



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علم النفس
التخصص: علم النفس عيادي
من إعداد الطالبة: بالعروسي منار
تحت عنوان:

التفكير الايجابي و علاقته بالدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة-

تاريخ المناقشة: 2023/06/18

لجنة المناقشة:

الصفة	الجامعة	اللجنة المكونة من السادة
رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د. قدوري الحاج
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د. خميس محمد سليم
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د. بوعافية خالد

الموسم الجامعي: 2023/2022



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علم النفس
التخصص: علم النفس عيادي
من إعداد الطالبة: بالعروسي منار
تحت عنوان:

**التفكير الايجابي و علاقته بالدعم النفسي
الاجتماعي لدى طلبة الجامعة
-دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة-**

تاريخ المناقشة: 2023/06/18

لجنة المناقشة:

الصفة	الجامعة	اللجنة المكونة من السادة
رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ. الحاج قدوري
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د خميس محمد سليم
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د. بو عافية خالد

الموسم الجامعي: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين..

ويسرني أن أوجه شكري لكل من نصحني و أرشدني و وجهني في إعداد هذا البحث و بإيصالي للمراجع و المصادر المطلوبة في جميع المراحل التي مرت بها، وأثني ثناء حسنا على وفاءٍ و تقديراً و اعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يتوانوا في مساعدتي و توجيهي في مجال البحث العلمي ، وأخص بالذكر الأستاذ المشرف و كل الأساتذة الأفاضل على هذه الرحلة الدراسية التي كللت بهذه المادة البحثية ثمرة الجهد الذي دام طوال فترة الدراسة ،

فجزاهم الله كل خير.

ولا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذي الفاضل خميس محمد سليم الذي قام بتوجيهي طيلة هذه الدراسة وسانديني في إكمال هذا البحث إلى آخر نقطة.

لكم مني فائق الاحترام والتقدير

الإهداء

أحمد الله عز وجل على كل النعم وعلى منه وعونه لي في إتمام هذا البحث

أهدي عملي هذا

إلى من عزز طموشي وإرادتي

إلى من شد أزرني وعزيمتي...

إلى الذين سهرنا من أجلي وتعبنا لأجل راحتني ودعنا لي بالتوفيق دوماً أبي وأمي العزيزين

والكريمين حفظهما الله وأطال الله بعمرهما على طاعته ورزقني برهما اللذان كنا سر

نجاحي وإصراري على التقدم ومثابرة من أجل الأفضل رغم صعوبة الحياة إلا أنهما كانا

معي

إلى إخوتي حفظهما الله ورعاهما الذين تقاسموا معي عبء الحياة

إلى خالتي وأمي الثانية التي كانت معي في دراستي وساندتني

كما أهدى ثمرة جهدي لأساتذتي الكرماء الذين كلما ظلمت الطريق أمامي لجأت إليهم

، وكلما سألت عن معرفة زودوني بها وكلما طلبت من وقتهم الثمين وفروه لي بالرغم

من مسؤولياتهم المتعددة إلى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية....

لكل من ساعدني ولو بكلمة طيبة ونصيحة نيرة أهدى لكم ثمرة اجتهادي

ونجاحي.....

ملخص الدراسة بالعربية:

أجريت الدراسة الحالية بهدف التعرف على مستوى التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة، وكذا الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي، و كذا التعرف على الفروق في درجة التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير (الجنس، التخصص).

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي ارتباطي وهو المنهج المناسب للدراسة الحالية وذلك تبني استبيانين. فقد طبق على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة والتي تم اختيارها على طريق العينة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم 180 طالب و طالبة بجامعة ورقلة.

و قصد معالجة البيانات تم الاعتماد على اختبار المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط النظري للكشف عن درجة التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي واختبار "ت" لعينة واحدة و اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و معامل الارتباط بيرسون لدراسة الفروق بين المجموعات. وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائي spss25 وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى التفكير الايجابي مرتفع لدى طلبة الجامعة.
 - مستوى الدعم النفسي الاجتماعي مقبول لدى طلبة الجامعة.
 - توجد علاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي .
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص.
- وقد نوقشت نتائج الدراسة في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة والواقع المعاش و استخلصت بتقديم بعض المقترحات .

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي، الدعم النفسي الاجتماعي، الطلبة الجامعيين.

Abstract

The current study was conducted with the aim of identifying the level of positive thinking and psychosocial support among students of Kasdi Merbah University of Ouargla, as well as revealing the correlation between positive thinking and psychosocial support, also identifying differences in the degree of positive thinking and psychosocial support attributed to the variable (gender, specialization).

In order to achieve the objectives of the study, the student relied on the descriptive relational approach, which is the appropriate approach for the current study, by adopting two questionnaires. It was applied to a sample of Kasdi Merbah University of Ouargla that was selected by the simple random sample of 180 male and female students at the University of Ouargla.

In order to process the data, the arithmetic mean, standard deviation and theoretical mean test were relied upon to detect the degree of positive thinking and psychosocial support, the "T" test for one sample, the "T" test for two independent samples and the Pearson correlation coefficient to study the differences between the groups, using the statistical package program spss25, and the following results were reached:

- The level of positive thinking is high among university students.
- The level of psychosocial support is acceptable to university students.
- There is a relationship between positive thinking and psychosocial support.
- There are no statistically significant differences in positive thinking due to the gender variable.
- There are statistically significant differences in psychosocial support attributable to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in positive thinking due to the specialization variable.
- There are no statistically significant differences in psychosocial support due to the specialization variable.

The results of the study were discussed in the light of the theoretical aspect, previous studies and lived reality and were concluded by submitting some proposals.

Keywords: positive thinking, psychosocial support, university students.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	فهرس محتويات
أ	الشكر و عرفان
ب	إهداء
ت	ملخص الدراسة
ح	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الأشكال و الملاحق
2	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : مشكلة الدراسة و اعتباراتها	
05	مشكلة الدراسة
07	تساؤلات الدراسة
07	فرضيات الدراسة
08	أهداف الدراسة
08	أهمية الدراسة
09	التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
10	حدود الدراسة
10	الدراسات السابقة
الفصل الثاني : التفكير الايجابي	
16	تمهيد
17	مفهوم التفكير
17	مفهوم التفكير الايجابي
18	أهمية التفكير الايجابي
20	التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الايجابي
23	أبعاد التفكير الايجابي
25	الخصائص التي تتميز بها الشخصية الايجابية
25	أهداف التفكير الايجابي

26	مكونات التفكير الايجابي
27	استراتيجيات التفكير الايجابي
29	خلاصة
الفصل الثالث: الدعم النفسي الاجتماعي	
37	تمهيد
38	مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي
39	أهمية الدعم النفسي الاجتماعي
40	أهداف الدعم النفسي الاجتماعي
41	النظريات المفسرة للدعم النفسي الاجتماعي
43	أنواع الدعم النفسي الاجتماعي
44	مصادر الدعم النفسي الاجتماعي
46	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
48	تمهيد
48	المنهج المستخدم في الدراسة
48	مجتمع و عينة الدراسة
49	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
49	أهداف الدراسة الاستطلاعية
49	عينة الدراسة الاستطلاعية
50	وصف أدوات جمع البيانات
51	الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة
56	ثانياً: الدراسة الأساسية
56	عينة الدراسة الأساسية
59	إجراءات الدراسة الأساسية
60	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
61	خلاصة

الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج

75	تمهيد
76	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الأولى
78	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الثانية
80	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة
82	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة
85	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الخامسة
86	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية السادسة
89	عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية السابعة
91	خلاصة
I	استنتاج عام
IX	توصيات و مقترحات
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
51	جدول يوضح توزيع فقرات مقياس التفكير الايجابي حسب الأبعاد	01
51	جدول يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفكير الايجابي	02
53	جدول يوضح قيمة معامل الارتباط للتجزئة النصفية لحساب الثبات	03
54	جدول يوضح معامل ألفا كرونباخ	04
54	جدول يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على مقياس الدعم النفسي الاجتماعي	05
55	جدول يوضح قيمة معامل ارتباط التجزئة النصفية	06
56	جدول يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الدعم النفسي الاجتماعي	07
57	جدول يوضح توزيع الأفراد العينة حسب الجنس	08
58	جدول يوضح توزيع الأفراد العينة حسب التخصص	9
62	جدول يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج اختبار "ت" لعرفة مستوى التفكير الايجابي	10
63	جدول يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج اختبار "ت" لعرفة مستوى الدعم النفسي الاجتماعي	11
64	جدول يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون في العلاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة	12
66	جدول يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتفكير الايجابي وفق متغير الجنس	13
68	جدول يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدعم النفسي الاجتماعي وفق متغير الجنس	14
71	جدول نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتفكير الايجابي وفق متغير التخصص	15
73	جدول نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدعم النفسي الاجتماعي وفق متغير التخصص	16

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
32	يوضح هرم المستويات الثلاثة لأهداف برامج الدعم النفسي الاجتماعي	01
55	شكل يوضح أنواع الدعم النفسي الاجتماعي	02
56	دائرة نسبية لتوزيع الأفراد حسب متغير الجنس	03
57	دائرة نسبية لتوزيع أفراد حسب متغير التخصص	04

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
IX	استبيان التفكير الايجابي	01
XI	استبيان الدعم النفسي الاجتماعي	02
XII	نتائج Spss برنامج الحزم الإحصائي لفرضيات الدراسة.	03

مقدمة

يتميز عصرنا الحاضر بأنه عصر الانفجار المعرفي، الذي حدث فيه ثورة هائلة في المعرفة والتقنية والمعلوماتية لن تتوفر لأحد من قبل فأصبح التخصص الواحد منقسماً على نفسه إلى تخصصات وشعب وفروع، ويصعب لبشر أن يلم بمعرفة واحدة أو يحيط علماً بكل دقائقها وتفصيلاتها، فبتقدير العلماء أصبحت المعرفة تتضاعف في فترة قصيرة بينما لم يكن هذا يحدث بهذه السرعة في عصور سابقة، مما يؤكد أنه لا مجال للمقارنة بين معدل عمر الإنسان الحقيقي وبين القفزة الهائلة والنمو المطرد في حجم المعرفة. ذلك ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي كونه نمط من أنماط التفكير يهدف إلى الارتقاء بالفرد.

ومن هنا تكمن أهمية التفكير للأفراد بتزويدهم بالأدوات التي يحتاجونها ليتمكنوا من التعامل بفعالية مع أي نوع من أنواع المعلومات أو المتغيرات التي تأتي في المستقبل، يضاف إلى ذلك أن عملية التفكير شاملة لعمليات عقلية كثيرة (أبو زينة، 2013)، ولقد تم تأسيس علم النفس الإيجابي عام 1998 على يد مارتن سيلجمان مدير مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا الأمريكية ولا زال يعرف نمو متسارعا على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق وتنظيم المؤتمرات المتخصصة حول العالم والتي تهتم بهذا العلم وتطبيقاته المهمة في العديد من المجالات خاصة المجالات النفسية و الاجتماعية.

فالدعم الاجتماعي والنفسي مورد هام من الموارد المقاومة ويشمل على محاولات لمساعدة الفرد على التغلب على التغلب وإعطاء الرأي وتعليم المهارات وتقديم المساعدة المادية والدعم الاجتماعي استراتيجية من استراتيجيات المقاومة كون المقاومة عملية يعد فيها معالجة الأمور التي تتطلبها علاقة بالبيئة في إطار حدوث أي ضغط سيكولوجي.

وحسب الإطار النفسي الاجتماعي 2005- 2007 الاتحاد الداخلي فهو يحدد الدعم النفسي الاجتماعي بأنه عملية لتعزيز ومساعدة الأفراد والأسر الذين يعانون من أزمات

لاستعادة إرادتهم ومواجهة الأحداق في المستقبل كما يشجع على استعادة التماسك الاجتماعي وتعزيز إلى رابط

الاجتماعية بين الأفراد وتحسين الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد وقدرتهم على التغلب على أي عقبات في المستقبل كما يمكن أن يتكون الدعم النفسي الاجتماعي دور كبير في الوقاية والعلاج فمن الناحية الوقائية يساعد على منع تطور المشاكل النفسية أما من الناحية العلاجية يساعد الأفراد على التغلب على المشاكل النفسية التي وقعت بسبب الصدمة والأزمات وعلاجها. (بنوة، بن عمارة، 2022) و انطلاقا من ذلك فإن مصادر الدعم النفسي الاجتماعي الخاص بطلبة الجامعة و المتمثلة في مواجهة الضغوط النفسية لديهم و التصدي لها، ومن منطلق تفسير وتوضيح ذلك جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على هذه المتغيرات المتمثلة في التفكير الايجابي، الدعم النفسي والاجتماعي ومعرفة إذا ما كان هناك علاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح وفق الخطة الممنهجة المقترحة للدراسة الحالية تضم جانبين جانب نظري و جانب تطبيقي :

يتناول الجانب النظري: جاء الفصل الأول بعد مقدمة الدراسة لتحديد إشكالية الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وأهداف البحث ثم تحديد المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة، ثم طرح فرضيات الدراسة كحلول مؤقتة لتساؤلات الدراسة، ثم عرض الدراسات السابقة حيث قسمنا العرض إلى دراسات عربية تناولت التفكير الإيجابي ثم دراسات أجنبية تناولت نفس المتغير ثم دراسات عربية تناولت الدعم النفسي الاجتماعي ثم التعقيب على الدراسات السابقة. أما الفصل الثاني والثالث فجاءا للتعريف بمتغيرات الدراسة نظريا، إذ خصصنا الفصل الثاني للتفكير الايجابي حيث استهلنا الموضوع بتمهيد و مفهوم وأهمية ثم توجهات النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي و أبعاد التفكير الإيجابي ثم الخصائص التي تميز بها الشخصية الإيجابية و الأهداف ثم مكونات التفكير الإيجابي ثم استراتيجيات التفكير الايجابي.

أما الفصل الثالث فتم التطرق فيه إلى الدعم النفسي الاجتماعي حيث استهلنا الموضوع بتمهيد ثم مفهوم وأهميته و الأهداف ثم النظريات المفسرة للدعم النفسي الاجتماعي وأنواعه و مصادر الدعم النفسي الاجتماعي.

الجانب الميداني: ويتعرض الفصل الرابع للإجراءات الدراسية الميدانية بدءا بتحديد المنهج ثم تحديد عينة البحث والأداة المستخدممين في الدراسة مع تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، وتحديد مجال الدراسة الزماني والمكاني. أما الفصل الأخير فخصص لعرض و تحليل ومناقشة و تفسير البيانات الإحصائية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها لنصل في الأخير إلى مقترحات الدراسة والخاتمة كخلاصة عامة مع ذكر الملاحق و المراجع المستخدمة في الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة

- مشكلة الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة
- حدود الدراسة
- الدراسات السابقة

مشكلة الدراسة:

لقد شاهدت العقود الماضية اهتماما متزايدا بدراسة الدعم الاجتماعي في تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد حيث يحتاج بعضهم إلى الدعم الاجتماعي حتى يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالاستقرار وهذا الدعم يوفر تقديرا للذات والثقة بها ويولد مشاعر ايجابية ويقلل من التأثير السلبية للأحداث الخارجية (الحداد 1998) حيث يعد الدعم النفسي الاجتماعي من الموضوعات التي يتم بها العلماء والمفكرون في مجال العلوم الاجتماعية بشكل عام وفي علم النفس بشكل خاص. كما يعتبر من المجالات يقدمها المجتمع والبيئة الاجتماعية للفرد وذلك بسبب تعدد مصادر التي يتلقى منها الدعم فمثال ذلك الأسرة والمجتمع والجماعة الرفاق فقد يواجه الفرد بعض التحديات والمشكلات المختلفة التي قد يواجهها في حياته اليومية كما أكدت هذه الدراسة على فاعلية الدعم النفسي الاجتماعي حيث يقلل من الضغوط النفسية وهذا ما ورد في دراسة (الدوسري 2020) حول الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى رجال الشرطة حيث أظهرت النتائج الدراسة أن وجود ارتباط عكسي بين الدعم النفسي الاجتماعي والضغوط النفسية أي كلما زاد الدعم النفسي قلت الضغوط النفسية أي أن زيادة الدعم النفسي الاجتماعي من طرف الأسرة والأصدقاء يقلل من الضغوطات والمشاكل النفسية لدى الشرطة. و يعتبر أيضا سلسله متصلة من الدعم والرعاية التي تؤثر على البيئة الاجتماعية التي يعيشها الأفراد وتمتد هذه السلسلة من أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية والأصدقاء والجيران والمعلمين في المجال الصحة أو أعضاء المجتمع ضمن علاقات مستمرة وتجمع بين التواصل والحب والتفاهم غير المشروط والتسامح والقبول وتتوسع لتسع إلى الرعاية والدعم التي تقدمها الخدمات النفسية المتخصصة (بن عماره 2022) وأكدت أيضا دراسة (عوض الله 2020) حول اثر خدمات الدعم النفسي الاجتماعي على النساء الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي وأبرزت النتائج الدراسة أن هناك اثر ايجابي واضح للخدمات الدعم النفسي الاجتماعي على الناجيات من العنف لذلك أكدت العديد من الدراسات أن الدعم النفسي الاجتماعي له اثر ايجابي على تخفيف من الضغوطات النفسية والمشكلات التي تواجهه بعض الفئات المجتمع. وقد يكون للدعم النفسي عدة أنماط أو أشكال للتفكير وهو يساعد على تحسين الأفراد وتحقيق النجاح

وتطوير الجوانب الايجابية في الشخصية لذلك ظهر التفكير الايجابي فهو من الموضوعات علم النفس الايجابي حيث يعتبر أداة لرؤية الجانب الايجابي بدلا من التركيز على اضطرابات النفسية والجوانب السلبية في الشخصية وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي يبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج ايجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريد حيث يعرفه (سليجمان 2004) أن التفكير الايجابي يساهم في زيادة قدره الفرد وقيمته بين الآخرين وفي المجتمع ككل كما يعد عاملا من عوامل الشعور الفرد

بالامتنان والقدرة على الحب والتسامح مع الذات حيث أكدت دراسة (علة و بوزاد 2012) حول البحث عن علاقة بين التفكير الايجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية لدى طلاب جامعه سنغافورة أين توصلت نتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الايجابي مع كل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة (نعمان 2022) و قد هدفت هذه الدراسة لتخفيف من التوتر النفسي لدى الطلاب الجامعة حيث يعتبرون من الفئة الشباب أين نجد أن الجامعة من أهم المؤسسات التي تسعى إلى تكوين شباب يتصفون بالتفكير خالي من التفكير السلبي حيث أثبتت هذه الدراسات أن الطلبة الجامعيين تصفون بتفكير ايجابي مرتفع فتفكير الايجابي يعكس شخصيه الطالب الايجابية أي يؤثر على سلوكه في مختلف مواقف سواء تعليمية أو اجتماعية وبالتالي حاضر فعال ومستقبل مشرق (علة و بوزاد 2012) وعليه تسعى الباحثة من خلال البحث الحالي إلى تحديد مستوى التفكير الايجابي والدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

2. تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين؟
- 2- ما مستوى الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

3- هل توجد علاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟

3. فرضيات الدراسة:

1- مستوى التفكير الايجابي مرتفع لدى طلبة الجامعة.

2- مستوى الدعم النفسي الاجتماعي مقبول لدى طلبة الجامعة.

3- توجد علاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص.

7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير

التخصص.

04- أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة.
- 2- التعرف على مستوى الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة
- 3- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي
- 4- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير لجنس و التخصص.
- 5- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير لجنس و التخصص.

5- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة في تناولها لبعض متغيرات علم النفس الإيجابي و الذي يسعى إلى توجيه بؤرة الاهتمام إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير و تظهر أهميتها في كونها تتناول شريحة أكاديمية تعد النخبة المهمة و هي الطلبة الجامعيين ما يستوجب الاهتمام بقدراتهم العقلية و انجازاتهم وأهمية دور الدعم النفسي الاجتماعي لطلبة الجامعيين أيضا إلقاء الضوء على العلاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي كذلك دور الشعور بالتفكير الايجابي و مدى تأثيره على طلبة الجامعة

الأهمية تطبيقية:

يعتبر الشباب الجامعي فئة جد مهمة لكونها فئة يعول عليها كإطارات في المجتمع حيث اهتم علم النفس الايجابي بتطوير و إظهار "أهم النقاط القوية التي تساهم في تبني برامج و أساليب تساهم في رفع مستوى الفعالية لديهم و بالتالي يفتح المجال لتنمية شخصية الطالب

الجامعي بجوانبه المتعددة بناء الخبرات التي تساعده على تنمية الشخصية ذات الخصائص الايجابية. وقد تفيد نتائج الدراسة في بناء برامج لتنمية الدعم النفسي الاجتماعي و تدعيم شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، كذلك تفيد أيضا في تحقيق استقرار الطالب في المرحلة الجامعية التي يمر بها من خلال بناء مراكز لتكفل و الدعم التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

(1) التفكير الإيجابي: Positive thinking

تعرف إبراهيم (2005) التفكير الايجابي بأنه قدرة الفرد اللاإرادية على تقويم أفكاره و معتقداته و التحكم فيها و توجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من نتائج و تدعيم حل المشكلات و من خلال تكوين أنظمة و أنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، أو إن التفكير يمثل الأنشطة و الأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة تدعم ثقة الفرد بالنجاح من خلال تكوين أنظمة منطقية ذات طابع تفاؤلي. (البشر و الحميدي، 2019، ص375)

و يعرف إجرائيا بأنه: أنه أسلوب متكامل في التفكير يختبره الطالب و يعكس توقعاته الايجابية نحو حياته اليومية و المستقبلية و قناعاته بالقدرة على تحقيق النجاح. و يعرف أيضا بمجمل الدرجات المتحصل عليها من تطبيق مقياس الأسود مهريّة للتفكير الايجابي(2022).

(2) الدعم النفسي الاجتماعي: (المساندة الاجتماعية) Social support :

يقصد بها " الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به -كالأسرة ، الأصدقاء، الجيران ،زملاء العمل أو الفصل- ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم " (السريسي و عبد المقصود، 2001، ص11)

و يعرف إجرائيا بأنه: شعور الفرد بالدعم النفسي الاجتماعي من خلال ما يقدمه الآخرون المحيطون به على الصعيد الأسري أو الأصدقاء أو المجتمع و أيضا ما تعكسه الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الدعم النفسي الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة،
لدكتور يوسف مصطفى عوض الله (2020).

6- حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تمثلت عينة الدراسة في طلبة جامعة قاصدي مرياح- ورقلة.

- الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي (2022/2023).
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة قاصدي مرياح - ورقلة بكليات التالية: كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية، كلية العلوم التطبيقية .

8-الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي:

هناك العديد من الدراسات التي أجريت لتوضيح مفهوم التفكير الايجابي و علاقته ببعض المتغيرات كدراسة

1. دراسة اندريو، و آخرون (2007 Andrew K et AL)هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة بين التفكير الايجابي و السلبي نحو التوقع للأحداث المستقبلية بين محاولات الانتحار، تكونت عينة الدراسة من (480) فرد من الأفراد الذين حاولوا الانتحار و تراوحت أعمارهم بين (16- 65) سنة من الذكور و الإناث و تم استخدام مقياس

اليأس و مقياس التفكير الايجابي و مقياس التفكير السلبي من إعداد الباحثين لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة بين التفكير السلبي و محاولة الانتحار، و أيضا توجد علاقة موجبة بين التفكير السلبي و اليأس.

2. دراسة (Jarrar 2013) هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين طريقة التفكير لدى الطلبة الجامعات الأردنية إذا كانت ايجابية و مدى ارتباط ذلك بثقافتها بالمواطنة و بالتالي ممارستها الايجابية تجاه المجتمع تكونت العينة من (654) طالبا، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و أظهرت النتائج أن طلاب الجامعات الأردنية على درجة عالية من الوعي في ثقافة المواطنة ، و أن مستوى التفكير الايجابي كان عاليا و سائدا بين الطلاب.

3. دراسة أبو زينة 2013 و تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي و السلبي و علاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات المستقلة المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس ، التخصص الأكاديمي، و تمثلت عينتها في الطلبة الجامعيين و بلغت عينة البحث (786) طالب و طالبة و استخدمت مقياسين (مقياس التفكير الايجابي و مقياس الجمود الذهني) لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الارتباطي و كان من ابرز نتائجها ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة و وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور و لا توجد فروق في درجة التفكير الايجابي و السلبي لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص.

4. دراسة معمري 2020 هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي و التوافق الدراسي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في المسيلة و تمثلت عينتها في (610) طالبا و طالبة و استخدمت أداتين مقياس التفكير الايجابي من إعداد

عبد الستار إبراهيم و مقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحثة لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي و كان من ابرز نتائجها وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفكير الايجابي و التوافق الدراسي لدى طلبة جامعة مسيلة، يتمتع طلبة الجامعة بالتفكير الايجابي ، توجد فروق دالة لدى عينة الدراسة في مستوى التفكير الايجابي تعزى إلى متغير الجنس، توجد فروق دالة لدى عينة الدراسة في مستوى التفكير الايجابي تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية.

5. **دراسة جيلاني 2020** هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة بين التفكير الايجابي و التوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة البندق و تمثلت عينة الدراسة من (127) طالبة و تمثلت أدوات الدراسة في مقياسين (مقياس التفكير الايجابي من إعداد عبد الستار (2008) و مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد رحمة (2002) لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الارتباطي و كان من ابرز نتائجها وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و التوجه نحو المستقبل عند (0.01) فقد بلغت (0.40) و تشير إلى علاقة موجبة، و كانت درجة التفكير الايجابي (0.66) و تشير إلى الاتجاه الايجابي بدرجة مرتفعة.

6. **دراسة برزوان و بهير و مزاري 2021** و هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الرفاه لدى عينة قوامها 50 طالبا جامعي في جامعة البليدة2. حيث تم استخدام مقياس التفكير الايجابي و مقياس الرفاه النفسي اعتمادا على المنهج الوصفي و من ابرز نتائجها أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي. كما تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطيه قوية بين التفكير الايجابي و الرفاه النفسي لدى هذه العينة .

7. **دراسة بن كافو و الختالي 2021** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى عينة من طلبة الجامعة و علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس ، التخصص الأكاديمي و استخدمت الباحثتان مقياس التفكير

الاجيبي لناجية رحومة البصير (2018) لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من طلبة جامعيين بلغت عينة البحث(65) طالب و توصلت إلى النتائج التالية أهمها: ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التفكير الايجابي حسب التخصص الأكاديمي وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس .

الدراسات التي تناولت الدعم النفسي الاجتماعي:

1-دراسة نيفين عبد الهادي 2013

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية بناءة كل من اللعب و الثقة و التسامح لدى مرحلة التعليم الأساسي في محافظات قطاع غزة و لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة تكونت من (550) طالبا و طالبة و استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج التجريبي حيث استخدمت الباحثة استمارة لقياس مستوى الثقة و التسامح و بطاقة ملاحظة و توصل إلى النتائج التالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق البرامج لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، و لقد كانت الفروق لصالح الإناث.

2-دراسة الموافي و آخرون 2016

تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الايجابية للشخصية لدى طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة من (598) طالب و طالبة بالفرقة الرابعة جامعة المنصورة استخدمت الباحثة (مقياس الغضب، و برنامج

تدريبي و إنماء الجوانب الايجابية في الشخصية) حيث اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، و من أهم ما أسفرت عنه الدراسة فعالية برنامج تدريبي حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية و الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح المجموعة التجريبيية فضلا عن وجود علاقة موجبة بين الجوانب الايجابية بالشخصية و خفض انفعال الغضب.

3-دراسة سلمان أبو العطا 2017

هدفت الدراسة للتعرف على فعالية الذات و التفكير الايجابي و علاقتها بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في ضوء مجموعة من المتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، سبب الإعاقة، درجة الإعاقة) و لقد اشتملت العينة على (316) و قد اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي و استخدم ثلاث مقاييس و هي (استبانة فعالية الذات و استبانة الدعم النفسي الاجتماعي و استبانة التفكير الايجابي) و تمت الدراسة في محافظات غزة و توصلت النتائج إلى مستوى فعالية الذات و التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي مرتفعا حسب المحك المعتمد في الدراسة و أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي الاجتماعي بين المتزوجين و الحالات الاجتماعية الأخرى و لصالح المتزوجين.

4-دراسة الدوسري 2020:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى علاقة الدعم النفسي الاجتماعي بالضغوط النفسية و التعرف على مستوى أبعاد الدعم النفسي الاجتماعي و مدى انتشار الضغوط النفسية لدى رجال الشرطة في ضوء متغير الخبر و المؤهل الدراسي و الحالة الاجتماعية و تكونت

العينة من (100) رجل من رجال الشرطة حيث استخدمت الباحثة مقياسين (مقياس الدعم النفسي الاجتماعي و مقياس الضغوط النفسية و طبق الباحث المقياسين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي و تم إتباع المنهج الوصفي و كان من ابرز نتائجها أن يوجد ارتباط عكسي بين الدعم النفسي الاجتماعي و الضغوط النفسية لدى رجال الشرطة أي انه كلما زاد الدعم النفسي الاجتماعي قلت الضغوط النفسية و كلما قل الدعم النفسي الاجتماعي زادت الضغوط النفسية.

5-دراسة **حمو علي 2020** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي و الصحة النفسية و معرفة الفروق في الصحة النفسية لدى المسنين ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع و ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المنخفض و التي تعزى إلى متغير الجنس، الحالة الاجتماعية و مكان الإقامة و لتأكد من تحقق الفرضيات الدراسة تم استخدام مجموعة من المقاييس تمثلت في مقياس الصحة النفسية و استبيان الدعم النفسي الاجتماعي من إعداد الباحثة حيث طبقت على عينة تكونت من (121) مسن و مسنة و تم الاعتماد على المنهج الوصفي و قد أسفرت النتائج على ما يلي: وجود مستوى مرتفع من الدعم النفسي الاجتماعي و الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، توجد علاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي و الصحة النفسية لدى المسنين. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مسنين مرتفعي الدعم النفسي الاجتماعي و منخفضي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مسنين مرتفعي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، مكان الإقامة.

6-دراسة **نعمان 2022** هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز محافظة دهوك و تمثلت عينتها في (95) أسرة و لغرض تحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي و الاستبانة أداتا لها، و كان من ابرز نتائجها أن مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام كان متوسطا ، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي بين الأسر الأفراد المعوقين الذكور و الأفراد المعوقين الإناث.

التعقيب عن الدراسات التفكير الايجابي:

و يتضح من الدراسات السابقة التي تكونت من دراسات عربية و أجنبية بأنها تناولت موضوع التفكير الايجابي لدى الطلاب الجامعة الذي يتشابه مع موضوع البحث الحالي حيث اتفقت دراسات مع عينة بحثي و هي الطلبة الجامعيين و منها دراسة أبو زينة 2013 و دراسة بن كافو و الختالي 2021 و دراسة معمري 2020 و تناولت أيضا دراسة جيلاني 2020 عينة طلاب المرحلة الثانوية

- و تنوعت منهجية الدراسة في الدراسات السابقة فالبعض استخدم المنهج الوصفي بينما استخدم البعض الآخر المنهج الوصفي الارتباطي و المنهج الوصفي التحليلي
- أي انه هناك عدة أوجه تشابه بين دراستي و الدراسات السابقة الأخرى كعينة البحث و المنهج المتبع
- و لقد اعتمدت بعض الدراسات على مقياس عبد الستار إبراهيم كدراسة جيلاني 2020
- وجود أيضا أوجه تشابه في النتائج في دراسة كل من (أبو زينة 2013، الختالي 2021، معمري 2020، معمري 2020، الجيلاني 2020، برزوان 2021) انه يوجد مستوى مرتفع من التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة في بعض الدراسات وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس و التخصص الأكاديمي.

التعقيب عن الدراسات الدعم النفسي الاجتماعي:

بعد عرض عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات موضوع البحث الحالي تبين أن جميعها تركز على موضوع الدعم النفسي الاجتماعي و قد استعمل في اغلب الدراسات مقياس الدعم النفسي الاجتماعي أما في دراسة نيفين عبد الهادي 2013 اعتمدت على برنامج تدريبي و مقياس أما دراسة الموافقي و آخرون 2016 اعتمدت على بطاقة ملاحظة و مقياس و لقد اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي إ لا دراستين (عبد الهادي 2013 والموافقي و آخرون 2016) فلقد اعتمدتا على المنهج التجريبي. و لقد تناولت الباحثة فئات متنوعة من عينات البحث منها (ذوي الاحتياجات الخاصة، طلاب الثانوي، طلبة، مسنين، رجال شرطة). و لقد كان من ابرز نتائج هذه الدراسات وجود مستوى مرتفع من الدعم النفسي الاجتماعي أما في البرامج وجود فروق موجبة في القياس البعدي.

الفصل الثاني: التفكير الايجابي

- تمهيد
- مفهوم التفكير
- مفهوم التفكير الايجابي
- أهمية التفكير الايجابي
- التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الايجابي
- أبعاد التفكير الايجابي
- خصائص التي تميز بها الشخصية الايجابية
- أهداف التفكير الايجابي
- مكونات التفكير الايجابي
- استراتيجيات التفكير الايجابي
- خلاصة
-

تمهيد:

يعد التفكير ظاهرة بشرية إنسانية وجد مع وجود الإنسان تقتضيه الحياة اليومية للأفراد من أجل التكيف و التأقلم مع مشكلات الحياة المختلفة، و بتطور الإنسان تطور التفكير لديه، و يعتبر التفكير الايجابي من المفاهيم ذات مكانة بارزة التي برزت حديثاً في بحوث العلماء و المختصين، إذ يرتبط نجاح الفرد و تفوقه و تكيفه بما يملكه من قدرة على التفكير الايجابي.

و في هذا الفصل نسعى إلى إبراز المفاهيم المختلفة حول مفهوم التفكير و التفكير الايجابي و تعريفه و توجهاته النظرية المختلفة و كذا التطرق إلى أهميته و مكوناته و استراتيجياته المختلفة.

1. مفهوم التفكير:

يعرف دي بونو (DeBono 1985) التفكير بأنه العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث، وإخراجه إلى أرض الواقع، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو متأن للخبرة من أجل الوصول إلى الهدف.

و يعرفه كوستا (Costa 1985) أن التفكير هو المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار، من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها. (عبد الباقي محمد، محمد عيسى، 2011، ص 220)

أيضا يعرف قطامي (2001) التفكير على أنه عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد وما يكتسبه من خبرات، بهدف تطوير الأبنية المعرفية والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة. (مرجع سابق ، ص 220)

2. مفهوم التفكير الايجابي:

عرف إبراهيم (2005) التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة. (علة و بوزاد، 2016، 127)

أما بكار 2013 تعرف التفكير الايجابي بأنه حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص و الأحداث و نضرتة الحسنة للأمور و تفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد و إغفال الجانب السيئ (بكار، 2013، ص 45)

و يعرفه بايلس و سليجمان 2009 التفكير الايجابي بأنه هو التفاوض بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى و النظر إلى الجميل في كل شيء. و له أثر فعال و قوى في نفسيتنا و أمور حياتنا اليومية و المستقبلية. و يمنح من يمارسه القوة و الإصرار على تحويل الأحلام إلى واقع. كما يساعد على التغلب على الاكتئاب و حالات الإحباط. (الغازمي، 2017، ص101)

و يعرفه مصطفى حجازي 2012 بأنه اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار و الصور و الكلمات المؤدية إلى النمو و النجاح و التوسع انه اتجاه ذهني يتوقع نتائج جيدة و ملائمة كما يتوقع الذهن الايجابي غلبة النهايات الناجحة و الطيبة لكل فعل أو وضعية. (حجازي، 2012، ص83)

و يضيف بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع قضايا الحياة المختلفة و مشكلاتها و تحدياتها و التغلب على محنها و شدائدها انه ليس مجرد وسيلة أو مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات و الإمكانيات الظاهرة منها كما الكامنة و بأنه الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة. (نفس المرجع، ص83)

و من خلال المفاهيم السابقة لتفكير الايجابي نلمس انه من الممكن لأي إنسان أن يكون إيجابيا في الظروف العادية، لكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات الحياة، و هو جهد عقلي معرفي يجعل الفرد يطور أفكارا تسمح له بأن يدرك الأشياء الايجابية و تفاؤل من خلال تقويم المعتقدات و المشاعر السلبية و التغلب عليها.

3. أهمية التفكير الايجابي:

لقد تطرقت العديد من الدراسات إلى أهمية التفكير الايجابي حيث تتجسد أهميته في سعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته و حياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات

الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. (الرقيب، 2008، ص7)

و لو نظرنا للشخص الايجابي و الشخص السلبي فإن الفرق بينهما لا يمكن في الظروف المناسبة أو القدرات و الإمكانيات بقدر ما يمكن في قوة الإرادة و في الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح، فعندما نتصرف من منطلق اعتقادنا بإمكانية تحقيق هدف ما، فإن عقلاً سوف يعمل على توجيه تفكيرنا و اهتمامنا و طاقاتنا و إمكانياتنا لتحقيق ذلك الهدف.(العازمي، 2017، 107)

ومن أهمية التفكير الإيجابي التي نجدها تحدث بحياتنا بكل تلقائية وعفوية:

1. يذهب عن الإنسان الأحاسيس السلبية أو المحبطة ويكون لدى الإنسان وقاية ضد المشاعر السلبية ، وذلك نتيجة أن التفكير الإيجابي ينمو و ينتشر في كل كيان الإنسان فلا يوجد بعدها مكان للمشاعر السلبية بداخلنا
2. يجعل الإنسان متسامحاً مع أخطاء الآخرين في حقه و يلتمس لهم الأعذار دوماً.
3. يجعل الإنسان قادراً على تقدير الأمور التي تحدث رغماً عنه في حياته، ويجد نفسه دوماً ينظر للجانب الإيجابي لتلك الأمور ويتعلم من خبراته فيها.
4. يجعل الإنسان قادراً على حل المشكلات والأزمات التي تصادفه، ويجعله دون وعي منه يركز بشدة على حلها مع الشعور بالرضا و السعادة نتيجة مواجهة المشكلات وحلها فيجعله يرى في مشكلة فرصة جديدة للنجاح.

5. يجعل الإنسان دوماً متفائلاً وراضياً عن قدراته و مهاراته، وواقعاً بأن المستقبل يأتي دائماً بالأفضل له و للآخرين من حوله.

6. يجعل شخصية الإنسان تتسم بالتحدي والإصرار على الوصول الأهداف المنشودة، والمبادرة على الأفعال وبما يتوجب عليه فعله. (العزامي، 2017، 108)

4. التوجهات النظرية المفسرة للتفكير الايجابي:

1. نظرية سيلجمان:

يرى أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث وفي طريقنا لتفسير الوقائع والأحداث لا نقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل بل نتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكاناتنا وفرصنا في الحياة ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنسنتنا. (علي نور، 2022، ص460)

وقد أشار سيلجمان إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل وتلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرون ومفهوم الذات الإيجابي ، ونظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقدده. (نفس المرجع السابق، ص461)

طور سيلجمان عدة أدوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيصه لكل من الناشئة والراشدين كما طور برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وقام

بتطبيقها عملياً في عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية بغية إشاعة أجواء التفاؤل بين قيادتها والعاملين فيها بهدف زيادة الفاعلية والإنتاجية التي ثبتت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل ، وبهذا المعنى فإن التفاؤل المتعلم الذي يحل محله العجز المتعلم يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته (حجازي، 2012، ص 128)

2. نظرية التوقع الإيجابي::

أن نظام التوقع يتضمن كلا من المشاعر تجاه الوضعية والانفعال المتخذة بصددتها فإن الطبع المتفائل ذي التوقعات الإيجابية يميل إلى إظهار مشاعر إيجابية (حماس) ، وإثارة) إنه ينطلق من الجانب المشرق ، إذ هناك في المجتمع الكثير من الإشرافات التي يمكن الانطلاق منها للنهوض القائم على رؤية ممكنة التحقيق ، وصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ ، والانطلاق من ثم في تنفيذها. وخطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدي إلى مزيد من النجاح وفتح مزيد من السبل ، من موقع الرؤية الواقعية التي تفتش عن الإيجابيات ، وهكذا يتم التصدي لكثير من المهمات الصعبة ، ومواجهة مشكلات كانت حلول بعضها تبدو مستحيلة في نظر البعض . إنه منطلق التفكير الدائم بإمكانات التوصل إلى حلول عملية وممكنة لأعقد المشكلات، من خلال بحث أفكار جديدة ومبادرات جريئة تفتش عن المنافذ في المعوقات، وتتحرك دوماً إلى الأحسن مزودة بالتفاؤل والعزم ، ويقوم ذلك كله على طبع متفائل ، وفكر نهضوي، يجافي الحزن ، ويدعو إلى الفرح والإسعاد ، وفتح كوة للنور والأمل (حجازي 2012، ص116)

ويتباين أسلوب التعامل لدى كل من المتفائل والمتشائم إذ يجابه المتفائل و يثابر ، بينما يتجنب المتشائم ويتراجع ، يحاول المتفائل السيطرة على الوضعية وإيجاد الحلول لها ، أو هو يعيد تأطير الوضعية ومعطياتها بحيث يجد حلاً بديلة . وهو إن لم يفلح يعترف بواقعية المشكلة، فلا يلجأ إلى التكرار أو التجنب إنه يتعامل من خلال آليات التركيز على المشكلة ، ويميل إلى التقبل الواقعي للمشكلات التي تخرج عن السيطرة ، أما المتشائم فإنه

يلجأ إلى آليات تجنب معرفي (تتكرر) أو سلوكي (اتكال ، أكل ، نوم ... الخ).(الهلاي، 2013، ص50)

3. المنظور المعرفي:

وتقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم. إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض ومن بين النماذج ما يلي نموذج ألبرت أليس (Elis) : حيث يرى أن التفكير والانفعال ليس بعلميتين متباينتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة، وأن المعرفة والعاطفة يرتبطان علي نحو وثيق جدا، وأن السيطرة علي أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه وأن الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابيا وغير سلبي وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة وكفاءة.(بن كافو و الختالي، 2021، ص352)

نموذج كر كجار (Erin Kirkegaard 2005): حيث قسم التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابكة هي :

❖ المعرفة الداخلية : بأن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية، وأن معرفته الداخلية تبقى مركزا على الهدف. ومع الهدف يجيء الغرض .

❖ الإيمان : ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي، فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله، والروحانية هي تجربة شخصية لشيء مقدس ويشفق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعني من إيمانهم .

❖ العلاقات الشخصية المؤثرة : فالتفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا أقارب أو أصدقاء - سيلجمان مارتين : حيث افترض أنه إذا كنت تفكر أفكاراً إيجابية، فإن حياتك ستصبح إيجابية آليا وإذا كنت تريد الفوز فإنه عليك أن

تتنصرف كالفائز, ولهذا يمكن القول إن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي. إذ أنك أردت شيئاً فإنك يجب أن تعتقد داخلياً بأنه يمكنك أن تحصل عليه . (القريشي علي التركي، 2012، 259)

5. أبعاد التفكير الايجابي:

يمكن تحديد مفهوم التفكير الايجابي لعشرة أبعاد

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 التغيير، بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب 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 والتعلم.
5. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، حقيقة وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابية و تفتح.(زحايكة، 2022، ص 9)

6. السماحة والأريحية: أي أن الفرد يتبنى اعتقادات وتسامح عما مر به من خبرة ماضيه ومصاعب نفسية مرتبطة بهذا الماضي، فالماضي قد انقضى ولا يجب أن يقيد نفسه به.
7. الذكاء الوجداني: أي صفات الفرد الشخصية ومهاراته الاجتماعية والوجدانية والتي تمكنه من فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، فيكون قادراً على توجيه حياته نفسياً واجتماعياً من منطلق مهاراته التي لديه.
8. تقبل غير مشروط للذات: أي تقبل الفرد لذاته ورضاه عما يملك، وتجنبه التقليل من شأن نفسه أمام الآخرين لكي يحصل على التعاطف من الآخرين ولفت نظرهم، فتقبل الذات بعد جانباً عقلياً كبيراً.
9. تقبل المسؤولية الشخصية: أي تحمل الفرد لمسؤوليته الشخصية بدون تردد فلا يتحجج بضيق الوقت ويلقي الأعدار على من حوله، فهو من الجانب الإيجابي الذي يعد نموذجاً جميلاً من النماذج الناجحة التي تساعد غيرها على النجاح، وتحقق لها الفوز ولغيرها.
10. المجازفة الإيجابية: أي قدرة الفرد العالية ورغبته في الاكتشافات المجهولة وتقبله الغموض بحبه للاستطلاع، وقدرته على اتخاذ القرار الإيجابي أي تكون مجازفة محسوبة فعالة. (جيلاني، 2020، ص1570)

6. الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية:

هناك عدد من خصائص تساعد في تحقيق أهداف الفرد والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال هي:

1. الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه.
2. الرؤيا الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد على المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتى يحصل على أهدافه.
3. التوقع الإيجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات.
4. يعيش بالأمل، والكفاح والصبر، والمهارات الاجتماعية الإيجابية، وحب الآخرين ومساعدتهم.
5. القيم العليا والتي تجعل الفرد يعيش بعيدا عن السلوكيات السلبية بل يتمتع بكل الصفات الإيجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم وهي خصائص تتميز الشخصية التي تفكر تفكيرا إيجابيا.
6. الاستفادة من التحديات والصعوبات، حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته. الثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر. (علة و بوزاد، 2016، ص131)

6.أهداف التفكير الإيجابي:

- ✓ تقديم أداء متميز في الدراسة أو العمل.
- ✓ يساعد على الاختيار الناجح للأهداف.
- ✓ تحسين الشخصية وأداء الأنشطة.
- ✓ الاستمتاع بالحياة وتحقيق السعادة.
- ✓ إخراج الأفكار السلبية في العقل. (علي نور، 2022، ص457)

7. مكونات التفكير الإيجابي

يشير "بيترسون" أن التفكير الإيجابي هو تفكير تفاؤلي نحو قدرات الذات وإمكانياتها على تحقيق أهدافها، وبعد قيامه بالعديد من الدراسات توصل الى أن التفكير الإيجابي يتضمن ثلاثة مكونات هي

- المكون المعرفي: ويتمثل بالتوقعات الإيجابية بشأن نجاح الفرد في تحقيق أهدافه.
 - المكون الانفعالي: يتضمن مشاعر الفرد الإيجابية حول أداء المهمة وانخفاض مستوى القلق.
 - المكون الدافعي: يتمثل في دوافع الفرد وتوجهه نحو إنجاز أهدافه (الأسود، 2021، ص26)
- كما وضع "سليجمان" عدة مظاهر نفسية أو أبعاد يظهر في ضوءها نمط هذا التفكير وهذه المظاهر هي فيما يلي:
- التوقعات الإيجابية نحو المستقبل: ويعني التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الصحية والاجتماعية والمهنية.
 - المشاعر الإيجابية (السعادة): ويعني التفاعل والانفتاح على البيئة و مستجدياتها وإقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.
 - مفهوم الذات الإيجابي: وهو نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة (جسمية، وعقلية واجتماعية).
 - الرضا عن الحياة: وهو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد.
 - المرونة الإيجابية: أي قدرة الفرد الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه ليكون قادراً على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها. (نفس مرجع سابق، ص27)

8. الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

1. استراتيجية التحدث الذاتي (Self-talk Strategy): يرى المحارب (2000) أن للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار. وتشير (Breshia Mike) أنه قد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد. كاستخدام هذه الاستراتيجيات. وقد ترجمت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية، والتي يشعر من خلالها بشعر الفرد بالفاعلية والسعادة (علة ونوزاد، 2016، ص132)
2. استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا (Self-organized learning) حيث نجد أن لهذه الاستراتيجية ارتباط وثيق بالتفكير الإيجابي لأنها تحقق درجة عالية من الوعي بعملية التفكير أثناء القيام بعملية التعلم ومن خلال ذلك يستطيع المتعلم الوصول إلى التفكير الإيجابي عندما يشتركون من خلال الحوار الداخلي وطلب العون والمساعدة من الآخرين كالأقران والمعلمين والأسرة وترتيب بيئة التعلم وكذلك الاحتفاظ بالمعلومات والبحث عن المعلومات والمراقبة الذاتية. (شهب، 2019، ص13)
3. استراتيجية التعلم التعاوني (Cooperative learning): حيث يتصف دور الطالب في هذه الاستراتيجية بالإيجابية من حيث إنجاز المهام التي توكل إليه ضمن المجموعة التي يعمل معها كما أنه يقوم بالعديد من الأدوار منها البحث عن المعلومات والبيانات وجمعها وتنظيمها وانتقاء المعلومات المتصلة بالدرس وربط الخيرات السابقة بالمواقف الجديدة وتوجيه زملائه في المجموعة نحو إنجاز المهام والتفاعل مع الآخرين في الإطار الجماعي التعاوني والإسهام بوجهات نظر تنشط الموقف التعليمي (شهب، 2019، ص13)
4. استراتيجية النمذجة (Modeling Strategy) وتقيد هذه الاستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد ومن الأنواع الشائعة للنمذجة

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب
- النمذجة المصورة حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج لم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج (علة وبوزاد. 133.2016)

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التفكير الإيجابي وتطرقنا إلى مفهومه ونظرياته ومدى أهميته بالنسبة للفرد حيث رأينا أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان والتي

تتمثل في التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ونظرة الفرد الإيجابية لما يمتلكه من أفكار وإمكانات ومعتقدات والمرونة الإيجابية التي تجعل الفرد يتلاءم مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها في مختلف نواحي حياته التعليمية والعملية وكذلك تطرقنا إلى استراتيجيات يعتمدها الإيجابيون في التعامل مع مختلف المشكلات والأوضاع وسمات الإيجابيين.

الفصل الثالث: الدعم النفسي الاجتماعي

تمهيد

- 01- مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي
- 02- أهمية الدعم النفسي الاجتماعي
- 03- أهداف الدعم النفسي الاجتماعي
- 04- النظريات المفسرة للدعم النفسي الاجتماعي
- 05- أنواع الدعم النفسي الاجتماعي
- 06- مصادر الدعم النفسي الاجتماعي

خلاصة

تمهيد:

إن الدعم النفسي المبكر و الملائم يساعد الناس في التغلب على المشكلات بشكل يساعدهم على اتخاذ القرارات السليمة و الملائمة. حيث أن الإنسان بوجه عام و الطالب الجامعي بوجه خاص يعيش و ينفرد بأوضاع نفسية متردية حيث أن الصراعات و الأزمات التي كان لها تأثير كبير على سلوكه و نمط تفكيره حيث أن الطلبة جزء من النسيج الاجتماعي فهم أشد تأثراً بهذه الظروف و هذا ما يجعلهم في أمس الحاجة الى الدعم النفسي الاجتماعي.

1. مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي:

لغة: مشتقة وهي من الفعل (نعم) دعم الشيء يدعمه دعما مال فأقامه، والدعمة: ما دعمه به والدعام والدعامة كالدعمة والدعم أن يميل الشيء فتدعمه بدعام كما تدعم عروش الكرم ونحوه (ابن منظور، 1993م، ص 407)

ويعرف أيضا بأنه هو سلسلة متصلة من الدعم والرعاية التي تؤثر على الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الأفراد تمتد هذه السلسلة من أفراد الأسرة، ومقدمي الرعاية والأصدقاء والجيران والمدرسين إلى العاملين في مجال الصحة وأعضاء المجتمع، ضمن علاقات رعاية يومية مستمرة تجمع بين التواصل والتفاهم والحب غير المشروط والتسامح والقبول، وتتوسع لتصل إلى الرعاية التي تقدمها الخدمات النفسية المتخصصة. (أبو العطا، 2017، ص 32)

إن الدعم النفسي والاجتماعي هو مساعدة الأشخاص والأسر والمجتمعات المحلية في تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية، وتشجيع الاتصال بين الناس، وبناء شعور أفضل بالذات والمجتمع كما يعبر عنه من خلال الاعتناء والاحترام في العلاقات التي تنقل التفاهم والتسامح والقبول وتعزيز الرعاية اليومية الملائمة ضمن الأسرة والمجتمع. (حمو علي، 2020، ص54)

أما Sarah Meyer فتعرف الدعم النفسي والاجتماعي على أنه أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية و / أو منع أو علاج اضطراب عقلي. التدخلات النفسية والاجتماعية لمعالجة الآثار النفسية للصراع، بما في ذلك الآثار المترتبة على السلوك، والعاطفة، والأفكار والذاكرة والأداء، والاجتماعية آثار، بما في ذلك التغيرات في العلاقات والدعم الاجتماعي والوضع الاقتصادي. (حمو علي، 2020، ص53)

و استخدام مصطلح (نفسى اجتماعى) يؤكد على الاتصال الوثيق بين الجوانب النفسية للخبرة الإنسانية والخبرة الاجتماعية الأوسع نطاقاً حيث يوجد مجموعة من العوامل المتشابهة، وهي مسؤولة عن التعافى النفسى والاجتماعى، وهذه العوامل (البيولوجية، العاطفية، الروحية، الثقافية الاجتماعية، العقلية المادية) وهي متداخلة لا يمكن أن تنفصل عن بعضها. (أبو العطا، 2017، ص 32)

2. أهمية الدعم النفسى الاجتماعى:

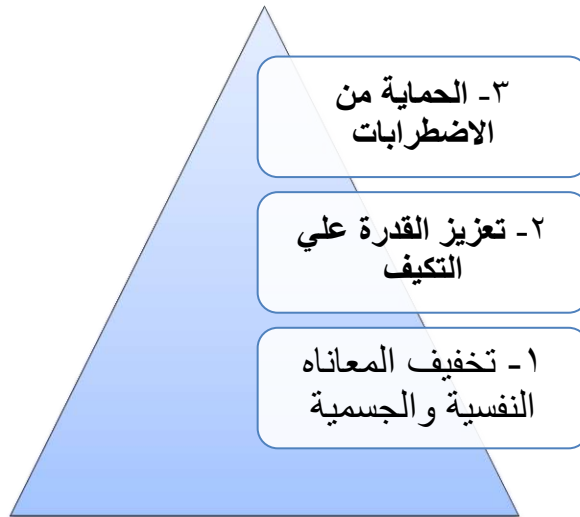
قد يخفف الدعم النفسى الاجتماعى من المعاناة النفسية، ويزيد من الشعور بالسعادة، ويزيد من تقدير الذات والثقة بالنفس ويولد درجة من المشاعر الإيجابية، ويزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط

ويرى (علي عسكر) أن الدعم النفسى الاجتماعى يعمل داخل المنظمة فى اتجاهين كلاهما لصالح الطرفين: الفرد والمنظمة ، فمن جانب يزيد من استجابات الفرد فى العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان القبول الانتماء المحبة، وتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية، وبث روح التعاون والتآلف بين العاملين ، ومن جانب آخر فإن الدعم النفسى الاجتماعى يعمل كمنطقة عازلة أو مخففة للضغوط، ويتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة . (الدوسرى، 2020، ص133)

ويرى الباحث أهمية ضرورة وجود الدعم النفسى الاجتماعى واستمراره فى حياة رجل الشرطة بصفة عامة وخاصة أثناء تعرضه للضغوط النفسية والشرطية لأنه يزيد من قدرته على مقاومة الإحباط والتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحاً، وينمى لديه الثقة بالنفس والشعور بالأمن النفسى من درجة المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين. (الدوسرى، 2020، ص133)

3. أهداف الدعم النفسي الاجتماعي:

- ✓ التخفيف من المعاناة الانفعالية والجسدية على حد سواء للأفراد، ويعتبر هذا الهدف الرئيسي للدعم النفسي الاجتماعي.
 - ✓ تحسين السمات الحيوية للأفراد على المدى القصير، لأنه مع ردود الأفعال البسيطة والمباشرة قد تتطور إلى مشكلات ذات نتيجة سلبية مع الزمن.
 - ✓ تعزيز القدرة على التكيف لدى الأفراد الذين تعرضوا لأزمات، ومساعدتهم على التكيف في المواقف الجديدة.
 - ✓ يوفر مساعدة مباشرة للأشخاص من خلال تقديم المعلومات والتثقيف.
 - ✓ الحد من الآثار النفسية السلبية بعيدة المدى.
 - ✓ يساعد في التخفيف من التوتر بشكل كبير، ويحد من تطور ردود الفعل البسيطة إلى ردود فعل حادة. (عبد الهادي، 2013، ص21)
- يرى (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر) أن هناك ثلاثة أهداف رئيسية للدعم النفسي الاجتماعي وهي:



شكل (1) يوضح هرم المستويات الثلاثة لأهداف برامج الدعم النفسي الاجتماعي الاتحاد الدولي

لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (عبد الهادي، 2013، ص20)

4. النظريات المفسرة للدعم النفسي الاجتماعي:

✓ نظرية التبادل الاجتماعي

ينظر إلى العلاقات من خلال نظرية التكافؤ التي تعتبر من أهم نظريات التبادل الاجتماعي على أنها تتكون من تبادل المصالح والفوائد، أي أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يفترضون أن تقديم فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل، وأن تلقي منفعة يعد ديناً ملزماً بإعادة تقديم منفعة في المقابل، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود فعل وجدانية سلبية، ومن بين العوامل الهامة التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات نوعية العلاقة إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل (علاقات ملزمة) وكذلك في العلاقات الودية (علاقات الأصدقاء). كما أن درجة الإشباع والحرمان تلعبان دروا مهما في العلاقات الاجتماعية، وتتأثر بعوامل العرض والطلب مثل المعاملات الاقتصادية، فالشخص الذي يكون مصدراً للإشباع يطالب في المقابل بخدمات لإشباع حاجته وهذه الخدمات ترتفع قيمتها وتنخفض مقارنة مع خدمات الإشباع التي يقدمها للآخرين. (حمو علي، 2020، ص60)

حيث تم وجود العديد من الآليات المعرفية التي يجذب الشخص استخدامها عند تبادل الدعم مع الآخرين وهي:

1. ادخار الدعم الاجتماعي: جوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من الدعم كان يقدمه في الماضي للآخرين، وأن ما يقدمه حالياً من دعم يعتبر قليلاً مقارنة بالدعم المقدم في الماضي.
2. القابلية للمساواة: تنص هذه الآلية على حقيقة أن الشخص يدرك مقدار الدعم الذي يبذل له من قبل الآخرين، وبالتالي يحاول جاهداً ألا يطالب منهم دعماً يفوق طاقتهم.
3. المودة أو الوحدة المترابطة: تعني أنه من المفترض أن يكون أفراد المجتمع الواحد مترابطين في وحدة عضوية ونفسية واجتماعية واحدة، وأن الحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة وبالتالي فإن ذلك ينعكس عليهم.

4. الانتباه الانتقائي أو الاختياري: يعني قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين، وما يعجز عن تقديمه.

5. استمرارية الشخصية: وهي وعي الشخص أن الدعم المقدم بأنواعه المختلفة يمكن أن يقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وإن اختلفت الأنواع.

6. المقارنة الاجتماعية تعني مقارنة الشخص بين ما كان يحصل عليه من دعم في الماضي وما يحصل عليه في الوقت الراهن. (حمو علي، 2020، ص61)

✓ نظرية الحاجات لإريك فروم:

قدم إريك فروم خمس حاجات أساسية في حياة الإنسان، هي: (الحاجة إلى الانتماء الحاجة للسمو الحاجة إلى الارتباط بالجذور الحاجة إلى الهوية الحاجة إلى إطار توجيهي) وفي غالبية هذه الحاجات تعبر عن التواصل بين الفرد ومجتمعه ويستمد منه هويته عند ارتباطه بأصوله وجذوره وشعوره بالانتماء نحو المجتمع؛ أي أن الفرد يشعر باحتياج لمدى أوسع من ذاته ليشعر بالطمأنينة والاستقرار النفسي من خلال تواصله وارتباطه بالآخرين في سياق من المودة والحب والتفاعل الإيجابي والمشاركة الفعالة. ويؤكد إريك فروم على أنه إذا فشل الفرد في التواصل مع الجماعة والمحيطين أو عجز عن التواصل معهم فإنه يحاول إنشاء صلات وروابط جديدة تكون أكثر . إشباعاً لحاجاته، وتظهر في رأي فروم في علاقات الحب والمودة والتعاون المستمر والمسؤولية المتبادلة والالتزام والتقدير والوعي والارتباط بالجذور أيضاً يعطي أساساً للشعور بالانتماء.

5. أنواع الدعم النفسي الاجتماعي:

و يرى ويلز (1985) أن هناك أنواعاً أخرى للدعم النفسي الاجتماعي هي:

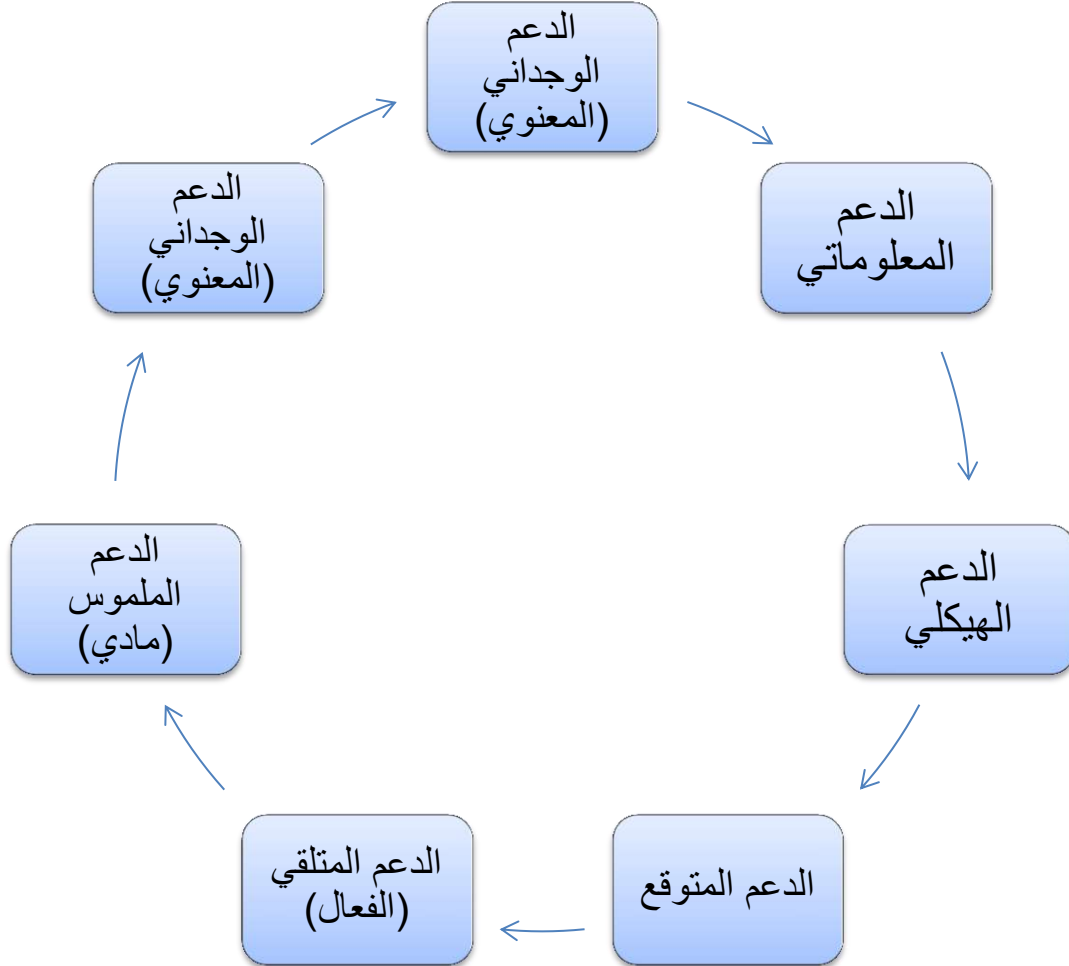
➤ الدعم المتوقع والدعم المتلقي : أما الدعم المتوقع فيعود إلى الحكم الشخصي للمستلم / المستفيد على ما سيوفره أو وفره مقدمو الدعم من مساعدة فاعلة عند الحاجة، وأما الدعم المستلم أو الدعم المتلقي فيسمى أيضا الدعم الفعال الذي يعود إلى أفعال أو إجراءات داعمة محددة، مثل نصيحة أو طمأننة، وتقدم من الداعمين عند الحاجة.

➤ دعم هيكلي ودعم وظيفي: أما الدعم الهيكلي (فيسمى أيضا التكافل الاجتماعي) حيث يكون الفرد المدعوم متصلا بشبكة اجتماعية، ومثال ذلك العلاقات الاجتماعية أو عندما يتكامل الفرد في شبكته الاجتماعية مثل علاقاته العائلية، صداقاته، وعضويته في مختلف النوادي والمنظمات، مما يعزز التكافل الاجتماعي، وأما الدعم الوظيفي فينظر إلى الوظيفة المحددة التي يمكن للعضو في الشبكة الاجتماعية أن يقدمها، وقد تكون عاطفية آلية معلوماتية أو مجموعات داعمة والمذكورة سابقا.

➤ الدعم الخفي: وهذا النوع من الدعم يكون بغير وعي الشخص الداعم" قد يكون هو

الأكثر فائدة. (نيفين عبد الهادي، 2013، ص16)

و هناك أنواع المختلفة من الدعم النفسي الاجتماعي لها أيضا تأثيرات وتفاعلات مختلفة على صحة الفرد و شخصيته، و علاقاته الشخصية منها:



الشكل (02): أنواع الدعم النفسي الاجتماعي (نيفين عبد الهادي، 2013، ص16)

6. مصادر الدعم النفسي الاجتماعي:

ويرى الباحث أن مصادر الدعم النفسي الاجتماعي يختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ففي مرحلة الطفولة يكون الدعم متمثلاً في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) ويأتي الدعم النفسي الاجتماعي الرجل الشرطة من ثلاثة مصادر رئيسية هي:

الأسرة: ويمثلها الأم والأب والأشقاء والزوجة والأبناء وهي تقلل من تأثير عدم القناعة بعمله، وتساعد على التكيف، ويتم عن طريقه تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات ، وقد تعوضه عن المشاعر السالبة التي يشعر بها وتعزز من احترام الذات لديه.

الزملاء والأقران: داخل مؤسسته و أقرانه في عمله: فالدعم النفسي الاجتماعي من زملاء وأقران العمل والتماسك في جماعة و وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بينهم قد يقلل من حدة الضغوط والمشكلات.

رؤساء العمل: يرى الباحث أن رؤساء العمل مصدر من مصادر الدعم النفسي الاجتماعي فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمفرده، وبحاجة دائماً إلى تكوين علاقات قائمة على الاحترام والتقدير.

خلاصة:

خلاصة ما تم عرضه في هذا الفصل و على ضوء ما سبق ذكره من مفاهيم حول الدعم النفسي الاجتماعي و النظريات المفسرة له و أهميته للطلبة، يبقى من العوامل أو الاستراتيجيات الهامة في الحفاظ على نفسية الطالب الجامعي خاصة إذا كانت لديه شبكة اجتماعية تساعده على مواجهة أي موقف ضاغط و الآثار الناجمة عنه يخفف ن العناء و يزيد من الشعور بالسعادة و يولد مشاعر ايجابية و يقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

المنهج المستخدم في الدراسة

مجتمع و عينة الدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2. عينة الدراسة الاستطلاعية

3. وصف أدوات جمع البيانات

4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

ثانياً: الدراسة الأساسية

1. عينة الدراسة الأساسية

2. إجراءات الدراسة الأساسية

3. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعدها تم التطرق في الفصول السابقة إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، يتم في هذا الفصل التطرق للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، بإبراز المنهج المستخدم، وكذا مجتمع وعينة الدراسة، أيضا أدوات الدراسة المستعملة و خصائصها السيكمترية و الدراسة الأساسية و أهم إجراءاتها ثم أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في معالجة البيانات.

1. المنهج المستخدم في الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة أو البرهنة عليها لذلك لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج مرتبط بطبيعة الموضوع التي تتناوله الدراسة و يعرف على أنه هو ذلك المنهج الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً و أن تتجه إلى تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلاً دقيقاً كافياً ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الموقف أو الظاهرة موضوع الدراسة (الدليمي. صالح، 2014، ص149)

و هكذا نجد أن نوع المنهج الوصفي المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، و الذي لا يقف عند حد الوصف بل يتعداه إلى مرحلة تفسير المعلومات و تحليلها و استخلاص دلالات ذات معنى.

1. مجتمع و عينة الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه مجتمع البحث الذي يجمع الباحث بدراسته، و مجتمع الدراسة المستهدف هو مجتمع فرعي من المجتمع الكبير (الدليمي. صالح، 2014، ص75) و في البحث الحالي تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، من الطورين ليسانس و ماستر و من مختلف التخصصات، خلال الموس الجامعي: 2023/2022

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة من خطوات الإجراءات الميدانية للدراسة، و من خلالها يمكن استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة المرغوب دراسته، و التأكد من صلاحية أدوات القياس التي سيستعملها في الدراسة الأساسية.

فالدراسة الاستطلاعية هي

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمّن أهداف الدراسة الاستطلاعية في:

- ✓ التعرف على ميدان الدراسة.
- ✓ التعرف على العينة الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات) قبل استخدامها في الدراسة الأساسية.
- ✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية و بالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شأنها أن تواجه الباحث.

2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثّل العينة الجزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها تم تطبيق أداة الدراسة على عينة قوامها 30 فرد تم أخذها من مجتمع الدراسة المتمثل في جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

3. أدوات الدراسة:

بناء على متغيرات الدراسة تم الاعتماد على المقياسين التاليين

مقياس التفكير الايجابي لدكتورة الأسود مهريّة (2022)

مقياس الدعم النفسي الاجتماعي لدكتور يوسف مصطفى عوض الله 2020

1. وصف مقياس التفكير الايجابي:

أعدت الباحثة مقياس التفكير الايجابي الذي يتكون من (24) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد يحتوي كل بعد على ثمانية فقرات فالبعد الأول يمثل الفقرات (من 1 إلى 8) و البعد الثاني في الفقرات (من 9 إلى 16) أما البعد الثالث فيتمثل في الفقرات (من 17 إلى 24) وكل الفقرات في الاتجاه الموجب و يمثل الجدول التالي توزيع الفقرات مقياس التفكير الايجابي حسب الأبعاد:

الجدول 01 : توزيع فقرات مقياس التفكير الايجابي حسب الأبعاد

الأبعاد	الفقرات
البعد الأول: المشاعر الإيجابية والرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.	8_7_6_5_4_3_2_1
البعد الثاني الرضا عن الحياة تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه التي من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يتصوره.	16_15_14_13_12_11_10_9
لبعد الثالث: المرونة الإيجابية قدرة الفرد على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وقدرته على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها.	24_23_22_21_20_19_18_17

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي لدراسة الحالية:

1. حساب الصدق:

و يعرف على قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا و يرى كثير من الباحثين أن صدق نتائج الاختبار تعتمد على جزء كبير من الصيغة التي يصاغ بها الاختبار و على الطريقة التي ينفذ بها. (بشنة، بوعموشة(2020)، ص119)

✓ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

هو قدرة الأداة على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها (زيدان جميلة و بوجردة محمد، 2017، ص213)

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية تم تكميم الإجابات و ترتيب النتائج أو الدرجات المتحصل عليها من أعلى إلى أدنى درجة، و مقارنة نسبة (33%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات العليا مع نسبة (33%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، و باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول (02) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على مقياس التفكير الايجابي

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	القيم
دالة إحصائية	0.000	18	10.18	6.40	106.50	10	درجات العليا
				6.88	78.10	10	درجات الدنيا

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (04) أن متوسط العينة العليا قدر ب(106.50) أعلى من متوسط العينة الدنيا المقدر ب(78.10)، في حين الانحراف المعياري للدرجة العليا (6.40) أقل من درجات العينة الدنيا بمقدار (6.88)، و قيمة (ت) المحسوبة المساوية ل(10.18) أكبر من مستوى الدلالة (0.000) وذلك عند درجة الحرية 18 نجد أن (ت) المحسوبة دالة عند 0.01 وذلك يدل على أن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بدرجة من الصدق، ويمكننا أن نثق في النتائج التي سنحصل عليها عند التطبيق.

✓ الصدق الذاتي:

معادلة حساب الصدق الذاتي

$$0.86 = \sqrt{0.86}$$

و قد تحصلنا على النتيجة التالية: 0.92

2. حساب الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على

عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (زيدان جميلة و بوجراة محمد، 2017، ص214)

✓ حساب التجزئة النصفية: تتمثل هذه الطريقة في تطبيق الأداة مرة على مجموعة واحدة

ثم تقسيم الأداة إلى جزئيين متساويين (عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص214)

حيث قمت بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق برنامج spss وذلك

بعد الحصول على نتائج الموضحة أدناه في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح قيمة معامل الارتباط للتجزئة النصفية لحساب الثبات

المتغير	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
التفكير الايجابي	0.86	0.87

من خلال الجدول رقم(05) تبين أن قيمة معامل الارتباط قبل التعديل ب(0.86) في حين قيمة معامل الارتباط بعد التعديل قدره ب(0.87) وعليه فالأداة على مستوى مرتفع من الثبات، وهي نتائج تؤكد ثبات مقياس التفكير الايجابي .

✓ حساب معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ عن طريق برنامج spss

الجدول رقم (04) يوضح معامل ألفا كرونباخ

التفكير الايجابي	معامل ألفا كرونباخ
عدد البنود 24	0.86

ويتضح من الجدول السابق أنه تم تقدير معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.86)، بنسبة مرتفع جدا ومنه نقول أن معامل ألفا كرونباخ ثابت، إذا فالمقياس التفكير الايجابي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

مقياس الدعم النفسي الاجتماعي لدكتور يوسف مصطفى عوض الله 2020

2. وصف المقياس الدعم النفسي الاجتماعي:

أعد الباحث مقياس الدعم النفسي الاجتماعي الذي يتكون من (26) فقرة موزعة على ثلاث مجالات و هي مجال المتلقي من الأقارب (11) و مجال المقدم من الأصدقاء (10) و المجال المقدم من المؤسسات (05)، و يجاب عليها بثلاث بدائل و هي "نعم" و تعطي العلامة (3) و "أحيانا" و تعطي العلامة (2) و "لا" و تعطي العلامة (1). حيث تتكون من 3 فقرات سلبية (8، 21، 26) و تكون أقل درجة 1 و أعلى درجة 78.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الدعم النفسي الاجتماعي:

1. حساب الصدق:

و يعرف على قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا و يرى كثير من الباحثين أن صدق نتائج الاختبار تعتمد على جزء كبير من الصيغة التي يصاغ بها الاختبار و على الطريقة التي ينفذ بها. (بشنة، بوعموشة(2020)، ص119)

✓ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

هو قدرة الأداة على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها (زيدان جميلة و بوجردة محمد، 2017، ص213)

بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية تم تكيم الإجابات و ترتيب النتائج أو الدرجات المتحصل عليها من أعلى إلى أدنى درجة، و مقارنة نسبة (33%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات العليا مع نسبة (33%) التي تمثل فئة الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، و باستخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول (05) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين الطرفيتين على مقياس الدعم النفسي الاجتماعي

القرار	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	القيم الفئات
دالة إحصائية	0.000	18	9.54	3.33	68.60	10	درجات العليا
				3.54	53.90	10	درجات الدنيا

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه رقم (06) أن متوسط العينة العليا قدر ب(68.60) أعلى من متوسط العينة الدنيا المقدر ب(53.90)، في حين الانحراف المعياري للدرجة العليا (3.33) أقل من درجات العينة الدنيا بمقدار (3.54)، و قيمة (ت) المحسوبة المساوية ل(9.54) أكبر من مستوى الدلالة (0.000) وذلك عند درجة الحرية 18 نجد أن (ت) المحسوبة دالة عند 0.01 وذلك يدل على أن مقياس الدعم النفسي الاجتماعي يتمتع بدرجة من الصدق، ويمكننا أن نثق في النتائج التي سنحصل عليها عند التطبيق.

✓ الصدق الذاتي:

حساب معادلة الصدق الذاتي

$$0.75 = \sqrt{0.75}$$

و قد حصلنا على النتيجة التالية: 0.86

2. حساب الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى دقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (زيدان جميلة و بوجردة محمد، 2017، ص214)

✓ حساب التجزئة النصفية: تتمثل هذه الطريقة في تطبيق الأداة مرة على مجموعة واحدة

، ثم تقسيم الأداة إلى جزئين متساويين (عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص214)

حيث قمت بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق برنامج spss وذلك

بعد الحصول على نتائج الموضحة أدناه في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح قيمة معامل الارتباط للتجزئة النصفية لحساب الثبات

المتغير	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الدعم النفسي الاجتماعي	0.75	0.77

من خلال الجدول رقم(08) تبين أن قيمة معامل الارتباط قبل التعديل ب(0.75) في حين قيمة معامل الارتباط بعد التعديل قدره ب(0.77) وعليه فالأداة على مستوى مرتفع من الثبات، وهي نتائج تؤكد ثبات مقياس الدعم النفسي الاجتماعي.

✓ حساب معامل ألفا كرونباخ لتجانس:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ عن طريق برنامج الحزم الإحصائي spss 25

الجدول رقم (07) يوضح معامل ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	الدعم النفسي الاجتماعي
0.75	عدد البنود 26

ويتضح من الجدول السابق أنه تم تقدير معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.75)، بنسبة مرتفع جدا ومنه نقول أن معامل ألفا كرونباخ ثابت، إذا فالمقياس الدعم النفسي الاجتماعي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

تهدف الدراسة الحالية إلى جمع البيانات من خلال تطبيق استبيان التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي ،حيث ستسمح لنا هاته البيانات بعد معالجتها بمعرفة مستوى التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة بجامعة قاصدي مباح ولاية ورقلة.

• عينة الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية على طلبة جامعة قاصدي مباح ورقلة و قد تم اختيارهم حسب طريقة العينة عشوائية بسيطة

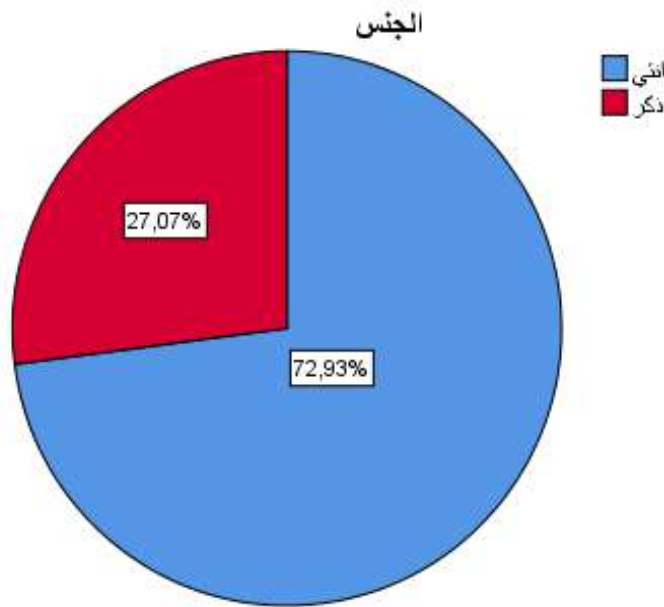
تكونت عينة الدراسة الأساسية من 180 طالبا في جامعة قاصدي مباح ورقلة من كلا الجنسين (ذكور/ إناث) ، حيث طبقت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2023، و تمثلت في

مجموعة من الطلبة الجامعيين، حيث تم توزيع (200) استمارة في حين تم استرجاع (180) استمارة حيث الغي منها 20 لعدم استرجاعهم أو استكمال الإجابة على بعض البنود، و بالتالي أصبح عدد العينة 180 طالب موزعة حسب الجنس و التخصص.

الجدول رقم (08) يوضح توزيع الأفراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	المؤشرات الإحصائية	العدد	النسبة %
إناث		132	72.9
ذكور		49	27.1
المجموع		180	%100

يتضح من الجدول السابق أن العينة للدراسة المكونة من 180 طالب تتوزع كما يلي: عدد الإناث (132) و بنسبة (72.9%) بينما عدد الإناث بلغ (49) و هو ما يمثل نسبة (27.1%)



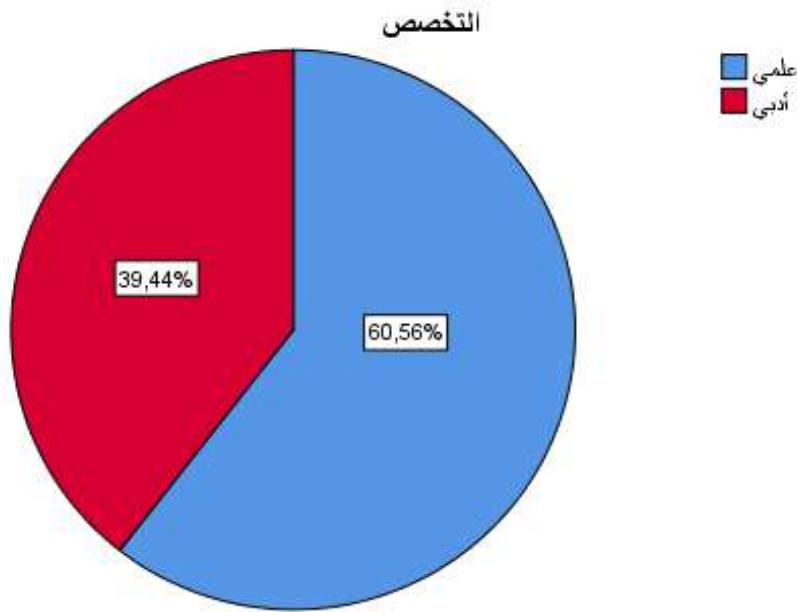
يوضح الشكل رقم (03) دائرة نسبية لتوزيع الأفراد حسب متغير الجنس

توضح الدائرة النسبية أعلاه توزيع الأفراد حسب متغير الجنس حيث أن العينة للدراسة المكونة من 180 طالب تتوزع كما يلي: عدد الإناث (132) و بنسبة (72.93%) بينما عدد الإناث بلغ (49) و هو ما يمثل نسبة (27.07%)

الجدول رقم (09) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص

النسبة %	العدد	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
60.56	109	علمي
39.44	72	أدبي
%100	180	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) بأن توزيع أفراد العينة البالغ عددها (180) طالبا حسب متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) حيث بلغ عدد العلميين (109) بنسبة مئوية قدرها (60.2%) بينما بلغ عدد الأدبيين (72) بنسبة تقدر ب(39.8%).



يوضح الشكل رقم (04) دائرة نسبية لتوزيع الأفراد حسب متغير التخصص

الشكل أعلاه يوضح دائرة نسبية لتوزيع أفراد حسب متغير التخصص البالغ عددهم (180) طالبا حسب متغير التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) حيث بلغ عدد العلميين (109) بينما بلغ عدد الأدبيين (72)

• إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية و التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة، تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة، بدءا من الشهرين مارس و أبريل سنة 2023، حيث تم توزيع الاستبيانات حسب المستويات الدراسية في مختلف الكليات، تم تطبيق الدراسة على أفراد العينة الأساسية خلال السداسي الثاني من السنة الدراسية 2023/2022 عند توزيع الاستبيانات على الطلبة (أفراد العينة) تم شرح الهدف العلمي، و كيفية الإجابة على المقاييس، كذلك أعطيت لهم الحرية ليقرروا المشاركة أو عدم المشاركة في البحث، وتم التأكيد على ضرورة تحري الصدق في الإجابة، خاصة أن هوية المبحوث تبقى دائما مجهولة، وتراوحت مدة الإجابة على أسئلة المقاييس من (10 إلى 15 دقيقة. ويمكن تلخيص خطوات إجراء الدراسة كما يلي:

- جمع المادة النظرية المتعلقة بالإطار النظري و الدراسات السابقة.
- إجراء الدراسة الاستطلاعية وهذا بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الدعم النفسي الاجتماعي على عينة استطلاعية والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- تطبيق الدراسة بتوزيع المقاييس على العينة الأساسية، ثم تصحيح الاستبيانات وفقا لمفتاح تصحيح كل مقياس
- استخراج النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.
- تحليل النتائج التي جمعت من خلال أدوات الدراسة بعد إدخالها في الحاسوب باستخدام برنامج (SPSS-V,25) ثم تفسير تلك النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

✓ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد الأساليب

الإحصائية التالية:

❖ النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي

لأغراض معرفة.

❖ اختبار T لعينة واحدة لدراسة مستوى التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي.

❖ معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي

الاجتماعي

❖ اختبار T لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق في المتغيرات التصنيفية.

لتفسير نتائج الاستبيان من خلال الأساليب الإحصائية (spss25) قمنا باستخدام برنامج

الحزم الإحصائي.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية بدءا بالمنهج المتبع مرورا بالدراسة الاستطلاعية والهدف. منها التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية ذات وانتهاء بالدراسة الأساسية والتي شرحنا فيها العينة وإجراءات الدراسة وأدوات جمع البيانات ولقد وضعنا الإجراءات الميدانية للتطبيق وسيتم في الفصل الموالي عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

تمهيد

1. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
5. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة
6. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية السادسة
7. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية السابعة

خلاصة الفصل

استنتاج العام

التوصيات والمقترحات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وهذا من خلال ما توصل إليه الباحثة من نتائج في الدراسة الحالية، فقد اهتمت الدراسة بمحاولة معرفة مستوى التفكير الايجابي و مستوى الدعم النفسي الاجتماعي و العلاقة بينهما ثم معرفة دلالة الفروق في مستوى التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي، تبعا لمتغير الجنس و التخصص من جهة أخرى، وذلك من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرين.

تمهيد:

بعد تطبيق مقياسي الدراسة على أفراد العينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة اعتمد الطالب في تحليل النتائج على النسب المئوية والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون وتم عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في جداول إحصائية

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي نصها كالآتي:

نص الفرضية "مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى طلبة الجامعة" و للإجابة عن السؤال استخدمنا اختبار "ت" لعينة واحدة كما تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للتفكير الايجابي و الجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة مستوى التفكير الايجابي:

متغير الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التفكير الايجابي	180	91.21	48	11.68	104.69	179	0.01
							دال إحصائياً

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) بلغت القيمة (104.69) عند درجة الحرية (179) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.01) أي وجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي عند الطلبة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة (91.21) والانحراف المعياري بلغ القيمة (11.68) وهذه القيمة كبيرة مقارنة بالمتوسط الفرضي (48)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من دراسة عفراء إبراهيم 2018 بعنوان التفكير (الاجباري /السلبى) و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد و أوضحت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتميزون بمستوى عالي من التفكير الايجابي. و اتفقت أيضا دراسة الأسود 2021 بعنوان التفكير

الإيجابي و الكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي و أكدت هذه الدراسة على وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

و يفسر ذلك قيمة الهدف الذين يسعى إليه الطالب الجامعي و الوصول إليه و من بعض الأهداف التي يحققها التفكير الإيجابي السليم تقديم الأداء متميز في الدراسة أيضا يساعد على اختيار أهداف ناجحة و تحسين شخصية الطالب الجامعي و في نفس الصدد يخلصه من الأفكار السلبية و هذا ما يترتب عنه من مواصلة التعليم الجامعي و فتح مجالات و أفاق واسعة للحياة سواء تعليمية أو مجالات أخرى، و من هاذ المنطلق فقد أكدت استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا أن لهذه الاستراتيجية ارتباط وثيق بالتفكير الإيجابي لأنها تحقق درجة عالية من الوعي بعملية التفكير أثناء القيام بعملية التعلم ومن خلال ذلك يستطيع المتعلم الوصول إلى التفكير الإيجابي عندما يشتركون من خلال الحوار الداخلي وطلب العون والمساعدة من الآخرين كالأقران والمعلمين والأسرة وترتيب بيئة التعلم وكذلك الاحتفاظ بالمعلومات والبحث عن المعلومات والمراقبة الذاتية. (شهب، 2019، ص13)، لذلك يبذل الطلبة جهودهم من اجل النجاح بتفكير ايجابي سليم و بطاقات ايجابية حيث عرفه إبراهيم (2005) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.(علة و بوزاد،2016،127)، لذلك نلمس أنه من الممكن لأي إنسان أن يكون إيجابيا في الظروف العادية أو مواجهة بعض تحديات الحياة التي يواجهها الطالب الجامعي. و بناء على ذلك فالتفكير الإيجابي يشعل شخصية الإنسان تتسم بالتحدي و الإصرار على الوصول الأهداف المنشودة أيضا يجعل الإنسان دوما متفائلا و راضيا عن قدراته و مهاراته. فقد ذكر في الأبعاد أن تقبل غير مشروط للذات أي تقبل الفرد لذاته ورضاه عما يملك، وتجنبه التقليل

من شأن نفسه أمام الآخرين لكي يحصل على التعاطف من الآخرين ولفت نظرهم، فتقبل الذات يعد جانباً عقلانياً كبيراً (جيلاني، 2020).

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي نصها كالآتي:

نص الفرضية "مستوى الدعم النفسي الاجتماعي مقبول لدى طلبة الجامعة" و للإجابة عن السؤال استخدمنا اختبار "ت" لعينة واحدة كما تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للدعم النفسي الاجتماعي و الجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة مستوى الدعم النفسي الاجتماعي:

متغير الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الدعم النفسي الاجتماعي	180	59.36	52	7.37	108.02	179	0.000 دال إحصائياً

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) بلغت القيمة (108.02) عند درجة الحرية (179) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.01) أي وجود مستوى مقبول في الدعم النفسي الاجتماعي عند الطلبة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة (59.36) والانحراف المعياري بلغ القيمة (7.37) وهذه القيمة كبيرة مقارنة بالمتوسط الفرضي (52)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من دراسة نعمان 2022 هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في و كان من ابرز نتائجها أن مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل عام كان المستوى متوسطاً. و تعارضت مع دراسة حمو علي 2020 بعنوان مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من السنين حيث أكدت الدراسة علة وجود مستوى مرتفع من الدعم النفسي الاجتماعي لدى المسنين.

و تعزو الباحثة ذلك لقلّة وجود المؤسسات لتوجيه و إرشاد الطالب عند تلقيه بعض الضغط من طرف المناهج التعليمية أو مكان إقامته وأيضا بعض المشاكل أو الظروف المادية. فقد ذكر في أهمية الدعم النفسي الاجتماعي انه يخفف من معاناة النفسية، ويزيد من الشعور بالسعادة، ويزيد من تقدير الذات والثقة بالنص ويولد درجة من المشاعر الإيجابية، حيث يرى **علي عسكر** أنه يزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط و فضلا عن ذلك يعمل داخل المنظمة في اتجاهين كلاهما لصالح الطرفين الفرد والمنظمة ، فمن جانب يزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان القبول الانتماء المحبة، وتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية، وبث روح التعاون والتالف بين العاملين. (الدوسري، 2020) ، ومن جانب آخر فإن الدعم النفسي الاجتماعي يعمل كمنطقة عازلة أو مخففة للضغوط، ويتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة .و بطبيعة الحال فإن أهمية ضرورة وجود الدعم النفسي الاجتماعي و استمراريته في حياة الطالب الجامعي بصفة عامة وخاصة أثناء تعرضه للضغوط النفسية لأنه يزيد من قدرته على مقاومة الإحباط والتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحاً، وينمي لديه الثقة بالنفس والشعور بالأمن النفسي من درجة المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين. و لتوضيح ذلك تعددت مصادر الدعم النفسي الاجتماعي فالأسرة مثلا أهم وحدة يتلقى منها الطالب الدعم ويمثلها الأم والأب والأشقاء والزوجة والأبناء وهي تقلل من تأثير عدم القناعة بعمله، وتساعد على التكيف، ويتم عن طريقه تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات ، وقد تعوضه عن المشاعر السالبة التي يشعر بها وتعزز من احترام الذات لديه ، و هذا إن دل على شيء فإنه يدل على مستوى الدعم النفسي مقبول لطلبة الجامعة لأن أغلبهم مقيمين في الاقامات الجامعية بعيدا عن الأسرة و الأقارب لذلك قد يعوض الزملاء و الأصدقاء شعور الطلبة بالعزلة فالأصدقاء و الزملاء والأقران داخل الجامعة يعزز التماسك في جماعة و وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بينهم و قد يقلل من حدة الضغوط والمشكلات.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة والتي نصها كالآتي:

نص الفرضية " توجد علاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" و لقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق معامل الارتباط بيرسون و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (12) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون في العلاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	القرار
التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي	180	0.164*	0.027	دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل بيرسون يساوي (0.164^*) و القيمة الاحتمالية ($\text{sig}=0.027$) و هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) . و عليه نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. و دالة إحصائيا و بالتالي نستنتج أن الفرضية تحققت.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (جيلاني 2020) هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة بين التفكير الايجابي و التوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة البندق حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و التوجه نحو المستقبل عند (0.01) فقد بلغت (0.40) و تشير إلى علاقة موجبة، و كانت درجة التفكير الايجابي (0.66) و تشير إلى الاتجاه الايجابي بدرجة مرتفعة . و اتفقت أيضا دراسة سلمان أبو العطا 2017 هدفت الدراسة للتعرف على فعالية الذات و التفكير الايجابي و علاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في و تمت الدراسة في محافظات غزة و توصلت النتائج وجود علاقة

طردية ذات دلالة إحصائية بين كل من "فاعلية الذات، التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي" لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. و اتفقت دراسة معمري 2020 هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي و التوافق الدراسي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في المسيلة توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التفكير الايجابي و التوافق الدراسي لدى طلبة جامعة مسيلة. و أيضا دراسة بن عيشوية 2021 حيث هدفت الدراسة للكشف عن علاقة التفكير الايجابي بتجاوز اضطراب الضغط ما بعد الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي و توصلت نتائجها إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و أبعاد اضطراب الضغط ما بعد الصدمة.

وفسرت الباحثة هذه النتيجة على الاستقرار النسبي الذي يعيشه الطالب مقارنة بالأعوام السابقة و التي جعلته يشعر بالاستقرار النفسي و بالتالي ينعكس على طريقة تفكيره لهذا عرف على المستوى النظري أن التفكير عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد وما يكتسبه من خبرات، بهدف تطوير الأبنية المعرفية والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة فضلا عن تطور طرق و الأساليب التعليمية المتبعة في التدريس الجامعي و في نفس الصدد قدرة الفرد العالية ورغبته في الاكتشافات المجهولة وتقبله الغموض بحبه للاستطلاع، وقدرته على اتخاذ القرار الإيجابي أي تكون مجازفة محسوبة فعالة و أيضا يقدم للطالب الكثير من الدعم النفسي الاجتماعي و قد أشار إلى ذلك أنه مساعدة الأشخاص والأسر والمجتمعات المحلية في تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية، وتشجيع الاتصال بين الناس، وبناء شعور أفضل بالذات والمجتمع كما يعبر عنه من خلال الاعتناء والاحترام في العلاقات التي تنقل التفاهم والتسامح والقبول وتعزيز الرعاية اليومية الملائمة ضمن الأسرة والمجتمع سواء بالمساعدة الملموسة أو بالتوجيه و الإرشاد النفسي من طرف الأصدقاء أو الأسرة حيث تعتبر هذه الأخيرة أكبر مصدر للمساندة

النفسية حيث تطرق إريك فروم في هذا الصدد خمس حاجات أساسية في حياة الإنسان، هي: (الحاجة إلى الانتماء الحاجة للسمو الحاجة إلى الارتباط بالجنور الحاجة إلى الهوية الحاجة إلى إطار توجيهي) وفي غالبية هذه الحاجات تعبر عن التواصل بين الفرد ومجتمعه ويستمد منه هويته عند ارتباطه بأصوله وجذوره وشعوره بالانتماء نحو المجتمع؛ أي أن الفرد يشعر باحتياج لمدى أوسع من ذاته ليشعر بالطمأنينة والاستقرار النفسي من خلال تواصله وارتباطه بالآخرين في سياق من المودة والحب والتفاعل الإيجابي والمشاركة الفعالة. ويؤكد إريك فروم على أنه إذا فشل الفرد في التواصل مع الجماعة والمحيطين أو عجز عن التواصل معهم فإنه يحاول إنشاء صلات وروابط جديدة تكون أكثر . إشباعاً لحاجاته، وتظهر في رأي فروم في علاقات الحب والمودة والتعاون المستمر والمسؤولية المتبادلة والالتزام والتقدير والوعي والارتباط بالجنور أيضاً يعطي أساساً للشعور بالانتماء أي كلما يتلقى الفرد دعم نفسي اجتماعي من طرف الأسرة حيث يعتبر هذا النوع يسمى الدعم الخفي وهذا النوع من الدعم يكون بغير وعي الشخص الداعم" قد يكون هو الأكثر فائدة و بدرجة عالية يصبح الفرد قادرا على التفكير بشكل ايجابي و سليم

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة والتي نصها كالآتي:

نصت على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس" و لقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن طريق اختبار ت لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتفكير الايجابي وفق متغير الجنس

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار

غير دال	عند 0.05	178	-1.37	12.04	90.48	131	ذكور
				10.54	93.16	49	إناث

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور (90.48) بانحراف معياري قدره (12.04)، بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (93.16) بانحراف معياري قدره (10.54) و بعد استعمال اختبار ت لعينتين مستقلتين تبين أن قيمة "ت" المحسوبة (-1.37) عند درجة حرية (178) و هي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس.

حيث اتفقت دراستنا مع دراسة أبو زينة 2013 و تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي و السلبي و علاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات المستقلة المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس و كان من ابرز نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في مستوى التفكير الايجابي. و اتفقت أيضا مع دراسة فهمي اسليم 2017 حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الايجابي و علاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي جامعات الفلسطينية و كان من ابرز نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في مستوى التفكير الايجابي. و ترجع الباحثة ذلك أيضا إلى أن الطلبة من كلى الجنسين يعيشون من نفس الظروف الحياتية و المناهج الدراسية و الأنشطة التي يمارسونها في الجامعات تساعدهم على اكتساب العديد من المهارات التي تنمي التفكير الايجابي لديهم.

كما أن الأسر الجزائرية أصبحت لا تفرق بين الجنسين في علمية التربية فلإناث حق في تعليم مثل الذكور و هذا ما جعل كلى الجنسين متساويين. و تعارضت هذه الدراسة مع عدت دراسات من بينها دراسة بوزاد و علة 2016 هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير

الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين و لقد أسفرت نتائجها على أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

حيث يفسر ذلك أن طبيعة الذكور و الإناث في مجتمعنا الحالي قد تغيرت وأصبحت الفتاة لها القدرة على الحديث بجرأة و دون خوف و تستطيع المطالبة بالحقوق و الدراسة سواء في منطقتها أو خارج حدود منطقتها أو الرفض ما لا يناسبها بدون تردد أو خوف مثلها مثل الذكر في القوة و الجرأة كذلك فإن التعاليم الإسلام في المجتمع الجزائري مبنية على حفظ الكرامة و المساواة بين الجنسين و الموازنة في الحقوق و الواجبات و قد أكد على ذلك أهمية التفكير الإيجابي التي نجدها تحدث بحياتنا بكل تلقائية و عفوية مثال على ذلك يجعل الإنسان قادراً على حل المشكلات والأزمات التي تصادفه، ويجعله دون وعي منه يركز بشدة على حلها مع الشعور بالرضا و السعادة نتيجة مواجهة المشكلات وحلها فيجعله يرى في مشكلة فرصة جديدة للنجاح، و من زاوية أخرى يجعل الإنسان دوماً متفائلاً وراضياً عن قدراته و مهاراته، وواقعاً بأن المستقبل يأتي دائماً بالأفضل له و للآخرين من حوله (العزامي، 2017) و قد يعود السبب في ذلك أن الأفراد يتميزون بشخصية إيجابية كالإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه زيادة على ذلك التوقع الإيجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات أيضاً الرؤيا الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد على المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتى يحصل على أهدافه و الاستفادة من التحديات والصعوبات، حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته. الثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر(علة و بوزاد، 2016).

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة والتي نصها كالآتي:

نصت على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس" و لقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (14) يوضح نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدعم النفسي الاجتماعي وفق متغير الجنس (ذكور/إناث)

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
دال	عند 0.05	178	2.22	6.74	60.10	131	ذكور
				8.60	57.38	49	إناث

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور (60.10) بانحراف معياري قدره (6.74)، بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (57.38) بانحراف معياري قدره (8.60) و بعد استعمال اختبار ت لعينتين مستقلتين تبين أن قيمة "ت" المحسوبة (2.22) عند درجة حرية (178) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أنه توجد فروق بين الذكور و الإناث في الدعم النفسي الاجتماعي و لصالح الذكور. و اتفقت هذه الدراسة مع دراسة نيفين عبد الهادي 2013 بعنوان مدى فعالية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية بنائية كل من اللعب و الثقة و التسامح لدى مرحلة التعليم الأساسي في محافظات قطاع غزة و توصل إلى النتائج التالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، و لقد كانت الفروق لصالح الإناث. حيث صبحت الأنثى اليوم لا تشعر أنها تضاهي الذكر في مستوى تلقيها المساندة من الأهل و زملائها بل في كل الحقوق لكن رغم ذلك اختلفت هذه الدراسة مع دراسة نعمان 2022 بعنوان مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز محافظة دهوك و

كان من ابرز نتائجها أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدعم النفسي و الاجتماعي بين الأسر الأفراد المعوقين الذكور و الإناث. و أيضا دراسة حمو علي 2020 بعنوان مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المسنين و معرفة العلاقة بين الدعم النفسي الاجتماعي و الصحة النفسية و معرفة الفروق في الصحة النفسية لدى المسنين ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المرتفع و ذوي الدعم النفسي الاجتماعي المنخفض و التي تعزى إلى متغير الجنس، و قد أسفرت النتائج على لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مسنين مرتفعي الدعم النفسي الاجتماعي في الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وتعزى الباحثة ذلك أنه توجد فروق في الخدمات و الدعم النفسي الاجتماعي المقدم لهم من طرف المؤسسات أو لأسرة أو الأصدقاء التي يتلقى منها الطالب الجامعي الدعم قد نفسر ذلك أيضا أن إقبال الذكور على المراكز و حرية الخروج متى يشاء تسمح له بزيارة المراكز أو التقاء بالأصدقاء أو اللعب كرة القدم أو ممارسة إحدى هواياته لذلك تكون مستوى الدعم النفسي الاجتماعي مرتفع بالنسبة للذكور لذلك ذكر في أهداف الدعم النفسي الاجتماعي أنه يساعد في التخفيف من التوتر بشكل كبير، ويحد من تطور ردود الفعل البسيطة إلى ردود فعل حادة كذلك الحد من الآثار النفسية السلبية بعيدة المدى.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة والتي نصها كالآتي:

نصت على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص" و لقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (15) يوضح جدول نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتفكير الايجابي وفق متغير التخصص

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
غير دال	0.05	178	-0.68	10.65	90.73	109	علمي
				13.15	91.95	71	أدبي

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للعلميين (90.73) بانحراف معياري قدره (10.65)، بينما كان المتوسط الحسابي للأدبيين (91.95) بانحراف معياري قدره (13.15) و بعد استعمال اختبار ت لعينتين مستقلتين تبين أن قيمة "ت" المحسوبة (-0.68) عند درجة حرية (178) و هي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أنه عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص.

و اتفقت هذه الدراسة مع دراسة بن كافو و الختالي 2021 هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى عينة من طلبة الجامعة و علاقته ببعض المتغيرات و توصلت إلى النتائج التالية أهمها عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي حسب التخصص الأكاديمي. و أيضاً دراسة خضر زحايسة 2022 هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي و الصلابة النفسية و إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا و أبرزت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة في التفكير الايجابي حسب التخصص الأكاديمي. حيث أن كل طالب عليه أن يسعى إلى تحقيق حلمه بغض النظر عن تخصصه الأكاديمي. و اختلفت هذه الدراسة ع دراسة قريشي 2012 بعنوان التفكير الايجابي و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، حيث أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص.

و تعزو الباحثة ذلك أن الطلبة الذين تخصصهم أدبي لا يختلفون في مشاعرهم و تفكيرهم عن الطلبة الذين تخصصهم علمي و يفسر ذلك أن جميع الطلبة يتمتعون بتفكير ايجابي عالي و هذا يعكس ارتباط التفكير بالتخصص أي أن كلى التخصصين يتبنون تفكيراً ايجابياً و هذا ما عرفه بكار بأنه حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص و الأحداث و نظرته الحسنة للأمور و تفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد و إغفال الجانب السيئ و هذا يعود إلى أن البيئة الاجتماعية التي أصبحت تساند جميع التخصصات و أيضاً تراكم الخبرات في السنوات السابقة و هذا ما أكده سيلجمان في نظريته إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل و تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرون ومفهوم الذات الإيجابي ، ونظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد. و في هذا الإطار أيضاً تطرق سيلجمان عدة مظاهر نفسية و مكونات يشترك فيها كلى الجنسين و من بينها التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ويعني التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الصحية والاجتماعية والمهنية. أيضاً المشاعر الإيجابية ويعني التفاعل والانفتاح على البيئة و مستجداتها وإقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.

مناقشة نتائج الفرضية السابعة والتي نصها كالآتي:

نصت على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص" و لقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (16) يوضح جدول نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدعم النفسي الاجتماعي وفق متغير التخصص

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
علمي	109	59.05	7.76	-0.70	178	0.05	غير دال
أدبي	71	59.84	6.74				

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للعلميين (59.05) بانحراف معياري قدره (7.76) ، بينما كان المتوسط الحسابي للأدبيين (59.84) بانحراف معياري قدره (6.74) و بعد استعمال اختبار ت لعينتين مستقلتين تبين أن قيمة "ت" المحسوبة (-0.70) عند درجة حرية (178) و هي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أنه

لا توجد فروق بين العلميين و الأدبيين في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص. و اختلفت هذه الدراسة مع دراسة بنوة و بن عمارة 2022 بعنوان الصحة النفسية و علاقتها بالدعم النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي و أبرزت نتائج هذه الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي لصالح التخصص العلمي. و أيضاً دراسة أحمد العملة 2017 بعنوان أهمية استحداث وحدة الدعم النفسي و الاجتماعي في المؤسسة الشرطة و قد أكدت نتائج هذه الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أهمية استحداث وحدة الدعم النفسي الاجتماعي في المؤسسة الشرطة.

و تعزو الباحثة هذه النتيجة راجعة أن جميع الطلبة يشتركون في صعوبة المناهج الدراسية والخبرات التي يتعرضون لها من خلال الفصول الدراسية من حيث التحصيل الدراسي المتقارب و ليس هناك فروق في التخصصات سواء علمية أو أدبية فأفراد العينة يعيشون تقريبا نفس الظروف المعيشية و يشتركون من الناحية الاجتماعية و الدينية و الثقافية و الحضارية.

خلاصة الفصل

وخلصنا لهذا الفصل تم التوصل إلى نتائج بعد عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية من خلال الفرضيات المطروحة في الدراسة، حيث تم التوصل الفرضية الأولى إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الايجابي أما الفرضية الثانية توصلت إلى وجود مستوى مقبول من الدعم النفسي الاجتماعي ، الفرضية الثالثة نصت على وجود علاقة ارتباطيه قوية بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي، أما الفرضية الرابعة فتم رفضها و نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس، أما الفرضية الخامسة تم قبول الفرضية التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي يعزى لمتغير الجنس، أيضا تم رفض الفرضية السادسة التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص، و أخيرا الفرضية السابعة تم رفض الفرضية التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي يعزى لمتغير التخصص..

الاستنتاج العام:

من خلال دراسة مستوى التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي و معرفة العلاقة بينهما و كذا الكشف عن الفروق باختلاف (الجنس، التخصص)، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى التفكير الايجابي مرتفع لدى طلبة الجامعة.
- مستوى الدعم النفسي الاجتماعي مقبول لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة بين التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم النفسي الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص.

التوصيات والمقترحات:

- ✓ تطوير مناهج و برامج دراسية حسب متطلبات علم النفس الايجابي لجميع المراحل.
- ✓ تقوية الدعم النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين
- ✓ توفير مؤسسات مراكز تكفل النفسي لتقوية الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب.
- ✓ إجراء دراسات لتفكير الايجابي و علاقته بمتغيرات تصنيفية أخرى
- ✓ ضرورة الاهتمام بالجوانب الايجابية في الشخصية الإنسانية مثل الأمل و التفاؤل
- ✓ إجراء دراسات لقياس التفكير الايجابي و الدعم النفسي الاجتماعي لدى شرائح أخرى من المجتمع (موظفين، محامين، أطباء، مراهقين)
- ✓ تهيئة بيئة مريحة ايجابية تساعد الطالب على رفع من مستوى الدعم النفسي الاجتماعي لديه

الخطبة

الخاتمة:

من خلال دراستنا الموضوع التفكير الايجابي وعلاقته بالدعم النفسي الاجتماعي اتضح ان هذه الدراسة على جانب كبير من الأهمية في الميدان البحث العلمي بصفه عامه على الطلبة الجامعيين بصفه خاصة حيث تبني حيث تبين أن التفكير الايجابية يتيح للطلاب الجامعي عده بدائل للحلول المشاكل والصعوبات مهما كان نوعها والسيطرة على أخطار الأفكار الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقه فعاله وايجابيه والسماح للأفكار الايجابية بان تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاة وتساعد على تقويه الدعم النفسي الاجتماعي لطلبه وثقتهم بأنفسهم وتنميه الجوانب الايجابية لديهم ولقد حاولنا في دراستنا هذه الكشف عن العلاقة التفكير الايجابي بدعم النفسي الاجتماعي لأنه كلما كان مستوى التفكير ايجابي ايجابيا إيجابيا على الدعم النفسي الاجتماعي حيث تم التواصل على إلى أن عينه دراسة تتمتع بمستوى عالي من التفكير الايجابي.

وقد فصلنا هذه النتائج في ضوء النظريات والدراسات السابقة والواقع المعاش وفي الختام تبقى دراستنا هذه فضاء جديد للبحث العلمي فهي قابله للإضافة والمزيد من التعمق والفحص والغرلة.

قائمة المراجع:

1. ابن منظور (د.ت) لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة
2. أبو العطا، منذر يوسف سلمان، (2017) فاعلية الذات و التفكير الايجابي و علاقتهم بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، محافظة غزة فلسطين
3. أبو زينة اعتدال مازن،(2013) التفكير الايجابي و السلبي و علاقتهم بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، القدس.
4. الأسود مهريّة،(2021) التفكير الايجابي و الكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي ، أطروحة دكتوراه، الجزائر
5. برزوان حسيبة و بهير حمزة و مزارى سهلة (2021) الرفاهية النفسية و علاقتها بالتفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين ، دراسة ميدانية جامعة البلدية ، مجلة الدراسات النفسية و تربوية ، المجلد 37 العدد 1 (ص 42 ص55)
6. البشر سعاد عبد الله. الحميدي حسن عبد الله،(2019) معنى الحياة و علاقتهم ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الشارقة المجلد 16 العدد 2، العدلية الكويت.
7. بكار سارة (2013) أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة و قلق المستقبل المهني دراسة ميدانية على طلبة جامعة تلمسان، أطروحة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة ابي بكر بلقايد :تلمسان
8. بن كافو عبير محمد أبو القاسم، الختالي نعيمة الفيتوري الهادي (2021) التفكير الايجابي و علاقتهم ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، كلية التربية قصر بن غشير ، جامعة طرابلس ، مجلة العدد الثالث و العشرون

9. حجازي، مصطفى، (2012) إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي. التتوير للطباعة و النشر و التوزيع بيروت لبنان
10. حمو علي. خديجة، (2020) مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المسنين، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة الجزائر
11. الدوسري. خليفة بن ناصر العماري، (2020) الدعم النفسي الاجتماعي و علاقته بالضغوط النفسية لدى رجال الشرطة، مقال في مجلة الأكاديمية للأبحاث و النشر العلمي الإصدار 17، قطر
12. الرقيب سعيد بن صالح، (2008) أسس التفكير الايجابي و تطبيقاته تجاه الذات و المجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث علمي منشور في مجلة ، جامعة الإسلامية ماليزيا.
13. زحايقة. فادية محمد خضر (2022) مستوى التفكير الايجابي و الصلابة النفسية و إدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا مذكرة للحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي و التربوي، نابلس فلسطين.
14. الزهراني، خلود جعري ضيف الله، (2020) التفكير الايجابي و علاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة بندق، مجلية كلية التربية، المنصورة.
15. عبد الهادي. نيفين محمد صالح، (2013) فاعلية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية في تنمية بنائية اللعب و الثقة بالنفس و التسامح ، مذكرة للحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية غزة
16. العزامي محمد حمود صالح مويهان (2017) التفكير الايجابي لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال ، المجلد الثالث العدد الثالث ، جامعة المنصورة.
17. علة عيشة ، بوزاد نعيمة، (2016) التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، الجزائر

18. علي نور إيمان عادل(2022) التفكير الايجابي أهدافه و نظرياته و أبعاده، بحث تكميلي للحصول على درجة الماجستير ، الجمعية المصرية للقراءة و المعرفة ،معهد البحوث و الدراسات العربية
19. عوض الله. يوسف مصطفى (2020) أثر خدمات الدعم النفسي الاجتماعي على النساء الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي في قطاع غزة . مركز شؤون المرأة غزة
20. القرشي. علي تركي نافل،(2012) التفكير الايجابي و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد الخامس عشر العدد 2.
21. لشهب أسماء (2019) التفكير الايجابي و علاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ التقني الرياضي، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي ، مجلة الشامل للعلوم التربوية و الاجتماعية المجلد 2 العدد 01 جامعة الشهيد حمة لخضر ص08 إلى 22)
22. محمد شذى عبد الباقي، عيسى مصطفى محمد (2011) اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي ، دار المسيرة للنشر و توزيع : عمان
23. معمري محفوظ(2020) التفكير الايجابي و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة أطروحة لنيل شهادة دكتوراه، الجزائر
24. الموافي فؤاد حامد. البنا سعاد عبد العظيم . درغام منى سمير، (2016) مقال من مجلة البحوث التربوية النوعية العدد13 ، جامعة المنصورة
25. نعمان. هلات محمد،(2022) الدعم النفسي و الاجتماعي لأسر الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، مقال علمي ، المجلة الدولية في العلوم الإنسانية ، العدد 35 مركز محافظة دهوك العراق
26. الهالي حسام محمد منشد (2013) التفكير الايجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، جامعة كربلاء

27. الدليمي، عصام حسن أحمد. صالح، علي عبد الرحيم. (2014). البحث العلمي أسسه ومناهجه، دار الرضوان للنشر والتوزيع.
28. زيدان .جميلة ،بوجردة محمد. (2017). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس النفسي والتربوي والاجتماعي، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، (العدد 1)، صفحة 209-215.
29. عبد المجيد إبراهيم، مروان. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
30. بن عمارة لامية، بونوة نسرين، (2022) الصحة النفسية و علاقتها بالدعم النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي ،دراسة ميدانية بثنائية ، المدية.

الله هو

مقياس التفكير الايجابي

بيانات شخصية:

الجنس: أنثى ذكر

السن:

التخصص:

أخي الطالب أختي الطالبة تحية طيبة و بعد...

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي نقدم لك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف بها الناس أنفسهم و معتقداتهم من فضلك إقرأها جيدا و تفهم معناها و حدد الى أي مدى تنطبق عليك كل عبارة بوضع علامة (X) في الخانة التي تتاسبك مع ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، أرجو التكرم بالإجابة على جميع العبارات دون استثناء بكل صراحة و صدق، علما أن المعلومات التي ستدلي بها ستخضع للسرية التامة و لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي. نرجو أن تجيب بدقة و توضيح ما تشعر به أنت في كل عبارة.

شكرا لحسن

تعاونكم...

مثال توضيحي:

أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	الفقرة
		X			اعتقد أن استخدام الانترنت يساعد على التفوق في الدراسة

الرقم	العبارات	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أقوم بالواجبات الدراسية بحماس					
2	أشعر بسعادة عند قيامي بعمل ينفع الآخرين					
3	أمتلك القدرة على التعبير عن أفكاري و مناقشتها مع الآخرين					
4	أستطيع التحكم في أمور حياتي					
5	أشعر بالعديد من الأشياء التي أفتخر بها					
6	أسعى لتحقيق من المكاسب في مختلف جوانب حياتي					
7	أشعر عموما بالثقة في نفسي					
8	أسعى إلى تحقيق أهدافي العلمية و العملية					
9	أسعى لتطوير حياتي					
10	أعتقد أن النجاح هو القدرة على استعادة التوازن بعد الفشل					
11	أقبل نفسي كما هي بدون شكوى					
12	أشعر بالمتعة في العمل الذي أقوم به					
13	أشعر بالرضا عن حياتي لأن الأمور تسير دائما في صالحني					
14	أرى أن حياتي ستكون سعيدة و مرضية					
15	أرى إنني أستطيع تحقيق طموحاتي الدراسية					
16	أعتقد أن الحياة مليئة بالفرص الجميلة و إمكانيات النجاح					
17	يمكنني التحكم في نفسي عند القلق					
18	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية					
19	أتجنب التفكير في الأمور التي أصبحت من الماضي أو مضت					
20	لدي القدرة على التغيير نحو الأفضل					
21	أفكر جيدا قبل اتخاذ أي قرار يخص حل مشكلة معينة					
22	أطرح الحلول البديلة للمشكلات التي أوجهها					
23	أستطيع أن أتغلب على المواقف و الظروف الصعبة					
24	أستطيع التحكم في انفعالاتي					

الملحق (02): مقياس الدعم النفسي الاجتماعي

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	أفراد أسرتي يرافقوني عندما احتاج إليهم			
2	أقاربي يقدمون في النصيحة عندما احتاج			
3	أسرتي تساعدني على التغلب على المشاكل التي أوجهها			
4	لدي اكتفاء بمن حولي من الأصدقاء			
5	الصدافة الموجودة في عائلتي تتصف بالدعم النفسي			
6	أسرتي تقدم لي النصيحة عندما احتاجها			
7	أقاربي يشجعوني على التغلب على المشاكل النفسية التي أوجهها			
8	أسرتي لا تساعدني عندما احتاج			
9	عندما أكون في مشكلة يمكنني طلب المساعدة من والدي و أقربائي			
10	تشعرتني أسرتي بالرضا و القوة			
11	اشعر بالراحة عندما اطلب المساندة من أسرتي			
12	أصدقائي دوما جاهزين للاستماعي لمشاكلي			
13	لدي اكتفاء بمن حولي من الأصدقاء			
14	أصدقائي يساعدوني ماديا عندما احتاج			
15	أصدقائي يأتون لي وحيدي عندما يحتاجون لي			
16	شعر أنني محل اهتمام زملائي الذين يعيشون بالقرب مني			
17	عندما أكون في مشكلة أستطيع أن اعتمد على زملائي القريبين مني لمساعدتي			
18	طوال حياتي أجد من يساعدني عندما احتاج للمساعدة			
19	أجد صعوبة في البحث عن المساعدة المهنية			
20	تعاملات أصدقائي القريبين مني تجعلني اشعر بأهميتي			
21	اشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من أصدقائي			
22	يوجد مؤسسات و برامج خاصة بالدعم النفسي في منطقتي تقدم مساعدة للأسر التي تحتاج الدعم نفسي مثل أسرتي			
23	يوجد مؤسسات اجتماعية في منطقتي و التي تقدم الدعم المادي والمعنوي			
24	أتلقي المساعدة النفسية من المؤسسات التي تقدم الإرشاد النفسي			
25	يوجد مؤسسة واحدة على الأقل والتي تقدم لي المساعدة المادية			
26	أجد صعوبة كبيرة في الحصول على المساعدة من المؤسسات الاجتماعية و التي تقدم مساعدات للأسر المحتاجة للمساعدة مثل أسرتي			

الملحق (02): نتائج spss برنامج الحزم الإحصائي

اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب المستوى لتفكير الايجابي

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
thinkig	180	91,2167	11,68883	,87123

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
thinkig	104,698	179	,000	91,21667	89,4975	92,9359

اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب المستوى الدعم النفسي الاجتماعي

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
support	180	59,3667	7,37344	,54958

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
support	108,021	179	,000	59,36667	58,2822	60,4512

اختبار بيرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرين

Correlations

		التفكير	الدعم
التفكير	Pearson Correlation	1	,164*

	Sig. (2-tailed)		,027
	N	180	180
الدعم	Pearson Correlation	,164*	1
	Sig. (2-tailed)	,027	
	N	180	180

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة المتغير الجنس في التفكير الايجابي

Group Statistics

	sex	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
thinking	انثى	131	90,4885	12,04502	1,05238
	ذكر	49	93,1633	10,54820	1,50689

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
thinking	Equal variances assumed	1,486	,224	-1,370	178	,172
	Equal variances not assumed			-1,455	97,663	,149

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة المتغير الجنس في الدعم النفسي الاجتماعي

Group Statistics

	sex	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
support	انثى	131	60,1069	6,74280	,58912
	ذكر	49	57,3878	8,60914	1,22988

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
support	Equal variances assumed	5,570	,019	2,226	178	,027

Equal variances not assumed		1,994	71,171	,050
-----------------------------	--	-------	--------	------

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة المتغير التخصص في التفكير الايجابي

Group Statistics

	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
thinking	علمي	109	90,7339	10,65854	1,02090
	ادبي	71	91,9577	13,15994	1,56180

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)
		F	Sig.			
thinking	Equal variances assumed	4,598	,033	-,685	178	,494
	Equal variances not assumed			-,656	127,511	,513

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة المتغير التخصص في الدعم النفسي الاجتماعي

Group Statistics

	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
support	علمي	109	59,0550	7,76726	,74397
	ادبي	71	59,8451	6,74992	,80107

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)
		F	Sig.			
support	Equal variances assumed	,045	,832	-,702	178	,484
	Equal variances not assumed			-,723	163,832	,471