

الأفكار الإيجابية والسلبية وعلاقتها بالانفعالات والسلوكيات

الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين

د / أحمد محمد صالح / د / نرمين عبد الوهاب أحمد

قسم علم النفس - جامعة بني سويف / قسم علم النفس - جامعة بني سويف

د.نشوة عبد التواب حسين

قسم علم النفس - جامعة بني سويف

ملخص

ينتمي موضوع الدراسة الراهنة لأحد فروع علم النفس الحديث وهو علم النفس المعرفي؛ حيث عاد الاهتمام من خلاله إلى وظائف العقل؛ حيث كان للعمليات الداخلية العقلية دور بارز في التأثير على السلوك. ويعد التفكير وأنماطه أحد متغيرات علم النفس المعرفي المهمة التي لها دور بارز في التأثير على متغيرات الدراسات الدراسية الأخرى (الانفعالات والسلوك). كما يمكن أن ينتمي هذا الموضوع إلى أحد فروع علم النفس الحديثة وهو علم النفس الإيجابي؛ حيث تم توضيح ذلك من خلال تناول بعض المتغيرات النفسية الإيجابية كالأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية. وقد هدفت الدراسة الحالية الكشف عن منظومة العلاقات الارتباطية المتبادلة بين كل من الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية وبين بعضها بعضاً لدى المراهقين من الجنسين. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتم تطبيق بطارية الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية (إعداد الباحث) على عينة عددها (٣٢٩) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ : ٢٠ عاماً. توصلت الدراسة إلى نتائج ذات طبيعة كيفية من خلال عرض لأنواع الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية، والتي تم جمعها من خلال السؤال المفتوح، بالإضافة إلى النتائج ذات الطبيعة الكمية؛ والتي أشارت إلى وجود ارتباط دال بين الأفكار والعواطف والسلوكيات الإيجابية والسلبية للمجموعتين من المشاركين، بالإضافة إلى قدرة الأفكار الإيجابية والسلبية على التنبؤ بالانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين.

كلمات مفتاحية: أفكار آلية - الانفعالات - السلوكيات - المراهقون - النوع .

مقدمة

إن الحياة اليومية مليئة بعدد من المتغيرات النفسية التي تحكم تصرفاتنا وتوجه سلوكنا، تلك المتغيرات التي أسهمت في تشكيل ماضينا وخلق حاضرنا وتخطيط مستقبلنا. وقد تناول موضوع البحث الراهن أكثر هذه المتغيرات تحكماً في حياتنا، وهي الأفكار، والانفعالات، والسلوك، ذلك أنها تعد من أكثر المتغيرات شيوعاً في جميع جوانب حياتنا بدءاً من أنفسنا ومروراً بصحتنا، وأعمالنا، وعلاقاتنا الاجتماعية، ومستقبلنا. وإذا أردنا الحديث عن الأفكار والانفعالات فتعد نظرية (ألبرت أليس) في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي صلب هذا الحديث؛ لأن الانفعالات السلبية ما هي إلا نتاج لأنماط

التفكير غير العقلاني، ولا يشعر الفرد بالكفاءة والسعادة إلا إذا تحدى أفكاره السلبية، وقام بإعادة تنظيمها بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً، وهو أساس الصحة النفسية للفرد، وخطة مهمة في الإرشاد والعلاج النفسي . على الجانب الآخر إذا أردنا الحديث عن الأفكار والسلوك، فإن نظرية مايكينبوم في العلاج المعرفي السلوكي تعد محور هذا الحديث؛ لأن السلوكيات السلبية التي تنتج عن الفرد ما هي إلا نتاج للعبارات السلبية الذاتية الداخلية (الحوار السلبي)، وأن السلوك الإيجابي السوي لا يحدث إلا في ضوء العبارات الذاتية الداخلية الإيجابية (الشناوي ، ١٩٩٦ ، ٩٦ ، ١٢٤) .

ويذكر جاجنون (Gagnon,1999) فيما يخص علاقة التفكير بالانفعالات أن عديدا من الناس يعتقدون أن المواقف هي التي تشكل انفعالات الفرد. ولكن تبين على الرغم من أن للمثيرات الخارجية دوراً في ذلك، فإنها تعجز وحدها عن تشكيل الانفعالات وأنماط السلوك، ومن ثم فإن التفكير والمعتقدات تتوسط هذه العملية، والتي باختلافها من فرد إلى آخر يختلف التفكير في الموقف، وبالتالي الانفعال الصادر عنه (Gagnon, 1999) . كما نجد أنه في ضوء هذه العلاقة بين المتغيرات الثلاثة يشير كل من فيسكي، وتايلر Fiske & Taylor إلى المنحى الاجتماعي المعرفي على أنه معارف الأفراد أو أفكارهم التي تحدث كعمليات تتوسط بين المنبه والاستجابة . ولقد بدأ التركيز في القرن الماضي على فحص وتقييم وظيفة إدراك الناس للواقع والمواقف، بالإضافة إلى وصف المنبه في البيئة الخارجية، وإعطاء المعاني والتفسيرات لأنفسهم وللآخرين من حولهم (Conner&Norman,2005) وتتضح العلاقة التفاعلية بين المتغيرات الثلاثة من خلال ستة أشكال من التفاعلات التي تتم بين هذه المتغيرات؛ مما يساعدنا على مزيد من الفهم والتفسير لسلوك الأسوياء، والمرضى، والتي تبدأ من الأفكار يليها الانفعالات ثم السلوكيات الناتجة عن هذه الأفكار والانفعالات. وتلك العلاقة التي تبدأ من الأفكار يليها السلوك مباشرة خاصة في المواقف التي تتطلب سرعة الاستجابة ثم يليها الانفعالات التي تشكلت من خلال أفكار الفرد وسلوكه تجاه موضوع ما . وقد تبدأ هذه العلاقة أيضاً من الانفعالات التي تؤثر على التفكير فتدفعه وتحفز، أو تعطله وتضعفه، فيعود بالأثر على السلوكيات؛ إما بتثبيتها أو خمولها، أو قد تبدأ من الانفعالات التي تؤدي إلى إصدار سلوك معين دون تفكير، وهو ما يطلق عليه السلوك الاندفاعي، وبتكرار هذا السلوك يترسخ لدى الفرد كل من الأفكار والمعتقدات التي تتصل بهذا السلوك .

وأخيراً قد تبدأ العلاقة من الموقف السلوكي، أو سلوكيات الفرد تجاه موقف أو شخص أو حدث ما ومن ثم قد تؤثر على انفعالاته من خلال أنها تعود عليه بالإشباع والرضا، أو تعود عليه بزيادة الرغبة وعدم الإشباع، والخوف، والقلق؛ مما ينتج عنه اعتناقه لبعض الأفكار والمعتقدات المتعلقة بخبراته الانفعالية والسلوكية في هذا الموقف. إضافة إلى العلاقة التي تبدأ من سلوكيات الفرد تجاه موضوعات بعينها، يليها أفكار ومعتقدات حول نتائج هذه السلوكيات، يليها الانفعالات السارة أو المزعجة، والتي تتحدد بناء على إيجابية أو سلبية التصرف في المواقف، وإيجابية أو سلبية الأفكار، والتقييمات، والإدراك تجاه هذه التصرفات .

ومن المبررات التي دعت إلى القيام بهذه الدراسة ندره الدراسات العربية والأجنبية التي أشارت إلى العلاقة التفاعلية التبادلية في دراسة الأفكار والانفعالات والسلوكيات، وندرته في تناول عينة الأسوياء خاصة فئة المراهقين؛ حيث تناولت معظم الدراسات المتغيرات الثلاثة لدى العينات المرضية.

بالإضافة إلى قلة الدراسات التي تناولت الكشف عن العلاقة بين أنماط الأفكار، والانفعالات والسلوكيات، فعلى الرغم من إلقاء الإطار النظري الضوء على أهمية دراسة الانفعال والسلوك في تفاعله مع التفكير، إلا أن الدراسات العربية والأجنبية لم تلتفت إلى دراسة هذه المتغيرات في صورتها النمطية الإيجابية والسلبية. فعلى سبيل المثال اهتمت الدراسات بفحص العلاقة بين التفكير السلبي، أو الايجابي وعلاقة أياً منهما بأحد أشكال الاستجابة الانفعالية والسلوكية؛ كدراسة نوبر وجوفيا (Nobre&Gouveia,2008) حول العلاقة بين الأفكار الآلية السلبية وبعض الاستجابات الانفعالية وأحد أشكال الاستجابات السلوكية كالاستثارة الجنسية .

ومن المبررات أيضاً التأصيل النظري للمنحى المعرفي الانفعالي السلوكي في تفسير وفهم الذات، والذي تقوم فكرته على الجمع بين نظريتي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت أليس ونظرية العلاج المعرفي السلوكي لأرون بيك، ولزاروس، وماكينبـاوم، وسليجمان . والسعي لإعداد أول بطارية من نوعها في الإنتاج النفسي العربي لدى المراهقين لقياس الأفكار والانفعالات والسلوكيات في علاقتها الثلاثية وصورتها النمطية (إيجابية، وسلبية) . وبالرغم من تعدد الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تحدثت عن الأفكار والانفعالات والسلوكيات، فإن الدراسة حرصت على وصف هذه المتغيرات وفهمها من منظور آخر، آملاً أن يضيف ذلك إلى الإنتاج العلمي النفسي السابق على المستوى العربي والأجنبي. ومن الطرق التي اعتمد عليها البحث في وصف متغيرات الدراسة الراهنة وفهمها بشكل جديد تلك الأطروحة النظرية التي تتمثل في "تموج العلاقات التفاعلية بين الأفكار والانفعالات والسلوكيات" .

وفي إطار تعريف الأفكار الإيجابية والإطار النظري المفسر لها فقد تعددت تعريفات الباحثين لها كتعريف إنجرام، وويسنيكي Ingram&Wesinkey، وكويليام (٢٠٠٣) Quilliam,2003، (Jolly&Wiesner,1996)، (قاسم ، ٢٠٠٩) وما جاء عن الأفكار السلبية، كتعريف موسوعة التنمية الذاتية، ومجموعة تحالف الرعاية الصحية، و شرنج ورابي (Self Improvement encyclopedia,2010 ، Alliance, 2007, Shcniering & Rapee, 2002) ، وبيك، وعبد الستار إبراهيم (بيك ، ٢٠٠٠ ، إبراهيم، ١٩٩٨) . ومن خلال هذه التعريفات جاء البحث الراهن بتعريف للأفكار الإيجابية على أنها : مجموعة من الأفكار الجيدة، والسارة، التي تتسم بالعقلانية، والواقعية، وقابليتها للتطبيق، والتنفيذ العملي، وليس لها أية أعراض جانبية سلبية، وتظهر بشكل واعي، وتتدفق دون وعي الفرد بها، وترتبط بعدد من الجوانب المتعلقة بحياة الفرد في الماضي، والحاضر، والمستقبل من قبيل : التفاعلات الاجتماعية ، والصحة الجسمية، والنفسية، والذات، والعمل، والدراسة، والزواج، والأسرة . كما جاء بتعريف للأفكار السلبية على أنها مجموعة الأفكار السيئة والمزعجة غير السارة، والتي تتسم بأنها غير عقلانية في معظم الأحوال وعقلانية أحياناً، وتظهر بشكل غير إرادي دون وعي

الفرد بها، وينشأ عنها أحيانا المشكلات، والاضطرابات النفسية، والسلوك الهدام إذا ما تفاقمت وازدادت، كما أنها ترتبط بعدد من الجوانب المتعلقة بحياة الفرد؛ كالأفكار المتعلقة بالصحة الجسمية، والذات، والفضل الشخصي، والمستقبل، وأفكار متعلقة بالعمل، والتهديد الاجتماعي، والأفكار العدوانية، والجنسية، والدينية غير الملائمة، والأفكار المتعلقة بالأشخاص، والأحداث والمواقف الاجتماعية، وأفكار متعلقة بالزمن الماضي، والحاضر، والمستقبل .

الأفكار الإيجابية والسلبية وعلاقتها بالمعتقدات المضمرة^١ والافتراضات الزائفة^٢ :

إن التفكير الإيجابي والسلبي كلاهما يقعان على طرفين متقابلين لبعد واحد فينتج عن التفكير الإيجابي للفرد انفعالات إيجابية من قبيل زيادة الدافعية، والحماس، والسرور، والنشاط .. وغيرها. في الوقت الذي ينتج عن التفكير السلبي الحزن، والقلق، والخوف، والغضب. ونظرا لأن كلا من الأفكار الإيجابية والسلبية وجهان لعملة واحدة، ويوجدان على متصل واحد فسوف نلقي الضوء على التفسير النظري لصدور هذه الأنماط من التفكير. فقد أشار في هذا الصدد كوروين، ورودل، وبالمر (٢٠٠٨) إلى أن المعتقدات السلبية، والافتراضات الزائفة هي التي ينتج عنها الأفكار والصور الذهنية التي تشكل محتوى الأفكار السلبية الآلية، ويمكن فهم العلاقة بين الأفكار الآلية والمعتقدات السلبية بالنظر بشكل موجز إلى مصطلح المخططات^٣. فالمخططات عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات للفعل، وكبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات. ويوجد لدى كل منا عدد محدد من المخططات التي تمكنه من تكوين فلسفة ذاتية للعالم، ووضع أي معلومات وخبرات جديدة داخل السياق، وهي مثل النظام الشامل الذي يستخدمه كل فرد لكي يتعامل مع العالم. وتبدأ تلك الأنظمة في التشكل منذ الطفولة المبكرة وبمجرد تشكلها فهي ترشد معالجة المعلومات، وتشكل كيف يفكر الفرد، وكيف يشعر، وكيف يسلك، ويتصرف، ويدرك نفسه والآخرين والعالم .

وتنقسم المعتقدات إلى نوعين من المعتقدات؛ المعتقدات الأساسية^٤، والمعتقدات الوسيطة^٥: وتعني المعتقدات الأساسية: المحتوى الخاص للمخططات، وأحيانا ما يستخدم عديد من الباحثين مصطلح المخططات، والمعتقدات الأساسية بشكل مترادف. أما المعتقدات الوسيطة فهي تقع بين المعتقدات الأساسية والأفكار الآلية، وهي مركبة من اتجاهات وقواعد وافتراضات (كوروين، ورودل، وبالمر، ٢٠٠٨ ص: ٣١) .

وفي إطار تعريف الانفعالات الإيجابية والسلبية، وأنماطها، والإطار النظري المفسر لها تعددت تعريفات الانفعال وفقا لتعدد رؤى العلماء في هذا الصدد، فيعرف بعض الباحثين الانفعالات على أنها "نماذج انعكاسية معينة للاستجابة مثل الغضب، والخوف، والفرح .. وغيرها، والتي تتصل بالمراكز العصبية في منطقة الهيبوثلاموس. وبعضهم يعرفه على أنه اضطراب حاد ناشئ عن موقف نفسي،

- (1) Underlying beliefs
- (2) False Assumptions
- (3) Schemas
- (4) Core beliefs
- (5) Intermediate beliefs

ويظهر في الخبرة الشعورية وفي السلوك، ومن خلال التغيرات في الأعضاء الحشوية الداخلية. (خليفة، ١٩٩٠، ٤٥٤). ويعرفها موسى بأنها تغير مفاجئ يشمل الإنسان كله نفساً وجسماً، ويؤثر فيه ككل، وفي سلوكه الخارجي، وشعوره، كما يصحبه كثيراً من التغيرات الفسيولوجية (الزغول، والهنداوي، ٢٠٠٢، ٤٢٢) مما سبق من تعريفات يتضح لنا أن الانفعالات هي استجابة وجدانية فسيولوجية جسمية حادة ومفاجئة تحدث نتيجة مثيرات خارجية (كالمواقف، والظروف المحيطة)، ومثيرات داخلية (كالتفكير، والتمثيلات المعرفية، والخبرات الانفعالية المخزنة، والمثيرات الفسيولوجية الداخلية..)، ويسعى الفرد لتحقيق هدفه حتى يتخلص منها بسرعة.

وللانفعالات تصنيفات عديدة منها ما صنف بناء على أنواع الانفعالات، ودوام الانفعالات، وشدة الانفعالات^١، ومتعة هذه الانفعالات^٢، والانفعالات وحجمها (Cabanac,2002).

وقد تناول عديد من النظريات تفسير الانفعالات؛ وذلك نظراً لتعدد رؤى العلماء والباحثين وتوجهاتهم في هذا الصدد، فقد وصف دينيت Dennett الانفعالات من خلال عديد من التفسيرات؛ فوصفها من خلال المستوى الظاهري، أو الخارجي، والذي يكون من خلال وصف الوجدانات، أو العواطف والأهداف والرغبات والتوقعات، ووصفها من خلال المستوى النفسي الوظيفي، والتي تتضمن العادات ومعالجة المعلومات، ومخازن الذاكرة، وأخيراً وصفها من الناحية العضوية، أو العصبية، أو المراكز المسؤولة عن حدوث الانفعالات (Frijda,2008,p:69).

وقد طرحت تفسيرات عدة للانفعالات. وسيلقى البحث الراهن الضوء على النظريات المعرفية؛ باعتبارها المفسر للعلاقة القائمة بين الأفكار والانفعالات. ويوضح النموذج التالي كيفية حدوث الخبرة الانفعالية، وتخزينها من خلال نموذج وعي الدماغ بمثيرات الخبرات الانفعالية. والذي يتم من خلال دخول المثير الانفعالي لمصادر الإحساس، ومن ثم تبدأ المعالجة الحسية، فإن كان الموقف لا يحتاج إلى تخزين على المدى الطويل تنقل الخبرة الانفعالية إلى الذاكرة العاملة، ومنها إلى المعالجة لهذه الخبرة، ثم الاستجابة الانفعالية. وقد تنتقل الخبرة الانفعالية إلى الذاكرة طويلة المدى، وعند الاحتياج إليها في المواقف تخرج إلى الذاكرة العاملة لعمل معالجة ثم استجابة انفعالية، بالإضافة إلى أن الاستجابة الانفعالية قد تخزن في الذاكرة العاملة، وتفقد إن كان ليس للفرد حاجة لها، أو تنقل للذاكرة طويلة المدى إن كان بحاجة إليها (Ledoux&Phelps,2008).

وفي إطار تعريف السلوك، وخصائصه، وأنماطه، فقد أشار منصور والشربيني إلي السلوك على أنه استجابة للفرد، ولا تتضمن الأفعال هنا فقط الاستجابة والحركات الجسمية والعضلية، بل تشمل أيضاً عبارات اللفظية والخبرات الذاتية. كما أن السلوك يعني الاستجابة الكلية أو الآلية التي تتدخل فيها إفرازات الغدد؛ حين يواجه الكائن العضوي المواقف الحياتية (منصور، الشربيني، ٢٠٠٣، ٢٧). ومن أبرز خصائص السلوك أنه يهدف إلى إشباع حاجة الفرد، وقابل للتعديل والتغيير، ويتميز بالمرونة

(1) The duration of emotions.

(2) The intensive dimension.

(3) The hedonic dimension.

(4) A model of how the brain consciously experiences emotional stimuli

إلى حد بعيد، بالإضافة إلى ان للسلوك محددات وراثية وأخرى بيئية، كما يعد السلوك توافقي؛ أي أن الفرد يسعى دائماً لحل مشكلاته، والوصول إلى حالة من التوافق النفسي ، وبذلك يسلك سلوكاً معيناً، وهو محصلة للمثير (التهامي، ٢٠٠٨، ١٧ ، ١٨) . مما سبق يصيغ الباحثان تعريفاً للسلوك على أنه "مجموعة الأراجاع، والاستجابات الظاهرة، والباطنة، والأدائية، والحركية، واللفظية والتعبيرية التي تصدر من الفرد رداً على مواقف ومعلومات بعينها . ويتسم هذا السلوك بالتغير الناتج عن اختلاف المواقف والعوامل الخارجية والداخلية التي تواجه الأفراد"، كما أن هذا السلوك ينبغي أن يكون موجهاً لتحقيق هدف محدد .

أما عن أنماط السلوك' فيعرفها منصور والشربيني على "أنها سلسلة من الأفعال المتماثلة والمستقرة نسبياً، والتي يقوم بأدائها مجموعة أشخاص، أو جماعات، وتؤدي إلى الاستجابة الخاصة بموقف معين . وهذا النمط السلوكي يمكن أن يكون في صورة السلوك المضمرة الداخلي، ونمط السلوك الظاهر، ونمط السلوك الاجتماعي (منصور ، الشربيني ، ٢٠٠٣ ، ٢٧ ، ٢٩) .

ومن ضمن هذه السلوكيات على سبيل المثال لا الحصر سلوكيات المخاطرة، والتي تتضمن مجموعة من الأبعاد السلوكية الإيجابية والسلبية الخطرة، ومنها على سبيل المثال، سلوك تعاطي الطباقي والمخدرات، وسلوك الجماع الجنسي غير الأمن، والسلوك المضاد للمجتمع كالحوادث، والسرقة (Pellant,2009) . ولا يقتصر سلوك المخاطرة على النمط السلبي فقط؛ فسلوك المخاطرة لا يعني فقط الجريمة، والأنشطة غير المقبولة اجتماعياً، بل وفي المقابل السلوكيات الإيجابية المتعلقة بسلوك المخاطرة، ومن هذه السلوكيات التي أشار الباحثون إليها : سلوك تسلق الجبال والتجديف، والتزلج بسرعة على الجليد، والنوم في الغابات مع فريق العمل (Hansen&Breivik,2001) .

مفهوم المراهقة :

هي مرحلة من مراحل التطور تبدأ من البلوغ ، وتتسم بحشد من التغيرات الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية بمختلف جوانبها ، وهي تقع بين الطفولة، والرشد (طه ، ٢٠٠٥ ، ٧٤١) . وتتراوح المراهقة المتأخرة بين (١٨ - ٢١) سنة . وهي الفئة العمرية التي سيعتمد عليها الباحث في اختيار عينة الدراسة الراهنة . ويعرض البحث الراهن الإنتاج الفكري الخاص بالأفكار، والانفعالات، والسلوك في ضوء عدة محاور .

ففي إطار محور العلاقة بين الأفكار، والانفعالات، والسلوك لدى المراهقين قام كل من ماكابي وريسارديلي بدراسة عن تغير السلوك باختلاف بعض المتغيرات النفسية الأخرى كالعاطفة الإيجابية، وصورة الجسم، والاكتئاب. وجاءت النتائج تشير إلى أن تخيل صورة الجسم كان ضمن العوامل المعرفية التي تنبئ بازدياد إقبال المراهق على التخلص من الوزن الزائد، أو زيادة إفراطه في تناول الطعام، كما أن للاكتئاب دور في التنبؤ بسلوك القيادة، وتناول الطعام (Mccabe&Ricciardelli,2006).

(1) Behavior patterns
(2) Covert behavior

كما أكدت دراسة انجرام وآخرين دور الآليات المعرفية والاجتماعية، والوجدانية في مخاطر المعاناة من الاكتئاب، والعدائية، وأسلوب المواجهة. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين ارتفاع هذه الأفكار السلبية، وزيادة مخاطر الاكتئاب، وسلوك العدائية بالإضافة إلى انخفاض أسلوب المواجهة لضغوط الحياة. وتقل على الجانب الآخر مخاطر الاكتئاب، والعدائية، ويزداد أسلوب مواجهة الطلاب لضغوط الحياة بزيادة الأفكار الإيجابية (Ingram, Trenary, Bery & Nelson, 2007).

أما في إطار محور العلاقة بين الأفكار والانفعالات، والأفكار والسلوك لدى المراهقين من الجنسين، فقد عرض هويل وكونواي لنموذجين من الدراسات التي تناولت علاقة كفا الأفكار الذاتية الإيجابية والسلبية بالوجدان، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد كانوا أكثر هدوءاً واسترخاءً وسعادة ونشاطاً (المزاج الإيجابي) في حالة ارتفاع قدرة الفرد على قمع الأفكار السلبية. وعلى العكس وجد أن الأفراد كانوا أكثر حزناً، وشعوراً بالنعاس، وعدم النشاط والحيوية، والأسى، وذلك في حالة ارتفاع قدرتهم على قمع الأفكار الإيجابية (Howell & Conway, 1992).

وفي إطار المحور الذي اهتم بدراسة الأفكار فقط، أو لانفعال فقط أو السلوك فقط لدى المراهقين من الجنسين فقد قام بعض الباحثين (Osman, Gutierrez, Jiandani, Kopper, Barrios & Linden, 2003) بدراسة عن الأفكار السلبية والإيجابية الانتحارية لدى المراهقين الأسوياء. وجاءت نتائج الدراسة لتؤكد صدق هذا المقياس وثباته لدى العينة. وعلى جانب دراسة الانفعالات لدى المراهقين قام فيرما، ولارسون بدراسة الانفعالات اليومية لدى الهنود في مرحلة المراهقة المتوسطة؛ حيث توصلوا إلى قائمة من الانفعالات الإيجابية والسلبية، ومنها (التعاسة، والسعادة، والغضب، والود، وسرعة الغضب^٢، والمرح^٣)، وما ينتج عن هذه الانفعالات من نشاطات، وهي كشعور الفرد بالضغط مقابل الاسترخاء والراحة، أو الحماس مقابل الملل، أو الضعف مقابل القوة، أو التيقظ مقابل التعب (Verma & Larson, 1999).

أما على جانب دراسة السلوك لدى المراهقين فقد قام بوليس، وبيجلان بدراسة أيضاً حول العلاقة بين السلوكيات الإيجابية والسلبية في مرحلة المراهقة. وجاءت نتائج هذه الدراسة لتشير إلى وجود ٢٣ سلوكاً سلبياً موزعين على سبعة أبعاد ألا وهي سلوك تعاطي المخدرات بأنواعها، والسلوك المضاد للمجتمع، والسلوك الجنسي، وسلوك اضطراب الأكل، والسلوك غير الآمن في القيادة، وسلوك عدم تنظيم الوقت. وذلك مقابل نمط واحد من السلوك الإيجابي، وهو النشاط الإيجابي، وما يتضمنه من الرياضة، والقيام بالواجبات، والتدريب على أداء الامتحانات والإنجاز الأكاديمي (Boles, Biglon & Smolkowski, 2006).

- (1) Friendly
- (2) Irritable
- (3) Cheerful

وفي إطار محور العلاقة بين الانفعالات والأفكار، والانفعالات والسلوك، والسلوك والانفعالات لدى المراهقين؛ حيث تندر الدراسات، والبحوث المتعلقة بالعلاقة بين الانفعالات والسلوك من ناحية والأفكار من ناحية أخرى، تناولت معظم الدراسات التسلسل المتتابع بين الأفكار، والانفعالات، والسلوك، وفي إطار ذلك هدفت دراسة رسشيلي Reschly إلى معرفة علاقة الانفعالات الإيجابية بتوسيع نطاق الفكر لدى الطلاب المراهقين، ومشاركتهم العملية في المدرسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الذين يرتفعون في معدل الانفعالات الإيجابية هم أكثر قدرة على التفكير بشكل متنوع في حل المشكلات ومواجهتها، وأكثر مشاركة في العملية التعليمية مقارنة بالمراهقين الذين ترتفع لديهم المشاعر السلبية (Reschly, Huebner, Appleton & Antaramian, 2008).

كما قام بروكس وآخرون بدراسة بعض السلوكيات الخطرة لدى الأفراد في مرحلة المراهقة الناتجة عن اضطراب الوجدان. وأثبتت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين أعراض الاكتئاب و سلوك المخاطرة، حيث أظهر المراهقون المرتفعون في الأعراض الاكتئابية زيادة الإقبال على سلوك المخاطرة (كتعاطي الكحول، والطباق وممارسة الجنس دون قيود، وتعاطي المخدرات الطبيعية)، وذلك مقارنة بانخفاض هذه السلوكيات لدى المراهقين الذين تقل عندهم الأعراض الاكتئابية (Brooks et al, 2002). وفي ضوء ما جاء في المقدمة حول فكرة البحث، ومبررات إجرائه، والتعرض لمفاهيم الدراسة، والإنتاج النفسي السابق الخاص بهذه المفاهيم، نستطيع أن نعرض لهدف البحث من خلال الكشف عن العلاقة بين كل من الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين. وإلى أي مدى تسهم الأفكار الإيجابية والسلبية في تشكيل الانفعالات الإيجابية والسلبية. كما أنه في ضوء المقدمة وهدف الدراسة نستطيع أن نصيغ تساؤلات الدراسة الزاهنة في التالي:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار، والانفعالات الإيجابية والسلبية من ناحية، وبين الأفكار والسلوكيات الإيجابية والسلبية من ناحية أخرى لدى المراهقين من الجنسين؟
- ٢- وإلى أي مدى تسهم الأفكار الإيجابية في مقابل الأفكار السلبية لدى المراهقين من الجنسين في التنبؤ بالانفعالات الإيجابية والسلبية؟
- ٣- وإلى أي مدى تسهم الأفكار الإيجابية في مقابل الأفكار السلبية لدى المراهقين من الجنسين في التنبؤ بالسلوك الإيجابي والسلبي؟

المنهج والإجراءات:

تم اختيار عينة الدراسة تحت مسمى "العينة المتاحة"؛ حيث تم اختيارها بشكل غير عشوائي، والتي تلائمت ظروفها مع ظروف التطبيق والاختيار. كما قاما الباحثان باختيار عينة الدراسة من كلية الآداب - جامعة بني سويف، وتحديد حجم العينة باستخدام معادلتى كوشران، وستيفن ثامبسون؛ حيث بلغ حجمها (٣٢٩) طالباً وطالبة من الفرقة الأولى، والثانية، والثالثة. كما شملت عينة الدراسة (١٥٨) من الذكور بنسبة ٤٨% من العينة الكلية، و (١٧١) من الإناث بنسبة ٥٢%. وتراوح المدى العمري لعينة البحث بين ١٨، ٢٠ عاماً بمتوسط عمري (١٨،٩)، وانحراف معياري (٠،٨٢١٩)، وتراوح مستوى الدخل للعينة الكلية ما بين ٢٠٠ : ٤٠٠٠ ج، وذلك بمتوسط (٤٧،٤٠٤ ج)، وانحراف

معياري (٨٢٥,٠٨) . كما حاول الباحثان إحداث التكافؤ بين المجموعات ، من خلال اختيار عينة الدراسة الذكور والإناث من غير المتزوجين، والتأكد من عدم وجود اضطرابات نفسية، واختيار عينة البحث من مستوى اجتماعي واحد (غير متزوجين) . بالإضافة إلى محاولة إحداث التكافؤ بين الجنسين في كل من العمر والمستوى الاقتصادي (الدخل الشهري للأسرة) ، ومستويات التحصيل الدراسي التي تم التعرف عليها من خلال النسب المئوية^١ . ويعرض جدول (١) للمتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيمة ت، ودلالاتها لكل من الجنسين كدليل على إحداث التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات الدخيلة .

جدول (١)

الفروق في المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وقيمة ت، ودلالاتها لكل من العمر، والمستوى التحصيلي، والمستوى الاقتصادي لكل من الذكور والإناث .

المجموعات المتغيرات	الذكور (ن)		الإناث (ن)		قيمة ت	دلالاتها
	ع	م	ع	م		
العمر	١٩,٠٤٤	٠,٨٤٧	١٨,٨٨	٠,٧٩٢	١,٧١٩	غير دال
مستوى التحصيل	٣,٥٦	٠,٦٩٢	٣,٤٤	٠,٥٥١	١,٧٤٥	غير دال
مستوى الدخل	١٣٤٢,٨٤	٧٦٦,٢٥	١٤٦١,٤٠	٨٧٤,٣١	١,٣٠٤-	غير دال

ومن خلال مقارنة المتوسطات والانحرافات المعيارية واستخراج قيمة ت اتضح عدم دلالة الفروق بين الذكور والإناث في كل من متغير العمر، والمستوى التحصيلي، والمستوى الاقتصادي، وهو ما راعته الدراسة عند إحداث التكافؤ بين المجموعات .

وصف الأدوات :

قام الباحثان في الدراسة الحالية بإعداد بطارية الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية^٢؛ حيث احتوت البطارية على مجموعة من الاختبارات التي تقيم منظومة العلاقات بين الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية من ناحية . بالإضافة إلى تقييم منظومة العلاقات بين الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات السلبية من ناحية أخرى، وتشمل منظومة العلاقات بين الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية في البطارية الأدوات التالية :

١- استمارة البيانات الأساسية: والتي جمع الباحث من خلالها بيانات المشارك المتعلقة بالعمر، والنوع والحالة الاقتصادية، والاجتماعية، ومستوى التعليم ، وغيرها من المعلومات المهمة التي يجب إحداث التكافؤ بين المجموعتين فيها.

^(١) تم التعرف على الفروق في نسب التحصيل الدراسي من خلال تحويل النسب المئوية إلى درجات بواسطة جدول هل Hull
(2) Battery Of Relations Between Positive ,Negative Thoughts, Emotions And Behaviors

٢- قائمتا الأفكار الإيجابية والسلبية : وهي عبارة عن ٤٠ بنداً من الأفكار الإيجابية، و ٤٠ بنداً من الأفكار السلبية التي يفكر فيها الفرد، و التي تتعلق بعدة جوانب من حياته كالأفكار الإيجابية، والسلبية المتعلقة بالصحة، والمستقبل ، والعلاقات الاجتماعية ، والذات ، والعمل ، ويطلب فيها من المشارك أن يحدد وجود الفكرة لديه بدرجة كبيرة من عدمها، باستخدام مقياس ليكرت التدريجي .

٣- مقياس الانفعالات الإيجابية، والسلبية : وهو عبارة عن مجموعة من البنود التي تمثل الانفعالات الإيجابية، والسلبية التي يستدعيها المشارك، والناجمة عن تفكير الفرد بطريقة إيجابية، أو سلبية، ويطلب فيها من المشارك أن يحدد وجود الانفعال لديه بدرجة كبيرة من عدمه، باستخدام مقياس ليكرت التدريجي

٤- استخبارا السلوكيات الإيجابية والسلبية^١: وهو عبارة عن مجموعة من البنود التي تعكس السلوكيات الإيجابية، والسلبية الناتجة عن الأداء على قائمتي الأفكار، ومقياس الانفعالات الإيجابية والسلبية .

وللتأكد من الخصائص القياسية النفسية لبطارية الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية استخدم الباحثان صدق المحتوى، والصدق المرتبط بالمحك، وصدق التكوين بمؤشر التمييز بين المجموعات؛ حيث يهدف النوع الأول من الصدق إلى التحقق مما إذا كان مجال سلوكي معين يتسق محتواه مع الإطار النظري، والدراسات السابقة (فرج، ٢٠٠٧). كما أن هناك مصادر مختلفة لمقارنة مضمون الاختبار بتعريفات المجال، والعناصر المتضمنة فيه ، ومن هذه المصادر التي اعتمد عليها الباحث الرجوع إلى الدراسات والأطر النظرية ، والاطلاع على مقاييس الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية، والسلبية ، ووضع تعريف إجرائي لها، بالإضافة إلى عرض الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية، والسلبية على المحكمين المتخصصين في المجال؛ حيث انتهى المحكمون إلى أن قائمتا الأفكار الإيجابية والسلبية تتضمن (٤٠) فكرة إيجابية ، (٤٠) فكرة سلبية . واتفقوا على احتواء مقياسي الانفعالات الإيجابية والسلبية على (٢٠) انفعالات إيجابية ، و(٢٧) انفعالات سلبية . بالإضافة إلى اتفاهم على شمول استخباري السلوكيات الإيجابية والسلبية على (٧٦) من السلوكيات الإيجابية ، و (٣٧) من السلوكيات السلبية . كما تم استخدام الصدق المرتبط بالمحك لقائمتي الأفكار الإيجابية، والسلبية(إعداد الباحث)، وذلك من خلال مقارنة أداء المشاركين عليهما، بدرجاتهم على قائمتي الأفكار الإيجابية، والسلبية للدكتور محمد نجيب الصبوة واستخدامهما كمحكين خارجيين، وهو ما يوضحه جدول (٢) .

(١) لمزيد من التفاصيل المتعلقة بوصف الأدوات، واستخراج الدرجة عليها يمكن الرجوع إلى الباحثين

جدول (٢)

معاملات صدق التعلق بالمحك الخارجي لقائمتي الأفكار الإيجابية والسلبية لدى الذكور والإناث

معاملات الارتباط والدلالة العينة	درجة ارتباط قائمة الأفكار الإيجابية بالقائمة المحكية	درجة ارتباط قائمة الأفكار السلبية بالقائمة المحكية
الذكور	** ٠,٣٥٣	** ٠,٤٥٣
الإناث	** ٠,٥٠٩	** ٠,٦٠٤

تشير العلامة (***) إلى وجود دلالة للارتباط عند ٠,٠٠١.

من خلال الجدول السابق أتضح ارتفاع معاملات الصدق بين قائمتي الأفكار الإيجابية والسلبية (إعداد الباحث)، والقائمتين المحكيتين للمتغيرات نفسها، وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠١ للجنسين. وأخيراً قام الباحثان باستخدام صدق التكوين بمؤشر التمييز بين المجموعات لمقاييس الانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى الجنسين. ويعد صدق الفروق بين المجموعات أحد أنواع صدق التكوين، ويذكر صفوت فرج عن هذا الصدق "أنه إذا تمكن الاختبار من إبراز الفروق، والتوقعات النظرية بناء على خصائص التكوين المبدئي الذي تقدمنا منه فسيكون تقديرنا للاختبار أنه صادق" (فرج، ٢٠٠٧، ٢٦). ولإثبات صدق مقياسي الانفعالات والسلوكيات الإيجابية تم إيجاد الفروق بين المرتفعين في الأفكار السلبية والمنخفضين فيها على مقاييس الانفعالات، والسلوكيات الإيجابية، حيث افترض الباحثان أنه إذا اختلفت درجة الانفعالات والسلوكيات الإيجابية بين المرتفعين في الأفكار السلبية والمنخفضين فيها، دل ذلك على قدرة مقياسي الانفعالات والسلوكيات الإيجابية على التمييز بين المجموعتين المختلفتين. وكذلك الأمر في تقدير صدق مقياسي الانفعالات والسلوكيات السلبية؛ حيث قاما بإيجاد الفروق بين المرتفعين في الأفكار الإيجابية والمنخفضين فيها على مقاييس الانفعالات والسلوكيات السلبية، ويوضح جدول (٣) هذه الفروق.

جدول (٣)

صدق التكوين بمؤشر التمييز بين المجموعات لكل من الانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية

الذكور عددهم (١٨)		الإناث عددهم (١٩)		المجموعات المتغيرات
مرتفعو الأفكار السلبية (٩)	منخفضو الأفكار السلبية (٩)	مرتفعات الأفكار السلبية (٩)	منخفضات الأفكار السلبية (١٠)	

تابع جدول (٣)

١٢٤,٥٠	٦٥,٥٠	١١٧,٥٠	٥٣,٥٠	مجموع الرتب	الانفعالات
١٢,٤٥	٧,٢٨	١٣,٠٦	٥,٩٤	متوسط الرتب	الإيجابية
دالة عند مستوى ٠,٠٥ *	ي=٢٠,٥٠٠ ز = ١,٩٦	دالة عند مستوى ٠,٠١ **	ي ^١ = ٨,٥٠٠ ز ^٢ = ٢,٥٨	ي ، ز والدالة	
١١٣,٥٠	٧٦,٥٠	١١١,٥٠	٥٩,٥٠	مجموع الرتب	السلوكيات
١١,٣٥	٨,٥٠	١٢,٣٩	٦,٦١	متوسط الرتب	الإيجابية
أقل من ١,٩٦ دالة غير	ز = ١,١٠ ي = ٣١,٥٠٠	دالة عند مستوى ٠,٠١ **	ي=١٤,٥٠٠ ز = ٢,٥٨	ي ، ز والدالة	
الإناث عددهم (٢٠)		الذكور عددهم (١٧)		المجموعات	
منخفضات الأفكار الإيجابية (٩)	مرتفعات الأفكار الإيجابية (١١)	منخفضو الأفكار الإيجابية (٨)	مرتفعو الأفكار الإيجابية (٩)	المتغيرات	
١٣١,٠٠	٧٩,٠٠	٨٤,٥٠	٦٨,٥٠	مجموع الرتب	الانفعالات
١٤,٥٦	٧,١٨	١٠,٥٦	٧,٦١	متوسط الرتب	السلبية
دال عند مستوى ٠,٠١ *	ي = ١٣,٠٠ ز = ٢,٥٨	ز = ١,٢٠	ي = ٢٣,٥٠٠ غير دالة	ي ، ز والدالة	
١٣١,٥٠	٧٨,٥٠	٥٥,٠٠	٩٨,٠٠	مجموع الرتب	السلوكيات
١٤,٦١	٧,١٤	٦,٨٨	١٠,٨٩	متوسط الرتب	السلبية
دالة عند مستوى ٠,٠١ *	ي = ١٢,٥٠٠ ز = ٢,٥٨	غير دالة	ي = ١٩,٠٠ ز = ١,٦٤	ي ، ز والدالة	

تشير بيانات الجدول السابق إلى صدق مقياسي الانفعالات والسلوكيات الإيجابية؛ وذلك لوجود فروق دالة بين متوسطات رتب الانفعالات والسلوكيات الإيجابية لدى الذكور المرتفعين في الأفكار السلبية مقارنة بالمنخفضين عند دلالة ٠,٠١. كما وضح الجدول صدق مقياسي الانفعالات، والسلوكيات السلبية لدى الإناث المرتفعات في الأفكار الإيجابية مقارنة بالمنخفضات، وذلك عند دلالة ٠,٠١. كما اعتمدا الباحثان في هذه الدراسة على حساب ثلاثة أنواع من الثبات لكل اختبار موجود داخل البطارية؛ حيث وجدت بعض معاملات الثبات الضعيفة لبعض الاختبارات مما أدى لاستخدام هذه

(١) تعني قيمة الفروق بين متوسطات الرتب لمرتفعي الأفكار السلبية مقابل منخفضي الأفكار السلبية من الذكور أو الإناث.

(٢) تعني قيمة Z أو z وهي عند ١,٩٦ أو ٢,٥٨ بمستوى دلالة ٠,٠٥ أو ٠,٠١ على التوالي.

الأنواع الثلاثة في حساب ثبات بطارية اختبارات الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية، ومن هذه الطرق التي لجأ إليها الباحثان ما يلي :

ثبات إعادة الاختبار، وثبات القسمة النصفية، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ ويوضح جدول (٤) حساب معاملات الثبات لقائمتي الأفكار الإيجابية والسلبية، ومقياسي الانفعالات الإيجابية والسلبية، ومقياسي السلوكيات الإيجابية والسلبية لدى كل من الذكور والإناث بالطرق الثلاث .

جدول (٤)

حساب معاملات الثبات لاختبارات الدراسة الحالية لدى كل من الذكور والإناث بطريقة إعادة الاختبار والقسمة النصفية وألفا كرونباخ

الإناث		الذكور				معاملات الثبات الاختبارات
ألفا كرونباخ	التصنيف	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ	التصنيف	إعادة الاختبار	
٠,٥	٠,٦	٠,٥	٠,٨	٠,٨	٠,٤	١- قائمة الأفكار الإيجابية
٠,٨	٠,٨	٠,٨	٠,٩	٠,٩	٠,٥	٢- قائمة الأفكار السلبية
٠,٩	٠,٥	٠,٤	٠,٩	٠,٤	٠,٤	٣- مقياس الانفعالات الإيجابية
٠,٩	٠,٥	٠,٧	٠,٩	٠,٤	٠,٣	٤- مقياس الانفعالات السلبية
٠,٩	٠,٦	٠,٦	٠,٩	٠,٧	٠,٥	٥- مقياس السلوكيات الإيجابية
٠,٩	٠,٧	٠,٤	٠,٩	٠,٧	٠,٦	٦- مقياس السلوكيات السلبية

من خلال الجدول السابق اتضح وجود معاملات ثبات بين التطبيقين الأول والثاني لكل من قائمة الأفكار السلبية، ومقياس الانفعالات السلبية، ومقياس السلوكيات الإيجابية لدى الإناث تراوحت بين (٠,٦ ، ٠,٧)، وهي درجة ثبات مقبولة؛ ونتيجة لانخفاض معاملات الثبات في بعض المقاييس السابقة، اعتمد الباحثان على معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لاختبارات الدراسة الراهنة. كما تبين من الجدول نفسه ارتفاع معامل الارتباط بين النصف الأول، والنصف الثاني لقائمتي الأفكار الإيجابية، والسلبية، ومقياسي السلوكيات الإيجابية والسلبية لدى الجنسين، وبلغ معامل الثبات

بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون، وجوتمان درجة تتراوح بين (٠,٦، ٠,٨، ٠)، وهي درجة ثبات مقبولة ومرتفعة. كما اتضح أيضاً من الجدول السابق ارتفاع معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأفكار، والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى كل من الذكور والإناث؛ حيث تراوحت بين (٠,٨ و ٠,٩)، وهي معاملات ثبات مقبولة ومرتفعة.

إجراءات الدراسة :

قام الباحثان بتحديد عينة البحث من طلاب الجامعة، والتطبيق على هؤلاء الطلاب بعد موافقة رؤساء الأقسام. استغرق تطبيق التجربة الأساسية ما يقرب من شهر ونصف ابتداءً من ١/٩/٢٠١٢ حتى ١١/١٠/٢٠١٢ عقدت خلاله (٢٠) جلسة. وتم التطبيق في قاعات المحاضرات، ومعمل علم النفس في الأوقات المبكرة من اليوم الدراسي؛ حتى لا يتأثر الأداء بعامل الملل، والتعب المترتب على اليوم الدراسي. كما تم التطبيق على (٣٢٩) طالباً وطالبة بعد استبعاد (٢٦) حالة لعدم جديتهم أثناء التطبيق، ولتردد بعض أفراد العينة على العيادات النفسية. كما بلغ متوسط زمن تطبيق البطارية الواحدة ما بين ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات يتم خلالها تسجيل خمس استجابات مختلفة. أما عن ترتيب الاختبارات المقدمة داخل البطارية فتقدم استمارة البيانات الأساسية في البداية، يليها اختبار الأفكار، والانفعالات، والسلوكيات، وروعي خلط البنود الإيجابية والسلبية أثناء عرضها؛ حتى لا يتخذ المشارك وجهة محددة أثناء الإجابة. وقام الباحث بتطبيق جميع الجلسات بمفرده حرصاً على زيادة كفاءة التطبيق، ومن التعليمات التي كانت تلقى على المشارك "فيما يلي قائمة من العبارات التي تعبر عن أفكارك تجاه موضوع ما، اقرأ هذه العبارات جيداً ثم حدد كم مرة راودتك هذه الأفكار خلال الشهر الماضي. وذلك بوضع علامة (صح) أمام واحد فقط من الخيارات الآتية وهي: (أبداً) إن كانت الفكرة لم تراودك نهائياً خلال هذا الشهر، أو (قليلاً) إذا كانت الفكرة قد راودتك من ١-٩ مرات شهرياً، أو (أحياناً) إن كانت الفكرة راودتك من ١٠-١٩ مرة، أو (كثيراً) إن كانت الفكرة راودتك من ٢٠-٣٠ مرة. ثم سجل الانفعالات، والسلوكيات التي صاحبت هذه الفكرة، ومن أمثلة هذه الانفعالات والسلوكيات (التعاسة، أو الفرح، أو العدوان، أو النجاح.. الخ) ثم قم بتسجيل عدد مرات حدوث هذه الانفعالات أو السلوكيات كما فعلت في الأفكار. وفي نهاية التطبيق قام الباحث بتصحيح استجابات المشاركين، وفقاً لمعايير حكم المحكمين الاختصاصيين على جودة الاستجابات، بالإضافة إلى إعطاء الدرجات بناءً على قواعد التصحيح التي سبق الحديث عنها، ورصد هذه الدرجات على أحد برامج حزمة العلوم الاجتماعية (SPSS). ووفقاً لتساؤلات الدراسة الحالية اعتمد الباحثان على مجموعة من الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية، المتوسطات الحسابية والربيعيات، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء، ومعادلة النسبة الحرجة لدلالة الفروق بين النسب المئوية للمجموعات. بالإضافة إلى معادلة كاي^٢ لدلالة الفروق بين التكرارات، والنسب المئوية بين المجموعات، وأسلوب مان وتي للفروق بين المجموعات صغيرة الحجم وهو أحد الأساليب الإحصائية اللامعلمية، ومعاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفرد في كل اختبار، والاختبار الآخر داخل البطارية الواحدة، وأسلوب تحليل الانحدار المتعدد؛ لوجود أكثر من متغير (أول) يقوم مقام المتغير المستقل، وقدرته على التنبؤ بالمتغير (الثاني) الذي يقوم مقام المتغير التابع.

النتائج:

نتائج الفرض الأول : أشارت نتائج الدراسة إلى تحقق الفرض الأول ، القائل بوجود ارتباط دال بين الأفكار الإيجابية والسلبية من ناحية، وبين الانفعالات، والسلوكيات الإيجابية والسلبية من ناحية أخرى، وذلك لدى كل من الذكور والإناث .

جدول (٥)

معاملات ارتباط الأفكار الإيجابية والسلبية بالانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية ودلالة الفروق لدى كل من الذكور والإناث .

معاملات الارتباط ودلالاتها لدى الذكور ن = (١٥٨)				العينات المتغيرات
السلوكيات السلبية	السلوكيات الإيجابية	الانفعالات السلبية	الانفعالات الإيجابية	
٠,٠٣٦- ×	٠,٢٤٢ **	٠,١٢٤- ×	٠,٢٩٢ **	الأفكار الإيجابية
٠,٢٧٩ **	٠,٢٧٧- **	٠,٤٤٨ **	٠,٣٨٣- **	الأفكار السلبية
معاملات الارتباط ودلالاتها لدى الإناث ن = (١٧١)				
٠,١٥٤- *	٠,٢٦٨ **	٠,٢٠٥- **	٠,٤٨٨ **	الأفكار الإيجابية
٠,٥٠٥ **	٠,٠١٨- ×	٠,٦٨٩ **	٠,١٦٠- *	الأفكار السلبية

تشير العلامة (**) إلى الدلالة عند ٠,٠٠١، و(*) إلى الدلالة عند ٠,٠٠٥.

تشير النتائج التي عرضها جدول (٥) إلى وجود علاقة طردية دالة بين الأفكار السلبية وبين الانفعالات، والسلوكيات السلبية عند دلالة ٠,٠١. لدى الجنسين من ناحية، وعلاقة عكسية بين الأفكار السلبية وبين الانفعالات، والسلوكيات الإيجابية عند مستوى دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ لدى الذكور . فالمرهق، أو المراهقة الذين يفكرون في أنفسهم بشكل سلبي، قد يرتبط هذا بحدوث مشاعر الاكتئاب لديهم، والحزن، واليأس، وغيرها، والذي قد يؤدي إلى سلوكيات العدوان، والتعاطي، والجنس غير المشروع . على الجانب الآخر يرتبط تفكير المراهق السلبي حول مواقف الحياة ونفسه، قد يؤدي لانخفاض الفرح، والسعادة، والراحة، وقلة سلوكيات المشاركة في النشاطات، والإنجاز، والنجاح .. الخ . كما تشير النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الأفكار الإيجابية، والانفعالات، والسلوكيات الإيجابية لدى الجنسين عند مستوى دلالة ٠,٠١ من ناحية، وعلاقة عكسية بين الأفكار نفسها، والانفعالات، والسلوكيات السلبية لدى الإناث عند مستوى دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥؛ وهذا يعني أن المراهقين من الجنسين عندما يفكرون بأنهم ناجحين، سيرتبط ذلك بوجود انفعالات الفخر والنشوة لديهم، والذي قد يؤدي لحضورهم محاضراتهم ومشاركتهم الفعالة .

نتائج الفرض الثاني: أيدت النتائج نص الفرض الثاني؛ حيث أسهمت الأفكار الإيجابية والسلبية في التنبؤ بالانفعالات الإيجابية والسلبية لدى كل من الجنسين، ويوضح جدولي (٦)، (٧) ذلك .

جدول (٦)

الانحدار المتعدد لنتائج الأفكار الإيجابية والسلبية كمنبئات بالانفعالات الإيجابية لدى كل من الذكور والإناث

الانفعالات الإيجابية									المتغير التابع	المنبئات
قيمة الثابت	الدالة	قيمة ت	م الانحدار	دلالة ف	قيمة ف	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد	الارتباط		
١٢٩,٠٧	٠,٠٠١	٥,١٧-	٠,٧٠-	٠,٠٠١	٢٦,٧٧٢	٠,١٤٦	٠,١٤٦	٠,٣٨٣	الذكور	الأفكار السلبية
١٢,٣٣-	٠,٠٠١	٧,٢٧	١,١٩	٠,٠٠١	٥٢,٨٥	٠,٢٣٨	٠,٢٣٨	٠,٤٨٨	الإناث	الأفكار الإيجابية
٨٢,١١٩	٠,٠٠١	٥,١٧-	٠,٧٠-	٠,٠٠١	١٤,٠٣	٠,١٤٦	٠,٢١٧	٠,٤٦٦	الذكور	الأفكار السلبية + الأفكار الإيجابية
	٠,٠٠١	٣,٧٤٦	٠,٥٤			٠,٠٧٦				
٠,٢٨٦	٠,٠٠١	٧,٢٧	١,١٩	٠,٠٥	٣,٩٦	٠,٢٣٨	٠,٢٥٦	٠,٥٠٦	الإناث	الأفكار الإيجابية + الأفكار السلبية
	٠,٠٥	١,٩٩-	٠,٢١-			٠,٠١٨				

تبين من نتائج تحليل الانحدار في جدول (٦) أن كلاً من الأفكار الإيجابية، والسلبية منبئات بالانفعالات الإيجابية عند الذكور بدلالة (٠,٠٠١)، ولدى الإناث بدلالة (٠,٠٥)، وقد فسر المتغيران ٢١% من التباين لدى الذكور، مع العلم بأن متغير الأفكار السلبية كان على رأس قائمة المنبئات بالانفعالات الإيجابية لدى الذكور، كما فسر المتغيران ٢٥% من التباين لدى الإناث؛ مع العلم بأن متغير الأفكار الإيجابية كان على رأس قائمة المنبئات بالانفعالات الإيجابية لدى الإناث. [وهو ما يعني أن المراهقين من الذكور الذين تزداد لديهم الرؤية الإيجابية لأنفسهم من قبيل أن لديهم عديداً من الصفات المفيدة، وأنهم مرغوبون من هذا المجتمع، وأنهم إذا فشلوا في أداء عمل ما فليس ذلك نهاية الحياة. كما إننا نستطيع أن نتنبأ بوجود المشاعر الإيجابية السارة الغالبة على معظم جوانب حياتهم كالبهجة، والسرور، والدافعية، والود، والحب. على الجانب الآخر نستطيع أن نتنبأ بقلّة هذه المشاعر، وأن تحل مكانها مشاعر الهم، والغم، والخوف، والغضب، والندم، والكره في حالة وجود الأفكار،

والتوقعات السلبية عن الذات والآخرين، وتفسير جوانب الحياة بشكل أكثر مأساوية . كما يعرض جدول (٧) النتائج المتعلقة بتحليل الانحدار المتعدد لنتائج الأفكار الايجابية والسلبية كمنبئات بالانفعالات السلبية لدى كل من الذكور والإناث .

جدول (٧)
الانحدار المتعدد لنتائج الأفكار الايجابية والسلبية كمنبئات بالانفعالات السلبية لدى كل من الذكور والإناث

الانفعالات السلبية									المتغير التابع	
الارتباط	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	قيمة ف	دلالة ف	م الانحدار	قيمة ت	الدلالة	قيمة الثابت	المنبئات	
٠,٤٤٨	٠,٢٠١	٠,٢٠١	٣٩,١٩	٠,٠٠١	٠,٦٩٧	٦,٢٦	٠,٠٠١	٢٥,٧٣		
٠,٦٨٩	٠,٤٧٥	٠,٤٧٥	١٥٢,٨٢	٠,٠٠١	١,١٤	١٢,٣٦	٠,٠٠١	٧,١٠	الإناث	الأفكار السلبية
٠,٧٠٩	٠,٥٠٢	٠,٢٢٧	٨٤,٨٣	٠,٠٠١	٠,٤٢-	٣,٠٥٥-	أقل من ٠,٠٠١	٤٠,٩٦	الإناث	الأفكار السلبية + الأفكار الإيجابية

أتضح من نتائج تحليل الانحدار في جدول (٧) أن الأفكار السلبية فقط هي التي استطاعت أن تتنبأ بالانفعالات السلبية عند الذكور بدلالة (٠,٠٠١). وقد فسّر متغير الأفكار السلبية ٢٠% من التباين لدى الذكور . كما تبين أن كلاً من الأفكار السلبية والإيجابية منبئات بالانفعالات السلبية لدى الإناث بدلالة (٠,٠٠١) . وقد فسّر المتغيران ٥٠% من التباين لدى الإناث في الانفعالات السلبية ؛ مع العلم أن متغير الأفكار السلبية كان على رأس قائمة المنبئات بالانفعالات السلبية لدى الإناث .

ومن هذه النتائج السابقة يتبين قدرة الأفكار السلبية فقط على التنبؤ بمشاعر الحزن، والهم، والغم، والضيق، والاكتئاب لدى الذكور في الوقت الذي تنبأت فيه الأفكار السلبية والإيجابية معاً بالانفعالات السلبية لدى الإناث . فقد وجدت الدراسة أن المراهقات تزداد لديهن مشاعر القلق، والخوف، والتوتر، والغضب بازدياد رؤيتهن السلبية لذواتهن، وتفسيرهن السلبى للمواقف الاجتماعية ، بالإضافة إلى انخفاض مثل هذه المشاعر السلبية بالنظر الإيجابية للذات والعمل والمستقبل .

نتائج الفرض الثالث : استكمالاً لنتائج تحليل الانحدار تشير الدراسة إلى نتائج الأفكار الإيجابية والسلبية

كمنبئات بالسلوكيات الايجابية والسلبية لدى الجنسين ، وسوف يعرض للنتائج جدولي (٨)، (٩)

جدول (٨)
الانحدار المتعدد لنتائج الأفكار الإيجابية والسلبية كمنبئات
بالسلوكيات الإيجابية لدى كل من الذكور والإناث

السلوكيات الإيجابية									المتغير التابع	المنبئات
الارتباط	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	قيمة ف	دلالة ف	م الانحدار	قيمة ت	الدلالة	قيمة الثابت		
٠,٢٧٧	٠,٠٧٧	٠,٠٧٧	١٢,٩٤	٠,٠٠١	-٠,٥٣	-٣,٥٩	٠,٠٠١	١٢٧,٤٤	الذكور	الأفكار السلبية
٠,٢٦٨	٠,٠٧٢	٠,٠٧٢	١٣,٠٩	٠,٠٠١	٠,٨٢٢	٣,٦١	٠,٠٠١	٣٤,٠٥	الإناث	الأفكار الإيجابية
٠,٣٥٥	٠,١٢٧	٠,٠٥٠	٨,٨٢	أقل من ٠,٠٠١	-٠,٥٣	-٣,٥٩	٠,٠٠١	٨٥,٦٠٠	الذكور	الأفكار السلبية + الأفكار الإيجابية
					أقل من ٠,٠٠١	٢,٩٧	٠,٠٠١			

أظهرت نتائج تحليل الانحدار في جدول (٨) أن كلاً من الأفكار السلبية والإيجابية منبئات بالسلوكيات الإيجابية لدى الذكور عند دلالة أقل من (٠,٠٠١). وقد فسر المتغيران ١٢% من التباين لدى الذكور، مع العلم أن متغير الأفكار السلبية كان على رأس قائمة المنبئات بالسلوكيات الإيجابية لدى الذكور. كما اتضح من نتائج تحليل الانحدار في جدول (٨) أن الأفكار الإيجابية فقط هي التي استطاعت أن تتنبأ بالسلوكيات الإيجابية لدى الإناث بدلالة (٠,٠٠١). ومن خلال النتائج السابقة تبين قلة السلوكيات الإيجابية بزيادة التفكير السلبي المتعلق بالذات، والاجتماعيات، والمستقبل، والصحة، والعمل لدى المراهقين الذكور؛ فالاجتهاد، ومواجهة الفشل، وتخطي العقبات، قد يقل بزيادة التفكير السلبي. بالإضافة إلى أن مجموعة الإناث كانت الأفكار الإيجابية لديهم قادرة على التنبؤ بالسلوكيات الإيجابية في الوقت الذي لم تتنبأ فيه الأفكار السلبية بالسلوكيات الإيجابية لديهم. فالمرهقات يزداد إقبالهن على تخطي العقبات، وبناء المستقبل. وأهتمامهم بصحتهم، والمحافظة عليها باعتبارها الثروة التي تتضرب عند استخدامها بشكل مفرط. أما جدول (٩) فيعرض لنتائج تحليل الانحدار المتعدد لنتائج الأفكار الإيجابية والسلبية كمنبئات بالسلوكيات السلبية لدى الجنسين.

جدول (٩)
الانحدار المتعدد لنتائج الأفكار الايجابية والسلبية كمنبئات
بالسلوكيات السلبية لدى كل من الذكور والإناث

السلوكيات السلبية									المتغير التابع
الارتباط	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	قيمة ف	دلالة ف	م الانحدار	قيمة ت	الدلالة	قيمة الثابت	المنبئات
الذكور	٠,٢٧٩	٠,٠٧٨	٠,٠٧٨	١٣,٢١	٠,٠٠١	٠,٤١٠	٣,٦٣	٠,٠٠١	١٧,٠١
الإناث	٠,٥٠٥	٠,٢٥٥	٠,٢٥٥	٨٣,٥٧	٠,٠٠١	٠,٦٥٠	٧,٦٠	٠,٠٠١	١,٥٠

اتضح من جدول (٩) أن الأفكار السلبية فقط هي التي استطاعت أن تتنبأ بالسلوكيات السلبية عند الذكور بدلالة (٠,٠٠١). وقد فسر متغير الأفكار السلبية ٧% من التباين لدى الذكور ، كما تبين أن الأفكار السلبية فقط هي التي استطاعت أن تتنبأ بالسلوكيات السلبية لدى الإناث بدلالة (٠,٠٠١). وقد فسر متغير الأفكار السلبية ٢٥% من التباين لدى الإناث. من هنا يتبين أن زيادة السلوكيات السلبية لدى المراهقين من الجنسين، كالاتسلاخ، ومعاقبة النفس، والوقوع في الخطأ، والانعزال ، قد ترتبط بقله الأفكار الإيجابية لديهم ، وزيادة الأفكار السلبية المتعلقة بالاتكاليف، وقلة الإرادة، وتفاهة الذات .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : فيما يتصل باختبار هذا الفرض فلم تدعم نتائج الدراسة الراهنة بعض أجزاء الفرض الأول؛ حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة بين الأفكار الإيجابية، والانفعالات، والسلوكيات السلبية لدى الذكور ، على الرغم من وجود الوجهة العكسية للعلاقة بين المتغيرات . بالإضافة لعدم وجود علاقة دالة بين الأفكار السلبية والسلوكيات الإيجابية لدى الإناث، على الرغم من الوجهة العكسية بين المتغيرين . وعلى الجانب الآخر أيدت نتائج الدراسة صحة الفرض الأول في عديد من جوانبه؛ حيث أشارت إلى وجود علاقة دالة طردية بين الأفكار السلبية من ناحية وكل من الانفعالات والسلوكيات السلبية. وتشير النتائج أيضاً إلى وجود علاقة طردية دالة بين الأفكار الإيجابية من ناحية وبين الانفعالات والسلوكيات الإيجابية من ناحية أخرى لدى الجنسين.

وتتفق نتائج الدراسة أيضاً مع صحة وجود علاقة عكسية دالة بين الأفكار السلبية من ناحية وكل من الانفعالات والسلوكيات الإيجابية لدى الذكور، وعلاقة عكسية دالة بين الأفكار الإيجابية من ناحية وكل من الانفعالات والسلوكيات السلبية لدى الإناث . وقد اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع ما جاء به كل من سوراندير وهيلستيل وهافيسنو وبيرجروث في وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين الأفكار الانتحارية وبعض المشكلات الانفعالية والسلوكية ؛ حيث تبين أن كلاً من السلوك العدواني وسلوك الإقبال على الانتحار، والسلوك المضاد للمجتمع سواء مع الوالدين أو

المعلمين . بالإضافة لبعض المشكلات الانفعالية كأعراض الاكتئاب والتقلبات المزاجية التي ارتبطت ارتباطاً طردياً، ودالاً مع الأفكار السلبية الانتحارية (Sourander , Helestela , Haavisto & Bergroth, 2001) .

كما اتفقت نتائج الدراسة الراهنة مع ما توصل إليه فريسن وهولمكفيست عن العلاقة الطردية الدالة إحصائياً لرؤية المراهقين الإيجابية لأجسادهم ووجود بعض المشاعر الإيجابية كالرضا والفخر ، وزيادة السلوكيات الإيجابية كممارسة كرة القدم، وكرة اليد ، والتنس ، والسباحة وركوب الخيل . وتوصل الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى أن أفكار المراهقين حول نواتهم وصورهم، وجسدهم، وحيويتهم، وتناسق جسمهم، ووسامتهم أو جمال بعض التفاصيل في أجسامهم- خاصة لدى الفتيات- من شأنه أن يزيد من المشاعر الإيجابية ، وزيادة المشاركة الاجتماعية والحيوية والنشاط (Frisen & Holmqvist, 2010) .

وعلى مستوى التفسير النظري لهذه النتيجة يشير كل من لونج موري ووريل Longmore & Worrell إلى أن للجوانب المعرفية دوراً في حدوث الاضطرابات النفسية والانفعالية، والسلوكية ؛ فإن تعديل المحتوى، والعملية المعرفية، وإعادة ترتيب التفكير إلى الواقع من شأنه أن يجنب الفرد الوقوع في المشكلات الانفعالية والسلوكية . ويشير الباحثان إلى أن العلاج المعرفي لمثل هذه المشكلات يتطلب استخدام الخطط المنطقية العقلانية لمواجهة الأفكار غير المنطقية التكيفية ، ويؤيده في هذا الصدد كلارك قائلاً " أن الأفكار اللاعقلانية إنما هي نتاج المعتقدات والافتراضات التي تكون غير خاضعة للتحليل المنطقي واختبار الفرض " . كما أن استخدام الفرد للطرق والأفكار المنطقية والواقعية الإيجابية في مواجهة الأفكار الهدامة والمعتقدات غير المنطقية، ويجعل الأفراد يقومون بإعادة ترتيب أفكارهم وفقاً للواقع والمنطق، ويولد مزيداً من الأفكار العقلانية والانفعالات والسلوكيات الإيجابية (Longmore & Worrell, 2007) .

ويتفق روبرت ليهي مع ما سبق (٢٠٠٦) ؛ حيث استطاع أن يشير إلى طبيعة هذه العلاقة بين المعتقدات الأساسية، والافتراضات، والأفكار الآلية، والتي تم الإشارة إليها من قبل في الإطار النظري. كما يشير ليهي في هذا الصدد إلى أن الأفكار السلبية الآلية تحدث بسبب وجود بعض الافتراضات الضمنية والتعريفات المعرفية في هذه الافتراضات والمخططات الذاتية، فإذا استطاع الفرد تعديل مخططة الذاتي، والتحكم في افتراضاته، فإنه يستطيع أن يتحكم في الأفكار الآلية التي تنتابه ، وما يحدث بها من تعريفات معرفية. ومن هذه التعريفات المعرفية التفكير المأساوي ، ومعرفة الغيب ، وقراءة الأفكار ، والتسمية ، وتهميش الإيجابيات ، والانتقاء السلبي والمبالغة في التعميم ، والتفكير الثنائي ، والعزو الشخصي ولوم الذات ، والتوجه النكوصي والسفسطة ، والاستدلال الانفعالي وبؤرة الحكم (ليهي، ٢٠٠٦، ٣١، ٣٢) . كما يعد التفكير الإيجابي الوجهة الأخرى المقابلة للتفكير السلبي؛ ففي الوقت الذي يسعى فيه الفرد لتخفيف أنماط التفكير السلبي وحدة الاضطرابات الانفعالية، عليه أيضاً أن يزيد من أنماط التفكير الإيجابي ليحقق السعادة والتوازن الانفعالي . ولقد وجدت علاقة وثيقة الصلة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية، فقد أشار كاسيوبو Cacciopo إلى أن زيادة أنماط التفكير الإيجابي من شأنه أن يكون دلالة على صحة عقلية ونفسية أفضل، وأن زيادة استخدام الفرد للتفكير الإيجابي من شأنه أن يقلل من المرض النفسي . [وأشار واتسون Watson في هذا الصدد إلى أن التفكير الإيجابي من

شأنه أن ينتج عنه زيادة الدافعية، والحماسة، والسرور، والنشاط .. وغيرها ؛ فكلما زاد التفكير الإيجابي زادت الانفعالات والمشاعر الإيجابية، وفي الوقت ذاته تقل الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية. وكلما زاد التفكير الإيجابي زادت الانفعالات والمشاعر الإيجابية، وفي الوقت ذاته تقل الأفكار السلبية (Macleod & Moore, 2000, 2-4)

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

افترضت الدراسة الراهنة أيضاً حدوث تغير بالزيادة أو النقصان في الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الجنسين بوجود الأفكار الإيجابية أو الأفكار السلبية . واستطاعت نتائج الدراسة الحالية أن تثبت صحة هذا الفرض؛ حيث تزداد الانفعالات الإيجابية لدى الجنسين بوجود الأفكار الإيجابية ، وتقل هذه الانفعالات بوجود الأفكار السلبية لديهما . وعلى الجانب الآخر تزداد الانفعالات السلبية لدى الجنسين بوجود الأفكار السلبية ، وتقل بوجود الأفكار الإيجابية لديهما .

ويدعم نتائج الدراسة الراهنة ما توصل إليه إدوارد وفيرني ومورفي وويلز وسبادا في قدرة كل من المعتقدات الإيجابية في تخفيف حدة القلق، وقدرة المعتقدات السلبية على إضعاف القدرة على التحكم في التفكير، ورؤية الفرد لقدراته المعرفية كمنبئات لبعض الأعراض النفسية كالاكتئاب والقلق ، والأعراض الجسمية كالتعب المزمن والإرهاق ؛ حيث جاءت النتائج تشير إلى وجود علاقة طردية دالة بين المعتقدات السلبية للتحكم في التفكير، ورؤية الفرد السلبية لقدراته المعرفية، ومعتقداته حول القلق بزيادة الاكتئاب والقلق لدى الأفراد ، وزيادة أعراض التعب الجسدي والإرهاق ، وأن قلة هذه المعتقدات والمنبئات لدى الأفراد من شأنه إحداث انخفاض في الأعراض النفسية والجسمية (Edwards, Fernie , Murphy , Wells & Spada, 2011) .

كما أيدت نتائج دراسة أونجن ما توصلت إليه نتائج الدراسة الراهنة؛ حيث أشار أونجن إلى أن إعادة التقدير الإيجابي والتركيز في الأفكار والأشياء الجيدة يتنبأ بقلة الاكتئاب وبعض الانفعالات السلبية الأخرى . واتفق معه روسينثال وشيفينيس وليجيويوز و لينش في التنبؤ بكبت الأفكار غير السارة بتغيير الانفعالات السلبية وأثر ذلك على قلة اضطرابات الشخصية (Rosenthal , Cheavens , Lejuez & Lynch , 2005) . ولتفسير القدرة التنبؤية للأفكار بنوعها على كل من الانفعالات الإيجابية، والسلبية فيشير كل من كما شامبير لاين وهاجا Chamberlain & Hagga ، ومارتن وداهلين Martin & Dahlen ونورتيجي Nortje إلى تنبؤ معتقد التقييم الكلي، وإسقاط الذات بجوانب انفعالية ؛ حيث ارتبط ذلك بزيادة الغضب ومشكلات انفعالية عديدة . كما يتنبأ معتقد التقييم الكلي وإسقاط الذات بجوانب انفعالية وسلوكية ضارة ؛ حيث أشار كل من شامبير لاين وهاجا Chamberlain & Hagga ، ومارتن وداهلين Martin & Dahlen ونورتيجي Nortje إلى ارتباط زيادة الغضب ومشكلات الزواج والخلفية السلبية الدفاعية إلى هذا النمط من المعتقدات . (Szentagotai & Jones, 75-76).

ومما هو جدير بالذكر أنه عندما تحتاج الأفراد الانفعالات السلبية، فليس بالضرورة أن تكون هذه الانفعالات ضارة ، بل قد تكون انفعالات سلبية صحية تدفع الفرد إلى القيام بسلوكيات إيجابية بناءة . كما أن معتقد الفشل إذا كان غير عقلاني فينتج عنه الاكتئاب، أما إذا كان عقلانياً فقد يؤدي إلى

الحزن ، كذلك المعتقد في إيذاء الآخرين إذا كان عقلياً فيتبعه الشعور بالندم¹ . أما إذا كان غير عقلي فيتبعه تأنيب الضمير² ، ومعتقد العلاقة بالآخرين إذا كان عقلياً يتبعه غير صحية³، وإذا كان غير عقلي ينتج عنه غير صحية⁴ . فالمعتقد غير العقلي ينتج عنه قلق غير صحي، وبالتالي تجنب الفرد لمصدر التهديد ، أما إذا كان معتقداً عقلياً فيتبعه قلقاً صحياً يؤدي لتحكم الفرد وضبطه لمصدر التهديد (Dryden & Neenan , 2004, 13-15) .

مناقشة نتائج الفرض الثالث: على الجانب الآخر افترضت الدراسة الراهنة حدوث زيادة في السلوكيات الإيجابية في ظل وجود الأفكار الإيجابية ، وزيادة في السلوكيات السلبية في ظل وجود الأفكار السلبية لدى الجنسين . وقد اتسقت نتائج الدراسة مع الفرض المطروح ؛ حيث وجدت الدراسة أن السلوكيات الإيجابية تزداد لدى الجنسين في ظل وجود الأفكار الإيجابية ، وتقل في حالة وجود مزيد من الأفكار السلبية، في حين أن السلوكيات السلبية تزداد لدى الجنسين في ظل وجود الأفكار السلبية، وتقل بوجود الأفكار الإيجابية.

وانتقلت نتائج الدراسة الراهنة مع ما توصل إليه كل من تايوبمان وأري في زيادة القيادة الخطرة للسيارات بوجود مزيد من الأفكار السلبية عن معنى الحياة ، وتؤكد هذه الدراسة أن الأفكار السلبية نحو الحياة من شأنها أن تزيد من إقبال الفرد على القيادة الخطرة للسيارة . كما أيدت نتائج الدراسة الراهنة أيضاً ما توصل إليه كل من سبادا ونيك سيفيك ومونيتا وويلز لعام ٢٠٠٧؛ حيث وجدت الدراسة أن المعتقدات السلبية للتحكم في التفكير، ورؤية الفرد السلبية لقدراته المعرفية ، ومعتقداته حول القلق من شأنها أن تزيد من إقبال الفرد على التدخين والاعتماد عليه . وعلى الرغم من زيادة الدراسات التي تؤيد العلاقة الطردية بين الأفكار السلبية والسلوكيات السلبية إلا أن دراسة إدوارد وفيرني ومورفي وويلز وسبادا أيدت ما توصلت إليه الدراسة الراهنة في العلاقة العكسية بين الأفكار السلبية والسلوكيات الإيجابية؛ حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن قلة المعتقدات السلبية والرؤية السلبية للقدرات المعرفية من شأنها أن تنتج مزيد من السلوكيات الإيجابية كالنشاط والحيوية والقفز، والتحرك بسرعة لتحقيق الأهداف ، ورفع أشياء ثقيلة ، والمشي ، والاستحمام أو النظافة ، والمشاركة الاجتماعية .. الخ (Taubman , Ari , 2012 , Spada, Nickcevic, Moneta & Wells, 2008, Edwards, Fernie , Murphy , wells & Spada, 2011) . لذلك فإن المراهقون الذين ازدادت لديهم الأفكار الإيجابية ارتفعت لديهم السلوكيات الإيجابية، وقلت عندهم السلوكيات السلبية ، والمراهقون الذين ازدادت لديهم الأفكار السلبية ترتفع أيضاً عندهم السلوكيات السلبية، وتقل السلوكيات الإيجابية . ولتفسير القدرة التنبؤية للأفكار بنوعها على السلوكيات بنوعها لدى المراهقين من الجنسين؛ فيشير كل من هارينجتون Harrington، وبيرنارد Bernard ، ووطنسون وشيرباك، موريس Watson, Sherbak & Morris، وسيلفرمان Silverman إلى تنبؤ المعتقدات الحتمية أو الإلزامية التي سبق الحديث عنها باضطراب

- (1) Remorse
- (2) Guilt
- (3) Healthy Jealousy
- (4) Unhealthy

سلوك الأكل واستخدام الأدوية ، والتجنب الاجتماعي، والعزلة، واضطراب السلوك الداخلي والخارجي لدى الأطفال وإيذاء الذات . وأضاف كل من جولديبيرج Goldberg ، وميلر وبير Miller & Beer ، وجونيس وتروير Jones & Trower أن هذا النوع من المعتقدات يرتبط أيضاً بالسلوكيات العدائية، ومشكلات التوافق الزوجي . كما يتنبأ معتقد التحمل المنخفض للإحباط، بزيادة العزلة الاجتماعية ومشكلات التوافق الزوجي، والسلوك الروتيني . (Szentagotai & Jones, 75-76) .

وفي هذا الصدد يشير كل من دردين ونيان إلى أن كلاً من المعتقدات والأفكار والانفعالات عمليات نفسية لا يمكن أن تتفصل عن بعضها بعضاً بل هي مكملة لبعضها ، لتفسير هذه الظواهر النفسية المعقدة . ويشير الباحثان إلى أن تفسير الأحداث لدى الأفراد سواء في الماضي أو الحاضر أو المستقبل إما أن يكون واقعياً أو أن يكون مستتجاً ، فالتفسير الواقعي هو أحد أشكال سلامة المعتقد والتفكير، بينما نجد أن الاستنتاج قد يكون صحيحاً أو غير صحي ، فالفرد يقول لنفسه أن أمه لم تشتت له أي شيء منذ ميلاده الرابع عشر ، فهذا هو الواقع الذي حدث ، بينما قد يستنتج بشكل غير صحي مختلق قائلاً أن أمه لم تعطه الاهتمام الكافي لشراء شيء منذ ميلاده الرابع عشر ، وقد يكون الاستنتاج صحيحاً بأن يقول أن أمه لم تأت له بهدية منذ ميلاده الرابع عشر بسبب مرضها أو انشغالها (Dryden & Neenan , 2004, 10) .

قائمة المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- إبراهيم (عبد الستار) ، (١٩٩٨) . الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .
- التهامي (حسين أحمد عبد الرحمن)،(٢٠٠٨). المدخل إلى دراسة السلوك الإنساني : مقدمة في العلوم السلوكية ، القاهرة : الدار العالمية للنشر والتوزيع .
- الزغول (عماد عبد الرحيم)، الهنداوي (علي فالح)، (٢٠٠٢) . مدخل إلى علم النفس، الامارات: دار الكتاب الجامعي .
- الشناوي (محمد محروس)، (١٩٩٦) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة: دار غريب .
- بيك (أرون)، (٢٠٠٠) . العلاج المعرفي والاضطرابات الإنفعالية، (ترجمة) عادل مصطفى ، القاهرة : دار الآفاق العربية .
- خليفة (عبد اللطيف محمد)، (١٩٩٠). الانفعالات، في عبد الحليم محمود السيد (محرراً)، علم النفس العام ٤٥٣-٤٩٦، القاهرة : دار غريب.
- سولسو (روبرت) ، (٢٠٠٠) . علم النفس المعرفي، (ط٢)، (ترجمة): محمد نجيب الصبوة، مصطفى محمد كامل ، محمد الحسانين الدق ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- طه (فرج عبد القادر)، (٢٠٠٥). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، (ط٤) ، القاهرة .

- قاسم(عبد المريد)، (٢٠٠٩) . أبعاد التفكير الايجابي في مصر: دراسة عاملية، دراسات نفسية ، ٩(٤)، ٦٩٤ - ٧١٠
- فرج ،(صفوت) ، (٢٠٠٧) . القياس النفسي ، (ط٧) ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية
- منصور(عبد المجيد سيد أحمد)، الشربيني (زكريا أحمد) ،(٢٠٠٣)سلوك الإنسان بين الجريمة والعدوان والإرهاب، القاهرة : دار الفكر العربي .
- كوروين (بيرني)،رودل (بيتر)،بالمر (ستيفن)، (٢٠٠٨) . العلاج المعرفي السلوكي المختصر، (ترجمة) محمود عيد مصطفى، محمد نجيب الصبوة (محررا) : سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر : الكتاب السابع، القاهرة : إيتراك للطباعة والنشر .
- ليهي (روبرت) ، (٢٠٠٥) . دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الإضطرابات النفسية ،(ترجمة) جمعة سيد يوسف ، محمد نجيب الصبوة ، القاهرة : إيتراك للطباعة والنشر .

References

ثانياً : مراجع باللغة الانجليزية

- Alliance,T.H.(2007), Clear Thinking is Good for Your Health,
<http://www.triwesthealthcare.alliance>.
- Boles,S.,Biglan,A.,&Smolkowski,K.(2006), Relationships Among Negative and Positive Behaviors In Adolescence, **Journal of Adolescence** ,29, 33–52 .
- Brooks,T..L., Harris,S,K., Jeannie, S.,&Elizabeth, R .(2002). Association of Adolescent Risk Behaviors With Mental Health Symptoms in High School Students, **Journal of adolescent health**, 31,240–246.
- Cabanac,M.(2002). What is emotion, **Behavioral Processes** ,60,69-83.
- Conner,A.,&Norman,P.(2005)Predicting health behavior research and practice with social cognition models.(2nd)**Handbook of predicting health behavior**. New York . McGraw-hill.
- Dryden,W.,&Neenan,M.(2004).**The Rational Emotive Behavioral Approach To Therapeutic Change**, London : SAGE Publications .
- Edwards,L.M.,Ferni,B.A., Murphy,G., Wells,A.,& Spada,M.M.(2011). Meta cognitions and negative emotions as predictors of symptom severity in chronic fatigue syndrome, **Journal of Psychosomatic Research**,70(4),311–317 .
- Frijda,N.H.,(2008). The Psychologists Point of View,(3ed), **Handbook Of Emotions**, New York : A Division of Guilford Publications.
- Frisen,A.,&Holmqvist,K.(2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls boys,**Body Image**,7 (3) , 205–212 .

- Gagnon,D.(note date), How To Change Negative Thinking,
<http://www.montrealcbtpsychologist.com> .
- Hansen,E.B.,&Breivik,G.(2001).Sensation seeking as a predictor of positive and negative risk behavior among adolescents,**Personality and Individual Differences** ,30, 627-640 .
- Howel,A.,&Conway,M.(1992). Mood and the Suppression of Positive and Negative Self-Referent Thoughts , **Cognitive Therapy and Research**, 16(5), 535-555 .
- Ingram,R.E.,Trenary,L.,Odom,M.,Berry,L.,&Nelson,T.(2007) Cognitive, affective and social mechanisms in depression risk: Cognition, hostility and coping style , **Cognition And Emotion** , 21 (1), 78-94
- Jolly,J.B.,&Wiesner,D.C.(1996). Psychometric Properties of the Automatic Thoughts Questionnaire-Positive with Inpatient Adolescents, **Cognitive Therapy and Research**, 20(5) , 481-498 .
- Ledoux,J.E.,&Phelps,E.A.(2008). Emotional Networks in the Brain ,(3ed), **Handbook Of Emotions**, New York : A Division of Guilford Publications.
- Longmore,R.J.,&Worrell,M.(2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy, **Clinical Psychology Review**,27(2) 173–187.
- Macleod,A.K.,&Moore,R . (2000).Positive Thinking revisited :Positive cognitions, well-being and mental health, **clinical psychology and psychotherapy**, 7,1-7 .
- Mccabe,M.P.,& Ricciardelli,L.I.(2006). A Prospective Study of Extreme Weight Change Behaviors Among Adolescent Boys and Girls, **Journal of Youth and Adolescence**, 35(3) , 425–434 .
- . Nobre ,P.J .,&Gouveia,J.(2008). Cognitions, Emotions, and Sexual Response:Analysis of the Relationship among Automatic Thoughts, Emotional Responses, and Sexual Arousal, **Archives Sexual Behavior** 37,652–661.
- Osman,A., Gutierrez,P.M., Jiandani .J, Kopper,B.A., Barrios,F.,Linden,S.C.(2003) A Preliminary Validation of the Positive and Negative Suicide Ideation (PANSI) Inventory with Normal Adolescent Samples , **Journal Of Clinical Psychology**,59(4),493-512
- Pellant,D.(2009). Examining the relationship between adolescent internal assets and high-risk behavior, **A Dissertation: Capella University**.
- Quilliam,S.(2003).**Positive Thinking**. New York . DK Publishing .

- Reschly,A.L.,Huebner,E.S.,Appleton,J.J.,&Antaramian,S.(2008). Engagement As Flourishing: The Contribution Of Positive Emotions And Coping To Adolescents'Engagement At School And With Learning, **Psychology in the Schools**, 45(5),419-431 .
- Rosenthal,M.Z.,Cheavens,J.S.,Lejuez,C.W.,&Lynch,T.R.(2005).Thought suppression mediates the relationship between negative affect and borderline personality disorder symptoms, **Behavior Research and Therapy**,43(9), 1173–1185 .
- Sourander,A., Helstela,L., Haavisto,A.,& Bergroth,L.(2001). Suicidal thoughts and attempts among adolescents: a longitudinal8-year follow-study,**JournalofAffectiveDisorders**,63(1),59-66
- Spada,M.M.,Nikcevic,A.V.,Moneta,G.B.,&Wells,A.(2008)Metacognition, perceived stress, and negative emotion, **Personality and Individual Differences**, 44(5), 1172–1181 .
- Szentagotai,A.,& Jones,J.(2010).The Behavioral Consequences Of Irrational Beliefs , Rational and Irrational **Beliefs Research, Theory, and Clinical Practice** , New York : Published by Oxford University Press .
- Taubman,O.,&Ari,B.(2012). The effects of positive emotion priming on self- reported reckless driving,Accident; Analysis and prevention ,45,718-725.
- Verma,S.,&Larson,R.(1999). Are Adolescents More Emotional? A Study of the Daily Emotions of Middle Class Indian Adolescents, **psychology and developing societies** ,11(2) , 179-149 .

Positive and Negative Thoughts and their Relationship to Emotions, Positive and Negative Behaviors in Male and Female Adolescents

Ahmed M. Saleh
Dept. psychology
Bani-Soueif Uneiversity

Nermin A. Ahmed
Dept. psychology
Bani-Soueif Uneiversity

Nashwa A. Hussein
Dept. psychology
Beni-Suief university

Abstract

The aim of the present study is to attempt to explore the mutual correlations between the positive and negative thoughts, emotions and the positive and negative behaviors among male and female adolescents. The study was based on descriptive relational method. A battery of thoughts, emotions and positive and negative behaviors was applied on a sample of (329) undergraduate students, aged between 18- 20 years. The study results revealed statistically significant correlations between thoughts, emotions and positive and negative behaviors for both males and females groups. The results also showed that positive and negative thoughts were effective predictors of positive and negative emotions and behaviors among male and female adolescents.

Keywords: Automatic thoughts – Emotions – Behaviors – Adolescents – Gender .