University of Zawia Journal of Educational and Psychological Sciences (UZJEPS)
Volume 14, Issue 1, 2025, pp 255-270, ISSN 3078-2899

Positive and Negative Thinking and its Impact on Coping Strategies for Psychological Stress among Students of the Faculty of Arts

Ibrahim A. Al-Lafi[1], Ibrahim K. Juma[2]

[1]Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Zawia, Zawia, Libya.

[2]Libyan Authority for Scientific Research, Tripoli, Libya.

*Corresponding author email: Ibrahim A. Al-Lafi | a.allafi@zu.edu.ly

Received: 15-04-2025 | Accepted: 15-05-2025 | Available online: 30-06-2025 | DOI:10.26629/uzjeps.2025.14

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between positive and negative thinking styles and stress coping strategies among students at the Faculty of Arts at Zawiya University. Thinking is one of the fundamental mental processes that influences an individual's behavior and interaction with daily stressors, especially in a university environment characterized by numerous challenges. The research addressed the definition of both positive and negative thinking, and highlighted the characteristics of each, and the extent of their impact on the individual's ability to confront and adapt to psychological pressures. The concept of psychological pressure, its sources, symptoms, and the most important strategies used by students to confront it were also analyzed. The study relied on a descriptive analytical approach and drew on a set of previous related studies, which demonstrated that positive thinking is a contributing factor in effective adaptation and stress reduction, while negative thinking is a factor that leads to increased psychological stress and weak coping skills. The study reached several conclusions, most notably the existence of a direct relationship between negative thinking and increased psychological stress, while there is an inverse relationship between positive thinking and psychological stress, which underscores the importance of promoting positive thinking among university students. The study recommended the inclusion of courses or training programs aimed at developing positive thinking and stress management skills, and providing psychological support and academic counseling services in the university environment.

Keywords: positive thinking; negative thinking; psychological stress.

التفكير الإيجابي والسلبي وأثره على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الآداب – جامعة الزاوية

إبراهيم علي اللافي[1] ، أبراهيم خليفة جمعة[2]

[1] قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الزاوية، الزاوية، ليبيا

[2] الهيئة الليبية للبحث العلمي، طرابلس، ليبيا

*المؤلف المراسل: إبراهيم على اللافي | a.allafi@zu.edu.ly

استقبلت: 15-04-2025م | قبلت: 15-05-2025م | متوفرة على الانترنت | 30-06-2025م

"Articles published in *Univ Zawia J Educ Psychol Sci* are licensed under a Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License."

ملخـــــص البحـــــث

هدف هذا البحث هو دراسة العلاقة بين نمطَي التفكير (الإيجابي والسلبي) واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الآداب بجامعة الزاوية، إذ يُعد التفكير من العمليات العقلية الأساسية التي تؤثر على سلوك الفرد وتفاعله مع الضغوط اليومية، خاصة في البيئة الجامعية التي تتسم بكثرة التحديات. وتناول البحث تعريف كل من التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، وبيّن خصائص كل منهما، ومدى تأثيرهما على قدرة الفرد في مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها، كما تم تحليل مفهوم الضغوط النفسية، مصادرها، أعراضها، وأهم الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب في مواجهتها. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستندت إلى مجموعة من الدراسات السابقة ذات الصلة، التي أظهرت أن التفكير الإيجابي يُعد عاملاً مساعدًا في التكيف الفعّال وخفض التوتر، بينما يُعد التفكير السلبي من العوامل المؤدية إلى تفاقم الضغوط النفسية وضعف المواجهة. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أبرزها وجود علاقة طردية بين التفكير السلبي وزيادة الضغوط النفسية، في حين توجد علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي والضغوط النفسية، مما يؤكد على أهمية تعزيز التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. وأوصت الدراسة بضرورة إدراج مقررات أو برامج تدريبية تهدف إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط، وتوفير خدمات الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي في البيئة الجامعية.

الكلمات الدالة: التفكير الإيجابي ؛ التفكير السلبي؛ الضغوط النفسية

المقدمة:

يُعد التفكير أحد أهم العمليات المعرفية التي تمارس دوراً محورياً في تشكيل سلوك الفرد وتفاعله مع المواقف الحياتية المختلفة، خاصة في البيئات الأكاديمية التي تتسم بكثرة التحديات وضغوط الأداء، ويُصنف التفكير إلى نمطين رئيسيين: التفكير الإيجابي الذي يعزز من التكيف النفسي والمرونة الإدراكية، ويُمكن الفرد من تجاوز العقبات برؤية واقعية متفائلة، والتفكير السلبي الذي يرتبط غالباً بتضخيم المشكلات والتشاؤم وانخفاض الدافعية، ما يؤدي إلى استجابات نفسية سلبية أمام الضغوط.

وتكمن أهمية التفكير كونه أحد المحددات الجوهرية للصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، حيث تؤثر طريقة تفكير الطالب على قدرته في التعامل مع المواقف الضاغطة، والتي تُعد سمة مرافقة للمسيرة الجامعية بسبب تعدد المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية والمهنية، ومن هذا المنطلق تبرز أهمية التعمق في فهم العلاقة بين أنماط التفكير واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بوصفها مؤشرات يمكن أن تسهم في تطوير البرامج الإرشادية والوقائية داخل الجامعات، كما أن تحليل استراتيجيات المواجهة يُعد أمراً بالغ الأهمية، كونها تمثل الآليات التي يلجأ إليها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، وهي تختلف باختلاف نمط التفكير السائد لديهم، مما ينعكس على قدرتهم في الحفاظ على التوازن النفسي والاستقرار الأكاديمي، ويُلاحظ أن بعض الطلبة يفضلون المواجهة الفاعلة البناءة، في حين يميل آخرون إلى التجنب أو الانسحاب، مما يستوجب فهماً علمياً لهذه الفروقات.

وقد تم اختيار طلاب كلية الآداب بجامعة الزاوية كفئة تحليلية في هذه الدراسة، نظراً لما يواجهونه من تحديات خاصة تتعلق بطبيعة التخصصات النظرية، وما يتصل بها من ضغوط مرتبطة بآفاق التوظيف ومستوى التقدير المجتمعي، فضلاً عن كونهم يمثلون شريحة واسعة ومتنوعة من الطلبة الجامعيين، ما يمنح الدراسة عمقاً في التحليل وإمكانية تعميم النتائج.

وتهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الآداب، وتحديد الفروق المحتملة بناءً على هذه الأنماط، بما يسهم في إثراء الأدبيات النفسية العربية في هذا المجال، ويعزز من التوجه نحو برامج دعم نفسي موجهة تعتمد على تعديل نمط التفكير وتطوير آليات المواجهة الفاعلة.

مشكلة الدراسة:

تُعد الضغوط النفسية من أبرز التحديات التي يواجها طلبة الجامعات، لا سيما في الكليات النظرية التي تتسم بطبيعة دراسية خاصة، وتزداد هذه الضغوط تعقيداً بتباين طرق التفكير بين الأفراد، فبينما يعزز التفكير الإيجابي من قدرة الطالب على التكيف والتعامل بمرونة مع الضغوط، يرتبط التفكير السلبي بمشاعر الإحباط والعجز والانسحاب.

ومما لاشك فيه أن التفكير الإيجابي يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قوته الكامنة، وتغيير حياته للأفضل باستخدام أنشطة وأساليب حيوية، مما يعني إن التفكير الايجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة(سامية الأنصاري، 6:2012).

بينما يجعل التفكير السلبي الحياة سلسلة من المشاعر والسلوكيات السلبية وبالتالي النتائج السلبية كالأمراض النفسية والعضوية والشعور بالوحدة والخوف، فالفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمه الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمه الإنسان في حياته فتسبب له المتاعب الكثيرة، فالتفكير السلبي يبحث في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويحدث قلق ومخاوف لدى الأفراد من المستقبل، ويعيشون الحاضر بأحاسيس ومشاعر سلبية تجعل حياتهم سلسلة من المتاعب والهموم(العبيدي، 123:2013).

ومن هنا تنبثق مشكلة الدراسة في محاولة فهم تأثير أنماط التفكير المختلفة (الإيجابي والسلبي) على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها طلاب كلية الآداب – جامعة الزاوية في مواجهة الضغوط النفسية.

وتُصاغ مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدى تأثير أنماط التفكير الإيجابي والسلبي على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب كليتيْ الآداب – جامعة الزاوية؟

وينبثق من التساؤل الرئيس عدة تساؤلات أخرى:

1. ما مستوى أنماط التفكير الإيجابي والسلبي؟
2. ما أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف على أنماط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلاب كلية الآداب – جامعة الزاوية.
2. التعرف على أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية العربية حول العلاقة بين أنماط التفكير واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وهي علاقة تمثل محورًا مهمًا في مجالات الصحة النفسية والإرشاد الأكاديمي.
- تسلط الضوء على الفروق الفردية في التفكير وتأثيرها على الأداء النفسي للطلبة، مما يفتح المجال أمام دراسات لاحقة لفهم هذه العلاقة بشكل أوسع.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

- تكمن نتائج الدراسة المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي من تصميم برامج تداخلية تستهدف تعديل نمط التفكير السلبي وتعزيز التفكير الإيجابي.
- تساعد في تطوير خطط وقائية لدعم الصحة النفسية لطلبة الكليات النظرية، وتوفير أدوات تقييم مبنية على فهم طبيعة التفكير لديهم.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي: "هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة"(إبراهيم، 2005:23).

ويعرفه الباحث بأنه: هو تبني نظرة متفائلة وإيجابية تجاه الحياة والأحداث والظروف المحيطة.

التفكير السلبي: "هو التشاؤم في رؤيه الاشياء والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف فهو الوهم الذي يحول الشيء الى حقيقه مائله لا شك فيها والافكار السلبية تجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت أو المدرسة أو العمل وتتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقه تامه بنفسه (حنان:20:2012).

ويعرفه الباحث بأنه: نمط من التفكير يركز على الجوانب السلبية أو المواقف الغير مرغوبة في الحياة.

الضغوط النفسية: هي عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالي من القلق أو التوتر (بارون، 12:2002).

ويعرفها الباحث بأنه: هي حالة من التوتر النفسي والعاطفي تحدث عندما يواجه الفرد متطلبات أو تحديات تفوق قدرته على التكيف أو التعامل معها.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتضمن هذا الفصل شرحاً مفصلاً عن التفكير الايجابي ومفهومه وأهميته وأنماطه، وعلى التفكير السلبي مفهومه و أعراضه وأسبابه، والضغوط النفسية تعريفها ومصادرها وأعراضها، وتم عرض ذلك تفصيلاً على النحو التالي:

أولاً: التفكير الايجابي:

يُعد التفكير الإيجابي من المهارات العقلية والسلوكية المهمة التي تساعد الإنسان على مواجهة تحديات الحياة بثقة وتفاؤل، فهو نمط من أنماط التفكير الذي يُركّز على الجوانب المشرقة والفرص الممكنة بدلًا من التركيز على السلبيات والمعوّقات.

تعريف التفكير الإيجابي:

هو المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل امور الحياة والتي من شانها حل كل ما يوجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة(عفراء العبيدي، 63:2013).

ويعرف أيضاً: بأنه المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الايجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين(الرقيب، 5:2008)

أهمية التفكير الايجابي:

تتبلور أهمية التفكير الإيجابي في النقاط التالية :

1. يزيد من قدر الإنسان:

أن الأفكار هي العماد الذي تأسست عليها معظم البلدان ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الاقتصاد الأمريكي وهو الأضخم في العالم فالأفكار هي أساس كل شيء تقوم ببنائه، وكل خطوة تخطوها للأمام، والشخص المفكر الذي تتفق مخيلته عن أفكار رائعة تعلو قيمته.

2. يجلب السعادة:

إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة، فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الايجابية.

Park& Peterson &Seligman وأكدت على ذلك دراسة (بارك ويترسون وسليمان، 2004) أنه يوجد ارتباط إيجابي بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والتسامح مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب العلم والحكمة) والارتياح في الحياة.

وأيضا برهنت على ذلك دراسة كل من كرامتسوفاى (Khramtsovay 2008) (عبد المريد قاسم 2009) بأنه يوجد ارتباط بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة.

3. يجعله واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح:

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل.

فأكدت دراسة بيل ومارتن (Yale &Martin 2000) على أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحقيق الاهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة(حنان عبد العزيز،733:2010).

- إن هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع من حياتنا الإيجابية، والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
- عندما نفكر بإيجابية تتجنب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستنجذب إلينا المواقف السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع ان يستهوى ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف(الرقيب، 9:2008).

أنماط التفكير الايجابي:

يمكن إجمالها كالاتي: التفاؤل، الضـــبط الانفعالي، التحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح، الشعور بالرضا، الرصيد المعرفي الصحي، التسامح مع الاختلاف عن الأخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، المسامحة والأريحية، الذكاء الاجتماعي(قاسم، 45:2010).

ثانياً: التفكير السلبي:

يُعد التفكير السلبي من العوامل النفسية التي تؤثر سلبًا على سلوك الإنسان وصحته النفسية والعقلية، مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط وفقدان الدافعية، وقد يُعيق التفكير السلبي قدرة الفرد على اتخاذ قرارات صحيحة أو التفاعل الإيجابي مع الآخرين، كما يُضعف من ثقته بنفسه.

تعريف التفكير السلبي:

يعرف بأنه الإدراك الجزئي والفاهم القاصـــر نتيجة التركيز على نظرة جزئية وعدم رؤية الجوانب الأخرى عند تفاعل الفرد مع مواقف وأحداث الحياة المختلفة(بنيان الرشيدي، 33:2018).

ويعرف بأنه أفكار خطيرة تجعل حياة الإنسان سلسلة من المتاعب والمشاعر السلبية تنعكس في سلوكيات سلبية، وفي هذا يتولد عنه نتائج سلبية مثل الأمراض النفسية والعصبية والشعور بالوحدة والخوف(الفقي، 21:2007).

أعراض التفكير السلبي:

تتعدد أعراض التفكير السلبي وقد لخصتها حنان عبدالعزيز في عدة نقاط هي:

1. سياق التفكير: يلاحظ على الفرد الذي يفكر بطريقة سلبية الانتقال من فكرة إلى الأخرى دون إكمال الفكرة الأولى، أو ترديد الفكرة والحديث عنها والدوران حولها عدد من المرات، أو التوقف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء من توضيح المقصود منها، أو الحديث عن تفاصيل كثيرة عن فكرة بعد توضيحها بدون أي ضرورة لذلك.

2. اضطراب الشعور: حالة من الخمول والتبلد في المشاعر يؤثر على التفكير لدى الفرد ويجعله في حالة من السبات، حيث يصبح ذهن الفرد بين اليقظة والنعاس وقد تصل هذه الحالة بالفرد الى حالة من الإغماء التام.

3. اضطراب الذاكرة: قدرة الفرد على تذكر تفاصيل دقيقة جدا لخبرات سيئة مرت عليه، والذي يؤذي تذكرها الى حالة من القلق والضيق، حيث تنتابه حالة من المشاعر السلبية تتحول الى أفكار سلبية مع استمرار تذكر تلك الخبرات غير السارة، وقد تفقده لجزء من ذكرياته.

4. اضـــطراب الانفعالي: يلاحظ على الفرد الذي يفكر بطريقة ســـلبية نمط من التفكير الغير مناســـب للموقف كما أو نوعاً حيث يظهر اسـتجابات سـلوكية غير مناسـبة ومفردات لغوية غير معبرة عما يجول بخاطرة من أفكار حيث يقع نتيجة لذلك بالأخطاء المتكررة.

5. القناعات الخاطئة: يتبنى الفرد الذي يفكر بطريقة ســـلبية قناعات خاطئة حول بعض الأمور في الحياة ويكون لديه إصرار حولها مما يؤثر على التكييف والصحة النفسية(حنان عبدالعزيز، 17:2011).

أسباب التفكير السلبي:

1. عدم وجود أهداف محدده حيث لا يوجد خطه للفرد وطموح نحو المســـتقبل وماذا يريد ان يحققه وما يريد ان يعرف وليس لديه ثقه بقدراته كما انه يتأثر سلبيا بالعالم الخارجي.

2. الروتين السلبي حيث يفعل الشخص نفس الشيء بنفس الطريقة في كل موقف دون اي تغير وتجديد مما يفقده متعه الحياه.

3. الانسياق المندفع نحو الانفعالات وتكرر الأحاسيس السلبية نحو الذات لدى الفرد مما تولد عنه افكار سلبيه نحو تقدير واحترام الذات.

4. عقد المقارنات بينه وبين من هم يتفوقون عليه في الامكانيات والقدرات والنظر الى تحقيق مسـتوى لا ينسجم مع قدراته.

5. ذكريات ومواقف الطفولة السيئة التي أسست الأفكار سلبيه نحو الحياه.

6. التشاؤم والسوداوية في النظر لأمور الحياه المختلفة يجعل الفرد يحاور نفسه بمشاعر سلبيه تتحول إلى اعتقادات وأفكار سلبيه.

7. رفقاء الســـوء لهم دور في نظره الفرد نحو الحياه فعندما يرددون عبارات ســـلبيه نحو المواقف التي يوجهونها يكرسون مشاعر سلبيه بينهم تتحول من الافكار السلبية وتكون نظره الفرد نحو احداث الحياه المليئة بالتعاسة والنظرة السلبية(إبراهيم الفقي، 2008).

العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي والتفكير السلبي:

1. التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها: تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والإسلامي اليوم نوعان من التحديات، أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمته ومعاييره وأنســـاقه المختلفة، والآخر خارجي بمعنى أن مصـــدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي(الحمادي: 2003، 27).

2. الحروب: لعلى القول المشهور في هذا المجال بأن الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار (أطفال وشباب) هو أكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي والنفسي لهذه الحروب على الأطفال والشباب، إذ تؤكد كثير من أثبتت الدراسات والبحوث النفسية على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال و الشباب من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفزع والتعاسة والعدوانية العصاب النفسي وغير ذلك.

3. المناخ الأسري: لا يوجد هنالك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأشرفية حياة الأفراد.

4. المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكاد ان تكونان متناقضتين هما الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية، تتعلق بالتغير ومواكبة التطور، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورات المجتمعات وتعقدت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمنفردها، وتمشيا مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها والنامية إلى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها أبناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة، وبالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيرا من مهامها، لكنها لا يمكن أن تحل محلها بأي حال من الأحوال، وبقيت تلك المؤسسات ولا سيما الأسرة تعمل في خط متواز مع المدرسة.

5. شعور الفرد بالنقص والدونية وبعد هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط التفكير وأسلوبه لدى الفرد فتجعله تفكيرا إيجابيا أو سلبيا، وهناك عدة أسباب تؤدي إلى إحساس الفرد بالنقص والدونية أهمها.

6. وسائل الإعلام المختلفة: إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف قريبا كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيرا مباشرا وملحوظا للتلفاز والبث الفضائي على سلوك المشاهدين وتفكيرهم، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية (بركات، 15:2006).

ثالثاً: الضغوط النفسية:

تُعد الضغوط النفسية جزءًا طبيعيًا من حياة الإنسان اليومية، وهي استجابات نفسية وجسدية تحدث نتيجة مواقف أو تحديات تفوق قدرة الفرد على التكيف معها بسهولة، وقد تنشأ هذه الضغوط من مصادر متعددة مثل الدراسة، العمل، العلاقات الاجتماعية، أو الظروف الاقتصادية، وإذا لم تُدار بشكل صحيح، فقد تؤثر الضغوط النفسية سلبًا على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وتُضعف من تركيزه وأدائه،

وتزيد من شعوره بالقلق والتوتر، ولهذا، أصبح من الضروري فهم طبيعة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها من أجل الحفاظ على التوازن النفسي وجودة الحياة.

تعريف الضغوط النفسية:

تعرف بأنها الحالة التي يتعرض لها الكائن الحي حيث تفرض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة الى درجة الخطر كلما ازدادت شده تلك الظروف او استمرت لفتره طويلة (حنفي،32:2007).

مصادر الضغوط النفسية:

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزير أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة.
- الضغوط المالية: مثل الحصول على قرض لبناء منزل أو إنجاز مشروع أو تغير مفاجئ في الوضع المالي.
- الضغوط الاجتماعية: مثل التغير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية، الأنشطة الاجتماعية.
- ضغوط العمل: مثل الفصل من العمل التقاعد الانتقال لعمل جديد، مشكلات مع الرئيس.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط الناتجة عن الكوارث كالزلازل والبراكين والأعاصير.
- الضغوط السياسية: مثل عدم الرضا عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية وانعدام الأمن. الضغوط الثقافية: الانفتاح على ثقافات خارجية دون مراعاة ثقافة المجتمع عبر القنوات والشاف.
- الضغوط الأكاديمية: كبدء الدراسة أو الانتهاء منها، ضعف التركيز، الفشل في الاختبارات (العوري ،17:2003).

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتتاب والخوف المرضى.
- الضغوط الصحية: مثل التعرض المرض أو إصابة خطيرة تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.
- الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود إلى تنبئ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع (اللحياني،55:2012)

أعراض الضغوط النفسية:

هناك الكثير من الأعراض التي تبدو على الفرد عندما يكون تحت وطأة الضغط النفسي سواء كانت فسيولوجية أو انفعالية أو معرفية أو سلوكية منها:

1. التوتر والعصبية والقلق الدائم.
2. الإسراف في تناول الكحول والمسكنات والتدخين إن كان مدمنا.
3. الأرق.
4. عدم الاستقرار العاطفي.
5. الحزن والكأبة.
6. جفاف الحلق والفم.
7. صعوبة التركيز في العمل والسرعة في تغيير الأفكار.
8. الشعور العام بعدم الأمان.
9. الصعوبة في التحدث والتعبير.
10. فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام.
11. حدوث صداع وآلام في الرقبة والظهر.
12. ارتفاع معدل التغيب عن العمل.
13. حدوث أمراض الاضطرابات الهضمية والأزمات القلبية والسكري وضعف المناعة.
14. عدم توازن الجهاز العصبي والغدد الصماء فزيادة هرمون الأنفرين يؤدي إلى حدوث الخلطة(العمري،71:2007).

الدراسات السابقة:

يعرض الباحث في هذا الفصل دراسات سابقة التي تشابهت الى حد ما، وقد صنفها من الأقدم الى الأحدث، كما سيعتمد الباحث على هذه الدراسات عند استخلاص النتائج.

1. دراسة (عفراء إبراهيم العبيدي:2013)، بعنوان: "التفكير (الإيجابي- السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي فضلاً عن التعرف على الفروق في التفكير (الإيجابي- السلبي) والتوافق الدراسي لدى الطلبة وفق متغير (الجنس- التخصص_ المرحلة الدراسية)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ،وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي والسلبي ومقياس التوافق الدراسي من اعداد الباحثة، ,اسفرت الدراسة على مجموعة من النتائج اهمها: إن الطلاب يتمتعون بنمط تفكير ايجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي، عدم وجود فروق في نمط التفكير الايجابي والسلبي تعزى لمتغير (الجنس-التخصص- المرحلة الدراسية)، عدم وجود فروق في

التوافق الدراسي تعزى لمتغير (الجنس–التخصص– المرحلة الدراسية)، وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي.

2. دراسة (نعيمة بوزاد، عيشة علة:2016)، بعنوان: "التفكير الايجابي لدى الطلبية الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط".

هدفت الدراسة الحالية في البحث في التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة تليجي عمار بالأغواط، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (200) طالب، وقد تم استخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته لمتغيرات الدراسة، وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار (2010)، حيث توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج وكان أهمها: ارتفاع في مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، أما البعد الأكثر شيوعاً فقد جاء الشعور العام بالرضا أولاً، ثم التقبل الايجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، السماحة والأريحية، الضبط الانفعالي والتحكم، أما الفروق فقد توصلنا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لصالح الإناث.

3. دراسة (سهيلة بو جلال، جميلة بن عمور، خديجة ملال:2018)، بعنوان: "نمط التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير الإيجابي والسلبي وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة قوامها (80) طالبا جامعيا بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لزياد بركات (2006) ومقياس أساليب المواجهة CISS من إعداد(1998 Norman.S, Endler.ph&al، وبعد التحليل الإحصائي أظهرت النتائج أن نمط التفكير السائد لدى أفراد عينة الدراسة إيجابي، وأن أساليب المواجهة الأكثر استخداما هي الأساليب الايجابية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة بين نمط التفكير إيجابي – سلبي) وأساليب المواجهة الايجابية ، وعلى ضوء هذه النتائج توجت الدراسة بمجموعة من الاقتراحات.

4. دراسة (محمد إبراهيم الجبوري، رسل سليمان العزاوي:2023)، بعنوان: "التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة، الجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة، قوة العلاقة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أربع كليات، وتم استخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته لمتغيرات الدراسة، وتم بناء مقياس التفكير السلبي على وفق نظرية وتعريف (ابرامسون:1989)، وتوصلت

الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها : إن مجتمع عينة البحث لديهم مستوى تفكير سلبي عال قياساً بالمتوسط النظري للمقياس وبفرق ذو دلالة معنوية، إن عينة البحث لديهم مستوى ضعيف من الجوع العاطفي قياساً بالمتوسط النظري للمقياس، وجود علاقة ضعيفة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي لطلبة الجامعة.

5. دراسة (أحمد الطيب أحمد، رندة جمال سكيك:2023)، بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة".

هدفت الدراسة الى معرفة فاعلية احدى البرامج المتعلقة بالإرشاد لتنمية الإيجابية في التفكير وخفض الضغوط على الصعيد النفسي عند الطالبات في المراحل الثانوية في غزة، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (40) طالبة من طالبات الصف العاشر تم اختيارهم بطريقة قصدية، وقد تم استخدام المنهج الشبه تجريبي، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين طبقت عليهم أدوات البحث المختلفة (المقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي) (المقياس المتعلق بالضغوط النفسية) (البرنامج الإرشادي) من إعداد الباحثان، وتوصل البحث الى مجموعة من النتائج أهمها: لا توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يتعلق في القياس القبلي في مقابل وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يتعلق بالقياس البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر).

6. دراسة (أمجاد أحمد الزهراني، سها عمر الحارثي:2024)، بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف".

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (244) طالباً وطالبة من جامعة الطائف، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدركة من إعداد الزهراني (2018)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدسوقي (2018)، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الطائف، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والرضا عن الحياة تبعا لمتغير الجنس، حيث كانت الإناث أكثر شعوراً بالضغوط وأقل في الرضا، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية والرضا عن الحياة بين أفراد العينة وفق لمتغير التخصص.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1. من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نجد أن كل الدراسات استخدمت المنهج الوصفي التحليلي أو الارتباطي، باستثناء دراسة (أحمد الطيب، رندة سكيك) التي استخدم فيه المنهج شبه التجريبي.

2. إن الدراسات السابقة وعددها (6) دراسات، استخدمت جميعها مقايس سواء كان من استخدام البحاث أو تم تعديله.

3. أما مجتمع الدراسة في كل الدراسات السابقة كان عبارة على طلاب الجامعات باستثناء دراسة (أحمد الطيب، رندة سكيك) حيث كان مجتمع الدراسة عبارة عن طلاب الصف العاشر.

4. أوجه التشابه يتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب ومحاولة تنمية مهارات التفكير الايجابي لديهم.

الخاتمة:

في ضوء ما تم عرضه في هذا البحث من مفاهيم نظرية ودراسات سابقة حول أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الآداب – جامعة الزاوية، يتضح أن نمط التفكير الذي يتبناه الفرد يشكل أحد المحددات الأساسية في طريقة تعامله مع التحديات النفسية والأكاديمية التي يمر بها، وقد أبرزت الأدبيات والدراسات السابقة أهمية التفكير الإيجابي بوصفه دافعًا للتكيف والنجاح، بينما يمثل التفكير السلبي عامل إعاقة نفسية وسلوكية، تزيد من حدة الضغوط وتُضعف القدرة على المواجهة الفعالة.

وقد جاءت هذه الدراسة لتسد فجوة في البيئة الليبية، من خلال تسليط الضوء على هذه العلاقة المهمة في بيئة جامعية محلية، وتحديدًا بين طلاب كلية الآداب الذين يواجهون العديد من التحديات.

وفي الختام تؤكد هذه الدراسة على ضرورة تبني مداخل نفسية وتربوية متكاملة تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ودعمهم بأدوات معرفية وسلوكية تسهم في بناء المرونة النفسية والتكيف الإيجابي مع تحديات الحياة الجامعية والمهنية

نتائج الدراسة:

في ضوء أدبيات البحث والدراسات السابقة يستنتج الباحث النتائج التالية:

1. إن التفكير الإيجابي يلعب دوراً حاسماً في التقليل من الضغوط النفسية.
2. إن كثرة التفكير السلبي تؤذي الى الضغوط النفسية .
3. كل ما زاد التفكير الإيجابي انخفض التفكير السلبي.

توصيات ومقترحات الدراسة:

أولاً: التوصيات:

1. إدراج مقررات أو وحدات تدريبية في المناهج الجامعية تتناول مهارات التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية.

2. توفير خدمات دعم نفسي وإرشاد أكاديمي مستمرة للطلاب، مع التركيز على معالجة التفكير السلبي وتقوية آليات التكيف النفسي.

3. تعزيز الوعي بين الطلاب بأهمية التفكير الإيجابي كوسيلة لتحسين الصحة النفسية وتحقيق التوازن الأكاديمي والشخصي.

ثانيا: المقترحات:

1. إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير أنماط التفكير على جوانب أخرى مثل التحصيل الأكاديمي، والرضا عن الحياة، والدافعية الذاتية.

2.دراس ة تأثير التدخلات النفسية والإرشادية على تغيير أنماط التفكير وتحسين مهارات مواجهة الضغوط على المدى الطويل.

3. معرفة دور العوامل الاجتماعية والثقافية في تشكيل أنماط التفكير وتأثيرها على الصحة النفسية للطلاب.

المراجع:

1. الفقي، إبراهيم، (2008): التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، مكتبة الإسكندرية، مصر.
2. سيد، إبراهيم سعيدة، (2005): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية الاسماعيلية، جامعة قناة السويس.
3. العوري، أيمن، (2003): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي جمعي في خفض الضغوط النفسية وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف العاشر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
4. الرشيدي، بنيان بن باني، (2018): التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (19).
5. حنان عبدالعزيز، (2011): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
6. حنفي، علي،، (2002): الضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم، دار الإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة.

7. خضر، بارون،(2002): الدوافع والانفعالات والضغوط النفسية، الكويت، مكتبة المنارة الإسلامية.
8. الأنصاري، سامية لطفي، (2012): التفكير الإيجابي استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 22.
9. اللحياني، سميرة محمد، (2012): قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإدارية، جامعة أم القرى.
10. العبيدي، عفراء إبراهيم خليل، (2013): التفكير (الإيجابي- السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة الأردن، المجلد 4، العدد7.
11. عبد المريد، قاسم، (2009): أبعاد التفكير الإيجابي في مصر "دراسة علمية" مجلة دراسات نفسية، المجلد(19)، العدد(4).
12. عبد المريد، قاسم، (2010): دراسة الفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية، دراسات عربية في علم النفس.
13. العمري، محمد مصطفى، (2007): ضغوط العمل وأثارها، مجلة الدبلوماسي، معهد الدراسات الدبلوماسية بوزارة الخارجية السعودية، السعودية.
14. العبيدي، عفراء إبراهيم، (2013): التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق.
15. الرقيب، سعيد بن صالح، (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة البارحة.
16. الحمادي، علي، (2003): اتجاهات الحكم والتقدير عن الشبكة العالمية للمعلومات، الإنترنت.
17. حبيب، مجدي عبدالكريم، (1996): الأسس النظرية والاستراتيجيات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
18. العوضي، عبدالله محمود، (2004): التفكير الراقي، الشبكة العالمية للإنترنت.
19. بركات، زياد، (2006): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة: دراسة مقارنة بين المتزوجات والغير متزوجات في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
20. العمري، حافظ، (2014): التفكير الإيجابي ومصادر التأثير، مجلة مسارات معرفية، العدد الرابع.
21. الرقيب، سعيد بن صالح، (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، الجامعة الإسلامية، ماليزيا.

21. Peterson, Seligman,(2004): Strengths of character and well-being, journal of social and clinical psychology,23,5,603-619.