

## التفكير الإيجابى وعلاقته بالضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مقدم من الباحث

محمد محمد محروس الطملاوي

مشرف تدريب بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بكفرالشيخ

ضمن متطلبات نيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية

تخصص (علم نفس تعليمى)

إشراف

شاهيناز إسماعيل عبدالهادى

مدرس بقسم علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

قسم صحة نفسية

أ.د./ شادية أحمد عبدالخالق

أستاذ علم النفس التربوى

كلية البنات - جامعة عين شمس

قسم صحة نفسية

## المستخلص

يسعى البحث للكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية والكشف عن وجود فروق فى مستوى التفكير الإيجابي ترجع لمتغير الجنس والكشف عن وجود فروق فى مستوى الضغوط المدرسية يرجع لمتغير الجنس، وتتضمن عينة البحث (٥٠) من الطلاب من الجنسين (٢١) ذكور (٢٩) إناث وأعمارهم تتراوح ما بين (١٧-١٨)، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية لدى الطلاب. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) فى التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) فى الضغوط المدرسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

## Abstract

Research Seeks to reveal the correlation between positive thinking and school stresses in secondary students stage, and the detection of the existence of differences in the level of positive thinking due to the variable sex, and detecting the presence of differences in the level of school stresses due to the variable sex. The sample search includes (50) of students of both sexes of them (21) males (29) females, and their ages ranged between (17-18) years, the results revealed the presence of statistically significant correlation negative at the level of significance (0.01) between positive thinking and school stresses of students, there are statistically, significant differences at the level of significance (0.01) in positive thinking between males and females in favor of females, and there are significant differences at the level of significance (0.01) in school stresses between males and females in favor of males.

## أولاً: مقدمة البحث:

يشهد علم النفس المعاصر ثورة قوية فى التحول من علم النفس التقليدى الذى يهتم بدراسة الاضطرابات النفسية إلى ميلاد علم جديد، وهو علم النفس الإيجابي الذى يهدف إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية، وبهذا فإن حركة علم النفس الإيجابي Positive Psychology بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي على يد (Martin Seligman) رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين ، وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة فى نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسى والتقدير الاجتماعى والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التى تؤدى بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية .

وتعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تصيب الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها، وهي من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة.

والتغير السريع هو السمة السائدة للعصر الذى نعيش فيه وأصبح الإنسان مهياً بحكم طبيعة الحياة التي يحياها لمعاناة الكثير من صور الضغوط النفسية وهذا بدوره انعكس على المدرسة والتلاميذ وأصبحت البيئة المدرسية تذخر بأشكال متعددة من المضايقات والصعوبات التي أدت ببعض من التلاميذ إلى كراهية المدرسة بل والتعليم بصفة عامة.

وحيث أصبح هذا العصر عصر التعليم مما يزيد العبء الملقى على التلاميذ، فالأسرة تطالبهم بالمزيد من التفوق دون مراعاة لقدراتهم العقلية فترسلهم لأخذ دروس خصوصية أو تحضر لهم مدرس خصوصي بالمنزل ذلك مع عبء إضافي وهو طول اليوم الدراسي الذي يجعل التلميذ يمكث بالمدرسة من الثامنة صباحاً حتى الثالثة مساءً بما يحرم التلميذ من اللعب وممارسة هواياته وتنمية ميوله وقدراته وإشباع حاجاته وهناك العديد من العوامل التي توجد بيئة التلميذ وتؤثر على نموه المتكامل تأثيراً سلباً منها ما يتعلق بالعلاقات بين المدرس وتلاميذه وطرق تدريسه ومعاملته للتلميذ وأساليب الثواب والعقاب بالإضافة إلى شخصية المدرس نفسه، ومنها ما يتعلق بالعلاقات بين زملاء وبعضهم البعض، وقد يتصل البعض الآخر بالمناهج الدراسية ونظام الامتحانات، وقد يتعلق بعضها بالنظام المدرسي والبيئة المدرسية والجو العام للمدرسة وأثر ذلك على حرية التلميذ ومدى شعوره بالأمن والرضا عن المدرسة والتي تؤدي إلى شعوره بالضغط وتكوين اتجاهات سلبية عن العلم والتعلم بما يؤدي إلى شعوره بافتقار الأمن وعدم الثقة بالنفس وعجزه عن مسايرة زملائه.

مما يتطلب الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### ثانياً: مشكلة البحث:

يعد البحث الحالي محاولة للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ومعرفة مستوى كل من التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى الطلاب من الجنسين لا سيما، وأن معظم الدراسات العربية والأجنبية لم تعطى القدر الكافي من الأهمية لدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى الطلاب، حيث ركزت أغلب الدراسات على دراسة تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب، والبعض الآخر ركز على مواجهة الضغوط المدرسية لدى الطلاب.

وتأتى أهمية هذا الأمر من وجود عدد كبير من طلاب المرحلة الثانوية فى مجتمعنا والحاجة إلى ضرورة الاهتمام بدراسة الجوانب المختلفة للعملية التعليمية وبحثها فى هذه المرحلة حيث أنها مرحلة من أهم مراحل النمو وتتطلب العناية وبعمق وأن نفهمها الفهم الصحيح حتى نساهم فى عملية توجيهها وإرشادها وعلاجها لما لها من تأثير رئيسى فى تكوين الفرد النفسى والاجتماعى وتطور فى الشخصية والنمو الاجتماعى والانفعالى هذا بالإضافة إلى أن دراسة المراهقة والاهتمام بها يعد من أهم المعايير التى يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره لعل ذلك يوجب الاهتمام بدراسة العوامل المختلفة بالمدرسة الثانوية ليس فقط فيما يتعلق بالنجاح والرسوب وإعداد المعلم بل بالعوامل المؤثرة فى شخصية الطالب والمشكلات والصعوبات التى تواجهه والتى تؤدي إلى إعاقة نموه نمواً متكاملاً.

ومما سبق يمكن صياغة تساؤلات البحث فيما يلى:

- هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي ومواجهة الضغوط المدرسية فى المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق فى التفكير الإيجابي بين الجنسين لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق فى الضغوط المدرسية بين الجنسين لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

### ثالثاً: أهداف البحث:

تتلخص أهداف البحث فى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن وجود فروق فى التفكير الإيجابي يرجع لمتغير الجنس، كما تكشف عن وجود فروق فى مستوى الضغوط المدرسية ترجع لمتغير الجنس.

### رابعاً: أهمية البحث:

تمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي فيما يلى:

- \*ربط متغير التفكير الإيجابي بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- \*التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية التى يتناولها البحث والتي تعد نقطة تحول أساسية فى مرحلة حرجة فى حياة الفرد تحدد مستقبله إلى حد كبير.

\*النتائج المترتبة عليها والتي قد تساعد وزارة التربية في اتخاذ القرارات في توجيه أنظار المهتمين بالعملية التعليمية كقضية مجتمعية نحو بذل الجهد تجاه تحقيق توافق أفضل مع المجتمع.

\*التعرف على طبيعة وخصائص مرحلة المراهقة :

-قلة الدراسات والبحوث في البيئة العربية والأجنبية - على حد علم الباحث - التي اهتمت

بالبحث للتفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

-تحسين التفكير الإيجابي هو مؤشر لخفض الضغوط المدرسية لدى الطلاب لذا فنحن في

حاجة لبحث المتغيرات التي تؤثر عليها.

#### خامساً: مصطلحات البحث:

(١) **التفكير الإيجابي:** هو نمط من الأنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد

عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض معتقداته وفي توجيه مشاعره، وتجعله

ضعيف القدرة على التخلص منها والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق

لقبول الكل أو شيء غير الكل، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم الميزات، وهو قدرة الفرد

الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج

الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي

تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، ويعبر عن التفكير الإيجابي إجرائياً بالدرجة المتحصل عليها

من خلال المقياس المستخدم في البحث.

(٢) **الضغوط المدرسية School Stress:** يعرف الباحث الضغوط المدرسية بأنها

مجموعة الصعوبات التي يواجهها الطالب من خلال تفاعله مع البيئة المدرسية ممثلة في ضغط

العلاقة مع الزملاء والمدرسين والعلاقات الأسرية والدروس الخصوصية والمناهج والامتحانات

والبيئة المدرسية والتي تسبب له ضغطاً وتوتراً يمكن أن يظهر عليه من خلال الأعراض

الفسيولوجية.

ويعبر عن الضغوط المدرسية في هذه الدراسة بالدرجة المتحصل عليها من خلال

المقياس المستخدم في الدراسة.

#### سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

إن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يتسمون بعدد من الخصائص على

المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، ليتكيفوا مع أفكارهم ومشاعرهم فالتفكير المنطقي التكيفي

الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي يحملها في بعض معتقداته وفي توجيه

مشاعره وتجعله ضعيف القدرة على التخلص منها والمبالغة في رؤية الأخطاء فهم أناس

يفكرون إيجابياً يقدرون قيمة الحياة، ويرفضون الهزيمة، يبحثون عن التغيير من حالة التفكير

السلبى إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة في التغيير ، فالفرد يحدد زمن

وسرعة ونتيجة العمليات الفكرية التي تقوده إلى النجاح وتكون الأفكار المودعة في العقل الباطن

أفكار بناءه ويكون فرداً سعيداً ويتمتع بتقدير عال لنفسه فيميل إلى الاستقلالية في التفكير وثبات

الشخصية.

وتستخدم الضغوط للدلالة على خاصيتين مختلفتين ففي الأولى تشير إلى الظروف البيئية

التي تحيط بالفرد والتي تسبب له نوعاً من الضيق والتوتر، وضمن هذا الإطار فإنها تشير إلى

وجود مصادر خارجية غير مرغوبة. وفي الحالة الثانية فإن الضغوط تشير إلى ردود الفعل

الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر، أي الشعور الغير سار الذي يعطي تسمية الضغوط،

وردود الفعل هذه ترتبط بصورة رئيسية بالإدراك الشخصي.

والضغوط المدرسية تتمثل في العلاقات غير المستقرة مع الزملاء داخل المدرسة

وخارجها وفقدان الأصدقاء، عدم المشاركة في أي نوع من أنواع الأنشطة المدرسية والهوايات.

كما تؤكد (Margret, 1997) أن هناك كثير من المواقف والأحداث التي تحدث في الحياة

اليومية وتكون بمثابة مصادر للضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية.

ولقد حددت مصادر الضغوط المدرسية بصفة عامة في : المناخ المدرسي وزيادة عدد الطلاب في الفصل والضييق والملل والوحدة والانعزالية وعدم تعاون الزملاء وضعف التحصيل الدراسي واستهتار التلاميذ وغيابهم والامتحانات والفشل الأكاديمي والصعوبة في المذاكرة والمناهج المملة والحشو في المقررات الدراسية.

وأكدت دراسات عديدة على أن مصادر الضغوط الاجتماعية المدرسية تتمثل في البيئة المدرسية، المناهج الدراسية، الامتحانات، العلاقات الاجتماعية والتفاعلات بين التلاميذ وبعضهم وبين المدرس والتلاميذ، وصعوبة المناهج ومواد الدراسة والامتحانات والضغوط الأسرية والتي تتضمن الظروف التي مر بها الطالب في علاقاته مع أفراد أسرته وكذلك الظروف الاجتماعية والاقتصادية الخاصة بالأسرة. وأسفرت نتائج دراسة Walker, Jonet, (1993) والتي أجريت على الطلاب ذوي الضغوط المرتفعة أن الضغوط المدرسية: تتمثل في العلاقة بين الطالب وزملائه وأصدقائه والمرحلة الدراسية والعوامل الوراثية الدينية والعقائد وبناء الأسرة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي وفكرة الفرد عن ذاته.

وتحدد مصادر الضغوط المدرسية بصفة عامة في المناخ المدرسي في زيادة عدد الطلاب في الفصل، الضيق والملل والشعور بالوحدة والانعزالية، تغيير المكان ، القلق والتوتر من الامتحانات. ولقد لخص حمدي يسّ ١٩٩٢ من خلال دراسته لمصادر الضغوط المدرسية في: عدم التعاون مع الزملاء ، ضعف التحصيل لدى التلاميذ ، استهتار التلاميذ وغيابهم، الصعوبة في المذاكرة، المناهج المملة، الحشو في المقررات الدراسية.

وأكدت بعض الدراسات على وجود مجموعة من مصادر الضغوط المدرسية المتمثلة في العقاب البدني، والتحقير بالألفاظ، والمعاملة السيئة للطلاب من جانب المدرس ، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، بالإضافة إلى مواقف الضغوط المتعلقة بالطلاب والمناهج الدراسية وقلة حصص النشاط، وكثرة الواجبات المدرسية، وضعف التركيز أثناء عملية المذاكرة.

وأشارت هذه الدراسات إلى أن أهم مصادر الضغوط المدرسية تتمثل في الضغوط الاقتصادية للأسرة ، الضغوط الأكاديمية المهنية، ضعف العلاقة مع الزملاء ، وهناك ضغوط يتعرض لها الطلاب هي: موت أو مرض عضو من أعضاء الأسرة أو إصابته ، ضعف العلاقة بالمدرسين ، المشاحنات داخل الأسرة ، الاضطراب لحضور دروس أو حصص لا يفضلها ، المشاحنات مع الأصدقاء وتوبيخ المدرس والوقوع في مشاكل بالمدرسة وصعوبة المناهج.

**الدراسات السابقة: انطلاقاً من الخاصية التراكمية للعلم، في هذا الإطار توجد دراسات**

**تناولت التفكير الإيجابي منها :**

**دراسة جرك وأويبا وسيمونز (٢٠٠٠) (Gerk, B, Obiala, R & Simmons 2000)** استهدفت إلى تنمية التفكير الإيجابي للطلبات الذين يواجهون ضغوطاً نفسية، على عينة قوامها (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية و (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة من كلية المجتمع بمدينة أبها بالمملكة العربية السعودية ومستخدمه اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الضغوط النفسية واختبار الأبعاد الثلاثة، وتوصلت النتائج عن وجود تحسين في درجة المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الضغوط النفسية واختبار الأبعاد الثلاثة.

**دراسة (جينيل وتيري ٢٠٠٢) (Janelle Gilbert & Terry Orlick, 2002) :** هدفت هذه الدراسة اختبار ما إذا كان أطفال المدرسة يمكنهم تعلم بعض المؤشرات الإيجابية في الحياة مثل استخدام استراتيجيات إدارة الضغوط وتهدئة أنفسهم والشعور بالسعادة ووجود هدف ومعنى للحياة وتم تطبيق برنامج لتنمية المهارات الإيجابية Orlick Positive Skills Program وأشارت النتائج بعد التطبيق إلى أن المعلمين استطاعوا تعليم الأطفال كيفية الاسترخاء وضبط النفس والتهدئة وإدارة الضغوط والتفكير بإيجابية.

**ودراسة أماني سعيدة، ٢٠٠٥:** والتي هدفت إلى التدريب على ميكانيزمات التفكير الإيجابي والتعرف على أثره في تحمل الضغوط النفسية أو التخفيف منها أو إمكانية حلها وتكونت العينة من (٦٠) طالبة معرضات للضغوط الحياتية تم تقسيمها إلى قسمين (٣٠) طالبة مجموعة ضابطة و (٣٠) طالبة مجموعة تجريبية واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة (إعداد زينب شقير ٢٠٠٣) واختبار أسلوب الحياة (LOT) (إعداد جنجر ، بلاكون ومثيل، ساكير Scheier Ginger, Placon & Mechael) واختبار التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة) وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال ميكانيزمات التفكير الإيجابي ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات.

**ودراسة انتصار أحمد، ٢٠١٢:** والتي هدفت إلى معرفة أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية للتلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة وتكونت العينة من (٢٤) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الإعدادي تم تقسيمها إلى قسمين (١٢) تلميذاً مجموعة ضابطة و (١٢) تلميذاً مجموعة تجريبية، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: اختبار تشخيص صعوبات القراءة، اختبار الذكاء المصور، استبانة الضغوط النفسية، مقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق في الضغوط النفسية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي .

**دراسة بورز جولر وليتسي وأون ريتشارد Boyraz, Guler, Lightsey, Owen (2012)** واستهدفت الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بكل من معنى الحياة والضغط، وطبقت الدراسة على مجموعة تكونت من ٢٣٠ طالب وطالبة في مرحلة التعليم الجامعي من المراهقين لديهم مستوى الضغوط عالي، واستخدمت الدراسة الحالية أدوات هي: اختبار التفكير الإيجابي إعداد الباحثين، واختبار معنى الحياة ومقياس الضغوط ، جميعهم من إعداد الباحثين وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: توجد علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي والقلق فكما زاد التفكير الإيجابي قل القلق والعكس صحيح، ويعد التفكير السلبي من أهم المؤشرات على وجود اضطرابات عقلية، أنه كلما قل مستوى التفكير الإيجابي والضغط لا يوجد معنى للحياة ، وتوصلت كذلك إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي.

**كما تناولت دراسات أخرى الضغوط المدرسية منها :**

**دراسة جيزاروت وآخرون ١٩٩٦, Giestharat et al :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط المدرسية المصاحبة للطلاب أثناء انتقالهم إلى الصف الأول الثانوي بالإضافة إلى مدى وجود اختلاف بين الأطفال الأسوياء والمعاقين من ذوي صعوبات التعلم في الاستجابة للضغوط. وأوضحت نتائج الدراسة أنه بالرغم من وجود اختلافات بين العينة فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط المدرسية إلا أنهم لم يختلفوا في رؤيتهم للضغوط المدرسية على أنها أحداث ضاغطة حيث أجمع أطفال العينة على أن تلك الأحداث ضاغطة بالفعل.

**دراسة فينزل وآخرون ١٩٩٧, Fenzel et al :** استهدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين مصادر الضغط المدرسي (العلاقات مع الزملاء، المتطلبات الدراسية، والعلاقات مع المعلمين) من جهة، وفاعلية الأداء المدرسي (الدافعية للتحصيل، وتقدير الذات في بداية ونهاية السنة الدراسية) وكذلك دراسة الفروق بين الجنسين من حيث الضغط المدرسي. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالعلاقة مع الزملاء لصالح الذكور الذين أقرؤا مستوى أكبر من الضغط بالمقارنة بالإناث.

**دراسة باسكال وهابارد ١٩٩٨ Paschall & Hubbard :** تناولت هذه الدراسة أثر ضغوط الأسرة والجوار عند المراهقين الذكور من الأمريكيين الأفارقة وميلهم للسلوك العدواني.

وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين كثرة الضغوط وتكون اتجاهات سلبية نحو تقدير الذات بالإضافة إلى اضطراب التفكير والإحساس بالحزن وأن تزامن الضغوط قد أدى إلى بعض الأمراض العضوية، كما أدت كثرة الضغوط إلى وجود بعض الأمراض العقلية.

**دراسة عمر إسماعيل غريب ١٩٩٨:** اهتمت هذه الدراسة بالتعرف على علاقة تطبيق اليوم الدراسي الكامل بالضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي والتعرف على الفروق بين الجنسين، وكشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث في مدارس اليوم الكامل في الضغوط المدرسية، كما أشارت إلى وجود فروق في المستوى الاجتماعي والاقتصادي في الضغوط النفسية لصالح أصحاب المستوى الاقتصادي المنخفض.

**دراسة فرايدنبرج ولويس ١٩٩٩:** Frydenberg & Lewis: والتي اهتمت بالكشف عن علاقة سلوكيات مواجهة الضغوط في المجال الأكاديمي بكل من العمر والجنس. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود تفاعل ثنائي دال يرتبط بتأثير كل من عملي الجنس والعمر ويوضح أن المراهقين الأصغر سناً يتشابهون في مستوى استخدام أساليب غير منتجة مثل لوم الذات ونقدها وخفض التوتر وأن الإناث أكثر استخداماً لهاتين الإستراتيجيتين وبتزايد استخدامهن لهما بتزايد العمر أكثر من الذكور.

**دراسة مدحت سمير إبراهيم أحمد ٢٠٠٢:** استهدفت هذه الدراسة تقدير العلاقة بين ضغوط البيئة المدرسية كما يدركها تلاميذ المعاهد الأزهرية (نموذجية - عادية) وتوافقهم النفسي وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن تلاميذ المعاهد العادية أكثر التلاميذ إحساساً بالضغوط ثم يليهم تلاميذ المعاهد النموذجية في الإحساس بدرجة الضغوط.

**دراسة أحمد نبيل البحراوي ٢٠٠٣:** اهتمت هذه الدراسة بالتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب والطالبات واستخدمت الدراسة استبيان أساليب مواجهة الضغوط، مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب الذكور أكثر مواجهة للضغوط من الطالبات الإناث، وأن متغير الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي المرتفع أكثر عقلانية عند مواجهة الضغوط من الطالبات ذوي المستوى المرتفع، وأن الطلاب ذوي المستوى المرتفع أكثر مواجهة للضغوط من الطلاب ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض، وأن من ينتمون للمستوى الاجتماعي المرتفع أكثر فعالية ممن ينتمون للمستوى الاجتماعي المنخفض.

**تعقيب على الدراسات السابقة:** بعد عرض المفاهيم الأساسية في البحث الراهن وهي التفكير الإيجابي، والضغوط المدرسية لدى الطلاب، يرى الباحث أن هناك قلة وندرة في الدراسات - على حد علم الباحث - التي حاولت الربط بين هذه المتغيرات بهدف استخدام التفكير الإيجابي في تخفيف الضغوط المدرسية لمجموعة من طلاب المرحلة الثانوية ومن ثم فإن العلاقة بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية علاقة طردية بمعنى أنه كلما زاد التفكير الإيجابي كلما كان الشخص متوافقاً وبعض الدراسات السابقة تناول التفكير الإيجابي ومنها دراسة Gerck 2000، ودراسة Janelle 2002، ودراسة أماني سعيدة ٢٠٠٥، ودراسة انتصار أحمد ٢٠١٢، ودراسة Boyraz 2012.

**ومن بعض الدراسات السابقة تناولت الضغوط المدرسية لدى الطلاب ومنها:**  
دراسة Giestharat et al, 1996، ودراسة Fenzel et al, 1997، ودراسة Paschall & Hubbard 1998، ودراسة عمر إسماعيل غريب ١٩٩٨، ودراسة Frydenberg & Lewis 1999، ودراسة مدحت سمير إبراهيم أحمد ٢٠٠٢، ودراسة أحمد نبيل البحراوي ٢٠٠٣.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد عينة البحث، وتحديد أدوات البحث، وتحديد إجراءات البحث، صياغة فروض البحث وتفسير النتائج وصياغة التوصيات.  
سابعاً: فروض البحث:

١- يوجد ارتباط سالب ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي بين الجنسين لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المدرسية بين الجنسين لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
ثامناً: إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدام الباحث المنهج الوصفي والمقارن للكشف عن علاقة أبعاد التفكير الإيجابي بالضغوط المدرسية لدى عينة من الطلاب.

**عينة البحث:** تتضمن عينة الدراسة مجموعة من الطلاب بالمرحلة الثانوية من الجنسية بمدرسة السلام الثانوية ببينين، ومدرسة الثانوية بنات القديمة بكفر الشيخ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة منهم (١٩) ذكور، (٣١) إناث، وأعمارهم تتراوح ما بين (١٧-١٨) سنة وفيما يلي الإحصائي الوصفي لمتغيرات الدراسة الحالية والمتمثلة في التفكير الإيجابي، وأبعاد الضغوط المدرسية.  
**الأدوات وتتضمن ما يلي:**

**مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث):** يتكون المقياس من (٦٠) عبارة تقيس التفكير الإيجابي مقسمة إلى أربع أبعاد على النحو التالي كما في الجدول (١).

#### جدول رقم (١)

#### أبعاد وعبارات مقياس التفكير الإيجابي

م	البعد	رقم العبارات	عدد العبارات
١	التوقع الإيجابي والتفاؤل	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٥، ٤٩، ٥٣، ٥٧	١٥
٢	الحديث الذاتي الإيجابي	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٤، ٥٨	١٥
٣	القيادة الذاتية للأفكار	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣، ٤٧، ٥١، ٥٥، ٥٩	١٥
٤	حل المشكلات	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨، ٥٢، ٥٦، ٦٠	١٥

يستخدمها الباحث ليقدر التفكير الإيجابي، ويطلب اختيار استجابة واحدة من استجابات عبارات المقياس في تدرج ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً) وتحسب الدرجة (٣-٢-١) حيث أن الدرجة (١) تعني الدرجة المنخفضة في التفكير الإيجابي والدرجة (٣) تعني الدرجة العالية في التفكير الإيجابي، أي الطالب الذي يحصل على (٦٠) درجة لا يكون لديه تفكير إيجابي والفرد الذي يحصل على درجة (١٨٠) يكون لديه تفكير إيجابي بدرجة عالية وأجرى له صدقاً وثباتاً حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس وقد أخذ الباحث بالبنود التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (٨٠%)، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس الحالي على عينة البحث التي تتكون من (٥٠) طالباً إعداد الباحث وقد حصل الباحث على معامل ارتباط قدره (٠,٨٣) أما لحساب الثبات قام الباحث معد المقياس بإعادة تطبيق الاختبار على نفس عينة الدراسة بعد أسبوعين من التطبيق الأول وحصل الباحث على معامل ثبات (٠,٧١) وتم حساب الثبات باستخدام معادلة كيبودور - ريتشاردسون وقد حصل على معامل ثبات (٠,٧٦).

**مقياس الضغوط المدرسية (إعداد/سعاد محمد عبدالغنى ١٩٩٨):** يتكون المقياس من (٣٥) عبارة تقيس الضغوط المدرسية مقسمة إلى خمسة أبعاد على النحو التالي كما في الجدول (٢).



جدول رقم (٢)  
أبعاد وعبارات مقياس الضغوط المدرسية

م	البعد	رقم العبارات	عدد العبارات
١	الضغوط المرتبطة بالزملاء	١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١	٧
٢	الضغوط الأسرية	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢	٧
٣	الضغوط المرتبطة بالمناهج الدراسية	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣	٧
٤	الضغوط المرتبطة بالدروس الخصوصية	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤	٧
٥	الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المدرسين	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥	٧

ويوجد أمام كل منها ثلاثة استجابات هي (غالباً ، أحياناً، نادراً) تأخذ الدرجات (٣، ٢، ١) على التوالي وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (١٠٥-٣٥) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل إحساس الطالب بالضغوط والعكس صحيح ، وحساب ثبات المقياس بلغ معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول (٠,٨٦٤) باستخدام معادلة KR-2 بلغ (٠,٧٣٧) وبطريقة الفاكرونباخ بلغ (٠,٨١٢) وبطريقة التجزئة النصفية (٠,٧٥٦) وهي جميعاً نسب دالة عند ٠,٠١ وتوضح نتائج الاتساق الداخلي أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية تتراوح بين (٠,٣٥-٠,٩٢) وهي أيضاً نسب دالة إحصائياً حيث قيمة (ر) الجدولية عند (٠,٠٥=٢,٨٨) ، وعند (٠,٠١=٠,٣٧٢) وبذلك يتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مناسبة، وحساب صدق المقياس دلت نتائج الصدق التلازمي على وجود ارتباط دال إحصائياً عند (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة في المقياس الحالي وبين درجاتهم في مقياس الضغوط النفسية الذي أعده (د/ سعاد محمد عبدالغنى ١٩٩٨) بلغت نسبته (٠,٧٠٢) ولحساب قدرة المقياس على التمييز تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية، وبعد ترتيب درجات المفحوصين تنازلياً تم تقسيم تلك الدرجات إلى مستويين يمثل الأول منها نسبة الـ ٥٠% الأعلى (ن=٢٤، م = ٣، ٧٥، ع = ٩,٠٣) ويمثل الثاني الـ ٥٠% الأدنى (ن=٢٤، م = ٦، ٤٤، ع = ٩,٧٢) بلغت قيمة ت=(١١,١٢) وهي نسبة دالة عند (٠,٠١).

#### الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التي تحقق صحة الفروض وتتمثل في التالي :

-اختبار (ت) T-Test .-معاملات الارتباط لبيرسون Pearson Correlation.

تاسعاً: نتائج البحث وتفسيرها:

**الفرض الأول:** يوجد ارتباط سالب ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد الضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجة التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للضغوط واستخدام أسلوب إحصائي متمثل في معاملات الارتباط لبيرسون كما يلي في جدول رقم (٣).

## جدول رقم (٣)

مصنوفة معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي وأبعاد الضغوط المدرسية والدرجة الكلية لدى الطلاب

التفكير الإيجابي	أبعاد الضغوط المدرسية
** ٠,٦٤٩-	الضغوط المرتبطة بالزملاء
** ٠,٥٩٩-	الضغوط الأسرية
** ٠,٧٦٦-	الضغوط المرتبطة بالمناهج الدراسية
** ٠,٦٢٤-	الضغوط المرتبطة بالدروس الخصوصية
** ٠,٥٤٦-	الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المدرسين
** ٠,٧٨٧-	الدرجة الكلية للضغوط المدرسية

(\*\*) دالة عند مستوى (٠,٠١) (\*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط سالب قوى بين التفكير الإيجابي وأبعاد الضغوط المدرسية (الضغوط المرتبطة بالزملاء، الضغوط الأسرية، الضغوط المرتبطة بالمناهج الدراسية، الضغوط المرتبطة بالدروس الخصوصية، الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المدرسين، والدرجة الكلية للضغوط المدرسية) لدى الطلاب حيث تتراوح ما بين (٠,٥٩٩- - ٠,٧٨٧) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١).

**الفرض الثانى:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي بين الجنسين لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح الإناث ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطى درجات الطلاب، وذلك باستخدام أسلوب إحصائى بارامترى (T-Test) وذلك لحساب الفروق بين

## جدول رقم (٤)

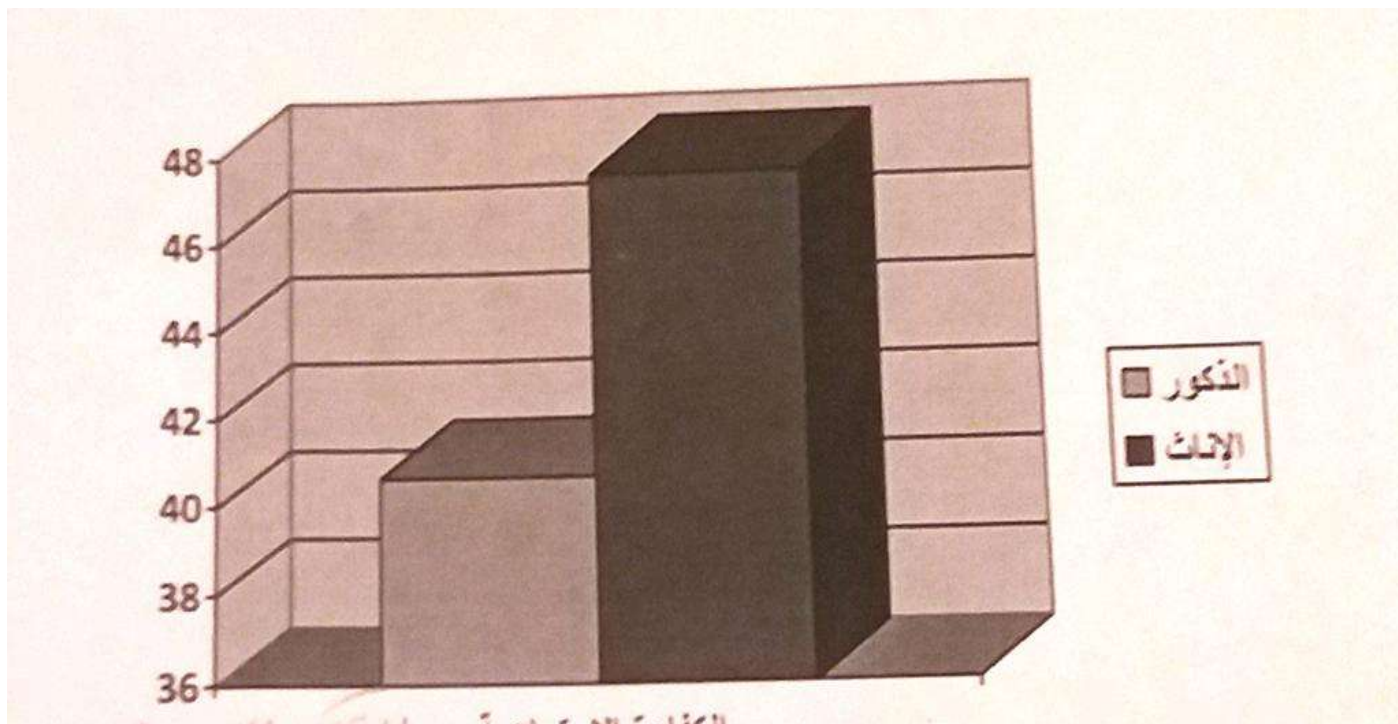
متوسطى والانحرافات المعيارية وقيمة T لدرجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس التفكير الإيجابي

المقياس	المجموعة	العدد (ن)	متوسط	انحرافات معيارى	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	الذكور	٢١	٤٠,٦٦٦٨	٣,٠٧١٣٨	٤٨	٨,٢٨٣	٠,٠١
	الإناث	٢٩	٤٧,٤٩٢٨	٢,٧٢٠٥٦			

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٢,٦٣ مستوى الدلالة عند

$$١,٩٨ = (٠,٠٥)$$

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة لمقياس التفكير الإيجابي للطلاب (٨,٢٨٣)، وهى قيم أكبر من القيمة الحدية (٢,٦٣) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التفكير الإيجابي لصالح الإناث، والشكل رقم (١) التالى يوضح قيم متوسطى درجات أداء الطلاب لكل من (الذكور - الإناث) على مقياس التفكير الإيجابي.



### التفكير الايجابي

يتضح من التمثيل البياني السابق أن درجات الإناث على مقياس التفكير الإيجابي

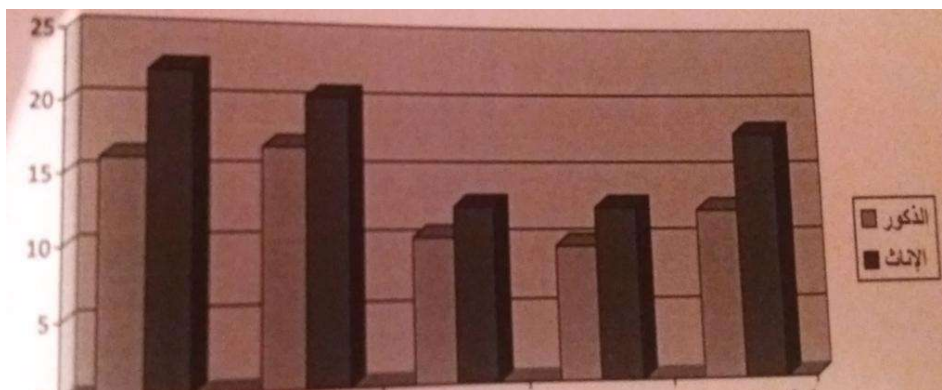
مرتفع، درجات الذكور على مقياس التفكير الإيجابي منخفضاً ، ومما يدل أن الفروق فى التفكير الإيجابي بين الجنسين لصالح الإناث.  
**الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد الضغوط المدرسية والدرجة الكلية بين الجنسين لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح الإناث .  
 ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطى درجات الطلاب، وذلك باستخدام أسلوب إحصائى بارامترى (T-Test) وذلك لحساب الفروق بين متوسطى درجات عينة البحث على مقياس الضغوط المدرسية، كما تم استخدامه لتوضيح الفروق فى مراعاة الانحرافات المعيارية، ويتضح ذلك فى الجدول رقم (٥) .

## جدول رقم (٥)

المتوسطى والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدرجات الذكور والإناث من الطلاب على مقياس الضغوط المدرسية وأبعادها الفرعية

المقياس	المجموعة	العدد (ن)	متوسط	انحرافات معيارى	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الضغوط المرتبطة بالزملاء	الذكور	٢١	١٦,١٤٢٩	١,٨٧٨٤٥	٤٨	١٠,٥٧٤	٠,٠١
	الإناث	٢٩	٢٢,٣٤٤٨	٢,١٥٩٣٠			
الضغوط الأسرية	الذكور	٢١	١٦,٩٠٤٨	١,٥٤٦١٢	٤٨	٦,٧٤٤	٠,٠١
	الإناث	٢٩	٢٠,٥٥١٧	٢,٠٩٧٣٨			
الضغوط المرتبطة بالمناهج الدراسية	الذكور	٢١	١٠,٣٣٣٣	١,٥٢٧٥٣	٤٨	٥,٥٩٧	٠,٠١
	الإناث	٢٩	١٢,٥٥١٧	١,٢٧٠١٦			
الضغوط المرتبطة بالدروس الخصوصية	الذكور	٢١	٩,٦٦٦٧	١,٣٥٤٠١	٤٨	٧,٥٢٧	٠,٠١
	الإناث	٢٩	١٢,٤٤٨٣	١,٢٤١٧٢			
الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المدرسين	الذكور	٢١	١٢,٢٣٨١	٢,٣٠٠١٠	٤٨	٩,٦٧٨	٠,٠١
	الإناث	٢٩	١٧,٩٦٥٥	١,٨٨٠٠٢			
الدرجة الكلية للضغوط المدرسية	الذكور	٢١	٦٥,٢٨٥٧	٤,٤٠٦١٦	٤٨	١٦,٤٥٩	٠,٠١
	الإناث	٢٩	٨٥,٨٦٢١	٤,٣٣١٩٨			

مستوى الدلالة عند  $(٠,٠١) = ٢,٦٣$  مستوى الدلالة عند  $(٠,٠٥) = ١,٩٨$   
يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد الضغوط المدرسية (الضغوط المرتبطة بالزملاء، الضغوط الأسرية، الضغوط المرتبطة بالمناهج الدراسية، الضغوط المرتبطة بالدروس الخصوصية، الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع المدرسين) والدرجة الكلية لدى الطلاب  $(١٠,٥٧٤, ٦,٧٤٤, ٥,٥٩٧, ٧,٥٢٧, ٩,٦٧٨, ١٦,٤٥٩)$  على الترتيب، وهى قيم أكبر من القيمة الحدية  $(٢,٦٣)$ ، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الضغوط المدرسية وأبعادها الفرعية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.  
والشكل رقم (٢) التالى يوضح قيم متوسطى درجات أداء الطلاب لكل من (الذكور - الإناث) على مقياس الضغوط المدرسية وأبعادها الفرعية.



شكل رقم (٢)

التمثيل البياني لمتوسطى درجات الطلاب لكل من (الذكور - الإناث) على مقياس الضغوط المدرسية وأبعادها الفرعية

يتضح من التمثيل البياني السابق أن درجات الإناث على مقياس الضغوط المدرسية مرتفعة، أما درجات الذكور على مقياس الضغوط المدرسية منخفضة، مما يدل على وجود فروق في درجات أبعاد الضغوط المدرسية والدرجة الكلية بين الجنسين لدى الطلاب لصالح الإناث.

#### تفسير نتائج البحث:

١- بينت نتائج البحث وجود ارتباط دال إحصائياً سالب بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى الطلاب، أي أنه كلما ارتفعت درجة التفكير الإيجابي لدى الطلاب انخفضت درجة الضغوط المدرسية، وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة ومنها: دراسة Frydenberg & Lewis 1999، ودراسة Boyraz 2012، ودراسة سعيدة ٢٠٠٥، ودراسة مدحت سمير إبراهيم أحمد ٢٠٠٢، ودراسة أحمد نبيل البحراوي ٢٠٠٣.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات التفكير الإيجابي بين الجنسين لدى الطلاب، واتفق ذلك مع دراسة: دراسة Janelle 2002، وانتصار أحمد ٢٠١٢، ويرجع ذلك إلى الذكور والإناث قد لا يختلفا في الإحساس بالتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى وجود اختلاف في أساليب التنشئة الاجتماعية.

٣- كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي الضغوط المدرسية بين الجنسين لدى الطلاب لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة من دراسة: ودراسة Paschall & Hubbard 1998، ودراسة عمر إسماعيل غريب ١٩٩٨، ولعل ذلك يرجع إلى ما يتعرض له الطلاب (الذكور والإناث) من التنشئة الاجتماعية والأسرية تكون مختلفة فالإناث يكون مدللين أكثر من الذكور ويكون لديهم تنشئة اجتماعية مختلفة بعض الشيء عن الذكور، أو قد يرجع ذلك إلى طبيعة الواقع الاجتماعي المختلفة الذي يعيشه كل من الذكور والإناث، وقد يعود إلى التفاوت في نوع التدعيم الذي يناله كل من الذكور والإناث، حيث إن هذا التدعيم في اكتساب مهارات التفكير الإيجابي يختلف باختلاف الجنس.

#### ملخص النتائج:

\* يوجد ارتباط سالب ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في التفكير الإيجابي بين الجنسين لدى الطلاب لصالح الإناث.

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في الضغوط المدرسية بين الجنسين لدى الطلاب لصالح الذكور.

عاشراً: التوصيات والمقترحات:

استناداً إلى نتائج البحث الحالي يقدم الباحث مجموعة من التوصيات على النحو التالي:

١- إجراء دراسات مماثلة للكشف عن العلاقة بين ممارسة الأنشطة المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- دراسة العلاقة بين ضغوط البيئة المدرسية النفسية وبعض الاضطراب السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- استخدام الأساليب الوالدية السوية في تنشئة الأبناء وتنبيه الوالدين في اجتماعات أولياء الأمور إلى أهمية التفكير الإيجابي للأبناء وإتاحة الفرصة لهم في التعبير عن آرائهم ومشاعرهم بحرية وتلقائية.

٤- دراسة العلاقة بين سوء استخدام الانترنت وعلاقته بمشكلات طلاب المرحلة الثانوية.

٥- التدريب على خفض الضغوط والقلق من خلال ممارسة الأنشطة المدرسية بما يحقق الانتماء المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٦- دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتنمية المهارات الحياتية للطلاب في مرحلة التعليم الأساسي.

## المراجع المستخدمة

- ١- أحمد نبيل البجراوى: الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة) دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠٠٣.
- ٢- آمال عبدالسميع باظة : الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٠.
- ٣- أمانى سعيدة سيد إبراهيم (٢٠٠٥): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- ٤- انتصار أحمد، ٢٠١٢: أثر تنمية التفكير الإيجابي فى خفض الضغوط النفسية لدى ذوى صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، جامعة قناة السويس، كلية التربية.
- ٥- حمدي محمد يسّ : اتجاهات الطلاب وأساتذتهم نحو الجامعة في ضوء الضغوط النفسية، رؤية سيكومترية تحليلية، مؤتمر كلية التربية، جامعة القاهرة، ١٩٩٢.
- ٦- رشاد راغب إبراهيم: الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٨.
- ٧- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٠.
- ٨- عمر إسماعيل علي غريب : تطبيق نظام اليوم الدراسي الكامل وعلاقته بالضغوط المدرسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٨.
- ٩- محمد عبدالظاهر الطيب : في الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٦.
- ١٠- مدحت سمير إبراهيم : ضغوط البيئة المدرسية كما يدركها تلاميذ المعاهد الابتدائية الأزهرية وعلاقتها بتوافقهم النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠٠٢.
- 11- Fenzel L. & Magalet, B.; The relationship of School Strain to School Functioning and Self-Worth among urban African early adolescents, *Psychology in the School*, 1997, Vol. 34, No. 3.
- 12- Fryden berg, E.& Liwis, R.; Things don't get better just because you are older a case for facilitating reflection. *British journal of educational psychology*, 1999, vol, 69. No. 1.
- 13- *Gerk, B, Obiala, R & Simmons (2000): Effectiveness of the program for the development of bostitive thinking in students exbosed to psychological pressyre S.*
- 14- Giesthart Cheryl & Munsch, Joyce, *Coping with School Stress; a calparisal of with and without learning disabilities, Journal of learning disabilities*, 1996, Vol. 29.
- 15- Margaret A. Loyd & Wayne W. Weiten, *Psychology applied to Modern Life adjustment in the gos, boxcal publishing company, inpacific ereva, California*, 1997.
- 16- Pascall Mallie J. & Hubbard Micheal L.; Effects of Neighborhood and Familly, Stressors on African American mal. Adolescents self worth and personality for Violent behaviour, *Journal of consoling and Clinical Psychology*, 1998, Vol., 66, N, 5.
- 17- Seligman, M., Peterson, C R Park (2004): Strengths of Character and Well being-*Journal of Social and clinical Psychology*.
- 18- Stallard, Paul (2002): Think good. "Feel good, John Wiley" & Sons, England.
- 19- Walker Jonet K.: *Stress and Western Kansas high School Students*, 1993.