

أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في
المحافظات الجنوبية بفلسطين

Stressful Life Events and their Relationship to Positive Thinking
among Educational Counselors in the Southern Governorates of
Palestine

أشرف فؤاد صالح

Ashraf Fouad Saleh

ماجستير في الصحة النفسية- الخدمات الطبية- فلسطين

Master's Degree in Mental Health, Medical Services, Palestine

ashrfsalh571@gmail.com

Accepted

قبول البحث

2023/9/25

Revised

مراجعة البحث

2023 /8/12

Received

استلام البحث

2023 /7/20

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2024.13.1.6>



This file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين

Stressful Life Events and their Relationship to Positive Thinking among Educational Counselors in the Southern Governorates of Palestine

الملخص:

الأهداف: هدفت هذه الدراسة الوصفية الارتباطية التعرف إلى مستوى أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية في فلسطين، والتعرف إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات المرشدين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير (الجنس- عدد سنوات الخدمة).

المنهجية: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يستخدم في الكشف عن درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر، والذي يسير وفق خطوات المنهج العلمي بشكل عام، وتكونت عينة الدراسة من (198) مرشد ومرشدة من المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين استجابوا على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، والتفكير الإيجابي.

النتائج: أظهرت النتائج أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة حصل على وزن نسبي وبتقدير متوسط (74.95%)، ومستوى التفكير الإيجابي على وزن نسبي (77.25%) وبدرجة كبيرة، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي تبعاً للمتغيري الجنس وسنوات الخدمة.

الخلاصة: في ضوء التصور المقترح وضع الباحث عدداً من التوصيات منها الاستمرار في تقديم الدورات التي تزيد من الكفاءة المهنية لدى المرشدين التربويين، وتوعية المرشيدات التربويات بأهمية تمتعهم بالتفكير الإيجابي لما له أهمية في تحسين الصحة النفسية لديهم وغيرها من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: أحداث الحياة الضاغطة؛ التفكير الإيجابي؛ المرشدين التربويين؛ المحافظات الجنوبية؛ فلسطين.

Abstract:

Objectives: The descriptive correlational study aimed to identify the level of stressful life events and their relationship to positive thinking among educational counselors in the southern governorates of Palestine, identify the relationship between stressful life events and positive thinking among educational counselors in the southern governorates of Palestine, and reveal statistically significant differences between the average counselors' scores on the stressful life events scale and the positive thinking scale according to the variable (gender - number of years of service).

Methods: The researcher employed the descriptive correlational method, which is used to explore the degree of relationship between two or more variables, and followed the steps of the scientific method in general. The study sample consisted of (198) Male and female educational counselors in the southern governorates of Palestine responded to a scale of stressful life events and positive thinking.

Results: It was found that the level of stressful life events received a relative weight with an average rating of (74.95%) while the level of positive thinking received a relative weight of (77.25%) to a great extent. The study showed that there is a statistically significant negative correlation between stressful life events and positive thinking among educational counselors, and there are no statistically significant differences in the level of positive thinking. Two measures of stressful life events and positive thinking were according to the variables of gender and years of service.

Conclusions: In light of the proposed vision, the researcher formulated several recommendations, including continuing to provide courses that enhance the professional competence of educational counselors. Additionally, raising awareness among female educational counselors about the importance of adopting positive thinking as it contributes significantly to improving their mental health among other recommendations.

Keywords: stressful life events; positive thinking; educational counselors; southern governorates; Palestine.

المقدمة:

يتعرض الفرد خلال مراحل حياته إلى مجموعة من الضغوطات، نتيجة الظروف الصعبة التي يمر بها في حياته، والتي تختلف في شدتها باختلاف الموقف الضاغط، وقد تسبب له إرباكاً في الناحية النفسية، أو الاجتماعية، أو الصحية وغيرها، كما وقد تنعكس على تفكيره وعلى توازنه الانفعالي، مما يحتاج من المرشدين التسليح بمجموعة من الاستراتيجيات للمحافظة على توافقه النفسي والاجتماعي، ويعد التفكير الإيجابي أحد العوامل التي تساهم في التخفيف من هذه الضغوطات.

كما أن ضغوط الحياة والانفعالات قد أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الفرد المعاصر وما تخلفه من جروح نفسية فكلما زادت الحياة تعقيداً كلما كثر تعرض الفرد لما يعرف حديثاً بالجروح النفسية كذلك فإن الحياة العصرية تتميز بتعرض الفرد لكثير من مواقف الفشل والاحباط في تحقيق رغباته (محمد، 1996).

وترى جودة (2006) أن أحداث الحياة الضاغطة هي مجموعة من المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الأشخاص في حياتهم، وتتطلب منهم التوافق، مما ينتج عنها آثار سلبية على المستوى النفسي والجسمي والاجتماعي.

وتعرف صالح وحجازي (2008) أحداث الحياة الضاغطة بأنها الأحداث الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها المرشد التربوي في المدارس والتي تؤدي إلى تعرض الفرد لحالة من التوتر وعدم التوازن وعدم التكيف مما يتطلب من الفرد تغيير نمط سلوكه من أجل إعادة تكيفه وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين من حوله.

وتتنوع أحداث الحياة الضاغطة من أحداث الحياة الضاغطة (مادية- أسرية- اجتماعية- خاصة بالعمل)، وجميعها تنشأ نتيجة الأحداث والمواقف التي يتعرض لها المرشد أو المرشدة في بيئة المحيطة، ولها علاقة ببعض المتغيرات المرتبطة بمستوى الدخل، والعمر، ومتغيرات الشخصية، والأعباء الملقة عليهم في العمل وغيرها (أبو شامة، 2012).

ومن خصائص الأشخاص القادرين على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي ذكرها كوبازا المشار إليها في الشكعة (2009: 356) وهي: الالتزام Commitment والذي يشير إلى شعور الفرد بالالتزام في أسلوب حياته اليومية، والمشاركة الإيجابية مع الآخرين، وبالتفاعل البناء في علاقاته مع البيئة المحيطة بالإضافة إلى التحدي Challenge: والتي تشير إلى رغبة الفرد في اكتساب خبرات جديدة، والتعامل مع هذه الخبرات بتصرفات سلوكية ناضجة، ويكون قادراً على مواجهة الأحداث الضاغطة بصورة ناضجة وواقعية تتسم بالتحدي والانتصار عليها، وأيضاً التحكم والضبط Control: ويشير إلى إحساس الفرد بالقدرة على التحكم في كيانه النفسي والاجتماعي في مواجهة تلك الأحداث الضاغطة، ومحاولة السيطرة على العوامل المثيرة لتلك الأحداث.

ويرى رواد المدرسة السلوكية أن الضغوط النفسية مكتسبة ومتعلمة من خلال احتكاك الفرد بالبيئة المحيطة، حيث يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، ويعتبر متنبئاً بالسلوك قبل وقوعه، ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى وأن الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى للتكيف. (النوايسة، 2013، 19) وبالتالي يتمتع بالتفكير الإيجابي الذي يساعده على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة.

لذا احتل التفكير الإيجابي مكانة بارزة باعتبار التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، حيث يساعده على توجيه الحياة وتقديمها، فالفرد الإيجابي شخص سعيد يتسم بالتفاؤل والرضا والمشاعر الإيجابية كما أنه يتميز بالضبط الذاتي والانفعالي، الأمر الذي يجعل الفرد يواجه أحداث الحياة الضاغطة، ويجعل حياة الفرد تتميز بجودة.

وقد أشار بدر (2016) أن التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، ويساعد على مواجهة مصاعب الحياة وتسييرها لتحقيق مصالحه الخاصة.

ويرى "الخولي" المشار إليه في خصاونة (2020) أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها إيجابياً، والوعي بالذات والقدرة على قيادتها والتحكم بها، وأدراك الأهداف والاولويات ومقاومة الأفكار السلبية، بينما يرى العبيدي (2013: 129) أن التفكير الإيجابي هو المعتقدات والآراء والأساليب والمتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة وإيجابية ناجحة.

وللتفكير الإيجابي فوائد عديدة منها الإعتماد على النفس، والتفكير بإيجابية للبحث عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء توالدي يصدر عنه المقترحات الملموسة والعملية التي تجعل الأهداف أكثر فاعلية (المطيري ومرزوق، 2020).

ويرى روبرت (Robert) أن من صفات الشخص الذي لديه تفكير إيجابي التوقف عن لوم الآخرين وتجنب القرارات غير المستحبة، قبول المعتقدات غير المنطقية، وهو ليس مسألة الانتقال من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي بل التحرك نحو معرفة الحقيقة (Robert، 2004: 11).

وقدم جانبسن المشار إليه في اسليم (2017) مصفوفة لعلميات التفكير الإيجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات منها: مستوى حل المشكلات: ويشمل بعض الخطوات مثل تعرف المشكلة وتحديد لها، وتوضيح المشكلة، وصياغة الفروق، وصياغة الحلول المناسبة، وإنتاج الأفكار المرتبطة بالمسألة، وصياغة الحلول البديلة، واختبار أفضل الحلول، وتطبيق الحل الذي تم قبوله، والوصول إلى النتائج النهائية، ومستوى اتخاذ القرار: ويشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، وإظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحدي البدائل الممكنة والتعرف عليها، اختيار ودراسة البدائل، ترتيب البدائل واختيار أفضلها، تقويم المواقف، ومستوى التفكير الإيجابي التقويبي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، والملاحظة والحكم على تقاريرها، والتعرف المشكلات وتحليلها تقويم الفروض، وتصنيف البيانات، التنبؤ بالنتائج.

ويرى "سنايدر (Snyder)" أن علم النفس الإيجابي وفقاً لنظرية الأمل يتضمن تحديد الأهداف لحل المشكلات، والأساليب المختلفة والدافع لتحقيق الأهداف، كما أن نظرية الأمل تمكن الفرد من تحديد أهداف واضحة وذات مغزى وتطوير دوافع قوية واستراتيجيات لتحقيق الأهداف الشخصية، ويرى سنايدر وآخرون أن الأمل هو أمر إيجابي ومعقول توقع المستقبل، وهذا التفكير الإيجابي لا يحفز الأفراد فقط على تكريس الجهد المبذول للتغلب على العقبات في بيئاتهم ولكن أيضاً يحسن التعامل مع قدراتهم، وأن تنمية الأمل تمنع المشاكل وتعزز المزايا الشخصية، والإدراك الإيجابي والتفكير والاعتقاد (Huang, et al, 2020).

فالتفكير الإيجابي يساعد المرشد على تكريس الجهد المبذول في العمل، وحل المشكلات التي تواجهه، وإكسابه القدرة على اتخاذ القرار المناسب، لذا اتجهت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وضغوط أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية، وقد أكدت العديد من الدراسات السابقة أهمية التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات:

- قامت دراسة خطاب وآخرين (2023) الكشف إلى مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي والتعرف إلى وجود علاقة ذات دلالة اجتماعية بين التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (357) استجابوا لمقياس التفكير الإيجابي وأحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للتفكير الإيجابي ومستوى مواجهة أحداث الحياة، وعدم وجود فروق تعزى للنوع الاجتماعي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط اليومية.
- وأجرى الوعيل (2021) دراسة هدفت التعرف إلى التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى 201 من طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة، استجبن على مقياس التفكير الإيجابي (2008)، وأشارت النتائج إلى وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي ومستوى متوسط من الصحة النفسية لدى الطالبات كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفكير الإيجابي والصحة النفسية
- وتناولت دراسة (Alkhatib, 2020) معرفة العلاقة بين الرفاه النفسي والفعالية الذاتية والإيجابية في التفكير لدى طلاب جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالملكة العربية السعودية وتكونت عينة الدراسة من (350) طالب جامعي، واستخدمت الباحثة مقياس الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية، ومقياس التفكير الإيجابي من (Radi & Metib, 2017)، وأظهرت النتائج أن الطلاب يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية وأن هناك علاقة إيجابية بين الرفاه النفسي، الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي.
- وتناولت دراسة حمودة (2019) بهدف التعرف إلى مستوى المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الدراسي وحل المشكلات وتكونت عينة الدراسة من الطالبات المتزوجات في الجامعات الفلسطينية في العام (2018)، والبالغ عددهن (200) طالبة من جامعات غزة استجبن على مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس التوافق الدراسي، ومقياس حل المشكلات، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعات الفلسطينية وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين أحداث الحياة الضاغطة والتوافق الدراسي وحل المشكلات لدى الطالبات المتزوجات بالجامعات الفلسطينية.
- وأرجت دراسة جلول ولوكيا (2018) العلاقة بين جودة الحياة الوظيفية والتفكير الإيجابي لدى الموظفين بالمؤسسات الشبابية والرياضية لولاية ورقلة، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، بالجزائر والبالغ عددهم (176) موظف، استجابوا على مقياس جودة الحياة الوظيفية (2004)، ومقياس التفكير الإيجابي وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من أبعاد جودة الحياة الوظيفية والتفكير الإيجابي باستثناء بعض الأجور والمكافآت حيث لم يتبين وجود علاقة ارتباطية بينه وبين التفكير الإيجابي.
- وهدفت دراسة زهران (2016) الكشف إلى أثر برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى (40) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة حلوان، استجابوا على مقاسي الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.

- وقاما النجار وعبد الرؤوف (2015) بدراسة للتعرف إلى العلاقة التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة استجابوا على: مقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة إعداد الباحثين، وأشارت النتائج أن التفكير الإيجابي حصل على درجة (73%)، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بدرجة (84.1%)، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بدرجة (48.5%)، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مجالات مقياس التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وملتغير الخبرة لصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة أقل من خمس سنوات.
- وسعت دراسة مصطفى وآخرون (2014) الكشف إلى مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة، ومعرفة العلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (350) طالبًا وطالبة من جامعة اليرموك في الأردن ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بإعداد مقياس أحداث الحياة الضاغطة، والشعور بالرضا عن الحياة، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعًا، وأن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضًا، كما أظهرت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الشعور بالرضا عن الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وقد اتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أنها اتفقت على أهمية التفكير الإيجابي كمفهوم مرتبط ارتباطاً إيجابياً بجودة الحياة وأحداث الحياة الضاغطة والرضا عن الحياة والتفاؤل والامل، كما أظهرت الدراسات السابقة تأثير أحداث الحياة الضاغطة على مستوى الرضا الوظيفي لدى المرشدين التربويين.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة واختيار منهج الدراسة المناسب، وإعداد أدوات الدراسة الخاصة بالدراسة الحالية وإلقاء الضوء على بعض جوانب وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق المهني، مما ساعد الباحث في تحديد وصياغة الإطار النظري وتحديد الموضوعات المهمة فيه، والاطلاع على أنواع أحداث الحياة الضاغطة والتحديات التي تواجه المرشدين التربويين في عملهم.

مشكلة الدراسة:

يتعرض المرشدين التربويين إلى العديد من المشاكل والضغوط الحياتية، منها الضغوط المهنية، والأسرية، والاقتصادية، والسياسية والاجتماعية، والتي تلعب دورًا كبيرًا في التأثير على صحتهم النفسية، وعلى تفكيرهم الإيجابي، والذي يعد مطلب أساسي في عملهم المهني كمرشدين تربويين، فكلما كان المناخ المهني إيجابياً يسوده الاحترام المتبادل والراحة والعلاقات الاجتماعية الطيبة زاد ذلك في تفكيرهم الإيجابي ورضاهم عن حياتهم، وهذا يتطلب منا البحث في كيفية خفض الضغوط لديهم وزيادة قدرتهم على التفكير السليم، والذي من شأنه أن يخفف شعورهم باليأس والضعف أمام التحديات والمواقف الحياتية الضاغطة، واستعادة توازنهم النفسي وتحسين مستواهم المهني. وكفاءتهم في العمل للقيام بواجبهم المهني وتقديم الخدمة الإرشادية على أكمل وجه.

ويرى بخش (2007: 19) أن موضوع ضغوط أحداث الحياة لا يقف عند حد علاقته بالأمراض البدنية فقط بل إلى مجال التوافق والاضطرابات النفسية، كما يختلف الأفراد فيما بينهم في سرعة تأثيرهم بالضغوط الحياتية تبعاً لحالتهم النفسية، وأن الحالة النفسية للفرد تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات النفسية والجسمية.

كما أكدت دراسة جونسون وسارسون (Johnson, & Sarason, 1986) أن هناك تأثيراً لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والفسيولوجية.

ويشير النجار والاطلاع (2015: 212) أن التفكير الإيجابي يرتبط بجودة الحياة بالنسبة للفرد، وهي تعبير شعور الفرد بالرضا عن حياته وينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي وهنا تتضح علاقة التفكير الإيجابي برضا الفرد عن حياته. ومن هنا برزت مشكلة الدراسة والتي تتمثل في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين؟
ويتفرع عنه التساؤلات التالية:

- ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين؟
- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المرشدين التربويين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير (النوع)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المرشدين التربويين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير (سنوات الخدمة)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المرشدين التربويين على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير (الجنس)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المرشدين التربويين على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير (سنوات الخدم)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى مستوى الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.
- معرفة العلاقة الارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة؟
- الكشف عن الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات المرشدين التربويين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة تبعاً (للنوع الاجتماعي- سنوات الخدمة).
- الكشف عن الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات المرشدين التربويين على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً (للنوع الاجتماعي- سنوات الخدمة).

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين:

الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في الموضوع الذي تناوله الدراسة وهو أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.
- أنها تسلط الضوء على شريحة مجتمعية ذات أهمية كبرى وهم المرشدين التربويين كونها تساهم في بناء وتطوير المجتمع .
- كما تعد الدراسة الحالية إضافة متواضعة وبسيطة للمكتبة العربية بصفة عامة والمكتبة الفلسطينية بصفة خاصة.

الأهمية التطبيقية:

- تسهم نتائج الدراسة في التعرف إلى مستوى أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي مما يتيح فرصة للعاملين في المجال وضع البرامج الإرشادية لتحسين التفكير الإيجابي وخفض الضغوط الحياة لدى المرشدين التربويين.
- تفيد هذه الدراسة في التمهيد لدراسات، والاستفادة من المقاييس المعدة لهذه الدراسة.
- تفيد العاملين والمتخصصين والمهتمين في هذا المجال بوضع المساقات التي تخدم هذا الموضوع خاصة في الجامعات.

مصطلحات الدراسة:

• أحداث الحياة الضاغطة:

هي مجموعة من الأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي تؤثر سلباً عليه من حيث الشعور بالضيق والقلق وعدم التوازن متمثلاً في مجموعة من الاضطرابات (النفسية- الجسمية- الانفعالية- الاجتماعية) نتيجة لضعف قدراته وإمكاناته الحالية لإصدار الاستجابة المناسبة للموقف الضاغطة. (محمد، 2012: 259). بينما تعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المعد لهذه الدراسة.

• التفكير الإيجابي:

هو المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواقف بصورة متفائلة إيجابية ناجحة (العبيدي، 2013: 129). بينما يعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، على مقياس التفكير الإيجابي.

حدود الدراسة:

- الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022/2023.
- الحد الموضوعي: أحداث الحياة الضاغطة، والتفكير الإيجابي.
- الحد المكاني: تم تنفيذ الدراسة في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.
- الحد البشري: تناولت الدراسة المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يستخدم في الكشف عن درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر، والذي يسير وفق خطوات المنهج العلمي بشكل عام (عطوان وجودة، 2016: 19).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية في المحافظات الجنوبية للعام 2022-2023 والبالغ عددهم (442).

عينة الدراسة:

- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) مرشداً ومرشدة من العاملين في المدارس الحكومية في المحافظات الجنوبية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة على أن يتم استثنائهم من العينة الفعلية، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.
- العينة الفعلية: تكونت العينة الفعلية (198) مرشداً ومرشدة من العاملين في المدارس الحكومية في المحافظات الجنوبية بفلسطين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، للعام 2022-2023، والجدول التالي يبين التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات المستقلة التصنيفية، وذلك كما يلي:

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات التصنيفية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	44.4
	أنثى	55.6
	المجموع	100.0
عدد سنوات الخدمة	5 سنوات فأقل	12.1
	من 6-10 سنوات	38.4
	10 سنوات فما فوق	49.5
	المجموع	100.0

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة التي تتمثل في معرفة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية قام الباحث بإعداد المقاييس الآتية:

أولاً: مقياس أحداث الحياة الضاغطة

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد مراجعة التراث النفسي والكتابات النظرية التي تناولت التفكير الإيجابي كدراسة: صالح وحجازي (2008)، والشكعة (2009)، والعبودي (2013)، ومصطفى وآخرون (2014)، بهدف استخدامه كأداة موضوعية مقننة في التعرف على التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين بمعناه العام، ويشمل المقياس في مجمله (47) فقرة، وقد اشتمل المقياس خمسة أبعاد وهي: الانفعالية، الأسرية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية). وتم استخدام التدرج من (4-1) لقياس استجابات المفحوصين لفقرات المقياس كما هو موضح في الجدول التالي.

وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى استخدامه كأداة لقياس أحداث الحياة الضاغطة ويتألف المقياس من خمسة أبعاد موضحة في جدول (2).

جدول (2): أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة

البعد	عدد الفقرات
الانفعالية	10
الأسرية	9
الاجتماعية	9
الاقتصادية	11
السياسية	8
المجموع	47

صدق المقياس:

قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس بطريقتين:

1. **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية الذين يعملون في الجامعات، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس (47) فقرة.
2. **صدق الاتساق الداخلي:** جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرد خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (3) ذلك.

جدول (3): معامل ارتباط كل فقرة من مقياس أحداث الحياة الضاغطة مع الدرجة الكلية للمقياس

المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الانفعالية	1	.843**	الأسرية	11	.774**	الاجتماعية	20	.721**
	2	.728**		12	.840**		21	.842**
	3	.823**		13	.888**		22	.785**
	4	.838**		14	.848**		23	.878**
	5	.921**		15	.921**		24	.841**
	6	.851**		16	.725**		25	.868**
	7	.821**		17	.877**		26	.856**
	8	.837**		18	.909**		27	.851**
	9	.928**		19	.818**		28	.769**
الاقتصادية	10	.889**	السياسية	40	.680**			
	29	.826**		41	.719**			
	30	.877**		42	.693**			
	31	.845**		43	.613**			
	32	.929**		44	.671**			
	33	.743**		45	.581**			
	34	.824**		46	.726**			
	35	.434*		47	.725**			
	36	.777**						
	37	.847**						
	38	.724**						
	39	.597**						

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.463 = (0.01)

*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.361 = (0.05)

يبين الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.434-0.929)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه. وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
الانفعالية	**0.821
الأسرية	**0.967
الاجتماعية	**0.782
الاقتصادية	**0.938
السياسية	**0.892

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.463 = (0.01)

*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.361 = (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن جميع المهارات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ثبات المقياس:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مقياس من المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل			
الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الانفعالية	10	0.711	0.830
الأسرية	9*	0.704	0.735
الاجتماعية	9*	0.678	0.761
الاقتصادية	11*	0.886	0.905
السياسية	8	0.781	0.877
الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة	47*	0.915	0.926

*تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين

يتضح من جدول (5) أن معامل الثبات الكلي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة (0.926)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

2. معادلة كرونباخ ألفا:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس		
البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الانفعالية	10	0.717
الأسرية	9*	0.516
الاجتماعية	9*	0.677
الاقتصادية	11*	0.949
السياسية	8	0.944
الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة	47*	0.936

يتضح من جدول (6) أن معامل الثبات الكلي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة (0.936)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (42) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج متدرج خماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) أعطيت الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1)، لقد اعتمدت الدراسة ثلاث مستويات تم تحديدها وفقاً للمعادلة التالية: طول الفئة = أعلى درجة (1-)

$$1+ \text{ (طارق، 2014)}$$

3

وبالتالي فإن الوزن النسبي 73.53 إلى 100 كبيرة، ومن 46.87 إلى 73.33 متوسطة، ومن 26.67 إلى 46.67 قليلة.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد مراجعة التراث النفسي والكتابات النظرية التي تناولت التفكير الإيجابي كدراسة: شاويش (2015)، والكشكي (2018)، والمطيري ومرزوق (2020)، بهدف استخدامه كأداة موضوعية مقننة في التعرف على التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين بمعناه العام، ويشمل المقياس في مجمله (42) فقرة، وقد اشتمل المقياس خمسة أبعاد وهي: (التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي، التسامح والارتياحية، تحمل المسؤولية، والتقبل وإيجابية الذات). وتم استخدام التدرج من (1-4) لقياس استجابات المفحوصين لفقرات المقياس كما هو موضح في الجدول التالي.

وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى استخدامه كأداة لقياس التفكير الإيجابي ويشتمل المقياس على خمسة أبعاد وهي:

جدول (7): أبعاد مقياس التفكير الإيجابي

البعد	عدد الفقرات
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	10
الضبط الانفعالي	6
التسامح والارتياحية	6
تحمل المسؤولية	8
التقبل وإيجابية الذات	12
المجموع	42

صدق المقياس:

• صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية الذين يعملون في الجامعات، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

• صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

جدول (8): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط
التفاؤل	1	.841**	الضبط الانفعالي	11	.783**
والتوقعات الإيجابية	2	.877**		12	.827**
	3	.913**		13	.921**
	4	.829**		14	.835**
	5	.727**		15	.632**
	6	.837**		16	.655**
	7	.724**	تحمل المسؤولية	23	.728**
	8	.843**		24	.838**
	9	.657**		25	.646**
	10	.927**		26	.778**
				27	.893**
				28	.905**
				29	.761**
				30	.826**
				31	.821**
				32	.920**
				33	.850**
				34	.887**
				35	.924**
				36	.922**
				37	.933**
				38	.802**
				39	.881**
				40	.696**
				41	.724**
				42	.587**

**ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.463 = (0.01)

*ر الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.361 = (0.05)

يبين جدول (8) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.632-0.933)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه. وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
-------	----------------

.792**	التفاؤل والتوقعات الإيجابية
.727**	الضبط الانفعالي
.824**	التسامح والارتياحية
.921**	تحمل المسؤولية
.822**	التقبل وإيجابية الذات

** الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.463 = (0.01)

* الجدولية عند درجة حرية (28) وعند مستوى دلالة 0.361 = (0.05)

يتضح من جدول (9) أن جميع المهارات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ثبات المقياس:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مقياس من المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون، وجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10): معاملات الارتباط بين نصفي كل مقياس من المقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل			
البعد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	10	0.715	0.833
الضبط الانفعالي	6	0.835	0.910
التسامح والارتياحية	6	0.888	0.940
تحمل المسؤولية	8	0.711	0.831
التقبل وإيجابية الذات	12	0.880	0.936
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	42	0.782	0.878

*تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين

يتضح من جدول (10) أن معامل الثبات الكلي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة (0.926) ولمقياس التفكير الإيجابي (0.878)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

2. طريقة كرونباخ ألفا:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وجدول (11) يوضح ذلك:

جدول (11): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس		
البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	10	0.889
الضبط الانفعالي	6	0.878
التسامح والارتياحية	6	0.909
تحمل المسؤولية	8	0.855
والتقبل وإيجابية الذات	12	0.959
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	42	0.879

يتضح من جدول (11) أن معامل الثبات الكلي لمقياس أحداث الحياة الضاغطة (0.936)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (42) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج متدرج رباعي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا) أُعطيت الأوزان التالية (4، 3، 2، 1)، لقد اعتمدت الدراسة ثلاث مستويات تم تحديدها وفقًا للمعادلة التالية:

$$\text{طول الفقرة} = \frac{\text{أعلى درجة (1-)}}{3} + 1 \quad \text{طارق، (2014)}$$

المحك المستخدم في الدراسة: بالتالي فإن الوزن النسبي (75 إلى 100) كبيرة، ومن (50 إلى 74) متوسطة، ومن (25 إلى 94) قليلة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

لقد قام الباحثان بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
- لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للاستبانة والعلاقة بين المتغيرات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون "Pearson".
- لإيجاد معامل ثبات الاستبانة تم استخدام معامل ارتباط سييرمان برون للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ.
- تحليل التباين الأحادي للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر.

نتائج الدراسة:

الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة والذي ينص على: ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسطات والنسب المئوية، وقيمة "ت" والجدول التالي يوضح ذلك:

م	البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	"ت" قيمة	sig	الترتيب
1	الانفعالية	3.840	0.639	76.81	18.516	0.000	2
2	الأسرية	4.010	0.635	80.20	22.366	0.000	1
3	الاجتماعية	3.625	0.876	72.49	10.033	0.000	4
4	الاقتصادية	3.667	0.771	73.34	12.170	0.000	3
5	السياسية	3.583	0.850	71.67	9.658	0.000	5
الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة		3.747	0.647	74.95	16.248	0.000	

يتضح من جدول (12) أن البعد الأسري حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (80.20%)، تلى ذلك البعد الانفعالي حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (76.81%)، تلى ذلك البعد الاقتصادي حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (73.34%)، تلى ذلك البعد الاجتماعي حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (72.49%)، تلى ذلك البعد السياسي حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (71.67%)، أما الدرجة الكلية لأحداث الحياة الضاغطة حصل على وزن نسبي (74.95%).

ويعزو الباحث حصول البعد الأسري على المرتبة الأولى بوزن نسبي (80.20%)، إلى ما تتعرض له الأسرة الفلسطينية إلى العديد من الضغوطات المختلفة، نتيجة الاغلاقات والحروب المتتالية والتي أثرت على جميع مناحي الحياة منها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، كما وتعد الأسرة لبنة من لبنات المجتمع وأي تأثير علمي يؤثر على المجتمع ككل، ويفسر الباحث حصول البعد الانفعالي على المرتبة الثانية بوزن نسبي (76.81%)، إلى أن عمل المرشدين يتطلب منهم القدرة على التحكم والاعتزان الانفعالي حيث ينصب دورهم على التخفيف من معاناة الطلاب ومساعدتهم على حل المشكلات التي يتعرضوا لها بالإضافة إلى تحمل أعباء العمل تلى ذلك البعد السياسي حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (71.67%)، ويفسر الباحث حصول البعد السياسي على المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسبي (71.67%)، أن الظروف الأسرية والاقتصادية والاجتماعية كلها مترتبة على البعد السياسي. وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مصطفى وآخرون (2014) أن أحداث ضغوط الحياة كان مرتفعاً عند فئة الدراسة، كما تتفق مع دراسة خطاب وفرج ورمضان (2023) والتي أكدت على أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة كان مرتفعاً عند معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة والذي ينص على: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

م	البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	"ت" قيمة	sig	الترتيب
1	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	3.052	0.720	76.30	12.738	0.000	4
2	الضبط الانفعالي	2.845	0.748	71.13	8.368	0.000	5
3	التسامح والرياحية	3.098	0.730	77.44	13.443	0.000	3
4	تحمل المسؤولية	3.191	0.517	79.77	21.521	0.000	1
5	التقبل وإيجابية الذات	3.173	0.521	79.34	20.882	0.000	2
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي		3.090	0.517	77.25	18.770	0.000	

يتضح من جدول (13) أن تحمل المسؤولية حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (79.77%)، تلى ذلك التقبل وإيجابية الذات حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (79.34%)، تلى ذلك التسامح والارتياحية حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (77.44%)، تلى ذلك التفاؤل والتوقعات الإيجابية حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (76.30%)، تلى ذلك الضبط الانفعالي حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (71.13%)، أما الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي حصل على وزن نسبي (77.25%).

ويعزو الباحث حصول المرشدين على درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، أن طبيعة العمل الإرشادي يتطلب أن يكون المرشد النفسي أكثر مرونة وأكثر إيجابية كي يتعامل على حل مشاكل السلوكية والتربوية والنفسية للطلاب وانخفاض القلق والتوتر والضغوطات المختلفة لديهم، وبالتالي يجب أن يكون لديهم قدرة على تحمل المسؤولية، وتقبل المسترشدين، ولديهم قدرة على ضبط الانفعال والتحكم الإيجابي في ذواتهم. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النجار وعبد الرؤوف (2015)، ودراسة (Lightsey Boyraz 2012)، والتي أكدت على حصول المرشدين على درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي.

الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة والذي ينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إرتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية وجدول (14) يوضح ذلك:

جدول (14): معامل الارتباط بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية

البعد	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	الضبط الانفعالي	التسامح والارتياحية	تحمل المسؤولية وإيجابية الذات	الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي
الانفعالية	-577.**	-432.**	-448.**	512.**	-623.**
الأسرية	-485.**	-456.**	-410.**	486.**	-561.**
الاجتماعية	-618.**	-521.**	-495.**	500.**	-669.**
الاقتصادية	-625.**	-677.**	-587.**	590.**	-751.**
السياسية	-714.**	-593.**	-580.**	673.**	-791.**
الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة	-706.**	-633.**	-593.**	644.**	-796.**

**ر الجدولية عند درجة حرية (196) وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.181

*ر الجدولية عند درجة حرية (196) وعند مستوى دلالة 0.05 = 0.138

يتبين من جدول (14) وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين أحداث الحياة الضاغطة والتفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية.

وتعد هذه النتيجة منطقية لأنه كلما زاد التفكير الإيجابي كلما قلت أحداث الحياة الضاغطة لدى المرشدين التربويين، وأصبحت أكثر إيجابية في تناولها للأمور وأكثر تحملاً للمسؤولية، والتفاؤل تجاه المستقبل، والإيجابية في العمل، ويكونوا أكثر قدرة على التحكم والضبط الانفعالي، ويكون لديهم القدرة على التسامح والشعور بالارتياح في العمل، وبالتالي تنخفض الضغوطات المختلفة لديهم، كما يفسر الباحث ذلك أن أفراد العينة وهم المرشدين التربويين يتفاعلون بإيجابية مع الأحداث اليومية كونهم تدربوا على طرق ووسائل التفريغ النفسي التي تدربوا عليها مثل الاسترخاء والتفكير الإيجابي وغيرها من الوسائل التي تساعد على مواجهة هذه الأحداث والمواقف التي يواجهونها، وبالتالي ينعكس ذلك بالإيجاب على صحتهم النفسية وشعورهم بالسعادة والرفاه النفسي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة خطاب وفرج ورمضان (2023)، ودراسة وتناولت دراسة Alkhatib (2020) والتي أظهرت وجود العلاقة بين الرفاه النفسي والفعالية الذاتية والإيجابية في التفكير، ودراسة الوعيل (2023) والتي أكدت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية.

الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة يعزى لمتغير (النوع)؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث اختبار "T. test" وجدول (15) يوضح ذلك:

جدول (15): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير (النوع) لمقياس أحداث الحياة الضاغطة

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الانفعالية	ذكر	88	3.788	0.668	1.043	0.298	غير دالة
	أنثى	110	3.883	0.614			إحصائياً
الأسرية	ذكر	88	3.915	0.666	1.888	0.061	غير دالة
	أنثى	110	4.086	0.602			إحصائياً
الاجتماعية	ذكر	88	3.542	0.903	1.193	0.234	غير دالة
	أنثى	110	3.691	0.852			إحصائياً
الاقتصادية	ذكر	88	3.587	0.797	1.313	0.191	غير دالة
	أنثى	110	3.731	0.748			إحصائياً
السياسية	ذكر	88	3.479	0.882	1.555	0.122	غير دالة
	أنثى	110	3.667	0.818			إحصائياً
الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة	ذكر	88	3.665	0.677	1.599	0.111	غير دالة
	أنثى	110	3.813	0.618			إحصائياً

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 1.98

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) تساوي 2.58

يتضح من جدول (15) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع وتعد هذه النتيجة نتيجة منطقية فكلما الجنسين من المرشدين يتعرضون للعديد من الضغوط المهنية، والأسرية، والاجتماعية والسياسية، حيث أن طبيعة عملهم تحتاج منهم التركيز والدقة في العمل، الأمر الذي يتطلب منهم أن يكونوا أكثر إيجابية في تناولهم للأمور وأكثر تحملاً للمسؤولية، وتفاؤلاً تجاه المستقبل، وأكثر قدرة على التحكم كي يستطيعون مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم.

الإجابة عن السؤال الخامس من أسئلة الدراسة والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة يعزى لمتغير (عدد سنوات الخدمة)؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA و جدول (16) يوضح ذلك :

جدول (16): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الانفعالية	بين المجموعات	1.610	2	0.805	1.993	0.139	غير دالة
	داخل المجموعات	78.747	195	0.404			إحصائياً
	المجموع	80.357	197				
الأسرية	بين المجموعات	1.081	2	0.541	1.343	0.263	غير دالة
	داخل المجموعات	78.479	195	0.402			إحصائياً
	المجموع	79.560	197				
الاجتماعية	بين المجموعات	1.299	2	0.649	0.845	0.431	غير دالة
	داخل المجموعات	149.869	195	0.769			إحصائياً
	المجموع	151.168	197				
الاقتصادية	بين المجموعات	0.840	2	0.420	0.704	0.496	غير دالة
	داخل المجموعات	116.369	195	0.597			إحصائياً
	المجموع	117.209	197				
السياسية	بين المجموعات	2.298	2	1.149	1.600	0.204	غير دالة
	داخل المجموعات	139.984	195	0.718			إحصائياً
	المجموع	142.281	197				
الدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.685	2	0.343	0.816	0.444	غير دالة
	داخل المجموعات	81.816	195	0.420			إحصائياً
	المجموع	82.501	197				

ف الجدولية عند درجة حرية (2) ، (195) وعند مستوى دلالة 4.71 = (0.01)

ف الجدولية عند درجة حرية (2) ، (195) وعند مستوى دلالة 3.04 = (0.05)

يتضح من جدول (16) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المرشدين التربويين جميعهم سواء المرشدين الجدد أو القدامى جميعهم يخضعوا لتدريبات في مجال التخصص، كما أن طبيعة المهنة تتطلب منهم دائمًا إلى التعرف على كل ما هو جديد في مجال الإرشاد، بالإضافة أن جميعهم لديهم مهارات الإرشاد في التعامل مع المواقف والأحداث وقدرة في حل مشاكل المسترشدين.

الإجابة عن السؤال السادس من أسئلة الدراسة والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية على مقياس التفكير الإيجابي يعزى لمتغير(النوع)؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث اختبار "T. test" وجدول (17) يوضح ذلك

جدول(17): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للمقياس تعزى لمتغير(النوع) لمقياس التفكير الإيجابي

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	ذكر	88	3.139	0.725	1.519	0.130	غير دالة
	أنثى	110	2.983	0.712			إحصائياً
الضبط الانفعالي	ذكر	88	2.911	0.781	1.108	0.269	غير دالة
	أنثى	110	2.792	0.720			إحصائياً
التسامح والارتياحية	ذكر	88	3.140	0.770	0.732	0.465	غير دالة
	أنثى	110	3.064	0.699			إحصائياً
تحمل المسؤولية	ذكر	88	3.239	0.549	1.169	0.244	غير دالة
	أنثى	110	3.152	0.489			إحصائياً
والقبول وإيجابية الذات	ذكر	88	3.233	0.538	1.442	0.151	غير دالة
	أنثى	110	3.126	0.505			إحصائياً
الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	ذكر	88	3.152	0.556	1.520	0.130	غير دالة
	أنثى	110	3.040	0.481			إحصائياً

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي 1.98

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) تساوي 2.58

يتضح من جدول (17) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تعزى لمتغير النوع على مقياس التفكير الإيجابية إلى أن المرشدين التربويين من كلا الجنسين جميعهم يخضعوا لتدريبات في مجال التخصص من قبل وزارة التربية والتعليم، كما أن طبيعة المهنة تتطلب منهم دائماً إلى التعرف على كل ما هو جديد في مجال الإرشاد، بالإضافة أن جميعهم لديهم مهارات الإرشاد في التعامل مع المواقف والأحداث وقدرة في حل مشاكل المسترشدين.

الإجابة عن السؤال السابع من أسئلة الدراسة والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشدين التربويين العاملين في المدارس الحكومية بالمحافظات الجنوبية على مقياس التفكير الإيجابي يعزى لمتغير(عدد سنوات الخدمة)؟ وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA وجدول (18) يوضح ذلك:

جدول(18): مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	بين المجموعات	2.381	2	1.190	2.150	0.119	غير دالة
	داخل المجموعات	107.981	195	0.554			إحصائياً
	المجموع	110.361	197				
الضبط الانفعالي	بين المجموعات	2.652	2	1.326	2.525	0.083	غير دالة
	داخل المجموعات	102.404	195	0.525			إحصائياً
	المجموع	105.057	197				
التسامح والارتياحية	بين المجموعات	0.215	2	0.108	0.400	0.671	غير دالة
	داخل المجموعات	52.431	195	0.269			إحصائياً
	المجموع	52.646	197				
تحمل المسؤولية وإيجابية والتقبل الذات	بين المجموعات	0.615	2	0.308	1.134	0.324	غير دالة
	داخل المجموعات	52.890	195	0.271			إحصائياً
	المجموع	53.505	197				
	بين المجموعات	0.625	2	0.313	1.170	0.312	غير دالة
	داخل المجموعات	52.096	195	0.267			إحصائياً
	المجموع						

الكلية الدرجة	المجموع	197
التفكير لمقياس الإيجابي		
ف الجدولية عند درجة حرية (2) ، (195) وعند مستوى دلالة 4.71 = (0.01)		
ف الجدولية عند درجة حرية (2) ، (195) وعند مستوى دلالة 3.04 = (0.05)		

يتضح من جدول (18) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة على مقياس التفكير الإيجابية أن المرشدين التربويين الجدد والقدامى يطلعون بشكل مستمر على طرق التعامل ويواكبوا على المستجدات الحديثة مع مشاكل العصر والطرق المناسبة لعلاجها وتقوم التربية والتعليم بالتدريب المستمر لهذه الفئة ليتدربوا على كل ما هو حديث في هذا المجال، بالإضافة أن طبيعة عملهم الأمر تتطلب منهم أن يكونوا أكثر إيجابية في تناولهم للأمور وأكثر تحملاً للمسؤولية، وتفاؤلاً تجاه المستقبل، وأكثر قدرة على التحكم كي يستطيعون مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم.

توصيات الدراسة:

- الاستمرار في تقديم الدورات التي تزيد من الكفاءة المهنية لدى المرشدين التربويين.
- توعية المرشدين التربويين بأهمية تمتعهم بالتفكير الإيجابي لما له أهمية في تحسين الصحة النفسية لديهم.
- تقديم برامج إرشادية تقلل من القلق والتوتر والتخفيف من الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين مما يعود بالفائدة على توافقيهم النفسي والمهني ويخفف من ضغوطات الحياة لديهم.
- عقد الندوات والدورات لتزويد المرشدين التربويين بأهم الأساليب التي تساعد على التفكير الإيجابي.

البحوث المقترحة:

- في ضوء النتائج السابقة يعرض الباحث بعض البحوث المقترحة وهي:
- فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الضغوطات النفسية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية.
- تكثيف الدراسات البحثية التي تتناول المرشدين التربويين والتي تساعد على التخفيف من معاناتهم ومعاناة الآخرين.
- التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين الكفاءة المهنية وضغوط الحياة لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والأمل لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية بفلسطين.
- التنبؤ بجودة الحياة الأسرية في ضوء العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرشدين التربويين بالمحافظات الجنوبية.

المراجع:

- أبو شامة، فاطمة. (2012). *قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بنها، مصر.
- بخش، أميرة. (2007). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والتوتر لدى عينة من أمهات المعاقين عقلياً والعاديين بالملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية*، ع(13)، 13-34.
- بدر، شيماء. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية. *مجلة كلية التربية: جامعة بور سعيد، مصر*، ع (20)، 774 – 799.
- جلول، نبيل ولوكيا، الهاشمي. (2018). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي، *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية: جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2، الجزائر*، ع(35).
- جودة، امال. (2006). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات: ع(7)*، 65-108.
- حمودة، رانيا. (2019). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة كما تدركها الطالبات المتزوجات بالجامعة وعلاقتها بالتوافق الدراسي وحل المشكلات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- خصاونه، آمنه حكمت. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى جامعة اليرموك، *مجلة جامعة القدس المفتوحة: ع(30)*، 30-46.

- خطاب، نعيمة وفرج، آدم ورمضان فاطمة. (2023). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية " دراسة ميدانية. *مجلة /المختار للعلوم الانسانية*، جامعة بنغازي: (1) 41، 169-193.
- الخفاجي، زينب وعبد النبي، هناء (2011). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الانجاز وفاعلية الذات لدى المرأة العاملة في بعض دوائر الدولة في مركز محافظة البصرة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*: 36 (1)، 179-153.
- زهران، محمد. (2016). فعالة برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في خفض احداث الحياة الضاغطة لدي عينة من طلبة الجامعة، *المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*: كلية التربية، جامعة حلوان، ع(3)، 93-124.
- شاويش، نازك خليل. (2015). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل للتفاؤل لدى مريضات سرطان الثدي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- الشكعة، علي. (2009). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)*: (23) 2، 378-352.
- صالح، عايدة وحجازي، جولتان. (2008). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى جودة أداء المرشدين التربويين في مدارس محافظات غزة. المؤتمر العلمي الثاني ب" تمكين المعلم الفلسطيني ومتطلبات الجودة الشاملة، 28-29 يونيو، كلية التربية، جامعة الرقازيق، مصر.
- العبيدي، عفراء. (2013). التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*: (7) 4، 123-152.
- عطوان، أسعد وجودة، موسى. (2016) *مناهج البحث العلمي*. مكتبة جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- الكشكي، مجده علي. (2018). فاعلية برنامج اشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيفات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية*: (26) 6، 263-294
- محمد، امال. (1996). ضغوط الحياة العصرية والجروح النفسية. *مجلة التربية*: ع(118)، 226-231.
- محمد، هبة. (2012). *الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من المعلمات*. كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- مصطفى، منار والشريفين، أحمد وطشطوش، رامي. (2014). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية*: ع(34)، 205-250.
- المطيري، جزاء و مرزوق، مغاوري. (2020). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة البحوث التربوية والنوعية*: ع(2)، 79-106.
- النجار، يحيى و الطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)*: (29) 2، 246-210.
- النوايسة، فاطمة (2013). *الضغوط والأزمات النفسية*. دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الوعيل، أمل. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره بالملكة العربية السعودية. *جامعة الزهر*، ع(189)، 233-190.

- Alkhatib, M. (2020). Investigate the Relation between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam bin Abdul Aziz University Students. *International Journal of Higher Education*, 4(9), 138- 152. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n4p138>
- Huang, et al. (2020). Teaching practices: Integrating positive thinking in picture book creation for economically disadvantaged children. *Problems of Education In The 21 st century*, 78(6), 1081-1095. <https://doi.org/10.33225/pec/20.78.1081>
- Johnson, J. & Sarason, G. (1986). *Recent developments research in life stress*. In V. Hamilton and D.M. Wilburton' (Eds.). *Human stress and cognition*,. 77-90.
- Robert, A. (2004). *Beyond Positive Thinking*. Revised Edition Copyright ,pp 1-210.