جـامعـــة النجاح الوطنية

كليـــة الدراســـات العليـــا

مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا

إعداد

فادية محمد خضر زحايكة

إشراف

أ. د. عبد عساف

د. فاخر نبيل الخليلي

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، من كلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس– فلسطين.

2022

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا

إعداد

فادية محمد خضر زحايكة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 29 /03 /2022، وأُجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
– أ. د. عبد عساف / مشرفًا ورئيسًا	.....
–د.فاخر الخليلي / مشرفاً ثانياً	.....
– د. فايز محاميد/ ممتحن داخلي	.....
– د. اياد أبو بكر/ ممتحن خارجي	.....

الإهداء

الى من قاد قلوب البشرية وعقولهم إلى مرفأ الأمان.. الى معلم البشرية الأول محمد صلى الله عليه وسلم.

الى أبي الحبيب....

يا قلبي.. أنت الجواب حين أُسأل ما التفاؤل.. بل الحياة أنت.. وما بين النفس والنفس أنت...

الى أمي الحبيبة....

أي شيء في هذا اليوم أهديك.. أأهديك تفاؤلاً.. أم نجاحاً.. ونجاحي الحقيقي تحت قدميك.. ليس عندي شيء أعز من الروح.. وروحي مرهونة في يديك

إلى زوجي الغالي....

الكتابة لا تكفي لأصف كيف أحبك... أراك بسمتي... وأري جمال الأيام انت

إلى أبنائي ... محمد، آدم، تولين

أنتم حياتي التي تمثلت في أرواح.. يا ميلادي الثاني.. وأنفاس عطري الباقي.. يا هدية الرحمن

إلى السند والعضد والساعد أخوتي وأخواتي أزف لكم الإهداء حباً ورفعةً وكرامة وللدكتورة أميرة شاهين على كل ما قدمته لي من سند ودعم

إلى أساتذتي الكرام وأخص بالذكر منهم (الدكتور فاخر الخليلي والدكتور فاير محاميد)

أدركتم عظيم الرسالة.. وبذلتم في سبيلها الجهد.. أنبتم الغرس لأصحاب الهمم.. فأينع الثمر نهضة وطن.. ورسمتم ملامح غد مشرف.. فتتناثر الكلمات حبراً وحباً.. شكراً وعرفاناً وتقديراً

إلى الشهداء الأبرار... والأسرى البواسل... والجرحى الميامين

إلى كل هؤلاء أهدي هذه الدراسة، راجيةً من الله أن تكون نافذة علم وبطاقة معرفة.

الطالبة فادية زحايكة

شكر وتقدير

قال تعالى (وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ) (لقمان: 12)

الحمد لله العلي القدير الذي أفاض على من نعمه وجميل عطائه بأن هداني لأن أسلك طريق العلم وأنهل منه ما تيسر لي، فأحمد الله اثني عليه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه.

فاعترافاً بالجميل، وانطلاقاً من قوله سبحانه وتعالى: {ولا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءهُمْ} (الشعراء:183)، ومصداقاً لقوله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس، لم يشكر الله عز وجل "، رأيت أنه من الوجب على أن انسب الفضل إلى ذويه والمعروف لأهله.

فإني أبتهل إلى الله تعالى في دعاء خالص لأبوي الكريمين ولزوجي الغالي الذين آزروني بدعائهم وصبرهم وتشجيعهم لي بمواصلة السير على درب العلم. بالإضافة الى الدكتورة أميرة شاهين لك كل الشكر.

مهما سطرت من كلمات فإن قلمي وقف عاجزاً امام كل عبارات الشكر والامتنان والتقدير لدكاترتي الأفاضل، فمهما سطرت لا أستطيع ان أوفيهم حقهم ومكانتهم لدكتوري الفاضل فاخر الخليلي والأستاذ الدكتور الفاضل عبد عساف اللذين أشرفا على هذه الرسالة حتى خرجت بثوبها الحالي، وعلى ما قدماه لي من حسن رعاية وخالص توجيه، ورحابة صدر، وكرم أخلاق وتوجيهات صائبة حتى أتم هذه الدراسة، فجزاهما الله كل الخير.

ويسرني أن أتوجه بخالص الشكر للسادة المناقشين الدكتور (فايز محاميد) والدكتور (اياد أبو بكر) لتفضلهم بقبول مناقشة الرسالة.

وأتقدم بأسمى عبارات التقدير والشكر لأعضاء الهيئة التدريسية في جامعة النجاح الوطنية الدكتور فايز محاميد والدكتور عمر غنام والدكتور شادي أبو الكباش والدكتورة فلسطين نزال سائلة المولى أن يجزيهم كل خير على عطائهم وجهودهم في اتمام المسيرة التعليمية، فلقد كنتم الشمعة التي انارت دربي.

وختاماً إلى كل الذين ساعدوني ولم أذكرهم، فلكم مني كل الاحترام والتقدير.

الطالبة فادية محمد زحايكة

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: فادية محمد خضر زحايكة

التوقيع:

التاريخ: 2022/03/29

فهرس المحتويات

الإهداء ..... ج

شكر وتقدير ..... هـ

الإقرار..... ز

فهرس المحتويات ..... ح

قائمة الجداول..... ك

فهرس الملاحق ..... م

الملخص ..... ن

الفصل الأول: الأطار العام للدراسة 1

مقدمة: 1

المحور الثاني: الصلابة النفسية: 13

المحور الثالث: إدارة ضغوط الحياة: 17

المحور الرابع: الدراسات السابقة: 28

أولاً: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي:..... 29

ثانياً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية: 32

ثالثاً: الدراسات التي تناولت ادارة ضغوط الحياة:..... 34

تعقيب على الدراسات السابقة: 37

مشكلة الدراسة وأسئلتها: 39

أهداف الدراسة: 43

أهمية الدراسة: 44

حدود الدراسة: 45

مصطلحات الدراسة: 46

الفصل الثَّاني: الطَّريقة والإجراءات..... 48

تمهيد:..... 48

منهجية الدّراسة: 48
مجتمع الدّراسة: 48
عيّنة الدّراسة: 49
أدوات الدِّراسة: 51
صدق مقياس التفكير الإيجابي: 52
المعالجات الإحصائية: 65
متغيّرات الدّراسة: 66
الفصل الثَّالث: نتائج الدّراسة 68
أولاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الأول: 68
ثانياً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثاني: 70
ثالثاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثالث: 72
رابعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الرابع: 77
خامساً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الخامس: 81
سادساً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السادس: 86
سابعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السابع: 91
ثامناً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثامن: 92
تاسعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال التاسع: 95
عاشراً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال العاشر: 96
الحادي عشر: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الحادي عشر: 97
الثاني عشر: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثاني عشر: 98
ملخص النتائج: 99
الفصل الرَّابع: مناقشة النّتائج والتوصيات 102
أوّلاً: مناقشة النّتائج المتعلّقة بالسّؤال الأوّل: 102
ثانياً: مناقشة النّتائج المتعلّقة بالسّؤال الثاني: 106

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثالث: 109
رابعاً: مناقشة النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الرابع: 110
خامساً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الخامس: 117
سادساً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السادس:..... 122
سابعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السابع:..... 128
ثامناً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثامن:..... 129
تاسعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال التاسع:..... 131
عاشراً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال العاشر:..... 132
الحادي عشر: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الحادي عشر:..... 133
الثاني عشر: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثاني عشر: 134
التوصيات والمقترحات..... 134
المصادر والمراجع 137
الملاحق..... 149
Abstarct ..... B

قائمة الجداول

جدول 1: توزيع عيّنة الدّراسة بحسب متغيّر الدّراسة المستقلة 50
جدول 2: توزيع الفقرات على مجالات مقياس التفكير الإيجابي..... 52
جدول 3: صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ن = 43) 54
جدول 4: معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة ونباخ ألفا..... 56
جدول 5: توزيع الفقرات على مجالات مقياس الصلابة النفسية 57
جدول 6: صدق البناء لمقياس الصلابة النفسية (ن = 43) 59
جدول 7: معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا..... 60
جدول 8: توزيع الفقرات على مجالات مقياس إدارة ضغوط الحياة 61
جدول 9: صدق البناء لمقياس إدارة ضغوط الحياة (ن = 43)..... 63
جدول 10: معامل ثبات مجالات مقياس إدارة ضغوط الحياة بطريقة كرونباخ ألفا 64
جدول 11: المتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة والتَّقديرات لفقرات مقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية 182
جدول 12: نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية..... 184
جدول 13: المتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة والتَّقديرات لفقرات مقياس الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية 185
جدول 14: نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية..... 187
جدول 15: المتوسِّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة والتَّقديرات لفقرات مقياس إدارة ضغوط الحياة بحسب مجالاتها بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية 187
جدول 16: نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمجالات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية..... 190
جدول 17: نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 151) 190
جدول 18: نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 151) 191
جدول 19: نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين الصلابة واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 151)..... 192

جدول 20: نتائج اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير الجنس..... 193
جدول 21: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجامعة 194
جدول 22: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجامعة 196
جدول 23: نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين متوسطات مجالات مفهوم الذات الإيجابي والتحكّم والتحدي تبعاً لمتغير الجامعة. 199
جدول 24: نتائج اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير المستوى التعليمي 200
جدول 25: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية 201
جدول 26: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية 202
جدول 27: نتائج اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير التخصص 205
جدول 28: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان السكن 206
جدول 29: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان السكن 207

فهرس الملاحق

ملحق (أ): قائمة أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة 149

ملحق (ب) الاستبانة في صورتها الأولية 150

ملحق (ج): الاستبانة في صورتها النهائية 167

ملحق (د): الجداول التحليلية 181

مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا

إعداد

فادية محمد خضر زحايكة

إشراف

أ. د. عبد عساف

د. فاخر خليلي

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستويات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، وسعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات، بالإضافة الى فحص تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية المستقلة في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.

ولتحقيق الأهداف قامت الباحثة باستخدام ثلاث أدوات للدراسة وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وأجاب عن الاستبانة كل من طلاب (جامعة النجاح الوطنية و العربية الأمريكية وفلسطين التقنية والقدس المفتوحة والقدس)، وتكونت عينة الدراسة من 151 طالب وطالبة من طلبة الجامعات، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتيسرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، تم معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، SPSS وأظهرت الدّراسة اهم النتائج الآتية:

تبين ان مستوى التفكير الإيجابي بجميع مجالاته ودرجته الكلية ومستوى الصلابة النفسية بجميع مجالاته ودرجته الكلية كان مرتفعا، وأن استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة المتمثلة بالتركيز على الانفعالات واظهارها والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمواجهة النشطة واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط كانت مرتفعة، أما مجال السخرية أو الدعابة في استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة كان منخفضا، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية)، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين مجالات التفكير الإيجابي واستراتيجيات ادارة ضغوط الحياة، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية بين مجالات الصلابة النفسية واستراتيجيات ضغوط الحياة.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن متغير الجنس يؤثر في مجالي الالتزام والتحدي ومستوى الصلابة النفسية ولصالح الذكور، بينما أثر متغير الجامعة في مفهوم الذات الإيجابي والتحكم والتحدي بين طلبة الجامعات الفلسطينية، وأثّر متغير المستوى التعليمي في مفهوم الذات الإيجابي والالتزام والدرجة الكلية للصلابة النفسية ولصالح طلبة الدراسات العليا، كما أشارت النتائج ان متغيرات السنة الدراسية والتخصص ومكان السكن لم تؤثر في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة العربية.

وفي ضوء نتائج الدّراسة أوصت الباحثة التركيز على اعداد برامج ارشادية متخصصة في الإرشاد النفسي لتسهم في تسليط الضوء على دور الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي في إدارة ضغوط الحياة.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية، ادارة ضغوط الحياة، طلبة الجامعات الفلسطينية، جائحة كوفيد -19.

الفصل الأول

الأطار العام للدراسة

مقدمة:

تجلى اكرام الله للبشر بأن منحهم العقل فهو منشأ التفكير والتدبر وأساس الادراك والاستيعاب ومن خلاله يدرك الإنسان المقاصد والغايات والدلالات، وقد ساوى الله عز وجل بين جميع البشر بأن زودهم به ودعاهم إلى توظيفه في حياتهم، وقد أكرم الله سبحانه وتعالى عباده به، وقال تعالى في محكم التنزيل (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا) (الإسراء: 70)، ونبه إلى القدرات الكبيرة للعقل، قال تعالى (وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) (الإسراء: 85).

فالإنسان دائما ما يسعى إلى النجاح المستمر في شتى مناحي حياته، ويحاول الوصول الى السعادة والرفاهية والابتعاد عن الضرر، من خلال تحسين قدرته على التفكير بتبني منهج فكري إيجابي عن ذاته وعن الآخرين، ويعد التفكير الإيجابي، والصلابة النفسية، وإدارة الضغوط الحياتية، من الموضوعات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، حيث يسعى علماء النفس الإيجابي إلى محاولة إكساب الفرد الجوانب الإيجابية لتدفعه إلى التخلص من أي جوانب سلبية لديه (Conoley & Conoley, 2009).

والتفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتمام الباحثين، وهو نوع من أنواع التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا عن الحياة، مما يجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق الإيجابي في حياته، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل وتحتوي حياة الأفراد

الإيجابيين على الكثير من الإخفاقات والحوادث، والمآسي، والخسارة، مثلما الحال مع أي شخص آخر، ولكن الفرق في استجابة كل إنسان لمثل هذه التجارب والأحداث، فهي تعني القدرة على التعامل مع المحن والمصائب والسماح لنفسك بالحزن ومن ثم التعافي فيما بعد، وانت تعرف أنك سوف تخرج من تلك المحنة وإن الحياة سوف تتحسن (دفليد، 2014).

فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على التعامل بشكل إيجابي مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فيعمل على توجيه إيجابي لطاقة الفرد، وتحسين حالته النفسية، ويعتبر تفكيراً ناجحاً في الحفاظ على المعنويات، فامتلاك الأفراد للتفكير الإيجابي يعد مساعداً لهم على التعامل مع الأمور الحياتي وأزماتها، حيث يركز على النظرة الإيجابية نحو الذات حتى لو كانت الظروف الخارجية غير إيجابية ومليئة بالضغوط (دياب، 2014).

وجاء الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية نتيجة سلسلة من الدراسات أجرتها كوبازا (Kobasa)، حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي تتضمن مكونات ثلاث هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي، وأن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسدي الذي ينتج عن الضغوط النفسية (Hystad, 2012).

وتعتبر الصلابة النفسية من العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم، وتسمى أحياناً المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات (عيسى، 2014)، وتكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، حيث تعمل على حمايته من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة، لتحولها إلى مواقف خبرات مفيدة وتجعل

منه فرداً قادراً على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر اقتداراً وسيطرة لتفادي آثارها السلبية (عليوي، 2012).

ويرى أبو ندى (2007) أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطاً بالفعل، إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواقٍ من تأثير الضغوط، عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظرياً يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطا إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة.

وقد أصبح موضوع ضغوط الحياة موضوعاً يشغل المتخصصين في البحث العلمي، حيث أن ضغوط الحياة والمواقف الضاغطة فرضت نفسها وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة الناس، فالتعرض للمواقف والأحداث الضاغطة تجعل الإنسان محبطاً ويائساً وغير مبالي بما يحدث حوله من تغيرات، مما يؤدي إلى تدهور في وظائفه الاجتماعية والحياتية بشكل عام، وتجعل منه إنساناً غير منتج لا يتحمل المسؤولية المفروضة عليه (أبو لحية، 2018).

وترى الباحثة؛ أن ضغوطات الحياة التي يتعرض لها الفرد في حياته، عادة ما تسبب له الضيق والتوتر والإجهاد وغيرها، ومن ثم تدفعه للبحث عن طرق تساعده على التعامل مع هذه الضغوطات بنجاح، فيعمل على إدارة هذه الضغوط وفق استراتيجيات خاصة تتناسب مع شخصيته، وهذه الطرق تهدف إلى تقليل التوتر والضيق والإجهاد والقلق.

فالضغوط الحياتية من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها، والتعايش معها والخفض من حدتها، لذا يجب على الفرد أن يجاول جاهداً التصدي لهذه الضغوط، ومحاولة التوفيق والتوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه، وهو ما يسمى بإدارة الضغوط، فالتعامل الناجح مع الضغوط الحياتية يقلل من الفاقد في العلاقات الأسرية والاجتماعية والمهنية، ويؤدي إلى الشعور بالرضا عن النفس وعن الحياة (عجاجة، 2007).

ويواجه العالم اليوم جائحة كورونا (كوفيد – 19)، فبحلول الثامن من مايو/أيار من العام (2022)، حيث أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية إصابة ما مجموعه (516,896,763) حالة مؤكدة و (6,275,572) حالة وفاة، وشفاء (471,546,230) (وزارة الصحة الفلسطينية، 2022).

وفي ضوء انتشار الجائحة، قامت الحكومة الفلسطينية باتخاذ إجراءات وقائية واحترازية للحد من تفشي الفيروس، من خلال تنفيذ سلسلة من الاجراءات (كإغلاقات المدن، وإغلاق المنشآت التجارية، والتباعد الاجتماعي، وتعطيل المدارس والمعاهد والجامعات، وإيقاف المناسبات)، فكل هذه الإجراءات شكلت عوامل ضاغطة لدى المجتمع الفلسطيني ككل، وطلبة الجامعات الفلسطينية جزء كبير من المجتمع الفلسطيني يتأثرون بما يدور فيه وما يطرأ عليه من تغيرات في مختلف جوانب الحياة، فقد أدت الجائحة إلى إغلاق الجامعات، مما ترتب على ذلك تأجيل بعض المساقات العملية، والتحول من التعليم الوجاهي إلى التعليم الإلكتروني، حيث لم تكن بعض الجامعات مستعدة لهذه التغيرات مسبقاً.

وعلى ذلك؛ فإن الدراسة الحالية قد تكون من الدراسات الضرورية والملحة، خصوصاً في هذه المرحلة الصعبة التي يواجهها المجتمع الفلسطيني بسبب الجائحة، ناهيك عن العوامل الأخرى التي مر بها الشعب الفلسطيني وما زال يمر بها.

وعليه تسعى الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.

ويحتوي هذا الفصل محاور الدراسة المتمثلة بموضوعات علم النفس الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة.

المحور الأول: التفكير الإيجابي:

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي، فالفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية، وإن الخبرات التي يمر بها تشكّل شخصيته، فعلم النفس الإيجابي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل: الأمل، السعادة، الرضا، التفكير الإيجابي، ومعرفة كيف يُمكن للفرد اكتساب المهارات التي تُسهم في ممارسة المشاعر بإيجابية، وفيما يلي نستعرض مجموعة من تعاريف التفكير الإيجابي.

مفهوم التفكير الإيجابي:

يُعد مفهوم التفكير الإيجابي من المفاهيم التي جذبت علماء النفس في العقود الأخيرة، فهو مفهوم مركزي في مجال علم النفس الإيجابي، وفيما يلي أهم تعريفات التفكير الإيجابي:

يعرف Seligman (Seligman, 2002) التفكير الإيجابي بأنّه قوّة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز، وتزيل العوامل المشتتة للانتباه، وتساعد الفرد على التقدم للأمام.

أما أبو علام (2003) ترى أن التفكير الإيجابي هو نشاط عقلي ينطوي على تنظيم الخبرات لحل مشكلة معينة أو إدراك علاقة جديدة بين متغيرين أو أكثر، ويرى الفقي (2011) أن التفكير الإيجابي هو مصدر قوة ومصدر حرية، لأنه يساعد الإنسان على التفكير في حل حتى يجده، وبذلك يزداد مهارة وثقة وقوة ومصدر حرية، لأن الإنسان سيتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسمية.

ويرى جابر والسيد وعدلان (2014) أن التفكير الإيجابي هو عملية عقلية هدفها انتاج وخلق أفكار ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة والعمل على تقويمها وتوجيهها بطريقة فعّالة تظهر إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية، والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأنْ تؤدّي إلى التوسع والنمو والنجاح، ويرى ماتيل اندرسون وبيكيت (Metal–Anderson & Bekhet, 2019) أن التفكير الإيجابي عملية إدراكية تساعد الأفراد على الحصول على صور تبعث على الأمل في المستقبل، وتشمل آثار التفكير الإيجابي المشاعر الإيجابية والعواطف والصفات السلوكية والمساعدة في حل المشكلات.

أهمية التفكير الإيجابي:

تتجسد أهمية التفكير الإيجابي من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في (العمري، 2014؛ الرقيب، 2008):

هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

- يساعد الفرد في تحديد أهدافه الحية والمستقبل الأفضل.
- يترك الأثر النافع في شخصية الفرد، وتساعده في التغيير الإيجابي.
- يعمل على تخفيض القلق والنظر إلى الجانب المشرق، بدلاً من الأفكار السوداء.
- تصنع المواقف الإيجابية لدى الفرد، وتساعده على التفكير بشكل إيجابي.
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية، حيث يجعل الأشياء تعمل.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة؛ يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.

ويؤكد بدير (2006) أن التفكير الإيجابي يبعث الإحساس بالسعادة والنجاح والرضا عن الحياة، ويطلق القدرات اللازمة لدى الفرد لتحقيق الأهداف، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة، وتعزز من قدرة الفرد على إطلاق طاقاته الكامنة والدفاع عن نفسه.

وترى برايان (Pryan, 2004) أن الإيجابيين يقودون نمط حياة أكثر صحة، وهم في حالة بدنية أفضل، إذ يعطي التفكير الإيجابي المرء نظرة مبهجة للعالم يُنشئ الأفكار والمشاعر الإيجابية.

سمات التفكير الإيجابي:

يتميز صاحب التفكير الإيجابي بمجموعة من السمات التي تميزه عن غيره من الأفراد، كما ذكرها بركات (2005):

1) أنه يذعن للحق، يتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات، سواءً كان موافقاً أو مخالفاً لها.

2) صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة، قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.

3) يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه، بحيث لا يحرج الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بنّاء ومفيد.

4) يحاول إعطاء تصوّر طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين.

5) يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يُعتبر من الأفراد المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة به ولغيره.

6) يحرص أصحاب التفكير الإيجابي بأنْ لا يقعوا في ورطات أثناء النقاشات، ويساعدهم على ذلك امتلاكهم المرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنّب مثل هذه المواقف المُحرجة.

أبعاد التفكير الإيجابي:

يمكن تحديد مفهوم التفكير الإيجابي بعشرة أبعاد (إبراهيم، 2011؛ عماش وحميدات، 2016):

1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، الشخصية، الاجتماعية، والمهنية.

2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: أي مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغير، بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحبّ التعلم بما هو جديد لتحقيق الصحة النفسية.

4- الشعور العام بالرضا: الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة، بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعلّم.

5- التقبّل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: تبني افكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابية وتفتح.

6- السماحة والأريحية: أي تبني معتقدات عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية.

7- الذكاء الوجداني: يشير إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية، التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية، انطلاقاً من هذه المهارات.

8- تقبل غير مشروط للذات: أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، وتقبل الذات يعني الرضا بما تملك من إمكانيات، وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين، بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم.

9- تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يقلون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بدون تردد.

10- المجازفة الإيجابية: الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونوا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة المجازفة المحسوبة.

النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

نال التفكير الإيجابي اهتمام الكثير من العلماء، وقد تباينت تفسيراته باختلاف المدارس السلوكية والنفسية، وفيما يلي عرضاً لبعض النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

أولاً: نظرية سيلجمان (Seligman):

تؤكد هذه النظرية على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً، كما لها دور في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل للوصول إلى الهناء والسعادة، وتشير هذه النظرية؛ أن التفكير ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة؛ يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، والتفكير الإيجابي يعتمد على الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم (حجازي، 2012).

ثانياً: نظرية Japenson:

قدم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي، تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية، وهذه المستويات هي (اسليم، 2017):

1) حل المشكلات: يشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدها وتوضيحها وصياغة الفروق، والحلول المناسبة، وإنتاج الأفكار، واختيار أفضل الحلول، وتطبيق الحل الذي تم قبوله.
2) اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضّح فيه وتوضيحه، وإظهار الصعوبات والمعوّقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف، مع تحدّي البدائل الممكنة والتعرف عليها ودراسة البدائل، وترتيبها واختيار أفضلها وتقويم المواقف.
3) الاستنتاجات: يندرج تحته التفكير الإيجابي والاستقرائي والتفكير الاستنباطي.

4) التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، وإنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، وإنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، وإنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، وإنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).

5) التفكير الإيجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، والملاحظة والحكم على تقاريرها، والتعرف على المشكلات وتحليلها، وتقويم الفروض وتصنيف البيانات.

6) الفلسفة والاستدلال: يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

ثالثاً: نظرية Alice:

يرى (Alice) أن التفكير والانفعال ليسا بعمليتين مختلفتين، بل إنهما يتداخلان بشكل دال، ويفترض (Alice) أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني، وترجع هذه الأفكار إلى التعلم الذي يتلقاه الطفل من البيئة الأسرية والثقافية التي يعيش فيها (مجيد، 2019).

معوقات التفكير الإيجابي:

يرى الطيطي (2003) أن هنالك العديد من المعوقات التي تحد من التفكير الإيجابي، واعتبر أن الفشل في طرح الأسئلة، والفشل في شرح الأفكار، والفشل في التفكير بطريقة جيدة، والفشل في تمني ما هو أكثر، والفشل في أن يكون الفرد مبدعاً، والفشل في استمرار المحاولة، هي عوامل تعيق من التفكير الإيجابي لدى الفرد.

وأشارت Roland (2010) إلى مجموعة من معوقات التفكير الإيجابي:

1- ضعف الإيمان بالهدف وبمعتقدات الفرد الإيجابية.

2- خبرات الفرد السابقة وخصوصاً أول سبع سنوات من حياة الفرد.

3- غياب الهدف، أي عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته، فيعيش في ضياع.

4- الخوف من الفشل، بأن يشعر الفرد أنه إذا أقدم على أي عمل فإنه حتماً سيفشل.

5- صدى الصوت، أي الحديث الذاتي للفرد، فهو يرتد إليه تماماً كصدى الصوت.

6- المؤثرات الداخلية، وهي من أكبر التحديات التي يواجهها الفرد في حياته، وهي تحدياته مع نفسه، فهي تؤثر على سعادة الإنسان وعلى تفكيره.

7- المؤثرات الخارجية: وقد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي، فقد يتأثر الفرد بصديق له، فيسلك مثله.

8- العيش في الماضي: وخاصةً إذا لم يتعلم الفرد من الماضي، فيجد نفسه سجيناً في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة.

9- الخوف من المواجهة: وهي الخضوع للضغط وعدم القدرة على المواجهة.

استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي:

للتغلب على معوقات التفكير الإيجابي وتنميته، فقد اقترحت الأنصاري (2012) خمس استراتيجيات لتحقيق ذلك:

1. استراتيجية حديث الذات: للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، فالأسئلة التي يطرحها الفرد على نفسه تمكنه من مراجعة تفكيره والتأمل فيه، ومراجعة خططه، والخطوات التي قام بها أثناء مهمة ما، كما أنها تنمي الواقعية لدى الفرد وتنمي الشعور بالمسؤولية.

2. استراتيجية مراقبة الذات: فالمراقبة الذاتية تمكن الفرد من حفز نفسه وزيادة دافعيتها، وتزيد من مرونة التفكير لديه، كما أنّها تمده بروح الإصرار والمثابرة في العمل، كما تزيد ثقة الفرد بنفسه.
3. استراتيجية الاختيار الواعي: إن جوهر هذه الاستراتيجية، جعل الفرد يقوم بالاختيار من عدة بدائل أو خيارات، والربط بين هذه الاختيارات والنتائج المترتبة عليها، فهذا من شأنه أن يزيد من وعي الطالب بنفسه، وبمعرفته، وبما قام به.
4. استراتيجية سجلات التفكير: تقوم هذه الاستراتيجية على كتابة الفرد لفقرات قصيرة يصف كيف مارس التفكير فيما كان بصدد عمله، وقد تكون في بادئ الأمر غير مترابطة، وغير متصلة وغير ممتدة وعياً وشعوراً.
5. استراتيجية البرمجة الإيجابية للذات: تهتم هذه الاستراتيجية بفهم كيف تعمل العادات والسلوكيات التي نزاولها بشكل تلقائي من صالحنا، وفهم كيف نستغل قوانا العقلية في تحقيق النجاح في أعمالها وفي علاقاتنا مع أنفسنا ومن حولنا، وكيف يصبح ما نفكر فيه وما نتذكره مساعداً لنا في المضي إيجابياً نحو الفعالية والنشاط في كل مناحي الحياة.

المحور الثاني: الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية، والبدنية، وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال الأمريكية Suzan Kobasa عام (1977) (عيسى، 2014).

مفهوم الصلابة النفسية:

تعرف كوبازا (Kobasa) الصلابة النفسية على أنها: اعتقاد عام للفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (اليازجي، 2011)، كما تعرف الصلابة النفسية بأنها: نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقةً له (عشعش وسعفان ومحمد، 2018).

ويرى صالح والمصدر (2013) أن الصلابة النفسية؛ مجموعة من السمات الشخصية النفسية الاجتماعية (الالتزام، التحدي، التحكّم) يراها الفرد على أنّها سمات هامة للتصدي للمواقف الصعبة والتعايش بنجاح، ويشير عسكر (2003) إلى أن الصلابة النفسية؛ مجموعة من السمات التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط ومصادرها، فالفرد الذي يتميّز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقّع الأزمات والتغلب عليها في النهاية، ويلاحظ من التعريفات السابقة؛ أن الصلابة النفسية هي عبارة عن قدرات لدى الفرد (الالتزام، التحكم، التحدي) يمتلكها الفرد لمواجهة المشكلات والضغوط الحياتية بفاعلية.

أما العديني (2018) عرف الصلابة النفسية على أنها: مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل على 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 الالتزام والتحكم والتحدي.

أهمية الصلابة النفسية للفرد:

تعتبر الصلابة النفسية واحدة من الجوانب الأساسية التي تلعب دوراً هاماً في جودة حياة الفرد، فمن يعانون من الانخفاض فيها؛ 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 المرغوب في الوقت المناسب (Lambert, 2007).

ويرى شند وآخرون (2018) أن للصلابة النفسية أهمية كبيرة في حماية الفرد من الأحداث الضاغطة والأزمات، كذلك يعمل على تحسين الأداء والصحة النفسية والعقلية، وأيضاً زيادة النشاط والقدرة على المواجهة والمقاومة، وتساعد الفرد على تسهيل وتسيير الإدراك والتأقلم والتقييم، كذلك تقلل من مستويات القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى أنّها مرتبطة بالسند الاجتماعي والوعي الديني والتفاؤل، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وزيادة الإنتاجية.

وفي ذات السياق؛ يعتقد العزام وطلافحة (2019) أن توافر قدراً من الصلابة النفسية يتيح الفرد القدرة على إظهار أو تطوير مهارات اجتماعية في تعامله مع الآخرين، وتساعده في التكيف مع المواقف المختلفة؛ إذ تعتبر المهارات الاجتماعية مجموعة من الأنماط السلوكية التي تصدر كاستجابات إيجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء أدوار متعددة في البيئة الخارجية، وتتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، وتتفق مع القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع.

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

وصفت نظرية كوبازا بأن الصلابة النفسية كانت تعرف باسم (الأنا) لتقييم وتفسير الرد على الضغوطات، على الرغم من أنه لا تزال تستخدم في بعض الأحيان في سياق الطب والمرض، وهي بدايةً لوضع تصورات الباحثين للصلابة النفسية، باعتبارها الصحة العامة وتعزيز عامل، والتي تمثل الفرد على البقاء على حدٍ سواء نفسياً وجسدياً بصحة جيدة، بالرغم من مواجهة المواقف الصعبة أو الخبرات، وترى وبازا أن الأفراد قادرون على مقاومة الأزمات، بالرغم من التأثيرات السلبية الواقعة عليهم (الدليمي، وضاري، 2011).

وأشارت نظرية التقييم المعرفي إلى دور الأحداث الضاغطة على تقييم الأفراد لأحداث الحياة، فقد ينظر شخص ما لحدث على أنّه 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).

أبعاد الصلابة النفسية:

أشارت كوبازا أن الصلابة النفسية تتمثل في الأبعاد الثلاثة الآتية (عبد المطلب، 2017؛ نصيف، 2017؛ ابن سعد، 2012):

أولاً– الالتزام: يعتبر نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل الآخرون، كذلك الشعور بعمق المشاركة فيما يتعلق بنشاطات حياة الفرد وسلوكه.

ثانياً- التحكم: يعتبر إدراك الضبط أمراً بالغ الأهمية في التعامل مع مجريات أحداث الحياة اليومية، فالأشخاص الذين يدركون الضبط الداخلي يمكنهم الحصول على المعلومات حول الأحداث التي تؤثر على حياتهم، ويتضمن ذلك القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تغيير الأحداث، أي يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته.

ثالثاً- التحدي: فالتحدي هو استجابات الفرد التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية، كذلك هي الطريقة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، فالفرد الصلب يحاول أن يتطور ويتغير نحو الأفضل.

المحور الثالث: إدارة ضغوط الحياة:

أصبح موضوع الضغوط محور اهتمام العديد من علماء العلوم الاجتماعية والنفسية، فالضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل، وإيقاع الحياة، ويحمل في طياته آفاقاً تستهدف توازن الإنسان، وزيادة التطور تحمل الإنسان أعباءً فوق طاقته (شلبي، 2015).

وفيما يلي سيتم استعراض مفهوم الضغوط الحياتية.

مفهوم ضغوط الحياة:

ينظر إلى الضغوط الحياتية على أنها ظروف اجتماعية تواجه الفرد، ولا تكفي استجابته العادية لمواجهتها، مما يؤدي إلى الإخلال بتوازنه النفسي والاجتماعي، وقد توصف الأحداث الضاغطة بأنها مرهقة وتتضمن تهديداً أو مخاطرةً، وقد توصف في أقصى حالاتها بأنها كارثة (محمد، 2014)، ويعرفها شحام (2015، ص: 543) بأنها: "وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد

وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويهها في كامل شخصيته، وزيادة حدتها قد يفقد القدرة على التوازن، ويغير نمط سلوكه إلى خط جديد، ولها آثارها على الجهاز النفسي والبدني للفرد، ويعانيها الفرد حين يواجه مطالب تفوق استطاعته، أو حين يقع في مواقف الصراعات الحادة".

واعتبرها إسماعيل (2004) بأنّها: مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة الأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيثَ شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتترك آثاراً نفسيةً على الفرد، بينما يرى فايد (2005) ضغوط الحياة بأنها: أحداث الحياة المثيرة للشفقة، والتي تتعلق بالمجال الاقتصادي، والمهني، والعاطفي، والزواجي، والأسري، والصحي، والانفعالي، والشخصي.

أما حماد (2011) فيرى الضغوط الحياتية بأنها: تغيرات خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة مستمرة، وتمثل هذه الأحداث بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق والتغيرات الهرمونية.

أسباب ضغوط الحياة:

يرى شلبي (2015) أن ضغوط الحياة هي المواقف التي يمر بها الفرد في حياته، ويتصور أنها تفوق إمكاناته، وبالتالي يعزي أسبابها إلى العديد من المواقف منها:

1- فترات الانتقال بين مراحل النمو الرئيسية: المراهقة، سن اليأس، الشيخوخة.

2- فترات التغير الرئيسية في الحياة: مثل بداية حياة زوجية، بداية أبوة أو أمومة.

3- الكوارث العامة ونكبات الحياة وأزماتها.

4- الفقر: هو إضافة إلى أنه بذاته يشكل ضغطاً شديداً على الفرد، فإنه أيضاً يجعل مواجهة سائر ضغوط الحياة عملية بالغة الصعوبة.

5- الشعور بالاضطهاد لأسباب عرقية أو جنسية أو دينية وغيرها.

النظريات المفسرة للضغوط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط، تبعاً لاختلاف النظرية التي انبثقت وانطلقت منها، وفيما يلي أهم هذه النظريات:

نظرية كانون (Cannon Theory)، عرفت الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب، التي قد يسلكها الفرد عند تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة، وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تعمل على سرعة استجابة الفرد للتهديد، ولكن قد تكون ضارة للفرد لأنها تزيد من مستوى إدارة الانفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة والهروب، ويرى (كانون) أن جسم الإنسان مزود بميكانزيم يساهم في الاحتفاظ بحالة من التوازن، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث، وكذلك ميله إلى العود إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط (حماد، 2012).

أما نظرية التقدير المعرفي (لازروس Lazaros)، ترى أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقدير الفرد للموقف على عدة عوامل: (العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية

الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه)، وترى النظرية أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد (Hun, 2007).

بينما ترى نظرية العوامل الاجتماعية (Social factors of stress) أن علاقة الفرد في بيئته الاجتماعية تؤثر به ويتأثر بها، فقد تشعره بالاغتراب، وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور بالخسارة والعزلة، وعدم الوضوح واللامعنى، مما يشكل عليه ضغطاً، وبذلك فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرةً في الخبرة الشخصية، وينتج عن هذا التفاعل ما بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سبباً في حدوث الضغط، كما أن هناك خلل في التوازن ما بين المطالب والحاجات (نايل، وأبو أسعد، 2009).

وأشار عبد المعطي (2006) إلى نظرية 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.

في حين تشير نظرية هانز سيلي (Hans Salye) إلى الضغط بأنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وأن الضغط غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، ويعتقد سيلي أن أعراض التكيف العام للضغوط يتكون من ثلاث مراحل (المزروع، 2009):

1- استجابة الإنذار: وتشمل تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في السجم، وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.

2- المقاومة: يؤدي الضغط المستمر إلى اضطراب التوازن الداخلي، مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.

3- الإنهاك: حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفعات الهرمونية وتفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت.

تصنيف ضغوط الحياة:

تختلف الضغوط في أشكالها وتصنيفاتها وفقاً لمعايير مختلفة، وفيما يلي أهم هذه التصنيفات: (سيد، 2007)

1) من حيث مترتباتها إلى: ضغوط بناءة (إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية)، ومن أمثلة النوع الأول (الزواج، والترقي في العمل، ومن أمثلة النوع الثاني (المرض، الإصابة في العمل، وفاة شخص عزيز).

2) من حيث المنشأ، تصنف إلى ضغوط داخلية (من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية والطموحات)، مقابل خارجية (أي من البيئة الخارجية كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها).

3) من حيث الاستمرار، وتصنف إلى مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية)، ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية كالحفلات والإجازات، مخالفات القانون).

4) من حيث المكان الذي تحدث فيه (أي المنزل أو العمل أو الشارع وغيرها).

5) من حيث عدد المتأثرين بها، وتصنف إلى: العامة (أي التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة)، في مقابل الخاصة (التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق أو منغصات الحياة اليومية).

6) من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة، ويمكن أن تصنف إلى: خفيفة أو معتدلة وشديدة أو حادة.

7) من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه: أي في المجال الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي أو الإداري والتنظيمي.

إدارة ضغوط الحياة:

تمثل الضغوط الحياتية خطراً على الفرد، وعلى صحته النفسية والجسمية والاجتماعية، حيث ينتج عنها آثاراً سلبيةً من الممكن أن تصل إلى عجز الفرد عن أداء مهامه اليومية، وتراجع دافعيته، وبالتالي؛ لا بدّ على كل فرد أن يكتسب مهارات إدارة ضغوط الحياة، كي يعيد التوافق لديه في حال تعرضه للضغوط، وفيما يلي سيتم تعريف إدارة ضغوط الحياة ومهاراتها.

مفهوم إدارة ضغوط الحياة:

تعرف إدارة ضغوط الحياة بأنّها مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية والأداءات اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم، ومع الآخرين، ومع المجتمع التي تمكنهم من التفاعل بطريقة سليمة مع متطلبات الحياة وتحديات ضغوط الحياة اليومية (السويد، 2017).

وعرفها باركر (Parker, 2007) على أنّها: مجموعة من التقنيات التي تهدف إلى تزويد الشخص بآليات فعالة لمواجهة الضغط النفسي، وتتضمن هذه الاستراتيجيات: فهم الذات، تنظيم الذات، حل

النزاعات، الاتجاه الإيجابي، حل الصراعات، إدارة الغضب، الحوار الذاتي، التدريب الذاتي، التنفيس، الاسترخاء، التأمل، ممارسة الرياضة، النظام الغذائي، الضحك، التفاؤل، وإدارة الوقت.

وعرفتها أحمد (2014، ص: 263) بأنها: "مجموعة من الوسائل والتدابير التي تعين الفرد على التحكم في الموقف الضاغط، وتساعده على تنمية أنماط سلوكية طويلة المدى تتيح له فرصة استثمار الموقف الضاغط، لتوليد طاقة داخلية إيجابية باعثة على إعادة توجيه الفرد إلى الوجهة الصحيحة"، وعرفها فولكمان ولازاروس بأنها "جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية محددة، والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد" (حيدر خان، 2013، ص: 6).

أساليب مواجهة ضغوط الحياة:

فيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط الحياة السائدة، فقد حدد عبد المعطي (2006) الأساليب الآتية:

1- العمل من خلال الحدث: يتضمن كيفية استعارة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني.
2- الاتجاه إلى أنشطة أخرى: يشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.
3- التجنب والإنكار: يشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبلد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية تجاه الأحداث الصادمة.

4- طلب المساندة الاجتماعية: يتضمن محاولات الفرد للبحث عمن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة الأحداث بإيجابية.

5- الإلحاح والاقتحام القهري: يشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة.

6- العلاقات الإجتماعية: أن يحاول الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد.

7- تنمية الكفاءة الذاتية: يتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات خطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث.

كما أشارت أحمد (2014) إلى مجموعة من الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط:

1) حل المشكلة: يقصد به قدرة الفرد على تحديد مصدر مشكلته وجمع المعلومات اللازمة لفهمها ووضع البدائل لحلها واختيار الحل الأمثل.

2) التفاؤل: أي نظرة الفرد للواقع من الجانب المشرق للحياة، وأن يكون إيجابياً في تفسيره للأحداث والمواقف من حوله.

3) طلب الدعم والمساندة الاجتماعية: أي إدراك الفرد بوجود عدد كافي من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة طلباً للمساعدة والدعم مثل الأسرة، والأصدقاء، والزملاء، وغيرهم.

4) توكيد الذات: أي قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره ومعتقداته والدفاع عن حقوقه بطريقة مشروعة اجتماعياً.

5) إدارة الوقت: أي قدرة الفرد على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته، ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

6) ضبط الاندفاع: أي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ومشاعره والسيطرة عليها بشكل فعال والقدرة على التعبير عنها بصورة مقبولة اجتماعياً.

ومن هنا؛ يعتبر التفكير عاملاً مهما من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو يساعد الإنسان على توجيه الحياة وتقدمها كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر، ويستطيع الإنسان من خلاله السيطرة والتحكم على الأمور وتسييرها لصالحه فالتفكير عبارة عن عملية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتميز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في عملية اكساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان (حنان، 2012: 2-3).

ولهذا على الإنسان ان يتدرب على مهارة التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته بدلا من أن تكون ضده وبعكس هذه المصالح والحاجات، فكلما كان التفكير إيجابي كلما أدى إلى حل فاعل وناجح للمواقف والمشاكل وكلما كان سلبي كلما أدى على التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء اكان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها او تبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها وعدم الوصول على حل مناسب لها.

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز، وتختلف قدرة الفرد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية باعتبارها احد العوامل الأساسية للصحة النفسية للفرد ، حيث استخدمت الباحثة Kobasa ذلك العامل في دراستها عندما تبين ان بعض الأفراد أقدر على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، ووجدت ان افضل المتكيفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرتهم وأصدقائهم والذين يملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور والذين يمتلكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات واستنادا للنظرية الوجودية للشخصية، فقد عرفت Kobasa وزملاؤها مركب الصلابة بانه "مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل على كمصد مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة"، إذ ينظر للصلابة النفسية على انها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة (العبدلي، 2012).

فالصلابة النفسية أحد اهم أسباب الوصول بالفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة، فهي تعمل على ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والمشكلات التي يتعرض لها، وعلى هذا الساس تعمل الصلابة النفسية كمصدر مقاومة لضغوطات الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد في مختلف جوانب حياته بدرجة عالية من التحمل، فالفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية تمكنه من مواجهة المشكلات التي تواجهه، وتجعله يعمل على إيجاد حلول لتجاوز المشكلات التي يعانيها، كما وجدت بعض الدراسات ان الصلابة النفسية تعمل على التقليل من المراض والاضطرابات سواء الجسمية او النفسية، المر الذي يترتب عليه رفع مستوى الصحة، أي

أن الصلابة النفسية معيار للصحة الجيدة سواء الصحة النفسية أو الصحة الجسمية (العبدلي، 2012).

حيث تعتبر الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكو فسيولوجية الناتجة عن الضغوط، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، وهذا ما تؤكده دراسة كلارك وهارتمان (1996)، ودراسة أبو ركبة (2005) (راضي، 2008).

وقد ذكر Hanton أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا ما يشير إلى أن لدى الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية، وفي هذا الصدد توصل (Williams, Weibe & Smith, 1992) ارتباط الصلابة النفسية إيجابيا بأساليب المواجهة الفعالة مثل: التركيز على المشكلة أو البحث عن الدعم البناء، وارتباطها سلبيا بأساليب المواجهة غير الفعالة مثل التجنب وبعدد قليل من الأمراض الجسمية (حمودة، 2008).

من خلال استعراض الأدبيات المتعلقة بالتفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة، ترى الباحثة أن هنالك علاقة بين هذه المتغيرات، حيث تندرج هذه المتغيرات تحت مظلة علم النفس الإيجابي، ومن جهة أخرى؛ إن الفرد المفكر بشكل إيجابي يرى الأمور بإيجابية، وينظر بصورة

مشرقة لمستقبله، ويستطيع هذا الفرد أن يسيطر على مشاعره وسلوكياته، ويبتعد عن الأفكار الهدامة، ويسعى إلى النمو والنجاح.

إن هذه المواصفات للفرد المفكر بشكل إيجابي، تنسجم مع السمات الشخصية للأفراد الذين يتمتعون بالصلابة نفسية، فالصلابة النفسية تتضمن قدرة الفرد في السيطرة على مشاعره وأحاسيسه، ومواجهته لصعوبات الحياة وضغوطاتها.

والملاحظ لتعريف عسكر (2003) للصلابة النفسية، نستنتج أن الصلابة عبارة عن مجموعة من السمات تساعد الفرد في مواجهة ضغوط الحياة ومصادرها، وبالتدقيق في هذا التعريف للصلابة النفسية، نجد أنها تناولت مواجهة ضغوط الحياة، ولمواجهة ضغوط الحياة يحتاج الفرد أن يمتلك مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية وتنظيمها، وهذا ما يسمى إدارة ضغوط الحياة.

إن إدارة ضغوط الحياة تسعى إلى تحسين قدرة الفرد في مواجهة الضغوطات المختلفة، وكلما استطاع الفرد أن يتجاوز هذه الضغوطات، أو التكيف معها، فإنه سيصل إلى مستوى جيد من صحته النفسية، والفرد المتمتع بصحة نفسية جيدة، سيفكر بطريقة إيجابية.

المحور الرابع: الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بإجراء 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، الأول: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي، أما الثاني: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية، بينما الثالث: الدراسات التي تناولت إدارة ضغوط الحياة، وتمّ ترتيب هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم.

أولاً: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي:

أجرت هارون (2020) دراسة بهدف التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية في مجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، وجمعت البينات من خلال مقياس التفكير الإيجابي، وتكوّنت عينة الدراسة من (111) طالب و(65) عضو هيئة تدريس، وبعد إجراء تحليل البيانات توصّلت الدراسة إلى أن درجة التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة كانت متوسطة، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للجنس والتخصص، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً تعزى للحالة الاجتماعية ولصالح الأعزب والمؤهل العلمي ولصالح الماجستير.

وقام علاونة (2019) في دراسته إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي عند طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع نابلس، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة مكوّنة من (364) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع نابلس، وتم جمع البيانات من خلال مقياس التفكير الإيجابي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعاً، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيرات: الجنس، الكلية، التقدير، مكان السكن، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً تعزى للمستوى الدراسي ولصالح السنة الرابعة.

وسعت دراسة عشماوي (2018) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات، حيث اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من (560) طالب وطالبة من طلبة جامعة حلوان في مصر، وطبّق عليهم مقياس التفكير الإيجابي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات كان مرتفعا، ووجود ارتباطات دالة طردية

موجبة بين كل متغيرات الدراسة وبعضها البعض، ولم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث على جميع المقاييس.

كما قام اسليم (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، والعلاقة بين هذه المتغيرات، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق غايات الدراسة تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي على عينة الدراسة التي تكونت من (364) من خريجي الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة، وتوصّلت الدراسة أن درجة التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة كانت متوسطة، وكانت درجة التنظيم الانفعالي عالية، وتوجد علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، وتبين عدم وجود فروق في متوسط التفكير الإيجابي تعزى: للجنس، ومستوى دخل الأسرة، والجامعة، بينما وجدت فروق تعزى للمعدل التراكمي لصالح 80 فأعلى، كذلك لم توجد فروق في متوسط التنظيم الانفعالي تعزى: للجنس، ودخل الأسرة، والجامعة، بينما وجدت فروق تعزى للمعدل التراكمي.

وأجرى رحيمي وموسافي (Rahimi & Mousavi, 2017) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين التفاؤل (التفكير الإيجابي) والصحة النفسية لدى طلاب جامعة آزاد الإسلامية في بندر عباس، واتبع الباحثان في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الصحة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي، وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغ عددها (363) طالب في جامعة آزاد الإسلامية في بندر عباس، ولتحليل البيانات تم استخدام اختبار بيرسون والانحدار المتعدد، وأشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعاً وان هناك علاقة إيجابية بين خمسة أبعاد للتفكير الإيجابي (الرضا عن الحياة، والصحة، والثقة بالنفس، والكفاءة ، والحالة المزاجية) مع الصحة النفسية.

وأجرت الباحثتان علة وبوزاد (2016) دراسة حول مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط في الجزائر، واتّبعت الباحثتان المنهج الوصفي، وطبقتا مقياس التفكير الإيجابي على عينة من الطلبة بلغت (200) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، كذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للجنس ولصالح الإناث.

في حين؛ سلطت عبد الرحمن (2015) الضوء في دراستها على مستوى التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، ولتحقيق غايات الدراسة اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على عينة تكوّنت من (320) من الذكور والإناث طلبة وخريجين، وتم جمع البيانات من خلال أربعة مقاييس: مقياس التفكير الإيجابي، مقياس تقدير الذات، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس القدرة على مواجهة الضغوط، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا وكذلك توصلت إلى وجود ارتباط طردي موجب دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي و(تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، وتبين وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.

وتناولت دراسة وونج (Wong, 2012) العلاقة بين التفكير الإيجابي في مقابل التفكير السلبي وعلاقتهما بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت المقاييس الآتية لجمع البيانات: مقياس التفكير الإيجابي، مقياس التفكير السلبي، مقياس الرفاهية النفسية، مقياس التوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (393) طالباً وطالبةً في جامعة سنغافورة، وتوصلت الدراسة إلى ان درجة مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة

الجامعة كان متوسطا وهناك ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي وكل من الرفاهية النفسية والتوافق النفسي، كذلك وجود ارتباط سالب بين التفكير السلبي والتوافق النفسي والرفاهية النفسية.

ثانياُ: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

أجرى العزام، وطلافحة (2019) دراسةً ارتباطيةً بهدف معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية من اللاجئين السوريين، حيث تكونت عينة الدراسة من (218) طالباً وطالبةً في مديرية تربية إربد، واستخدم في هذه الدراسة مقياس الصلابة النفسية، ومقياس المهارات الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية جاء مرتفعاً وكان مستوى المهارات الاجتماعية مرتفعاً، ووجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والمهارات الاجتماعية.

أجرى كاراوغلو، وتوران، وبولات (Karaoglu, Turan, & Polat, 2018) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوكيات القيادية لطلبة الدراسات العليا الذين يدرسون في كلية التربية الرياضية بجامعة إرجيز في تركيا، واتبع الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (436) طالباً، ولجمع البينات من عينة الدراسة تم استخدام مقياس الصلابة النفسية، ومقياس السلوكيات القيادية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية والسلوكيات القيادية لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، وأشارت إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية والسلوكيات القيادية.

وأجرت ثاكور وتشاولا (Thakur & Chawla, 2016) دراسةً بهدف التعرف إلى الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث من المعلمين المتدربين، حيث اتبعت الدراسة المنهج

الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (206) معلماً ومعلمةً في كليات التربية في مقاطعة لوديان، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً، ويوجد فروق تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وحاولت مريم (2016) تسليط الضوء على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من (307) طالبةً من جامعة الملك سعود، وطبق عليهن مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود.

وسعت دراسة الزواهرة (2015) التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل، حيث اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبةً في جامعة حائل طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً بدرجة كبيرة، كذلك وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وبين مستوى الطموح، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً لمتغير الجنس لصالح الذكور، التخصص لصالحا لتخصصات العلمية، والسنة الدراسة لصالح السنة الرابعة.

في حين؛ أجرت صالح والمصدر (2013) دراسةً بهدف التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب الجامعي بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (233) طالباً وطالبةً من الملتحقين بجامعة الأقصى وجامعة الأزهر بمحافظة غزة، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي، واستخدما المنهج الوصفي التحليلي،

وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الصلابة النفسية كانت عاليةً، ودرجة التوافق النفسي الاجتماعي كانت عالية، ووجود علاقة طردية موجبة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.

أجرت البيرقدار (2011) دراسةً بهدف التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبةً من أصل (5720) طالباً وطالبةً، واستخدمت الباحثة مقياسين: الأول لقياس الضغط النفسي، والثاني لقياس درجة الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن الضغط النفسي لدى الطلبة كان منخفضاً، ومعدل الصلابة النفسية كان منخفضاً، وتبين وجود فروق داخلة إحصائياً في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تُعزى للجنس لصالح الذكور، ولمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت ادارة ضغوط الحياة:

وسعت دراسة العكاشي والدروقي وأبو سطاش (2018) إلى معرفة أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية، واتبعت الباحثات المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (50) طالبةً من طالبات كلية التربية في جامعة المرقب، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة انتشار أساليب مواجهة الضغوط بلغت (29%) للتفاعل الإيجابي و(29%) للتفاعل السلبي و(42%) للتصرفات السلوكية، كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للتخصص، وتبين أن التفاعل الإيجابي كان أكثر أساليب المواجهة استخداماً.

وحاولت أبو لحية (2018) في دراستها التعرف إلى ضغوط الحياة، وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالإيجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل في قطاع غزة، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (383) خريجاً وخريجةً من فئة الشباب تتراوح أعمارهم ما بين (22–29) عاماً، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس: مقياس ضغوط الحياة، مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الإيجابية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والإيجابية، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط والإيجابية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين العاملين والعاطلين عن العمل في ضغوط الحياة والإيجابية، بينما وجدت فروق تعزى للجنس ولصالح الذكور.

وهدفت دراسة دولي (Duwole, 2016) إلى التعرف إلى آلية المواجهة بين شباب الدراسة العليا العاطلين عن العمل في أكالا، نيجيريا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقام بأخذ عينات عشوائية بلغت (100) خريج عاطل عن العمل، واستخدم الاستبيان لمعرفة استراتيجيات المواجهة، وتوصلت الدراسة إلى أن معظم عينة الدراسة يشعرون بالإحباط، وكانت أساليب المواجهة متوسطة.

وأجرى أبو ناهية (2016) دراسةً بهدف التعرف إلى مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة والقاهرة، واتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن، وتكوّنت عينة الدراسة من (95) طالباً في غزة، و(80) طالباً في القاهرة، تم تطبيق مقياس ضغوط الحياة، ومقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر في غزة مرتفعة، وكانت ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر في القاهرة مرتفعة أيضاً، كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً لضغوط الحياة تعزى للطلبة الفلسطينيين.

واجرى لن وهوانج (Lin & Huang, 2014) دراسة بهدف التعرف الى مستوى ضغوط الحياة وعلاقتها بالإرهاق الأكاديمي لدى عينة من الطلبة الصينيين، واتبعت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (2640) طالباً وطالبة اختيروا بشكل عشوائي من بعض الجامعات الصينية، وطبقت الباحثتين مقياسين على عينة الدراسة: مقياس ضغوط الحياة، ومقياس الإرهاق الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى ضغوط الحياة بشكل عام كانت عالية وهنالك علاقة بين ضغوط الحياة والإرهاق الأكاديمي، كذلك توصلت الدراسة إلى ضغوط الحياة لدى طلبة الدراسات العليا أعلى من طلبة الدراسة الجامعية الأولى.

وحاول لبد (2013) في دراسة التعرف إلى علاقة أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع بغزة، واتبع الباحث في الدراسة المنهج الوصفي، واختار الباحث عينة عشوائية طبقية بلغت (620) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة في غزة، واستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس التوافق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة جاءت عالية، وكان مستوى التوافق النفسي بدرجة عالية، ويوجد علاقة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي.

أجرت السيد (2011) دراسة بهدف التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من الشباب، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالإضافة إلى منهج الدراسة الإكلينيكية، وتكونت عينة الدراسة من (100) شاب من الجنسين في مصر، وكانت أحداث الدراسة عبارة عن مقياس ضغوط الحياة، ومقياس استراتيجيات التعامل معا لضغوط، وبعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات، توصلت الدراسة إلى أن استجابات أفراد العينة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط مرتفعة،

كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط على المقياس، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة تبين مدى اهتمام الباحثين بموضوعات الدراسة: التفكير الإيجابي، والصلابة النفسية، وإدارة ضغوط الحياة، وحاولوا ربطها مع متغيرات أخرى ومختلفة، ولكن الملاحظ أن الدراسات السابقة لم تتناول الربط وكشف العلاقة بين هذه المتغيرات مجتمعة، مما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

كذلك عينة الدراسة؛ حيث تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث لوحظ أن الدراسات السابقة لم تطبق على طلبة الجامعات الفلسطينية مما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

ففي موضوع التفكير الإيجابي وجدت دراسات مثل هارون (2020) التي هدفت للتعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية في مجتمع المعرفة بجامعة افريقيا العالمية، ودراسة علاونة (2019) التي سعت إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي، ودراسة عشماوي (2018) التي سعت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات، ودراسة اسليم (2017) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، اجرى رحيمي وموسافي (2017) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين التفاؤل (التفكير الإيجابي) والصحة النفسية، وأجرت الباحثتان علة وبوزاد (2016) دراسة حول مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، بينما سلطت عبد الرحمن (2015) الضوء في دراستها عبى مستوى التفكير الإيجابي

لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، وتناولت دراسة (Wong, 2012) العلاقة بين التفكير الإيجابي في مقابل التفكير السلبي وعلاقتهما بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي.

أما في موضوع الصلابة النفسية فقد ظهرت في بعض الدراسات علاقة طردية موجبة بين الصلابة النفسية والمهارات الاجتماعية وهذا ما ظهر في دراسة العزام وطلافحة 2019، كما أجرى كاراوغلو، وتوران، وبولات (Karaoglu, Turan, & Polat, 2018) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوكيات القيادية وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية والسلوكيات القيادية، وأجرت ثاكور وتشاولا (Thakur & Chawla, 2016) دراسةً بهدف التعرف إلى الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً، ويوجد فروق تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وحاولت مريم (2016) تسليط الضوء على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وسعت دراسة الزواهرة (2015) التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح ، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً بدرجة كبيرة وأن هنالك علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وبين مستوى الطموح، في حين؛ أجرت صالح والمصدر (2013) دراسةً بهدف التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي. وأجرت البيرقدار (2011) دراسةً بهدف التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة.

ثم تطرقت الباحثة الى دراسات سابقة تتعلق بإدارة ضغوط الحياة وتناولت الدراسات دراسة العكاشي والدروقي وأبو سطاش (2018) حيث سعت إلى معرفة أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية، وحاولت أبو لحية (2018) التعرف إلى ضغوط الحياة، وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالإيجابية، وهدفت دراسة دولي (Duwole, 2016) إلى التعرف إلى آلية المواجهة بين شباب الدراسة العليا العاطلين عن العمل في أكالا، نيجيريا، وأجرى أبو ناهية (2016) دراسةً بهدف التعرف إلى مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر، واجرى لن وهوانج (Lin & Huang, 2014) دراسة بهدف التعرف الى مستوى ضغوط الحياة وعلاقتها بالإرهاق الأكاديمي، وحاول لبد (2013) التعرف إلى علاقة أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي، وأجرت السيد (2011) دراسة بهدف التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من الشباب.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري وتحديد أهداف الدراسة والاستفادة من أدوات القياس التي تلبي أغراض الدراسة، كما أن الاطلاع على الدراسات السابقة أفاد الباحثة في كيفية إجراء البحث النوعي القائم على المقابلات شبه المقننة، وكيفية صياغة الأسئلة المتعلقة بذلك، كما تم ربط نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

أدى انتشار فيروس (كوفيد- 19) إلى تغيرات كبيرة على النظام العالمي، وقد تأثرت قطاعات عديدة من مختلف البلدان، وتمثل ذلك بإغلاقات جزئية وكلية لمختلف القطاعات مثل قطاع السياحة والسفر، والمعاملات المالية والمصرفية، والاستيراد والتصدير والتجارة الخارجية والداخلية، والعقارات والمقاولات، ومزاولة الطقوس الدينية والاجتماعية والبورصات العالمية وغيرها من

القطاعات، وجاء قطاع التعليم في مقدمة القطاعات التي اهتزت بعنف نتيجة انتشار هذا الوباء (سالم، 2020).

إن استمرار العملية التعليمية في الجامعات مع استمرار تفشي فيروس كورونا 19 وازدياد الخوف والقلق عند الطلبة وما يحدثه هذا الاستمرار من آثار سلبية على الحالة النفسية لديهم كالرهاب والفزع والتهويل وتعارض الآراء بين مؤيد لهذا، والرجوع والرفض له في ظل ظروف صحية قاهرة تسود العالم اجمع مع استمرار الإحصاء اليومي والمتكرر لحالات الإصابات والوفيات محلياً وعالمياً، لفت انتباه الباحثة إلى ضرورة تسليط الضوء على أحد اهم السمات المناعية في الشخصية التي من شأنها أن تساعد طلبة الجامعة على مواجهة الضغوط النفسية في ظل العودة إلى الجامعة مع استمرار انتشار كورونا ذلك أن " من اهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والإحباطات متغير الصلابة النفسية حسب دراسة Kobasa (مخيمر، 2002)، والتي توصلت إلى أن الارتباط القائم على الصلابة والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث انهم يتسمون بأنهم الأكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وأجازا وسيطرة وقدرة على التفسير (راضي، 2008، ص 36).

إن واقع الازمة الفعلي بدأ عندما أغلقت معظم الحكومات حول العالم المؤسسات التعليمية في محاولة لاحتواء انتشار جائحة (كوفيد-19) وقد أثرت عمليات الإغلاق هذه على معظم طلاب العالم أجمع، وقد أظهرت بعض الدراسات أن هناك ما يقارب 728,161,186,1 متعلم متأثر في هذه الجائحة، بما يوازي 7،67% من مجموع المتعلمين وهو ما يساوي 146 إغلاقا على مستوى

دول العالم، وقد توزع الإغلاق في دول العالم ما بين الكلي والجزئي، وذلك بناء على مدى قدرات الدول الصحية والاقتصادية والتكنولوجية (قناوي، 2020).

وبعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات الأدبية ذات الصلة وجدت أن الوباء الذي حلّ على البشرية، والذي يُعرف ب (كوفيد _19) ، ليس كبقية الأوبئة؛ حيث اضطرت العديد من حكومات العالم ومؤسسات المجتمع أنّ تواجه خطر انتشاره؛ من خلال فرض بعض الإجراءات الاحترازية، منها التشديد وتطبيق العقوبات الصارمة، وذلك للحد من انتشاره وتفشيه بالإضافة إلى ذلك بقي طلاب الجامعات في الحجر المنزلي، ولجئوا الى متابعة كل امورهم الجامعية والدراسية عبر التعلم الالكتروني، و متابعة اخبار ومستجدات الفايروس وتأثيراته، من هنا ظهر خلل في السلوكيات والأفكار السلبية التي قد تساهم في تدمير نفسية الطالب، وبالتالي التأثير على صحته ومناعته بشكل سلبي.

والجدير بالذكر إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز، وتختلف قدرة الفرد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية باعتبارها احد العوامل الأساسية للصحة النفسية للفرد ، إذ ينظر للصلابة النفسية على انها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة.

فالصلابة النفسية أحد اهم أسباب الوصول بالفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة، كما وجدت بعض الدراسات ان الصلابة النفسية تعمل على التقليل من

المراض والاضطرابات سواء الجسمية او النفسية، المر الذي يترتب عليه رفع مستوى الصحة النفسية.

إن المجتمع الفلسطيني بشكل عام؛ وما يواجهه من تحديات عرضته للعديد من الأزمات، لاسيما بوجود الاحتلال الصهيوني الذي يمارس شتى الضغوطات على الفلسطينيين بشكل عام وعلى طلاب الجامعات بشكل خاص من اعتقالات لهم حتى من داخل الحرم الجامعي واقامة حواجز تشكل لهم عائق في سبيل اكمال مسيرتهم التعليمية، بالإضافة إلى سياسة رفض الاعتراف في شهادات الجامعات الفلسطينية، واستهداف مبرمج لشتى جوانب الحياة (الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والأمنية) للشعب الفلسطيني، أو الازمات الداخلية، وأتت جائحة كورونا لتعمق الضغوط الحياتية التي تواجه طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث سببت هذه الجائحة تحديات تعليمية واجتماعية ونفسية واقتصادية، مما قد يؤثر على اتزانهم النفسي وطريقة تفكيرهم كما حدث مع الباحثة، وفي ضوء ما سبق؛ فأن مشكلة الدراسة تتمثل في السؤال الرئيس الآتي:

ما مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟ ويتفرع عن السؤال الرئيسي الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
2. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
3. ما مستوى إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
4. هل تؤثر المتغيرات (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المستوى التعليمي، مكان السكن) في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟

5. هل تؤثر المتغيرات (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المستوى التعليمي، مكان السكن) في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
6. هل تؤثر المتغيرات (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المستوى التعليمي، مكان السكن) في إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
7. هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
8. هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟
9. هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
2. التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
3. التعرف إلى مستوى إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
1. معرفة تأثير المتغيرات (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المستوى التعليمي، مكان السكن) في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
4. معرفة تأثير المتغيرات (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المستوى التعليمي، مكان السكن) في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.

5. معرفة تأثير المتغيرات (الجامعة، الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المستوى التعليمي، مكان السكن) في إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
6. التعرف إلى العلاقة بين التفكير الايجابي والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
7. التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.
8. التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.

أهمية الدراسة:

يمكن إبراز أهمية الدراسة من خلال ما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

- تكمن في أهمية الموضوعات التي تتناولها الدراسة (التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية، إدارة ضغوط الحياة)، حيث أن هذه الموضوعات متغيرات نفسية ترتبط بعلم النفس الايجابي ومن المفيد تسليط الضوء عليها.
- قد تساهم هذه الدراسة في فهم أعمق للتفكير الإيجابي، والصلابة النفسية، وإدارة ضغوط الحياة، لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وخصوصاً في ظل انتشار جائحة كورونا.
- أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهي فئة طلبة الجامعات، 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 التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا.

ثانياً: الأهمية العلمية:

- توفر الدراسة مقايس تتسم بخصائص سيكومترية مناسبة، وهذا قد يساعد الباحثين في العلوم التربوية والنفسية على استخدامهم للمقاييس في أبحاثهم ودراساتهم.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في بناء وتطبيق البرامج الوقائية والعلاجية والإرشادية لمواجهة المشكلات التي تواجه طلبة الجامعات الفلسطينية في ضوء جائحة كورونا في مجالات (التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية، إدارة ضغوط الحياة).

حدود الدراسة:

يتم إجراء الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

- **الحدود البشرية:** طلبة الجامعات الفلسطينية من مرحلتي البكالوريوس والماجستير
- **الحدود الزمنية:** العام الجامعي (2020 –2022 م).
- **الحدود المكانية:** الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح، جامعة القدس المفتوحة، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة خضوري، جامعة القدس).
- **الحدود الموضوعية:** تتحدد بأهم مفاهيم الدراسة التفكير الإيجابي، الصلابة النفسية، إدارة ضغوط الحياة

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي: "نمط من التفكير يتيح للفرد القدرة على إدارة المواقف، وتوقع النتائج الإيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول مما يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور العام بالرضا عن النفس والآخرين، والوصول إلى تحقيق الأهداف التي يسعى لها الفرد" (إبراهيم، 2019، ص:22).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها طلبة الجامعات الفلسطينية على مقياس التفكير الإيجابي.

الصلابة النفسية: "القدرة على المحافظة على الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك، والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان ان إلى المستقبل" (ابن سعد، 2021، ص: 34).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها طلبة الجامعات الفلسطينية على مقياس الصلابة النفسية.

إدارة ضغوط الحياة: "قدرة الفرد على الاستجابة لمطالب البيئة الباعثة على القلق من أجل التكيف مع هذه المطالب من خلال التحكم في التعبيرات الانفعالية السلبية، وتحويلها إلى تعبيرات انفعالية إيجابية، لكي تظهر في إطار يتناسب مع الموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه الشخص، مما يساعده على إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه وزيادة تقديره لذاته، مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة" (خطاب، 2014، ص: 9).

وتعرفها الباحثة إجرائياً: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها طلبة الجامعات الفلسطينية على مقياس إدارة ضغوط الحياة.

جائحة كورونا: نظراً لحداثة المصطلح، فقد اطلعت الباحثة على مجموعة من المصادر الإلكترونية مثل موقع منظمة الصحة العالمية، واستخلصت الباحثة جائحة كورونا بأنها: هي الجائحة المعروفة باسم (كوفيد – 19) وهو فيروس مرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة، حيث تفشى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019، وأعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً في 30 يناير من العام (2020) أن تفشي الفيروس يشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي، وأكدت تحوله من وباء إلى جائحة يوم 11 مارس من العام (2020).

الفصل الثَّاني

الطَّريقة والإجراءات

تمهيد:

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهجية التّي اتَّبعتها هذه الدّراسة، والَّتي تتضمن مجتمع الدّراسة وعيّنتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التّي تم وفقها تطبيق هذه الدّراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللازمة لتحليل البيانات.

منهجية الدّراسة:

استخدمت الدِّراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثيَّة التِّي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظَّاهرة محل الدّراسة، وذلك من خلال القيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقات البينية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، لأنَّ هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدّراسة.

مجتمع الدّراسة:

تكوّن مجتمع الدِّراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، ويبلغ عدد الجامعات في الضفة الغربية (12) جامعة موزعة في جميع مناطق الضفة الغربية وهذه الجامعات (النجاح الوطنية والعربية الأمريكية وبيرزيت والقدس وبيت لحم والخليل والقدس المفتوحة وبوليتكنيك فلسطين وفلسطين التقنية والاستقلال وفلسطين الأهلية والزيتونة للعلوم والتكنولوجيا (وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي، 2021)، ولا يوجد أرقام دقيقة ومن مصادر موثوقة وسمية حول أعداد طلبة الجامعات يمكن اعتمادها.

عيّنة الدّراسة:

اختارت الباحثة عيّنة متيسرة من طلبة الجامعات في الضفة الغربية، إذ تعذّر اختيار عينة عشوائية وتوزيع أدوات الدراسة ورقياً؛ بسبب الإجراءات الوقائية والتباعد الاجتماعي خلال جائحة كوفيد-19، وعليه تم جمع البيانات باستخدام استبانة الكرتونية من خلال خدمة جوجل فورم، وبذلك تكوّنت عينة الدراسة من طلبة الجامعات الذين تمكنوا من الوصول إلى الاستبانة الإليكترونية التي تم توزيع ونشر رابطها عبر أدوات ومواقع التواصل الاجتماعي، والجدول (1) يبين توزيع عيّنة الدّراسة تبعا لمتغيّراتها المستقلة.

جدول 1

توزيع عيّنة الدّراسة بحسب متغيّر الدّراسة المستقلة

المتغيّر المستقل	مستويات المتغيّر	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	61	40.4
	أنثى	90	59.6
	المجموع	151	100.0
الجامعة	النجاح الوطنية	75	49.7
	فلسطين التقنية	23	15.2
	القدس المفتوحة	22	14.6
	العربية الأمريكية	26	17.2
	القدس	5	3.3
	المجموع	151	100.0
المستوى التعليمي	بكالوريوس	86	57.0
	دراسات عليا	65	43.0
	المجموع	151	100.0
السنة الدراسية	سنة أولى	31	20.5
	سنة ثانية	38	25.5
	سنة ثالثة	23	15.2
	سنة رابعة وأعلى	59	39.1
	المجموع	151	100.0
التخصص	علوم إنسانية	99	65.6
	علوم طبيعية	52	34.4
	المجموع	151	100.0
مكان السكن	قرية	91	60.3
	مدينة	52	34.4
	مخيم	8	5.3
	المجموع	151	100.0

أدوات الدِّراسة:

لتحقيق أهداف الدِّراسة والإجابة عن أسئلتها تم استخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات وذلك بعد اطلاعه الباحثة على التُّراث النفسي ذي الصلة والدّراسات السابقة، والأدوات هي:

1. مقياس التفكير الإيجابي وهو من إعداد منشد (المشار إليه في الموسوي، 2016) وتكييف الباحثة.
2. مقياس الصلابة النفسية وهو من إعداد مخيمر (المشار إليه في القيسي، 2012) وتكييف الباحثة.
3. مقياس إدارة ضغوط الحياة وهو من إعداد كارفر وشايير (المشار إليه في الريحاني، 2019) وتكييف الباحثة.

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة واستفادت من أداة منشد (المشار إليه في الموسوي، 2016) والتي غطت خمسة مجالات هي التوقعات الإيجابية نحو المستقبل والمشاعر الإيجابية ومفهوم الذات الإيجابي والشعور بالرضا والمرونة الإيجابية، وقامت الباحثة بتكييف فقرات الأداة وربطتها بأزمة جائحة كورونا، فعلى سبيل المثال نصت إحدى الفقرات في الأداة الأصلية على "أعتقد أن حياتي ستكون دائماً سعيدة"، وأصبحت بعد التعديل "أستطيع أن أجعل حياتي سعيدة رغم انتشار جائحة كورونا" واحتوى المقياس بصورته الأولية على (48) فقرة، واتبع نظام ليكرت الخماسي (عالية جداً وتعطى الدرجة 5 وعالية وتعطى الدرجة 4 ومتوسطة وتعطى الدرجة 3 ومنخفضة وتعطى الدرجة 2 ومنخفضة جداً وتعطى الدرجة 1) وجميع الفقرات

جاءت صياغتها باتجاهٍ واحد، عدا فقرة واحدة إذ كانت عكسية الصياغة وهي الفقرة (7)، ويتم تصحيح المقياس من خلال حساب درجات المجالات الخمسة والدرجة الكلية عليه، والجدول الآتي يوضح طبيعة المجالات وتوزيع الفقرات عليها.

جدول 2

توزيع الفقرات على مجالات مقياس التفكير الإيجابي

المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	10 فقرات	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.
المشاعر الإيجابية	10 فقرات	11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20.
مفهوم الذات الإيجابي	10 فقرات	21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30.
الشعور بالرضا	8 فقرات	31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38.
المرونة الإيجابية	10 فقرات	39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48.
المجموع	48 فقرة	

صدق مقياس التفكير الإيجابي:

للكشف عن صدق مقياس التفكير الإيجابي اعتمدت الدّراسة على طريقتين لتحقيق ذلك هما:

أ- **صدق المحكِّمين:** لجأت الباحثة لاستخدام صِدق المحكِّمين، وهو ما يُعرف بالصِّدق المنطقي، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصص علم النفس والإرشاد (انظر ملحق 1)، وذلك بهدف التَّأكد من مناسبة المقياس لما أُعدَّ من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكِّمون على صلاحية الفقرات كونه

مستمد من مقياس جاهز ومنشور في دراسات سابقة، وأشاروا إلى القيام ببعض التعديلات، وهذا يُشير إلى أنَّ المقياس يتمتَّع بصدق منطقي مقبول.

ب- **صدق البناء:** ويُعبّر عنه بقدرة كل فقرة في الأداة على الإسهام في درجة الكلية أو المجال الذي من المفترض نظرياً أن تنتمي إليه، وهو يعتمد على التحقيق التجريبي لمدى تطابق نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات التي اعتمدَ عليها الباحث في بنائه، ويعبّر عن ذلك إحصائياً بمعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية أو ارتباطها بمجالها الذي تنتمي إليه (بن حليلم، 2017)، وأشار فيلد (Field, 2013) إلى ضرورة النظر إلى دلالة معامل ارتباط، للفصل بين الفقرات التِّي ستبقى في الأداة، وتلك التِّي يجب أن تُحذف، وتم التَّحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (43) طالباً وطالبة بواقع (14) طالباً و(29) طالبة، واستقرَّت الأداة بعد ذلك على (47) فقرة، إذ تم حذف الفقرة ذات الرقم (7) لعدم ارتباطها جوهرياً مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت إحصائياً بالدرجة الكلية ومجالاتها التي تنتمي إليها، الأمر الّذِي يُشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، والجدول (3) يوضِّح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ومجالاتها التي تنتمي إليها، بالإضافة إلى ارتباط المجالات بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي.

جدول 3

صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي (ن = 43)

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
.1	**0.671	**0.507	.6	**0.623	**0.464
.2	**0.628	**0.543	.7	0.167	0.051
.3	**0.841	**0.626	.8	**0.756	**0.692
.4	**0.785	**0.592	.9	**0.751	**0.588
.5	**0.573	*0.350	.10	**0.802	**0.508
مجال: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل		**0.785			
.11	**0.594	**0.508	.16	**0.565	**0.457
.12	**0.752	**0.598	.17	**0.676	**0.699
.13	**0.666	**0.507	.18	**0.778	**0.628
.14	**0.704	**0.680	.19	**0.542	*0.335
.15	**0.795	**0.659	.20	**0.564	**0.508
مجال: المشاعر الإيجابية		**0.838			
.21	**0.702	**0.680	.26	**0.769	**0.656
.22	**0.864	**0.717	.27	**0.876	**0.832
.23	**0.855	**0.730	.28	**0.886	**0.775
.24	**0.834	**0.727	.29	**0.871	**0.716
.25	**0.803	**0.705	.30	**0.874	**0.833
مجال: مفهوم الذات الإيجابي		**0.942			
.31	**0.788	**0.718	.35	**0.868	**0.800
.32	**0.711	**0.669	.36	**0.752	**0.576
.33	**0.832	**0.852	.37	**0.857	**0.798
.34	**0.875	**0.770	.38	**0.838	**0.778
مجال: الشعور بالرضا		**0.914			
.39	**0.815	**0.785	.44	**0.840	**0.721
.40	**0.824	**0.770	.45	**0.810	**0.636
.41	**0.789	**0.647	.46	**0.871	**0.715
.42	**0.776	**0.636	.47	**0.753	**0.721
.43	**0.773	**0.668	.48	**0.868	**0.691
مجال: المرونة الإيجابية		**0.856			

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.44 إلى 0.85)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها التوقعات الإيجابية نحو المستقبل بين (0.57 إلى 0.84)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها المشاعر الإيجابية بين (0.54 إلى 0.80)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها مفهوم الذات الإيجابي بين (0.70 إلى 0.89)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها الشعور بالرضا بين (0.71 إلى 0.88)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها المرونة الإيجابية بين (0.75 إلى 0.87)، وبلغ ارتباط مجال التوقعات الإيجابية نحو المستقبل بالدرجة الكلية (0.79)، وبلغ ارتباط مجال المشاعر الإيجابية بالدرجة الكلية (0.84)، وبلغ ارتباط مجال مفهوم الذات الإيجابي بالدرجة الكلية (0.94)، وبلغ ارتباط مجال الشعور بالرضا بالدرجة الكلية (0.91)، وبلغ ارتباط مجال المرونة الإيجابية بالدرجة الكلية (0.86).

ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

استخدمت الباحثة طريقة الاتِّساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس التفكير الإيجابي، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الخمسة بين (0.85 إلى 0.94)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.97) والجدول (4) يبيّن معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمقياس التفكير الإيجابي ومجالاته.

جدول 4

معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة ونباخ ألفا

المجالات	معامل الثبات
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	0.873
المشاعر الإيجابية	0.850
مفهوم الذات الإيجابي	0.918
الشعور بالرضا	0.927
المرونة الإيجابية	0.942
المقياس ككل	0.970

ثانيا: مقياس الصلابة النفسية:

استعانت الباحثة بمقياس مخيمر (المشار إليه في القيسي، 2012) وهو أداة مصممة لقياس الصلابة النفسية وتتوزع الفقرات على ثلاثة مجالات هي؛ الالتزام والتحكّم والتحدي، وقامت الباحثة بتكييف فقرات الأداة وربطتها بأزمة جائحة كورونا، فعلى سبيل المثال نصت إحدى الفقرات في الأداة الأصلية على "لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها"، وأصبحت بعد التعديل "ما زلت محافظا على التزاماتي وأقوم بواجباتي رغم أزمة كورونا"، واحتوى المقياس بصورته الأولية على (39) فقرة، واتبع نظام ليكرت الخماسي (دائماً وتعطى الدرجة 5 وغالباً وتعطى الدرجة 4 وأحياناً وتعطى الدرجة 3 ونادراً وتعطى الدرجة 2 وأبداً وتعطى الدرجة 1) وجميع الفقرات جاءت صياغتها باتجاهٍ واحد، عدا سبع فقرات إذ كانت عكسية الصياغة وهي (7، 8، 13، 18، 19، 26، 35)، ويتم تصحيح المقياس من خلال حساب درجات المجالات الثلاثة والدرجة الكلية عليه، والجدول الآتي يوضح طبيعة المجالات وتوزيع الفقرات عليها.

جدول 5

توزيع الفقرات على مجالات مقياس الصلابة النفسية

المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
الالتزام	13 فقرة	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13.
التحكّم	14 فقرة	14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27.
التحدي	12 فقرة	28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39.
المجموع	39 فقرة	

صدق مقياس الصلابة النفسية:

للكشف عن صدق مقياس الصلابة النفسية اعتمدت الدّراسة على طريقتين لتحقيق ذلك هما:

أ. **صدق المحكِّمين:** لجأت الباحثة لاستخدام صِدق المحكِّمين، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصص علم النفس والإرشاد (انظر ملحق 1)، وذلك بهدف التَّأكد من مناسبة المقياس لما أُعدَّ من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكِّمون على صلاحية الفقرات كونه مستمد من مقياس جاهز ومنشور في دراسات سابقة، وأشاروا إلى القيام ببعض التعديلات، وهذا يُشير إلى أنَّ المقياس يتمتَّع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** تم التَّحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (43) طالباً وطالبة بواقع (14) طالباً و(29) طالبة، واستقرَّت الأداة بعد ذلك على (32) فقرة، إذ تم حذف الفقرات ذوات الأرقام (7، 8، 13، 18، 19، 26، 35) لعدم ارتباطها جوهرياً مع الدرجة

الكلية لمقياس الصلابة النفسية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت إحصائياً بالدرجة الكلية ومجالاتها التي تنتمي إليها، الأمر الّذِي يُشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، والجدول (6) يوضِّح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ومجالاتها التي تنتمي إليها، بالإضافة إلى ارتباط المجالات بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

جدول 6

صدق البناء لمقياس الصلابة النفسية (ن = 43)

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
.1	0.533**	0.455**	.8	0.075	0.136
.2	0.420**	0.433**	.9	0.624**	0.685**
.3	0.660**	0.565**	.10	0.396**	0.698**
.4	0.750**	0.628**	.11	0.486**	0.763**
.5	0.836**	0.709**	.12	0.380*	0.696**
.6	0.592**	0.507**	.13	0.026	0.013
.7	0.245-	0.145-			
مجال: الالتزام		0.836**			
.14	0.655**	0.730**	.21	0.485**	0.636**
.15	0.696**	0.496**	.22	0.442**	0.613**
.16	0.611**	0.517**	.23	0.487**	0.667**
.17	0.721**	0.603**	.24	0.469**	0.662**
.18	0.158-	0.044-	.25	0.609**	0.583**
.19	0.235	0.132	.26	0.264	0.112
.20	0.649**	0.687**	.27	0.609**	0.465**
مجال: التحكّم		0.931**			
.28	0.679**	0.699**	.34	0.713**	0.779**
.29	0.867**	0.832**	.35	0.145	0.098
.30	0.831**	0.826**	.36	0.618**	0.707**
.31	0.579**	0.495**	.37	0.779**	0.807**
.32	0.881**	0.788**	.38	0.728**	0.855**
.33	0.837**	0.757**	.39	0.636**	0.754**
مجال: التحدي		0.913**			

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية بين (0.43 إلى 0.86)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها الالتزام بين (0.38 إلى 0.84)، وتراوحت معاملات

الارتباط بين الفقرات ومجالها التحكّم بين (0.44 إلى 0.72)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها التحدي بين (0.58 إلى 0.88)، وبلغ ارتباط مجال الالتزام بالدرجة الكلية (0.84)، وبلغ ارتباط مجال التحكّم بالدرجة الكلية (0.93)، وبلغ ارتباط مجال التحدي بالدرجة الكلية (0.91).

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

استخدمت الباحثة طريقة الاتِّساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس الصلابة النفسية، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الثلاثة بين (0.85 إلى 0.92)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.95) والجدول (7) يبيّن معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمقياس الصلابة النفسية ومجالاته.

جدول 7

معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

المجالات	معامل الثبات
الالتزام	0.855
التحكّم	0.848
التحدي	0.923
المقياس ككل	0.947

ثالثاً: مقياس إدارة ضغوط الحياة:

استعانت الباحثة بمقياس إدارة ضغوط الحياة وهو من إعداد كارفر وشايير (المشار إليه في الريحاني، 2019)، وهو أداة مصممة لقياس استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية وتتوزع الفقرات على ثمانية مجالات هي؛ الابتعاد الذهني والتركيز على الانفعالات وإظهارها والاستعمال الإجرائي

للدعم الاجتماعي والمواجهة النشطة والإنكار والسخرية أو الدعابة واستعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط، وقامت الباحثة بتكييف فقرات الأداة وربطتها بأزمة جائحة كورونا، فعلى سبيل المثال نصت إحدى الفقرات في مجال الإنكار في الأداة الأصلية على "أتظاهر بأن المشكلة لم تحدث"، وأصبحت بعد التعديل "رغم أنتشار أزمة كورونا أتظاهر أنني لا أواجه أي مشكلة نتيجة لذلك"، واحتوى المقياس بصورته الأولية على (31) فقرة، واتبع نظام ليكرت الخماسي (عالية جداً وتعطى الدرجة 5 وعالية وتعطى الدرجة 4 ومتوسطة وتعطى الدرجة 3 ومنخفضة وتعطى الدرجة 2 ومنخفضة جداً وتعطى الدرجة 1) وجميع الفقرات جاءت صياغتها باتجاهٍ واحد، أي أنَّ المقياس يخلو من الفقرات السلبية أو المعكوسة، وفي هذا المقياس لا معنى للدرجة الكلية عليه، إذ المراد هو قياس استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة المشار إليها سابقاً، وبذلك ينتج عن تصحيح المقياس (8) درجات فرعية، وتشير كل درجة إلى مستوى استخدام أحدى استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة، والجدول الآتي يوضح طبيعة المجالات وتوزيع الفقرات عليها.

جدول 8

توزيع الفقرات على مجالات مقياس إدارة ضغوط الحياة

المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
الابتعاد الذهني	4 فقرات	1، 2، 3، 4.
التركيز على الانفعالات وإظهارها	4 فقرات	5، 6، 7، 8.
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	4 فقرات	9، 10، 11، 12.
المواجهة النشطة	4 فقرات	13، 14، 15، 16.
الإنكار	4 فقرات	17، 18، 19، 20.
السخرية أو الدعابة	3 فقرات	21، 22، 23.
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	4 فقرات	24، 25، 26، 27.
التخطيط	4 فقرات	28، 29، 30، 31.
المجموع		31 فقرة

صدق مقياس إدارة ضغوط الحياة:

للكشف عن صدق مقياس إدارة ضغوط الحياة اعتمدت الدّراسة على طريقتين لتحقيق ذلك هما:

أ. **صدق المحكِّمين:** لجأت الباحثة لاستخدام صِدق المحكِّمين، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصص علم النفس والإرشاد (انظر ملحق 1)، وذلك بهدف التَّأكد من مناسبة المقياس لما أُعدَّ من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع جميع المحكِّمون على صلاحية الفقرات كونه مستمد من مقياس جاهز ومنشور في دراسات سابقة، وأشاروا إلى القيام ببعض التعديلات، وهذا يُشير إلى أنَّ المقياس يتمتَّع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** تم التَّحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (43) طالباً وطالبة بواقع (14) طالباً و(29) طالبة، واستقرَّت الأداة بعد ذلك على جميع الفقرات والبالغ عددها (31) فقرة، إذ لم يتم حذف أية فقرة من المقياس؛ فقد ارتبطت جميعها إحصائياً بالدرجة الكلية للمجالات المنتمية إليها عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، الأمر الّذِي يُشير إلى صلاحية الأداة وتمتعها بصدق البناء المناسب، والجدول (9) يوضِّح معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها التي تنتمي إليها.

جدول 9

صدق البناء لمقياس إدارة ضغوط الحياة (ن = 43)

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
مجال الابتعاد الذهني							
.1	**0.645	.2	**0.893	.3	**0.820	.4	**0.789
مجال التركيز على الانفعالات وإظهارها							
.5	**0.635	.6	**0.733	.7	**0.768	.8	**0.754
مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي							
.9	**0.846	.10	**0.936	.11	**0.903	.12	**0.904
مجال المواجهة النشطة							
.13	**0.855	.14	**0.929	.15	**0.880	.16	**0.906
مجال الإنكار							
.17	**0.838	.18	**0.823	.19	**0.893	20	**0.799
مجال السخرية أو الدعابة							
.21	**0.910	.22	**0.964	.23	**0.920		
مجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي							
.24	**0.830	.25	**0.896	.26	**0.945	.27	**0.877
مجال التخطيط							
.28	**0.910	.29	**0.942	.30	**0.972	.31	**0.937

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها الابتعاد الذهني بين (0.65 إلى 0.89)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها التركيز على الانفعالات وإظهارها بين (0.64 إلى 0.77)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي بين (0.85 إلى 0.94)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها المواجهة النشطة بين (0.86 إلى 0.93)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها الإنكار بين

(0.80 إلى 0.89)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها السخرية أو الدعابة بين (0.91 إلى 0.96)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي بين (0.83 إلى 0.95)، وتراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالها التخطيط الانفعالي بين (0.91 إلى 0.94).

ثبات مقياس إدارة ضغوط الحياة:

استخدمت الباحثة طريقة الاتِّساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس إدارة ضغوط الحياة، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الثمانية بين (0.69 إلى 0.96)، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.95) والجدول (10) يبيّن معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمقياس الصلابة النفسية ومجالاته.

جدول 10

معامل ثبات مجالات مقياس إدارة ضغوط الحياة بطريقة كرونباخ ألفا

المجالات	معامل الثبات
الابتعاد الذهني	0.765
التركيز على الانفعالات وإظهارها	0.692
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	0.920
المواجهة النشطة	0.914
الإنكار	0.852
السخرية أو الدعابة	0.932
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.910
التخطيط	0.956

خطوات تطبيق وإجراء الدِّراسة:

لقد تمَّ إجراء هذه الدِّراسة بالتَّسلسل، وفق الخطوات التَّالية:

- حصر مجتمع الدِّراسة وتحديده.
- تحديد حجم وطريقة اختيار عينة الدراسة.
- توزيع أدوات الدِّراسة على عيِّنة الدِّراسة الاستطلاعية باستخدام استبانة الكرتونية.
- حساب معاملات الصدق والثبات وإعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية.
- توزيع أدوات الدراسة بصورتها النهائية باستخدام استبانة الكرتونية.
- جمع البيانات وتفريغها باستخدام برنامج (SPSS).
- تحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة.
- التَّعليق على النَّتائج ومناقشتها والخروج بالتَّوصيات بناءً على ذلك.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدّراسة، استخدمت الباحثة برنامج الرُّزمة الإحصائيَّة للعلوم الاجتماعيَّة (SPSS) وتمَّ استخدام المعالجات الإحصائيَّة الآتية:

- التِّكرارات والنِّسب المئويَّة، والمُتوسِّطات الحسابيَّة، والانحرافات المعياريَّة.
- حساب صدق أدوات الدّراسة باستخدام معاملات ارتباط "بيرسون".
- حساب ثبات أدوات الدّراسة باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha).

- اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test) لتحديد مستويات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة، وذلك من خلال مقارنة متوسطات العينة لدى هذه المتغيّرات بقيم محكية تناسبها.
- اختبار بيرسون لمعامل الارتباط (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) للكشف عن اتجاه وقوة العلاقات البينية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة.
- اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة في ضوء متغيرات الجنس والمستوى التعليمي والتخصص.
- اختبار الفرق بين مجموعة متوسطات لمجموعات مستقلة (One Way ANOVA) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة في ضوء متغيرات الجامعة والسنة الدراسية ومكان السكن.
- اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.

متغيّرات الدّراسة:

أ. المتغيّرات المستقلّة:

- الجنس وله مستويان هما: (ذكر وأنثى).
- الجامعة ولها خمسة مستويات هي (النجاح الوطنية وفلسطين التقنية والقدس المفتوحة والعربية الأمريكية والقدس).
- المستوى التعليمي وله مستويان هما (بكالوريوس ودراسات عليا).

- السنة الدراسية ولها أربعة مستويات هي (سنة أولى وسنة ثانية وسنة ثالثة وسنة رابعة وأعلى).
- التخصص وله مستويان هما (علوم إنسانية وعلوم طبيعية).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات هي (القرية والمدينة والمخيم).

ب. **المتغيّرات التَّابعة:** وتتمثل في الاستجابة على فقرات ومجالات أدوات الدراسة المتمثلة بمقاييس التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة.

الفصل الثَّالث

نتائج الدّراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنَّتائج الَّتي توصَّلت إليها الدّراسة، وفيما يلي نتائج الدّراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة:

أولاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الأول:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ استخراج المتوسِّطات الحسابيَّة، والانحرافات المعياريَّة، لفقرات مقياس التفكير الإيجابي، وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية في كل مجال من مجالاتها، وقامت الباحثة بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة؛ إذ حسبت طول المدى وهو (5−1 = 4) ثم قسمته على 3 فترات (3/4 = 1.33) وعليه فإن طول الفترة هو (1.33) وعليه اعتمدت الباحثة التقدير التَّالي، للفصل ما بين الدَّرجات، والجدول التَّالي يبيِّن هذه النَّتائج.

- من 1.00−2.33 منخفضة.
- من 2.34 – 3.67 متوسطة.
- من 3.68 – 5.00 مرتفعة.

يتضِّح من نتائج جدول رقم (11) المشار إليه في الملحق (د) أنَّ معظم فقرات مقياس التفكير الإيجابي جاءت تقديراتها مرتفعة، وكانت أعلى الفقرات تقديراً الفقرة رقم (6) والتي نصت على " أؤمن أن فرج الله قريب بعد الضيق الذي سببته جائحة كورونا" وكان تقديرها مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (4.42) وبانحراف معياري قدره (0.75)، أما أدنى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (19) والتي نصت على " ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي"، وكان تقديرها متوسطاً بمتوسط حسابي (3.39) وبانحراف معياري قدره (1.00).

وفي الحقيقة لا يمكن إصدار حكم دقيق على مستويات مجالات مقياس التفكير الإيجابي ودرجته الكلية بالنظر فقط إلى المتوسطات الحسابية؛ فهذا الحكم لا يأخذ بعين الاعتبار الانحرافات المعيارية، والكفيل بتقدير مستويات مقياس التفكير الإيجابي ودرجته الكلية بشكل دقيق اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية هو اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)؛ إذ يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع النظري أو الفرضي، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تمَّ مقارنة متوسطات العينة لمجالات مقياس التفكير الإيجابي ودرجته الكلية مع القيمة المحكيّة (3)، والجدول التَّالي يبيِّن ذلك.

ويتضح من نتائج جدول (12) المشار إليه في الملحق (د)، وجود فروق دالة إحصائيًّاً عند مستوى الدَّلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العيِّنة في جميع مجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية من جهة والقيمة المحكية من جهة ثانية، ولصالح متوسطات العينة؛ فجاءت قيم (ت) موجبة لدى جميع المجالات والدرجة الكلية؛ فبلغت لمجال الإيجابية نحو المستقبل (ت = 17.88، $\alpha >$ 0.01)، وبلغت لمجال المشاعر الإيجابية (ت = 15.47، $\alpha >$ 0.01)، وبلغت لمجال مفهوم

الذات الإيجابي (ت = 19.75، α < 0.01)، وبلغت لمجال الشعور بالرضا (ت = 16.06، α < 0.01)، وبلغت لمجال المرونة الإيجابية (ت = 16.55، α < 0.01)، وبلغت للدرجة الكلية (ت = 19.49، α < 0.01)، وهذا يعني أن تقديرات جميع مجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية جاءت مرتفعة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، ويمكن ترتيب مجالات التفكير الإيجابي تنازلياً بحسب قيم (ت) على النحو الآتي:

- في المرتبة الأولى مفهوم الذات الإيجابي.
- في المرتبة الثانية التوقعات الإيجابية نحو المستقبل.
- في المرتبة الثالثة المرونة الإيجابية.
- في المرتبة الرابعة الشعور بالرضا.
- في المرتبة الخامسة والأخيرة المشاعر الإيجابية.

ثانياً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثاني:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ استخراج المتوسِّطات الحسابيَّة، والانحرافات المعياريَّة، لفقرات مقياس الصلابة النفسية، وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وقامت الباحثة بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة؛ واعتمدت التقدير السابق للفصل بين هذه الدرجات.

ويتضِّح من نتائج جدول (13) المشار إليه في الملحق (د)؛ أنَّ معظم فقرات مقياس الصلابة النفسية جاءت تقديراتها مرتفعة، وكانت أعلى الفقرات تقديراً الفقرة رقم (2) والتي نصت على " أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من أجله" وكان تقديرها مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (4.32) وبانحراف معياري قدره (0.77)، أما أدنى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (10) والتي نصت على " أهتم بقضايا الوطن وتأثرات أزمة جائحة كورونا عليه وأشارك بفاعلية للحد من هذه التأثيرات"، وكان تقديرها متوسطاً بمتوسط حسابي (3.59) وبانحراف معياري قدره (0.99).

ولتقدير مستويات مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)؛ إذ تمت مقارنة متوسطات العينة في مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية مع المتوسط الحسابي الفرضي للمجتمع، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تمَّ مقارنة متوسطات العينة لمجالات مقياس الصلابة النفسية ودرجتها الكلية مع القيمة المحكيّة (3)، والجدول التَّالي يبيّن ذلك.

يتضح من نتائج جدول (14) المشار إليه في ملحق (د)، وجود فروق دالة إحصائيًّاً عند مستوى الدَّلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العيِّنة في جميع مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية من جهة والقيمة المحكية من جهة ثانية، ولصالح متوسطات العينة؛ فجاءت قيم (ت) موجبة لدى جميع المجالات والدرجة الكلية؛ فبلغت لمجال الالتزام (ت = 21.09، $\alpha < 0.01$)، وبلغت لمجال التحكّم (ت = 19.77، $\alpha < 0.01$)، وبلغت لمجال التحدي (ت = 18.63، $\alpha < 0.01$)، وبلغت للدرجة الكلية (ت = 21.72، $\alpha < 0.01$)؛ وهذا يعني أن تقديرات جميع

مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية جاءت مرتفعة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، ويمكن ترتيب مجالات الصلابة النفسية تنازلياً بحسب قيم (ت) على النحو الآتي:

- في المرتبة الأولى الالتزام.
- في المرتبة الثانية التحكّم.
- في المرتبة الثالثة والأخيرة التحدي.

ثالثاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثالث:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما أكثر استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة انتشاراً بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ استخراج المتوسِّطات الحسابيَّة، والانحرافات المعياريَّة، لفقرات مقياس إدارة الضغوط النفسية بحسب مجالاتها، وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وقامت الباحثة بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة؛ واعتمدت التقدير السابق للفصل بين هذه الدرجات.

يتضِّح من نتائج جدول (15) المشار إليه في الملحق (د)؛ أنَّ جميع فقرات مجال الابتعاد الذهني جاءت تقديراتها متوسطة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (1) والتي نصت على "تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال إشغال ذهني بأمور أخرى" بمتوسط حسابي قدره (3.62) وبانحراف معياري قدره (0.96)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (2) والتي نصت على "تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن

أزمة كورونا من خلال الاستغراق في التخيلات الوردية"، بمتوسط حسابي (3.62) وبانحراف معياري قدره (0.96).

وجاءت تقديرات معظم فقرات مجال التركيز على الانفعالات وإظهارها متوسطة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (6) والتي نصت على " أشعر أنني واعٍ بطبيعة مشاعري الناتجة عن جائحة كورونا" كان تقديرها مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (3.76) وبانحراف معياري قدره (0.84)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (8) والتي نصت على " اشعر بكثير من الضيق والانزعاج بسبب انتشار جائحة كورونا"، وكان تقديرها متوسطاً بمتوسط حسابي (3.48) وبانحراف معياري قدره (1.11).

وجاءت تقديرات جميع فقرات مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي متوسطة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (12) والتي نصت على "لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله" بمتوسط حسابي قدره (3.40) وبانحراف معياري قدره (1.05)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (9) والتي نصت على " لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا استشرت أصدقائي ومعارفي"، بمتوسط حسابي (3.15) وبانحراف معياري قدره (1.00).

وجاءت تقديرات جميع فقرات مجال المواجهة النشطة مرتفعة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (16) والتي نصت على " لتجاوز المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا؛ افعل ما يجب عليّ فعله خطوة خطوة" بمتوسط حسابي قدره (3.79) وبانحراف معياري قدره (0.96)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (13) والتي نصت على "لتجاوز

المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا أركز جهدي لعمل شيء ما يساعدني على تخطي المشكلة"، بمتوسط حسابي (3.69) وبانحراف معياري قدره (0.97).

وجاءت تقديرات جميع فقرات مجال الإنكار متوسطة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (17) والتي نصت على " عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا، أميل إلى التقليل من شأنها وتجاهلها، واعتبارها غير موجودة أصلا" بمتوسط حسابي قدره (3.22) وبانحراف معياري قدره (1.11)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (18) والتي نصت على "أرفض أن اصدق أنني أواجه مشكلات بسبب أزمة كورونا"، بمتوسط حسابي (3.05) وبانحراف معياري قدره (1.07).

وجاءت تقديرات جميع فقرات مجال السخرية متوسطة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (21) والتي نصت على " أتعامل مع المشاكل التي سببتها جائحة كورونا بسخرية" بمتوسط حسابي قدره (2.71) وبانحراف معياري قدره (1.21)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (22) والتي نصت على "عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك بطريقة هزلية ومضحكة"، بمتوسط حسابي (2.64) وبانحراف معياري قدره (1.21).

وجاءت تقديرات جميع فقرات مجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي متوسطة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (27) والتي نصت على "عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به" بمتوسط حسابي قدره (3.32) وبانحراف معياري قدره (1.00)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم

(26) والتي نصت على "عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول أن أحصل على تعاطف وفهم من شخص آخر"، بمتوسط حسابي (3.16) وبانحراف معياري قدره (1.12).

وجاءت تقديرات جميع فقرات مجال التخطيط مرتفعة، وكانت أعلى الفقرات متوسطاً حسابياً في هذا المجال الفقرة رقم (30) والتي نصت على "عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله لحل هذه المشكلات" بمتوسط حسابي قدره (3.84) وبانحراف معياري قدره (0.93)، أما أدنى الفقرات متوسطاً حسابياً فجاءت الفقرة رقم (31) والتي نصت على "عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أقوم بوضع خطة عمل لبدء حل هذه المشكلات"، بمتوسط حسابي (3.73) وبانحراف معياري قدره (0.98).

ولتقدير مستويات مجالات استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)؛ إذ تمت مقارنة متوسطات العينة في مجالات استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة مع المتوسط الحسابي الفرضي للمجتمع، وكون المقياس المتبع هو ليكرت الخماسي، فيمكن اعتبار متوسط المجتمع القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تمَّ مقارنة متوسطات العينة لمجالات مقياس إدارة ضغوط الحياة مع القيمة المحكيّة (3)، والجدول التَّالي يبيِّن ذلك.

يتضح من نتائج جدول (16) المشار إليه في الملحق (د)، وجود فروق دالة إحصائيًّاً عند مستوى الدَّلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العيِّنة في مجالات التركيز على الانفعالات وإظهارها والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمواجهة النشطة واستعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط من جهة والقيمة المحكية من جهة ثانية، ولصالح متوسطات العينة؛ فجاءت قيم (ت) موجبة لدى جميع هذه المجالات؛ فبلغت لمجال التركيز على الانفعالات وإظهارها (ت = 10.91،

α < 0.01)، وبلغت لمجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي (ت = 3.94، α < 0.01)، وبلغت لمجال المواجهة النشطة (ت = 11.02، α < 0.01)، وبلغت لمجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي (ت = 3.35، α < 0.01)؛ وبلغت لمجال التخطيط (ت = 11.41، α < 0.01)؛ هذا يعني أن تقديرات هذه المجالات جاءت مرتفعة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًّاً عند مستوى الدَّلالة (α = 0.01) بين متوسط العيِّنة في مجال السخرية والقيمة المحكية، ولصالح القيمة المحكية؛ فجاءت قيمة (ت) سالبة لهذا المجال (ت = −3.33، α < 0.01)؛ هذا يعني أن تقدير مجال السخرية جاء منخفضاً بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًّاً عند مستوى الدَّلالة (α = 0.05) بين متوسطي العيِّنة في مجالي الابتعاد الذهني والإنكار من جهة والقيمة المحكية من جهة أخرى، فبلغت قيمة ت لمجال الابتعاد الذهني (ت = 1.59، α > 0.05)، وبلغت لمجال الإنكار (ت = 1.72، α > 0.05)؛ هذا يعني أن تقدير هذين المجالين جاء متوسطاً بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، ويمكن ترتيب مجالات استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة تنازلياً بحسب قيم (ت) على النحو الآتي:

- في المرتبة الأولى التخطيط.
- في المرتبة الثانية المواجهة النشطة.
- في المرتبة الثالثة التركيز على الانفعالات وإظهارها.
- في المرتبة الرابعة الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي.

- في المرتبة الخامسة استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي.
- في المرتبة السادسة الإنكار.
- في المرتبة السابعة الابتعاد الذهني.
- في المرتبة الثامنة والأخيرة السخرية أو الدعابة.

رابعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الرابع:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين مجالات كلٍ من التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ودرجتيهما الكليتين، والجدول التَّالي يبيِّن هذه النَّتائج.

يتضح من نتائج جدول (17) المشار إليه في الملحق (د)؛ أنَّ جميع معاملات الارتباط بين جميع مجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية من جهة وجميع مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية من جهة أخرى جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتبيان ذلك على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.484، $\alpha > 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد الالتزام والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والمشاعر الإيجابية (ر= 0.514، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد الالتزام والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.571، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد الالتزام والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والشعور بالرضا (ر= 0.538، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد الالتزام والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والمرونة الإيجابية (ر= 0.545، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد الالتزام والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال الالتزام والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.604، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد الالتزام والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.503، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد التحكّم والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والمشاعر الإيجابية (ر= 0.435، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد التحكّم والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.497، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد التحكّم والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والشعور بالرضا (ر= 0.468، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد التحكّم والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والمرونة الإيجابية (ر= 0.538، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد التحكّم والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال التحكّم والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.556، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد التحكّم والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.492، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والمشاعر الإيجابية (ر= 0.447، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.568، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والشعور بالرضا (ر= 0.534، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والمرونة الإيجابية (ر= 0.617، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد التحدي والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال التحدي والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.606، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومجال التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.542، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومجال المشاعر الإيجابية (ر= 0.510، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومجال مفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.500، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومجال الشعور بالرضا (ر= 0.564، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومجال المرونة الإيجابية (ر= 0.625، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد التحدي والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.647، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زادت الصلابة النفسية والعكس صحيح.

خامساً: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الخامس:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين مجالات كلٍ من التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة، والجدول التَّالي يبيّن هذه النَّتائج.

يتضح من نتائج جدول (18) المشار إليه في الملحق (د)؛ أنَّ بعض معاملات الارتباط بين مجالات التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة جاءت دالة إحصائية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتبيان ذلك على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والمشاعر الإيجابية (ر= 0.172، α > 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما كانت مشاعر الفرد إيجابية مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والمرونة الإيجابية (ر= 0.191، α > 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال الابتعاد الذهني والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.171، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.272، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت توقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والمشاعر الإيجابية (ر= 0.338، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.307، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والشعور بالرضا (ر= 0.294، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما شعر الفرد بالرضا مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والمرونة الإيجابية (ر= 0.347، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين التركيز على الانفعالات وإظهارها والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.356، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمشاعر الإيجابية (ر= 0.217، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والشعور بالرضا (ر= 0.220، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد شعور الفرد بالرضا مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمرونة الإيجابية (ر= 0.250، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.217، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد

مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.283، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والمشاعر الإيجابية (ر= 0.346، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.331، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والشعور بالرضا (ر= 0.315، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما مال شعور الفرد بالرضا مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والمرونة الإيجابية (ر= 0.442، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين المواجهة النشطة والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.394، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الإنكار والمشاعر الإيجابية (ر= 0.205، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والمشاعر الإيجابية (ر= 0.212، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت مشاعر الفرد الإيجابية مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.280، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت توقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والمشاعر الإيجابية (ر= 0.362، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.417، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والشعور بالرضا (ر= 0.363، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت مشاعر الرضا لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والمرونة الإيجابية (ر= 0.454، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين التخطيط والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.430، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

سادساً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السادس:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين مجالات كلٍ من الصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة، والجدول التَّالي يبيّن هذه النَّتائج.

يتضح من نتائج جدول (19) المشار إليه في الملحق (د)؛ أنَّ بعض معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة جاءت دالة إحصائية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتبيان ذلك على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والالتزام (ر= 0.221، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والتحكّم (ر= 0.179، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال الابتعاد الذهني والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.201، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والالتزام (ر= 0.465، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والتحكّم (ر= 0.427، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والتحدي (ر= 0.408، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال التركيز على الانفعالات وإظهارها والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.475، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والالتزام (ر= 0.327، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتحكّم (ر= 0.213، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتحدي (ر= 0.200، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التحدي لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.268، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والالتزام (ر= 0.570، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والتحكّم (ر= 0.494، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والتحدي (ر= 0.486، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال المواجهة النشطة والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.566، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الإنكار والالتزام (ر= 0.208، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الإنكار والتحكّم (ر= 0.211، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الإنكار والتحدي (ر= 0.187، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التحدي لدى الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال الإنكار والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.211، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والالتزام (ر= 0.242، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتحكّم (ر= 0.176، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.205، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والالتزام (ر= 0.523، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والتحكّم (ر= 0.493، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والتحدي (ر= 0.471، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى التحدي لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال التخطيط والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.544، α > 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.

سابعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السابع:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير الجنس في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية وفقاً لمتغير الجنس، كما تم استخدام اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير الجنس، والجدول التَّالي يبيِّن هذه النَّتائج.

يتضح من نتائج جدول (20) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال الالتزام كانت ذات دلالة إحصائية (ت = 2.03، α > 0.05)، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر في مستوى الالتزام بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور،

إذ بلغ المتوسط الحسابي للالتزام للذكور (4.13) وبانحراف معياري (0.64) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.93) وبانحراف معياري (0.54)، وأشارت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال التحكّم كانت ذات دلالة إحصائية (ت = 2.12، α < 0.05)، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر في مستوى التحكّم بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتحكّم لدى الذكور (4.01) وبانحراف معياري (0.57) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.82) وبانحراف معياري (0.54)، كما يتضح أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في الصلابة النفسية ككل كانت ذات دلالة إحصائية (ت = 2.19، α < 0.05)، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى الذكور (4.06) وبانحراف معياري (0.56) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.87) وبانحراف معياري (0.50).

ثامناً: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الثامن:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير الجامعة في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجامعة، كما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق بين مجموعة مستقلة من المتوسطات الحسابية (One Way ANOVA) للتفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية

ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير الجامعة والجدولان التاليان يبينان هذه النَّتائج.

يبين جدول (21) المشار إليه في الملحق (د) أن هناك فروقات ظاهرية بين درجات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجامعة، والجدول الآتي يوضح فحص دلالة هذه الفروقات.

يتضح من جدول (22) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن الفروقات بين معظم المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجامعة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أن متغير الجامعة لا يؤثر في ذلك، ولكن ظهرت فروقات بين المتوسطات الحسابية دالة إحصائياً عند بعض المجالات في متغيري التفكير الإيجابي والصلابة النفسية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)؛ إذ كان لمتغير الجامعة تأثير في مستوى مفهوم الذات الإيجابي بين الطلبة؛ إذ بلغت قيمة (ف = 2.80، $\alpha < 0.05$)، وتأثير في مستوى التحكّم؛ إذ بلغت قيمة (ف = 3.04، $\alpha < 0.05$)، وتأثير في مستوى التحدي إذ بلغت قيمة (ف = 2.78، $\alpha < 0.05$)، ولمعرفة اتجاهات هذه الفروقات في متوسطات مجالات مفهوم الذات الإيجابي والتحكّم والتحدي؛ قامت الباحثة باستخدام اختبار المقارنات البعدية (LSD)، والنتائج الخاصة بذلك يبينها الجدول الآتي.

يتضح من نتائج جدول (23) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والعربية الأمريكية كانت ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات

بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة جامعة فلسطين التقنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي القدس المفتوحة والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة جامعة القدس المفتوحة، بينما كانت باقي الفروقات في المتوسطات الحسابية في مجال مفهوم الذات الإيجابي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

ويتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحكّم بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والعربية الأمريكية كانت ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحكّم بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، بينما كانت باقي الفروقات في المتوسطات الحسابية في مجال التحكّم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

كما يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحدي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والعربية الأمريكية كانت ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحدي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في

مجال التحدي بين طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة فلسطين التقنية، بينما كانت باقي الفروقات في المتوسطات الحسابية في مجال التحدي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05).

تاسعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال التاسع:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير المستوى التعليمي في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، كما تم استخدام اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t–Test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير المستوى التعليمي، والجدول التَّالي يبيّن هذه النَّتائج

يتضح من نتائج جدول (24) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال مفهوم الذات الإيجابي كانت ذات دلالة إحصائية (ت = −2.18، α < 0.05)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا (4.07) وبانحراف معياري (0.53) أما المتوسط الحسابي لطلبة البكالوريوس فبلغ (3.86) وبانحراف معياري (0.63)، وأشارت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال الالتزام

كانت ذات دلالة إحصائية (ت = −2.30، α > 0.05)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى الالتزام بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا (4.13) وبانحراف معياري (0.57) أما المتوسط الحسابي لطلبة البكالوريوس فبلغ (3.92) وبانحراف معياري (0.59)، كما أشارت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للصلابة النفسية كانت ذات دلالة إحصائية (ت = −2.12، α > 0.05)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا (4.05) وبانحراف معياري (0.52) أما المتوسط الحسابي لطلبة البكالوريوس فبلغ (3.86) وبانحراف معياري (0.53).

عاشراً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال العاشر:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير السنة الدراسية في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية، كما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق بين مجموعة مستقلة من المتوسطات الحسابية (One Way ANOVA) للتفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير السنة الدراسية والجدولان التاليان يبينان هذه النَّتائج.

يبين جدول (25) المشار إليه في الملحق (د) أن هناك فروقات ظاهرية بين درجات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير السنة الدراسية، والجدول الآتي يوضح فحص دلالة هذه الفروقات.

يتضح من نتائج جدول (26) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن جميع الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أن متغير السنة الدراسية لا يؤثر في متغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة.

الحادي عشر: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الحادي عشر:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير التخصص في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية وفقاً لمتغير التخصص، كما تم استخدام اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-Test) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير التخصص، والجدول التَّالي يبيِّن هذه النَّتائج.

يتضح من نتائج جدول (27) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن جميع الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أن متغير التخصص لا يؤثر في متغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة.

الثاني عشر: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الثاني عشر:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير مكان السكن في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السُّؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير مكان السكن، كما تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق بين مجموعة مستقلة من المتوسطات الحسابية (One Way ANOVA) للتفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير مكان السكن والجدولان التاليان يبينان هذه النَّتائج.

يبين جدول (28) المشار إليه في الملحق (د) أن هناك فروقات ظاهرية بين درجات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير مكان السكن، والجدول الآتي يوضح فحص دلالة هذه الفروقات.

يتضح من نتائج جدول (29) المشار إليه في الملحق (د)؛ أن جميع الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير مكان السكن عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أن متغير مكان السكن لا يؤثر في متغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة.

ملخص النتائج:

- كانت تقديرات جميع مجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية وجميع مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية مرتفعة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
- جاءت تقديرات استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة المتمثلة بالتركيز على الانفعالات وإظهارها والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمواجهة النشطة واستعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط مرتفعة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، أما مجال السخرية فجاء تقديره منخفضاً، بينما أشارت النتائج إلى أن تقدير مجالي الابتعاد الذهني والإنكار كان متوسطاً.
- كانت جميع معاملات الارتباط بين جميع مجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية من جهة وجميع مجالات الصلابة النفسية؛ إذ بلغ معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.647، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زادت الصلابة النفسية والعكس صحيح.
- جاء معظم معاملات الارتباط بين مجالات التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة دالة إحصائية وطردية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، إذ بلغ معامل

الارتباط بين مجال الابتعاد الذهني والتفكير الإيجابي (ر= 0.171، α < 0.05)، وبلغ معامل الارتباط بين التركيز على الانفعالات وإظهارها والتفكير الإيجابي (ر= 0.356، α < 0.01)، وبلغ معامل الارتباط بين مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتفكير الإيجابي (ر= 0.217، α < 0.01)، وبلغ معامل الارتباط بين المواجهة النشطة والتفكير الإيجابي (ر= 0.394، α < 0.01)، وبلغ معامل الارتباط بين التخطيط والتفكير الإيجابي (ر= 0.430، α < 0.01).

- كان بعض معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة دالة إحصائية وطردية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، إذ بلغ معامل الارتباط بين مجال الابتعاد الذهني والصلابة النفسية (ر= 0.201، α < 0.05)، وبلغ معامل الارتباط بين مجال التركيز على الانفعالات وإظهارها والصلابة النفسية (ر= 0.475، α < 0.01)، بلغ معامل الارتباط بين مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والصلابة النفسية (ر= 0.268، α < 0.01)، وبلغ معامل الارتباط بين مجال المواجهة النشطة والصلابة النفسية (ر= 0.566، α < 0.01)، وبلغ معامل الارتباط بين مجال الإنكار والصلابة النفسية (ر= 0.211، α < 0.05)، وبلغ معامل الارتباط بين مجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والصلابة النفسية (ر= 0.205، α < 0.05)، وبلغ معامل الارتباط بين مجال التخطيط والصلابة النفسية (ر= 0.544، α < 0.01).
- أشارت النتائج أن متغير الجنس يؤثر في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى الذكور (4.06) وبانحراف معياري (0.56) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.87) وبانحراف معياري (0.50).

- أثر متغير الجامعة في مفهوم الذات الإيجابي والتحكم التحدي بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؛ إذ كان طلبة جامعة النجاح الوطنية أكثر امتلاكاً لمفهوم الذات الإيجابي والتحكّم والتحدي من طلبة جامعتي العربية الأمريكية والقدس، وكان طلبة جامعة فلسطين التقنية أكثر امتلاكا لمفهوم الذات الإيجابي والتحدي من طلبة جامعة القدس، وكان طلبة جامعة القدس المفتوحة أكثر امتلاكا لمفهوم الذات الإيجابي من طلبة جامعة القدس.
- أثر متغير المستوى التعليمي في مفهوم الذات الإيجابي والالتزام والدرجة الكلية للصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا.
- لم تؤثر متغيرات السنة الدراسية والتخصص ومكان السكن في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ومجالاتهما واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

الفصل الرَّابع

مناقشة النّتائج والتوصيات

هدفت هذه الدّراسة إلى التّعرّف إلى مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، ويتناول هذا الفصل مُناقشة النّتائج التي تمّ التّوصل إليها في هذه الدّراسة بعد إجراء المعالجات الإحصائيّة الملائمة، وكما يقدم الفصل الحالي تَوصيات ومقترحات منبثقة من نتائج الدراسة.

أوّلاً: مناقشة النّتائج المتعلّقة بالسّؤال الأوّل:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

أظهرت النّتائج أنَّ معظم فقرات مقياس التفكير الإيجابي جاءت تقديراتها مرتفعة، أي ان التفكير الإيجابي لدى الطلبة كان مرتفع، تعزو الباحثة ذلك إلى وعي الطلبة فيما يتعلق في تنظيم الخبرات الخاصة في حل المشكلات أو إدراك علاقة جديدة بين متغيرين أو أكثر أو بين عدّة أمور، والطلبة في هذه المرحلة يتمتعون في المراقبة الذاتية والتي بجدورها تمكن الفرد من تحفيز نفسه وزيادة الدافعية لديه، وكما تزيد من مرونة التفكير لديه، كما أنّها تمده بروح الإصرار والمثابرة في العمل، كما تزيد ثقة الفرد بنفسه. وفي هذه المرحلة يمر الفرد بالعديد من الخبرات التي تساهم في تشكّل شخصيته، وترى الباحثة أنّ ما مرّ به طلبة الجامعات الفلسطينية ولا سيّما أثناء الفترة الأخيرة خلال جائحة كورونا قد يؤثر على هذه النتيجة وذلك من خلال تأقلم الطلبة على المستجدات التعليمية والاجتماعية الجديدة والتي بدورها تعتبر خبرة جديدة فريدة من نوعها بالنسبة للطلبة، والتي ساهمت

في استمرار واستكمال التعليم بشكل آخر مختلف عن ما هو معهود مسبقاً، ومن وجهة نظر الباحثة هذه أيضا تشكل نقطة هامة في تفسير التفكير الإيجابي المرتفع لدى الطلبة.

وتتّفق هذه النتيجة مع كل من دراسة (علاونة، 2019؛ علة وبوزاد، 2016؛ Wong, 2012 ,Rahimi & Mousavi, 2017).

بينما دراستي (اسليم، 2017؛ هارون، 2020) كانت ذو درجة متوسطة وليس مرتفعة.

وفيما يتعلق بمجالات التفكير الإيجابي جاءت في المرتبة الأولى مفهوم الذات الإيجابي بمتوسط مرتفع بلغ (3.95)، إنّ مفهوم الذات الايجابي يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه منها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صوراً واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد؛ أو يحتك به، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها، والثقة الواضحة بالنفس، والتمسك بالكرامة، والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، ويعود قبول الذات من لديه مفهوم إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها. حيث أن الأفراد الأسوياء كانوا أكثر إيجابية في تعاملهم مع الآخرين (عشماوي، 2018). ومن الجدير بالذكر أنّ مفهوم الذات يبدأ بالتشكل من خلال خبرات الفرد الأولى والتي تبدأ بمرحلة الطفولة وتستمر طوال حياته، إلا أن مرحلة الشباب والمرحلة الجامعية هي من ضمن أكثر المراحل أهمية حيث يتبلور خلالها مفهوم الذات للفرد ويبرز بشكل مستقر وواضح يستمر مع الفرد في السنوات اللاحقة، ويتشكل مفهوم الذات الإيجابي كنتيجة علاقات الفرد مع المحطين به ومن خلال التفاعلات معهم بطريقة تحقق النمو السوي للذات، فمفهوم الذات يؤثر على الفرد في إطار ما يحمله عن نفسه من أفكار ومدركات لذاته التي تكونت نتيجة لتفاعله مع الآخرين، حيث أن مفهوم الذات الإيجابي يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه

عنها، والذي يتكون نتيجة للتفاعل الطبيعي والتي تؤدي إلى التفاعل والتكيف الإيجابي مع الذات ومع الآخرين (علاونة، 2019). وبحسب اعتقاد الباحثة فإنّ المرحلة الجامعية تعتبر البيئة الخصبة والمناسبة لتشكيل مفهوم الذات الإيجابي لما تحتويه من تفاعل اجتماعي واضح وكبير وبشكل واضح أكثر من المراحل السابقة، حيث يبدأ الفرد خلال هذه المرحلة بتشكيل الصداقات المختلفة وواسعة النطاق وبالتالي التعرض لمزيد من الخبرات والتفاعلات مع المحيطين به، وترى الباحثة أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لعلاقات اجتماعية سوية بحيث يبنى الطالب العلاقات مع أفراد من نفس فئته ومن نفس مرحلته والتي تتشارك بالاحتياجات والخصائص والتي بدورها تعزز الذات بشكل إيجابي.

وقد جاء في المرتبة الثانية التوقعات الإيجابية نحو المستقبل حيث بلغ المتوسط (3.88). وفي هذه المرحلة ينشغل الطالب في التفكير بالمستقبل بشكل كبير جداً، حيث يكون المستقبل مجهول بالنسبة للطالب بشكل كبير جداً وغير مسبوق، ويرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة التي تتسم بالعديد من التحديات والتي تتمثل في الدراسة والمواد الجامعية وأيضاَ العمل والمكانة الاجتماعية المترتبة عليه، لذلك من الضرورة الاهتمام بالمستقبل والوعي به وفهم تحديات (عبد الرحمن، 2015). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين قد تكون نسبة الطموح مرتفعة لديهم في هذه المرحلة، ويكون لديهم تمسك بالدراسة واستعداد كبير لإكمال مسيرتهم التعليمية وغض الطرف عما قد يعطل أو يقف أمام طموحاتهم، وقد ظهر ذلك من خلال قرار الطلبة في الاستمرار في التسجيل والدراسة حتى خلال التعلم الإلكتروني الذي تم تطبيقه خلال جائحة كورونا، كما أن زيادة الاهتمام بالمكانة الاجتماعية التي يحققها التخصص الجامعي قد يساهم في تفسير هذه النتيجة.

أما في المرتبة الثالثة المرونة الإيجابية (3.86). ويمكن للباحثة أنّ تعزو وجود مستوى مرتفع من المرونة الإيجابية لدى طلبة الجامعات إلى القدرة التي يمتلكها الطلبة على التّكيف مع التّغيرات المختلفة التي تحصل خلال المرحلة الجامعية، وذلك من خلال تشكل الوعي والدراية حول كيفية تخطي التّغيرات، من خلال التخطيط والمواجهة والتحليل للمشكلات، بالإضافة إلى قدرة الطلبة على التكيّف مع متطلبات الحياة بشكل عام والحياة الجامعية بشكل خاص، حيث أنّ الطلبة في هذه المرحلة يتسمون بالقدرة على الإدراك والتخطيط، ومن المتوقع أنّ ما مرّ به وما يمر به الشعب الفلسطيني قد أوجدت نوعاً خاصاً من القدرة على التأقلم والتكيّف وإعادة تقييم الأمور وهذا قد يسهم في تفسير درجة المرونة الإيجابية المرتفعة لدى الطلبة.

وقد جاء في المرتبة الرابعة مجال الشعور بالرضا حيث بلغ المتوسط (3.83). تعزو الباحثة ذلك إلى أنّ تحقيق الطلبة استجابة مرتفعة على هذا المجال هو نتيجة منطقيّة كون شعور البشر بالحبّ والرضا يأتي عندما ينتمي البشر إلى مجموعات اجتماعيّة تشابهه، بما في ذلك العائلات، ومجموعات العمل، والنوادي الاجتماعيّة، والمدارس والجامعات، وتعتبر البيئة الجامعية بيئة خصبة توفّر للطالب الشّعور بالرضا عن ما يجمعه مع الآخرين، والتي قد تتشكل بسبب الرغبة في الجامعة بحد ذاتها أو بسبب الأصدقاء أو بسبب محبة التخصص الجامعي، أو حتى قد يكون بسبب طموح الفرد في تحقيق أهدافه، مما تدفعه كل هذه الأمور مجتمعة إلى تشكيل مستوى محدد من الرضا والتي تتحدد درجتها بناء على هذه المكونات.

وجاء في المرتبة الخامسة والأخيرة المشاعر الإيجابية (3.75). والتي كانت بدرجة مرتفعة أيضاً، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المحبة والألفة في البيئة الجامعية، والاهتمام بالآخرين، والتّعرّف على أفراد جدد، والتّقارب مع الأصدقاء أو الأشخاص، والتّواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين،

والحرص على بناء العلاقات، جميعها ذات تأثير على علاقات الفرد الاجتماعيّة داخل الجامعة وخارجها، وبما أن المجتمع الفلسطينيّ مجتمعاً مترابطاً، فمن المتوقع أن كثيراً من الطلبة تربطهم علاقات اجتماعيّة وعلاقات صداقات حتى خارج الجامعة، وهذا يساهم في تعزّيز شعور الطالب بالتّقدير والحبّ من الآخرين والمحيطين به، وتساعد في بناء العلاقات ذات المعنى العميق، التي يشعر من خلالها بالتّعاطف مع الآخرين في المواقف التي قد يمرون بها سواء أكانت مواقفاً مفرحة أو محزنة.

ثانياً: مناقشة النّتائج المتعلّقة بالسّؤال الثاني:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

أظهرت النتائج أنَّ جميع فقرات مقياس الصلابة النفسية جاءت تقديراتها مرتفعة، حيث أن الدرجة الكلية بلغت (3.94)، وتعتبر الصلابة النفسية من العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم، وتسمى أحياناً المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات (عيسى، 2014). وتكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، حيث تعمل على حمايته من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة، لتحولها إلى مواقف خبرات مفيدة وتجعل منه فرداً قادراً على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر اقتداراً وسيطرة لتفادي آثارها السلبية (عليوي، 2012). وترى الباحثة أنّ الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي 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 الالتزام والتحكم والتحدي، والتي قد تكون المرحلة الجامعية هي المرحلة الفعلية والمكان الأول التي تمكن الفرد من فحص استعداده للمواجهة 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 توافر قدراً من الصلابة النفسية يتيح الفرد القدرة على إظهار أو تطوير مهارات اجتماعية في تعامله مع الآخرين، وتساعده في التكيف مع المواقف المختلفة؛ إذ تعتبر المهارات الاجتماعية مجموعة من الأنماط السلوكية التي تصدر كاستجابات إيجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء أدوار متعددة في البيئة الخارجية، وتتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، وتتفق مع القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع (العزام وطلافحة، 2019).

وقد جاء في المرتبة الأولى الالتزام وبلغ المتوسط (4.00). فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخداماً لاستراتيجية التعايش الفعال خاصةً استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنّه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش، ويعتبر نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل الآخرون، كذلك الشعور بعمق المشاركة فيما يتعلق بنشاطات حياة الفرد وسلوكه (اليازجي، 2011). وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد تعزى إلى الصبر والتحمل والتي يتصف بها الشعب الفلسطيني عامة لما مرّ به من صعوبات وتحديات مختلفة. ويتميز الطالب الجامعي الفلسطيني

بالتمسك بإرادة الحياة ولخلق معنى لهذا الوجود رغم ما يمر به الطالب من أحداث ضاغطة، فهو يتحدى المواقف بشجاعة والتزام أمام التزاماته، وكذلك بالصبر ليصل إلى المستقبل حيث أنّ الطلبة الفلسطينيين يواصلون الدراسة ويبذلون أقصى جهودهم لتحقيق أهدافهم المرجوة.

في المرتبة الثانية التحدي وبلغ المتوسط (3.93). ترى الباحثة أنّ التحدي هو استجابات الفرد التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية، كذلك هي الطريقة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، فالفرد يحاول أن يتطور ويتغير نحو الأفضل. وترى الباحثة أنّ أسلوب الحياة المتبع خلال الحياة الجامعية يعبر عن التحدي بشكل كبير جداً، من خلال ما يمر به الطالب الجامعي من ظروف مادية واجتماعية واقتصادية ودراسية، وهذا يخلق لديه مستوى مرتفع من التحدي لديهم.

وقد جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة التحكّم وبلغ المتوسط (3.89). وترى الباحثة أنّ الطالب في هذه المرحلة العمرية قادراَ على التحكم بحياته وبمجريات الأمور وكذلك التحكم في الانفعالات الناتجة عن هذه المجريات، حيث أنّ إدراك الضبط أمراً بالغ الأهمية في التعامل مع مجريات أحداث الحياة اليومية، فالأشخاص الذين يدركون مدى التحكم يمكنهم الحصول على المعلومات حول الأحداث التي تؤثر على حياتهم، ويتضمن ذلك القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تغيير الأحداث، أي يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع كل من الدراسات التالية: (العزام وطلافحة، 2019؛ مريم، 2016؛ الزواهرة، 2015؛ صالح والمصدر، 2013؛ Thakur & Chawla, 2016).

بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (البيرقدار، 2011).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الثالث:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما أكثر استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة انتشاراً بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

أشارت النتائج أن جميع استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة كانت مرتفعة، إلا أن المرتبة الأولى التخطيط. وفي المرتبة الثانية المواجهة النشطة. في المرتبة الثالثة التركيز على الانفعالات وإظهارها. في المرتبة الرابعة الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي. في المرتبة الخامسة استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي. في المرتبة السادسة الإنكار. في المرتبة السابعة الابتعاد الذهني. في المرتبة الثامنة والأخيرة السخرية أو الدعابة.

وترى الباحثة أنّ الطلبة يمتلكون قدرة على إدراك الأهداف، بالإضافة إلى التحكم في قيمهم وتقديرهم لإمكانياتهم، إضافة إلى قدرتهم على إدراك المواقف بطريقة إيجابيّة، وتفسيرها بصورة منطقيّة وواقعيّة كما أنّ لديهم القدرة على التّعامل مع المواقف الضاغطة بشكل فاعل من خلال التّعامل معها بصورة عمليّة، بالتّالي يعزّز ذلك من شعورهم بالقدرة على التّحكم وأنّه مسيطرٌ على المشكلات، كما وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنّ المناخ الذي توفّره البيئة المدرسيّة من ترابط وعلاقات اجتماعيّة وتربويّة من خلال تعزيز نوعيّة الحياة لديهم نحو الأفضل، وتعزّز من فرص الدعم والمساندة، حيث أنّ الطالب يقضي فترة طويلة داخل الجامعة، وهذا يتيح له الاندماج والتّفاعل مع البيئة الجامعية من خلال الطلبة الزملاء والمدرسين والمشاركة في الأنشطة، مما يساعد في اكتساب استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بشكل أكبر، ويعزّز من فرص الإنجاز لديه وتخطي المشكلات بشكل سلس وأكثر مرونة، كما أنّ خصوصيّة الوضع في المجتمع الفلسطينيّ، وما يتعرض له المجتمع الفلسطينيّ من ظلم وقهر، والخبرات المختلفة الضّاغطة التي يمر فيها

في ظل ممارسات الاحتلال الإسرائيليّ من قمع واعتداء اليوميّة دفعت الأفراد إلى محاولة التّكيّف مع هذه الظروف بشتى الطرق والوسائل، من أجل العيش وتلبية متطلباتهم الحياتيّة، وذلك من خلال الإمكانات الشخصيّة وهذا الأمر قد يساهم في تفسير نتيجة السؤال الحالي، كما يعزّز ذلك النضج الانفعالي والاجتماعي خاصة لدى الطلبة الجامعيين كونهم يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي، والذي قد يحقق لهم مستوى مرتفعاً من النضج الانفعاليّ والاجتماعيّ، وهذا ما يساعدهم على التّعامل السويّ مع الضغوط المحيطة.

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث استخدام الطلبة استراتيجيات مناسبة لمواجهة ضغوط الحياة: (أبو لحية، 2018؛ أبو ناهية، 2015).

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الرابع:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

تبين من النتائج أنَّ جميع معاملات الارتباط بين جميع مجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية من جهة وجميع مجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية من جهة أخرى جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتبيان ذلك على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.484، $\alpha >$ 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد الالتزام والعكس صحيح. وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن شعور الطالب بنوع

من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل الآخرون، كذلك الشعور بعمق المشاركة فيما يتعلق بنشاطات حياة الفرد وسلوكه. يساهم في زيادة التوقعات الإيجابية لديه، حيث يعزّز ذلك من ثقته بنفسه ومحيطه، إذ يشعره ذلك بالقوّة وتملّك زمام الأمور والنّجاح.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والمشاعر الإيجابية (ر= 0.514، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد الالتزام والعكس صحيح. وترى الباحثة أنّ التركيز على المشاعر الإيجابية يجعلها تدوم لوقت أطول، وبحيث أن الطالب يلزم نفسه في المسؤولية تجاه استمرار المشاعر الإيجابية، وعنصر الالتزام يعتبر أنه هو الذي يوفّر الشجاعة والحافز اللازمين لتحويل الظروف العصيبة من المصائب المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي، ومن خلال هذا التعريف نلحظ أن الصلابة النفسية لا تقتصر على الشق الدفاعي إن صح التعبير، بأن يسعى الإنسان للدفاع عن نفسه تجاه الضغوط والأزمات النفسية فقط، بل لها شق آخر يرتبط بطريقة التفكير الخاصة بالمشكلات.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.571، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد الالتزام والعكس صحيح. وتعزو الباحثة هذه النتيجة كما أنّ مستوى الوعي الذي يتمتع به الطالب نتيجة خبراته التّعليمية والعمليّة على مدى سنوات دراسته يعزّز من مستوى تقبّله لذاته والشّعور بقيمتها والنظر إليها بشكل إيجابيّ، كما يعزّز من قدرته على إقامة علاقات مع الآخرين تقوم على الثقة والاحترام المتبادل، سواء في بيئة العمل أو البيئة الأسريّة، وهو ما يشكّل محوراً أساسيّاً في شعور الفرد في الصلابة النفسية، كما أنّ الخبرات التي يمر بها الشعب الفلسطينيّ الناتجة

عن الممارسات الإسرائيليّة المختلفة، ورغم قسوة تلك الممارسات، وآثارها المختلفة، إلا أنّها عززت من النضج النفسيّ والانفعاليّ والاجتماعيّ لدى الفلسطينيين.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والشعور بالرضا (ر= 0.538، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد الالتزام والعكس صحيح. تعزو الباحثة هذه النّتيجة لدى الطلبة حيث أنهم يستطيعون مواجهة ما يمرون به من ضغوطات نفسيّة ومشكلات، وكذلك ما يواجهون من ظروف صعبة في حياتهم بشكل واعٍ، لما يمتلكون من وعي ومهارات شخصيّة واجتماعيّة نتيجة لمحصول تجاربهم العلميّة والعمليّة، بالتّالي يتصرفون بمسؤوليّة، ويدركون الواقع كما هو، وهذا ما يعزّز من فرصهم في التّكيّف والرضا، كما تفسّر الباحثة هذه النتيجة في صلابة البناء الداخلي للطالب، الذي طالما وقف في وجه الكثير من الضّغوطات، وعلى رأسها الاحتلال الإسرائيليّ وممارساته
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الالتزام والمرونة الإيجابية (ر= 0.545، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد الالتزام والعكس صحيح. ترى الباحثة المرونة الإيجابية هي قدرة الفرد على التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلات عائلية أو عاطفية أو أزمات صحية أو متاعب مهنية أو اقتصادية، تمثل المرونة في قدرة الفرد على تجاوز هذه المعاناة والاحتفاظ الفعال بحالته النفسية بصورة جيدة، كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنّ البيئة الجامعية بيئة غنيّة اجتماعيّا وثقافيا وتربوياً، وهو ما يخلق لدى الطالب فرصاً كثيرة في تعزيز صحته النفسيّة، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة، واتاحة المجال أمام الطلبة لتعلم مهارات جديدة من شأنها الحفاظ على المرونة لديهم.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال الالتزام والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.604، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد الالتزام والعكس صحيح. وقد يرجع ذلك إلى قدرة الطالب على التحمل، لما يمتلك من مرونة، وشعور بالسيطرة، وقدرة على التحكم، والالتزام والضبط، ممّا يمكنه من استثمار بيئته بالشّكل الصحيح، بحيث يرى في الصّعوبات فرصة للتحدي وتحقيق النموّ والإنجاز، كما يمكّنه استثمار فرص التّطور والنموّ بالشّكل الذي يعزّز من فرصهم في النّجاح، لتحقيق أهدافهم.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.503، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد التحكّم والعكس صحيح. كما ترى الباحثة في تفسير النتيجة أنّ ما توفّره البيئة الدراسية من قدرة على تذليل الصعوبات وهو ما يعزّز من فرص بناء علاقات مع الآخرين في المحيط التربويّ والاجتماعيّ من خلال الأنشطة والتّفاعلات التربويّة المختلفة، التي لها أثر كبير في شعور الطالب بالتوقعات الايجابية نحو الاخرين ونحو دراسته وحياته وعمله، إذ توفّر المدرسة بيئة خصبة من الاحترام والتعاون والثقة وفرصاً للتفاعل المشترك، وعلاقات اجتماعيّة قائمة على الشّعور بالتّسامح والمودة مع الآخرين، وهذا له دور كبير في تنمية الطالب للتوقعات الايجابية.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والمشاعر الإيجابية (ر= 0.435، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد التحكّم والعكس صحيح. وترى الباحثة أن المشاعر الايجابية تندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي، فالفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية، وإن الخبرات التي يمر بها تشكّل شخصيته، فعلم النفس

الإيجابي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل: الأمل، السعادة، الرضا، التفكير الإيجابي، ومعرفة كيف يُمكن للفرد اكتساب المهارات التي تُسهم في ممارسة المشاعر بإيجابية، وفيما يلي نستعرض مجموعة من تعاريف التفكير الإيجابي. والتي تتشكل من خلال التفاعلات الاجتماعية ومن خلال تعلم مهارات توجيه انتباه الفرد وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.497، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد التحكّم والعكس صحيح. ويرجع ذلك إلى البنية النفسية التي يكونها الطلبة خلال مراحل الحياة المختلفة والتي تظهر بشكل واضح خلال المرحلة الجامعية والتي تحدد بشكل واضح مفهوم الذات لديه من خلال الخبرات والظروف التي يتعرض لها الطالب والتي من شأنها أن تحدد مفهوم الذات لدى الطالب.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والشعور بالرضا (ر= 0.468، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد التحكّم والعكس صحيح. ترى الباحثة أن الشعور بالرضا ينتج عن العديد من التفاعلات الايجابية بين متغيرات نفسية عديدة ولا سيما عنصر الصلابة النفسية.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحكّم والمرونة الإيجابية (ر= 0.538، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد التحكّم والعكس صحيح. وكذلك بلغ معامل الارتباط بين مجال التحكّم والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.556، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد التحكّم

والعكس صحيح. وتعتقد الباحثة أن عنصر التحكم في الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، حيث ترى أن استثارة الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الارجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية، واضطرابات نفسية، وتؤثر وتتأثر بالطرق وأساليب التعامل والتفكير لدى الأفراد، فمن خلال التحكم يصبح لدى الفرد قدرة على الصمود والمقاومة والتفاعل بإيجابية مع البيئة المحيطة وذلك يتم من خلال تمتع الفرد بالمرونة في مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وتشاؤم. حيث تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية وتتأثر بها أيضا، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية لضغوطات الحياة على أنها أقل ضغطة، ولديهم استجابت تكيفية أكثر (الزواهرة، 2015).

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.492، $\alpha <$ 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل زاد التحدي والعكس صحيح. وكذلك بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والمشاعر الإيجابية (ر= 0.447، $\alpha <$ 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المشاعر الإيجابية زاد التحدي والعكس صحيح. حيث أن عنصر التحدي قد يساهم في اكساب الفرد قدرات إضافية تتعلق بزيادة الدافعية لديه مما يساهم في زيادة التوقعات الايجابية لدى الفرد وخاصة الطلبة في هذه المرحلة والتي تتسم بالتحدي والقوة.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.568، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد مفهوم الذات الإيجابي زاد التحدي والعكس صحيح. وأيضا بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والشعور بالرضا (ر= 0.534، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد الشعور بالرضا زاد التحدي والعكس صحيح. وكذلك بلغ معامل الارتباط بين مجالي التحدي والمرونة الإيجابية (ر= 0.617، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زادت المرونة الإيجابية زاد التحدي والعكس صحيح. وكذلك بلغ معامل الارتباط بين مجال التحدي والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.606، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد التحدي والعكس صحيح. وعنصر التحدي يعني أن الفرد يؤمن بأن التغيير في الأحداث شيء عادي وغير صعب، وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعد الفرد على اكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية والتي تمده بالقوة والمقاومة، هذا بالإضافة إلى العوامل أو المصادر الخارجية (مخيمر، 2015). فالصلابة النفسية ولا سيما عنصر التحدي تعمل كمتغير مقاومة وقائي، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف الضاغطة. وهذا يتقاطع مع سمة المرونة الايجابية والتفكير الإيجابي لدى الفرد.

خامساً: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الخامس:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والمشاعر الإيجابية (ر= 0.172، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما كانت مشاعر الفرد إيجابية مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وبلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والمرونة الإيجابية (ر= 0.191، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجال الابتعاد الذهني والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.171، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. ويدل الابتعاد الذهني على آلية التعامل مع مشكلات الحياة والتي تتمثل في ابعاد الأفكار السيئة والقيام بتجاهل الأفكار التي ترتبط بالمشكلات، وترى الباحثة أن هذا يرتبط مع التفكير الايجابي نحو الأمور وكذلك اسلوب المرونة حيث يتسم الفرد بسهولة التكيف والتعود على أمور الحياة كافة بالتاي تساهم في تجاوز المشكلات وضغوطات الحياة.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.272، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت توقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل

مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. حيث أن أساليب معالجة المشاعر والانفعالات تنعكس بشكل ظاهر على توقعات الفرد وأفكاره نحو حياته الحالية والمستقبل.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والمشاعر الإيجابية (ر= 0.338، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وترى الباحثة أن التركيز على الانفعالات يرتبط بشكل وثيق بالمشاعر وإدارتها لدى الأفراد، حيث أن المشاعر الايجابية تشير إلى مجموعة من العواطف التي تتعلق بمشاعر ممتعة، إنهم يفهمون أن الوضع مفيد ويظلون في فترة زمنية قصيرة. أمثلة على المشاعر الإيجابية هي السعادة أو الفرح، من بين أمور أخرى. العواطف الإيجابية تساعد على زيادة الاهتمام والذاكرة والوعي، الاحتفاظ بالمعلومات والسماح لنا بالاحتفاظ بالعديد من المفاهيم في نفس الوقت ومدى ارتباطها ببعضها البعض. في مواجهة ذلك، تجدر الإشارة إلى أن المشاعر الإيجابية تعبئ، أي عندما نختبرها
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات ومفهوم الذات الإيجابي (ر= 0.307، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وترى الباحثة أن هذا يرجع إلى تفسير مفهوم الذات الايجابي ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه منها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي صوراً واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد؛ أو يحتك به، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها، والثقة الواضحة بالنفس، والتمسك بالكرامة، والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل

الفرد لذاته ورضاه عنها، ويعود قبول الذات من لديه مفهوم إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها. وهذا التعريف يتعلق بشكل واضح بانفعالات الفرد والية التعامل معها.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والشعور بالرضا (ر= 0.294، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما شعر الفرد بالرضا مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. والشعور عن الرضا يعبر عن الطريقة التي يُبدي من خلالها الفرد مشاعره وانفعالاته وكيف يشعر وكيف يتوجه نحو الأمور، وهو بمثابة مقياس للرفاهية يُقيَّم من حيث المزاج والرضا عن العلاقات والأهداف المُحققة والمفاهيم الذاتية والقدرة الذاتية المدركة للتعامل مع الحياة اليومية وهذا بدوره يرتبط مع آلية اظهار المشاعر والانفعالات لدى الفرد.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والمرونة الإيجابية (ر= 0.347، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين التركيز على الانفعالات وإظهارها والتفكير الإيجابي بوجهٍ عام (ر= 0.356، $\alpha < 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وترى الباحثة انه لا يمكن الحديث عن اساليب مواجهة ضغوط الحياة بمعزل عن الانفعالات وطرق إدارتها، حيث أن المرونة الايجابية والتفكير الايجابي على سبيل المثال تعبر عن طرق تجاوز المشكلات من خلال اقامة العلاقات الاجتماعية ورؤية

المشكلات على انها أمور يمكن مواجهتها والتغلب عليها، وهي جزء من الحياة، بالتالي هذا يساهم في إظهار المشاعر المرتبطة بذلك من خلال فهم المشاعر وإدارتها بشكل جيد.

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمشاعر الإيجابية (ر= 0.217، $\alpha > 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. ويمكن تفسير ذلك إلى أن الأفراد الأكثر دعم اجتماعيا يمتلكون شبكة اجتماعية وثيقة لذلك عندما يتعرضون للمشكلات والازمات يلجئون إلى طلب المساعدة والعون من الطبقة الداعمة له، وهؤلاء الأفراد يعرفون جيدا من خلال خبراتهم الاجتماعية كيفية التعامل الايجابي مع المواقف الضاغطة بالتالي يزيد من المشاعر الايجابية لديهم.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والشعور بالرضا (ر= 0.220، $\alpha > 0.01$)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه زاد شعور الفرد بالرضا مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. الإنسان بطبيعته اجتماعي والعلاقات الاجتماعية تزيد الشعور بالتآلف الاجتماعي وتزيد من توحد الفرد مع مجتمعه، وهذا بدوره يساهم في زيادة الرضا عن الحياة لدى الفرد. يعيش الإنسان في المجتمع ويرتبط ببيئته ارتباطا وثيقا، يؤثر فيها وتؤثر فيه، والإنسان وحدة نفسية اجتماعية مترابطة تتشكل شخصيته وتتحدد سلوكياته من تفاعل عوامل وراثية وأخرى بيئية ثقافية، بالإضافة إلى مجموعة الخصائص الجسدية والنفسية والشخصية التي تميزه، والإنسان في تفاعله مع البيئة يستجيب للمواقف والأحداث والمثيرات باستجابات مختلفة ومتنوعة محاولا التوافق والتكيف معها، والاهتمام بالعنصر البشرى من أهم العناصر المؤثرة في التنمية

المتواصلة، فهو دعامة الإنتاج، تحدد مهاراته مدى كفاية التنظيم وكفاءته، ومن ثم فالعوامل البشرية ينبغي أن تحتل مركز الصدارة في ميدان التنمية والعمل والإنتاج (ابو غمجة، 2016).

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمرونة الإيجابية (ر= 0.250، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وترى الباحثة أن المرونة النفسية هي القدرة على التعامل عقليًا أو عاطفيًا مع الأزمة أو العودة إلى حالة ما قبل الأزمة بسرعة. توجد المرونة عندما يستخدم الشخص "العمليات والسلوكيات العقلية في تعزيز الأصول الشخصية وحماية الذات من الآثار السلبية المحتملة للضغوط، وهذه المهارات يكتسبها الفرد من خلال خبراته التي يمر بها ويكتسبها خلال حياته وذلك من خلال خبراته الشخصية وكذلك من خلال تعلم الخبرات من خلال المجتمع.
- بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل (ر= 0.283، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت التوقعات الإيجابية نحو المستقبل لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والمشاعر الإيجابية (ر= 0.346، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما مال زادت المشاعر الإيجابية لدى الفرد آمال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. المواجهة النشطة تركز على البحث والمواجهة والتقصي حول المعلومات واتخاذ الاجراءات الملائمة للمشكلة وهذا بدوره يحتاج إلى تركيز وقوة ملاحظة وتحتاج إلى التمتع

بطاقة إيجابية لنجاح هذه العملية. وأيضا بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والشعور بالرضا (ر= 0.315، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما مال شعر الفرد بالرضا مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والمرونة الإيجابية (ر= 0.442، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زادت المرونة الإيجابية لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وهذا قد يرجع إلى أن الأفراد القادرين على اتباع المواجهة النشطة يحتاجون إلى اساليب مرنة تتوافق مع هذا الأسلوب.

سادساً: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال السادس:

نصَّ هذا السُّؤال على: "ما العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

أظهرت النتائج أنَّ بعض معاملات الارتباط بين مجالات الصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة جاءت دالة إحصائية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتبيان ذلك على النحو الآتي:

- بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والالتزام (ر= 0.221، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي الابتعاد الذهني والتحكّم (ر= 0.179، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما

زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجال الابتعاد الذهني والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.201، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى الابتعاد الذهني في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وتتمثل الاستراتيجية هذه في عملية التشتيت الذهني للأفكار التي ترتبط بالضغوط النفسية، وهذا يساعد على المعالجة الذهنية لما يواجه الفرد من أحداث، وذلك من خلال القيام بعملية إشغال الذهن بأمور أخرى للتخفيف من الانفعالات الناجمة عن الموقف الضاغط، وهذا بدوره بحاجة إلى عناصر عديدة ويمكن تفسير ذلك بأن مدة المشكلة تلعب دورا في تعديل استجابات المريض الانفعالية والسلوكية والتي تحددها قدرة الفرد وصلابته النفسية.

- أظهرت النتائج علاقة ارتباطية ايجابية بين مجال التركيز على الانفعالات وإظهارها وعناصر الصلابة النفسية، حيث كان معامل الارتباط بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والالتزام (ر= 0.465، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والتحكّم (ر= 0.427، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي التركيز على الانفعالات وإظهارها والتحدي (ر= 0.408، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى التركيز على الانفعالات وإظهارها في التعامل مع ضغوط الحياة

والعكس صحيح. وهذا يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالاته الناتجة عن الموقف الضاغط وذلك من خلال إدارتها، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الطلبة الجامعيين يتسمون بخصائص وسمات تؤهلهم إلى القدرة على اظهار الانفعالات اللازمة، فالطالب يمر في ظروف دراسية واجتماعية عديدة من شأنها أن تنمس هذه السمات والتي ترتبط بدرجة كبيرة في كيفية إدراك الانفعالات المرتبطة بالمشكلات التي يمر بها.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.268، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. حيث بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والالتزام (ر= 0.327، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتحكّم (ر= 0.213، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وبلغ معامل الارتباط بين مجالي الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتحدي (ر= 0.200، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطالب الجامعي من خلال نمو وتوسع علاقاته الاجتماعية في هذه المرحلة مقارنة مع المراحل العمرية السابقة، يلعب دور كبير في زيادة تحمل الفرد وقدرته،

وذلك قد يكون من خلال المساندة والدعم أو من خلال الكلمة الطيبة أو من خلال الشعور بالأمن والاطمئنان في الوسط الاجتماعي.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال المواجهة النشطة والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.566، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وترى الباحثة أن المواجهة النشطة يقصد بها أن يضاعف الفرد جهده للتغلب على الضغوط، وكذلك اختيار التوقيت والمناسب للتعامل مع المشكلات والنظرة الايجابية للأحداث، وهذا يجعل الفرد أكثر حذر وأكثر حيطة ويكسبه مهارات إضافية في مواجهة الأحداث مما يزيد لديه الصلابة النفسية بأبعادها. حيث بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والالتزام (ر= 0.570، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وبلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والتحكّم (ر= 0.494، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. كما بلغ معامل الارتباط بين مجالي المواجهة النشطة والتحدي (ر= 0.486، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى المواجهة النشطة في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح.
- بلغ معامل الارتباط بين مجال الإنكار والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.211، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين

مجالي الإنكار والالتزام (ر= 0.208، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجالي الإنكار والتحكّم (ر= 0.211، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجالي الإنكار والتحدي (ر= 0.187، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى الإنكار في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الفرد يقوم بالتعامل مع المواقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة في الواقع. وهذا قد يشير إلى السلبية أو الايجابية وذلك بحسب طريقة استخدام الفرد لهذه الاستراتيجية والتي يمكن استخدامها كآلية للتأقلم والتكيف بشكلها الايجابي دون إفراط أو اهمال لمسببات المشكلات الرئيسية.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.205، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجالي استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والالتزام (ر= 0.242، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجالي استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتحكّم (ر= 0.176، α < 0.05)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي في التعامل مع

ضغوط الحياة والعكس صحيح. وهذا يرجع إلى أن العلاقات الاجتماعية والجماعات التي ينتمي لها الفرد توفر له دعم نفسي وانفعالي يساهم في تعزيز الصلابة النفسية لدى الأفراد، والمرحلة الجامعية تتسم بالعلاقات الاجتماعية الخصبة.

- بلغ معامل الارتباط بين مجال التخطيط والصلابة النفسية بوجهٍ عام (ر= 0.544، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح، بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والالتزام (ر= 0.523، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التزام الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والتحكّم (ر= 0.493، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى تحكّم الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. بلغ معامل الارتباط بين مجالي التخطيط والتحدي (ر= 0.471، α < 0.01)، وكانت العلاقة بينهما طردية، وهذا يعني أنه كما زاد مستوى التحدي الفرد مال إلى التخطيط في التعامل مع ضغوط الحياة والعكس صحيح. ويشير ذلك إلى التفكير في كيفية مواجهة الحدث الضاغط، والتفكير بشأن الخطوات التي يمكن اتخاذها، وما هي أفضل الخطوات للتعامل مع المشكلة. وترى الباحثة إلى أن هذه النتيجة ترجع إلى أن طرق مواجهة المشكلات لدى الطلبة الجامعيين قد تكون واضحة ومميزة، وهذه المرحلة تؤهلهم لاتباع الطرق المعرفية الفعالة في مواجهة المشكلات والتي بدورها تساهم في رفع مستوى الصلابة النفسية، بالإضافة إلى أن الصلابة النفسية تسهم في اكساب الطلبة مهارات واستراتيجيات عديدة بالتالي العلاقة بينهما متكاملة لا يمكن تجزئتها.

سابعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال السابع:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير الجنس في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

يتضح من نتائج الدراسة؛ أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس بين متوسطات التفكير الايجابي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التالية: "هارون، 2020؛ علاونة، 2019؛ عشماوي، 2018؛ اسليم، 2017". بينما اختلفت مع نتائج الدراسات التالية: (علة وبوزاد، 2016؛ عبد الرحمن، 2015) والتي أشارت أن الفرق لصالح الإناث. وكذلك الحال فيما يتعلق في استراتيجيات ضغوط الحياة، لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس بين متوسطات استراتيجيات ضغوط الحياة وهذا يتفق مع نتيجة (السيد، 2011) بينما اختلفت النتيجة مع دراسة (أبو لحية، 2018) والتي أشارت إلى فروق تعزى للجنس ولصالح الذكور. وفيما يتعلق بنتيجة الدراسة الحالية ترى الباحثة أنّ تشابه البيئة التربويّ في المجتمع الفلسطينيّ، وتشابه الضّغوطات والصّراعات والخبرات والظروف الاجتماعيّة والاقتصاديّة والسياسيّة التي يعيشها الطلبة تؤثر في عدم ظهور فروق في مستوى التفكير الإيجابي أو واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة.

بينما أظهرت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال الالتزام كانت ذات دلالة إحصائية (ت = 2.03، α < 0.05)، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر في مستوى الالتزام بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للالتزام للذكور (4.13) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.93)، وأشارت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال التحكّم كانت ذات دلالة إحصائية (ت = 2.12، α < 0.05)، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر في مستوى التحكّم بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتحكّم لدى الذكور (4.01) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.82)، كما يتضح أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في الصلابة النفسية ككل حيث كانت ذات دلالة إحصائية (ت = 2.19، α < 0.05)، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى الذكور (4.06) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.87)

وقد اتفقت النتيجة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التالية: (Thakur & Chawla, 2016؛ الزواهرة، 2015؛ البيرقدار، 2011) والتي دلت أن الفرق في الصلابة النفسية كان لصالح الذكور، وتبرر الباحثة هذه النتيجة ترجع إلى طبيعة الحياة ومتطلباتها التي تقع على الذكر أزيد من على الإناث، كما انّ لأساليب التنشئة الأسرية دور في ذلك من خلال طريقة تنشئة الذكور والتي تقوم على اكساب الذكور مسؤوليات وأعباء إضافية، وإنّ ما يمر به الذكور من خبرات بسبب احتكاكه بالعالم الخارجي والمجتمع بصورة أعمق من الإناث يساهم في تفسير هذه النتيجة، حيث أن المسؤوليات الاجتماعية والأسرية والمادية أكثر على الذكور.

ثامناً: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الثامن:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير الجامعة في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

يتضح من نتائج الدراسة أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والعربية الأمريكية كانت ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (= α

0.05) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.01) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة فلسطين التقنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة جامعتي القدس المفتوحة والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة القدس المفتوحة، بينما كانت باقي الفروقات في المتوسطات الحسابية في مجال مفهوم الذات الإيجابي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05). ويتضح من نتائج الدراسة؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحكّم بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والعربية الأمريكية كانت ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.01) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحكّم بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، بينما كانت باقي الفروقات في المتوسطات الحسابية في مجال التحكّم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05). كما يتضح من النتائج؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحدي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والعربية الأمريكية كانت ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحدي بين طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة النجاح الوطنية، وكانت الفروقات بين المتوسطات الحسابية في مجال التحدي بين طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس ذات إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) ولصالح طلبة جامعة فلسطين

التقنية، بينما كانت باقي الفروقات في المتوسطات الحسابية في مجال التحدي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). وهذا قد يرجع إلى طبيعة الطلبة والاختلاف بينهم والاختلاف بين الثقافات وكذلك اختلاف التعامل والسياسات المتبعة بين طلبة الجامعات وأيضا اختلاف الثقافات بين الجامعات، وهذا يرجع إلى طبيعة البيئة الاجتماعية التي تنتمي لها كل جامعة.

تاسعاً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال التاسع:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير المستوى التعليمي في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال مفهوم الذات الإيجابي كانت ذات دلالة إحصائية (ت = −2.18، $\alpha < 0.05$)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى مفهوم الذات الإيجابي بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا (4.07) وبانحراف معياري (0.53) أما المتوسط الحسابي لطلبة البكالوريوس فبلغ (3.86) وبانحراف معياري (0.63)، وأشارت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمجال الالتزام كانت ذات دلالة إحصائية (ت = −2.30، $\alpha < 0.05$)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى الالتزام بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا (4.13) وبانحراف معياري (0.57) أما المتوسط الحسابي لطلبة البكالوريوس فبلغ (3.92) وبانحراف معياري (0.59)، كما أشارت النتائج أن الفروقات بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للصلابة النفسية كانت ذات دلالة إحصائية (ت = −2.12، $\alpha < 0.05$)، وهذا يعني أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة

الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الدراسات العليا (4.05) وبانحراف معياري (0.52) أما المتوسط الحسابي لطلبة البكالوريوس فبلغ (3.86) وبانحراف معياري (0.53). وقد يرجع ذلك إلى أن الطلبة في مرحلة الدراسات العليا أكبر سناً من طلبة البكالوريوس، بالإضافة إلى أنَّ الأغلب منهم قد انخرط في المجتمع وسوق العمل الخاص به، وهذا بالتالي يكسبه المزيد من الخبرات في الحياة بشكل عام، مما يساهم في تفسير هذه النتيجة، حيث أن مفهوم الذات الإيجابي والصلابة النفسية تحتاج خبرات عديدة وتجارب كثيرة كي تتبلور بشكلها النهائي.

وتتفق النتيجة الحالية مع (Lin and Huang, 2014)

عاشراً: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال العاشر:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير السنة الدراسية في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

يتضح من نتائج الدراسة؛ أن جميع الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهذا يعني أن متغير السنة الدراسية لا يؤثر في متغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة. وقد يعزى السبب إلى تشابه الخصائص والسمات بين الطلبة في هذه السنوات الدراسية حيث تمتد هذه الفترة بما يسمى فترة الشباب او المرحلة الجامعية والتي تجمع بين الطلبة في الخصائص والسمات وطبيعة الحياة التي تتشابه لدى المعظم في هذه المرحلة من حيث الاشتراك في المهام الدراسية والمتطلبات

الحياتية بشكل عام، وهذا السبب قد يرجع إلى تقارب الفئات العمرية بالتالي يعني ذلك تقارب الأفكار والآراء للطلبة، من حيث تشارك الجميع في نفس الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية أيضاً مما قد يؤثر في السعادة النفسية وتشابهها لدى العينة. وهذا قد يفسر النتيجة الحالية.

الحادي عشر: النتائج المتعلِّقة بالسُّؤال الحادي عشر:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير التخصص في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن جميع الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أن متغير التخصص لا يؤثر في متغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة. وهذه النتيجة تعزى إلى أن جميع الطلبة في جميع التخصصات الدراسية معرضون لنفس الضغوط الدراسية والمهنية والواجبات، ولا سيما خلال فترة التعلم الالكتروني والتي قد تطلبت طاقة من الطلبة من خلال كثرة الواجبات الجامعية والمهام وكثرة الامتحانات الالكترونية وما يصاحبها من توتر وقلق مرافق بسبب مخاوف من الوقت أو خلل الانترنت أو حدوث أي خلل يعيق تسليم المهام والواجبات وهذه المشكلات عامة ولدى جميع الطلبة دون استثناء. كما أن قد يرجع السبب إلى أن المرحلة الجامعية بحد ذاتها قد تتسم بالحيوية والنشاط والحركة، وهي مرحلة تعبر عن فعالية الفرد والتفكير الناضج، والوصول إلى الجامعة بحد ذاته قد يزيد من مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية أيضاً، لذلك

لا يوجد فروق تعزى لمتغير التخصص، حيث أن كل طالب عليه أن يسعى إلى تحقيق حلمه بغض النظر عن طبيعة تخصصه الأكاديمي.

الثاني عشر: النتائج المتعلّقة بالسُّؤال الثاني عشر:

نصَّ هذا السُّؤال على: "هل يؤثر متغير مكان السكن في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟"

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن جميع الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير مكان السكن عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ، وهذا يعني أن متغير مكان السكن لا يؤثر في متغيرات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة. وهذا قد يرجع إلى طبيعة فلسطين والتي تتسم بأنها متقاربة نوعاً ما في الثقافات والظروف المحيطة حيث لا يوجد فرق كبير بين القرية والمدينة والمخيم، بالإضافة إلى التقارب الفكري والاجتماعي والثقافي نوعاً ما، وقد يرجع ذلك إلى أن التفكير الإيجابي قد يكون منشؤها المكونات الداخلية والذاتية لدى الفرد وقد يلعب الدور الاجتماعي دوراً مهماً في تحديد مستوى التفكير الإيجابي، وغيرها من المكونات التي قد يتشارك بها جميع الطلبة من مختلف أماكن السكن، وهذا من شأنه أن يظهر في النتيجة الحالية هنا لدينا.

التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدّراسة الحاليّة نستخلص مجموعة من المقترحات والتوصيات لوزارة التربية والتعليم ممثلة بمديرياتها في محافظات شمال الضفة الغربية بحسب الآتي:

أوّلاً: التوصيات:

1. أشارت النتائج أن متغير الجنس يؤثر في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى الذكور (4.06) وبانحراف معياري (0.56) أما المتوسط الحسابي لدى الإناث فبلغ (3.87) وبانحراف معياري (0.50)، ومن هنا توصي الباحثة بإعداد خطط وبرامج ارشادية مختصة لدعم الصلابة النفسية لدى الإناث.
2. أشارت النتائج أن متغير المستوى التعليمي يؤثر في مستوى التفكير الإيجابي بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ولصالح طلبة الدراسات العليا، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا (4.07) وبانحراف معياري (0.53)، وبلغ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (4.05) وبانحراف معياري (0.52)، اما المتوسط الحسابي لدى طلبة البكالوريوس للتفكير الإيجابي بلغ (3.86) وبانحراف معياري (0.63)، والمتوسط الحسابي للصلابة النفسية (3.86) وبانحراف معياري (0.53)، ومن هنا توصي الباحثة ببناء برامج تعمل على رفع مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريوس في الجامعات الفلسطينية.
3. توصي الباحثة إجراء دراسات تجريبية وتطبيقية لمهارات إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات.
4. العمل على توظيف نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية المختصة في الإرشاد التربوي، وورش عمل ولقاءات، إضافة إلى استثمار هذه النتائج في الأنشطة واللقاءات التربوية، التي تهتم وتسلط الضوء على دور الصلابة النفسية والتفكير الايجابي في أدارة الضغوط.

5. إعادة دراسة موضوع البحث على عينات أخرى مع مراعاة بعض المتغيرات الديموغرافية الأخرى مثل (مستوى تعليم الأم، مستوى تعليم الأب، مستوى الدخل الشهري للأسرة، وطلبة كلية الدراسات العليا، وفحص السنة الدراسة، وتأثيرها في متغيرات الدراسة).
6. كما توصي الباحثة في إجراء هذه الدراسة على فئات مختلفة مثل المدراس الثانوية الحكومية والخاصة للتّعرف على علاقة إشباع الحاجات النفسية بالأمن النفسي واضطرابات جسدية الشّكل

ثانياً: المقترحات:

1. إجراء دراسات أخرى حول التفكير الإيجابي وعلاقتها مع متغيرات أخرى مهمة لدى الطلبة الفلسطينيين مثل قلق المستقبل المهني، والدافعية للتعلم.
2. نشر التوعية عن طريق المنشورات ووسائل التواصل الاجتماعي للتأكيد على أهمية إكساب الفرد مهارات إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وصلابته النفسية والتفكير الإيجابي، لما له من أثر كبير في تحقيق الصحة النفسية والجسدية للفرد.
3. اهتمام الجامعات الفلسطينية بالأنشطة والبرامج التربوية التي تعزز من الشعور بالصلابة النفسية، التفكير الإيجابي، لدى طلبة جامعات النجاح.
4. اجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي على ادارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
5. اجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي على الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
6. السعي إلى خلق بيئة داعمة للطلبة الجامعيين وتقديم ما يلزم لهم نتيجة تأثيرات جائحة كورونا.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

[1] **القران الكريم**

[2] إبراهيم، عبد الستار (2011). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليب وميادين تطبيقاته)*. دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

[3] إبراهيم، نفين (2019). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، *11* (2)، 39-48.

[4] ابن سعد، أحمد (2012). الصلابة النفسية: المفهوم والمتعلقات. *مجلة دراسات*، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، (*21*)، 31-41.

[5] أبو علام، رجاء (2003). *علم النفس التربوي*. ط (2)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

[6] أبو لحية، حنان (2018). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها وعلاقتهما بالإيجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

[7] أبو ناهية، صلاح الدين. (2016). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة: دراسة حضارية مقارنة*. الهيئة المصرية العامة للكتاب، *29* (110)، 121-142.

[8] أبو ندى، عبد الرحمن (2007). *الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

[9] أحمد، ابتسام (2014). الاستراتيجيات الإيجابية لإدارة الضغوط وعلاقتها بالزواج الناجح لدى الأزواج والزوجات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، *15* (2)، 257-286.

[10] اسليم، يوسف (2017). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

[11] إسماعيل، بشرى (2004). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

[12] الأنصاري، سامية (2012). التفكير الإيجابي: استراتيجياته-تطبيقاته، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، *22* (74)، 5-22.

[13] بدير، كريمان (2006). *التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم*. دار الكتاب الجامعي، القاهرة، مصر.

[14] بركات، زياد (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة (دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية). *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، *3* (4)، 95-120.

[15] البيرقدار، تنهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11* (1)، 28-56.

[16] جابر، عبد الحميد، والسيد، منى، وعدلان، أسماء (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، *مجلة العلوم التربوية، 33* (1)، 373-402.

[17] حجازي، مصطفى (2012). *إطلاق طاقة الحياة (قراءة في علم النفس الإيجابي)*. دار التنوير، بيروت، لبنان.

[18] حماد، مينا (2012). *القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاض المتكرر*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة.

[19] حماد، وجيدة (2011). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بإدارة بعض المواد الأسرية. *المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي وإرادة التغيير*، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

[20] حمودة، أنور (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، *مجلة جامعة الأقصى*، قسم علم النفس، 12 (2)، 133-161).

[21] حيدر خان، شيماء (2013). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (101)، 1-44.

[22] خطاب، رأفت (2014). أثر إدارة الضغوط على جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الإرشاد النفسي*، (39)، 1-72.

[23] دفليد، سوها (2014). *التفكير الإيجابي الرائع*. مكتبة جرير، الرياض، السعودية.

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

[25] دياب، محمد (2014). *علم النفس الإيجابي*. دار الزهراء للطبع والنشر، الرياض، السعودية.

[26] الرقيب، سعيد بن صالح (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السُنَّة النبوية. *المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا*، 11/2009.

[27] راضي، زينب (2008). *الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات*، رسالة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية:غزة.

[28] رولاند، كاندي (2010). *قوة التفكير الإيجابي (اكسر حاجز دماغك)*. مكتبة الهلال، القاهرة، مصر.

[29] الزواهرة، محمد (2015). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3* (10)، 48-80.

[30] سالم، أحمد عبد العظيم أحمد (2020). *التعليم الجامعي في ظل جائحة فيروس كورونا: التأصيل التربوي للأزمة ومقترحات الطلاب لعلاجها: دراسة ميدانية*. جامعة القاهرة، مصر.

[31] السويد، جيهان (2017). فعالية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والارتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة من الممرضات السعوديات والمصريات. *مجلة الإرشاد النفسي*، (50)، 141-217.

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

[33] السيد، رانيا (2011). استراتيجيات التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من الشباب. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، *35* (4)، 855-865.

[34] شحام، عبد الحميد (2015). الضغوط الحياتية والاضطرابات السيكوسوماتية. *مجلة العلوم الإنسانية*، (43)، 541-558.

[35] شلبي، نعيم (2015). *إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر*. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة، مصر.

[36] شند، سميرة وعبد الحليم، أشرف وعبد القوي، مروة (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى المعلمات. *مجلة الإرشاد النفسي*، (55)، 199-239.

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

[38] الطيطي، محمد (2003). *مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية*. دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

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

[40] العبدلي، خالد بن محمد (2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة*، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، جامعة ام القرى.

[41] عبد الرحمن، حنان (2015). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. *مجلة التربية*، جامعة الأزهر، *166* (29)، 72-143.

[42] عبد المطّلب، عبد المطّلب (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمين ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. مجلة الطفولة العربية، (74)، 10-35.

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

[44] عجاجة، صفاء (2007). *النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.* رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.

[45] العديني، ماجدة (2018). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، *مجلة العلوم التربوية*، *3* (1)، 255-299.

[46] العزام، عبد الناصر وطلافحة، مصعب (2019). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية من اللاجئين السوريين في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، *27* (2)، 557-572.

[47] عسكر، على (2003). *ضغوط الحياة*. ط (3)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

[48] عشعش، نورا، وسعفان، محمد، ومحمد، عبد الصبور. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بورسعيد، (23)، 401-430.

[49] عشماوي، فيفيان (2018). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات. *مجلة الإرشاد النفسي*، (54)، 219-254.

[50] العكاشي، آمنة والدروقي، صالحة وأبو سطاش، حواء (2018). أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية. *مجلة التربوي، جامعة المرتب*، (12)، 188-209.

[51] علاونة، عامر (2019). مستوى التفكير الإيجابي عند طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع نابلس. *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*، *9* (3)، 119-150.

[52] علة، عيشة وبوزاد، نعيمة (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين "دراسة ميدانية بالأغواط". *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، *3* (2)، 124-149.

[53] عليوي، محمد (2012). *العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

[54] عماش، خديجة وحميدات، جيلود (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي. *مجلة دراسات*، جامعة عمار ثليجي، 43، 153-167.

[55] العمري، حافظ (2014). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. *مجلة مسارات معرفية*، (4)؛ 20-24.

[56] 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.

[57] فايد، حسن (2005). ضغط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية. *مجلة دراسات نفسية، 15* (1)، 211-240.

[58] الفقي، إبراهيم (2011). *قوة التفكير*. دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

[59] قناوي، شاكر عبد العظيم محمد (2020). جائحة كورونا والتعليم عن بعد: ملامح الأزمة وأثارها بين الواقع والمستقبل والتحديات والفرص. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، مصر.

[60] لبد، معتز (2013). *أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

[61] مجيد، علا (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، 42* (2)، 208-242.

[62] محمد، رشا (2014). الضغوط الحياتية للأمهات الحاضنات وأساليب مواجهتها. *مجلة دراسة في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 37* (1)، 211-231.

[63] مريم، رجاء (2016). *الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (74)، 355-384.

[64] المزروع، ليلى (2009). *أنماط التعلّق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

[65] نايل، أحمد وأبو أسعد، أحمد (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

[66] نصيف، عماد (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الصحية التعويضية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية، 23* (97)، 1015-1041.

[67] هارون، إيمان (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية بمجتمع جامعة أفريقيا العالمية. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 4* (12)، 265-282.

[68] اليازجي، محمد (2011). *الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية"*. رسالة ماجستير غير منشرة، الجامعة الإسلامية، غزة.

مواقع الكترونية :

[1] فايروس كورونا (COVID-19) في فلسطين: https://www.corona.ps/.

المراجع الأجنبية:

[1] Conoley, C, & Conoley, J. (2009). *Positive psychology and family therapy: Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth*. John Wiley & Sons, New Jersey, united states of America.

[2] Duwole, T. (2016). *Coping mechanism among unemployed graduates in Muslim local government area of Lagos State, Nigeria*.

[3] Hun, Ch. (2007). *Work stress and coping Among Library of congress, Netherlands.*

[4] Hystad, S. (2012). Exploring gender Equivalence and Bias in a measure of psychological Hardiness. *International journal of psychological studies,* 4 (4): 69-79.

[5] Karaoglu, B, turan, M, polat, Y. (2018). The Effects of under Graduate Students' Mental (Psychological) Toughness on the Leadership Level. *European Journal of Education Studies*, 4 (1): 1-12.

[6] Lambert, V. (2007). Predictors of physical and mental health in hospital nurse's within the people's republic of China. *Journal of international nursing*, 54 (1): 85-91.

[7] Lin, Sh and Huang, Y. (2014). *Life Stress and Academic Burnout*. Learning in Higher Education, 15 (1): 77-90.

[8] Matel-Anderson, D & Bekhet, A (2019). *Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students, Archives of Psychiatric Nursing*, (33), 65-69.

[9] Parker, H. (2007). *Stress Management*. Global media, India.

[10] Pryan, A. (2004). Relationships between future orientation impulsive sensation seeking and risk behavior among adjudicated adolescents. *Journal of adolescent research*, 19 (4): 428-445.

[11] Rahimi, N & Mousavi, S (2017). The study of relationship between optimism (positive thinking) and mental healthCase study: students of Islamic Azad University of Bandar Abbas. *Academic Journal of Psychological Studies*, 6 (4): 98-106.

[12] Seligman, A. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy in c. r. Snyder and S. J. Lopez (Eds). The hand book of positive psychology. *Oxford university press*. New York.

[13] Thakur, S. and Chawla, J. (2018). Comparative study of psychological hardiness among teacher trainess in relation to gender. *International education and research journal*, 1 (2): 109-111.

[14] Wong, S. (2012). *Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment*. Learning and individual differences, 22 (1): 76-82.

الملاحق

ملحق (أ)

قائمة أسماء لجنة تحكيم أدوات الدراسة

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
1	أ.د. عبد عساف	دكتوراه	صحة نفسية	جامعة النجاح الوطنية
2	د. علي الشكعة	دكتوراه	صحة نفسية	جامعة النجاح الوطنية
3	د. فلسطين نزال	دكتوراه	الإرشاد النفسي	جامعة النجاح الوطنية
4	د. شادي أبو الكباش	دكتوراه	الإرشاد النفسي	جامعة النجاح الوطنية
5	د. ابراهيم مصري	دكتوراه	الإرشاد النفسي	جامعة الخليل
6	د. اياد ابو بكر	دكتوراه	الإرشاد النفسي	القدس المفتوحة فرع جنين

ملحق (ب)

الاستبانة في صورتها الأولية

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة النجاح الوطنية، وهذا يتطلب من حضرتكم الإجابة عن فقرات الاستبانة أدناه، لذا تأمل الباحثة منكم قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عنها بالشكل الذي ترونه ممثلا لكم؛ وذلك بوضع اشارة (×) في المكان المخصص، وهذه الاستبانة ستعامل بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا فإن تعاونكم سفيد إلى حد كبير، وآمل أن تكون الاجابات صادقة وصريحة، شاكرة لكم حسن تعاونكم.

الباحثة: فادية زحايكة

القسم الأول: بيانات شخصية

الجامعة:

يرجى ذكر اسم الجامعة الملتحق بها: .....

الجنس:

☐ ذكر ☐ أنثى

المستوى التعليمي:

☐ المرحلة الجامعية الأولى ☐ الدراسات العليا

السنة الدراسية:

☐ أولى ☐ ثانية ☐ ثالثة ☐ رابعة فأعلى

التخصص:

يرجى تحديد التخصص: .....

مكان السكن:

☐ مدينة ☐ قرية ☐ مخيم

القسم الثاني: فقرات الاستبانة

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

فيما يلي عبارات تعكس مستوى التفكير الإيجابي لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل						
1	على الرغم من المشكلات الناتجة من جائحة كورونا ألا أنني ما زلت أستطيع المحافظة على حياتي بأن تكون مشوقة					
2	أستطيع أن أجعل حياتي سعيدة رغم انتشار جائحة كورونا					
3	رغم كثرة المشاكل الناتجة عن جائحة كورونا ألا أنني أؤمن أن الغد أفضل من اليوم					
4	ما زال أملي كبير بالمستقبل بالرغم من أزمة كورونا					
5	سيكون للمصائب الناتجة عن أزمة كورونا فائدة علينا في المستقبل					
6	أؤمن ان فرج الله قريب بعد الضيق الذي سببته جائحة كورونا					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
7	أشعر أنني غير مرتاح هذه الأيام					
8	أفكر دائما أنني سأكون أفضل حالا في المستقبل رغم جائحة كورونا					
9	رغم انتشار جائحة كورونا سأحقق النجاح الذي أسعى إليه في مختلف مجالات حياتي					
10	ما زلت اتوقع الأفضل دائما رغم الظروف الصعبة التي سببتها جائحة كورونا					
البعد الثاني: المشاعر الإيجابية						
11	خلال أزمة كورونا ما زلت أتصرف بشكل ودي مع زملائي					
12	خلال أزمة كورونا ما زلت قادرا على التحكم بغضبي بسهولة					
13	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئ بحقي					
14	لا أسمح للظروف الصعبة كأزمة كورونا من أن تهبط من عزيمتي					
15	على الرغم من الظروف الصعبة التي نتجت عن أزمة كورونا ما زلت قادرا على					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	المحافظة على مزاج هادئ					
16	أبدي حبي بسهولة للآخرين دون تردد					
17	أبادل الآخرين مشاعر إيجابية					
18	لم اسمح لانتشار وباء كورونا من أن يعيقني عن الاستمتاع بحياتي					
19	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
20	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي					
البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي						
21	تتسم تصرفاتي مع زملائي بالحكمة					
22	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة					
23	ما زلت قادرا على التحلي بالصبر بالرغم من الظروف الصعبة لجائحة كرورنا					
24	أتقبل ذاتي كما هي					
25	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
26	أرى أنني متسامح مع نفسي					
27	اعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي بالرغم من العقبات الناتجة من انتشار وباء					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	كورونا					
28	أشعر أنني محبوب من الآخرين					
29	أعتقد أنني موفق في كل عمل أقوم به					
30	ما زلت قادرا على حل مشاكلي الشخصية بنفسي بالرغم من الصعوبات المختلفة التي أوجدتها جائحة كورونا					
البعد الرابع: الشعور بالرضا						
31	أرى أنني شخص ذو أهمية في المجتمع					
32	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير كما اريد رغم انتشار جائحة كورونا					
33	يكتنفني شعورا بالرضا عن حياتي رغما من الظروف الصعبة لوباء كورونا					
34	رغم كثرة العقبات والمشاكل بسبب جائحة كرورنا ألا أنني ما زلت قادرا على الشعور بالرضا بما لدي من امكانات وكفايات شخصية					
35	لم أسمح لوباء كورونا بأن يقلل من شعوري بالاستمتاع بعملي الذي أقوم به					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
36	أشعر بالرضا عن مهاراتي وإمكانياتي					
37	رغم انتشار جائحة كورونا فما زلت أشعر بالرضا والطمأنينة					
38	رغم الصعوبات التي تواجه الجميع بسبب وباء كورونا ألا أن حياتي تسير على ما يرام					
البعد الخامس: المرونة الإيجابية						
39	علمتني جائحة كورونا أن أتأقلم مع الوضع وأغير أفكاري بطريقة تساعدني على مواجهة الضغوط					
40	أفضل عدم التسرع والتأني في حل المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا					
41	استوعبت سريعاً الأزمة الناتجة عن جائحة كورونا واستطعت تخطي ذلك بسهولة					
42	علمتني جائحة كورونا أن أبحث عن بدائل جديدة لحل مشاكلي					
43	أستطيع أن أنجح بما فشلت فيه سابقاً					
44	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
45	اعتقد أن تعلمت الكثير بسبب مروي بأزمة انتشار جائحة كورونا الأمر الذي سيفيدني في المستقبل					
46	أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحلها فيما بينهم					
47	علمتني جائحة كورونا أن المشكلات المختلفة تخلق طرق عديدة لحلها					
48	رغم انتشار جائحة كورونا فلا زلت أؤمن انه يمكنني جعل حياتي سعيدة ومريحة					

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

فيما يلي عبارات تعكس مستوى الصلابة النفسية لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
أولاً: الالتزام						
1	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
2	أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	أجله					
3	ما زلت محافظا على التزاماتي وأقوم بواجباتي رغم أزمة كورونا					
4	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها					
5	لم تمنعني جائحة كورونا من خدمة أفراد مجتمعي ومشاركتهم					
6	ما زلت مبادرا لدعم ومساعدة الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة بالرغم من أزمة كورونا					
7	اتخذ من انتشار وباء كورونا مبررا كي لا أتواصل مع الآخرين					
8	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر					
9	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي					
10	اهتم بمختلف الأخبار ومنها جائحة كورونا وتأثيراتها على جوانب الحياة المختلفة					
11	جائحة كورونا نمّت لدي الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والمبادرة للمساعدة					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
12	أهتم بقضايا الوطن وتأثرات أزمة جائحة كورونا عليه وأشارك بفاعلية للحد من هذه التأثيرات.					
13	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك					
ثانياً: التحكم						
14	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي					
15	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه					
16	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي					
17	أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط					
18	اعتقد انني غير قادر على تغيير الأحداث التي سببتها لي جائحة كورونا					
19	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها					
20	رغم قساوة ظروف الحياة بسبب انتشار جائحة كورونا فلا زلت أعتقد أن الحياة تستحق أن نحياها ونتفاعل معها.					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
21	أؤمن بأن الهروب من المشكلة لا يؤدي إلى حلها					
22	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة روتينية					
23	أثرت جائحة كورونا على نظرتي للحياة وأصبحت أكثر فاعلية وإيجابية.					
24	استفدت من جائحة كورونا بأن أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ					
25	أعتقد ان انتشار جائحة كورونا من سنن الكون والمهم هو القدرة على مواجهة ذلك بنجاح					
26	الحياة فرص وليست عملاً ولا كفاحاً					
27	أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها					
ثالثاً: التحدي						
28	أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من عقبات بسبب جائحة كورونا					
29	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
30	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها					
31	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها					
32	نجاحي في أموري (عمل، دراسة.. إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة					
33	خلال أزمة كورونا ما زلت أستطيع مواجهة مختلف المشكلات الناتجة عنها					
34	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني					
35	أشعر بالخوف والتهديد من كيفية تأثير جائحة كورونا على حياتي					
36	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي رغم انتشار جائحة كورونا					
37	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة					
38	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي					
39	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	قدرتي على حلها					

ثالثاً: مقياس إدارة ضغوط الحياة

فيما يلي عبارات تعبر عن أساليب إدارة ضغوط الحياة، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة ممارستك لها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: الابتعاد الذهني						
1	تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال إشغال ذهني بأمور أخرى.					
2	تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال الاستغراق في التخيلات الوردية.					
3	أنام كثيرا حتى أهرب من الضغوطات التي أعيشها في ظل جائحة كورونا					
4	لأنسى المشاكل التي أواجهها بسبب أزمة كورونا أتوجه لمشاهدة التلفاز					
البعد الثاني: التركيز على الانفعالات وإظهارها						

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
5	أشعر أنني واعٍ بما يصدر عني من انفعالات بسبب المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا.					
6	أشعر أنني واعٍ بطبيعة مشاعري الناتجة عن جائحة كورونا					
7	أعبر عن مشاعري تجاه الأزمات الناتجة عن أزمة كورونا					
8	اشعر بكثير من الضيق والانزعاج بسبب انتشار جائحة كورونا					
البعد الثالث: الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي						
9	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا استشرت أصدقائي ومعارفي					
10	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أتحدث مع شخص معين قادر على دعمي وإيجاد الحلول.					
11	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أتحدث مع شخص آخر تعرّض أو يتعرّض لنفس مشكلاتي					
12	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	أحاول ان أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله					
البعد الرابع: المواجهة النشطة						
13	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا أركز جهدي لعمل شيء ما يساعدني على تخطي المشكلة.					
14	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا أبذل مزيداً من الجهد لمحاولة التخلص من هذه المشكلات.					
15	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا لا انتظر، بل سرعان ما أقوم بنشاط مباشر لحل هذه المشكلات.					
16	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا؛ افعل ما يجب عليّ فعله خطوة خطوة.					
البعد الخامس: الإنكار						
17	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا، أميل الى التقليل من شأنها وتجاهلها، واعتبارها غير موجودة أصلا.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
18	أرفض أن اصدق أنني أواجه مشكلات بسبب أزمة كورونا					
19	رغم انتشار ازمة كورونا أتظاهر أنني لا أواجه أي مشكلة نتيجة لذلك.					
20	رغم انتشار ازمة كورونا أتصرف كأنني لا أواجه مشكلات أصلاً.					
البعد السادس: السخرية أو الدعابة						
21	اتعامل مع المشاكل التي سببتها جائحة كورونا بسخرية					
22	عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك بطريقة هزلية ومضحكة.					
23	عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك كأنني أقدم النكات أو النوادر.					
البعد السابع: استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي						
25	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الأصدقاء والأقارب					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
26	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول أن أحصل على تعاطف وفهم من شخص آخر					
27	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به.					
28	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أفكر بجدية في الخطوات التي يجب أن اتخذها					
البعد الثامن: التخطيط						
29	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أفكر في كيفية التعامل مع هذه المشكلات.					
30	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله لحل هذه المشكلات.					
31	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أقوم بوضع خطة عمل لبدء حل هذه المشكلات.					

ملحق (ج)

الاستبانة في صورتها النهائية

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة النجاح الوطنية، وهذا يتطلب من حضرتكم الإجابة عن فقرات الاستبانة أدناه، لذا تأمل الباحثة منكم قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عنها بالشكل الذي ترونه ممثلا لكم؛ وذلك بوضع اشارة (×) في المكان المخصص، وهذه الاستبانة ستعامل بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا فإن تعاونكم سفيد إلى حد كبير، وآمل أن تكون الاجابات صادقة وصريحة، شاكرة لكم حسن تعاونكم.

الباحثة: فادية زحايكة

القسم الأول: بيانات شخصية

الجامعة:

يرجى ذكر اسم الجامعة الملتحق بها: .....

الجنس:

☐ ذكر ☐ أنثى

المستوى التعليمي:

☐ المرحلة الجامعية الأولى ☐ الدراسات العليا

السنة الدراسية:

☐ أولى ☐ ثانية ☐ ثالثة ☐ رابعة فأعلى

التخصص:

يرجى تحديد التخصص: .....

مكان السكن:

☐ مدينة ☐ قرية ☐ مخيم

القسم الثاني: فقرات الاستبانة

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

فيما يلي عبارات تعكس مستوى التفكير الإيجابي لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل						
1	على الرغم من المشكلات الناتجة من جائحة كورونا ألا أنني ما زلت أستطيع المحافظة على حياتي بأن تكون مشوقة					
2	أستطيع أن أجعل حياتي سعيدة رغم انتشار جائحة كورونا					
3	رغم كثرة المشاكل الناتجة عن جائحة كورونا ألا أنني أؤمن أن الغد أفضل من اليوم					
4	ما زال أملي كبير بالمستقبل بالرغم من أزمة كورونا					
5	سيكون للمصائب الناتجة عن أزمة كورونا فائدة علينا في المستقبل					
6	أؤمن ان فرج الله قريب بعد الضيق الذي سببته جائحة كورونا					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
7	أفكر دائما أنني سأكون أفضل حالا في المستقبل رغم جائحة كورونا					
8	رغم انتشار جائحة كورونا سأحقق النجاح الذي أسعى إليه في مختلف مجالات حياتي					
9	ما زلت اتوقع الأفضل دائما رغم الظروف الصعبة التي سببتها جائحة كورونا					
البعد الثاني: المشاعر الإيجابية						
10	خلال أزمة كورونا ما زلت أتصرف بشكل ودي مع زملائي					
11	خلال أزمة كورونا ما زلت قادرا على التحكم بغضبي بسهولة					
12	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئ بحقي					
13	لا أسمح للظروف الصعبة كأزمة كورونا من أن تهبط من عزيمتي					
14	على الرغم من الظروف الصعبة التي نتجت عن أزمة كورونا ما زلت قادرا					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	على المحافظة على مزاج هادئ					
15	أبدي حبي بسهولة للآخرين دون تردد					
16	أبادل الآخرين مشاعر إيجابية					
17	لم اسمح لانتشار وباء كورونا من أن يعيقني عن الاستمتاع بحياتي					
18	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
19	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي					
البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي						
20	تتسم تصرفاتي مع زملائي بالحكمة					
21	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة					
22	ما زلت قادرا على التحلي بالصبر بالرغم من الظروف الصعبة لجائحة كرورنا					
23	أتقبل ذاتي كما هي					
24	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
25	أرى أنني متسامح مع نفسي					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
26	اعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي بالرغم من العقبات الناتجة من انتشار وباء كورونا					
27	أشعر أنني محبوب من الآخرين					
28	أعتقد أنني موفق في كل عمل أقوم به					
29	ما زلت قادرا على حل مشاكلي الشخصية بنفسي بالرغم من الصعوبات المختلفة التي أوجدتها جائحة كورونا					
البعد الرابع: الشعور بالرضا						
30	أرى أنني شخص ذو أهمية في المجتمع					
31	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير كما اريد رغم انتشار جائحة كورونا					
32	يكتنفني شعورا بالرضا عن حياتي رغما من الظروف الصعبة لوباء كورونا					
33	رغم كثرة العقبات والمشاكل بسبب جائحة كرورنا ألا أنني ما زلت قادرا على الشعور بالرضا بما لدي من امكانات وكفايات شخصية					
34	لم أسمح لوباء كورونا بأن يقلل من					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	شعوري بالاستمتاع بعملي الذي أقوم به					
35	أشعر بالرضا عن مهاراتي وإمكانياتي					
36	رغم انتشار جائحة كورونا فما زلت أشعر بالرضا والطمأنينة					
37	رغم الصعوبات التي تواجه الجميع بسبب وباء كورونا ألا أن حياتي تسير على ما يرام					
البعد الخامس: المرونة الإيجابية						
38	علمتني جائحة كورونا أن أتأقلم مع الوضع وأغير أفكاري بطريقة تساعدني على مواجهة الضغوط					
39	أفضل عدم التسرع والتأني في حل المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا					
40	استوعبت سريعاً الأزمة الناتجة عن جائحة كورونا واستطعت تخطي ذلك بسهولة					
41	علمتني جائحة كورونا أن أبحث عن بدائل جديدة لحل مشاكلي					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
42	أستطيع أن أنجح بما فشلت فيه سابقاً					
43	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة					
44	اعتقد أن تعلمت الكثير بسبب مروي بأزمة انتشار جائحة كورونا الأمر الذي سيفيدني في المستقبل					
45	أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحلها فيما بينهم					
46	علمتني جائحة كورونا أن المشكلات المختلفة تخلق طرق عديدة لحلها					
47	رغم انتشار جائحة كورونا فلا زلت أؤمن انه يمكنني جعل حياتي سعيدة ومريحة					

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

فيما يلي عبارات تعكس مستوى الصلابة النفسية لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
أولاً: الالتزام						
1	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
2	أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من أجله					
3	ما زلت محافظا على التزاماتي وأقوم بواجباتي رغم أزمة كورونا					
4	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها					
5	لم تمنعني جائحة كورونا من خدمة أفراد مجتمعي ومشاركتهم					
6	ما زلت مبادرا لدعم ومساعدة الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة بالرغم من أزمة كورونا					
7	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
8	اهتم بمختلف الأخبار ومنها جائحة كورونا وتأثيراتها على جوانب الحياة المختلفة					
9	جائحة كورونا نمّت لدي الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والمبادرة للمساعدة					
10	أهتم بقضايا الوطن وتأثرات أزمة جائحة كورونا عليه وأشارك بفاعلية للحد من هذه التأثيرات.					
ثانياً: التحكم						
11	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي					
12	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه					
13	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي					
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط					
15	رغم قساوة ظروف الحياة بسبب انتشار جائحة كورونا فلا زلت أعتقد أن الحياة تستحق أن نحياها ونتفاعل معها.					
16	أؤمن بأن الهروب من المشكلة لا يؤدي					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	إلى حلها					
17	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة روتينية					
18	أثرت جائحة كورونا على نظرتي للحياة وأصبحت أكثر فاعلية وإيجابية.					
19	استفدت من جائحة كورونا بأن أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ					
20	أعتقد ان انتشار جائحة كورونا من سنن الكون والمهم هو القدرة على مواجهة ذلك بنجاح					
21	أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها					
ثالثاً: التحدي						
22	أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من عقبات بسبب جائحة كورونا					
23	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها					
24	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها					

ر	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
25	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها					
26	نجاحي في أموري (عمل، دراسة.. إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة					
27	خلال أزمة كورونا ما زلت أستطيع مواجهة مختلف المشكلات الناتجة عنها					
28	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني					
29	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي رغم انتشار جائحة كورونا					
30	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة					
31	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي					
32	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها					

ثالثاً: مقياس إدارة ضغوط الحياة

فيما يلي عبارات تعبر عن أساليب إدارة ضغوط الحياة، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة ممارستك لها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
البعد الأول: الابتعاد الذهني						
1	تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال إشغال ذهني بأمور أخرى.					
2	تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال الاستغراق في التخيلات الوردية.					
3	أنام كثيرا حتى أهرب من الضغوطات التي أعيشها في ظل جائحة كورونا					
4	لأنسى المشاكل التي أواجهها بسبب أزمة كورونا أتوجه لمشاهدة التلفاز					
البعد الثاني: التركيز على الانفعالات وإظهارها						
5	أشعر أنني واعٍ بما يصدر عني من انفعالات بسبب المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
6	أشعر أنني واعٍ بطبيعة مشاعري الناتجة عن جائحة كورونا					
7	أعبر عن مشاعري تجاه الأزمات الناتجة عن أزمة كورونا					
8	اشعر بكثير من الضيق والانزعاج بسبب انتشار جائحة كورونا					
البعد الثالث: الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي						
9	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا استشرت أصدقائي ومعارفي					
10	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أتحدث مع شخص معين قادر على دعمي وإيجاد الحلول.					
11	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أتحدث مع شخص آخر تعرّض أو يتعرّض لنفس مشكلاتي					
12	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أحاول ان أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله					
البعد الرابع: المواجهة النشطة						

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
13	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا أركز جهدي لعمل شيء ما يساعدني على تخطي المشكلة.					
14	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا أبذل مزيداً من الجهد لمحاولة التخلص من هذه المشكلات.					
15	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا لا انتظر، بل سرعان ما أقوم بنشاط مباشر لحل هذه المشكلات.					
16	لتجاوز المشكلات الناتجة عن ازمة كورونا؛ افعل ما يجب عليّ فعله خطوة خطوة.					
	البعد الخامس: الإنكار					
17	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا، أميل الى التقليل من شأنها وتجاهلها، واعتبارها غير موجودة أصلا.					
18	أرفض أن اصدق أنني أواجه مشكلات بسبب أزمة كورونا					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
19	رغم انتشار ازمة كورونا أتظاهر أنني لا أواجه أي مشكلة نتيجة لذلك.					
20	رغم انتشار ازمة كورونا أتصرف كأنني لا أواجه مشكلات أصلاً.					
	البعد السادس: السخرية أو الدعابة					
21	اتعامل مع المشاكل التي سببتها جائحة كورونا بسخرية					
22	عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك بطريقة هزلية ومضحكة.					
23	عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك كأنني أقدم النكات أو النوادر.					
	البعد السابع: استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي					
25	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الأصدقاء والأقارب					
26	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول أن أحصل على					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	تعاطف وفهم من شخص آخر					
27	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به.					
28	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أفكر بجدية في الخطوات التي يجب أن اتخذها					
	البعد الثامن: التخطيط					
29	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أفكر في كيفية التعامل مع هذه المشكلات.					
30	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله لحل هذه المشكلات.					
31	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أقوم بوضع خطة عمل لبدء حل هذه المشكلات.					

ملحق (د)

الجداول التحليلية

جدول 11

المتوسّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة والتَّقديرات لفقرات مقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

ترتيبها	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
6	أؤمن أن فرج الله قريب بعد الضيق الذي سببته جائحة كورونا	4.42	0.75	مرتفعة
23	أتقبل ذاتي كما هي	4.13	0.84	مرتفعة
16	أبادل الآخرين مشاعر إيجابية	4.10	0.79	مرتفعة
24	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين	4.06	0.87	مرتفعة
8	رغم انتشار جائحة كورونا سأحقق النجاح الذي أسعى إليه في مختلف مجالات حياتي	4.06	0.80	مرتفعة
21	يحمل الآخرون عني أفكاراً طيبة	4.05	0.82	مرتفعة
27	أشعر أنني محبوب من الآخرين	4.02	0.78	مرتفعة
10	خلال أزمة كورونا ما زلت أتصرف بشكل ودي مع زملائي	4.01	0.80	مرتفعة
25	أرى أنني متسامح مع نفسي	4.01	0.80	مرتفعة
33	رغم كثرة العقبات والمشاكل بسبب جائحة كرورنا ألا أنني ما زلت قادرا على الشعور بالرضا بما لدي من إمكانات وكفايات شخصية	4.00	0.74	مرتفعة
9	ما زلت أتوقع الأفضل دائما رغم الظروف الصعبة التي سببتها جائحة كورونا	3.99	0.76	مرتفعة
3	رغم كثرة المشاكل الناتجة عن جائحة كورونا ألا أنني أؤمن أن الغد أفضل من اليوم	3.97	0.85	مرتفعة
38	علمتني جائحة كورونا أن أتأقلم مع الوضع وأغير أفكاري بطريقة تساعدني على مواجهة الضغوط	3.97	0.79	مرتفعة
43	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة	3.95	0.84	مرتفعة
26	اعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي بالرغم من العقبات الناتجة من انتشار وباء كورونا	3.95	0.77	مرتفعة
7	أفكر دائما أنني سأكون أفضل حالا في المستقبل رغم جائحة	3.95	0.81	مرتفعة

	كورونا			
35	أشعر بالرضا عن مهاراتي وإمكانياتي	3.94	0.82	مرتفعة
4	ما زال أملي كبير بالمستقبل بالرغم من أزمة كورونا	3.94	0.95	مرتفعة
42	أستطيع أن أنجح بما فشلت فيه سابقاً	3.92	0.80	مرتفعة
39	أفضل عدم التسرع والتأني في حل المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا	3.91	0.85	مرتفعة
15	أبدي حبي بسهولة للآخرين دون تردد	3.91	0.90	مرتفعة
46	علمتني جائحة كورونا أن المشكلات المختلفة تخلق طرق عديدة لحلها	3.91	0.80	مرتفعة
29	ما زلت قادرا على حل مشاكلي الشخصية بنفسي بالرغم من الصعوبات المختلفة التي أوجدتها جائحة كورونا	3.91	0.79	مرتفعة
13	لا أسمح للظروف الصعبة كأزمة كورونا من أن تهبط من عزيمتي	3.89	0.78	مرتفعة
36	رغم انتشار جائحة كورونا فما زلت أشعر بالرضا والطمأنينة	3.89	0.84	مرتفعة
22	ما زلت قادرا على التحلي بالصبر بالرغم من الظروف الصعبة لجائحة كرورنا	3.89	0.74	مرتفعة
44	اعتقد أن تعلمت الكثير بسبب مروي بأزمة انتشار جائحة كورونا الأمر الذي سيفيدني في المستقبل	3.87	0.84	مرتفعة
32	يكتنفني شعورا بالرضا عن حياتي رغما من الظروف الصعبة لوباء كورونا	3.86	0.82	مرتفعة
45	أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحلها فيما بينهم	3.85	0.81	مرتفعة
47	رغم انتشار جائحة كورونا فلا زلت أؤمن انه يمكنني جعل حياتي سعيدة ومريحة	3.82	0.86	مرتفعة
34	لم أسمح لوباء كورونا بأن يقلل من شعوري بالاستمتاع بعملي الذي أقوم به	3.80	0.80	مرتفعة
20	تتسم تصرفاتي مع زملائي بالحكمة	3.79	0.89	مرتفعة
17	لم اسمح لانتشار وباء كورونا من أن يعيقني عن الاستمتاع بحياتي	3.79	0.82	مرتفعة
30	أرى أنني شخص ذو أهمية في المجتمع	3.76	0.85	مرتفعة
37	رغم الصعوبات التي تواجه الجميع بسبب وباء كورونا ألا أن حياتي تسير على ما يرام	3.76	0.81	مرتفعة
41	علمتني جائحة كورونا أن أبحث عن بدائل جديدة لحل مشاكلي	3.74	0.87	مرتفعة
28	أعتقد أنني موفق في كل عمل أقوم به	3.72	0.82	مرتفعة
40	استوعبت سريعاً الأزمة الناتجة عن جائحة كورونا واستطعت	3.70	0.89	مرتفعة

	تخطي ذلك بسهولة			
18	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله	3.64	0.95	متوسطة
2	أستطيع أن أجعل حياتي سعيدة رغم انتشار جائحة كورونا	3.64	0.89	متوسطة
31	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير كما أريد رغم انتشار جائحة كورونا	3.64	0.86	متوسطة
12	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئ بحقي	3.62	0.99	متوسطة
14	على الرغم من الظروف الصعبة التي نتجت عن أزمة كورونا ما زلت قادرا على المحافظة على مزاج هادئ	3.60	0.87	متوسطة
11	خلال أزمة كورونا ما زلت قادرا على التحكم بغضبي بسهولة	3.57	0.97	متوسطة
1	على الرغم من المشكلات الناتجة من جائحة كورونا ألا أنني ما زلت أستطيع المحافظة على حياتي بأن تكون مشوقة	3.54	0.93	متوسطة
5	سيكون للمصائب الناتجة عن أزمة كورونا فائدة علينا في المستقبل	3.48	1.01	متوسطة
19	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي	3.39	1.00	متوسطة

جدول 12

نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمجالات التفكير الإيجابي ودرجته الكلية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

المجالات	العينة		المجتمع		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	3.88	0.61	3	0.61	17.88	150	**0.000
المشاعر الإيجابية	3.75	0.60		0.60	15.47		**0.000
مفهوم الذات الإيجابي	3.95	0.59		0.59	19.75		**0.000
الشعور بالرضا	3.83	0.64		0.64	16.06		**0.000
المرونة الإيجابية	3.86	0.64		0.64	16.55		**0.000
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	3.86	0.54		0.54	19.49		**0.000

دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

جدول 13

المتوسّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة والتَّقديرات لفقرات مقياس الصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
2	أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من أجله	4.32	0.77	مرتفعة
4	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	4.26	0.81	مرتفعة
21	أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها	4.25	0.76	مرتفعة
3	ما زلت محافظا على التزاماتي وأقوم بواجباتي رغم أزمة كورونا	4.24	0.75	مرتفعة
1	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	4.14	0.86	مرتفعة
15	رغم قساوة ظروف الحياة بسبب انتشار جائحة كورونا فلا زلت أعتقد أن الحياة تستحق أن نحياها ونتفاعل معها.	4.11	0.81	مرتفعة
16	أؤمن بأن الهروب من المشكلة لا يؤدي إلى حلها	4.10	0.91	مرتفعة
26	نجاحي في أموري (عمل، دراسة... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة	4.07	0.80	مرتفعة
6	ما زلت مبادرا لدعم ومساعدة الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة بالرغم من أزمة كورونا	4.07	0.89	مرتفعة
23	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	4.06	0.82	مرتفعة
30	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	4.05	0.72	مرتفعة
7	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	4.00	0.88	مرتفعة
28	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	3.99	0.80	مرتفعة
20	أعتقد أن انتشار جائحة كورونا من سنن الكون والمهم هو القدرة على مواجهة ذلك بنجاح	3.97	0.83	مرتفعة
5	لم تمنعني جائحة كورونا من خدمة أفراد مجتمعي ومشاركتهم	3.97	0.92	مرتفعة
27	خلال أزمة كورونا ما زلت أستطيع مواجهة مختلف المشكلات الناتجة عنها	3.96	0.76	مرتفعة

32	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	3.95	0.87	مرتفعة
31	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	3.92	0.88	مرتفعة
22	أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من عقبات بسبب جائحة كورونا	3.91	0.79	مرتفعة
11	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي	3.91	0.92	مرتفعة
17	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة روتينية	3.91	0.93	مرتفعة
24	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها	3.89	0.80	مرتفعة
9	جائحة كورونا نمّت لدي الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والمبادرة للمساعدة	3.84	0.92	مرتفعة
29	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي رغم انتشار جائحة كورونا	3.81	0.76	مرتفعة
12	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	3.80	0.91	مرتفعة
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط	3.77	0.78	مرتفعة
13	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي	3.68	0.95	مرتفعة
8	اهتم بمختلف الأخبار ومنها جائحة كورونا وتأثيراتها على جوانب الحياة المختلفة	3.67	0.98	متوسطة
25	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	3.66	0.93	متوسطة
19	استفدت من جائحة كورونا بأن أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للصدفة والحظ	3.66	0.94	متوسطة
18	أثرت جائحة كورونا على نظرتي للحياة وأصبحت أكثر فاعلية وإيجابية.	3.66	0.93	متوسطة
10	أهتم بقضايا الوطن وتأثرات أزمة جائحة كورونا عليه وأشارك بفاعلية للحد من هذه التأثيرات.	3.59	0.99	متوسطة

جدول 14

نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمجالات الصلابة النفسية ودرجتها الكلية بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

المجالات	العينة		المجتمع		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الالتزام	4.00	0.59	3	0.59	21.09	150	**0.000
التحكّم	3.89	0.56		0.56	19.77		**0.000
التحدي	3.93	0.62		0.62	18.63		**0.000
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	3.94	0.53		0.53	21.72		**0.000

دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

جدول 15

المتوسّطات الحسابيَّة والانحرافات المعياريَّة والتَّقديرات لفقرات مقياس إدارة ضغوط الحياة بحسب مجالاتها بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
	مجال الابتعاد الذهني			
1	تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال إشغال ذهني بأمور أخرى.	3.62	0.96	متوسطة
2	تعاملت مع الضغوط النفسية الناتجة عن أزمة كورونا من خلال الاستغراق في التخيلات الوردية.	3.16	1.19	متوسطة
4	لأنسى المشاكل التي أواجهها بسبب أزمة كورونا أتوجه لمشاهدة التلفاز	2.84	1.17	متوسطة
3	أنام كثيرا حتى أهرب من الضغوطات التي أعيشها في ظل جائحة كورونا	2.83	1.17	متوسطة
	مجال التركيز على الانفعالات وإظهارها			

6	أشعر أنني واعٍ بطبيعة مشاعري الناتجة عن جائحة كورونا	3.76	0.84	مرتفعة
5	أشعر أنني واعٍ بما يصدر عني من انفعالات بسبب المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا.	3.62	0.90	متوسطة
7	أعبر عن مشاعري تجاه الأزمات الناتجة عن أزمة كورونا	3.53	0.90	متوسطة
8	اشعر بكثير من الضيق والانزعاج بسبب انتشار جائحة كورونا	3.48	1.11	متوسطة
	مجال الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي			
12	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله	3.40	1.05	متوسطة
10	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أتحدث مع شخص معين قادر على دعمي وإيجاد الحلول.	3.34	1.14	متوسطة
11	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا أتحدث مع شخص آخر تعرّض أو يتعرّض لنفس مشكلاتي	3.51	1.08	متوسطة
9	لحل مشكلاتي الناتجة عن أزمة كورونا استشرت أصدقائي ومعارفي	3.15	1.00	متوسطة
	مجال المواجهة النشطة			
16	لتجاوز المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا؛ افعل ما يجب عليّ فعله خطوة خطوة.	3.79	0.96	مرتفعة
14	لتجاوز المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا أبذل مزيداً من الجهد لمحاولة التخلص من هذه المشكلات.	3.75	0.90	مرتفعة
15	لتجاوز المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا لا انتظر، بل سرعان ما أقوم بنشاط مباشر لحل هذه المشكلات.	3.73	0.91	مرتفعة
13	لتجاوز المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا أركز جهدي لعمل شيء ما يساعدني على تخطي المشكلة.	3.69	0.97	مرتفعة
	مجال الإنكار			
17	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن أزمة كورونا، أميل إلى التقليل من شأنها وتجاهلها، واعتبارها غير موجودة أصلا.	3.22	1.11	متوسطة
20	رغم انتشار أزمة كورونا أتصرف كأنني لا أواجه مشكلات أصلاً.	3.13	1.06	متوسطة
19	رغم انتشار أزمة كورونا أتظاهر أنني لا أواجه أي	3.11	1.08	متوسطة

	مشكلة نتيجة لذلك.			
18	أرفض أن اصدق أنني أواجه مشكلات بسبب أزمة كورونا	3.05	1.07	متوسطة
	مجال السخرية			
21	أتعامل مع المشاكل التي سببتها جائحة كورونا بسخرية	2.71	1.21	متوسطة
23	عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك كأنني أقدم النكات أو النوادر.	2.70	1.24	متوسطة
22	عندما اتحدث عن المشكلات التي سببتها جائحة كورونا اتحدث عن ذلك بطريقة هزلية ومضحكة.	2.64	1.21	متوسطة
	مجال استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي			
27	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به.	3.32	1.00	متوسطة
25	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الأصدقاء والأقارب	3.28	1.00	متوسطة
24	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أناقش مشاعري مع شخص آخر	3.24	1.04	متوسطة
26	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا أحاول أن أحصل على تعاطف وفهم من شخص آخر	3.16	1.12	متوسطة
	مجال التخطيط			
30	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله لحل هذه المشكلات.	3.84	0.93	مرتفعة
29	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أفكر في كيفية التعامل مع هذه المشكلات.	3.82	0.92	مرتفعة
28	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أفكر بجدية في الخطوات التي يجب أن اتخذها	3.82	0.98	مرتفعة
31	عند تعاملي مع المشكلات الناتجة عن جائحة كورونا؛ أقوم بوضع خطة عمل لبدء حل هذه المشكلات.	3.73	0.98	مرتفعة

جدول 16

نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمجالات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

المجالات	العينة		المجتمع		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الابتعاد الذهني	3.11	0.88		0.88	1.59		0.114
التركيز على الانفعالات وإظهارها	3.60	0.67		0.67	10.91		**0.000
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	3.30	0.94		0.94	3.94		**0.000
المواجهة النشطة	3.74	0.82	3	0.82	11.02	150	**0.000
الإنكار	3.13	0.92		0.92	1.72		0.088
السخرية أو الدعابة	2.68	1.17		1.17	3.33-		**0.001
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	3.25	0.92		0.92	3.35		**0.001
التخطيط	3.80	0.86		0.86	11.41		**0.000

دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

جدول 17

نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية بين طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 151)

المتغيرات	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الشعور بالرضا	المرونة الإيجابية	التفكير الإيجابي
الالتزام	.484**	.514**	.571**	.538**	.545**	.604**
التحكّم	.503**	.435**	.497**	.468**	.538**	.556**
التحدي	.492**	.447**	.568**	.534**	.617**	.606**
الصلابة النفسية	.542**	.510**	.600**	.564**	.625**	.647**

**دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$).

جدول 18

نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 151)

المتغيرات	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الشعور بالرضا	المرونة الإيجابية	التفكير الإيجابي
الابتعاد الذهني	.128	.172*	.112	.145	.191*	.171*
التركيز على الانفعالات وإظهارها	.272**	.338**	.307**	.294**	.347**	.356**
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	.132	.217**	.129	.220**	.250**	.217**
المواجهة النشطة	.283**	.346**	.331**	.315**	.442**	.394**
الإنكار	.092	.205*	.098	.138	.126	.150
السخرية أو الدعابة	−.029	.070	−.092	−.001	−.015	−.015
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	.110	.212**	.025	.087	.155	.136
التخطيط	.280**	.362**	.417**	.363**	.454**	.430**

**دالة إحصائياً عند (α = 0.01)، *دالة إحصائياً عند (α = 0.05).

جدول 19

نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين الصلابة واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية (ن = 151)

المتغيرات	الالتزام	التحكّم	التحدي	الصلابة النفسية
الابتعاد الذهني	.221**	.179*	.154	.201*
التركيز على الانفعالات وإظهارها	.465**	.427**	.408**	.475**
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	.327**	.213**	.200*	.268**
المواجهة النشطة	.570**	.494**	.486**	.566**
الإنكار	.208*	.211**	.187*	.221**
السخرية أو الدعابة	.018	.005	−.028	−.003
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	.242**	.176*	.147	.205*
التخطيط	.523**	.493**	.471**	.544**

**دالة إحصائياً عند (α = 0.01)، *دالة إحصائياً عند (α = 0.05).

جدول 20

نتائج اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير الجنس

المتغيرات التابعة	الذكور (ن = 61)		الإناث (ن = 90)		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	4.00	0.63	3.81	0.59	1.823	149	.070
المشاعر الإيجابية	3.86	0.64	3.68	0.56	1.818	149	.071
مفهوم الذات الإيجابي	4.04	0.57	3.89	0.60	1.565	149	.120
الشعور بالرضا	3.91	0.67	3.78	0.61	1.240	149	.217
المرونة الإيجابية	3.94	0.70	3.81	0.59	1.197	149	.233
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	3.95	0.57	3.80	0.52	1.738	149	.084
الالتزام	4.13	0.64	3.93	0.54	2.033	149	*.044
التحكّم	4.01	0.57	3.82	0.54	2.116	149	*.036
التحدي	4.04	0.67	3.86	0.57	1.825	149	.070
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	4.06	0.56	3.87	0.50	2.187	149	*.030
الابتعاد الذهني	3.00	0.93	3.19	0.85	−1.312	149	.192
التركيز على الانفعالات وإظهارها	3.62	0.74	3.58	0.63	.379	149	.706
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	3.21	0.99	3.36	0.91	−.994	149	.322
المواجهة النشطة	3.80	0.87	3.70	0.79	.746	149	.457
الإنكار	3.11	0.92	3.14	0.93	−.202	149	.840
السخرية أو الدعابة	2.56	1.18	2.77	1.17	−1.077	149	.283
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	3.20	0.95	3.28	0.90	−.542	149	.589
التخطيط	3.95	0.82	3.70	0.88	1.765	149	.080

*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

جدول 21

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجامعة

المتغيرات التابعة	الجامعة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	النجاح الوطنية	75	3.95	.62
	فلسطين التقنية	23	3.90	.64
	القدس المفتوحة	22	3.89	.49
	العربية الأمريكية	26	3.77	.55
	القدس	5	3.47	1.09
المشاعر الإيجابية	النجاح الوطنية	75	3.81	.58
	فلسطين التقنية	23	3.73	.57
	القدس المفتوحة	22	3.91	.47
	العربية الأمريكية	26	3.56	.55
	القدس	5	3.24	1.20
مفهوم الذات الإيجابي	النجاح الوطنية	75	4.05	.58
	فلسطين التقنية	23	3.91	.62
	القدس المفتوحة	22	4.05	.48
	العربية الأمريكية	26	3.76	.49
	القدس	5	3.34	1.07
الشعور بالرضا	النجاح الوطنية	75	3.88	.63
	فلسطين التقنية	23	3.85	.69
	القدس المفتوحة	22	3.92	.50
	العربية الأمريكية	26	3.70	.55
	القدس	5	3.30	1.24
المرونة الإيجابية	النجاح الوطنية	75	3.97	.69
	فلسطين التقنية	23	3.78	.60
	القدس المفتوحة	22	3.95	.47
	العربية الأمريكية	26	3.67	.45
	القدس	5	3.30	1.12
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	النجاح الوطنية	75	3.93	.53
	فلسطين التقنية	23	3.84	.56
	القدس المفتوحة	22	3.95	.42
	العربية الأمريكية	26	3.69	.43
	القدس	5	3.33	1.13
الالتزام	النجاح الوطنية	75	4.07	.61
	فلسطين التقنية	23	3.88	.53
	القدس المفتوحة	22	4.15	.48
	العربية الأمريكية	26	3.88	.45
	القدس	5	3.72	1.24
التحكّم	النجاح الوطنية	75	4.01	.47
	فلسطين التقنية	23	3.84	.52
	القدس المفتوحة	22	3.93	.55
	العربية الأمريكية	26	3.66	.53
	القدس	5	3.44	1.33
التحدي	النجاح الوطنية	75	4.05	.58
	فلسطين التقنية	23	4.02	.48
	القدس المفتوحة	22	3.84	.66

	العربية الأمريكية	26	3.72	.55
	القدس	5	3.38	1.29
	النجاح الوطنية	75	4.04	.49
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	فلسطين التقنية	23	3.92	.46
	القدس المفتوحة	22	3.97	.53
	العربية الأمريكية	26	3.75	.46
	القدس	5	3.51	1.28
	النجاح الوطنية	75	3.05	.84
	فلسطين التقنية	23	2.97	1.08
الابتعاد الذهني	القدس المفتوحة	22	3.32	.74
	العربية الأمريكية	26	3.28	.90
	القدس	5	3.05	1.15
	النجاح الوطنية	75	3.66	.61
التركيز على الانفعالات وإظهارها	فلسطين التقنية	23	3.53	.86
	القدس المفتوحة	22	3.77	.56
	العربية الأمريكية	26	3.39	.60
	القدس	5	3.25	1.22
	النجاح الوطنية	75	3.29	.99
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	فلسطين التقنية	23	3.07	1.11
	القدس المفتوحة	22	3.43	.80
	العربية الأمريكية	26	3.51	.67
	القدس	5	2.85	1.02
	النجاح الوطنية	75	3.86	.83
	فلسطين التقنية	23	3.58	.96
المواجهة النشطة	القدس المفتوحة	22	3.72	.72
	العربية الأمريكية	26	3.66	.64
	القدس	5	3.20	1.25
	النجاح الوطنية	75	3.07	.93
	فلسطين التقنية	23	2.98	1.04
الإنكار	القدس المفتوحة	22	3.44	.69
	العربية الأمريكية	26	3.20	.96
	القدس	5	2.90	1.02
	النجاح الوطنية	75	2.48	1.14
	فلسطين التقنية	23	2.52	1.18
السخرية أو الدعابة	القدس المفتوحة	22	3.09	1.08
	العربية الأمريكية	26	3.04	1.22
	القدس	5	2.73	1.23
	النجاح الوطنية	75	3.22	.98
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	فلسطين التقنية	23	3.14	1.01
	القدس المفتوحة	22	3.36	.80
	العربية الأمريكية	26	3.41	.65
	القدس	5	2.80	1.23
	النجاح الوطنية	75	3.94	.85
	فلسطين التقنية	23	3.77	1.10
التخطيط	القدس المفتوحة	22	3.77	.70
	العربية الأمريكية	26	3.54	.54
	القدس	5	3.40	1.55

جدول 22

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجامعة

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	1.547	4	.387	1.037	.390
	داخل المجموعات	54.453	146	.373		
	المجموع الكلي	56.000	150			
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	3.071	4	.768	2.228	.069
	داخل المجموعات	50.307	146	.345		
	المجموع الكلي	53.377	150			
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	3.754	4	.938	2.796	.028*
	داخل المجموعات	49.002	146	.336		
	المجموع الكلي	52.756	150			
الشعور بالرضا	بين المجموعات	2.256	4	.564	1.407	.235
	داخل المجموعات	58.527	146	.401		
	المجموع الكلي	60.783	150			
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	3.703	4	.926	2.330	.059
	داخل المجموعات	58.007	146	.397		
	المجموع	61.710	150			

	الكلي					
	بين المجموعات	2.746	4	.686		
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	داخل المجموعات	41.185	146	.282	2.434	.050
	المجموع الكلي	43.931	150			
	بين المجموعات	1.914	4	.479		
الالتزام	داخل المجموعات	49.953	146	.342	1.399	.237
	المجموع الكلي	51.867	150			
	بين المجموعات	3.562	4	.890		
التحكّم	داخل المجموعات	42.759	146	.293	3.041	.019*
	المجموع الكلي	46.321	150			
	بين المجموعات	4.038	4	1.010		
التحدي	داخل المجموعات	52.940	146	.363	2.784	.029*
	المجموع الكلي	56.978	150			
	بين المجموعات	2.653	4	.663		
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	داخل المجموعات	40.109	146	.275	2.415	.051
	المجموع الكلي	42.762	150			
	بين المجموعات	2.479	4	.620		
الابتعاد الذهني	داخل المجموعات	114.488	146	.784	.790	.533
	المجموع الكلي	116.967	150			

التركيز على الانفعالات وإظهارها	بين المجموعات	2.743	4	.686	1.535	.195
	داخل المجموعات	65.253	146	.447		
	المجموع الكلي	67.997	150			
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	بين المجموعات	3.808	4	.952	1.081	.368
	داخل المجموعات	128.607	146	.881		
	المجموع الكلي	132.415	150			
المواجهة النشطة	بين المجموعات	3.261	4	.815	1.210	.309
	داخل المجموعات	98.406	146	.674		
	المجموع الكلي	101.667	150			
الإنكار	بين المجموعات	3.327	4	.832	.976	.423
	داخل المجموعات	124.405	146	.852		
	المجموع الكلي	127.732	150			
السخرية أو الدعابة	بين المجموعات	10.513	4	2.628	1.962	.103
	داخل المجموعات	195.562	146	1.339		
	المجموع الكلي	206.075	150			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	بين المجموعات	2.316	4	.579	.684	.604
	داخل المجموعات	123.559	146	.846		
	المجموع الكلي	125.875	150			
التخطيط	بين	4.014	4	1.003	1.361	.250

المجموعات داخل المجموعات	107.651	146	.737	
المجموع الكلي	111.665	150		

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

جدول 23

نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين متوسطات مجالات مفهوم الذات الإيجابي والتحكّم والتحدي تبعاً لمتغير الجامعة.

مفهوم الذات الإيجابي				
الجامعة	**فلسطين التقنية**	**القدس المفتوحة**	**العربية الأمريكية**	**القدس (3.38 ± 1.29)**
النجاح الوطنية (4.05 ± 0.58)	0.13	0.004-	0.29*	0.70**
فلسطين التقنية (3.91 ± 0.62)		0.13-	0.16	0.57*
القدس المفتوحة (4.05 ± 0.48)			0.29	0.71*
العربية الأمريكية (3.76 ± 0.49)				0.41
التحكّم				
الجامعة	فلسطين التقنية	القدس المفتوحة	العربية الأمريكية	القدس (3.44 ± 1.33)
النجاح الوطنية (4.01 ± 0.47)	0.17	0.08	0.34**	0.57*
فلسطين التقنية (3.84 ± 0.52)		0.09-	0.18	0.40
القدس المفتوحة (3.93 ± 0.55)			0.27	0.49
العربية الأمريكية (3.66 ± 0.53)				0.22
التحدي				
الجامعة	فلسطين التقنية	القدس المفتوحة	العربية الأمريكية	القدس (3.38 ± 1.29)
النجاح الوطنية (4.05 ± 0.58)	0.02	0.21	0.32*	0.66*
فلسطين التقنية (4.02 ± 0.48)		0.18	0.30	0.64*
القدس المفتوحة (3.84 ± 0.66)			0.12	0.45
العربية الأمريكية (3.72 ± 0.55)				0.34

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

جدول 24

نتائج اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير المستوى التعليمي

المتغيرات التابعة	بكالوريوس (ن = 86)		دراسات عليا (ن = 65)		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	3.82	.64	3.99	.57	−1.71	149.00	0.09
المشاعر الإيجابية	3.69	.58	3.84	.61	−1.52	149.00	0.13
مفهوم الذات الإيجابى	3.86	.63	4.07	.53	−2.18	149.00	*0.03
الشعور بالرضا	3.76	.64	3.92	.63	−1.54	149.00	0.13
المرونة الإيجابية	3.80	.58	3.94	.71	−1.35	149.00	0.18
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابى	3.79	.54	3.95	.53	−1.89	149.00	0.06
الالتزام	3.92	.59	4.13	.57	−2.30	149.00	*0.02
التحكّم	3.83	.57	3.97	.52	−1.53	149.00	0.13
التحدي	3.85	.60	4.05	.62	−1.96	149.00	0.05
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	3.86	.53	4.05	.52	−2.12	149.00	*0.04
الابتعاد الذهني	3.21	.85	2.99	.91	1.53	149.00	0.13
التركيز على الانفعالات وإظهارها	3.50	.69	3.72	.63	−2.01	149.00	0.05
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعى	3.36	.89	3.22	1.01	0.89	149.00	0.38
المواجهة النشطة	3.66	.80	3.85	.84	−1.40	149.00	0.16
الإنكار	3.16	.81	3.09	1.06	0.47	149.00	0.64
السخرية أو الدعابة	2.79	1.13	2.54	1.21	1.31	149.00	0.19
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالى	3.28	.88	3.22	.97	0.40	149.00	0.69
التخطيط	3.70	.91	3.94	.78	−1.71	149.00	0.09

*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

جدول 25

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المتغيرات التابعة	السنة الدراسية	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	سنة أولى	31	3.94	0.61
	سنة ثانية	38	3.97	0.61
	سنة ثالثة	23	3.78	0.56
	سنة رابعة وأعلى	59	3.85	0.64
المشاعر الإيجابية	سنة أولى	31	3.91	0.54
	سنة ثانية	38	3.88	0.59
	سنة ثالثة	23	3.60	0.58
	سنة رابعة وأعلى	59	3.64	0.61
مفهوم الذات الإيجابي	سنة أولى	31	4.12	0.58
	سنة ثانية	38	3.93	0.60
	سنة ثالثة	23	3.83	0.50
	سنة رابعة وأعلى	59	3.93	0.63
الشعور بالرضا	سنة أولى	31	3.95	0.62
	سنة ثانية	38	3.92	0.64
	سنة ثالثة	23	3.75	0.56
	سنة رابعة وأعلى	59	3.74	0.67
المرونة الإيجابية	سنة أولى	31	3.94	0.61
	سنة ثانية	38	3.97	0.63
	سنة ثالثة	23	3.72	0.55
	سنة رابعة وأعلى	59	3.81	0.70
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	سنة أولى	31	3.97	0.51
	سنة ثانية	38	3.94	0.57
	سنة ثالثة	23	3.74	0.49
	سنة رابعة وأعلى	59	3.80	0.55
الالتزام	سنة أولى	31	4.12	0.64
	سنة ثانية	38	4.09	0.50
	سنة ثالثة	23	4.00	0.58
	سنة رابعة وأعلى	59	3.90	0.61
التحكّم	سنة أولى	31	4.05	0.50
	سنة ثانية	38	3.94	0.46
	سنة ثالثة	23	3.92	0.55
	سنة رابعة وأعلى	59	3.78	0.63
التحدي	سنة أولى	31	4.07	0.56
	سنة ثانية	38	4.05	0.49
	سنة ثالثة	23	3.91	0.65
	سنة رابعة وأعلى	59	3.80	0.68
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	سنة أولى	31	4.08	0.52
	سنة ثانية	38	4.02	0.44
	سنة ثالثة	23	3.94	0.54
	سنة رابعة وأعلى	59	3.82	0.58
الابتعاد الذهني	سنة أولى	31	3.35	0.96
	سنة ثانية	38	3.16	0.84
	سنة ثالثة	23	2.98	1.00

	سنة رابعة وأعلى	59	3.01	0.81
	سنة أولى	31	3.76	0.71
التركيز على الانفعالات وإظهارها	سنة ثانية	38	3.63	0.68
	سنة ثالثة	23	3.64	0.53
	سنة رابعة وأعلى	59	3.47	0.70
	سنة أولى	31	3.42	1.14
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	سنة ثانية	38	3.39	0.80
	سنة ثالثة	23	3.37	0.94
	سنة رابعة وأعلى	59	3.15	0.91
	سنة أولى	31	3.93	0.84
المواجهة النشطة	سنة ثانية	38	3.80	0.75
	سنة ثالثة	23	3.60	0.85
	سنة رابعة وأعلى	59	3.65	0.85
	سنة أولى	31	3.25	1.00
الإنكار	سنة ثانية	38	3.38	0.78
	سنة ثالثة	23	3.04	1.02
	سنة رابعة وأعلى	59	2.94	0.90
	سنة أولى	31	2.76	1.30
السخرية أو الدعابة	سنة ثانية	38	2.79	1.12
	سنة ثالثة	23	2.71	1.18
	سنة رابعة وأعلى	59	2.56	1.15
	سنة أولى	31	3.24	1.01
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	سنة ثانية	38	3.38	0.81
	سنة ثالثة	23	3.23	1.03
	سنة رابعة وأعلى	59	3.18	0.90
	سنة أولى	31	3.94	1.01
التخطيط	سنة ثانية	38	3.72	0.80
	سنة ثالثة	23	3.74	0.82
	سنة رابعة وأعلى	59	3.81	0.85

جدول 26

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	.724	3	.241	.642	.589
	داخل المجموعات	55.276	147	.376		
	المجموع الكلي	56.000	150			
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	2.602	3	.867	2.511	.061
	داخل المجموعات	50.776	147	.345		
	المجموع الكلي	53.377	150			

مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	1.241	3	.414	1.180	.319
	داخل المجموعات	51.515	147	.350		
	المجموع الكلي	52.756	150			
الشعور بالرضا	بين المجموعات	1.353	3	.451	1.116	.345
	داخل المجموعات	59.429	147	.404		
	المجموع الكلي	60.783	150			
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	1.252	3	.417	1.015	.388
	داخل المجموعات	60.458	147	.411		
	المجموع الكلي	61.710	150			
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	بين المجموعات	1.200	3	.400	1.376	.252
	داخل المجموعات	42.731	147	.291		
	المجموع الكلي	43.931	150			
الالتزام	بين المجموعات	1.302	3	.434	1.262	.290
	داخل المجموعات	50.565	147	.344		
	المجموع الكلي	51.867	150			
التحكّم	بين المجموعات	1.649	3	.550	1.809	.148
	داخل المجموعات	44.672	147	.304		
	المجموع الكلي	46.321	150			
التحدي	بين المجموعات	2.164	3	.721	1.935	.126
	داخل المجموعات	54.813	147	.373		
	المجموع الكلي	56.978	150			
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	بين المجموعات	1.655	3	.552	1.973	.121
	داخل المجموعات	41.107	147	.280		
	المجموع الكلي	42.762	150			
الابتعاد الذهني	بين المجموعات	2.976	3	.992	1.279	.284
	داخل المجموعات	113.991	147	.775		
	المجموع الكلي	116.967	150			
التركيز على الانفعالات وإظهارها	بين المجموعات	1.779	3	.593	1.316	.271
	داخل	66.218	147	.450		

	المجموعات	67.997	150			
	المجموع الكلي					
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	بين المجموعات	2.177	3	.726	.819	.485
	داخل المجموعات	130.238	147	.886		
	المجموع الكلي	132.415	150			
المواجهة النشطة	بين المجموعات	2.154	3	.718	1.061	.368
	داخل المجموعات	99.513	147	.677		
	المجموع الكلي	101.667	150			
الإنكار	بين المجموعات	5.234	3	1.745	2.094	.104
	داخل المجموعات	122.498	147	.833		
	المجموع الكلي	127.732	150			
السخرية أو الدعابة	بين المجموعات	1.551	3	.517	.372	.774
	داخل المجموعات	204.524	147	1.391		
	المجموع الكلي	206.075	150			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	بين المجموعات	.977	3	.326	.383	.765
	داخل المجموعات	124.898	147	.850		
	المجموع الكلي	125.875	150			
التخطيط	بين المجموعات	.877	3	.292	.388	.762
	داخل المجموعات	110.788	147	.754		
	المجموع الكلي	111.665	150			

جدول 27

نتائج اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة في ضوء متغير التخصص

المتغيرات التابعة	العلوم الإنسانية (ن = 99)		العلوم الطبيعية (ن = 52)		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	3.89	0.63	3.89	0.59	−.062	149	.951
المشاعر الإيجابية	3.77	0.61	3.71	0.57	.616	149	.539
مفهوم الذات الإيجابي	3.96	0.60	3.94	0.59	.246	149	.806
الشعور بالرضا	3.83	0.64	3.83	0.64	−.030	149	.976
المرونة الإيجابية	3.87	0.69	3.86	0.55	.108	149	.914
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	3.86	0.56	3.85	0.51	.210	149	.834
الالتزام	4.00	0.61	4.03	0.55	−.296	149	.768
التحكّم	3.87	0.58	3.93	0.51	−.604	149	.547
التحدي	3.91	0.65	3.98	0.55	−.593	149	.554
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	3.93	0.56	3.98	0.49	−.553	149	.581
الابتعاد الذهني	3.15	0.81	3.04	1.01	.715	149	.476
التركيز على الانفعالات وإظهارها	3.59	0.68	3.61	0.68	−.170	149	.865
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	3.27	0.94	3.36	0.95	−.515	149	.607
المواجهة النشطة	3.68	0.81	3.84	0.84	−1.114	149	.267
الإنكار	3.21	0.87	2.98	1.00	1.484	149	.140
السخرية أو الدعابة	2.85	1.16	2.37	1.14	2.395	149	.018
استعمال الدعم الاجتماعى الانفعالى	3.28	0.89	3.19	0.97	.560	149	.577
التخطيط	3.78	0.84	3.84	0.91	−.412	149	.681

جدول 28

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان السكن

المتغيرات التابعة	مكان السكن	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	القرية	91	3.90	0.63
	المدينة	52	3.86	0.58
	المخيم	8	3.96	0.66
المشاعر الإيجابية	القرية	91	3.70	0.64
	المدينة	52	3.79	0.53
	المخيم	8	4.01	0.53
مفهوم الذات الإيجابي	القرية	91	3.97	0.61
	المدينة	52	3.94	0.58
	المخيم	8	3.88	0.56
الشعور بالرضا	القرية	91	3.83	0.64
	المدينة	52	3.84	0.63
	المخيم	8	3.83	0.71
المرونة الإيجابية	القرية	91	3.85	0.67
	المدينة	52	3.90	0.55
	المخيم	8	3.79	0.90
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	القرية	91	3.85	0.56
	المدينة	52	3.87	0.51
	المخيم	8	3.89	0.64
الالتزام	القرية	91	4.02	0.61
	المدينة	52	4.01	0.55
	المخيم	8	3.94	0.59
التحكّم	القرية	91	3.87	0.58
	المدينة	52	3.93	0.51
	المخيم	8	3.94	0.60
التحدي	القرية	91	3.91	0.62
	المدينة	52	3.97	0.61
	المخيم	8	4.01	0.65
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	القرية	91	3.93	0.55
	المدينة	52	3.97	0.51
	المخيم	8	3.96	0.56
الابتعاد الذهني	القرية	91	3.11	0.89
	المدينة	52	3.12	0.93
	المخيم	8	3.19	0.58
التركيز على الانفعالات وإظهارها	القرية	91	3.63	0.63
	المدينة	52	3.55	0.72
	المخيم	8	3.56	0.85
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	القرية	91	3.37	0.94
	المدينة	52	3.16	1.00
	المخيم	8	3.47	0.34
المواجهة النشطة	القرية	91	3.75	0.79

	المدينة	52	3.68	0.91
	المخيم	8	4.00	0.63
	القرية	91	3.12	0.87
الإنكار	المدينة	52	3.04	1.03
	المخيم	8	3.75	0.40
	القرية	91	2.58	1.18
السخرية أو الدعابة	المدينة	52	2.82	1.18
	المخيم	8	3.00	1.04
	القرية	91	3.32	0.88
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	المدينة	52	3.10	1.01
	المخيم	8	3.47	0.43
	القرية	91	3.85	0.84
التخطيط	المدينة	52	3.69	0.93
	المخيم	8	3.91	0.74

جدول 29

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات التفكير الإيجابي ومجالاته والصلابة النفسية ومجالاتها وإدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان السكن

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	.087	2	.044	.116	.891
	داخل المجموعات	55.913	148	.378		
	المجموع الكلي	56.000	150			
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	.851	2	.426	1.199	.304
	داخل المجموعات	52.526	148	.355		
	المجموع الكلي	53.377	150			
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	.075	2	.037	.105	.900
	داخل المجموعات	52.681	148	.356		
	المجموع الكلي	52.756	150			
الشعور بالرضا	بين المجموعات	.007	2	.004	.009	.992

	داخل المجموعات	60.776	148	.411		
	المجموع الكلي	60.783	150			
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	.133	2	.067	.160	.852
	داخل المجموعات	61.576	148	.416		
	المجموع الكلي	61.710	150			
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	بين المجموعات	.023	2	.012	.040	.961
	داخل المجموعات	43.907	148	.297		
	المجموع الكلي	43.931	150			
الالتزام	بين المجموعات	.046	2	.023	.066	.936
	داخل المجموعات	51.821	148	.350		
	المجموع الكلى	51.867	150			
التحكّم	بين المجموعات	.143	2	.072	.230	.795
	داخل المجموعات	46.178	148	.312		
	المجموع الكلى	46.321	150			
التحدي	بين المجموعات	.206	2	.103	.269	.765
	داخل المجموعات	56.772	148	.384		
	المجموع الكلي	56.978	150			
الدرجة الكلية للصلابة النفسية	بين المجموعات	.062	2	.031	.107	.899
	داخل المجموعات	42.701	148	.289		
	المجموع الكلي	42.762	150			
الابتعاد الذهني	بين المجموعات	.048	2	.024	.030	.970
	داخل المجموعات	116.919	148	.790		
	المجموع الكلي	116.967	150			
التركيز على الانفعالات وإظهارها	بين المجموعات	.228	2	.114	.249	.780
	داخل	67.769	14	.458		

	المجموعات		8			
	المجموع الكلي	67.997	150			
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	بين المجموعات	1.689	2	.844	.956	.387
	داخل المجموعات	130.726	148	.883		
	المجموع الكلي	132.415	150			
المواجهة النشطة	بين المجموعات	.716	2	.358	.525	.593
	داخل المجموعات	100.951	148	.682		
	المجموع الكلي	101.667	150			
الإنكار	بين المجموعات	3.470	2	1.735	2.066	.130
	داخل المجموعات	124.262	148	.840		
	المجموع الكلي	127.732	150			
السخرية أو الدعابة	بين المجموعات	2.847	2	1.423	1.037	.357
	داخل المجموعات	203.228	148	1.373		
	المجموع الكلي	206.075	150			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	بين المجموعات	2.043	2	1.021	1.221	.298
	داخل المجموعات	123.832	148	.837		
	المجموع الكلي	125.875	150			
التخطيط	بين المجموعات	.962	2	.481	.643	.527
	داخل المجموعات	110.702	148	.748		
	المجموع الكلي	111.665	150			

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

THE LEVEL OF POSITIVE THINKING AND ITS RELATIONSHIP TO PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND LIFE STRESSORS MANAGEMENT AMONG PALESTINIAN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE CORONA PANDEMIC

By

Fadia Muhammad Khader Zahaikah

Supervisors

Prof. Abed Assaf

Dr. Fakher Al Khalili

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

2022

THE LEVEL OF POSITIVE THINKING AND ITS RELATIONSHIP TO PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND LIFE STRESSORS MANAGEMENT AMONG PALESTINIAN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE CORONA PANDEMIC

By
Fadia Muhammad Khader Zahaikah
Supervisors
Prof. Abed Assaf
Dr. Fakher Khalili

Abstarct

The study aimed to identify the levels of positive thinking, psychological strength, and life stress management among Palestinian university students during the Corona pandemic. The study also aimed to reveal the relationships between these demographic variables (gender, university, educational level, school year, specialization and place of residence) in positive thinking, psychological strength and managing life stresses among Palestinian university students during the Corona pandemic.

To achieve the objectives of the study, the researcher used three study tools positive thinking scale, psychological strength scale, and life stress management scale.

The study population consisted of all Palestinian university students in the West Bank. The number of universities reached (12) universities distributed in all regions. The questionnaire was answered by students from (An-Najah National University, Arab American University, Palestine Technical University, Al-Quds Open University and Al-Quds). The study sample consisted of 151 university students.

The sample was selected using the convenience sample method, and the researcher used the descriptive correlational approach. The data was processed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. The study showed the following most important results:

It was found that the level of both positive thinking and psychological strength in all their fields and all their degree was high, and that life stress management strategies represented in focusing on and manifesting emotions, procedural use of social support, active confrontation, and using social emotional support and planning were high.

As for the use of humour in life stress management strategies, it was low. The results also showed a direct correlation between positive thinking and psychological strength, which amounted to (r = 0.647). Moreover, the results indicated that there is a direct correlation between most of the correlation coefficients between the areas of positive thinking and stress management strategies. The results also indicated that there is a correlation between some areas of the relationship between the areas of psychological strength and life stress strategies.

The results of the study also showed that the gender variable affects the concept of commitment and challenge and the level of psychological strength in favor of males, while the impact of the university variable on positive self-concept, control and challenge among Palestinian university students, and the effect of the educational level variable on positive self-concept and commitment and the total degree of psychological strength in favor of graduate students.

The results also indicated that the variables of the academic year, specialization and place of residence did not affect positive thinking, psychological strength and managing life stresses among Palestinian university students in the West Bank.

In light of the results of the study, the researcher recommended focusing on preparing specialized counseling programs in educational counseling to contribute to shedding light on the role of psychological strength and positive thinking in managing stress, conducting empirical studies for life stress management skills, and re-examining the topic of research on other samples, taking into account some demographic variables.

Keywords: positive thinking, psychological hardness, life stress management, Palestinian university students.