جامعة يحي فـارس بالمديــة

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

التفكير الإيجابي وعلاقته بتجاوز الصدمة النفسية لدى المرأة المطلقة

دراسة ميدانية على عينة من النساء المطلقات

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبين:

- بوقفطان محفوظ
- بيدة هند

*تحت إشراف الأستاذ :

* د.بودرقة

السنة الجامعية 2021/2020



شكر و عرفان

اذا شكرنا فالله احق و اولى بالشكر واول من نشكر الله على توفيقه لنا لانجاز هذا العمل كما اتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ المشرف: سعدوي محمد الذي لم يبخل علي بنصائحه القيمة وباسهاماته إهداء

الى من كرمها الله في كتابه الحكيم بعد بسم الله الرحمان الرحيم(ولا تقل لهما اف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما) الى من حملتني وهنا على مهن وسهرت علي الليالي لابلغ المعالي اليك اماه الحنونة يا اطيب رحيق فالوجود حفظك الله واطال في عمرك

الى من كان سندي ماديا ومعنويا الى كل اقاربي.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أمي الغالية وأبي أطال الله في عمره

كما لا أنسى من كانت لي سندا وعونا

وإلى كل أصدقائي وكل عمال وعاملات جامعة يحي فارس

وإلى كل عرفنا ومن قريب أو بعيد

وإلى كل من حمل صورة طيبة في ذاكرتي



الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله أما بعد:

الحمد الله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوات في مسيرتنا الدراسية لمذكرتي

هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضله تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين

حفظهما الله تعالى

لكل العائلة الكريمة من الوالدين والأخوة والأخوات

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي من معلمين ومربين وأساتذة

وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

والسلام عليكم



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	–
إهداء	–
فهرس المحتويات	–
مقدمة عامة	–
الفصل الأول الإطار المنهجي العام للدراسة	2
1- إشكالية الدراسة :	3
2- فرضيات الدراسة:	4
3- أسباب اختيار الموضوع:	4
4- الهدف من اختيار الموضوع:	5
5- تحديد مصطلحات الدراسة	5
6- الدراسات السابقة:	6
6- الدراسات السابقة	7
الفصل الثاني: التفكير الإيجابي والسلبي	8
تمهيد	9
أولا: التفكير	10
1- مفهوم التفكير:	10
2- أنواع التفكير:	13
3-خصائص التفكير:	16
4- مستويات التفكير:	17
5- عناصر التفكير وأدواته:	19
6-النظريات المفسر للتفكير:	20
ثانيا: التفكير الايجابي Positive Thinking	22
1- تعريف التفكير الايجابي	22

فهرس المحتويات

2- أهمية التفكير الايجابي:	25
3- خصائص المفكرين إيجابيا:	27
4- فوائد التفكير الايجابي:	29
5- استراتيجيات وقواعد لإكساب التفكير الايجابي:	31
خلاصة الفصل	35
الفصل الثالث: الصدمة النفسية	36
تمهيد	37
1- لمحة تاريخية حول تناول مفهوم الصدمة النفسية	38
2- تعريف الصدمة النفسية:	42
3- مفاهيم متداخلة مع الصدمة النفسية:	44
4- المقاربة النظرية للصدمة النفسية:	44
5- أعراض الصدمة النفسية	47
6- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة :	49
7- الخصائص التشخيصية لاضطراب ما بعد الصدمة :	50
خلاصة الفصل	51
الفصل الرابع : التطبيقات الميدانية للبحث	52
تمهيد	54
1- منهج الدراسة:	55
2- الدراسة الاستطلاعية:	55
3- الدراسة الأساسية:	56
4- أدوات الدراسة:	57
5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	66
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج الفرضيات	67
1- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:	68
2- تفسير النتائج في على ضوء الإطار النظري والدراسات الإمبريقية	71

فهرس المحتويات

الخاتمة	**75**
قائمة المراجع	
الملاحق	

مقدمة عامة

مقدمة عامة

تعتبر مشكلة الطلاق من أهم المشكلات التي تواجه المجتمع الجزائري على غرار باقي المجتمعات العربية والعالم ككل، نظرا لما يخلفه من أثار سلبية على مختلف الأصعدة يعيق التقدم الحضاري في مختلف المجالات ولعل طلاق المرأة سببه العنف الممارس عليها من طرف الزوج من أهم المشكلات المحصاة في قضايا العنف وعلى الرغم من وجود بحوث عديدة في العديد من المجتمعات عبر أنحاء الوطن العربي، حول مختلف القضايا المتعلقة الطلاق، إلا إنها لم تعطي حقها بالشكل الذي يمكن ان ينوه او ان يدق ناقوص الخطر للحد من نسب الطلاقفي الجزائر، كون العلاقات الزوجية من أسمى العلاقات الإنسانية والتي تعتبر الدعامة الأساسية لبناء الأسرة في المجتمع.

ولان المرأة خاصة في مجالها كزوجة لها أعباء كثيرة إذ هي من المرتكزات الأساسية لبناء الأسرة التي تعد النواة الأولى في بناء صرح المجتمع فأنه يقع على عاتقها عبئ كبير في تربية الأولاد وتنشئتهم تنشئة سوية متوازنة من خلال إشباعهم بالحب والرعاية والاهتمام.

الجانب النظري

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة :

منظومة الزواج والعلاقة الزوجية مدرسة لها أصولها وقوانينها، بل وفنونها أيضا والمرتبطة بكيفية التعامل مع شريك الحياة واستمرار العالقة الزوجية بنجاح وبالشكل الذي يضمن لكل طرف إسعاد الآخر والمحافظة عليه، وهذه المنظومة أصبحت معقدة إلى درجة كبيرة بالشكل الذي جعل نسبة من الشباب المتزوجين حديثا ينتهي بهم الأمر بالانفصال قبل أقل من مرور سنة علي زواجهم ،فظاهرة الطلاق أصبحت تطرح نفسها في الواقع وبشكل ملحوظ وخاصة الطلاق المبكر الذي أصبح هو بدوره في تزايد مستمر,وما يلفت انتباه أكثر هو الحالة النفسية للمرأة المطلقة بعد تجربة زواج تقل عن سنة,فالمرأة التي تتعرض للطالق المبكر يمكن لها أن تحبط نتيجة التجربة التي عاشتها,فوجدنا دراسات عربية تناولت متغير المطلقات مثل مذكرة الماجستير من إعداد الطالبة الباحثة عديله حسن طاهر تونسي التي تناولت موضوع "القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات والغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة"والعديد من المقالات التي تحدثت عن الطلاق المبكر منها مقالة د. غادة الخولي بقلم رانيا نور "تفسر أسباب الفشل المبكر للزواج"،ولكننا لم نجد مواضيع دراسة تطرح متغير الطلاق المبكر مع متغير إحباط لدى المرأة المطلقة,مما دفعنا نحن كطلبة باحثين في مجال علم النفس لطرح مجموعة من التساؤلات فيما يخص الطلاق المبكر وعلاقته بالإحباط لدى المرأة المطلقة المتمثلة في:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصدمة النفسية لدى المطلقات ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصدمة النفسية لدى المطلقات ؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصدمة النفسية لدى المطلقات تبعا للسن؟

2- فرضيات الدراسة:

- تبدي المرأة المطلقة قدرا مرتفعا من التفكير الإيجابي.
- تبدي المرأة المطلقة قدرا مرتفعا من الصدمة النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين كل من التفكير الإيجابي لدى المرأة المطلقة والصدمة النفسية لديها.

3- أهمية الدراسة:

لكل موضوع أسباب لاختياره فمهما تعددت هذه الأسباب يمكننا حصرها في سببين أساسيين هما:

3-1- السبب الذاتي:

نظرا لوجود العديد من الحالات في محيطنا مرت بمثل هذه التجربة ، حفزنا هذا الأمر ليكون موضوع دراسة وللاقتراب أكثر من هذه الفئة من النساء اللواتي عشن تجربة الطلاق المبكر وأيضا من اجل دراسة الحالة النفسية للمرأة المطلقة.

3-2- السبب الموضوعي:

إن هذا الموضوع يلفت أي باحث نظرا لقيمته، باعتبار أن ظاهرة الطلاق أصبحت في تزايد مستمر،كما تعتبر الحالة النفسية للمرأة التي عاشت هذه التجربة محفز ألي باحث لدراسته باعتباره واقع يطرح نفسه،ومن هذه الأسباب:

- معرفة إذا كان يؤثر الطلاق على المرأة بشكل إيجابي أو سلبي
- و كذا الكشف عن مدى لعب السن دورا عند المرأة المطلقة

4- الهدف من اختيار الموضوع:

تنطلق دراستنا لموضوع الطلاق وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى المرأة المطلقة من عدة أهداف منها:

- تسليط الضوء على فئة مهمة في المجتمع باعتبارهن أساس وكيان له ومرورهن بهذه التجربة التي هي في تفاقم مستمر.
- معرفة ما إذا كان الطلاق للمرأة بعد الطلاق وطريقة التفكير
- الدعم النفسي للمرأة المطلقة والتي عاشت تجربة زواج يقل عن سنة.
- إثراء المكتبة العلمية وسيرورة البحوث المعرفية في هذا المجال.
- وهدفنا الأخير هو محاولة إرشاد وتوجيه الفتاة لأهمية اختيار شريك الحياة والأخذ بعين الاعتبار نواحي متعددة لتفادي الطلاق.

5- تحديد مصطلحات الدراسة

5-1- التفكير الإيجابي: هو أن يعي الإنسان بعالمه الداخلي اللاواعي وعالمه الخارجي الواعي حتى يحقق حريته ووجوده في العالم الواقعي

5-2- الصدمة: يُقصد بالصدمة النفسية الإصابة الجسيمة التي تصيب نفسية الشخص، والتي قد تكون نتيجة حادث استثنائي شخصي يشكل عبئاً نفسياً على المعني بالأمر.

5-3- المرأة المطلقة: هي المرأة التي تتعرض للطلاق بعد فترة زواج تقل عن سنة والتي تكون مرت عليها فترة زمنية بعد الطلاق.

6- الدراسات السابقة:

بالنسبة للموضوع الذي نحن بصدد دراسته وجدنا الكثير من الدراسات ،ولكن حاولنا قدر إمكان أن نعرض الدراسات التي تخدم موضوعنا أكثر او على الأقل تكون قريبة منهفتم تصنيفها اعتمادا على متغيرات الدراسة:

6-1- الدراسات العربية

***- دراسة فريد بكيس:**

هذه الدراسة "ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة تحليل نفسي إجتماعي "بكلية العلوم اجتماعية جامعة يحي فارس المدية سنة 2013، يحاول هذا البحث الوصول إلى الإحاطة بالعوامل والمحددات النفسية الإجتماعية الداخلة في انحالل الرابطة الزوجية فالرهان المطروح في إطار هذا العمل ،هو محاولة الكشف عن الأسباب التي تهدد إستقرار وتماسك الأسرة والوصول إلى إنفصال الأفراد الممثلون لكيانها وغياب الجو الأسري واثر فك الرابطة الزوجية على الصحة النفسية للمرأة ،حيث تتداخل الأسباب والعوامل المؤدية إلى إنحلال الزواج ،فمنها ما هو تابع لجوانب نفسية وإجتماعية، ومنها ما هو مرتبط بجوانب إقتصادية وثقافية،إذ تهدف هذه الدراسة إلى إستنباط الأسباب وإدراك العلاقة والتداخل الموجود فيما بينهاووضع التفسيرات السببية عن طريق الوصف والتحليل ومن أجل ذلك تم إستخدام تقنيات التحقيق في الميدان،تمثلت في إستمارة لجمع المعلومات،طبقت على 200 حالة طلاق تم جمعها من أرشيف مكاتب المحامين كما طبقت مقابلة عيادية ومقياس الصحة النفسية مع 15 حالة مطلقة وذلك بإستخدام المنهج الوصفي التحليلي ودراسة الحالة.

لقد توصلوا في آخر الدراسة بإن ظاهرة فك الرابطة الزوجية تخضع إلى عوامل متدخلة في جوانب نفس إجتماعية وإقتصادية وثقافية، إضافة إلى التأثير السلبي للظاهرة على مستوى الصحة النفسية لدى المرأة المطلقة.

الفصل الثاني

التفكير الإيجابي والسلبي

تمهيد:

إن من أبرز مكونات الشخصية هو العقل الذي هو أداة التفكير، فإذا عملنا على تنمية العقل ليقوم بوظيفته المنوطة به، كان ذلك في الواقع تنمية للشخصية من خلال تنمية جانب التفكير في الإنسان.

ولعل تنمية التفكير لدى الإنسان وإصلاحه تعد أساسا في الإصلاح والتنمية التي تستهدف الإنسان، لأن جوانب الشخصية الأخرى كلها تابعة للتفكير الذي هو السيد وباقي مكونات الشخصية تبع له.

ونظرا لأهمية التفكير كعملية عقلية راقية في تطور الفرد وتقدم المجتمع على حد سواء، فقد حظي هذا الموضوع باهتمام العديد من الباحثين ولفلاسفة عبر التاريخ، فهو يمثل سلوكا معقداً يمكن الإنسان من التعامل والسيطرة على المثيرات والمواقف المختلفة، كما أنه يكسب الإنسان المعارف والخبرات التى تساعده كي يصبح أكثر قدرة على فهم الأشياء وتفسيرها ومواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعترض طريقه في جميع مناحي الحياة المختلفة.

ويمكن النظر للتفكير على أنه عملية معرفية معقدة تشتمل على معالجة المعلومات واستخدام الرموز واللغة والتصورات للوصول إلى نواتج معينة، وبقدر سلامة التفكير يكون سلامة الأداء وبذلك يكون الشخص سائر نحو الإيجابية وبعيداً عن السلبية.

من هذا المنطلق تم تناول هذا الفصل من خلال تعريف التفكير، أنواعه، خصائصه ومستوياته، عناصر التفكير وأدواته، النظريات المفسرة للتفكير، ثم عرجنا على التفكير الإيجابي من خلال العناصر التالية: تعريف التفكير الإيجابي لدى ثلة من الباحثين خصائص المفكرين إيجابيا، أهمية التفكير الإيجابي وفوائده، وأخيرااستراتيجيات وقواعد لإكساب التفكير الايجابي، ليختتم الفصل بخاتمة للفصل.

أولا: التفكير

1- مفهوم التفكير:

1-1- التعريف اللغوي:

التفكير من حيث اللغة: فكر في الأمر، يفكر، فكرا: أعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكر مبالغة في فكر، والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها " (**المعجم الوسيط، 2004ص.705**).

والتفكير هو عمل العقل، والفكر هو نتيجة لعمل العقل (**Michael Lee.p8**)

فهو اللفظ الذي نستخدمه عادة للدلالة على هذه الأوجه من النشاط العقلي(**وليم ثاذر،1961، ص.13**).

1-2- التعريف الاصطلاحي: تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريف التفكير، إذ قدموا تعريفات مختلفة استنادا إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة، وتظهر لأهمية وجهات النظر المختلفة في تعريف التفكير، فسوف نستعرض عددا منها على النحو الآتي:

- يرى دي بونو(**De Bono.1984**): أنه لا يوجد تعريف واحد مرض للتفكير، لأن معظم التعريفات مرضية عند أحد مستويات التفكير، فقد يقول قائل أن التفكير نشاط عقلي، ويقول آخر إنه المنطق وتحكيم العقل، وكل هذا صحيح عند مستوى معين، وعموما فإنه يرى أن التفكير عبارة عن استكشاف مترو للخبرة بهدف الوصول إلى هدف، وقد يكون هذا الهدف هو تحقيق الفهم، أو اتخاذ قرر ما، أو حل المشكلات، أو الحكم على الأشياء، أو القيام بعمل ما. (**صالح أبو جادو ومحمد نوفل،2007، ص.27**).

- **تعريف كوستا وكاليك (Costa& Kallic.2001)**: فقد عرف التفكير بأنه المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها **(أبو جادو ونوفل،2007)**.

تعريف احمد عبد الخالق1993: التفكير هو عملية عقلية عليا تشير إلى كيفية تنظيم الناس لخبرتهم السابقة واستخدامها مع الإدراكات الجارية للتعامل مع المواقف الحالية **(عبد الخالق، 1993، ص147)**.

تعريف التفكير عند التربويون: هو كل نشاط عقلي هادف مرن، يتصرف بشكل منظم، في محاولة لحل المشكلات، وتفسير الظواهر المختلفة والتنبؤ بها والحكم عليها، باستخدام منهج معين يتناولها بالملاحظة الدقيقة والتحليل، وقد يخضعها للتجريب في محاولة للوصول إلى قوانين ونظريات **(هنانو، 2008، ص2)**.

– **تعريف بربرا برسيسن (Presscisn Barbara)**: بأنه عملية معرفية معقدة بعد اكتساب معرفة ما، أو أنه عملية منظمة تهدف إلى إكساب الفرد معرفة ما **(عبد العزيز، 2009، ص22)**

- **تعريف كروبلي (Cropley. 2001)**: التفكير مكونا من تراكيب معرفية وآليات ضبط تتفاعل جميعها مع العالم الخارجي لإنتاج التفكير. **(الحارثي،2009، ص17)**

- **تعريف الحارثي2003**: بأنه استخدام الإنسان مخزونه من المعرفة والخبرة لكي يتعرف على ما لا يعرفه **(الحارثي،2009)**.

- **تعريف مجدي حبيب:** فيقدم تعريفاً للتفكير على أنه عملية عقلية معرفية وجدانية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل، وكذلك

العمليات العقلية كالتذكر، والتجريد، والتعميم، والتمييز، والمقارنة، والاستدلال، وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كلما كان التفكير أكثر تعقيدا(**سحيمات،2010. ص20**).

- **افترض جون ديوي** (John Dewy): أن التفكير هو الإرادة الصالحة لمعالجة المشاكل والتغلب عليها وتبسيطها (**عتوم،2012.ص5**).

والتفكير هو مجموعة العمليات الذهنية التي تمكن الإنسان من نمذجة العالم الذي يعيش فيه، وبالتالي يمكنه من التعامل معه بفعالية أكبر لتحقيق أهدافه خططه ورغباته (**الضرغام،1429هـ.ص45**).

كما يعرف التفكير في أبسط تعريف له عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة: اللمس، البصر، السمع، الشم والذوق. والتفكير بمعناه الواسع: عملية بحث عن معنى في الموقف أو الخبرة، وقد يكون هذا المعنى ظاهرا حينا وغامضا حينا آخر، ويتطلب التوصل إليه تأملا وإمعان النظر في مكونات الموقف أو الخبرة التي يمر بها الفرد. (**جروان،2012.ص42**).

ومن خلال التعريفات السابقة يستخلص الباحث تعريفا للتفكير: على أنه نشاط ذهني موجه يقوم به الإنسان، قصد الوصول إلى الهدف الذي قد يكون اتخاذ قرار معين أو حل مسألة أو مشكلة تواجهه أو إصدار حكم، ولا يمكن ملاحظة هذه العملية بل يستدل عليها من خلال ما يلاحظ من السلوك، ومن خلال التفكير يتعلم الفرد ويكتسب المعارف والخبرات والمهارات التي لم يكن يعرفها من قبل.

باختصار التفكير هو:

1/هو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عنطريق واحدة أو كثر من الحواس الخمس.

2/ هو العملية التي يتم بواسطتها توليد الأفكار وتحليلها

3/هو ما يحدث عندما يحل شخص ما مشكلة

4/هو كل نشاط عقلي يستخدم الرموز كأدوات له أي يستعيض عن الأشياء والأشخاص والأحداث والمواقف بالرموز بدلا من معالجتها فعليا وواقعيا.

5/ يتأثر التفكير بالبيئة ويزاد صعوبة وتعقيدا كلما سار إلى الجوانب التجريدية.

2- أنواع التفكير:

للتفكير أنواع مختلفة يمكن إيرادها حسب التقسيم التالي:

2-1- من حيث الموضوع: هناك التفكير الحسي والتفكير التجريدي

*- **التفكير الحسي:** ويمارسه الشخص حين يتعامل مع مشكلات ذات طابع حسي عياني، بحيث تكون عناصر المشكلة حاضر بعينها ويتعامل معها مباشراً مثل بناء الطفل لمنزل بالمكعبات.

*- **التفكير التجريدي:** ويمارس مع قضايا نظرية لا تحضر إلا رموزها مثل: التفكير في ظاهر انحرف الأحداث أو تدني مستوى التعليم أو بعض القضايا الاجتماعية والاقتصادية.

2-2- من حيث الاتجاه: هناك التفكير الواقعي والتفكير الخيالي

*- **التفكير الواقعي:** ويرتبط بمشكلات الواقع المعاش، تحدد فيه عادة طبيعة المشكلة وحدودها والهدف المراد الوصول إليه والطريقة التي ستتبع لحل هذه المشكلة، وفي الأخير إظهار نتيجة هذا التفكير للآخرين بصورة موضوعية.

*- **التفكير الخيالي:** ويحدث هذا النوع من التفكير عندما يطلق الفرد العنان لخواطره وخياله دون هدف محدد فيسرح بأفكاره دون قيود أو حدود، والتفكير الخيالي قد يكون مجرد عملية استحضار للأحداث السابقة، وقد يكون توقعا لأحداث المستقبل، وقد تكون تخيلا وهميا يحقن فيه الفرد أهواءه وميوله (أحلام اليقظة) وقد يكون تخيلا إنشائيا وإبداعيا.

2-3- من حيث النوع: هناك التفكير الاستدلالي والتفكير الحدسي

*- **التفكير الاستدلالي:** فالاستدلال يعني إقامة الدليل على وجود ظاهر معينة أو علاقة معينة، وذلك باتباع خطوات التفكير الاستدلالي كعملية عقلية تبدأ بتحديد المشكلة وجمع الأدلة عليها ثم فحص هذه الأدلة والوصل إلى أصحها.

*- **التفكير الحدسي:** تستخدم كلمة الحدس للدلالة على إجلاء موقف ما أو إدراكه فجأة، أي بمعنى الفكرة الموضحة التي تطرأ فجأة على الشعور، وكثيرا ما يحدث هذا عندما يكون الفرد لا يفكر في الموضوع، وبالحدس يصل الفرد إلى استنتاجات صحيحة دون أن يستطيع شرح ا لأسس التي تقوم عليها هذه الاستنتاجات أو حتى تحديد مقدماتها وخطواتها.

2-4- من حيث البساطة و التعقيد: هناك التفكير البسيط والتفكير المعقد

*- **التفكير البسيط:** مثل تفكير الأطفال الصغار وتفكير الأفراد العاديين في معالجة مشكلات ذات بعد واحد، كالتفكير في الذهاب إلى موعد المحاضرة بالجامعة.

*- **التفكير المعقد:** ويتناول معالجة المشكلات ذات الأبعاد المختلفة والمعقدة، وهو من سمات تفكير الأفراد الناضجين والعلماء، كالتفكير في إيجاد طريقة لإنعاش الاقتصاد أو محاربة بعض الآفات الاجتماعية كالبطالة وانشار تعاطي المخدرات وغيرها.

2-5- من حيث الإنتاج: هناك التفكير التقريري والتفكير التغييري **(ج. ب. جيلفورد .J.P Guilford.1950)**

*- **التفكير التقريري أو الإلتقائي:** يتسم هذا النوع من التفكير بالبحث عن حل واحد أو إجابة واحدة عن كل سؤال، حيث يكون على المفكر أن يصل إلى الحل الصحيح وهو الحل الوحيد في نفس الوقت مثل 2+2=4، أين لا يكون الفرد مطالبا بالإتيان بأفكار فيها ابتكار أو تجديد أو طرافة، بل أن يذكر الحل الصحيح وفقط وهو الحل المتعارف عليه وهذا النوع من التفكير هو ما تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة والتي تتضمن اختبارات في الفهم والاستدلال والقدرات العددية وإدراك العلاقات.

*- **التفكير التغييري أو الإفتراقي:** هذا النوع من التفكير هو نشاط عقلي تغييري يتميز بالبحث والانطلاق بحرية في اتجاهات متعددة، بحثا عن الحلول والاجابات للمشكلة الواحدة والسؤال الواحد وهذا النوع من التفكير هو الذي يميز كل نشاط يتصف بالابتكار والإبداع والتجديد والابداع أما **مجدي إبراهيم**فيرى أن للتفكير أنواع متعددة يمكن تقسيمها إلى أسلوبين رئيسيين هما:

أ) الأسلوب غير العلمي في التفكير: ويتضمن عدة صور منها

- التفكير الخراف Unrealistic thinking
- التفكير الميتافزيقي Thinking Metaphyscics
- التفكير بعقول الآخرين.
- التفكير بالمحاولة والخطأ.

ب) الأسلوب العلمي في التفكير:ويقوم على ركيزتين هما:

- الوعي بأسس الدارسة العلمية وأهمها مبدأ السببية، ويعني أن لكل ظاهرة أسبابها الموضوعية التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة والتجربة، وهذا المبدأ هو نقطة البداية فى البحث العلمي.

- اكتساب مهارات المنهج العلمي: وهي الإحساس بالمشكلة، تحديد المشكلة، جمع البيانات عن المشكلة، فرض القروض، اختبار صحة الفروض والتعميم.

ويندرج تحت هذا الأسلوب صور عديدة من التفكير، مثل: التأملي، الحدسي، الناقد، الإبداعي، التحليلي، العلائقي، الواقعي والرياضي...إلخ.

أما عمليات التفكير المركبة فتتمثل في: حل المشكلات، اتخاذ القرار، التفكير النقدي، التفكير الإبداعي ويتضح أن هذه العمليات المركبة تستند على المهارات الأساسية القائمة وراءها وتنميها، وبعض هذه المهارات الأساسية يكون أكثر أهمية لعملية مركبة معينة أكثر من العمليات الأخرى **(إبراهيم،2005.ص6)**.

3-خصائص التفكير:

في سياق التعرض لمفهوم التفكير يخلص جروان 1999 إلى أن التفكير يتميز بالخصائص التالية:

- التفكير سلوك هادف، فهو لا يحدث في فراغ أو بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة.
- التفكير سلوك تطوري يتغير كما ونوعا تبعا لتطور الفرد وتراكم خبرته.
- التفكير الفعال هو التفكير الذي يوصل إلى أفضل المعاني والمعلومات التي يمكن استخلاصها في موقف ما.

التفكير مضمون نسبي فلا يعقل لغرد ما أن يصل إلى درجة الكمال في التفكير، وأن يحقق ويمارس جميع أنواع التفكير- يتشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي تجري فيها المواقف والخبر.

يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة قد تكون لوظيفة أو رمزية أو كمية أو منطقية أو مكانية أو تشكيلية لكل منهما خصوصية **(نوفل،2008. ص25)**.

4- مستويات التفكير:

ميز الباحثون في مجال التفكير بين مستويين للتفكير هما:

4-1- تفكير أساسي: وهو النشاطات العقلية غير المعقدة التي تتطلب ممارسة إحدى مهارات التفكير الأساسية، المستويات الثلاث الدنيا (المعرفة والاستيعاب والتطبيق) والمهارات الفرعية التي تتكون منها عمليات التفكير المعقدة كمهارات الملاحظة والمقارنة.

ويتضمن مهارات كثيرة من بينها المعرفة (اكتسابها وتذكرها)، والملاحظة والمقارنة والتصنيف، وهي مهارات أساسية لابد من إجادتها قبل الانتقال إلى التفكير والمركب، وهي مهارات أقل صعوبة من استراتيجيات التفكير أو عمليات التفكير المركبة، وتضم مهارات التفكير الأساسية ما يلي:

- بعض مهارات تصنيف بلوم (المعرفة والاستدعاء، الاستيعاب والتفسير، التطبيق).
- مهارات الاستدلال التي تعود جذورها إلى علم المنطق والفلسفة.
- مهارات التفكير الناقد
- مهارات التفكير فوق المعرفية.

4-2- تفكير مركب: وهو مجموعة من العمليات العقلية المعقدة التي تعصم التفكير الناقد، التفكير الإبداعي، حل المشكلات، اتخاذ القرارات والتفكير فوق المعرفي ويستخدم للإشارة إلى المستويات الثلاث العليا من تصنيف بلوم للأهداف التربوية والتي تضم مهارات التحليل والتركيب والتقويم.

وهو تفكير لا تقرره علاقات رياضية، ولا يمكن تحديد خط السير فيه بصور وافية بدون عملية تحليل المشكلة، ويتضمن حلولا مركبة أو متعددة، إصدار حكم أو إبداء رأي، وقد اتفق أغلب الباحثون على وجود خمسة أنواع من التفكير نتدرج تحت مظلة التفكير المركب:

- التفكير الناقد
- التفكير الإبداعي أو المتباعد
- حل المشكلة
- اتخاذ القرار
- التفكير فوق المعرفي

ويشتمل كل واحد من هذه الأنواع علي عدد من مهارات التفكير التي تميزه عن غيره **(زايد،2009.ص161)**.

وقد صنف العالمان **كريك ولوكهارت (Craikand & Lochart,1972)** التفكير حسب درجة تعقيده وعمق معالجاته المعرفية إلي نمطين هما:

أ) نمط التفكير السطحي: وهو نمط يتميز ببساطة الموضوعات التي تشغل تفكير الإنسان، لا تتطلب جهدا كبير كما هو الحال في أشكال التفكير الأساسية كالحفظ، التذكر، الاسترجاع، وحل المشكلات البسيطة وممارسة التفكير بصورة لا تتطلب المعالجة العميقة.

ب) نمط التفكير العميق: وهو نمط يحتاج لممارسة عمليات معرفية معقدة كالاستنتاج، الاستدلال، الإبداع، النقد والتحليل، التساؤل، مع التعمق في دلالات مادة التفكير، بهدف الحصول على منتج يتمتع بدرجة عالية من التعمق.

5- عناصر التفكير وأدواته:

يشير مانجل (**Mangal,2004**) إلي أن ثمة تنوع في عناصر التفكير وأدواته التي يستخدمها الفرد في عمليات التفكير، ويمكن إيجازها على النحو الآتي:

5-1-التصور (التخيل) Images:

التصور هو صور الأشياء المادية التي تنطبع وتسجل في دماغ الفرد، حيث أن كل صورة حسية عبارة عن عدد كبير من العناصر التي توجد في علاقة محددة من التشابه والاتساق وتتميز بعمومية مبدأ انتظامها الزمني والمكاني، وتظهر في وعي الفرد كموضوعات للمعرفة، والصور مركبة ومعقدة تتكون في مستوى ما من مستويات تطور المخطط الأولي أو الهيكلي، وهي أسهل للتناول والاستخدام والمعالجة.

إن تخيل الصور التي تحتوي على تجارب شخصية حول موضوع معين أو أشخاص أو مشاهد هي أداة من أدوات التفكير التي يعمد الفرد إلى استخدامها في توليد صور تخيلية ترمز إلى مواضيع معينة.

5-2-المفاهيم concepts:

تعرف المفاهيم بأنها قواعد معرفية في عقل ا لإنسان، توجد على شكل خطط، يمكن الاستفادة منها في توجيه سلوك الفرد لتصنيف الأشياء الواقعة في بيئته بناء على الخصائص المشتركة بينها، وبذلك تعملالشبكات المفاهمية كأداة تساعد الفرد على التفكير في اتجاهات معينة بطريقة منظمة.

5-3-الرموز و الإشارات Symbols and Singns:

هي أسماء مقررة تعرف بها الأشياء والظواهر والعمليات كأسماء الأشياء والأرقام. إن الرمز طريقة اصطنعها الإنسان لتحل إشارة ما محل حدث أو واقعة، وتستخدم الرموز في

عملية تكوين المفاهيم. والرموز والإشارات تمثلان وتساندان البدائل للمواضيع، التجارب ولنشاطات الحقيقية، ومن الأمثلة على الرموز إشارات المرور واشارت سكة الحديد وأجرس المدرسة، وهي أشكال تعبر عن أدوات تستخدم في تحفيز التفكير وإثارته، وتدفعنا إلى التفكير والتصرف بطريقة معينة، إنها مثيرات توجه التفكير بطريقة أو بأخرى

5-4-اللغة Language:

اللغة من أكثر الوسائل كفاءة في تنفيذ عملية التفكير، فهي نظام من الرموز والقواعد يسمح للفرد بالتواصل مع الآخرين، فعندما يسمع أحدنا أو يقرأ أو يكتب كلمة أو جملة يلاحظ إثار في أي لغة، عندما يتحفز للعملية التفكيرية.

5- 5- النشاطات العضلية Muscle Activities:

التفكير بطريقة أو بأخرى يقدم أدلة لتدخل الحركات الأولية لمجموعة عضلاتنا، فالأنشطة العضلية التي يقوم بها الفرد تسمح له بالتوجيه نحو التفكير في شيء يقوم به. **(أبو جادو ونوفل،2007.ص38).**

6-النظريات المفسر للتفكير:

لقد تطرقت غالبية النظريات والاتجاهات المختلفة في علم النفس إلى مفهوم التفكير وحاولت تفيره وفق مبادئها ومفاهيمها ونستعرض بعض هذه النظريات وهي:

6-1- النظرية السلوكية وتعليم التفكير:

تعود النظرية السلوكية لعالم النفس واطسون(Watson) والتي ابتكرها في مطلع القرن العشرين ولم يركز فيها على تفسير التفكير بشكل مباشر وإنما اعتبر أن الخبرة أو التعلم الذي يتشكل نتيجة العلاقة بين المثير والاستجابة هي بمثابة التفكير، فقد فسر التفكير بشكل ضمني، حيث أن التفكير هو اللحظة التي تسبق الاستجابة لمثير معين فالمثيرات تلعب دور

هاما في تشكيل السلوك وحدوث التعلم، كما أنها تلعب دور في تنمية التفكير والاستفادة من معلومات الذاكر، فيعد التركيز على الخبرة ودورها في التعلم بمثابة اعتراف من السلوكيين الجدد بدور التفكير، لأن الخبرة لا يمكن أن تحدث دون التخزين في الذاكرة، والاسترجاع لهذه الخبرات عند الحاجة.

6-2- النظرية المعرفية:

تفسر النظرية المعرفية التفكير على أنه مجموعة ارتباط ما تنقله الحواس إلى البناء المعرفي الذي يؤدي في المحصلة النهائية إلى الإدراك المعرفي، فالحواس تنقل المعلومات عبر قنوات عصبية إلى البناء المعرفي، وتنتج هناك عمليات عقلية في كل من الذاكرتين قصيرة الأمد وطويلة الأمد، ومن ثم تتم العمليات العقلية كالتذكر والاستدعاء والتخيل، ويشبهون ذلك بما يحدث في الحاسب الإلكتروني حيث يوجد فيه مدخلات وهي تشبه الحواس الخمس في الإنسان، وهناك العمليات وتشبه البناء العقلي وأخيرا المخرجات وهي تشبه الإدراك المعرفي، فالإنسان يشترك مع الحاسوب بوجود مدخلات وعمليات ومخرجات خلال تعامله مع العالم الخارجى.

فعادة الإنسان عند تلقي مثير معين فإن الاستجابة له تكون خلاصة عملية التفكير التي تنتج عن عدد من العمليات كإدراك المثير وترميزه والاسترجاع من الذاكرة وتكوين المفاهيم، واتخاذ الأحكام واستخدام اللغة.

6-3- النظرية الجشطالتية:

ويعتبر **كوهلر** رائد هذا الاتجاه والذي أشار إلى أن المتعلم يمكنه إدراك الموقف من خلال الكل المتكامل، فالتفكير يتم من خلال النظرة الكلية للموقف وإدراك العلاقات القائمة

بين عناصر الموقف واستخدموا الاستبصار وهو نوع من التفكير المنطقي الذي يعتمد على الربط بين عناصر الموقف للوصول إلى الحل.

فيجب أن يوضع الطالب في مواقف بحيث تكون جميع معطيات الحل موجودة ليقوم الطالب بتنظيمها والتوصل إلى البناء الجيد الذي يؤدي إلى الحل **(سحيمات، 2010، ص47)**.

ثانيا: التفكير الايجابي Positive Thinking

يشير **سيشيل وكارلس (Scherier & Charles,1993)**، أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلىOotimism Orientation في الحياة، وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات للتوجه السلبيPessimism Orientationويرى أن التوجه المتفائل في الحياة، يؤدي إلى النجاح، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللسعادة وللإنجاز، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة، مما يؤدي إلى الفشل **(العنزي، ب ت.ص47)**.

1- تعريف التفكير الايجابي:

يشير التفكير الإيجابي إلى امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على النجاح.

فهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز علي السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيرا في الآخرين وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة **(سلسلة مهارات الحياة المثلى،2005.ص6)**.

- **وتقول وفاء مصطفى:** هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك **(مصطفى،1424 هـ.ص29)**.

- **تعريف سكوت دبليو(2003):** التفكير الإيجابي هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية **(دبليو،2003.ص49)**.

- **تعريف الضرغام:** التفكير الإيجابي هو الموقف الذهني الذي يتوقع حدوث نتائج طيبة لكل مشروع أو فعل أو عمل يقبل عليه الإنسان، كما أنه بكل تأكيد يلعب دور كبير في تقدم ونجاح الأفراد حتى لو تساوى الأفراد في المهارات والقدرات والخبرات. **(الضرغام، 1429 هـ،)**.

- **تعريف فيرا بيفر(2003):** التفكير الإيجابي هو الانتقاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي**(بيفر، ،2011، ص12)**.

- **تعريف الرقب (2006):** التفكير الإيجابي هو الوقود الذي يحفز الذات للعمل والانجاز بواسطة استثمار كامل القدرات وموارد الذات الإنسانية وصولا إلى النتائج الأنجح لتحقيق السعادة والنجاح عبر النواتج والأفكار الإيجابية، وصناعة الخيارات الخلاقة لمواجهة المواقف والتحديات **(الرقب،9،2006)**.

- **يرى عادل السلمة (2007):** أن التفكير الإيجابي هو الطريقة التي تفكر بها وتعكس إيجابا على تصرفاتك تجاه الأشخاص والأحداث، كما يعرف تفسير الأحداث والأشياء بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد، وإغفال الجانب السيئ أو التغافل عنه.

- **تعريف أحمد خميس:** التفكير الايجابي هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك.

- **تعريف إبراهيم الفقي (2008):** التفكير الإيجابي هو مصدر قوة، وأيضا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه يساعد على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية، لأنه سيحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة. **(الفقي،2008.ص85).**

– **تعريف عبد العزيز(2011):** التفكير الإيجابي هو استخدام العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الغير بطريقة أصيلة، إيجابية وتفاؤلية **(عبد العزيز 2011، ص73).**

- **تعريف أبو حلاوة (2014):** التفكير الإيجابي يركز على التأكد على وجود فنيات أو إجراءات قليلة يمكن تعليمها للبشر تدفعهم باتجاه السيطرة على عقولهم أو تفكيرهم وتحقيق أحلامهم **(أبو حلاوة،2014، ص34).**

كما يعرف التفكير ا لإيجابي: هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء **(السلطاني،2010، ص100).**

وعليه يمكن للباحثة أن تعرف التفكير الإيجابي على أنه النظر الحسنة للأحداث والأشخاص، بحيث يحول الفرد الأحداث الصعبة إلى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهدافه في الحياة ومنه الوصول إلى نتائج إيجابية. كما أن صاحب التفكير الإيجابي يمتلك عدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على النجاح.

2- أهمية التفكير الايجابي:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، و مهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مرده أن يقوم بادئ ذي بدء 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 تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبوا إليه من أهداف في حياته **(الرقيب،2008، ص7)**.

وأن كل ما يميز الإنسان في ابتكاراته وإنجازاته يكمن في نظام وأداء التفكير لديه، فالإنجازات الراقية للإنسان تكمن في الأفكار، ولولا الأفكار الإيجابية لانهارت البشرية منذ زمن بعيد ... فإن كل ما ينتبه إليه فكرك وتحركه في الاتجاه الإيجابي، سيطرحه عقلك بصورة حقيقية تراها في أداءك وأعمالك، فعقلك الواعي عبارة عن جهاز استشعار رائع يعمل بشكل منفصل وإرادي وفطري نحو كل ما تفكر به **(عبد العزيز،2009، ص9)**.

يربط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة **(تريسي،2007.ص230)**. فالإنسان يسعى إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة مهما كان عمره، أو الزمان أو المكان الذي يعيش فيه. وإن تفكير الإنسان بطريقة صحيحة سوف يجعله قادرا على تحويل حياته كلها، ولكي يغير ظروفه الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها في عقله **(الرقيب،2008.ص7)**.

كما أكد سيلجمان (2002) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال دورا في تخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي **(قاسم،2009.ص693)**.

إن معرفتك لذاتك وطاقتك هي الطريق إلى الإيجابية...، طريقك إلى النجاح، والوصول إلى ما تريده، إن هذا العقل الذي تملكه، طاقة كامنة وقدرة خلاقة مبدعة... وقد تكون مدمرة **(العجمي،1996.ص16)**.

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك **(كينان،1426 هـ.ص51)**.

ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيد أ وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك، ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك **(مصطفى،1424 هـ.ص23)**.

ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولا في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة **(الفقي،1425هـ.ص17)**.

وحتى نكون قادرين على ترميم جروحنا واستعادة صحتنا ثم النهوض من جديد للأمام، يجب علينا تغيير عقليتا ومواقفنا من العقلية السلبية غير المنتجة إلى العقلية الإيجابية التي تجعلنا نتقدم في الحياة، وذلك باستخدام التفكير الإيجابي كاستراتيجية لتفسير

كل ما يحدث لنا بطريقة بناءة ومفيدة، وذلك من أجل دفع حياتنا للأمام (**Flavia 2011 Mazelisalvi,**)

ومنه نرى أن التفكير الإيجابي على درجة كبيرة من الأهمية في حياة الإنسان، حيث يجد حياته بناءة ومثمرة، تلفها السعادة والنجاح، بواسطته نستطيع تحويل الأحداث الصعبة إلى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق الأهداف في الحياة.

3- خصائص المفكرين إيجابيا:

الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص علي مستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم، فهم يبحثون عن الأفكار قبل أن يحصلوا على الأحداث (**ناصر المحارب،1990**).

المفكرون إيجابيا أناس يقدرون الحياة، ويرفضون الهزيمة، ويبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي، ولديهم رغبة جادة في التغيير **http:// WWW.nafsany.com**

الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يصاحبهم انخفاض في معدل القلب وانخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، مثل مواقف التنافس أو مواقف الاختبارات... (**بلسوينج وآخرون،1992**).

- إن المفكرين إيجابياً ينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم، ودائما ما يكون مضمونها إيجابياً ودافعاً نحو المحاولة والنجاح (**مصطفى، 1999، ص33**).

- المفكرين إيجابياً دائماً ما يركزون على نجاحاتهم، ويستخدمون جملا لفظية تدعم هذا النجاح في أبسط صورة، كأن يذكر الفرد لنفسه " إنني أتحسن الآن" لن أجعل عقلي يخونني"، "لن أجعل الضغط يغلبني" **(القطامي، 2001)**.

- المفكرين إيجابيا لديهم القدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث في الوجه، ضغط الدم، وكذلك إمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير المزاج **(ستالرد،2002)**.

- يستخدمون استراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات، وزيادة قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها **(الخطيب، 2003)** .

- من خصائص المفكرين إيجابياً لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم **(كونيل،2004)**.

- لديهم الإحساس بأن ما يفعلونه متوافق ومنسجم بدرجة ما مع الغرض والتصميم والنظام العام للكون كما يعيشونه. **(توفيق،2000)**

- الأفراد الإيجابيين ذو شخصية مؤمنة بالله عز وجل، وتتوكل عليه حق التوكل والاستعانة به في كل الأوقات.

- 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 وهو يقيم ويعدل في خطته وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه، ثم يعود مرة أخرى للتنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى. **(الفقي،2008،ص101-104)**.

وتتميز الشخصية الإيجابية بعدد من الصفات منها:

- الإيمان بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه
- القيم العليا.
- الرؤية الواضحة.
- الاعتقاد والتوقع الايجابي.
- التركيز على الحل عند مواجهة المشكلات.
- الاستفادة من التحديات والصعوبات.
- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على حياته.
- واثق من نفسه، يحب التغيير وخوض المخاطر.
- يعيش بالكفاح والصبر والألم.
- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين **(الفقي، 2009.ص101)**.

4- فوائد التفكير الايجابي:

يذكر المؤلفون أن من فوائد استخدام التفكير الإيجابي ما يلي:

- باعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة **(سكوت،1424هـ.ص28)**.

- يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل، الأفضل الذي يحقق أهدافك **(بريلي،2003.ص49)**.

- تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك، سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك **(الملا،1418هـ.ص36)**.

- أن تكون مفكر إيجابيا يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً **(بيفر،2011.ص14)**.

- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء **(ديبونو،1421هـ.ص183)**.

- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية **(الفقي،1425هـ.ص74)**.

- الشخص الذي يفكر إيجابياً، يعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوى ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف **(فينسينت بيل، ب ت.ص128)**.

- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملؤه بالأفكار الإيجابية فسوف تملؤه الأفكار السلبية **(تريسي،2007.ص27)**.

إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، التفاؤل والطاقة، القدرة على الدفاع عن النفس، صد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن وأكبر منهما حديث النفس **(أسامة الحريري،1424 هـ، 149)**.

- التفكير الإيجابي دور كبير ومؤثر على العملية التربوية ككلى وعلى الطلبة بصور خاصة، فهو جوهرها والأداة الفاعلة فيها، فإن أي تطور في التفكير الإيجابي يترتب عليه أفضل القرارات التي تستند عليها العملية التربوية **(منتهى و سوزان،2014.ص121)**.

5- استراتيجيات وقواعد لإكساب التفكير الايجابي:

- تقول بريان تريسي: ...أنه من يريد النجاح في نواح كثير لا تخطر على البال مثل النواحي المادية والاجتماعية والأسرية ويمكنه أن ينجح في تغيير عاداته وتأثيره بين الناس، فهو يحدد علامات للنجاح هي:

- سكينة القلب أي هدوء البال، ومعناه عدم الشعور بالذنب وعدم الشعور بالخوف

تحقيق مستوى عال من الطاقة

- تحقيق علاقات طيبة مع الناس، وهذا شيء أساسي في تحقيق الذات

- عدم الاحتياج المالي، والاحتياج يختلف من شخص إلى آخر، فبعض الناس يكتفي بدخل بسيط ولا يشعر أنه يحتاج أكثر، وآخر قد يكون دخله عشرة أضعاف الأول، ويشعر أنه يحتاج أكثر.

وجود أهداف ذات قيمة في حياة ا لإنسان

- الشعور بتحقيق الذات **(تريسي،1992.ص3)**.

- للهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه، ونظر لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائما ما تؤدي سلوكا خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخليا. **(تريسي،2007.ص20)**.

كما يرى إبراهيم الفقي أن القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة، ولو نقص أحدهم يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي، وهي تتكون من القرار والاختيار والمسئولية: القوة الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن أي جزء من أجزائها، ولو حدث ذلك تكون النتيجة هي الخروج عن الاتزان والشعور بالضياع والوقوع في مطب "القتلة

الثلاثة" فتلوم وتنقد وتقارن ويصبح تركيزك سلبيا وأفكارك سلبية، مما يؤدي إلى الأحاسيس السلبية والواقع السلبي الذي يعيش فيه الإنسان. وفي الواقع معظم الناس يختار أفكاره وتركيزه وسلوكه سواء كان مدركا لذلك أم لا، والاختيار لا يمكن أن يتواجد بدون القرار، فكل اختيار هو قرار بهذا الاختيار، وأيضا كل قرار هو اختيار يختاره الإنسان ولكن التحدي الأساسي يكمن في تحمل المسئولية، فمن الممكن أن يدرك الإنسان أنه تعيس دون أن يعترف أن هذه التعاسة تعود إلى أفكاره واختياره الشخصي، ولكنه لا يأخذ مسؤولية هذه الأحاسيس السلبية، وبالتالي يقع في فخ القتلة الثلاثة فيلوم الآخرين على ما يشعر به ويقارن بينه وبين الآخرين، ويتهم الحظ الذي وضعه في هذا المأزق(**الفقي،2008.ص107**).

كما أن تعرف أن المعرفة قوة، ومعرفتك بما يحدث في داخلك يساعدك على التغيير والتقدم في الطريق الإيجابي الذي تريده لنفسك حقا، ولا تكون عرضة للأحاسيس السلبية، وما تجلبه لك من تحديات نفسية و صحية (**الفقي،2008**)

*- **اكتشاف المواهب:** يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمر أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها وإخراجها والاستفادة منها، ولكل فرد كنز المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطنا أن يكون كنزك مماثلا لمن حوله. هكذا فعل العباقرة والنابغون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي، واستغلوه دون ملل أو يأس.

*- **التوقع الإيجابي للأمور:** يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه، هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبيا أو إيجابيا.

إن ما نفكر فيه تفكيرا مركزا في عقلنا الواعي، ينغرس يندمج في خبرتنا.

(تريسي،2007.ص230).

توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة: فإذا كان الشخص طالبا على سبيل المثال لا ينحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كان موظفا أو عاملا، عليه أن يتحرر من قيود الكسب المادي فقط، ويبحث عن مجال لتطوير نفسه وهواياته وأنشطته، فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

*- **التفاؤل والأمل:** ويقصد بالتفاؤل الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات. ومن ثمرته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته، وأنه متحكم في حياته بحكمة وذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة.

- إن تعلم استراتيجية رمي الأحمال والهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل التفكير في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

- العمل على بناء الثقة بالنفس، وذلك من خلال تقدير الذات في النجاحات الصغير، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية شيء مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

الابتعاد عن الأحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور. **(عبد العزيز،2011).**

كما أن هناك أمور عديدة تساعد على بناء عادة التفكير الإيجابي في حياة الأفراد، وهي:

- التمسك بحبل الله المتين والاستعانة به والتوكل عليه.
- التفاؤل بالخير.
- أخذ الحياة بهدوء وبساطة.
- التذكر الدائم بنعم الله.
- الطرق على الجانب الجيد في الآخرين
- حسن الخلق واستعمال اللغة الملائمة.
- التركيز على العناصر الإيجابية في الحياة.
- لا تجعل المشاكل تسيطر عليك.
- استعمال الدعابة و روح النكتة.
- ممارسة التمارين الرياضية (السلمة،2007.ص).

ويقترح إبراهيم الفقي استراتيجيات للتفكير الإيجابي، وسوف نذكر البعض منها:

– **استراتيجية تغيير الماضي:** ليس الماضي إلا كنزا من المهارات والخيرات والتجارب، بدونها يتخبط الإنسان في الظلام.

– **استراتيجية تغيير التركيز:** عبارة عن مجموعة أسئلة يستخدمها لا واعيا عندما يواجهون تحديات من أي نوع، وهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة، فلو كان هذا التقييم سلبيا يتصرف بطريقة سلبية، وبالعكس فعندما يكون التقييم الداخلي إيجابيا تكون النتائج إيجابية.

– **استراتيجية التنقيص والتصعيد:** يوميا اعمل على تقيص ما لا تريد، وعلى تصعيد ما تريد، حتى ننتهي تماما ما لا تريد، وينمو ويزدهر ما تريد.

- **استراتيجية التجزئة:** الهدف من هذه الاستراتيجية هو تجزئة الحكم والتعميم السلبي إلى مكونات أصغر، مما يجعل الشخص يدرك الحكم بإدراك آخر إيجابي وأحاسيس إيجابية تساعده على التعامل مع الاجزاء كل على حدة بثقة وسهولة تامة.

- **استراتيجية القيمة العليا:** تهدف إلى توسيع آفاق الشخص، فيرى بوضوح القيمة في أي تحد، مما يجعل أحاسيسه هادئة ومتزنة.

- **استراتيجية البدائل:** الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة، عرف الطريق إلى القمة (**الفقي،2009.ص14-46**).

الفصل الثالث

الصدمة النفسية

تمهيد

لا يمكن لأي شخص مها كانت مناعته قوية آن يقف في وجه بعض المواقف المؤلمة التي قد تهدده كيانه وتسلبه الراحة والآمان،فتعرض الإنسان للخوف والرعب والمواقف المقلقة التي يشعر بالضعف أمامها، يجعله عاجز عن مقاومة هذه المواقف المحبطة التي لها تأثير بالغ على تكامل الشخصية واتزانها مما يعرضه لازمات نفسية متعددة لاحقا.

لذا يسعى الفرد في حياته إلى تحقيق الأمن والأمان للوصول إلى درجة معينة من الصحة النفسية والجسمية والعقلية ولكن في معظم الأحيان يخفق الفرد في ذلك بسبب تعرضه إلى الكوارث والأزمات البشرية التي تهدده بالموت أو توصله إلى مواجهة حقيقية مع الموت والتي من نشأتها أن تخلق أزمات نفسية تعيق الفرد عن أداء نشاطه بطريقة معتادة فيدخل الفرد بذلك في صراعات نفسية تؤثر على مختلف سلوكياته اليومية وهذا حسب شدة الأزمة وحسب طبيعته والبيئة الأثر الذي تتركه في نفسيته فيتحول بذلك الفعل أو الحدث إلى صدمة نفسية.

1- لمحة تاريخية حول تناول مفهوم الصدمة النفسية : وجد في بعض نصوص التي كتبت في مرحلة قبل التاريخ ، وصف لأعراض مثل التي عرفت فيما بعد بإسم " العصاب الصدمي" ومن أشهرها تلك التي رواها هيرودوتو ابن كانفاقوراس التي تدور حول قصة محارب يوناني يدعى أبيزولوس سنة 490 ق م، والذي عاني طيلة حياته من فقد البصر بعد مشاهدته معركة ماراتون لحادث صادم والمتمثل في قتل أحد المحاربين لخصمه أمام عينيه ، مما يذكرنا بحالة العمى الهستيري.

وفي بعض نصوص لوكريك في كتابه حول العلوم (100-55 ق.م) تطرق إلى حالات من الأحلام المرعبة تشبه الأحلام بعد الصدمة، وكانت هذه الأحلام محورها المعارك ومواجهة الموت .**(G.Villa et all.p 13)**.

وفي نفس السياق جاءت محاولة jeune le Pline الشهيرة حول دمار بومبي سنة 79 قبل المسيح والتي قام فيها بجمع روايات ومحاولات المؤرخين حول الكارثة وشهادات شهود العيان الناجيين من الكارثة كما نقلها الرواة. أما في العصور الوسطى فإننا نجد في أناشيد رولان سنة 1100م أوصاف عديدة للجراح المؤلمة التي تتركها الأسلحة وآثارها على النفس وأيضا أحلام شارلمان في بعض المعارك .الذي كان يرى فيها جيوشه تهزم وتباد على أيدي الغيلان، كما أن ملك فرنسا شارل التاسع اعترف لطبيبه الخاص بعد أيام من تدمير **Barthélemy-Saint** بأنه يرى أحلاما مفزعة صدمية وأعراض جسمية ناتجة عن القلق والرعب.

كما أن فيليب بينال تحدث عن صدمة نفسية تعرض لها الفيلسوف باسكال في شهر أوت سنة1572 حين كاد أن يقع في نهر Seine la بعربته سنة 1630 وبقي بمدة 8 سنوات يعاني من حالة إعادة معايشة للحادث.

وكان ابن سينا أول من درس العصاب الصدمي وأثاره النفسية والجسدية في تاريخ الطب بطريقة علمية تجريبية وبدراسة مقارنة ومعمقة، من خلال التجربة التي قام بها عندما ربط حمل وذئب في غرفة واحدة، دون أن يستطيع أحد منهما مطاولة الأخر، فكانت النتيجة هزول الحمل وضموره ومن ثم موته وذلك رغم إعطائه نفس كميات الغذاء التي كان يستهلكها حمل أخر يعيش في ظروف طبيعية. **(محمد احمد النابلسي، 1991، ص16،17.)**

ثم بدأت الملاحظات الأولى للاضطرابات النفسية المرتبطة بالصدمات الناتجة عن الحروب النزاعات في القرن XVII في الأبحاث الطبية الفلسفية لبينال توجد عدة أوصاف لإشارات كثيرة وأعراض مختلفة، منها حالة ضابط متقاعد الذي يعاني من أعراض: الاستيقاظ المفزع، الأحلام المرعبة، التشنجات العضلية في الأطراف بعد حوالي 50 سنة من الحياة العسكرية العملية النشيطة.

ثم جاءت مذكرات وتقارير أطباء وجراحي جيوش نابليون لتحمل أمثلة كثيرة حول حالات مماثلة، نذكر منها : مذكرات الجراحة العسكرية.

كما تعتبر الحوادث الكبرى للقطارات وكوارث السكك الحديدية مع نهاية القرن التاسع عشر محطة هامة في دراسة ردود الأفعال ومخلفات الصدمات الانفعالية الناتجة عن الوضعية الأزمة مما سمح بظهور مصطلح عصاب الصدمة من طرف اوبنهايم والذي كان محل أخذ ورد ونقاش طويل من طرف الكثير من العلماء مثل شاركو وجانييه و فرويد **(Louis Crocq, 1974, p395)**

فكان أول من وصف العصاب الصدمي، هيرمان اوبنهايم oppenhaim herman1888 انطلاقا من اثنين وأربعين حالة من الأعصبة ناتجة عن حوادث السكك الحديدية ، فتحدث الهلع الذي يحدث التحول الدائم مع ذكريات صدمية حقا انه خلق

مصطلحا من اجل تسمية هذه الحالة بمعنى تعطل مفاجئ للوظائف الحيوية تحت تأثير صدمة عنيفة ، عدة سنوات فيما بعد وصف" kraeplin" عصاب الهلع ""Névrose effria'dالذي يتشابه كثيرا مع العصاب الصدمي، إلا أنه وضع في المقدمة الحالة النفسية للفرد أثناء الحدث ، و شدد على أن الشخص يمكنه أن يعاني لمجرد كونه من المشاهدين.

1889-1888 قدم جان مارتان شاركو في دروس الثلاثاء" mardi de leçons " مثلما سماها العديد من الملاحظات حول الهستيريا الصدمية hystérie Traumatique وأكد أن الهستيريا الذكورية هي دائما ذات أصل صدمي **(محمد أحمد النابلسي، 1991 ،ص18.)**

في نفس المرجع دراسة ثانية لسوسيمي وباردينا ومانسو الثانية 1949 أظهرت اختلاف الاستجابات الجنود خلال نفس الحرب حسب أصولهم العرقية وانتمائهم (إنجليز وهنود وجزائريين) ثم جاءت بحوث وملاحظات العلماء المعاصرين مثل لويس كروك وفورني الذين قدما تفصيلا لما سمياه " guerilla de Nevrose" نتيجة ما لاحظاه على الجنود الفرنسيين ، لم تعد الدراسات والبحوث تخص استجابات الحروب فحسب بل شملت كل الأحداث المسببة للصدمات النفسية مثل الحوادث بأنواعها والكوارث والاعتداءات الجنسية...الخ

وظهر فيها "العصاب الصدمي "كاصطلاح جديد ، من طرف الجمعية الأمريكية للطب العقلي مع نهاية الحرب العالمية الثانية على يد (1980 " spizer) حيث أطلق عليه إسم " اضطراب الضغط ما بعد الصدمة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية "DSM " **(شفار سترارف، 1996 ، ص37).**

وإذا تحدثنا عن الصدمة النفسية الناتجة عن الكارثة الطبيعية والخاصة بالزلزال فيظهر أن من بين النماذج التي إذا حظيت باهتمام الباحثين الزلزال الذي ضرب أرمينيا 1988 وقد ضمت العينة عددا من التلامذة المراهقين الذي عاينوا الزلزال، وتبين لهم أن

الناجين قد أصيبوا باضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب الشديد وتبين أيضا أن الأفراد الذين تلقوا جلسات في العلاج النفسي قد تخلصوا من آثار الصدمة بما في ذلك الاكتئاب والأفكار الدخيلة والتجنب ، بينما استمرت العوارض وتفاقمت عند الذين لم يخضعوا للعلاج النفسي.

في حين قام باحثون بدراسة نتائج الزلزال القوي الذي وقع في مقاطعة yunnan الصينية عام1988 والذي أدى إلى قتل وتشريد العديد من السكان وقد قام الباحثون Hua and Mcfarlane 1993 بدراسة نتائج الزلزال على عينة من الناجين وقد استخدموا بعض الاختبارات النفسية وتوصلا إلى:

1. ارتفاع نسبة الخوف والقلق والصداع واضطراب ما بعد الصدمة.
2. محاولات الانتحار الجماعي بعد حدوث الانقلاب المفاجئ في الظروف المعيشية وعدد من الناجين يعتقد بأن التنين الضخم الغاضب هو السبب في حدوث الزلزال.
3. ارتفاع نسبة الاكتئاب والحالات الذهانية والاضط اربات النفسية الأخرى وتبين أن عدد الأشخاص الذين دخلوا المستشفى بسبب الحالة النفسية قد ارتفع ويعود السبب إلى أن قسما كبيرا منهم كان يعاني أساسا من حالات نفسية غير أن الزلزال قد أدى إلى تفاقم الخوف والاضطراب. ثم جاء تصنيف الجمعية الأمريكية للطب العقلي ليسجل محطة مهمة في تطور مفهوم الصدمة النفسية حيث أطلق عليه اسم اضطراب ما بعد الصدمة D.S.T.P وهو عبارة على تعداد للأعراض دون التطرق للمفاهيم النظرية والخلفية

يبقى مفهوم الصدمة وامثل أحداث العشرية السوداء في النفسية في تطور مستمر مع ما يشهده العلو اليوم من أحداث عنف رهاب الجزائر والتي أسفرت عن عدة دراسات حول أعراض الاضطراب أو الطرق العلاجية له وقد كانت من بين الدراسات التي قامت تحت إشراف هيئات دولية مثل اليونيسيف **(محمد أحمد النابلسي،1991 ،ص36).**

2- تعريف الصدمة النفسية:

تشتق كلمة الصدمة في اللغة العربية من مصدر تصادم والتي تعني التقاء عنيف بين شيئين، والصدمة هي ما يحدث عند هذا الالتقاء **(مجمع اللغة العربية، 1986.)**

الصدمة من صدم والصدم :ضرب الشيء الصلب بشيء مثله وصدمه صدما: ضربة بجسده ،وصادمه فتصادمه فتصادما واصطدما وصدمهم أمر: أصابهم **(إبن منظور، 1914، ص242).**

وتعني باليونانية جرح أو يجرح وهو مصطلح عام يشير إما Trumata وجمعها صدمات Truman وفي اللغات الأوربية كلمة صدمة إلى الإصابة جسمية سببتها قوة خارجية مباشرة، أو إلى إصابة نفسية تسبب فيها هجوم انفعالي متطرف.**(أحمد عبد الخالق, 2006 , ص73)**

والواقع أن الصدمة هي كلمة ذات أصل يوناني Trauma استعملت قديما في الطب والج ارحة، وتدل كلمةTrauma في اليونان عن جرح مع كسر، ومن مفرداتها في اللغة الفرنسية Traumatisme المخصصة على الأدق للحديث عن الأثر التي يتركها جرح ناتج عن العنف الخارجي.**(لابلانش، ج، بونتاليسن ج،ب،1985)**

ويعرفها: 1982r.Diatkineعلى أنها" الأثر الناتج عن إثارة عنيفة تظهر في ظرف لا تكون نفسية الفرد في المستوى القدرة على خفض التوتر الناتج، وهذا لعدم قدرة على القيام بإرصان عقلي كافي .**(Diatkine.k p91, 1982)**

فالصدمة حسبDiatkine هي عبارة عن اختلال في التوازن عن خبرة شاقة وعنيفة يتعرض لها الفرد، وهي عبارة عن اختلال في التوازن الجهاز النفسي الذي يصبح عاجزا عن صد الآثار الناتجة عن هذه الخبرة وإرصانه عقليا.

أما l.Bailly 1996 فيرى أن" الحادث الصدمي يخضع الجهاز النفسي لضغط قد يتمكن من إرضائه فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيؤدي إلى إنتاج صدمة نفسية، وإنما عدم استجابتها وتجمدها. **(1996،bailly.l p15،)**

تعريف فرويد: يطلق فرويد اسم الصدمة النفسية على نوع الخبرة المفرطة الإثارة للجهاز النفسي وفي وقت قصير جدا بحيث لا يستطيع احتمالها فيتداعى لها بالأعراض العصابية أو الذهانية **(عبد المنعم حنفي، 1995، ص316)**

لقد اعتبر فرويد freud الصدمة كحدث يسبق قليلا أو يزامن تكون العرض و ما لبث أن اكتشف بان الطابع الصدمي يجب أن لا يرتبط بالحدث بحد ذاته، بل إن الأمر هو إحياء لذكرى مؤلمة أو لصدمة نفسية من الطفولة. **(فيكتور سمير نوف، 200 ، ص58)**

في حين يرى" بيار مارتي "Marty. P أن الصدمة تكمن في الأثر العاطفي على الفرد لوضعية خارجية ممتدة نسبيا أو لحدث خارجي يمس التنظيم العميق في نقطة تطويرية أثناء مرحلة النمو أو في التنظيم الأكثر تطورا عند لحظة الصدم **(.P125,1976Marty)**

أما الجمعية الأمريكية للطب العقلي1994: فترى أن الصدمة النفسية تحدث"عندما يعيش الفرد أو يشاهد أو يواجه حدث يتضمن تهديدا فعليا بالموت أو جروح خطيرة أو تهديد بفقدان سلامته الجسدية أو بخطر على أحد الأقارب، الأصدقاء أو بتدمير سكن، أو إكتشاف جثة أو جريح وتكون الاستجابة بالخوف والرعب والعجز وفقدان التحكم"

وحسب N.Sillamy فنجد أنه يعرف الصدمة على أنها: حادث عنيف قابل لشن اضطرابات جسدية ونفسية تؤثر على بنية الشخصية، وإن لم تكن هذه الآثار يمكن اعتبارها أزمة عارضة وتكون دائما متبوعة بمجموعة من الاضطرابات النفسية والجسدية التي تكون

غالبا مستمرة وتعرف بأعراض ما بعد الصدمة وأهمها :عدم الاستقرار، الضعف، العياء النفسي، فقدان الذاكرة، النكوص إلى مرحلة طفولية (**Sillamy.N1996, P266.**)

3- مفاهيم متداخلة مع الصدمة النفسية:

- **الصدمة النفسية(traumatisme)**:تشير إلى الأثر الداخلي الناتج عند الشخص بسبب حادث ما.

الصدمة (trauma) تشير إلى الحادث الخارجي الذي يصيب الشخص (**kaffimam, 1993,p 456**)

- **الحدث الصدمي (traumatique événement)** :حادث غير اعتيادي فجائي، في مشاهد مريعة في لقاء خاطئ مع الموت.
- **العصاب الصدمي(traumatique névrose)** :تعرض شديد للصدمة وبشكل مباشر باستبعاد ضغوط الحياة اليومية من عصاب الحرب والكوارث
- **إجهاد ما بعد الصدمة(PTSD)(traumatique past stress de état)**اضطراب الشدة النفسية بعد الصدمة يظهر بإحياء الخبرة الصدمية المؤلمة.

الضغط النفسي(stress) حالة من التوتر الشديد، نتيجة عوامل ضاغطة سواء للمتغيرات بيئية كالوفاة والنفسي كالصراع داخلية **wemerd)** (**fnoihlic,1997,pp 452-453**)

4- المقاربة النظرية للصدمة النفسية:

نجد عدة نظريات تفسر الصدمة النفسية، تجعلنا نتعرف على عدة أبعاد لها من بينها:

4-1 النظرية البيولوجية: حاول بعض الباحثين أن يربطوا اضطراب ما بعد الصدمة بعمل الدماغ وما يطرأ عليه من تبديلات كيمياوية وفيزيولوجية ووظائفية ويرى Klole der van

1984أن الصدمة تؤدي إلى اضطراب في وظيفة الدماغ وبعض أنحاء الجسم.لقد توصلت الدراسات التي أجريت على الحيوانات عند تعرضها للضغط وكذا الدراسات السريرية التي أجريت على الإنسان، إلى أن الموصلات العصبية لها علاقة بإضطراب مابعد الضغوط الصدمية وتشمل الموصلات العصبية (النواردرينالين والدوبامين والموروفينات الذاتية ومستقبلات البنزوديازبين) وكذلك دور شبكات المحاور العصبية(ما تحت المهاد النخامي– الكظري)، توصلت إلى أن نظام النواردرينالين والمنظومة الأفيونية ومحور ما تحت المهاد النخامي– الكظري تكون مفرطة الفعالية والنشاط عند المصابين بإضطراب الضغوط التالية للصدمة.

قدم كرينز 1965 نظرية يوضح فيها الدور الذي يلعبه المهاد التحتاني (الهيبوثالاموس) في إصابة الفرد بالاكتئاب في ضوء ما أطلق عليه الدائرة الانفعالية، والتي تنتهي بعد ذلك عند باحات الدوافع في القشرة المخية، وهذه النظرية تأكد أن الدور المرضي للمهاد التحتاني يكون هو المسؤول عن احتمال إصابة الفرد بالاكتئاب، وشملت الدراسات أيضا، ربط الحالة النفسية بالبيولوجية، والبحث عن تأثيرات الضغط على المناعة، وبينت الافتراضات على أساس وجود علاقة بين الجهاز العصبي والجهاز الهرموني وقد توصلت الدراسة الأولى 1987 عن الاستجابة المناعية في حالات الإجهاد النفسي folkman & lazarus العصبي، والدراسات التي تلتها، إلى أن الضغط يؤثر في مقاومة الالتهابات والأورام(أي التأثير على دور جهاز المناعة)، وأن الأشخاص ضعيفي القدرة على مواجهة الشدة يظهرون استجابة مناعية ضعيفة اتجاه اللقاح وانخفاضا في عدد خلايا الدفاعية الطبيعية، ومنذ أن أثبتت الدراسات التجريبية وجود تفاعلات مزدوجة بين الدماغ والضوابط المناعية، أصبح موضوع النفسي– العصبي الغدي المناعي محور للأبحاث الدائرة حول الضغط وانعكاسه على الصحة النفسية و البدنية (**أشرف محمد شريت ،2002**)

4-2- وجهة النظر الديناميكية :

يحتل مفهوم الصدمة النفسية مكانة جوهرية في نظرية التحليل النفسي حيث ظهر هذا المصطلح منذ البداية في أعمال فرويد في كتابه "دراسات حول الهستيريا" وقد ميز هذا الأخير بين الصدمة التي تشير إلى الأثر الداخلي الناتج عند الشخص بسبب حادث ما، وبين الصدمة النفسية "trauma"التي تشير إلى الحادث الخارجي الذي يصيب الشخص ولقد تم تناول الصدمة النفسية traumatisme"من منظور التحليل النفسي حسب وجهتين، يصعب التمييز بينهما نتيجة تداخلهما.

4-3- معالجة الأنباءات

إن معالجة الأنباءات تعتبر من أهم النظريات التي حاولت أن تفسر اضطراب ما بعد الصدمة، فالأنباءات تغزونا من كل حدب وصوب، قسم منها يستوعبه الدماغ وتتم معالجته (ترميزه، حل الترميز، السلوك)بينما لا تتم معالجة القسم الآخر بشكل صحيح لأن الأنباءات تكون ناقصة أو فوق طاقة الجهاز العصبي جهاز الاستقبال كما هي الحال مثلا في الكوارث والصدمات بحيث لا تتلاءم المنبهات الخطيرة الطارئة مع خبرات الشخص ونماذجه المعرفية لأنها تتخطى الإطار السوي للتجربة الإنسانية وهذا ما يؤدي إلى حدوث التشويه والاضطراب في معالجة الأنباءات وفي هذه الحالة تبقى الأنباءات الصادمة ناشطة وبشكلها الخام وهي تستمر في ضغطها المؤلم على الشخص الذي يحاول عبثا أن يبعدها عن عتبة الوعي حتى يشعر بالراحة والأمان .

غير أن الشخص المصدوم يلجأ عادة إلى استخدام بعض الوسائل الدفاعية السلبية مثل النكران والتبلد والتجنب وهذه الوسائل الدفاعية تشكل السمات البارزة لاضطراب ما بعد الصدمة **(غسان يعقوب، 2004 ,ص71.)**

4-4- النموذج السيكولوجي:

أن يضعوا نموذجا نفسيا واجتماعيا green, lindey & wilson حاول كل من 1985 لتفسير اضطراب ما بعد الصدمة وهم يعتقدون بأن مصير الصدمة يتوقف من جهة على حدتها وطبيعتها ومن جهة أخرى على شخصية المصدوم ودور البيئة .

إذ كلما كانت العوامل النفسية والبيئية ملائمة كلما كان المصدوم قادرا على تخطي آثار الصدمة واستعادة التكيف إلى حد معقول. ومن المؤسف أن نقول بأن ضحايا الكوارث الطبيعية خاصة هم الذين يلقون العون والاهتمام من جانب الأفراد والمنظمات والجمعيات الإنسانية بعكس ضحايا التعذيب والحروب والاعتداء .

وهذه الحالة تنطبق مثلا على الجنود الأمريكيين الذين قاتلوا في الفيتنام . فالمجتمع ينظر إليهم نظرة احتقار ويعتبرونهم جماعة من المنحرفين والمجرمين **(غسان يعقوب، 2004، ص71).**

5- أعراض الصدمة النفسية

5-1- فترة الكمون :هي فترة فاصلة بين الصدمة وبين ظهور الأعراض وتستقر مع الوقت .وتختلف في هذه الفترة باختلاف الأشخاص واختلاف الصدمة ذاتها والعوامل المهيأة السابقة للصدمة النفسية التي تنتمي على صميم بنية المصدوم، وفي المهاد الاجتماعي الذي يعيش فيه المصدوم وقد سمى العلماء هذه الفترة(فترة الحضانة) أو(فترة الاجترار) تعابير ترمز إلى العمل الدينامي الذي تقوم به دفاعات الأنا في محاولة إصلاح الخلل الناجم عن الصدمة، واكتشاف الضرر الصدمي في هذه المرحلة(أي قبل التظاهرات العيادية الواضحة) يعتبر خطوة رئيسية على الصعيد الوقائي وذلك لكسب وحدة المصدوم.**(محمد أحمد النابلسي، 1990 ، ص42)**

5-2- تناذر التجنب :

يحاول الفرد قدر الإمكان الابتعاد عن الأفكار المرتبطة بالحدث الصدمي وكل شيء له علاقة أو ذكرى بهذا الحدث حيث تبذل الضحية مجهودات لتفادي التفكير والحركة والنشاط كذلك يبذل الفرد مجهودات لعدم التفكير في المكان أين الشخص يمكن إحياء ذكريات صدمية وكذا يظهر تناذر التجنب أيضا في عدم القدرة على تذكر جانب مهم من الصدمة وانخفاض المشاركة في النشاطات**(أديب محمد الخالدي، 2009،ص325)**.

5-3- حـالات القلـق الحـاد :

تنتج حالات القلق الحاد بعد مرور شهر على الأقل من الحدث الصدمي وتتمثل في مشاعر الخوف الشديد، انخفاض الوعي ،ضعف الشخصية، الشعور بعدم القدرة على الإنجاز والعمل إذن إضافة إلى هذه التناذرات يصف الباحثون عددا من العوارض العامة مثل :العجز الجنسي التحول الهستيري، علائم وسواسيه **(محمد أحمد النابلسي، 1990 ،ص45)**

5-5- الأعراض النفسية الجسدية

فجائية الكارثة، هي هجوم مباغت على أعضاء الحس، وقعها في النفس يترسخ في الذاكرة وبكل تفاصيلها.

5-5-1- تكرار معايشة الكارثة :

وهو العنصر الأساسي الدال على الحالة المرضية، فالأطفال يعبرون عن صدمتهم بتمثيل ذلك في رسوماتهم وفي ألعابهم معايشة الحدث حسيا، خاصة عندما يكون الطفل شارد الذهن أي يكون في حالة استرخاء فكري مثلا، عندما يكون أمام شاشة التلفزيون، أو منشغلا بعمل مدرسي، وأثناء النوم **(DSM4 , 1998, p65)**

5-5-2- اضطرابات الوظيفة المعرفية :

المصدومين الصغار يسردون حالة الذعر والخوف التي مروا بها دون نسيان أدنى حدث، لكن بصفة غير متتالية زمنيا، هناك اضطراب في سرد تتالي الوقائع، نتيجة أفكار دخيلة، مثل التوقع وبالتالي تأخير وتقديم سير تتالي وقائع الحادثة، أما الكبار فهي حالة توتر و قلق، بطء فكري وحركي أحيانا فرط حركي وتهيج.

6- اضطراب ضغط ما بعد الصدمة :

من المهم إلى نشير إلى أن عبارة اضطراب أو ضغوط أو توثر ما بعد الصدمة لم تكن موجودة في قاموس من الطب النفسي قبل عام 1980غير أنها بدأت تدريجيا في الظهور عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية حيث اكتشفت بعض الأعراض النفسية على الجنود في ميادين الحرب أو بعد عودتهم من الحرب، وقد تم تعميم ذلك على الأشخاص الذين تعرضوا إلى الكوارث والفيضانات والصدمات الكبيرة في الحياة والتي تشمل مجموعة كبيرة من الناس وتم رسميا في عام 1980 تصنيف اضطراب الشدة بعد الصدمة (كفئة مرضية مستقبلة في الدليل الشخصي والإحصائي الثالث للاضطرابات الذي تصدره الرابطة-6اضطراب ضغط ما بعد الصدمة : من المهم إلى نشير إلى أن عبارة اضط ارب أو ضغوط أو توثر ما بعد الصدمة لم تكن موجودة في قاموس من الطب النفسي قبل عام 1980غير أنها بدأت تدريجيا في الظهور عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية حيث اكتشفت بعض الأعراض النفسية على الجنود في ميادين الحرب أو بعد عودتهم من الحرب، وقد تم تعميم ذلك على الأشخاص الذين تعرضوا إلى الكوارث والفيضانات والصدمات الكبيرة في الحياة والتي تشمل مجموعة كبيرة من الناس وتم رسميا في عام 1980 تصنيف اضطراب الشدة بعد الصدمة كفئة مرضية مستقبلة في الدليل الشخصي والإحصائي الثالث للاضطرابات الذي تصدره الرابطة **(سي موسى عبد الرحمن، وزقاررضوان،2002،ص81)**

يعرف الدليل التشخيصي 10 لمنظمة الصحة العالمية) PTSD) (WHO) بأنه " استجابة متأخرة لحادثة لكل من يتعرض أو موقف ضاغط جدا، تكون ذات طبيعة بعد الصدمة تهديدية أو كارثية، تسبب كربا نفسيامن قبيل كارثة من صنع إنسان، أو معركة أو حادثة خطيرة، أو مشاهدة موت أخر أو أخرى في لها، تقريبا حادثة عنف أو أن يكون أفراد ضحية تعذيب أو إرهاب أو اغتصاب أو جريمة أخرى **(صالح الداهري ، 2002 ،ص82)**

7- الخصائص التشخيصية لاضطراب ما بعد الصدمة :

إن الخاصية الأساسية في هذا الاضطراب هي الذاكرة الصدمية وهذا ينعكس في أعراض نفسية محددة وردت في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للأمراض النفسية DSMIV كالتالي:

أ -تعرض الشخص لحدث صدمي وحدث كالتالي:

1-مر الشخص بخبرة أو شاهد أو واجه أحداث تضمنت موت حقيقي أو تهديد بالموت أو إصابة بالغة أو تهديد شديد لسلامة الفرد والآخرين

2-تضمنت استجابة الفرد الخوف وإحساس بالعجز والتعب وفي حالات الأطفال يظهر هذا في صورة سلوك مضطرب.

ب -تتم إعادة معايشة الحدث الصدمي بطريقة أو بأخرى من الطرق التالية:

1-تذكر الحدث بشكل متكرر ومقتحم وضاغط وذلك يتضمن صورا ذهنية أو أفكار أو مدركات .

2-استعادة الحدث بشكل متكرر وضاغط في الأحلام.

3-التصرف أو الشعور وكأن الحدث الصادم عائد.

4-انضغاط نفسي شديد عن التعرض للمثيرات سالفة الذكر داخلية كانت أم خارجية والتي ترمز أو تشبه بعض الجوانب من الحادث الصدمي.

5-استجابات فيزيولوجية تحدث عند التعرض للمثيرات سابقة الذكر.

ج -التفادي المستمر لأي مثى ارت مرتبطة بالحادث الصدمي إضافة إلى هبوط عام في الاستجابات

د -أع ارض زيادة الاستثارة بشكل دائم

هـ -الأع ارض مستمرة لمدة شهر على الأقل

و -اضط ارب ضغط ما بعد الصدمة يسبب انضغاطا إكلينيكيا واضحا أو يؤدي إلى تدهور في الأنشطة الاجتماعية أو الوظيفية أو جوانب أخرى هامة.

وقد قسم PTSD إلى:

- ✓ **حالة حادة** : عندما تستمر الأعراض أقل من ثلاثة أشهر.
- ✓ **مزمنة** : عندما تستمر الأعراض من ثلاثة أشهر فما فوق.
- ✓ **متأخرة** : إذا ظهرت الأعراض بعد ستة أشهر من العامل المسبب للضغط

خلاصة الفصل

من خلال ما سبق يمكن القول ان الصدمة النفسية حادثة قوية تترك لدى الفرد أثارا لا تمحى مدى الحياة وذلك نتيجة لما يتعرض له الفرد من ضغوطات ومشاكل خطيرة تثقل عاتقه وتفكيره ولا يستطع التكيف والتعامل معها وكذلك التخلص منها، وهذا ما يجعله يعاني من التوتر والانفعالات الزائدة التي تخلف من ورائها عواقب وخيمة تؤدي إلى اضطرابات مختلفة.

وتعتبر المرأة المطلقة إحدى الفئات الأكثر تعرضا للصدمة النفسية، نتيجة لهذا العنف خاصة اذا كانت تأمل في تحقيق المودة والاستقرار من وراء زواجها ثم تجد عكس ذلك هذا الوضع الذي قد يخلف أثارا كبيرة وتمس جوانب عديدة منها النفسية والجسمية وحتى الاجتماعية الخاصة بالزوجة المتعرضة للصدمة.

الفصل الرابع :

التطبيقات الميدانية للبحث

*** – تمهيد:**

في أيّ دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة ولا يحصل الاطمئنان إلى صحتها، إلاّ إذا اتبعت بإجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة، فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق انتقائها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على صلاحيتها، وملاءمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو خطأ الفرضيات. كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، فالاتصال بالميدان مهم جدا للدراسة العلمية، إذ يسمح للباحث معرفة الحقائق والمعلومات الواقعية حول الظاهرة المتعامل معها وهذا ما سنحاول التطرق له في هذا الفصل، بدءا بعرض أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية، إلى منهج البحث وعينته وكيفية اختيارها، إلى أدوات البحث المعتمدة في جمع البيانات والحقائق، لنختتم الفصل بعرض لأهم الأساليب الإحصائية المتبناة في معالجة البيانات.

1- منهج الدراسة:

تم تبني المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته للطبيعة الدراسة ونوعية البيانات، كون الطالبين يهدفان لدراسة العلاقة الارتباطية بين درجات كل من التفكير الايجابي والصدمة النفسية لدى المرأة المطلقة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أمرا ضروريا ومرحلة أولية لابد من المرور بها خاصة في البحوث الميدانية، وخاصة عندما تكون معرفة الباحث عن الموضوع سطحية وفي عمومياتها، مما تزيد من معرفته حتى يتسنى له التعمق في دراسته والتوسع في جميع جوانبها، كما تمثل الدراسة الاستطلاعية نقطة انطلاق في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي وتمثل الخطوة الأولى للدراسة الميدانية، وتكون بمثابة طمأنة للباحث وبمثابة تعزيز للاستمرار في دراسته.

2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمت عينة الدراسة الاستطلاعية ضمن الحدود المكانية بمدينة المدية، وذلك خلال سنة 2021: على عينة من النساء المطلقات بالمدينة قوامها **20** امرأة.

2-2- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وتوصلنا في نهاية الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

*- الاستقرار على مكان تطبيق الدراسة النهائية مع تحديد إمكانية تجاوب أفراد مجتمع الدراسة واستعدادهم للتجاوب مع الدراسة.

*- اختبار صلاحية أدوات جمع البيانات من صدق وثبات.

*- الإلمام بالعقبات التي قد تعتري مراحل تطبيق الدراسة الأساسية لاحقا.

3- الدراسة الأساسية:

3-1- عينة الدراسة:

تم اختيار مفردات عينة البحث بالطريقة الغرضية وهي نوع من أنواع العينات اللا احتمالية والتي يلجأ إليها الباحث لعدم إمكانية تطبيق العشوائية لسبب ما، فيختارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث، ويتم اختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف بها مفردات المجتمع محل البحث **(معلا، 1994)**. وتسمى أيضا بالعينات القصدية أو الهادفة أو الحكمية.

واشتملت عينة البحث على **22** امرأة مطلقة ممن يقمن بمدينة المدية.

4- أدوات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة، وبغية جمع البيانات حول طبيعة الموضوع لجأنا إلى استخدام أداتين للدراسة الحالية وهما:

*- مقياس التفكير الايجابي والسلبي إعداد: **(حنان عبد العزيز،2012)**.

*- مقياس الصحة النفسية

4-1- مقياس التفكير الايجابي:

4-1-1- وصف المقياس: اعتمدت الدراسة الحالي على مقياس التفكير الإيجابي لـ: (منشد حسام محمد، 2013) تعديل وتقنين (يوسف فهمي اسليم، 2017)، هو مقياس يقيس التفكير الايجابي وهذا من أجل التعرف على نمط التفكير لدى النساء المطلقات، حيث يتكون من: **(50)** بند، **22** بند يدل على التفكير السلبي **28** بند يدل على التفكير الايجابي.

4-2-2- تصحيح المقياس: ويجاب على فقرات المقياس وفق تدريجات ليكرت خماسي البدائل بحيث تتراوح درجاته بين: **(موافق بشدة=1 إلى لا أوافق بشدة=5)** في العبارات السلبية، بينما تعكس تدريجات التقدير في حالة العبارات الإيجابية بحيث تتراوح درجات الفرد على المقياس بين **(50** و **250)** درجة.

4-2-3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

***- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:**

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل بعد من بعدي مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية له ككل، وارتباط المجالات فيما بينها وكذا كل بند مع المجال أو الفرع الذي ينتمي إليه.

وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين المجالات المكونة لمقياس التفكير الإيجابي لدى المطلقات مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (.) يبين ارتباط مجالات المقياس فيما بينها ومع الدرجة الكلية له.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
التفكير الإيجابي	الدرجة الكلية للمقياس	0.902**	0.813
التفكير السلبي		0.847**	0.717
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط بنود مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية له جاءت قوية ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيمة الارتباط ما بين:(**0.847 و 0.902**) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (**α=0.01**)، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (**0.717 و 0.813**) أي أن كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **71%** من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس عن طريق معامل التناسق: طريقة معامل ألفا–كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا– كرونباخ (Alpha–Gronbach) لبيانات **20** امرأة على مقياس التفكير الإيجابي ببعديه والجدول الموالي يوضح قيمة الثبات:

جدول رقم (.): قيمة معامل الثبات ألفا–كرونباخ لمقياس جودة الحياة بأبعاده.

الأبعاد	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	**28**	**20**	**0.772**
التفكير السلبي	**22**		**0.717**
المقياس ككل	**50**		**0.907**

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا–كرونباخ) لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين: (**0.717 و 0.772**)، وهي قيم جد مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ: (**0.907**) وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن كل القيم

موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

4-2- مقياس الصدمة النفسية المنقح: (Revised Impact of Events Scale) :IES-R

قام بإعداده **وايس ومارمر (Weiss. D, Marmar. CR)** ويشمل كل الأعراض الواردة في معايير التشخيص التي اعتمدت في الدليل الإحصائي التشخيصي الثالث **(DSM 3)** وهي الأعراض نفسها التي وردت في التنقيحات الموالية حول الصدمة الحادة أو اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، يشتمل المقياس على 22 عبارة يتم تصحيحها وفق سلم ليكرت لتأخذ الدرجات: **(أبدا=1 إلى غاية دائما= 5)** وهي تقيس ثلاثة أبعاد تتمثل في: تكرار التجربة المعاشة بواقع (8 عبارات)، تجنب الخبرة المعاشة بواقع (8 عبارات)، فرط الإثارة بواقع (6 عبارات)، لتكون بذلك درجات الأفراد على المقياس تتراوح بين **22** درجة كأدني قيمة و**110** كأعلى قيمة.

وقد قام بترجمة وإعداد المقياس للغة العربية **جار الله وشرفي (2012)**، وقد شملت عينة التقنين المعتمدة في بحثهم **162** طالبا وطالبة من السنة الثالثة ثانوي ممن تعرضوا لخطر الفيضانات التي مست مدينة متليلي بولاية غرداية في: 2008/09/30.

4-2-1- تحديد صلاحية الأداة:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

طريقة التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) (Alpha-Gronbach):

تم تقدير الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، لبيانات **20** مطلقة على مقياس إجهاد الصدمة، والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد أو محور على حدة، وبالنسبة للقائمة ككل، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (...): ثبات مقياس الصدمة عن طريق ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد البنود	عدد أفراد العينة	قيمة معامل ألفا-كرونباخ
تكرار التجربة المعاشة	08	20	0.830
تجنب الخبرة المعاشة	08		0.807
فرط الإثارة	06		0.766
المقياس ككل	22		0.939

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لأبعاد مقياس الصدمة تراوحت بين: **(0.766 و 0.830)**، وهي قيم مقبولة من التناسق، بينما قدرت قيمة معامل التناسق للمقياس ككل بـ: **(0.939)** وهي قيمة عالية، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

كما تم التحقق من الثبات من خلال تقدير معاملات الارتباط ومعاملات ألفا كرونباخ للقائمة ككل في حالة حذف كل عبارة من العبارات فكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (...): قيم ألفا كرونباخ لمقياس الصدمة في حالة حذف كل عبارة من العبارات

العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف	العبارات	معامل الارتباط بعد الحذف	ألفا كرونباخ بعد الحذف
1	2480.	320.9	12	0.569	0.927
2	4990.	280.9	13	0.338	0.929
3	0.569	0.927	14	0.612	0.926
4	0.338	0.929	15	0.740	0.925
5	7610.	200.9	16	0.749	0.924
6	0.715	0.924	17	0.326	0.930
7	0.256	0.931	18	0.358	0.929
8	0.433	0.929	19	0.569	0.927
9	0.639	0.926	20	0.338	0.929
10	0.541	0.927	21	0.338	0.929
11	0.409	0.929	22	0.612	0.926

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أدنى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى **(0.24)** في حالة حذف العبارة رقم: **(1)** مع ارتفاع لقيمة معامل ألفا كرونباخ إلى: **(0.932)** في حين أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط تصل إلى: **(0.761)** في حالة حذف العبارة: **(5)** مع انخفاض

قيمة معامل ألفا كرونباخ إلى: **(0.920)**، وعليه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لا تتأثر في حالة حذف أي عبارة من عبارات هذا المقياس وهذا يدل كذلك على أن هناك انسجام وترابط بين عباراته وبالتالي فهي على قدر عال من الثبات.

الصدق: صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس إجهاد الصدمة، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاده مع الدرجة الكلية له، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (.) يبين ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	قيمة معامل التحديد
تكرار التجربة المعاشة	الدرجة الكلية للقائمة	,898**	0.806
تجنب الخبرة المعاشة		,902**	0.813
فرط الإثارة		,885**	0.783
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**			
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس إجهاد الصدمة مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين:(**0.885 و 0.902**) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة: **(α=0.01)** ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: **(0.783 و 0.813)** أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة

على تفسير على الأقل ما نسبته **78%** من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الفقرات أو البنود بالدرجة الكلية للبعد أو الاختبار الفرعي الذي تنتمي إليه:

تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل عبارة من عبارات مقياس إجهاد الصدمة مع الدرجة الكلية للبعد أو الاختبار الفرعي الذي تنتمي إليه، وفيما يلي سنعرض نتائج معاملات الارتباط بين درجات العبارات مع الدرجة الكلية للأبعاد:

جدول رقم (.) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تكرار التجربة المعاشة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,585**	0.342	5	,774**	0.599
2	,604**	0.364	6	,677**	0.458
3	,606**	0.367	7	,601**	0.361
4	,620**	0.384	8	,704**	0.495
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **تكرار التجربة المعاشة من مقياس إجهاد الصدمة** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.585 و0.774)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.342 و 0.599)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد تكرار التجربة المعاشة لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **34%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **59%**، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (.) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد تجنب الخبرة المعاشة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
9	,764**	0.583	13	,733**	0.583
10	,584**	0.341	14	,631**	0.398
11	,630**	0.396	15	,679**	0.461
12	,782**	0.611	16	,644**	0.414
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **تجنب الخبرة المعاشة من مقياس إجهاد الصدمة** مع الدرجة الكلية لها تراوحت

بين: **(0.584 و0.782)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.341 و 0.611)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد تجنب الخبرة المعاشة لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **34%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **61%**، وعليه يمكن القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه.

جدول رقم (.) يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة بعد فرط الإثارة

رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل التحديد
17	,758**	0.574	20	,640**	0.409
18	,644**	0.414	21	,672**	0.451
19	,716**	0.512	22	,749**	0.561
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)**					
الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05)*					

أظهرت النتائج المدرجة في الجداول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات بعد **فرط الإثارة من مقياس إجهاد الصدمة** مع الدرجة الكلية لها تراوحت بين: **(0.640 و0.758)** وهي قيم جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)**، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد نجدها تراوحت بين: **(0.409 و 0.574)** أي أن كل فقرة من فقرات بعد فرط الإثارة لها القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته **40%** من التباين في درجة البعد، وقد تصل القدرة التفسيرية إلى أكثر من **57%**، وعليه يمكن

القول أن هذه البنود متسقة داخليا مع المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه. وبالرجوع لجميع الأبعاد ببنودها نجدها تتمتع بتماسك داخلي قوي، ما يجعل مقياس إجهاد الصدمة على قدر عال من الصدق وموثوق النتائج لاحقا.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحليل نتائج الميدان اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

*- معامل الارتباط لبيرسون، وذلك لتحديد الصدق والثبات بالنسبة لأدوات جمع البيانات وكذا للتحقق من صحة الفرضية الثالثة للدراسة.

*- اختبار **Kolmogorov-Smirnov** واختبار **Shapiro-Wilk** لتحديد مدى اعتدالية توزيع بيانات البحث.

*- اختبار **T test** لعينة واحدة لاختبار صدق الفرضية الأولى والثانية للدراسة.

وقد تمت معالجة البيانات عبر الحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية **SPSS**$_{23}$

الفصل الخامس

عرض ومناقشة وتفسير

النتائج

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:

بعد جمع بيانات البحث من خلال تطبيق الاختبارات والأدوات، سنتطرق لعرض قراءة وصفية للنتائج حسب المتغيرات المتعامل معها، يليها عرض لنتائج الفرضيات وتفسيرها انطلاقا من الأدب النظري والدراسات الإمبريقية، لتختتم باستنتاج عام لأهم النتائج المتوصل إليها.

1-1- التحقق من طبيعة توزيع بيانات البحث:

بعد تطبيق الأدوات وجمع البيانات تمت عملية فرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية، لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**$SPSS_{23}$**)، وذلك انطلاقا من التأكدمن طبيعة توزيع البيانات، لتحديد الأسلوب الإحصائي الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج: (بارامترية/لا بارامترية)، بتطبيق اختباري **Shapiro-Wilk** و **Kolmogorov-Smirnov**، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (.): تحديد اعتدالية توزيع بيانات الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
التفكير الإيجابي	,107	,936
الصدمة النفسية	,100	,979

*دال عند: 0.05 ** دال عند:0.01

يتضح من خلال كل من اختباري: **Kolmogorov-Smirnov** و**Shapiro-Wilk** الخاصين باختبار مدى اعتدالية توزيع البيانات، أن بيانات متغيرات الدراسة (**التفكير**

الإيجابي والصدمة النفسية) تتوزع توزيعا طبيعيا، حيث جاءت قيم المتغيرات غير دالة إحصائيا، وهو ما يسمح بتطبيق الأساليب الإحصائية البارامترية في التعامل إحصائيا مع البيانات للتحقق من الفرضيات.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها: **تبدي المرأة المطلقة قدرا مرتفعا من التفكير الإيجابي**، وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومتوسطه النظري، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (.): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري للتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t
التفكير الإيجابي	20	114	121,83	7,83	3,061**
*الفرق دال عند مستوى الدلالة: (0.05)					
**الفرق دال عند مستوى الدلالة: (0.01)					

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات المطلقات على مقياس التفكير الإيجابي: **(121.83)** والمتوسط الفرضي له: **(114)** والمقدر بـ: **(7.83)** هو فرق جوهري، حيث قدرت قيم اختبار**(T test)** بـ: **(3.06)** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)** ودرجة حرية **(df=19)**، لصالح

المتوسط الحسابي، أي أن المرأة المطلقة تبدي قدرا مرتفعا من التفكير الإيجابي، **وعليه نقبل الفرضية الأولى للدراسة.**

1-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: **تبدي المرأة المطلقة قدرا مرتفعا من الصدمة النفسية،** وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس ضغط الصدمة ومتوسطها النظري، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (.): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لضغط الصدمة لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t
الصدمة	20	51	55,83	4,83	3,061**
*الفرق دال عند: 0.05					
**الفرق دال عند:0.01					

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات المطلقات على مقياس الصدمة: **(55.83)** والمتوسط الفرضي له: **(51)** والمقدر بـ: **(4.83)** هو فرق جوهري، حيث قدرت قيم اختبار**(T test)** بـ: **(3.06)** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0.01)** ودرجة حرية **(df=19)**، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن المرأة المطلقة تبدي قدرا مرتفعا من الصدمة النفسية، **وعليه نقبل الفرضية الثانية للدراسة.**

1-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها: **توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين كل من التفكير الإيجابي لدى المرأة المطلقة والصدمة النفسية لديها.**

وللتحقق من هذه الفرضية تم معالجتها إحصائيا عن طريق معامل الارتباط **بيرسون Pearson** لتقدير العلاقة بين كل من جودة الحياة، وتمثلت النتائج كما يلي:

جدول رقم (.): قيمة معامل الارتباط بيرسون لتقدير العلاقة بين متغيرات البحث

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	التفسير
التفكير الإيجابي	20	-0.749	0.019	علاقة قوية ودالة إحصائيا
الصدمة النفسية				

يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين كل من التفكير الإيجابي لدى النساء المطلقات والصدمة النفسية لديهم، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين بـ: **(0.749-)** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(0.05)، وعليه نقبل الفرضية الثالثة.**

2- تفسير النتائج في على ضوء الإطار النظري والدراسات الإمبريقية:

2-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت هذه الفرضية على أنه: **تبدي المرأة المطلقة قدرا مرتفعا من التفكير الإيجابي،** حيث قدرت قيم اختبار **(T test)** بـ: **(3.06)** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة

(α=0.01) ودرجة حرية **(df=19)**، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن النساء المطلقات يبدين قدرا مرتفعا من التفكير الإيجابي.

ويعزو الطالبان ذلك إلى أن التفكير الإيجابي يعبر عن جوانب إيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك كما يعبر عن تغليب أفراد العينة من المطلقات للتفاؤل والذكاء الوجداني وتقدير الذات والكفاءة الشخصية بما يؤدي ذلك من إنجاز وتحقيق للذات كما يعبر التفكير الإيجابي عن الذكاء الوجداني الذي يؤدي إلى السلوك الحميمي والمودة وقدرة الاتصال والتواصل مع الآخرين ومهارات التفاعل الاجتماعي.

ويؤكد ذلك **(مارتن سيليجمان)** حيث يشير أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعد مصدرا للسعادة الحقيقية، فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفا، كما تعينه على مواجهة الصعاب في وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة **(الأعصر، 2005، ص.2)**.

ويتفق هذا أيضا مع ما توصلت إليه دراسة **(مطرش ودريد، 2013)** بوجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الأساتذة، وقد تعود هذه النتيجة إلى سعي المطلقات للمنافسة ورفع التحدي لمجابهة وضعية الطلاق التي يعيشونها، والرغبة في النجاح ويؤكد ذلك **(ويرلي، yearly)** في أن التفكير الإيجابي هو إستراتيجيات ايجابية في الشخصية وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا **(yearly,1990, P.13)**.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: **تبدي المرأة المطلقة قدرا مرتفعا من الصدمة،** وقد خلصت نتائج المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية عن طريق اختبار (T test) إلى وجود مستوى عال من الصدمة لدى أفراد عينة الدراسة وهو **ما سم لنا بقبول هذه الفرضية.**

ويمكن تفسير نتائج هذه الفرضية من منظور **(everrly, 1995)** الذي يبين أن التعرض للمواقف الصعبة كالطلاق هي حوادث شديدة ومؤلمة ومهددة لحياة الفرد بحيث تتطلب مجهودا لمواجهتها والتكيف معها، فتؤدي إلى ظهور اضطراب ما بعد الصدمة. وهو ما يتجلى في دراسة **(عبد الستار، 1998)** التي بينت أن الإصابة بمرض السرطان تشكل فكرة الموت لدى المصابات، كما أن الألم النفسي الذي يصاحبه يؤدي بهن إلى نقص في تقدير ذواتهن والإصابة بكرب ما بعد الصدمة، وما يتوافق معه من خلال بحثنا أن فيروس كورونا هو مرض من الأمراض الخطيرة التي تهدد الفرد والتي لم يتوصل الأطباء إلى حد الآن إلى إيجاد العلاج المناسب له، وهذا ما يفسر إصابة أفراد العينة بإجهاد ما بعد الصدمة عند طلاقهن

كما تتفق نتائج بحثنا مع النتائج التي توصل إليها كل من **(فيرنا ولوترباك، 1994)** حيث توصلا من خلال دراستهما إلى أن النساء المطلقات أو المتعرضات لأحداث صادمة في حياتهم عانوا من درجة عالية من القلق والاكتئاب وأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة مقارنة بالنساء الذين لم يصابوا بأحداث ضاغطة.

2-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على أنه **توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين كل من التفكير الإيجابي لدى المرأة المطلقة والصدمة النفسية لديها،** حيث قدرت قيمة معامل

الارتباط بيرسون بين المتغيرين بـ: **(0.749-)** وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(0.05)، وعليه نقبل الفرضية الثالثة.**

ويعزو الطالبين هذه النتيجة إلى أنه توجد علاقة تأثير ما بين التفكير الايجابي والتعرض للصدمة من المواقف الحياتية كالطلاق، بحيث هنا علاقة تكامل ما بينهما، فالتفكير الايجابي يظهر من خلال الثقة بالنفس، التحكم في الأفكار انعكاسات السلوكيات الايجابية على الفرد من خلال الردود الايجابية لمختلف المواقف الحياتية التي يمر بها الفرد، والتي تكون شخصية ايجابية تتحقق بها جودة الحياة، وبهذه الأفكار الايجابية التي يحملها الفرد نستطيع تحقيق التحكم في البناء النفسي في مختلف المجالات النفسية والاجتماعية والمعرفية والصحية.

ويؤكد **(أندرسون)** أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصيا ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكارا لكي يصل إلى الرضا عن الحياة، بحيث هناك الأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد لتحقيقه. والمعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف **(بوعيشة، 2014، ص.93).**

ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة **بتيرسون (paterson et al , 2007)** التي توصلت إلى ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الايجابي واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة. وقد تعود هذه النتيجة إلى أن النساء المطلقات يعملون على إدارة عملية التفكير لديهم وجعلها ايجابية، وبهذا يكونون أكثر مواجهة للمشكلات وحلها، وبهذا يكونوا الأكثر استماعا بالحياة، وشعورا بالرضا والسعادة، والحد من الصدمة المتعرضات لها جراء الطلاق.

الخاتمة

1- خاتمة:

بعد الانتهاء من موضوع البحث سواءا فيما يعلق بالجانب النظري أو التطبيقي، يتبين لنا أن مفهومي التفكير الايجابي والصدمة النفسية حظي باهتمام الباحثين وعلماء النفس، وقد تم التوصل إلى أن الحياة لا تقاس بحساب الأرقام في حياتنا أو إحصاء قدر معين من الانجازات وإنما هي مشاعر واستجابات، ومن هذا المنطلق يجب التعمق والاهتمام بمواضيع التفكير الايجابي والصدمة النفسية خصوصا لدى فئة المطلقات .

فالتفكير الايجابي له أثر كبير في حياة أي إنسان ولا يمكن للتفكير الايجابي أن يوجد إلا من خلال دوافع الفرد الذاتية لتحقيق أهداف الحياة. وأن يتم تحويل كل نظرة سلبية إلى ايجابية وأمل .

وبالرغم من تناوله في علوم وسياقات مختلفة إلا انه من الضروري أخذه ودراسته من المنظور النفسي وخاصة من منطلق علم النفس الايجابي كون تعقد الحياة وكثرة المواقف الضاغطة والمهدد للأفراد هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد وتبني استجابات لهذه المواقف.

فقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بهاته المواضيع التي أصبحت تلتمس الواقع النفسي والمجتمع ككل وتؤثر في بصورة كبيرة خاصة مع تزايد ظاهرة الطلاق في المجتمع الجزائري بالأخص لما تفرضه هذه الوضعية من ضغط نفسي وهنا تظهر الأهمية الايجابية وإلزام وجود مرونة في التعامل مع الحياة.

وفي الدراسة الحالية تم التوصل إلى النقاط التالية:

*- مستوى التفكير الايجابي مرتفع لدى عينة الدراسة من النساء المطلقات.

*- مستوى الصدمة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة من النساء المطلقات.

*- توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين التفكير الإيجابي لدى المرأة المطلقة والصدمة النفسية لديها، أي أنه كلما كان التفكير الإيجابي لدى المرأة المطلقة مرتفعا كانت أكثر قدرة على تسيير الأزمات والمواقف وهو ما ينعكس إيجابا على خفض الصدمة النفسية لديها.

2- مقترحات البحث:

*- توسيع نطاق البحث أكثر في المواضيع الايجابية في علم النفس كالتفكير الايجابي: السعادة، التفاؤل.

*- أن يتم دمج علم النفس الإيجابي مع علم النفس الأسري.

*- تسليط الضوء على موضوعات علم النفس الإيجابي .

*- إجراء دراسات أكثر تخص مجال الايجابية في علم النفس .

قائمة المراجع

1- أيمن الشبول (2010 (المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 ،العدد الرابع، ص ص
2- 647-705.
3- - بدر محمد الأنصاري (2006 (المرجع في اضطرابات الشخصية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر
4- - بشرى عناد مبارك (د ت) جودة الحياة وعلاقتهما بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب ،
5- جامعة ديالي، بغداد، العراق، العدد 99 ،ص ص 714 ،771
6- - تحية محمد عبد العال، مصطفى علي رمضان مظلوم (2013 (الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصي ة
7- الايجابية، مجلة كلية التربية ببنها، مصر، العدد 93 ،ص ص 78 ،163.
8- - دانة أحمد الصالح (2007 (تأثير الطلاق على تفاعل المرأة المطلقة الاجتماعي، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في
9- دراسات المرأة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن
10- - رحاب الحميدي حميد المطيري (2014 (الإضرار بالمطلقة و التعويض عنه، دراسة تأصليلة مقارنة، رسالة مقدمة منه
11- للحصول على شهادة الماجستير في الشريعة والقانون، كلية العدالة الجنائية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض
12- المملكة العربية السعودية.
13- - رغداء علي نعيسه (2012 (جودة الحياة لدى طالبتي جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28 ،العدد الأول.

14- – رندة فيصل عبد الكريم قادري (2015 (الأمان الاجتماعي للمرأة في تشريعات الأحوال الشخصية في الضفة الغربية من وجهة

15- نظر قانونية و الحركة النسوية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في دراسات المرأة ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح،

16- فلسطين.

17- – سامر جميل رضوان (2002 (الصحة النفسية، ط 1 ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

18- – سعيد جاسم الأسدي، عطاري محمد سعيد (2014 (الصحة النفسية للفرد والمجتمع، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان

19- الأردن.

20- – سعيد حسين العزة (2015 (الإرشاد الأبوي، نظرياته وأساليبه العلاجية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الأردن

21- – سلاف مشري (2014 (جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي،

22- العدد 08 ،ص ص 215 ،237

23- – صالح إسماعيل عبد الله الهمصي (2010 (قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة،

24- رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين

25- – عديلة حسن طاهر تونسي (2002 (القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة

26- مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

27- - فرحان بن محمد العرفج (2011 (العوامل المرتبطة بالزواج من المرأة المطلقة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، علم

28- اجتماع، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، السعودية

29- - فريد بيكس (2013 (ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة ، تحليل نفسي اجتماعي، مجلة معارف، كلية العلوم

30- الاجتماعية والإنسانية، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر، العدد 14 ،ص ص 99 ،112.

31- - فقيه العيد (2012 (الآثار النفسية للطلاق، دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بالجزائر، مجلة جامعة الشارقة

32- للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 9 ،العدد 1.

33- - كريمة فوداد (2010 (واقع النساء المطلقات حديثات الزواج في الوسط الحضري، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، علم

34- الاجتماع ديمغرافيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة فرحات عباس، سطيف.

35- - محمد حامد إبراهيم الهنداوي (2011 (الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا

36- بمحافظة غزة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجسيتر في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

37- – مرعي سلامة يونس (2012 (علم النفس الايجابي للجميع، ط1 ،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

38- مسعودي أمحمد (2015 (بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، العدد 20 ،

39- ص ص ، 203 ،220.

40- – نورة البويشلي (د ت) الآثار الاجتماعية والتربوية للطلاق، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة المولى إسماعيل،

41- مكناس المغرب (03 – 03 -2017 (اطلاع مباشر

42- w.w.w.marocdroit.com

43- – وفاء علي حسن خويطر (2010 (الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتهما

44- ببعض المتغيرات، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة

45- فلسطين.

46- -BHARTI SHARMA (2011) mental and Emotional impact of Divorce on women, journal of the

47- Indian Academy of Applied Psychology, vol 37, N°1, PP 125-131.

48- -NADHIA HUSSAIN MATTOO, YASMEEN ASHAI, (2012), A study on Impact of Divorce upon

49- the Attitude and social Relation of women in Srinagar District, stud Home com sci, vol 6 , N° 2, PP

50- .120-113

51- -SERAP KAVAS, AYSE GUNDUZ – HOSGOR, (2010), divorce and family change revisted:

52- Professional women's divorce eexperience in turkey. Demografia, English Edition, vol : 53, N°:5,

53- PP: 102-126.

54- -YOHANNES MEKONNEN Abebe (2015), Lived Experiences of divorced women in rural

55- Ethiopia, international Journal of political science and Development, vol 3 (6) PP : 268- 281

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (1): مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	بمقدوري أن أجعل حياتي مشوقة					
2	أعتقد أن حياتي ستكون دائما سعيدة					
3	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
4	أتوقع أن المستقبل سيكون افصل بإذن الله					
5	أتعلم من التجارب السابقة الفاشلة باعتبارها مواقف تعلم					
6	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون علية حياتي بعد 10 أعوام					
7	مصائب اليوم سيكون لها فوائد في المستقبل					
8	أعمل والأمل يملؤني تفاؤلا في ما خفي من أمور					
9	أستحضر قول الله عز وجل فان مع العسر يسرا					
10	أميل إلى التفكير بان ظروفي ستكون أفضل في المرحلة القادمة					
11	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل					
12	أتصرف بمشاعر (الحب) مع زملائي					
13	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة					
14	ليس من عادتي أن أنفعل حتى لو أراد أحد إثارتي					
15	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي					
16	لا أسمح للخوف أن يعيق تقدمي					
17	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
18	لا أسمح لأخطائي أن تحبط عزيمتي					
19	يعوقني الفقر من الاستمتاع بحياتي					
20	أبدي للآخرين مشاعر الحب بسهولة دون حرج					
21	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير بطبعه					
22	تصرفاتي مع زملائي بالحكمة والتفاهم					
23	يحمل الآخرون عني أفكار طيبة					
24	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة					
25	يمكنني أن أتحكم في غصبي					
26	أتقبل ذاتي دون شكوى					
27	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت للنقد من الآخرين					
28	أتسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا					
29	أعتقد إنني قادر على تحقيق طموحاتي					
30	أعتقد بأنني موفق في ما أقوم به من عمل					
31	أنا شخص محبوب من الآخرين					

32	أستطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة					
33	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباط					
34	لدي دور هام في المجتمع					
35	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحي					
36	أتمتع بالرضا التام عما لدي من أشياء وممتلكات					
37	أستمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه يتناسب مع طموحاتي					
38	أنا راض عما لدي من مهارات و إمكانيات					
39	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة					
40	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام					
41	أستطيع أن أغير أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط					
42	أعتقد انه من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من اجل حلها					
43	أعتقد أن على الإنسان أن يستوعب مصائبه كي يتمكن من مواجهتهما					
44	أبحث باستمرار عن البدائل الجديدة لحل مشاكلي					
45	أستطيع أن انجح بما فشلت به سابقا					
46	أستطيع أن أغير نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة					
47	أعتقد أن الماضي الذي عشته انقضى ولن يعيق تقدمي					
48	أستطيع أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وان أحل الخلافات بينهم					
49	أمتلك عدة بدائل لانجاز الأمور					
50	أستطيع أن أجعل حياتي مشوقة ومبتهجة					

الملاحق

الملحق رقم (2): مقياس الصدمة النفسية

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	هل تتخيل صور، ذكريات وأفكار عن الخبرة الصادمة؟					
2	هل تحلم أحلاما مزعجة، تتعلق بالخبرة الصادمة ؟					
3	هل تشعر بمشاعر فجائية أو خبرت، بأن ما حدث لك سيحدث مرة أخرى؟					
4	هل تتضايق من الأشياء التي تذكرك بما تعرضت له من خبرة صادمة؟					
5	هل تتجنب الأفكار والمشاعر، التي تذكرك بالحدث الصادم ؟					
6	هل تتجنب المواقف والأشياء، التي تذكرك بالحدث الصادم؟					
7	هل تعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها؟					
8	هل لديك صعوبة في التمتع بحياتك والنشاطات اليومية التي تعودت عليها؟					
9	هل تشعر بالعزلة وبأنك بعيد ولا تشعر بالحب تجاه الآخرين، أو الانبساط؟					
10	هل فقدت الشعور بالحزن والحب (أنك متبلد الإحساس)؟					
11	هل تجد صعوبة في تخيل بقاءك على قيد الحياة لفترة طويلة، لتحقق أهدافك في العمل والزواج وإنجاب الأطفال ؟					
12	هل لديك صعوبة في النوم أو البقاء نائما ؟					
13	هل تنتابك نوبات من التوتر والغضب؟					
14	هل تعاني من صعوبات في التركيز؟					
15	هل تشعرين بأنك على حافة الانهيار ومن السهل تشتيت انتباهك ؟					
16	هل تستثار لأتفه الأسباب وتشعر دائما بأنك متحفز أو متوقع الأسوأ ؟					
17	هل الأشياء والأشخاص الذين يذكرونك بالخبرة الصادمة، يجعلك تعاني من نوبة في ضيق التنفس والرعشة والعرق الغزير وسرعة في ضربات قلبك ؟					