفسية.

الضغوط النفسية (Psychological Stress): هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على احداث لاستجابات المناسبة للمواقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب شخصية" (العبدلي، 2012، 36). وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً بالدرجات الفرعية التي يحصل عليها الطلبة في قائمة الضغوط النفسية.

طلبة جامعة النجاح الوطنية (An-Najah National University students): هي جميع الطلبة المسجلين والملتحقين بالدراسة في جامعة النجاح الوطنية في محافظة نابلس في الفصل الثاني للعام الدراسي 2021-2022.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

تمهيد

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اتبعتها هذه الدراسة، والتي تتضمن مجتمع الدراسة وعيّنتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تمّ وفقها تطبيق هذه الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللائمة لتحليل البيانات.

منهجية الدراسة

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة، والقيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقة بين متغيرات أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية لأنّ هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المنتسبين إلى جامعة النجاح الوطنية، وبالعودة إلى موقع جامعة النجاح الوطنية الإلكتروني، وبلغ عدد الطلبة المسجلين في الجامعة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2020-2021 قد بلغ 23.000 طالباً وطالبة ملتحقين ببرامج أكاديمية مختلفة موزعين على (11) كلية ومن مختلف السنوات الدراسية ومن الجنسين (جامعة النجاح الوطنية، 2022).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة متيسرة من طلاب جامعة النجاح الوطنية، وبلغ حجم العينة (132) طالباً وطالبة، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة.

جدول 1

يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة

المتغير المستقل	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	33	76
	أنثى	99	24.2
	المجموع	132	100
الكلية	علوم طبيعية	35	26.5
	علوم إنسانية	97	73.5
	المجموع	132	100
مستوى الدراسة	سنة أولى	10	7.6
	سنة ثانية	48	36.4
	سنة ثالثة	35	26.5
	سنة رابعة	28	21.2
	سنة خامسة فأعلى	11	8.4
مكان السكن	المجموع	132	100
	مدينة	67	50.8
	قرية	62	47
	المجموع	132	100

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها تم استخدام ثلاثة أدوات لجمع البيانات وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذي الصلة، والأدوات هي:

- مقياس الصلابة النفسية من إعداد أونغار وليينبرغ (Ungar & Liebenberg, 2011)، الذي تم ترجمته وتقنيته على البيئة الفلسطينية من قبل أبو الكباش (Abualkibash, 2019).
- مقياس أساليب التفكير من إعداد (Sternberg & Wagner, 1991) وقام بتعريبه أبي هاشم (2007).

- مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد عبد الله (2002)، المشار إليه في الهلالي، (2009).

أولاً: مقياس الصلابة النفسية

استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من إعداد أونغار وليينبرغ (Ungar & Liebenberg, 2011)، وقام أبو الكباش (Abualkibash, 2019) باستخدامه بالنسخة العربية والمقننة على البيئة الفلسطينية، واحتوى المقياس على (28) فقرة، وتم إتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة عن الفقرات (موافق بشدة = 5، موافق = 4، غير متأكد = 3، معارض = 2، معارض بشدة = 1)، وجاءت صياغة جمع الفقرات إيجابية ومع اتجاه السمة المراد قياسها، كما احتوى المقياس على ثلاثة مجالات وهي (المصدر الشخصي يحتوى على 10 فقرات 2، 8، 11، 13، 15، 14، 18، 20، 21، 25، مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية يحتوى على 7 فقرات 5، 6، 7، 12، 17، 24، 26، مصدر السياق يحتوى على 10 فقرات 1، 3، 4، 9، 10، 16، 19، 22، 23، 27، 28) حيث تم حساب الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل مجال من مجالات المقياس.

صدق مقياس الصلابة النفسية

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة النجاح الوطنية، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من الناحية الغوية وإعادة صياغة بعض الفقرات الأخرى، واحتفظ المقياس بنفس الفقرات، ولم يتم حذف أي فقرة في ضوء آراء المحكمين.

ب. صدق البناء: تم استخراج صدق البناء للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة جامعة النجاح الوطنية بلغ حجمها (40) طالب وطالبة منهم (12) ذكراً و(28) أنثى، وتم احتساب معامل ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الخاص بها، وقد ارتبطت الفقرات

جميعها إحصائياً بالدرجة الكلية، كما تم حساب ارتباط المجالات بالدرجة الكلية، واستقر المقياس بعد ذلك على (28) فقرة، الأمر الذي يُشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، والجدول (2) يوضّح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بين (0.31 إلى 0.69).

جدول 2

يوضّح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط بالدرجة الكلية
1.	**0.36	15.	**0.67
2.	**0.57	16.	*0.31
3.	**0.40	17.	**0.69
4.	**0.40	18.	**0.41
5.	**0.39	19.	*0.39
6.	**0.56	20.	**0.47
7.	**0.51	21.	**0.54
8.	**0.45	22.	**0.53
9.	**0.42	23.	**0.64
10.	**0.45	24.	**0.62
11.	**0.50	25.	*0.32
12.	**0.68	26.	**0.47
13.	**0.63	27.	**0.42
14.	*0.32	28.	**0.46

وتم حساب معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها، وارتباط المجالات بالدرجة الكلية، واستقرّت الأداة بعد ذلك على (28) فقرة، وفي ضوء النتائج لم يتم تم حذف أي من الفقرات في المجالات الثلاثة حيث أنها ارتبطت ارتباطاً دالاً إحصائياً بمجالاتها، الأمر الذي يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال المصدر الفرديين (0.36 إلى 0.76) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية بين (0.51 إلى 0.75) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجال مصدر السياق بين (0.35 إلى 0.72)، وبلغ معامل ارتباط مجال

المصدر الفردي بالدرجة الكلية (0.785)، وبلغ معامل ارتباط مجال مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية بالدرجة الكلية (0.856)، وبلغ معامل ارتباط مجال مصدر السياق بالدرجة الكلية (0.752)، والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس الصلابة النفسية.

جدول 3

يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس الصلابة النفسية

المصدر الفردي (ارتباطه بالدرجة الكلية: 0.785)			
معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة
**760.	15	**570.	2
**580.	18	**430.	8
**590.	20	**600.	11
*360.	21	**490.	13
**520.	25	**570.	14
مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية (ارتباطه بالدرجة الكلية: 0.856)			
**750.	17	**560.	5
**650.	24	**640.	6
**620.	26	**510.	7
		**610.	12
مصدر السياق (ارتباطه بالدرجة الكلية: 0.752)			
**410.	19	**490.	1
**720.	22	*350.	3
**710.	23	**530.	9
**580.	27	**680.	10
**490.	28	**480.	16

ثبات مقياس الصلابة النفسية

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية، وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.87)، أما بالنسبة لثبات مجالات المقياس فقد بلغ معامل الثبات لمجال المصدر الفردي (0.75)، وبلغ معامل الثبات لمجال مصدر العلاقة بالآخرين ومقدم الرعاية (0.73)،

وبالنسبة لمجال مصدر السياق فقد بلغ معامل الثبات (0.72) وهذا يشير الى ارتفاع معامل ثبات المقياس ومعامل ثبات المجالات الثلاثة وصلاحياتها لقياس الصلابة النفسية.

مقياس أساليب التفكير

تم الاستعانة بمقياس أساليب التفكير وهو من إعداد (Sternberg & Wagner, 1991) وقام بتعريبه أبي هاشم (2007)، واحتوى المقياس بصورته الأصلية على (58) فقرة، وتم إتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة عن الفقرات (بدرجة كبيرة جداً = 5، بدرجة كبيرة = 4، بدرجة متوسطة = 3، بدرجة قليلة = 2، بدرجة قليلة جداً = 1)، وجاءت صياغة جمع الفقرات إيجابية ومع اتجاه السمة المراد قياسها، كما احتوى المقياس على اثني عشر مجالاً وهي (التشريعي، الحكمي، العالمي، المحلي، المتحرر، المحافظ، الهرمي، الملكي، الاقلي، الفوضوي، الداخلي، التنفيذي) حيث تم حساب درجة كل مجال من مجالات المقياس، إذ لا يوجد معنى نفسي يكمن خلف الدرجة الكلية للمقياس.

صدق مقياس أساليب التفكير

أ. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة النجاح الوطنية، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من ناحية لغوية وإعادة صياغة بعض الفقرات الأخرى وبذلك احتوى المقياس على (58) فقرة.

ب. **صدق البناء:** تم استخراج صدق البناء للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من طلاب جامعة النجاح بلغ حجمها (40) طالب وطالبة منهم (12) ذكراً و(28) أنثى؛ إذ تم حساب معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها، استقرت الأداة بعد ذلك على (58) فقرة، وفي ضوء النتائج لم يتم حذف أي من الفقرات حيث أنها ارتبطت ارتباطاً دالاً إحصائياً بمجالاتها، مما يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال التشريعي بين (0.38) إلى

0.77) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الحكمي بين (0.48 إلى 0.70)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال العالمي بين (0.51 إلى 0.66) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال المحلي بين (0.48 إلى 0.71) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال المتحرر بين (0.44 إلى 0.67) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال المحافظ بين (0.54 إلى 0.81) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الهرمي بين (0.69 إلى 0.78) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الملكي بين (0.58 إلى 0.78) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الاقلي بين (0.54 إلى 0.74) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الفوضوي بين (0.44 إلى 0.82) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الداخلي بين (0.35 إلى 0.72) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال التنفيذي بين (0.37 إلى 0.76) والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس أساليب التفكير.

جدول 4

يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس أساليب التفكير

التشريعي		الهرمي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
1	**440.	8	**700.
2	*340.	21	**780.
14	**770.	34	**710.
27	**650.	46	**690.
39	*380.		
51	**0.62		
الحكمي		الملكي	
3	**630.	9	**710.
16	**480.	22	**580.
29	**700.	47	**700.
41	**630.	58	**780.
53	**520.		
العالمي		الإقليمي	
4	**590.	10	**730.
17	**660.	23	**740.
30	**510.	35	**540.
42	**650.		
54	**610.		
المحلي		الفوضوي	
5	**0.49	11	**820.
18	**490.	24	**500.
31	**480.	36	**710.
44	**560.	48	**440.
55	**710.		
المتحرر		الداخلي	
6	**670.	12	**620.
19	**500.	19	*350.
32	**440.	25	*390.
43	**600.	26	**420.
56	**590.	37	*390.
		38	**620.
		49	**720.
		50	**580.
المحافظ		التنفيذي	
7	**690.	15	**420.
20	**540.	28	**760.
33	**760.	40	*370.
45	**730.	52	**700.
57	**810.		

ثبات مقياس أساليب التفكير

ومن أجل حساب الاتساق الداخلي تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب ثبات مجالات المقياس حيث تراوحت معاملات الثبات بين (0.605 الى 0.853)، وتعبر معاملات الثبات هذه مناسبة وتفي بأغراض الدراسة، والجدول الآتي يوضح معاملات ثبات مجالات مقياس أساليب التفكير.

جدول 5

يوضح معاملات ثبات مجالات مقياس أساليب التفكير

المجالات	معامل كرونباخ ألفا
التشريعي	0.61
الحكمي	0.67
العالمي	0.64
المحلي	0.71
المتحرر	0.68
المحافظ	0.85
الهرمي	0.77
الملكي	0.63
الاقلي	0.68
الفوضوي	0.81
الداخلي	0.74
التنفيذي	0.77

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

تم الاستعانة بمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد عبدالله (2002)، المشار إليه في الهالالي، (2009)، واحتوى المقياس بصورته الأصلية على (67) فقرة، وتم إتباع نظام ليكرت الخماسي للإجابة عن الفقرات (بدرجة كبيرة جدا = 5، بدرجة كبيرة = 4، بدرجة متوسطة = 3، بدرجة قليلة = 2، بدرجة قليلة جدا = 1)، وجاءت صياغة جمع الفقرات إيجابية ومع اتجاه السمة المراد قياسها، كما احتوى المقياس على ثمانية عشر مجالاً وهي (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الإيجابي،

الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى، الاستسلام، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إثباتات بديلة) حيث تم حساب درجة كل مجال من مجالات المقياس إذ لا يوجد معنى نفسي يكمن خلف الدرجة الكلية.

صدق مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة النجاح الوطنية، بعد الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الفقرات من ناحية لغوية وإعادة صياغة بعض الفقرات الأخرى، وبذلك احتوى المقياس على (67) فقرة.

ب. صدق البناء: تم استخراج صدق البناء للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من طلاب جامعة النجاح بلغ حجمها (40) طالب وطالبة منهم (12) ذكراً و(28) أنثى إذ تم حساب معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها، استقرت الأداة بعد ذلك على (67) فقرة، وفي ضوء النتائج لم يتم حذف أي من الفقرات حيث أنها ارتبطت ارتباطاً دالاً إحصائياً بمجالاتها، مما يشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية التحليل المنطقي بين (0.30 إلى 0.75) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية التركيز على الحل بين (0.49 إلى 0.71)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية المواجهة وتأكيد الذات بين (0.47 إلى 0.61) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية ضبط الذات بين (0.31 إلى 0.70) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية البحث عن المعلومات بين (0.52 إلى 0.82) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية تحمل المسؤولية بين (0.56 إلى 0.73) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية لوم الذات بين (0.35 إلى 0.80) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية تقبل الأمر الواقع بين (0.55 إلى 0.75) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات

وإستراتيجية إعادة التفسير الايجابي بين (0.52 إلى 0.82) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات
وإستراتيجية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى بين (0.68 إلى 0.84) وتراوحت معاملات الارتباط بين
الفقرات وإستراتيجية الاستسلام بين (0.58 إلى 0.63) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات
وإستراتيجية الانعزال بين (0.52 إلى 0.75) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية أحلام
اليقظة بين (0.42 إلى 0.80) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية الاسترخاء
والانفصال الذهني بين (0.60 إلى 0.76) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية التنفيس
الانفعالي بين (0.46 إلى 0.75) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية الدعابة بين
(0.47 إلى 0.71) وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وإستراتيجية البحث عن إثبات بديلة بين
(0.44 إلى 0.71) والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس استراتيجيات
التعامل مع الضغوط النفسية.

جدول 6

يوضح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

التحليل المنطقي		لوم الذات		أحلام اليقظة	
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
15	**750.	1	**620.	19	**0.65
32	**570.	8	*350.	26	**0.65
48	*300.	11	**800.	43	**0.69
		13	**710.	47	**0.60
التركيز على الحل		تقبل الأمر الواقع		الإنكار	
9	**600.	6	**650.	30	**0.42
21	**710.	22	**550.	35	**0.80
50	**490.	34	**750.	63	**0.59
				67	**0.75
المواجهة وتأكيد الذات		إعادة التفسير الإيجابي		الاسترخاء والانفصال الذهني	
24	**470.	20	**520.	29	**0.60
33	**610.	27	**820.	44	**0.76
40	**560.	59	**550.	49	**0.62
52	**600.			64	**0.72
ضبط الذات		الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى		التنفيس الانفعالي	
5	**600.	2	**750.	3	**0.46
41	*310.	16	**840.	31	**0.60
57	**700.	39	**680.	45	**0.75
61	**590.	58	**800.	55	**0.63
البحث عن المعلومات		الاستسلام		الدعابة	
4	**660.	7	**580.	18	**0.61
38	**520.	14	**610.	28	**0.47
56	**620.	42	**580.	46	**0.69
66	**820.	60	**630.	53	**0.71
تحمل المسؤولية		الانعزال		البحث عن إثباتات بديلة	
25	**560.	10	**750.	12	**0.70
37	**730.	23	**520.	17	**0.71
62	**720.	36	**660.	51	**0.44
65	**700.			54	**0.61

ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب ثبات مجالات المقياس حيث تراوحت معاملات الثبات بين (0.633 الى 0.874)، وتعتبر معاملات الثبات هذه مناسبة وتفي بأغراض الدراسة، والجدول الآتي يوضح معاملات ثبات مجالات مقياس أساليب التفكير.

جدول 7

ثبات مجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

المجالات	معامل كرونباخ ألفا	المجالات	معامل كرونباخ ألفا
التحليل المنطقي	0.784	الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى	0.874
التركيز على الحل	0.736	الاستسلام	0.644
المواجهة وتأكيد الذات	0.835	الانعزال	0.661
ضبط الذات	0.844	أحلام اليقظة	0.779
البحث عن المعلومات	0.633	الإنكار	0.743
تحمل المسؤولية	0.856	الاسترخاء والانفصال الذهني	0.829
لوم الذات	0.808	التنفيس الانفعالي	0.734
تقبل الأمر الواقع	0.701	الدعابة	0.698
إعادة التفسير الإيجابي	0.716	البحث عن إثباتات بديلة	0.790

خطوات تطبيق وإجراء الدراسة

لقد تمّ إجراء هذه الدراسة بالتسلسل، وفق الخطوات التالية:

- حصر مجتمع الدراسة وتحديد.
- تحديد حجم وطريقة اختيار عينة الدراسة.
- توزيع أدوات الدراسة على عينة الدراسة الاستطلاعية.
- حساب معاملات الصدق والثبات وإعداد أدوات بصورتها النهائية.
- توزيع أدوات الدراسة بصورتها النهائية.
- جمع المعلومات وتفريغها باستخدام برنامج (SPSS).

- تحليل المعلومات والإجابة عن أسئلة الدراسة.
- التعليق على النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات بناءً على ذلك.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات الدراسة، تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام

المعالجات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- حساب صدق أدوات الدراسة باستخدام معاملات ارتباط "بيرسون".
- حساب ثبات أدوات الدراسة باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha).
- اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test) لتحديد مستوى الصلابة النفسية، وأكثر أساليب التفكير انتشاراً، وأكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية انتشار وذلك من خلال مقارنة متوسطات العينة لدى كل متغير بقيم محكية تناسبه.
- اختبار بيرسون لمعامل الارتباط (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) للكشف عن اتجاه وقوة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- اختبار ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (الصلابة النفسية وأساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية)، وذلك لفحص أثر المتغيرات المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في المتغيرات التابعة.
- تحليل الانحدار الخطي التدريجي المتعدد (Stepwise Multiple Linear Regression) لفحص تأثير أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في الدرجة الكلية للصلابة النفسية.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة

- الجنس هو مستويان هما: (ذكر، وأنثى).
- الكلية وهو مستويان وهما: (علوم طبيعية، وعلوم انسانية).
- المستوى الدراسة وهو خمسة مستويات هي (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة، سنة خامسة فأكثر).
- مكان السكن وهو ثلاثة مستويات هي (مدينة، قرية، مخيم).
- أ. المتغيرات التابعة: الاستجابة على مقاييس الصلابة النفسية وأساليب التفكير ومقاييس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: نص هذا السؤال على "ما أكثر أشكال أساليب التفكير انتشاراً لدى طلبة

جامعة النجاح الوطنية؟"

تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات مقياس أساليب التفكير، للإجابة على هذا السؤال تم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، تم تحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة وتم اعتماد التقدير السابق الوارد في السؤال الأول.

يتضح من النتائج أن تقديرات فقرات أساليب التفكير جاءت في معظمها مرتفعة، وحصلت الفقرة رقم (15) على أعلى متوسطاً حسابياً (4.38) وانحراف معياري (0.76)، ونصت هذه الفقرة على "أهتم كثيراً باستخدام الطرق المناسبة لحل أية مشكلة تواجهني"، وجاء تقديرها مرتفعاً، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فكانت الفقرة رقم (12)، إذ بلغ متوسطها الحسابي (3.17) وانحراف معياري (1.16)، وجاء تقديرها متوسطاً ونصت على "أميل إلى تنفيذ جميع مراحل المشروع أو العمل دون الحاجة لأخذ آراء الآخرين".

وتم مقارنة متوسط درجات مجالات مقياس أساليب التفكير من جهة ومتوسط المجتمع النظري من جهة أخرى، حيث تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)، وبما أن المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس أساليب التفكير مع القيمة المحكية (3)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول 8

يوضح مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس أساليب التفكير مع القيمة المحكّية (3)

المجال	العينة		المجتمع		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التشريعي	4.09	0.54	3	0.54	22.30	122	**0.000
الحكمي	3.95	0.56	3	0.56	18.80	123	**0.000
العالمي	3.78	0.63	3	0.63	13.51	119	**0.000
المحلي	3.85	0.60	3	0.60	15.57	121	**0.000
المحرر	3.88	0.61	3	0.61	16.00	124	**0.000
المحافظ	3.62	0.72	3	0.72	9.60	123	**0.000
الهرمي	3.94	0.69	3	0.69	15.28	125	**0.000
الملكي	3.74	0.69	3	0.69	11.93	124	**0.000
الاقلي	3.91	1.28	3	1.28	7.97	126	**0.000
الفوضوي	3.78	0.64	3	0.64	13.60	125	**0.000
الداخلي	3.78	0.52	3	0.52	16.57	121	**0.000
التنفيذي	3.96	0.60	3	0.60	17.71	123	**0.000

يتضح من نتائج الجدول، وجود فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العينة في كل مجال من مجالات أساليب التفكير من جهة والقيمة المحكّية من جهة ثانية، ولصالح متوسطات العينة فجاءت قيمة (ت) لأسلوب التشريعي موجبة (ت = 22.30، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التشريعي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير الحكمي موجبة (ت = 18.80، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير الحكمي جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير العالمي موجبة (ت = 13.51، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير العالمي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب المحلي موجبة (ت = 15.57، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب المحرر موجبة (ت = 16.00، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير المحرر جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) أسلوب التفكير المحافظ موجبة (ت = 9.60، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير المحافظ جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) أسلوب التفكير الهرمي موجبة (ت = 15.28، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير الهرمي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير الملكي موجبة (ت = 11.93، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير الملكي جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير الاقلي موجبة (ت = 7.97، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب الاقلي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير الفوضوي موجبة (ت = 13.60، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير الفوضوي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير الداخلي موجبة (ت = 16.57، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لأسلوب التفكير التنفيذي موجبة (ت = 17.71، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير أسلوب التفكير التنفيذي جاء مرتفعاً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: "ما مستوى الصلابة النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات مقياس الصلابة النفسية. يتضح من النتائج أن تقديرات فقرات مقياس الصلابة تراوحت بين متوسطة ومرتفعة، وحصلت الفقرة رقم (9) على أعلى متوسطاً حسابياً (4.7) وبانحراف معياري (0.67)، ونصت هذه الفقرة على "إيماني بالله هو سر قوتي"، وجاء تقديرها مرتفعاً، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فكانت الفقرة رقم (19)، إذ بلغ متوسطها الحسابي (3.1) وبانحراف معياري (1.16)، وجاء تقديرها متوسطاً ونصت على "في حياتي أشخاص أتمنى ان أصبح مثلهم".

وللمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية لمقياس الصلابة من جهة ومتوسط المجتمع النظري من جهة أخرى، تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)، وبما أن المقياس المتبع هو ليكرت

الخامسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تمّ مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية مع القيمة المحكّية (3)، والجدول التالي يبيّن ذلك.

جدول 9

يوضح مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية مع القيمة المحكّية (3)

العينّة	المجال	المجتمع				درجات الحرية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	
المصدر الفردي		4.07	0.52	3	0.52	23.36	**0.000
مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية		3.98	0.64	3	0.64	17.52	**0.000
مصدر السياق		3.84	0.53	3	0.53	17.34	**0.000
الدرجة الكلية للصلابة النفسية		3.95	0.46	3	0.72	23.79	**0.000

يتضح من نتائج الجدول، وجود فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينّة في مستوى الصلابة من جهة والقيمة المحكّية من جهة ثانية، ولصالح متوسط العينة فجاءت قيمة (ت) موجبة (ت = 23.79، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير مستوى الصلابة جاء مرتفعاً.

كما يتضح من النتائج، وجود فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العينّة في كل مجال من مجالات مستوى الصلابة من جهة والقيمة المحكّية من جهة ثانية، ولصالح متوسطات العينة فجاءت قيمة (ت) لمجال المصدر الفردي موجبة (ت = 23.36، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير مجال المصدر الفردي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لمجال مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية موجبة (ت = 17.52، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير مجال مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية جاء مرتفعاً، إضافة لذلك فقد جاءت قيمة (ت) لمجال مصدر السياق موجبة (ت = 17.34، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير مجال مصدر السياق جاء مرتفعاً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: نص هذا السؤال على: "ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

انتشاراً لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات مقياس الضغوط النفسية.

يتضح من النتائج أن تقديرات فقرات الضغوط النفسية جاءت في معظمها مرتفعة، وحصلت الفقرة رقم (40)

على أعلى متوسطاً حسابياً (4.17) وانحراف معياري (0.99)، ونصت هذه الفقرة على "حينما أشعر

بالتوتر والإجهاد النفسي أصرح بعدم رضاي للأشخاص الذين يسببون لي أي مشكلة"، وجاء تقديرها مرتفعاً،

أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فكانت الفقرة رقم (19)، إذ بلغ متوسطها الحسابي (2.85) وانحراف

معياري (1.44)، وجاء تقديرها متوسطاً ونصت على "أجأ إلي الأدوية والمهدئات أثناء المشكلة".

تم مقارنة متوسطات درجات مجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط من جهة ومتوسط المجتمع

النظري من جهة أخرى، حيث تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)، وبما أن

المقياس ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة

والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية مع القيمة المحكية

(3)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول 10

يوضح مقارنة متوسطات العينة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية مع القيمة المحكّية (3)

المجال	العينة		المجتمع		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التحليل المنطقي	3.83	0.74	3	0.74	12.77	128	**0.000
التركيز على الحل	3.68	0.71	3	0.71	10.87	126	**0.000
المواجهة وتأكيد الذات	3.92	0.63	3	0.63	16.75	129	**0.000
ضبط الذات	3.95	0.55	3	0.55	19.46	128	**0.000
البحث عن المعلومات	3.89	0.60	3	0.60	16.59	126	**0.000
تحمل المسؤولية	3.75	0.69	3	0.69	12.44	128	**0.000
لوم الذات	3.61	0.85	3	0.85	8.17	127	**0.000
تقبل الأمر الواقع	3.68	0.75	3	0.75	10.31	130	**0.000
إعادة التفسير الإيجابي	4.41	0.61	3	0.61	12.34	131	**0.000
الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى	4.04	0.80	3	0.80	14.60	128	**0.000
الاستسلام	3.66	0.74	3	0.74	10.12	127	**0.000
الانعزال	3.68	0.71	3	0.71	10.91	129	**0.000
أحلام اليقظة	3.58	0.72	3	0.72	8.99	127	**0.000
الإنكار	3.51	0.84	3	0.84	7.00	130	**0.000
الاسترخاء والانفصال الذهني	3.69	0.68	3	0.68	11.48	125	**0.000
التنفيس الانفعالي	3.60	0.72	3	0.72	9.60	129	**0.000
الدعابة	3.70	0.69	3	0.69	11.35	124	**0.000
البحث عن إثبات بديلة	3.71	0.66	3	0.66	12.24	127	**0.000

يوضح الجدول، وجود فرقاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العينة في كل مجال من مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط من جهة والقيمة المحكّية من جهة ثانية، ولصالح متوسطات العينة فجاءت قيمة (ت) لمجال التحليل المنطقي موجبة (ت = 12.77، $\alpha > 0.01$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية التحليل المنطقي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية التركيز على الحل موجبة (ت = 10.87، $\alpha > 0.01$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية التركيز على الحل جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) إستراتيجية المواجهة وتأكيد الذات موجبة (ت = 16.75، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية المواجهة وتأكيد الذات جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية ضبط الذات موجبة (ت = 19.46، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية ضبط الذات جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) إستراتيجية البحث عن المعلومات موجبة (ت = 16.59، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية البحث عن المعلومات جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية تحمل المسؤولية موجبة (ت = 12.44، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية تحمل المسؤولية جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية لوم الذات موجبة (ت = 8.17، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية لوم الذات جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية تقبل الأمر الواقع موجبة (ت = 10.31، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية تقبل الأمر الواقع جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي موجبة (ت = 12.34، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى موجبة (ت = 14.60، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية الاستسلام موجبة (ت = 10.12، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية الاستسلام جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية الانعزال موجبة (ت = 10.91، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية الانعزال مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية أحلام اليقظة موجبة (ت = 8.99، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية أحلام اليقظة جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية الإنكار موجبة (ت = 7.00، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية الإنكار جاء مرتفعاً.

كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية الاسترخاء والانفصال الذهني موجبة (ت = 11.48، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية الاسترخاء والانفصال الذهني جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية التنفيس الانفعالي موجبة (ت = 9.60، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية التنفيس الانفعالي جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) لإستراتيجية الدعابة موجبة (ت = 11.35، $0.01 > \alpha$)، وهذا يعني أن تقدير إستراتيجية الدعابة جاء مرتفعاً، كما جاءت قيمة (ت) إستراتيجية البحث عن إثبات بديلة موجبة (ت = 12.24، $0.01 > \alpha$).

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: نص هذا السؤال على: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التفكير لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين كلٍ من الصلابة وأساليب التفكير، حيث سيتم في البداية حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصلابة ودرجات مجالات أساليب التفكير ثم سيتم حساب معامل الارتباط بين درجات مجالات الصلابة ودرجات مجالات أساليب التفكير والجداول التالية تبين هذه النتائج.

يتضح من نتائج الجدول رقم 11 الموجود بالملحق د أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للصلابة ودرجات مجالات أساليب التفكير كانت دالة إحصائية وبالنسبة لقوة واتجاه العلاقة تبين أن العلاقة طردية إذ كلما زاد مستوى الصلابة زاد أسلوب التفكير المرتبط به والعكس صحيح، كما تراوحت معاملات الارتباط بين أساليب التفكير والدرجة الكلية بين (ر = 0.23، $0.05 >$) وهو الأسلوب الاقلي وبين (ر = 0.52، $0.01 >$) وهو الأسلوب المتحرر.

وبالنسبة لمعاملات الارتباط بين مجالات الصلابة ومجالات أساليب التفكير، فإن الجدول الآتي يبين معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة وأساليب التفكير.

يتضح من نتائج الجدول رقم 12 الموجود بالملحق د أن جميع معاملات الارتباط بين أساليب التفكير ومصادر الصلابة كانت ذات دلالة إحصائية وبالنسبة لقوة واتجاه العلاقة تبين أن العلاقة طردية موجبة إذ كلما زاد مستوى مجالات الصلابة زاد مستوى أسلوب التفكير المرتبط به والعكس صحيح، كما تراوحت معاملات الارتباط بين أساليب التفكير ومجالات الصلابة بين $(r=0.21, \alpha > 0.05)$ وهو الأسلوب المحافظ وارتباطه بالمصدر الفردي من مصادر الصلابة النفسية وبين $(r=0.49, \alpha > 0.01)$ وهو الأسلوب الداخلي وارتباطه بمصدر السياق، كما تبين أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب التفكير الأقل والمصدر الفردي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: نص هذا السؤال على: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين كل من الصلابة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

يتضح من نتائج الجدول رقم 13 الموجود بالملحق د أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية ودرجات مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط كانت ذات دلالة إحصائية وبالنسبة لقوة واتجاه العلاقة تبين أن العلاقة طردية موجبة إذ كلما زاد مستوى الصلابة زادت الإستراتيجية المرتبطة به المرتبط به والعكس صحيح، كما تراوحت معاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط والدرجة الكلية للصلابة بين $(r=0.19, \alpha > 0.05)$ وهي إستراتيجية الإنكار وبين $(r=0.48, \alpha > 0.01)$ وهي إستراتيجية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى.

وبالنسبة لمعاملات الارتباط بين مجالات الصلابة ومجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط، فإن الجدول الآتي يبين معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة ومجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

يوضح الجدول رقم 14 الموجود بالملحق د أن معظم معاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادر الصلابة كانت دالة إحصائية وبالنسبة لقوة واتجاه العلاقة تبين أن العلاقة طردية موجبة إذ كلما زاد مستوى مصدر الصلابة النفسية زاد مستوى إستراتيجية التعامل مع الضغوط المرتبطة به والعكس صحيح، كما تراوحت معاملات الارتباط بين مصادر الصلابة ومجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط بين (ر=0.20، $\alpha > 0.05$) وهي إستراتيجية الاسترخاء والانفصال الذهني وارتباطها بمصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية وبين (ر=0.51، $\alpha > 0.01$) وهي إستراتيجية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى وعلاقتها بمصدر السياق.

كما تبين من الجدول أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين إستراتيجية لوم الذات والمصدر الفردي، بالإضافة أنه لا توجد علاقة بين إستراتيجية الإنكار ومصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية، كما أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة والإنكار وبين المصدر الفردي.

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: نص هذا السؤال على: "ما العلاقة بين أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) للإجابة على هذا السؤال بين كل من أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والجدول التالي سيبين هذه النتائج:

يبين الجدول رقم 15 الموجود بالملحق د أن معظم معاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومجالات أساليب التفكير كانت دالة إحصائية وتبين أن العلاقة طردية موجبة إذ كلما زاد مستوى أسلوب التفكير زاد مستوى إستراتيجية التعامل مع الضغوط المرتبطة به والعكس صحيح، كما تراوحت معاملات الارتباط بين مجالات أساليب التفكير ومجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط بين (ر=0.18، $\alpha > 0.05$) وهي إستراتيجية التحليل المنطقي وارتباطها بالأسلوب التنفيذي وإستراتيجية التنفيس الانفعالي

وارتباطها بالأسلوب الهرمي وبمقدم الرعاية وبين ($r=0.54, \alpha>0.01$) وهي إستراتيجية الإنكار وارتباطها بالأسلوب المحافظ وإستراتيجية ضبط الذات وارتباطها بالأسلوب الفوضوي.

كما تبين من الجدول أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين إستراتيجية لوم الذات والأسلوب التشريعي، بالإضافة أنه لا توجد علاقة بين إستراتيجية الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى والأسلوبين المحافظ والعالمي، كما تبين أنه لا توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة وتأكيد الذات وإعادة التفسير الإيجابي وأحلام اليقظة والتنفيس الانفعالي وبين الأسلوب الاقلي.

وفي ضوء هذه النتائج، تم اجراء اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد باستخدام الانحدار التدريجي (Multiple Linear Stepwise Regression) لفحص إسهام مجالات أساليب التفكير واستراتيجيات المواجهة مع الضغوط لها تأثير في الدرجة الكلية للصلاية.

وأشارت النتائج إلى أن أساليب التفكير الحكمي والهرمي والفوضوي استطاعت فقط التنبؤ بالدرجة الكلية للصلاية، والجدول رقم 16 الموجود بالملحق د سيوضح النتائج.

بالنظر إلى النموذج الانحداري الثالث كونه يحتوي جميع المتغيرات المستقلة التي أثرت في الصلاية يتضح أن قيمة معامل التحديد المعدل لجميع هذه المتغيرات والمتمثلة أساليب التفكير الحكمي والهرمي والفوضوي بلغت (0.542)، وهذا يعني أن هذه المتغيرات تفسر ما نسبته (35.1%) من التباين في الصلاية النفسية، ولتفصيل إسهام كل متغير مستقل في الصلاية يجب النظر إلى جميع قيم معاملات التحديد المعدلة في جميع النماذج الانحدارية الثلاثة، ويتضح أن أسلوب التفكير الحكمي يسهم بدرجة أكبر من باقي المتغيرات المستقلة وبلغت قيمة معامل التحديد المعدل لها (0.271) (انظر النموذج الانحداري الأول) وهذا يعني أن أسلوب التفكير الحكمي نسبته 27.1% من التباين في الصلاية.

ويتضح في النموذج الانحداري الثاني أن المتغير المستقل الثاني الذي يسهم في الصلابة هو أسلوب التفكير الهرمي، وبلغت قيمة معامل التحديد لأسلوب التفكير الحكمي والهرمي (0.326) (انظر النموذج الانحداري الثاني) وهذا يعني أن أسلوب التفكير الهرمي يفسر وحده ما نسبته $(0.326 - 0.271 = 0.055)$ من التباين في الصلابة أي أن أسلوب التفكير الهرمي يفسر 5.5% من التباين في الصلابة، ويتضح في النموذج الانحداري الثالث أن المتغير المستقل الثالث الذي يسهم في الصلابة هو أسلوب التفكير الفوضوي، وبلغت قيمة معامل التحديد المعدل لأساليب التفكير الحكمي والهرمي والفوضوي (0.351) (انظر النموذج الانحداري الثالث) وهذا يعني أن أسلوب التفكير الفوضوي نسبته $(0.351 - 0.326 = 0.025)$ من التباين في الصلابة، أي أن أسلوب التفكير الفوضوي نسبته 2.5% تقريباً، وعليه يمكن القول إن إسهام المتغيرات المستقلة في الصلابة يمكن ترتيبها تنازلياً على النحو الآتي:

- المرتبة الأولى إسهام الحكمي.
- المرتبة الثانية إسهام الهرمي.
- المرتبة الثالثة إسهام الفوضوي.

وتتسم جميع النماذج الانحدارية بالموثوقية، وبالنظر إلى النموذج الانحداري الثالث كونه يحتوي جميع المتغيرات المستقلة وهذا يشير إلى أن أساليب الحكمي والهرمي والفوضوي تؤثر إيجابياً في الصلابة؛ بمعنى كلما امتلك الطلاب الأساليب المذكورة زادت لديهم الصلابة، وعليه فيمكن صياغة معادلة الانحدار بناء على النموذج الانحداري الخامس على أنها:

$$\text{الصلابة} = 1.78 + \text{أسلوب التفكير الحكمي} \times (0.24) + \text{أسلوب التفكير الهرمي} \times (0.27) + \text{أسلوب التفكير الفوضوي} \times (0.24).$$

النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: "هل تختلف الصلابة النفسية باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى

الدراسي ومكان السكن؟"

تم استخدام اختبارات تحليل التباين متعدد المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة (Multivariate MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (الصلابة النفسية)، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في الصلابة النفسية، سيتم توضيح ذلك في الجداول التالية.

بحسب النتائج الموضحة في الجدول رقم 17 الموجود بالملحق د يتبين أن جميع المتغيرات، لم تؤثر في الصلابة لدى طلاب جامعة النجاح.

ثامناً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: "هل تختلف أساليب التفكير باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟"

تم استخدام اختبارات تحليل التباين متعدد المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة (Multivariate MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (أساليب التفكير)، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في أساليب التفكير.

بحسب نتائج الجدول رقم 18 الموجود بالملحق د تبين أن جميع المتغيرات المستقلة، لم تؤثر في أساليب التفكير لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.

النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع: "هل تختلف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية باختلاف متغيرات

الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟"

تم استخدام اختبارات تحليل التباين (Multivariate MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية)، وذلك لفحص تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن).

والجدول 19 يوضح تلك النتائج.

بحسب نتائج الجدول رقم 19 الموجود بالملحق د تبين أن جميع المتغيرات المستقلة، لم تؤثر في استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يأتي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة وتقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ذلك.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى الصلابة النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

وضحت النتائج أن مستويات الصلابة لدى طلبة جامعة كان مرتفعاً على مقياس الصلابة، إذ أن الصلابة من العوامل المهمة التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي في حياته مع الأحداث الحياتية المختلفة، ويطلق عليها المناعة أو المقاومة أو المرونة عند وقوع الصدمات (عيسى، 2014). حيث أن الصلابة هي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والتي قد تتشكل خلال التصدي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحويل هذه الأحداث إلى فرص لتحقيق النمو، وذلك عن طريق استخدام الفرد لكل مصادره الذاتية الداخلية ومصادره البيئية الخارجية، وتقييمه المعرفي المتفائل لهذه الأحداث، وتفسيرها بموضوعية وواقعية، وتتمثل هذه السمات في المصدر الفردي ومصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية ومصدر السياق، والتي قد تكون المرحلة الجامعية هي المرحلة الفعلية والمكان الأول التي تمكن الفرد من فحص استعداداته لمواجهة التحديات حيث أنها تعتبر بداية الاستقلال عن الآخرين وتبرز فيها الاعتماد على الذات فقط، في حين كان الفرد يعتمد على الأسرة والمعلم في المراحل السابقة، يظهر الاستقلال عن الآخرين في هذه المرحلة، ولكن هذا لا يعني عدم التفاعل الاجتماعي.

حيث أن توفر درجة من مستوى الصلابة يتيح للفرد المجال لإظهار المهارات الاجتماعية من خلال تعامله مع الآخرين، ومساعدته على التكيف مع المواقف المختلفة، حيث أن المهارات الاجتماعية تعتبر مجموعة من الأساليب السلوكية التي تصدر على أنها استجابات إيجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء أدوار متعددة

في البيئة الخارجية، وتتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد، وتتوافق مع القيم الاجتماعية ومعايير المجتمع (شند، وعبد الحليم، وعبد القوي، 2018).

ومن حيث المجالات فقد جاء في المرتبة الأولى المصدر الفردي وبلغ المتوسط (4.07). إذ ارتبط المصدر بالكفاءات الشخصية ودعم الأقران، حيث يقدم الأفراد لناس المعرفة والخبرة الاجتماعية والمساعدة لبعضهم البعض، وأيضاً إبداع في إدارة النفس أي تعني ألا تتفوق على الآخرين، وتعزى هذه النتيجة إلى الصبر والتحمل الذي يتصف به الشعب الفلسطيني بالتمسك بإرادة الحياة وخلق معنى لهذا الوجود رغم المواقف الضاغطة التي يمر بها الطالب، فهو يدرك المواقف بشجاعة والتزام، وكذلك بالصبر ليصل إلى المستقبل حيث أن الطلبة الفلسطينيين يتابعون الدراسة بأقصى جهود لتحقيق أهدافهم.

أما مصدر العلاقة وبمقدم الرعاية فقد جاء في المرتبة الثانية وبلغ المتوسط (3.98)، أنّ الطالب في هذه المرحلة العمرية قادراً على الرعاية النفسية بحياته وبمجريات الأمور وكذلك ضبط الانفعالات الناتجة عن هذه المجريات، حيث أنّ إدراك الضبط أمراً بالغ الأهمية في التعامل الأحداث اليومية، ويتضمن ذلك القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تغيير الأحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته.

أما المرتبة الثالثة فقد جاء مصدر السياق وبلغ المتوسط (3.84)، أنّ مصدر السياق هي الطريقة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، فالفرد دائماً ما يحاول أن يتطور للأفضل. وأن أسلوب الحياة المتبع خلال الحياة الجامعية يعبر عن سياق الأمن الداخلي لدى الطالب، من خلال ما يمر به الطالب الجامعي من ظروف مادية واجتماعية واقتصادية ودراسية، وهذا يخلق لديه مستوى عالي من السياق.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة مع كل من الدراسات التالية: (الغزالي وصباح، 2021؛ Kalantar et al, 2013). بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (السقا، 2015؛ Karaoglu, turan, polat, 2018؛ البيرقدار، 2011).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

"ما أسلوب التفكير الأكثر انتشارًا لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

وضحت النتائج أن أسلوب التفكير السائدة لدى الطلبة جاءت جميعها بتقدير مرتفع، وجاء في المرتبة الأولى أسلوب التشريعي، وإن شيوع هذا الأسلوب مؤشر جيد لسيادة ثقافة الإبداع والابتكار وهذا ما يؤكده ستيرنبرغ (2004) أن أسلوب التفكير التشريعي يؤكد أن الثقافة المحيطة تعزز الإبداع والاكتشاف، فالأسلوب التشريعي يرتبط بالابتكار والتجديد في حل المشكلات وعمل الأشياء بطريقته الخاصة والنظر إلى المشكلة من زوايا مختلفة، وكما يشير إلى استقلالية الطالب في هذه المرحلة من التعليم فقد أصبح أكثر اعتماداً على نفسه ومع طبيعة هذه المرحلة، حيث تعكس مدى ما يتمتع به الطلبة من إمكانيات ذاتية، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة سليمان (2019) ودراسة (Elisabettai,2013) التي أشارت إلى أن أسلوب التشريعي أعلى مستوى من بين أساليب التفكير.

وجاء في المرتبة الثانية أسلوب الحكمي فهو ينتمي إلى ما يسميه ستيرنبرغ مجال وظائف التحكم العقلي ويتمتع الطلبة بتقييم القوانين والإجراءات والتوجه نحو الحكم على الأشخاص من خلال أعمالهم (الطيب، 2006)، وقد يعزى ذلك إلى ما تفرضه عليهم المرحلة الدراسية التي يعيشونها فدراساتهم الجامعية تركز مثل هذه السلوكات، وأما أسلوب التفكير العالمي يفضل الأفراد الذين يتصفون به التعامل مع المشكلات المجردة نسبياً ولا يحبون التفاصيل.

أما أسلوب التنفيذ فقد كان أقل أساليب التفكير شيوعاً لدى عينة البحث وهذا الأسلوب من التفكير غالباً ما ينزعون لتنفيذ الخطط والتعاليم والخضوع للقوانين (السيد، 2017)، فإن هذا يشير بوضوح إلى عدم إتباع الطلبة أما تعليمات أشخاص آخرين والخضوع إلى قوانين الجامعة المفروضة عليهم.

وتتفق نتائج الدراسة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة، ففي دراسة الغصين ومقبل (2018)، حيث وضحت النتائج أن هناك أساليب تفكير أكثر استخداماً لدى النساء منها الأسلوب الملكي والتشريعي والمتحرر وبينما الأساليب الأقل استخداماً هي الأسلوب التنفيذي والهرمي والحكمي وتتوافق نتائج الدراسة كذلك مع نتائج دراسة اليزابيتا (2013) التي توصلت إلى أن أكثر أساليب التفكير المنتشرة لدى الطلبة الجامعيين هي، والتنفيذي، والملكي، والهرمي، والتشريعي.

تفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية انتشاراً لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

فسرت النتائج أن جميع الاستراتيجيات جاءت بتقدير مرتفع، وجاء في المرتبة الأولى إعادة التفسير الإيجابي، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال حقيقة أنه بالإضافة إلى قدرة الطلاب على إدراك الموقف بطريقة إيجابية وتفسيرها بمنطقية وواقعية، ترتبط استراتيجيات إعادة الضغوط النفسية أيضاً بالجوانب الإيجابية التي يراها الطلاب في الأزمات والمواقف الضاغطة كما أنّ لديهم القدرة العلمية على استخدام الحلول والتعامل مع المواقف الضاغطة، بالتالي يعزّز ذلك شعورهم بالقدرة على التحكم وسيطرة على المشكلات، كما تعزى أن الطلاب يحسنون التعامل مع الضغوط بسبب اعتياد الطلبة الجامعيين والشعب الفلسطيني عامة على الأزمات والمواقف الضاغطة الذي جعلها تبدو سياقاً طبيعياً في حياتهم، ودفعتهم إلى التكيف مع هذه المواقف بطريقة إيجابية، وتتوافق نتيجة الدراسة مع دراسة كومار ويهوكار (Kumar & Bhukar, 2013) من حيث هدف الدراسة، وهو معرفة مستويات الضغوط، واستراتيجيات التعامل معها لدى طلاب الجامعة، حيث بينت أن الضغوط التي يواجهها الطلاب الجامعيين، جاءت مرتفعة التقدير.

وفي المرتبة الثانية الالتجاء إلى الله ويرجع استخدامه بدرجة كبيرة إلى أنهم يعتقدون ويعلمون أن الله هو مدبر شؤونهم ومالكهم، وأن الإحباط والحزن والغضب والتوتر لا تزول إلا بقدرته. كما أنهم يعتقدون أن الاقتراب من الله عز وجل يوفر للإنسان الإحساس بالرضا بقضاء الله وقدره مما يدفعه لمواجهة الضغوط بأساليب

إيجابية دون الاستسلام أو الانعزال عن المجتمع أو إلحاق الضرر بنفسه وبالأخرين، وهذه النتيجة منطقية وليست غريبة في المجتمعات الإسلامية التي تؤمن بأن الله على كل شيء قدير وأن الإنسان في حالة الضيق يلجأ إلى خالقه الله، فعندما يكون الالتجاء إلى الله عز وجل مهم بالنسبة للفرد، فإنه يسيطر على الوظائف والانفعالات الداخلية للذات الشخصية والذات الاجتماعية وبالتالي يجعل كل خبرات الشخص موجهة لله عز وجل.

في حين احتلت أساليب المواجهة السلبية المراتب الأخيرة في مقياس الضغوط ويعود إلى أن الطلبة الجامعيين هم من الفئة الاجتماعية الواعية ويتم تعليمهم من قبل نخبة من الأساتذة الجامعيين، فكلما تقدم المستوى التعليمي تقدم معه المعارف لدى الطالب وزاد إدراكه لطبيعة الضغوط النفسية ومصادرها، وتتوافق الدراسة مع دراسة مفتي (2020) التي وصلت إلى أن أكثر أسلوب الالتجاء إلى الله ويليهِ تحمل المسؤولية ثم ضبط الذات، وتتفق كذلك مع نتيجة دراسة الغراييه والحموري (2019) التي توصلت إلى أن أسلوب الدعم الاجتماعي ويليهِ أسلوب حل المشكلة، فالمواجهة الفاعلة، فالدعم الديني، فتجنب المواجهة، وأخيراً المواجهة الانفعالية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التفكير لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

يوجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أسلوب التفكير التشريعي والمصدر الفردي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى الإبداع واستخدام الأفكار الجديدة في مواجهة المهام والقضايا والمواقف المختلفة، وبما أن أهمية التعليم الجامعي وخصائص الطلبة في هذه المرحلة العمرية فالطلبة يتميزون بتبني طرق وقوانين جديدة وإبداعية خاصة بهم في معالجة المشكلات، بدلاً من إتباع تلك القوانين والإجراءات المعدة من قبل الآخرين، فالطلبة الجامعيين يعيشون في مرحلة عمرية تتبلور فيها شخصية بصورة واضحة، لذلك هم يسعون دائماً وراء التغيير والتجديد والاستقلالية، ليوكب التغيرات السريعة التي تحدث في كافة مجالات الحياة. كذلك نرى

أن المرحلة الجامعية تفرض على الطالب أن يحدد الأولويات عند تعاملهم، والنظر إلى الأمور وبصورة تفصيلية وعدم إهمال أي جزئية.

وضحت النتائج أن العلاقة موجبة بين أسلوب التفكير التشريعي ومصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية والعكس صحيح، ويتميز أصحاب هذا المجال بالقدرة على تجاوز الصعوبات البيئية والنفسية، وهذا يرتبط بأسلوب التفكير التشريعي من حيث الابتكار واستخدام الأفكار الجديدة في مواجهة المهام والقضايا والمواقف المختلفة، وهذا يدفعهم إلى التجديد والإبداع في حياتهم، مما يعطيهم فرصة على الاعتماد على أنفسهم وتحمل مسؤولياتهم، والاعتماد على قدراتهم الذاتية في مواجهة الضغوطات وتحقيق الاستقلالية في حياتهم.

وضحت النتائج أن العلاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أسلوب التفكير الحكمي والمصدر الفردي، أي كلما مال الطلاب إلى أسلوب التفكير الحكمي والمصدر الفردي والعكس صحيح، ويميل أصحاب هذا الأسلوب إلى تحليل النظم والقواعد والإجراءات الموجودة وتقييمها (السكري، 2009)، وكما يدل المصدر الفردي على التفاعلات القائمة بين البيئة والفرد ودعم الإقران والكفاءة لاجتماعية والكفاءات الشخصية، وتدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد أقل في التفاعل البيئي والكفاءة الشخصية والاجتماعية، ويفسر أن الطلاب أصحاب التفكير الحكمي القائم على تحليل القواعد والإجراءات همّ بالأساس يعتمدون على المثابرة والتركيز على الدراسة وهذا بدوره يعبر عن المصدر الفردي.

في حين ارتبط أسلوب التفكير العالمي طردياً مع جميع مجالات الصلابة وبشكل دال إحصائياً، إذ ظهرت العلاقة ارتباطية بين مصدر السياق وأسلوب التفكير العالمي، أي كلما مال الطلاب الجامعيين إلى مصدر السياق زاد أسلوب التفكير العالمي والعكس صحيح، (الشهري، 2006)، وعليه يمكن القول أن سبب الارتباط الطردي بين السياق وأسلوب التفكير العالمي لدى بعض الطلاب الجامعيين كونهم مدفوعين بأهداف متناقضة، ويقعون في حيرة حول ترتيب الأولويات، واتخاذ القرارات، الأمر الذي يسبب التوتر، والتشويش لديهم، ويزداد ذلك مع زيادة الميل إلى مصدر السياق.

وضحت النتائج أن العلاقة ارتباطية طردية بين مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية ، وتعزو هذه النتيجة أنها منطقية، حيث إن أصحاب التفكير العالمي يفضلون القضايا الكبيرة والشمولية، ويتجاهلون التفاصيل، ولا يشغلون بالهم بالأمور التفصيلية، وأن الطلاب الجامعيين من ذوي مصدر العلاقة بالآخرين، وبمقدم الرعاية يتجهون نحو الاستمرار في المشاركة الثقافية في مساعدة الآخرين.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

بينت النتائج أنَّ بعض معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة واستراتيجيات ضغوط النفسية جاءت دالة إحصائية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، ونجد أن أساليب المواجهة الايجابية تحتل المراتب الأولى في مقياس أساليب مواجهة الضغوط، إذ كانت العلاقة ارتباطية طردية لدى مجالي التحليل المنطقي والمصدر الفردي، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى المصدر الفردي مال إلى التحليل المنطقي والعكس صحيح. وتتمثل الإستراتيجية هذه في عملية التحليل المنطقي التي ترتبط بالضغوط النفسية، والتي يسعى فيها الفرد لمعرفة أساليب مواجهة المشكلات أو التفكير في أكثر من حل ووضع خطط للخروج من المشكلة ومع الاستفادة من المواقف المشابهة السابقة لها، ويمكن تفسير ذلك بالجهود والقدرات التي يملكها الطلاب الجامعيين والكفاءات الاجتماعية والشخصية لديهم، فالطالب يمر في ظروف دراسية واجتماعية عديدة من شأنها أن تمس هذه السمات والتي ترتبط بدرجة كبيرة في كيفية إدراك الانفعالات المرتبطة بالمشكلات التي يمر بها.

تصل معاملات الارتباط بين مجالات تركيز على الحل بشكل عام إلى صلابة نفسية، حيث يرتبط الاثنان ارتباطاً إيجابياً طردياً، أي أنه كما زاد مستوى الصلابة لدى الفرد مال إلى مجال التركيز على الحل في التعامل مع ضغوط النفسية والعكس صحيح، وكانت العلاقة بين مجالي التركيز على الحل والمصدر الفردي طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى المصدر الفردي مال الفرد إلى التركيز على الحل في التعامل مع الضغوط النفسية والعكس صحيح. وكانت العلاقة بين مجالي التركيز على الحل ومصدر العلاقة بالآخرين

وبمقدم الرعاية طردية، وهذا يعني أنه زاد كما مستوى مصدر السياق مال إلى التركيز على الحل في التعامل مع ضغوط النفسية، وتفسر هذه النتيجة أن التركيز على الحل الذي يبذل فيه الطلاب المجهود لحل المواقف الضاغطة الأساسية مع إهمال أي أنشطة أخرى تبعد الطلاب فيه عن هدفهم الأساسي في حل الموقف الضاغط.

وكانت العلاقة بين مجال المواجهة وتأكيد الذات والمصدر الفردي طردية، أي كلما كان مصدر الصلابة هو المصدر الفردي زادت المواجهة وتأكيد الذات والعكس صحيح، وكانت العلاقة بين المواجهة وتأكيد الذات ومصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية طردية، أي كلما كان مصدر الصلابة النفسية هو العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية زادت المواجهة وتأكيد الذات والعكس صحيح، وكانت العلاقة طردية بين المواجهة وتأكيد الذات والمصدر، بمعنى كلما كان مصدر الصلابة النفسية هو السياق زادت المواجهة وتأكيد الذات، وهذه النتيجة أن المواجهة وتأكيد الذات يقصد بها قدرة الطلاب في الدفاع عن حقوقهم وقدرتهم على أقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: "ما العلاقة بين أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

وضحت النتائج أن هناك علاقة طردية مباشرة، بين مجالي التحليل المنطقي، وأسلوب التفكير التشريعي وهي نتيجة يمكن تفسيرها بالاستناد إلى ما ينطلق منه التفكير التشريعي بأنه أسلوب يتعلق بالإبداع واستخدام الأفكار الجديدة في مواجهة المهام والمشكلات والمواقف المختلفة التي يوجهها الطلاب، وهذا يتلاءم مع أسلوب التحليل المنطقي حيث يسعى الطلاب فيها لمواجهة المشكلة أو التفكير في أكثر من حل لها ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة مع الاستفادة من المواقف المشابهة.

وضحت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين مجالي التحليل المنطقي وأسلوب التفكير الحكمي، أي كلما مال الطلاب إلى التحليل المنطقي زاد وأسلوب التفكير الحكمي والعكس صحيح، ويميل أصحاب هذه الأسلوب

إلى تحليل النظم والقواعد والإجراءات الموجودة وتقييمها والحكم عليها، ويفضلون التحديات التي تقوم على التحليل وتقييم الأشياء مثل: الكتابة الناقدة، وإعطاء الآراء، الحكم على الناس أشغالهم (السكري، 2009)، وكما يدل التحليل المنطقي على مواجهة المشاكل وإيجاد أكثر من حل إليها، وحيث أنّ الطلاب أصحاب التفكير الحكمي والقائم على تحليل القواعد والإجراءات همّ بالأساس يعتمدون على المثابرة والتركيز أثناء الدراسة وهذه بدورة يعبر عن التحليل المنطقي.

في حين ارتبط أسلوب التركيز على الحل مع جميع أساليب التفكير موجبا وبشكل دال إحصائياً ما عدا الأسلوب الهرمي، وكانت العلاقة بين التركيز على الحل وأسلوب التفكير العالمي ارتباطية، أي كلما مال الطلاب إلى التركيز على الحل زاد التفكير العالمي والعكس صحيح وأصحاب التفكير العالمي هم غالباً مدفوعين من خلال هدف، أو أهداف متناقضة، حيث يبحثون عن التعقيد أحياناً ونتيجة إحباطهم ويكونون غير واعين بأنفسهم، وينفي وضع أولويات لأعمالهم لأنهم ينظرون إليها بدرجة متساوية (الشهري، 2006)، وعليه يمكن القول أن سبب الارتباط الطردي كون الطلاب مدفوعين لحل الموقف الضاغط الأساسي ويقع الطلاب في حيرة في ترتيب الأولويات واتخاذ القرارات، الأمر الذي يسبب التوتر والتشويش لديهم، ويزداد ذلك مع زيادة الميل لتركيز على الحل.

وضحت النتائج وجود علاقة بين التركيز على الحل وأسلوب التفكير المحلي، أي كلما مال الطلاب إلى التركيز على الحل زاد أسلوب التفكير المحلي والعكس صحيح، ويميل أصحاب التفكير المحلي إلى القضايا الجزئية والتفاصيل، لا يهتمون في القضية من الخارج، بل يركزون في تفاصيلها ويستمتعون بذلك، وعليه يمكن القول أن بعض الطلاب من ذوي التركيز على الحل يدفعهم ذلك إلى الاهتمام بحل بتفاصيل الموقف الضاغط وتفاصيله دون الاهتمام بالمواقف الأخرى التي يتعرضون لها، مما يدفعهم ذلك إلى إعادة النظر في تفاصيل الموقف مرة تلو أخرى.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: "هل تؤثر متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان

السكن في الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

وضحت النتائج أنه لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن، في الصلابة، وتبرر هذه النتيجة أن أفراد العينة في مرحلة عمرية متقاربة وفي مستوى من النضج الانفعالي والاجتماعي والنفسي المتقارب، إضافة إلى أن أفراد العينة يمرون في مرحلة تلعب دوراً هاماً في الدخول لعالم الكبار في همة عالية، وثقة بالنفس وصلابة حقيقية في التعامل مع الأحداث التي يواجهونها في حياتهم اليومية، وهذا الأمر لا يختلف الطلاب عن الطالبات في هذا الأمر، فكلاهما لديهما الاستعداد والقدرات الإيجابية التي تمنحهم القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضهم في تحقيق أهدافهم والحصول على العلم والمعرفة، ويبدو أن المتغيرات التصنيفية التي تناولتها الدراسة، لا تقع ضمن هذه المتغيرات الحاسمة والمحددة لصلابة.

واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة البيرقدار (2011) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تُعزى للجنس لصالح الذكور، ولمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: "هل تؤثر متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان

السكن في أساليب التفكير لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية؟"

من النتائج يتبين أن المتغيرات مثل الجنس والخلفية التعليمية ومكان الإقامة ليس لها تأثير على أساليب التفكير، لأن أساليب التفكير هي نتاج عدة عوامل تطورية وعبر مراحل حياة الفرد منذ الطفولة وحتى الشيخوخة، وتنتج عن العوامل الثقافية والخصائص الأسرية، ويبدو أن المتغيرات التصنيفية التي تناولتها الدراسة لا تقع ضمن هذه المتغيرات الحاسمة والمحددة لأساليب التفكير.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع: "هل تختلف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

باختلاف متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان السكن؟"

وضحت النتائج أنه لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن في الضغوط النفسية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى تشابه في خصائص العينة كونهم من طلبة الجامعة، علاوة على ذلك، كانت المجتمعات الفلسطينية متشابهة من حيث البيئات التعليمية، مما أثر على الفروق في مستوى استراتيجيات الضغط، وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة عبد الله (2018) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

المقترحات والتوصيات

نستخلص من الدراسة مجموعة من المقترحات والتوصيات كما يأتي:

أولاً: المقترحات

1. إجراء العديد من الدراسات حول أساليب التفكير وعلاقتها مع متغيرات أخرى مهمة مثل قلق المستقبل.
2. استغلال وسائل التواصل الاجتماعي لنشر التوعية والتأكيد على أهمية إكساب الفرد مهارات إدارة الضغوط والصلابة وأساليب التفكير.
3. إجراء العديد من الدراسات حول تأثير أساليب التفكير على إدارة ضغوط النفسية.
4. إجراء العديد من الدراسات حول تأثير أساليب التفكير على الصلابة النفسية.
5. السعي إلى خلق بيئة داعمة لطلبة الجامعة وتقديم ما يلزم لهم نتيجة العوامل البيئية والاقتصادية والاحتلال الإسرائيلي.

ثانياً: التّوصيات

1. كما وتوصي الباحثة إجراء دراسات تجريبية وتطبيقية لمهارات إدارة ضغوط النفسية.
2. توظيف نتائج الدراسة في تقديم برامج إرشادية، وورش ولقاءات، التي تركز على دور الصلابة وأساليب التفكير في إدارة الضغوط النفسية.
3. إعادة دراسة موضوع البحث على عينات أخرى مع مراعاة بعض المتغيرات الديموغرافية الأخرى مثل (مستوى تعليم الأم، مستوى تعليم الأب، مستوى الدخل الشهري للأسرة)
4. كما توصي الباحثة في إجراء الدراسة على فئات مختلفة مثل الكليات والمدارس الثانوية الحكومية والخاصة للتعرف على علاقة أساليب التفكير بالصلابة.

المصادر والمراجع

- إبراهيم، تامر شوقي. (2014). الصمود النفسي وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 24(85)، 137-200.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف والغزير، أحمد نايف. ((2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو الحصين، محمد. (2010). *الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في مجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات*. غزة: الجامعة الإسلامية.
- أبو المعاطي، يوسف. (2005). أساليب التفكير المميزة لأنماط المختلفة للشخصية: دراسة تحليلية مقارنة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 15(49)، 375-446.
- أبو عيشة، زاهدة جميل نمر. (2014). أنماط التفكير وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طالبات السنة التحضيرية في جامعة الطائف. *مجلة الإرشاد النفسي*، 39، 223-284.
- أبو هاشم، السيد. (2007). *الخصائص السيكومترية لقائمة أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج Sternberg لدى طلاب الجامعة*. مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 1-75.
- بركات، زياد. (2006). *التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة البحوث التربوية. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، 11(1)، 28-56.

جامعة النجاح الوطنية (2022). *حقائق وأرقام. على الشبكة العنكبوتية (تاريخ الولوج: 2-1-2022)*:

<https://www.najah.edu/ar/about/annu-facts>

جروان، فتحي. (2007). *تعليم التفكير- مفاهيم وتطبيقات*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

حسن، أنعام هادي. (2013). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. دار صفاء

للتوزيع والنشر، عمان. ط1

الحمد، نايف والبدارنة، مهدي المومني حازم. (2017). *الصلابة النفسية وعلاقتها بسوء التكيف النفسي*

والأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات. الجامعة الأردنية. عمان.

حمدي، نزيه والشوبكي، نايفة. (2008). *مستوى ومصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى والثانية*

من كليات المجتمع في عمان والزرقاء. (رسالة ماجستير غير منشورة) مجلة البصائر، 12(1)،

الأردن.

حمدي، نزيه. (. (2007) *لشباب ومواجهة الضغوط*. عمان، الأردن، منشورات وزارة الثقافة.

حنان، عبد العزيز. (2012). *نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات*. جامعة أب بكر بلقايد تلمسان.

خضير، ثابت محمد وشريف، إيمان محمد. (2011). *أساليب التفكير لدى طلبة جامعة الموصل*. مجلة

أبحاث كلية التربية الأساسية، 10(2)، 155-180.

درويش، سلوى محمد. (2016). *أساليب التفكير لدى الطلاب المتفوقين في الثانوية العامة وعلاقتها بمهارة*

حل المشكلات في ضوء متغيري الجنس والتخصص الأكاديمي. مجلة كلية التربية، (20)، 803-

805.

الدليمي، إسماعيل وضاري، ميسون. (2011). التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (34): 297-331.

راضي، زينب. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. *الجامعة الإسلامية، غزة*.

الرشيدي، جميلة منيف مرزوق. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات جامعة طيبة: دراسة سيكومترية-إكلينيكية. *مجلة كلية الآداب*، 213، 91-264.

الزعيبي، طلال عبد الله والشريدة، محمد. (2007). أساليب التفكير الشائعة لدى طلبة جامعة الحسين بن طلال وتأثرها بكل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 5(2)، 67-104.

ستيرنبرج، روبرت. (2004). *أساليب التفكير*. ترجمة عادل سعد يوسف. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

السريراتي، كريم فخري هلال ومحمد، فاطمة علي طالب. (2021). أنماط التفكير وفق نظرية وفق نظرية ستيرنبرج "حكومة الذات العقلية" لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الانسانية*، 28(3)، 1-10.

سعد، هبة محمد إبراهيم. (2020). أساليب التفكير ودلالاتها التنبؤية بالإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، 3(2)، 457-529.

السقا، صباح معروف. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 37(6)، 233-248.

السكري، عماد الدين محمد. ((2009. عوامل الشخصية الخمسة الكبرى وعلاقتها بأساليب التفكير لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، 24(1)، 11-15.

سليمان، محمد راجح. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسدية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وبير زيت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(15)، 138-183.

سليمان، صليحة. (2019). أنماط التفكير وعلاقتها بالتحصيل في مقياس المنهجية لدى طلبة الماستر بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. (*رسالة ماجستير غير منشورة*)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

السهلي، عمر. (2015). *مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم*، دار سمات للدراسات والأبحاث، 3(5)، 42-3.

سيد، جمعة. (2007). *إدارة الضغوط*. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة، مصر.

شراب، عبد الله. (2020). أنماط التفكير في ضوء نموذج ستيرنبرج لدى عينة من طلبة جامعة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية*، 34(6)، 16-28.

شناشنة، سارة وهوام، وسام. (2017). *مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية*. جامعة قالم، الجزائر.

شند، سمير وعبد الحليم، أشرف وعبد القوي، مروة. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى المعلمات. *مجلة الإرشاد النفسي*، 55(5): 199-239.

صالح، عايدة والمصدر، عبد العظيم. (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 29 (1): 41-76.

الصمادي، انتصار. (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. دراسات العلوم التربوية، 42(3).

طاهر، التيجاني يمنية. بهياني. (2016). العنف الأسري الموجه ضد المرأة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء المعنفات. جامعة محمد خضير بسكرة، كلية مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (18).

الطاهر، الطاهر محمد. (2016). الصلابة النفسية، ط4. مجلة كلية دلتا للعلوم والتكنولوجيا.

الطراونة، نايف سالم. (2010). أنماط تفكير ومشكلات طلبة جامعة القصيم وحاجاتهم الإرشادي. مؤتة للبحوث والدراسات-سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (25)6، 146-291.

الطيب، عصام علي. (2006). أساليب التفكير: نظريات ودراسات وبحوث معاصرة. القاهرة: عالم الكتب.

العامري، حمود. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

عباس، مدحت. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجله كلية التربية، 26.

عبد الرحمن، مصطفى حسن محمود. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلاية النفسية. *مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية*، (14)، 1-44.

عبد الله، قمر الدين محمد. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة كلية التربية قسم علم النفس بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

عبد المعطي، حسن. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر.

عبد الهادي، آمال عوني. (2021). أساليب التفكير السائدة لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الفلسطينية وعلاقتها بتنظيم الذات لديهم. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 29(4)، 135-165.

العبدلي، خالد. (2012). *الصلاية النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة*. كلية التربية بجامعة أم القرى.

العتوم، عدنان الجراح. (2009). *تنمية مهارات التفكير نماذج ونظريات وتطبيقات عملية*. ط2، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عجوة، عبد العال حامد. (2018). أساليب التفكير وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، 365-367، (33)9.

عردات، هلا. (2017). *الصلاية النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة اعلان*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية.

عرنكي، رغدة ميثيل الياس. (2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 37(3)، 91-109.

العزالي، صليحة وصباح، عايش. (2021). الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الجليلي بونغامة- خميس مليانة. *مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية*، 4(2)، 252.

العاسلة، سهيلة وموفق، بشارة. (2012). أثر برنامج تدريبي على مهارات التفكير الناقد في تنمية التفكير التأملي لدى طالبات الصف العاشر الأساسي في الأردن. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، 26(7)، 1656-1678.

العيافي، أحمد. (2011). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة. جامعة أم القرى. مصر.

عيسى، عصام. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم. *(رسالة ماجستير غير منشورة)*، جامعة القدس، فلسطين.

الغرابية، سالم علي سالم والحموري، خالد عبد الله. (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القصيم وعلاقتها بمستواهم الدراسي "دراسة ميدانية لدى عينة من الطلبة في جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية". *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 35(2)، 230-290.

الفقيه، عبد الله أحمد عبده. (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية-النادرة. *مجلة القلم*، 5(5)، 131-132.

القرآن الكريم

- قطامي، يوسف. (2007). *تعليم التفكير لجميع الأطفال*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كاتبي، محمد عزت عربي. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بأزمة الهوية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 37(2)، 151-166.
- الكبيسي، عبد الواحد. (2013). *التفكير الايجابي تدريبات وتطبيقات عملية*. ط1، مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- اللوغانى، أحمد عيسى والردعان، دلال عبد الهادي فهد. (2018). *أنماط التفكير وعلاقتها بالقلق من المستقبل لدى طلبة كلية التربية الأساسية*. جامعة القاهرة-كلية الدراسات العليا للتربية، 26(4)، 428-463.
- مجدي، عزيز إبراهيم. ((2005). *المنهج التربوي وتنمية الفكر*. ط1، عمان: دار الكتب.
- محمد، إبراهيم. (2002). *الهوية والقلق والإبداع*. القاهرة: دار القاهرة.
- محمد، علا عبد الرحمن علي. (2014). *أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لطالبات رياض الأطفال بالجامعة*. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- محمد، غادة وسيد، عليّة. (2017). *دراسة أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج*. منشورات جامعة الدمام، السودان.
- مرزوك، أحمد محمد. (2016). *أساليب التفكير وعلاقتها بالاتجاهات التعصبية عند طلبة الجامعة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العراق.

المطوع، نايف بن عبد العزيز. (2016). أنماط التعلم والتفكير السائدة لدى طلبة كلية التربية بالدوادمي في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 6(19)، 160-169.

منصور، طلعت وزريق، تامر. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة كلية شرطة. جامعة عين الشمس، مصر.

الهاللي، عادل عبد الرحمن عبد الله. (2009). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة: دراسة مقارنة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

الهيلات، مصطفى. (2015). مقياس هيرمان لأنماط التفكير. ط1، عمان: مركز ديپولو لتعليم التفكير.

وقاد، إلهام. (2007). أساليب التفكير وعلاقتها بأساليب التعلم وتوجهات الهدف لدى طالبات المرحلة الجامعية بمدينة مكة المكرمة. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

- Abualkibash, S. K. (2019). Psychological resilience and its relationship with satisfaction of basic psychological needs and exposure to traumatic events among the Palestinian basic school students in West-Bank. (*Unpublished Doctoral Dissertation*), Universidad De Santiago De Compostela (Spain).
- Alkison, P. A., Martin, C. R. & Rankin J (2009). Resilience revisited. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 137-145.
- Altakhayneh, B. H. (2016). Effectiveness of using microteaching and thinking style to develop teaching skills in Arab Open University-Jordan Branch. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 15(3).
- Bolghasemi, A, & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia social and Behavioral Science*, 5, 748-752.
- BourdaréneMahfoud (2005): stress between well-being and suffering Berti edition, Algiers.
- Chai, M. S and Low, C. S. (2015). Personality, Coping and Stress Among University Students. *American Journal of Applied Psychology*, Science Publishing Group, Published online, March 27, 2015, (<http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ajap>). 4(3-1) 33-38.
- Cutuli, J. J., & Masten, A. S (2009). Resilience in S. J. Lopes (Ed), *The Encyclopedia of positive psychology*, 837-843.
- EbraTemiz (2012). An investigation of the thinking-style profiles of fineartsedncation department students. *Procedia-social and Behavioral Science*, 51, 148-151.
- Elisabetta, Sagone, (2013). Relationships between Resilience, Self - Efficacy, and thinking styles in Italian Middle Adolescents . *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 92. p 838- 845.

- Essel, George & Owusu, Patric (2017), Causes of students stress its effects on their academic success, and mangment by students, *Case study of seinajoki university of applied sciences*,
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle>
- Garcia, Elisabeth (2012) The relationship between thinking styles and resilience (*unpublished doctoral dissertation*) Faculty of the Graduate college of the Oklahoma state University.
- I dwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development; An integrative perspective*. New York: The Guilford press.
- Kalantar, J., Khedri, Nikbokht, A & Motvalian, M. (2013) Effect of psychological Hardiness Training on Mental Health of students. *International Journal of Academic Reseach in Business and Social sciences*, 3(2), 68-73.
- Karaoglu, B, turan, M, polat, Y. (2018). The Effects of undergraduate Students' Mental (Psychological) Toughness on the Leadership Level. *European Journal of Education Studies*, 4 (1): 1-12.
- Kumar, Sanjeev & Bhukar, J.P (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Lambert, V, A, Lambert, C, E & Yamse, H, (2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, *Journal of Nursing and Heath Sciences*, 5, 181-184.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping, *Journal of American Psychologist*, 55(6).
- Licata, C. A. (2001). *Personality Differences of First-Year Law Students Using the Theory of Mental Self-Government*
- Romera, D. D. M. (2018). Sternberg-Wagner thinking styles: a research tool in social science didactics. *JOTSE*, 8(4), 398-407.

- Shriatnia, k, Mirdoraghi, F., Pakmhr, H, &Iravani, M.R. (2013). Astudy of relationship between Hardiness and self-Efficacy with Mental Health in Iran. *Journal of Basic and Applied scientific Research*, 3(7), 760-764
- Steptoe, A., & Ayers, S. (2005). Stress, health, and illness. In S. Sutton, A. Baur, & M. Jonston(Eds), *The sage handbook of health psychologie*, 169-196.
- Sternberg, R. J., & Wagner, R. K. (1991). *MSG thinking styles inventory: Manual*. Star Mountain Projects.
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149
- Yildizlar, Mehmet (2010). Thinking Style of Candidate Teachers who come from different cultures. *Journal of Education*,39, 383-393.
- Zhang, L. F. (2002). Thinking styles and the big five personality traits. *Educational psychology*, 22(1), 17-31.
- Zhang, L. F. (2006). Thinking styles and the big five personality traits revisited. *Personality and individual differences*, 40(6), 1177-1187
- Zhang, L. F., & Sternberg, R. J. (2002). Thinking styles and teachers' characteristics. *international Journal of Psychology*, 37(1), 3-12
- Khanzade, A., Moltafet, G. H., &Sadati, S. (2007). Relationship between dimension of personality and happiness. *Journal of psychology science (in iran)* 5 (20), 337-351 (in Persian)
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Janoff-Bulman, R. (1998). From Terror to Appreciation: Confronting Chance After Extreme Misfortune. *Psychological Inquiry*, 9(2),99.

- Suarez, E. B. (2011). *Surviving the "SasachacuyTiempu "[difficult times]: the Resilience of Quechua Women in the Aftermath of the Peruvian Armed Conflict*. (NR78030 Ph.D.), University of Toronto (Canada), Ann Arbor. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/923657633?accountid=17253>
- Fuller, A. (1998). *From surviving to thriving: Promoting mental health in young people*: Australian Council for Educational Research.
- Barber, B. K. (2009). Making sense and no sense of war: Issues of identity and meaning in adolescents' experience with political conflict Adolescents and war: How youth deal with political violence. (pp. 281-311): *Oxford University Press, New York, NY*.
- Peek, L., & Stough, L. M. (2010). Children with disabilities in the context of disaster: A social vulnerability perspective. *Child Development, 81*(4), 1260-1270.
- Samani, S., Jokar, B., & Sahragard, N. (2007). Resiliency, psychological health and life satisfaction. *Iran's psychological and clinical psychology magazine, Thirteenth year (3)*, 290-295.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well- Being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565. doi: 10.1111/1467-6494.ep9710314567
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, *Self Determination, and Will?* *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1586.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280.

الملاحق

ملحق أ

قائمة أسماء السادة المحكمين

الرقم	الاسم	القسم	مكان العمل
1	أ. عبد عساف	إرشاد التعليم التربوي	جامعة النجاح الوطنية
2.	د. شادي أبو الكباش	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية
3.	د. فلسطين نزال	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية
4.	د. عبد الكريم أيوب	مناهج وأساليب تدريس	جامعة النجاح الوطنية
5.	د. عمر غنام	قسم علم النفس والإرشاد	جامعة النجاح الوطنية

ملحق ب

الاستبانة بصورتها الأولى

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تحت عنوان "أنماط التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية"، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي/ كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، وهذا يتطلب الإجابة على فقرات الاستبانة التالية، لذا أتأمل منكم قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عليها بالشكل الذي ترونه مماثلاً لكم؛ وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المخصص. علماً بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة ولا داعي لذكر الاسم.

شاكرة لكم حسن تعاونكم.

أنوار محمود حاج محمد

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

الرجاء وضع دائرة حول الخيار الذي يناسبك:

الجنس: 1. أنثى. 2. ذكر.

الكلية: 1. علوم إنسانية 2. علوم طبيعية

مستوى الدراسة: 1. سنة أولى. 2. سنة ثانية.

3. سنة ثالثة. 4. سنة رابعة. 5. سنة خامسة فأكثر

مكان سكن: 1. مدينة. 2. قرية. 3. مخيم.

القسم الثاني:

الرجاء وضع إشارة (x) تحت الخيار الذي يناسبك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
1.	في حياتي أشخاص أتمنى ان أصبح مثلهم					
2.	أتعاون مع الأشخاص المحيطين بي					
3.	ان استكمالي للتعليم مهما بالنسبة لي.					
4.	أعرف كيف أتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة.					
5.	يهتم والدي بمراقبتي بمختلف المواقف.					
6.	والداي يعرفان كل شيء عني.					
7.	والداي يهتمان بتوفير الطعام اللازم في البيت					
8.	أحاول إنهاء ما بدأت عمله.					
9.	إيماني بالله هو سر قوتي.					
10.	أعتز بانتمائي لمجتمعي.					
11.	يراني الناس شخصا مرحا.					
12.	أتكلم مع والدي بصراحة حول مشاكلتي.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
13.	أواجه مشكلاتي ولا أهرب منها.					
14.	أصدقائي يدعمونني					
15.	عندما تواجهني مشكلة أعرفا إلى أين أذهب.					
16.	أشعر بالانتماء لجامعتي.					
17.	يقف والدي معي بالمواقف الصعبة					
18.	يقف أصدقائي إلى جانبي في وقت الضيق.					
19.	قلما أشعر أنني مظلوم في مجتمعي.					
20.	لدي الفرص الكافية لتطوير مهاراتي الدراسية والعملية.					
21.	أعرف مصادر القوة في شخصيتي.					
22.	أشارك في الأنشطة الدينية في منطقتي.					
23.	أعتقد أنه من المهم خدمة مجتمعي.					
24.	أشعر بالأمان بوجود والدي.					
25.	أن الحياة التي عشتها جعلت مني شخصا ناضجا.					
26.	أحب عادات أهلي وتقاليدهم.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
27.	أشارك وأستمتع بعادات مجتمعي.					
28.	أفتخر بكوني فلسطينيا.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	معارض بشدة
1.	عندما تواجهني مشكلة ما، فإنني استخدم أفكارى واستراتيجياتي الخاصة في حلها					
2.	أفضل الوصول إلى حل المشكلات التي تواجهني وفق طرق محددة					
3.	أفضل المواقف التي أستطيع من خلالها أن أقارن بين الطرق المختلفة لحل المشكلات					
4.	أظهر القليل من الاهتمام بتفاصيل الموضوعات التي تواجهني					
5.	أفضل التعامل مع مشكلات محددة أكثر من التعامل مع مشكلات عامة					
6.	أفضل أن أتحدى الطرق التقليدية لحلال مشكلات والبحث عن طرق أخرى جديدة أفضل لحلها					
7.	ألتزم القواعد المحددة والطرق المألوفة لعمل الأشياء					
8.	عندما أقوم بتنفيذ أشياء معينة، فإنني أقوم بترتيبها حسب أهميتها					
9.	عند التحدث أو كتابة أفكار معينة، أركز على فكرة رئيسية واحدة					
10.	عند مناقشة أو كتابة موضوع ما، فإنني ألتزم بوجهات النظر التي تكون مقبولة من زملائي					

					يمكنني الانتقال من مهمة لأخرى بسهولة لأن كل المهام تبدو لي على نفس القدر من الأهمية	11.
					أميل إلى تنفيذ جميع مراحل المشروع أو العمل دون الحاجة لأخذ آراء الآخرين	12.
					عند البدء في أداء مهمة ما، أفضل الوصول إلى أفكار جديدة لهذه المهمة من خلال الأصدقاء	13.
					أحب أن أجرب أفكارى وأراقب مدى نجاحها	14.
					أهتم كثيرا باستخدام الطرق المناسبة لحل أية مشكلة تواجهني	15.
					أميل إلى تقييم ومقارنة وجهات النظر والآراء المتباينة	16.
					عند أدائي لعمل ما، فإنني اهتم كثيرا بالقواعد العامة أكثر من اهتمامي بالتفاصيل	17.
					عند الكتابة أو النقاش حول موضوع ما، فإنني أعتقد أن التركيز على التفاصيل والحقائق أكثر أهمية من تناول الصورة العامة الكلية للموضوع	18.
					عندما تواجهني مشكلة ما، فإنني أفضل استخدام الطرق والاستراتيجيات الجديدة في حلها	19.
					عندما أكون مسؤولاً عن عمل، فإنني أفضل إتباع الطرق والأفكار التي استخدمتها مسبقاً	20.
					عند البدء في أداء مهمة ما، فإنني أحاول الربط بين الموضوعات الفرعية والهدف العام للمهمة	21.
					اميل الى التركيز على الهدف الرئيسي فقط عند محاولتي اتخاذ قرار ما.	22.

					أفضل أداء المهام أو المشروعات التي تلقى قبول واستحسان لدى زملائي	23.
					عندما أجد نفسي مطالباً بالعديد من الأشياء المهمة، فإنني أحاول أن أؤدي أكبر قدر منها بغض النظر عن الوقت الذي استغرقه في أدائها	24.
					اعتمد على تقديري الخاص للموقف، عند محاولتي لاتخاذ قرار ما.	25.
					في حالة مناقشة أو كتابة تقرير معين فإنني أفضل أن أمزج أفكارى الخاصة مع أفكار الآخرين.	26.
					أفضل المشكلات التي تتيح لي استخدام طريقي الخاصة في حلها.	27.
					أستمع بأداء الأشياء التي تؤدي في ضوء تعليمات محددة	28.
					أفضل المشروعات التي يمكنني فيها أن أقارن بين مختلف وجهات النظر.	29.
					أميل الى تأكيد الأوجه العامة للقضايا التي أتناولها.	30.
					أفضل أن أجمع معلومات محددة أو مفصلة عن المشروعات التي أقوم بها	31.
					أفضل أن أؤدي الأشياء بطرق جديدة غير التي تطرق إليها الآخرون في الماضي	32.
					أفضل المواقف التي تتيح لي إتباع مجموعة من القواعد المحددة	33.
					عند مواجهتي لبعض المشكلات فإنه يكون لدي إحساس جاد بمدى أهمية كل مشكلة وبأية طريقته أتعامل معها	34.
					عندما يكون لزام على أداء مجموعة من الأشياء المهمة فإنني أقوم بأداء أكثرها أهمية لي ولزملائي	35.

					أفضل معالجة كل أنواع المشكلات وكذلك التي تبدو منها قليلة الأهمية	36.
					أفضل العمل بمفردي عند أدائي لمهمة أو مشكلة ما	37.
					أفضل الاشتراك في الأنشطة التي تتيح لي التفاعل مع الآخرين كعضو منهم	38.
					عند أدائي لمهمة ما، فإنني أميل لأن أبدأ في رأيي الخاصة	39.
					أفضل التعامل مع المشروعات التي لها هدف وخطة محددان	40.
					أفضل المهام أو المشكلات التي تتيح لي تقييم طرق وخطط الآخرين	41.
					أفضل العمل في المشروعات التي تهتم بالقضايا العامة عن تلك التي تهتم بالتفاصيل الدقيقة جدا	42.
					أفضل أن أغير من أنماط الطرق الروتينية من أجل تحسين طريقتي في أداء المهمة	43.
					أفضل المشكلات التي تتطلب مني الاهتمام بالتفاصيل.	44.
					أفضل التعامل مع المهام والمشكلات التي لها قواعد ثابتة يجب إتباعها لإنجازه.	45.
					عندما يكون هناك العديد من الأشياء التي يجب القيام بها، فإنه يكون لدي إحساس واضح في ترتيب حل لهذه، المشكلات طبقا لأهميتها.	46.
					أفضل أن أركز على أداء مهمة واحدة فقط في الوقت المحدد لذلك.	47.
					عند مناقشة أو كتابة أفكارني فإنني أتناولها في ضوء كلما يتطرق إلى ذهني.	48.

49.	أفضل المشروعات التي يمكنني أن أنجزها كاملة معتمدا على نفسي.				
50.	عند البدء في مشروع أو عمل ما، فإنني أفضل مشاركة وتبادل الآراء مع الآخرين.				
51.	أفضل المواقف التي تتيح لي استخدام أفكارى الخاصة في أدائها.				
52.	أفضل أن أتبع قواعد أو تعليمات محددة عند حل المشكلات.				
53.	أستمتع بالعمل الذي يتضمن التحليل أو الترتيب أو المقارنة بين الأشياء.				
54.	عند الحديث عن أفكارى أو كتابتها، فإنني أفضل أن أوضح المنظور والسياق الخاص بأفكارى أي الصورة الكلية لها				
55.	اهتم كثيرا بمعرفة الأجزاء الخاصة بالمهمة التي سأعمل بها أكثر من أهميته العامة				
56.	أفضل التطرق إلى المشكلات السابقة وإيجاد طرق جديدة لحلها				
57.	عندما تواجهني مشكلة ما، فإنني أفضل أن أحلها بطريقة تقليدية أو مألوفة				
58.	لا بد أن ينتهي من المشروع الذي أؤديه قبل أن أبدأ في غيره				

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
1.	ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها عندما تزيد لدي الضغوط.					
2.	أكثر من الاستغفار والعبادات ليزول عني الكرب في المواقف الضاغطة.					
3.	أشعر أن البكاء أو الصراخ يخفف من قلقي في الضغوط والأزمات.					
4.	أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي.					

					أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال عند زيادة لأعباء والأزمات.	5.
					عند زيادة لأعباء والأزمات أرى أن هذا حال الدنيا يوم لك ويوم عليك.	6.
					أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي في الأزمات.	7.
					أشعر أنني قد قصرت في أدائي لعملي عند حدوث الأزمة.	8.
					أواجه صعوبة في تركيز كل جهدي على تنفيذ ما أريد عمله.	9.
					أواجه صعوبة في كتمان مشاكلني عن الآخرين	10.
					أواجه صعوبة في مسامحة نفسي على أخطائي.	11.
					أواجه صعوبة في ممارسة الرياضة المفضلة لي.	12.
					عندما أتعرض لمشكلة فأنتني ألوم نفسي على ما يحدث لي من مشاكل.	13.
					أشعر أن التفكير لن يساعدني على حل المشكلة التي تواجهني.	14.
					عندما تواجهني مشكلة فأنتني أحاول التفكير في أسبابها.	15.
					عندما تواجهني مشكلة ألجأ إلي الله عز وجل طلباً للعون.	16.
					عندما تواجهني مشكلة، أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي.	17.
					أثناء المشكلة أعمل بالمثل "أضحك لدنيا تضحك لك".	18.
					ألجأ إلى الأدوية والمهدئات أثناء المشكلة.	19.
					أثناء الصعاب والمشكلات أقارن نفسي بمن هم أقل حظاً مني.	20.
					عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أهمل الأنشطة التي تبعدني عن هدفي في حل مشكلاتي.	21.
					عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أتقبل المشكلة وأتعايش معها.	22.
					عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أبتعد عن الناس.	23.
					عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أقنع الآخرين بسلامة موقعي.	24.

					عندما أتعرض لمواقف ضاغطة أشعر أنني المسؤول عن هذه المواقف التي تحدث لي.	25.
					أشعر بالسرхан أو شرود الذهن "زيادة في أحلام اليقظة" عندما أتعرض لموقف وأزمة ضاغطة.	26.
					عندما أتعرض لمواقف ضاغطة أصبح أكثر صلابة وقدرة على مواجهة المشاكل بالمستقبل.	27.
					أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخص أقوى وأفضل.	28.
					عند حدوث الأزمات أحصل على أجازة لأصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات.	29.
					عند حدوث الأزمات أشعر أن المشكلات التي تصادفني مجرد أوهام لا ينبغي الاهتمام بها.	30.
					عند حدوث الأزمات أشعر أنني أنفعل على من حولي.	31.
					يجب علينا وضع خطط لمواجهة الضغوط والخروج منها.	32.
					يجب علينا أن نتمسك بالدفاع عن حقوقنا لنخفف ما نشعر به من ضغوط الحياة.	33.
					يجب علينا أن نقنع أنفسنا بالقول "ليس بالإمكان أن يكون أفضل مما كان".	34.
					لنواجه المشكلة يجب أن نشعر أن هذه المشكلات التي نواجهها أمور تافهة لا ينبغي الاهتمام بها.	35.
					أن الخبرات المؤلمة تجعلني أعمل بالمثل القائل "البعد عن الشر غنيمة".	36.
					الخبرات والمواقف الصعبة تجعلني أواجه المشكلات بشجاعة.	37.
					الخبرات والمواقف الصعبة تجعلني أعمل بالمثل "ما خاب من أستاذ"	38.
					الخبرات والمواقف الصعبة تجعلني أكثر من العبادة وأذكر الله كثير كي يطمئن قلبي.	39.
					حينما أشعر بالتوتر والإجهاد النفسي أصرح بعدم رضاي للأشخاص الذين يسببون لي أي مشكلة.	40.
					حينما أشعر بالتوتر والإجهاد أتجنب الانفعال.	41.
					حينما أشعر بالتوتر والإجهاد أعتقد أنه لا فائدة من محاولة حل المشكلة.	42.
					حينما أشعر بالتوتر والإجهاد أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستيقاظي.	43.

					المشاكل الصعبة تجعلني أفضل الابتعاد عن المنطقة التي تحدث فيها المشكلة لبعض الوقت.	44.
					المشاكل الصعبة تجعلني أكثر عدوانا وانفعالا.	45.
					المشاكل الصعبة تجعلني أزيد من النكات والسخرية.	46.
					المشاكل الصعبة تجعلني أكثر من النوم أو مشاهدة التلفاز أو تناول الطعام.	47.
					الحل الأمثل لأي مشكلة هو الاستفادة من موقف مشابه لها.	48.
					الحل الأمثل لأي مشكلة هو تأجيل التفكير فيها الآن ذلك يساعد في الوصول للحل.	49.
					الحل الأمثل لأي مشكلة هو التركيز على الجوانب المهمة ومن ثم الأقل أهمية وهكذا.	50.
					الحل الأمثل لأي مشكلة بأن نتعرف على الأسباب التي أدت إلى هذه المشكلة.	51.
					عندما تواجهني مشكلة فأنتني لا أجد حرجا من مواجهة الآخرين بأخطائهم التي سببت لي هذه المشكلة.	52.
					عندما تواجهني مشكلة فأنتني أرى أن السخرية ومقابلتها بالدعابة تجعلني أواجهها بسهولة.	53.
					عندما تواجهني مشكلة فأنتني أغير أنشطتي وهواياتي لأصبح أكثر قدرة على مواجهتها.	54.
					عندما تواجهني مشكلة قد ألحق الأذى بنفسى أو الآخرين.	55.
					من أهم أساليب مواجهة الأزمة طلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.	56.
					من أهم أساليب مواجهة الأزمة ضبط النفس وعدم التسرع.	57.
					من أهم أساليب مواجهة الأزمة الاستعانة بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغوط.	58.
					من أهم أساليب مواجهة الأزمة الإيمان بالمثل القائل "من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته".	59.
					كثرة المشكلات التي يقابلها الفرد تجعله يعمل على توفير جهده للأوقات التي تخلو من المشاكل.	60.
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة عدم الاندفاع حتى لا تتكشف الأمور.	61.

					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة إصلاح أخطائه حتى لا تتكرر المشاكل.	.62
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة لا يتلفت للأزمات والمشكلات لأن الحياة مستمرة.	.63
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة أن ينسى المشاكل لبعض الوقت.	.64
					من أفضل الطرق لحل المشاكل الأيمان أن الأنسان مسؤول عن كل ما يحدث له من أزمات.	.65
					من أفضل الطرق لحل المشاكل أن يحرص الأنسان على الوصول للحقيقة من كل المصادر المتاحة.	.66
					من أفضل الطرق لحل المشاكل أن نتجاهل المشكلة تماما ونمارس حياتنا المعتادة.	.67

ملحق ج

الاستبانة بصورتها النهائية

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تحت عنوان "أنماط التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغط النفسية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية"، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي/ كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، وهذا يتطلب الإجابة على فقرات الاستبانة التالية، لذا أتأمل منكم قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عليها بالشكل الذي ترونه مماثلاً لكم؛ وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المخصص. علماً بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة ولا داعي لذكر الاسم.

شاكرة لكم حسن تعاونكم.

أنوار محمود حاج محمد

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

الرجاء وضع دائرة حول الخيار الذي يناسبك:

الجنس: 1. أنثى. 2. ذكر.

الكلية: 1. علوم إنسانية 2. علوم طبيعية

مستوى الدراسة: 1. سنة أولى. 2. سنة ثانية.

3. سنة ثالثة. 4. سنة رابعة. 5. سنة خامسة فأكثر

مكان سكن: 1. مدينة. 2. قرية. 3. مخيم.

القسم الثاني:

الرجاء وضع إشارة (x) تحت الخيار الذي يناسبك فيما يلي:

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
1.	في حياتي أشخاص أتمنى ان أصبح مثلهم					
2.	أتعاون مع الأشخاص المحيطين بي					
3.	ان استكمالي للتعليم مهما بالنسبة لي.					
4.	أعرف كيف أتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة.					
5.	يهتم والدي بمراقبتي بمختلف المواقف.					
6.	والداي يعرفان كل شيء عني.					
7.	والداي يهتمان بتوفير الطعام اللازم في البيت					
8.	أحاول إنهاء ما بدأت عمله.					
9.	إيماني بالله هو سر قوتي.					
10.	أعتر بأنتمائي لمجمعي.					
11.	يراني الناس شخصا مرحا.					
12.	أتكلم مع والدي بصراحة حول مشاكلتي.					
13.	أواجه مشكلاتي ولا أهرب منها.					
14.	أصدقائي يدعمونني					
15.	عندما تواجهني مشكلة أعرفا إلى أين أذهب.					
16.	أشعر بالانتماء لجامعتي.					
17.	يقف والدي معي بالمواقف الصعبة					
18.	يقف أصدقائي إلى جانبي في وقت الضيق.					
19.	قلما أشعر أنني مظلوم في مجتمعي.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
20.	لدي الفرص الكافية لتطوير مهاراتي الدراسية والعملية.					
21.	أعرف مصادر القوة في شخصيتي.					
22.	أشارك في الأنشطة الدينية في منطقتي.					
23.	أعتقد أنه من المهم خدمة مجتمعي.					
24.	أشعر بالأمان بوجود والدي.					
25.	أن الحياة التي عشتها جعلت مني شخصا ناضجا.					
26.	أحب عادات أهلي وتقاليدهم.					
27.	أشارك وأستمتع بعادات مجتمعي.					
28.	أفتخر بكوني فلسطينيا.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	معارض بشدة
1	عندما تواجهني مشكلة ما، فإنني استخدم أفكارى واستراتيجياتي الخاصة في حلها					
2	أفضل الوصول إلى حل المشكلات التي تواجهني وفق طرق محددة					
3	أفضل المواقف التي أستطيع من خلالها أن أقارن بين الطرق المختلفة لحل المشكلات					
4	أظهر القليل من الاهتمام بتفاصيل الموضوعات التي تواجهني					
5	أفضل التعامل مع مشكلات محددة أكثر من التعامل مع مشكلات عامة					
6	أفضل أن أتحدى الطرق التقليدية لحلال مشكلات والبحث عن طرق أخرى جديدة أفضل لحلها					
7	ألتزم القواعد المحددة والطرق المألوفة لعمل الأشياء					
8	عندما أقوم بتنفيذ أشياء معينة، فإنني أقوم بترتيبها حسب أهميتها					
9	عند التحدث أو كتابة أفكار معينة، أركز على فكرة رئيسية واحدة					
10	عند مناقشة أو كتابة موضوع ما، فإنني ألتزم بوجهات النظر التي تكون مقبولة من زملائي					

11	يمكنني الانتقال من مهمة لأخرى بسهولة لأن كل المهام تبدو لي على نفس القدر من الأهمية				
12	أميل إلى تنفيذ جميع مراحل المشروع أو العمل دون الحاجة لأخذ آراء الآخرين				
13	عند البدء في أداء مهمة ما، أفضل الوصول إلى أفكار جديدة لهذه المهمة من خلال الأصدقاء				
14	أحب أن أجرب أفكارى وأراقب مدى نجاحها				
15	أهتم كثيرا باستخدام الطرق المناسبة لحل أية مشكلة تواجهني				
16	أميل إلى تقييم ومقارنة وجهات النظر والآراء المتباينة				
17	عند أدائي لعمل ما، فإنني أهتم كثيرا بالقواعد العامة أكثر من اهتمامي بالتفاصيل				
18	عند الكتابة أو النقاش حول موضوع ما، فإنني أعتقد أن التركيز على التفاصيل والحقائق أكثر أهمية من تناول الصورة العامة الكلية للموضوع				
19	عندما تواجهني مشكلة ما، فإنني أفضل استخدام الطرق والاستراتيجيات الجديدة في حلها				
20	عندما أكون مسؤولاً عن عمل، فإنني أفضل إتباع الطرق والأفكار التي استخدمتها مسبقاً				
21	عند البدء في أداء مهمة ما، فإنني أحاول الربط بين الموضوعات الفرعية والهدف العام للمهمة				
22	اميل الى التركيز على الهدف الرئيسي فقط عند محاولتي اتخاذ قرار ما.				
23	أفضل أداء المهام أو المشروعات التي تلقى قبول واستحسان لدى زملائي				
24	عندما أجد نفسي مطالباً بالعديد من الأشياء المهمة، فإنني أحاول أن أؤدي أكبر قدر منها بغض النظر عن الوقت الذي استغرقه في أدائها				
25	اعتمد على تقديري الخاص للموقف، عند محاولتي لاتخاذ قرار ما.				
26	في حالة مناقشة أو كتابة تقرير معين فإنني أفضل أن أمزج أفكارى الخاصة مع أفكار الآخرين.				
27	أفضل المشكلات التي تتيح لي استخدام طريقي الخاصة في حلها.				

					أستمع بأداء الأشياء التي تؤدي في ضوء تعليمات محددة	28
					أفضل المشروعات التي يمكنني فيها أن أقارن بين مختلف وجهات النظر.	29
					أميل الي تأكيد الأوجه العامة للقضايا التي أتناولها.	30
					أفضل أن أجمع معلومات محددة أو مفصلة عن المشروعات التي أقوم بها	31
					أفضل أن أؤدي الأشياء بطرق جديدة غير التي تطرق إليها الآخرون في الماضي	34
					أفضل المواقف التي تتيح لي إتباع مجموعة من القواعد المحددة	35
					عند مواجهتي لبعض المشكلات فإنه يكون لدي إحساس جاد بمدى أهمية كل مشكلة وبأية طريقه أتعامل معها	36
					عندما يكون لزام على أداء مجموعة من الأشياء المهمة فإنني أقوم بأداء أكثرها أهمية لي ولزملائي	37
					أفضل معالجة كل أنواع المشكلات وكذلك التي تبدو منها قليلة الأهمية	38
					أفضل العمل بمفردي عند أدائي لمهمة أو مشكلة ما	39
					أفضل الاشتراك في الأنشطة التي تتيح لي التفاعل مع الآخرين كعضو منهم	40
					عند أدائي لمهمة ما، فإنني أميل لأن أبدأ في أرائي الخاصة	41
					أفضل التعامل مع المشروعات التي لها هدف وخطة محددان	42
					أفضل المهام أو المشكلات التي تتيح لي تقييم طرق وخطط الآخرين	43
					أفضل العمل في المشروعات التي تهتم بالقضايا العامة عن تلك التي تهتم بالتفاصيل الدقيقة جدا	44
					أفضل أن أغير من أنماط الطرق الروتينية من أجل تحسين طريقتي في أداء المهمة	45
					أفضل المشكلات التي تتطلب مني الاهتمام بالتفاصيل.	46
					أفضل التعامل مع المهام والمشكلات التي لها قواعد ثابتة يجب إتباعها لانجازه.	47

48	عندما يكون هناك العديد من الأشياء التي يجب القيام بها، فإنه يكون لدي إحساس واضح في ترتيب حل لهذه، المشكلات طبقا لأهميتها.				
49	أفضل أن أركز على أداء مهمة واحدة فقط في الوقت المحدد لذلك.				
50	عند مناقشة أو كتابة أفكارني فإنني أتناولها في ضوء كلما يتطرق إلى ذهني.				
51	أفضل المشروعات التي يمكنني أن أنجزها كاملة معتمدا على نفسي.				
52	عند البدء في مشروع أو عمل ما، فإنني أفضل مشاركة وتبادل الآراء مع الآخرين.				
53	أفضل المواقف التي تتيح لي استخدام أفكارني الخاصة في أدائها.				
54	أفضل أن أتبع قواعد أو تعليمات محددة عند حل المشكلات.				
55	أستمتع بالعمل الذي يتضمن التحليل أو الترتيب أو المقارنة بين الأشياء.				
56	عند الحديث عن أفكارني أو كتابتها، فإنني أفضل أن أوضح المنظور والسياق الخاص بأفكارني أي الصورة الكلية لها				
57	اهتم كثيرا بمعرفة الأجزاء الخاصة بالمهمة التي سأعمل بها أكثر من أهميته العامة				
58	أفضل التطرق إلى المشكلات السابقة وإيجاد طرق جديدة لحلها				
59	عندما تواجهني مشكلة ما، فإنني أفضل أن أحلها بطريقة تقليدية أو مألوفة				
60	لا بد أن انتهي من المشروع الذي أؤديه قبل أن أبدأ في غيره				

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
1	ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها عندما تزيد لدي الضغوط.					
	أكثر من الاستغفار والعبادات ليزول عنى الكرب في المواقف الضاغطة.					

					أشعر أن البكاء أو الصراخ يخفف من قلقي في الضغوط والأزمات.	3
					أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي.	4
					أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال عند زيادة لأعباء والأزمات.	5
					عند زيادة لأعباء والأزمات أرى أن هذا حال الدنيا يوم لك ويوم عليك.	6
					أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي في الأزمات.	7
					أشعر أنني قد قصرت في أدائي لعملي عند حدوث الأزمة.	8
					أواجه صعوبة في تركيز كل جهدي على تنفيذ ما أريد عمله.	9
					أواجه صعوبة في كتمان مشاكلني عن الآخرين	10
					أواجه صعوبة في مسامحة نفسي على أخطائي.	11
					أواجه صعوبة في ممارسة الرياضة المفضلة لي.	12
					عندما أتعرض لمشكلة فأنتني ألوم نفسي على ما يحدث لي من مشاكل.	13
					أشعر أن التفكير لن يساعدني على حل المشكلة التي تواجهني.	14
					عندما تواجهني مشكلة فأنتني أحاول التفكير في أسبابها.	15
					عندما تواجهني مشكلة ألجأ إلي الله عز وجل طلبا للعون.	16
					عندما تواجهني مشكلة، أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي.	17
					أثناء المشكلة أعمل بالمثل " أضحك لدنيا تضحك لك".	18
					ألجأ إلى الأدوية والمهدئات أثناء المشكلة.	19
					أثناء الصعاب والمشكلات أقارن نفسي بمن هم أقل حظا مني.	20
					عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أهمل الأنشطة التي تبعدني عن هدفي في حل مشكلاتي.	21
					عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أتقبل المشكلة وأتعاش معها.	22

				عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أبتعد عن الناس.	23
				عندما أتعرض لمشكلة صعبة أو موقف فأنتني أقنع الآخرين بسلامة موقعي.	24
				عندما أتعرض لمواقف ضاغطة أشعر أنني المسؤول عن هذه المواقف التي تحدث لي.	25
				أشعر بالسرطان أو شرود الذهن "زيادة في أحلام اليقظة" عندما أتعرض لموقف وأزمة ضاغطة.	26
				عندما أتعرض لمواقف ضاغطة أصبح أكثر صلابة وقدرة على مواجهة المشاكل بالمستقبل.	27
				أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخص أقوى وأفضل.	28
				عند حدوث الأزمات أحصل على أجازة لأصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات.	29
				عند حدوث الأزمات أشعر أن المشكلات التي تصادفني مجرد أوهام لا ينبغي الاهتمام بها.	30
				عند حدوث الأزمات أشعر أنني أنفعل على من حولي.	31
				يجب علينا وضع خطط لمواجهة الضغوط والخروج منها.	32
				يجب علينا أن نتمسك بالدفاع عن حقوقنا لنخفف ما نشعر به من ضغوط الحياة.	33
				يجب علينا أن نفنع أنفسنا بالقول "ليس بالإمكان أن يكون أفضل مما كان".	34
				لنواجه المشكلة يجب أن نشعر أن هذه المشكلات التي نواجهها أمور تافهة لا ينبغي الاهتمام بها.	35
				أن الخبرات المؤلمة تجعلني أعمل بالمثل القائل "البعد عن الشر غنيمة".	36
				الخبرات والمواقف الصعبة تجعلني أواجه المشكلات بشجاعة.	37
				الخبرات والمواقف الصعبة تجعلني أعمل بالمثل "ما خاب من أستشار"	38
				الخبرات والمواقف الصعبة تجعلني أكثر من العبادة وأذكر الله كثير كي يطمئن قلبي.	39
				حينما أشعر بالتوتر والإجهاد النفسي أصرح بعدم رضاي للأشخاص الذين يسببون لي أي مشكلة.	40
				حينما أشعر بالتوتر والإجهاد أتجنب الانفعال.	41

					42	حينما أشعر بالتوتر والإجهاد أعتقد أنه لا فائدة من محاولة حل المشكلة.
					43	حينما أشعر بالتوتر والإجهاد أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستيقاظي.
					44	المشاكل الصعبة تجعلني أفضل الابتعاد عن المنطقة التي تحدث فيها المشكلة لبعض الوقت.
					45	المشاكل الصعبة تجعلني أكثر عدوانا وانفعالا.
					46	المشاكل الصعبة تجعلني أزيد من النكات والسخرية.
					47	المشاكل الصعبة تجعلني أكثر من النوم أو مشاهدة التلفاز أو تناول الطعام.
					48	الحل الأمثل لأي مشكلة هو الاستفادة من موقف مشابه لها.
					49	الحل الأمثل لأي مشكلة هو تأجيل التفكير فيها الآن ذلك يساعد في الوصول للحل.
					50	الحل الأمثل لأي مشكلة هو التركيز على الجوانب المهمة ومن ثم الأقل أهمية وهكذا.
					51	الحل الأمثل لأي مشكلة بأن نتعرف على الأسباب التي أدت إلى هذه المشكلة.
					52	عندما تواجهني مشكلة فأنتني لا أجد حرجا من مواجهة الآخرين بأخطائهم التي سببت لي هذه المشكلة.
					53	عندما تواجهني مشكلة فأنتني أرى أن السخرية ومقابلتها بالدعابة تجعلني أواجهها بسهولة.
					54	عندما تواجهني مشكلة فأنتني أغير أنشطتي وهواياتي لأصبح أكثر قدرة على مواجهتها.
					55	عندما تواجهني مشكلة قد ألحق الأذى بنفسى أو الآخرين.
					56	من أهم أساليب مواجهة الأزمة طلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.
					57	من أهم أساليب مواجهة الأزمة ضبط النفس وعدم التسرع.
					58	من أهم أساليب مواجهة الأزمة الاستعانة بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغط.
					59	من أهم أساليب مواجهة الأزمة الأيمان بالمثل القائل "من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته".

					كثرة المشكلات التي يقابلها الفرد تجعله يعمل على توفير جهده للأوقات التي تخلو من المشاكل.	60
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة عدم الاندفاع حتى لا تتكشف الأمور.	61
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة إصلاح أخطائه حتى لا تتكرر المشاكل.	61
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة لا ي تلفت للأزمات والمشكلات لأن الحياة مستمرة.	63
					يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة أن ينسى المشاكل لبعض الوقت.	64
					من أفضل الطرق لحل المشاكل الأيمان أن الإنسان مسؤول عن كل ما يحدث له من أزمات.	65
					من أفضل الطرق لحل المشاكل أن يحرص الإنسان على الوصول للحقيقة من كل المصادر المتاحة.	66
					من أفضل الطرق لحل المشاكل أن نتجاهل المشكلة تماماً ونمارس حياتنا المعتادة.	67

ملحق د

الجداول

جدول 11

يتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصلاية ودرجات مجالات أساليب التفكير ثم سيتم حساب معامل الارتباط بين درجات مجالات الصلاية ودرجات مجالات أساليب التفكير

المتغير	أساليب التفكير	معامل الارتباط
الصلاية النفسية	التشريعي	0.49**
	الحكمي	**0.50
	العالمي	**0.37
	المحلي	**0.39
	المتحرر	**0.52
	المحافظ	**0.29
	الهرمي	**0.51
	الملكي	**0.52
	الاقلي	**0.23
	الفوضوي	**0.46
	الداخلي	**0.50
	التنفيذي	**0.45

جدول 12

يبين لمعاملات الارتباط بين مجالات الصلاية ومجالات أساليب التفكير

مجالات أساليب التفكير	مجالات الصلاية النفسية	
	المصدر الفردي	مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية
التشريعي	**0.47	**0.37
الحكمي	**0.48	**0.42
العالمي	**0.36	**0.37
المحلي	**0.34	**0.41
المتحرر	**0.45	**0.44
المحافظ	*0.21	**0.26
الهرمي	**0.44	**0.42
الملكي	**0.43	**0.44

**0.25	**0.23	0.10	الاقلي
**0.37	**0.46	**0.43	الفوضوي
**0.49	**0.48	**0.35	الداخلي
**0.34	**0.39	**0.41	التنفيذي

**دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، *دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$).

جدول 13

حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين

كلٍ من الصلابة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط

المتغير	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	معامل الارتباط
الصلابة النفسية	التحليل المنطقي	**0.41
	التركيز على الحل	**390.
	المواجهة وتأكيد الذات	**300.
	ضبط الذات	**390.
	البحث عن المعلومات	**410.
	تحمل المسؤولية	**310.
	لوم الذات	**230.
	تقبل الأمر الواقع	**440.
	إعادة التفسير الإيجابي	**290.
	الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى	**0.48
	الاستسلام	0.29**
	الانعزال	**0.29
	أحلام اليقظة	0.24**
	الإنكار	*0.19
	الاسترخاء والانفصال الذهني	**0.35
	التنفيس الانفعالي	**260.
	الدعابة	0.31**
	البحث عن إثبات بديلة	**0.36

جدول 14

يبين معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة ومجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط

مجالات الصلابة النفسية			مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
مصدر السياق	مصدر العلاقة بالآخرين وبمقدم الرعاية	المصدر الفردي	
**0.35	**0.30	**0.40	التحليل المنطقي
**0.35	**0.34	**0.31	التركيز على الحل
**0.26	**0.23	**0.30	المواجهة وتأكيد الذات
**0.33	**0.34	**0.36	ضبط الذات
**0.43	**0.41	**0.28	البحث عنا لمعلومات
**0.25	**0.23	**0.31	تحمل المسؤولية
*0.21	**0.26	0.15	لوم الذات
**0.28	**0.38	**0.45	تقبلاً لأمر الواقع
**0.24	**0.29	**0.23	إعادة التفسير الإيجابي
**0.51	**0.32	**0.41	الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى
**0.24	**0.28	**0.24	الاستسلام
0.17	**0.36	**0.24	الانعزال
0.14	*0.21	**0.22	أحلام اليقظة
0.11	0.16	*0.21	الإنكار
**0.40	*0.20	**0.33	الاسترخاء والانفصال الذهني
*0.23	**0.22	**0.23	التفيس الانفعالي
**0.26	*0.21	**0.31	الدعابة
**0.30	**0.29	**0.31	البحث عن إثبات بديلة

جدول 15

يبين أساليب التفكير واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية						مجالات أساليب التفكير
التشريعي	الحكومي	العالمي	المحلي	المتحرر	المحافظ	
**0.36	**0.32	**0.25	**0.29	**0.45	*0.23	التحليل المنطقي
**0.39	**0.38	**0.30	**0.33	**0.34	**0.39	التركيز على الحل
**0.38	**0.32	**0.42	**0.23	**0.34	**0.41	المواجهة وتأكيد الذات
**0.47	**0.53	**0.37	**0.52	**0.49	**0.24	ضبط الذات
**0.41	**0.39	**0.27	**0.35	**0.46	*0.23	البحث عن المعلومات
**0.45	**0.40	**0.51	**0.34	**0.50	**0.37	تحمل المسؤولية
0.15	**0.33	**0.41	**0.29	**0.36	**0.28	لوم الذات
**0.41	**0.45	**0.36	**0.44	**0.44	**0.36	تقبل الأمر الواقع
**0.26	**0.29	**0.42	**0.29	**0.29	**0.31	إعادة التفسير الإيجابي
**0.38	**0.44	0.14	**0.29	**0.51	0.15	الالتجاء إلى الله
**0.33	**0.39	**0.51	**0.33	**0.32	**0.52	الاستسلام
*0.23	**0.32	**0.51	**0.33	**0.41	**0.42	الانعزال
**0.30	**0.24	**0.48	**0.36	**0.36	**0.38	أحلام اليقظة
**0.27	**0.29	**0.45	**0.38	**0.27	**0.54	الإنكار
**0.41	**0.34	**0.39	**0.37	**0.40	**0.41	الاسترخاء والانفصال الذهني
**0.30	**0.27	**0.52	**0.38	**0.33	**0.32	التفيس الانفعالي
**0.42	**0.39	**0.35	**0.34	**0.40	**0.36	الدعابة
**0.28	**0.26	**0.39	**0.34	**0.41	**0.36	البحث عن إثابات بديلة
الهرمي	الملكي	الاقلي	الفوضوي	الداخلي	التنفيذي	مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
**350.	**370.	*230.	**380.	**410.	*180.	التحليل المنطقي
**340.	**360.	**300.	**310.	**400.	**350.	التركيز على الحل
*220.	**260.	080.	**440.	**450.	**390.	المواجهة وتأكيد الذات
**340.	**440.	**280.	**540.	**490.	**400.	ضبط الذات
**370.	**360.	*200.	**410.	**430.	**300.	البحث عن المعلومات
**400.	**430.	**260.	**390.	**490.	**360.	تحمل المسؤولية
**0.28	**250.	**310.	**320.	**380.	**300.	لوم الذات
**330.	**460.	*190.	**460.	**430.	**390.	تقبل الأمر الواقع
**280.	**230.	130.	**410.	**370.	**310.	إعادة التفسير الإيجابي
0.48	**510.	0.27	**270.	**330.	*220.	الالتجاء إلى الله
*190.	**270.	0.29**	**420.	**460.	**430.	الاستسلام
330.	**360.	0.29	**320.	**410.	**460.	الانعزال
**280.	**240.	0.12	**300.	**470.	**400.	أحلام اليقظة
230.	**380.	0.25	**390.	**420.	**450.	الإنكار
410.	**390.	0.31	**380.	**470.	**340.	الاسترخاء والانفصال الذهني
*180.	**260.	140.	**330.	**420.	0.39**	التفيس الانفعالي
360.	**370.	*210.	**270.	**480.	0.33	الدعابة
350.	**470.	**300.	*220.	**420.	0.31	البحث عن إثابات بديلة

جدول 16

نتائج أساليب التفكير الحكمي والهرمي استطاعت فقط التنبؤ بالدرجة الكلية للصلابة

المتغير التابع: الدرجة الكلية للصلابة النفسية						
المتغيرات المستقلة	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	قيمة بيتا المعيارية	قيمة ت	الثابت	قيمة ف
مستوى الدلالة						
النموذج الأول: أسلوب التفكير الحكمي	0.280	0.271	0.529	**5.58	2.15	31.11
النموذج الثاني: أسلوب التفكير الحكمي والهرمي	0.342	0.326	0.388	**3.71	1.85	20.57
النموذج الثالث: أساليب التفكير الحكمي والهرمي	0.375	0.351	0.273	*2.65	1.78	15.58
والفوضوي			0.238	*2.00		

جدول 17

يبين أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في الصلابة النفسية

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	0.97	0.59	0.67
الكلية	0.90	2.07	0.09
المستوى الدراسي	0.83	0.92	0.54
مكان السكن	0.92	0.79	0.61

جدول 18

يبين أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن) مجتمعة في أساليب التفكير.

المتغير المستقل..	Wilks' Lambda..	قيمة ف	مستوى الدلالة
1- الجنس	0.88	0.67	0.77
2- الكلية	0.75	1.66	0.09
3- المستوى الدراسي	0.43	1.20	0.18
4- مكان السكن	0.73	0.84	0.67

جدول 19

يبين تأثير المتغيرات المستقلة (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مكان السكن).

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	0.83	0.58	0.89
الكلية	0.69	1.24	0.26
المستوى الدراسي	0.33	0.91	0.65
مكان السكن	0.66	0.65	0.92



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**THINKIK STYLES, PSYCHOLOGICAL
RESILIENCE, AND THEIR RELATIONS TO
STRESS RESPONSE AMONG AN-NAJAH
NATIONAL UNIVERSITY STUDENTS**

By

Anwar Mahmoud Al-Hajj Mohammed

Supervisors

Dr. Filasteen Nazzal

Dr. Shadi Abualkibash

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Psychological and Educational Counsling, Faculty of Graduate Studies, An-
Najah National University, Nablus - Palestine.**

2022

THINKIK STYLES, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AND THEIR RELATIONS TO STRESS RESPONSE AMONG AN-NAJAH NATIONAL UNIVERSITY STUDENTS

By
Anwar Mahmoud Al-Hajj Mohammed
supervisors
Dr. Filasteen Nazzal
Dr. Shadi Abualkibash

Abstract

The current study aimed to identify the most prevalent patterns of thinking, and the level of psychological resilience and their relationship to responding to psychological stress among An-Najah National University students. The study also aimed to identify the differences in (patterns of thinking, psychological resilience, and psychological stress) that can be attributed to (gender, college, study level, residence).

To achieve the objectives of the study, three tools were utilized: Thinking Patterns Scale, Psychological Resilience Scale, and Psychological Stress Scale. A convenience sampling technique was used to select 132 students from various faculties of An-Najah National University. The study adopted the descriptive correlative approach.

The study revealed that some thinking patterns had high levels; those are represented in (legislation, local, liberal, judgmental, external, hierarchical, internal, chaotic, executive, minority, royal, global and conservative). The psychological resilience levels were also high; represented by (the personal factor, the contextual factor, and the career factor). On the other hand, the stress responses that were high included: (logical analysis, focusing on the solution, confrontation and self-assertion, self-control, searching for information, taking responsibility, self-blame, accepting the status quo, positive reinterpretation, resorting to God, giving up, isolation, daydreaming, denial, relaxation, mental detachment, emotional venting, advertising, and the search for alternative evidence).

There were statistically significant correlations between most of the study variables represented by thinking patterns, psychological resilience and psychological stress, and the results indicated that demographic variables did not affect the patterns of thinking, psychological resilience, or stress.

The study came out with several recommendations in light of its findings. These include the importance of conducting empirical and applied studies of psychological stress management skills among An-Najah National University students and working to use the results of the study in preparing counseling programs and workshops. In addition to replicating the research on other samples, taking into consideration some demographic variables, and conducting a study on different age groups such as high school students.

Keywords: An-Najah National University Students; Psychological Resilience; Psychological Stress; Thinking Patterns.