

**فعالية برنامج إرشادى قائم على التفكير الإيجابى  
فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة  
لدى عينة من طلاب الجامعة**

**إعداد**

**فاطمة حسن إبراهيم اللمسى**

باحثة دكتوراه الفلسفة فى التربية- تخصص علم النفس التربوي  
كلية التربية- جامعة دمنهور

**أ.د عبد العزيز إبراهيم سليم**

أستاذ علم النفس التربوي

**أ.د سعيد عبد الغنى سرور**

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة دمنهور

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد الثالث عشر- العدد الثانى - لسنة 2021

## فعالية برنامج إرشادى قائم على التفكير الإيجابى فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة

أ. فاطمة حسن إبراهيم المسمى

أ.د سعيد عبد الغنى سرور

أ.د عبد العزيز إبراهيم سليم

### ملخص الدراسة

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على فعالية البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة الحالية من (32) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بشعبتي اللغة العربية والتاريخ (الشعب الأدبية) ، وشعبتي البيولوجي والكيمياء (الشعب العلمية) بكلية التربية جامعة دمنهور ، بواقع (16) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية ، (16) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة والذين تتراوح أعمارهم بين "18-19" سنة بمتوسط عمري (18.9 سنة ) وانحراف معياري (0.122) واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية (كونر وديفيدسون ، 2003) ، تعريب الباحثة ، مقياس التوجه نحو الحياة ، ومقياس التفكير الإيجابى (إعداد الباحثة) ، بالإضافة للبرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى (إعداد الباحثة) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادى فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية ، واستمرار فعالية البرنامج الإرشادى فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة بعد انتهاء فترة المتابعة ، وتحقيق/ وثبوت فعالية البرنامج الداخلية فى تنمية التفكير الإيجابى لدى أفراد المجموعة التجريبية

**الكلمات المفتاحية :** البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى - المرونة النفسية - التوجه نحو الحياة - طلاب الجامعة

## Abstract

**Study Title:** Effectiveness of a Counseling Program based on Positive Thinking in Developing Psychological Resilience and Life Orientation among a Sample of University Students

The current study aimed to identify the effectiveness of the counseling program based on positive thinking in developing the psychological resilience and life orientation among university students.

The sample of the current study consisted of (32) first-grade students at Arabic and History departments (Literary Section), Biology and Chemistry departments (Science Section), Faculty of Education, Damanhour University: (16) students as an experimental group, (16) students as a control group, ranging between (18 -19) years, with an average age (18.9 years) and a standard deviation of (0.122). The study used Psychological Resilience Scale (by: Conner, Davidson, 2003), Life orientation scale, Positive Thinking Scale (by: the researcher), and the Counseling Program based on positive thinking (by: the researcher). The study revealed the effectiveness of the counseling program in developing the psychological resilience and life orientation in the experimental group, the continuation of the counseling program effectiveness in developing the psychological resilience and life orientation after finishing the program and after the follow-up period, and the effectiveness of the internal program in developing positive thinking among the members of the experimental group has been achieved / proven

**Key words :**The Counseling Program based on positive thinking - psychological resilience - life orientation- university students

## مقدمة الدراسة :

لا شك أن الشخصية السوية بما تتمتع به من بعض السمات التي تدل على الإيجابية كالسعادة والتفاؤل والمرونة النفسية تعد فرصة للفرد للنمو والارتقاء، إذ تشكل هذه المتغيرات جميعها محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكانياته وقدراته والعمل على تنميتها للاستفادة منها لتحقيق توافقه النفسى والاجتماعى فى ظل ظروف الحياة الباعثة على الضيق والكدر الانفعالى.

ولقد شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماماً كبيراً بدراسة المتغيرات الإيجابية ، فعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة والتفاؤل فقد تجاهل علماء النفس ولفترات طويلة من الزمن المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الموضوعات التي تركز على الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغط النفسية والتشاؤم هي الأكثر تناوُلًا في بحوثهم ودراساتهم ولهذا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية مطلبًا ملحا (السيد محمد أبو هاشم ، 2010 :270).

وتتعدد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهوم التوجه نحو الحياة ، فقد يعتقد معظم الناس أن التفاؤل متضمن توقعاتهم المستقبلية للأحداث، ويعتمد على ذلك ويرتبط به أن الناظر إلى الأحداث الراهنة يتفاعل إذا كانت الأحداث سعيدة، ويتشائم إذا كانت الأحداث تعيسة. ولعل بعض الناس يزعمون أنهم يتشاءمون لأمر لا يستبعد وقوعها، فما أن تمر ساعة أو يوم أو أسبوع حتى يتحقق شعورهم وتقع كارثة، والعكس صحيح. وفسر الناس ذلك بالرؤية السابقة أو استشراف المستقبل وتوقعه وهكذا نجد الفرد وقد أخذ يدرك المستقبل بما يتضمنه من خير وشر، حيث يتجاوب وجدانيا بالاستبشار في حالة الأحداث السارة والخيرة، وبالتوجس في حالة الأحداث غير السارة (نوريس شاكر، 2008:1) .

كما تشير بشرى اسماعيل أرنوط ( 2015 : 17 ) إلى أن التوجه نحو الحياة دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الفرد ويعد الأساس الذي يمكنه من وضع الأهداف أو الالتزامات ، كما أنه عبارة عن تلك السلوكيات والأفعال التي تجعل الانسان يتغلب على المحن والصعوبات التي قد تواجهه في حياته ، وعلى الرغم من أن التوجه نحو الحياة هو توجهها نحو المستقبل تفاؤلاً وتشاؤماً، إلا أنه يؤثر في سلوك الانسان في الحاضر ، ولذلك فهو يرتبط بالجوانب الايجابية في سلوكه وكذلك مختلف جوانب شخصيته ، كما يؤثر في صحته النفسية والجسمية .

وقد أشار McGillivray & Pidgeon (2015:33) إلى أن المرونة النفسية عاملاً وقائياً يتفاعل مع الضغوط لتقليل احتمالية النتائج السلبية حيث ترتبط المرونة بتعزيز الصحة العقلية والتكيف مع الحياة الجامعية ، حيث أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها على طلاب الجامعة أن الطلاب الذين لديهم مستويات منخفضة من المرونة النفسية أبلغوا عن مستويات مرتفعة بشكل ملحوظ من الضيق النفسي ، مقارنةً بأقرانهم الذين أبلغوا عن مستويات مرتفعة من المرونة، كما أنهم معرضون بشكل متزايد خطر الإصابة بمشكلات الصحة العقلية والأداء الأكاديمي الضعيف ، وارتفاع معدلات الاستنزاف ولذا فمن الضروري توفير الدعم للجامعات لوضع استراتيجيات تعزز المرونة لدى طلاب الجامعة لتقليل مخاطر تعرض الطلاب لمشاكل الصحة العقلية ، وبالتالي تمكين الطلاب من الازدهار في ظل الضغوط الأكاديمية.

**مشكلة الدراسة:** تمتلئ الحياة الجامعية بالمحفزات المسببة للتوتر والإجهاد والتي يمكن أن تساهم في الضيق النفسي وانخفاض مستويات الأداء ، وعلى الرغم من المتطلبات الأكاديمية ، يواجه طلاب الجامعة أيضاً ضغوطاً جديدة، مثل الشبكات الاجتماعية المختلفة، والتغيرات المالية، والتكيف مع الأدوار الأسرية والاجتماعية الجديدة التي قد يكون لها تأثير سلبي على صحتهم العقلية (Gomez-Molinero, Zayas, Ruiz-González & Guil,2018:147).

وأشارت دراسة كل من **(Adewumi & Adendorff 2014)** إلى ضرورة تنمية التوجه نحو الحياة لدى المتعلمين وذلك لأنه يساعد المتعلمين على مواجهة المشكلات والتعامل معها، وجعل خيارات الحياة أكثر عقلانية أو على الأقل مستنيرة ، كما يساعد على تعلم المتعلمون بشكل فعلي الكثير حول عواقب المشكلات الاجتماعية وإدمان المخدرات وغيرها من المشكلات ، بالإضافة إلى تحقيق المزيد من خلق الوعي وإحداث تغييرات سلوكية عند الطلاب .

واتفق مع هذا الرأي **(Aghaei, Khayyamnekouei & Yousefy 2013:569)** حيث أشار إلى ضرورة توجيه انتباه خبراء الصحة نحو الدور الذى يلعبه التوجه نحو الحياة مؤكداً أن تدريب الأفراد على أن يكون لديهم توجهاً إيجابياً نحو الحياة قد يضمن صحتهم البدنية والنفسية وبذلك يعتبر التوجه نحو الحياة متغير حماية للصحة البدنية والنفسية للأفراد .

وقد أفادت نتائج بعض الدراسات بوجود أثر لمهارات التفكير الإيجابى فى تعديل التوجه نحو الحياة ومن هذه الدراسات ، دراسة **(Blackwell et al , 2012)** والتي أشارت إلى وجود تأثير لمهارة التخيل العقلى فى تحسين مستوى التوجه نحو الحياة ، حيث أظهرت أن القدرة على توليد صور ذهنية إيجابية للمستقبل أو ما يعرف بالتخيل العقلى للمستقبل يعزز التفاؤل لدى الأفراد .

وللمرونة النفسية لها أهميتها الخاصة لدى طلاب الجامعة ، وقد أكدت على ذلك دراسة **(Stallman, 2011)** حيث أشارت إلى أن السبب فى اعتلال الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة مقارنة بأقرانهم من غير الجامعيين هو انخفاض مستوى المرونة النفسية فى مواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة فى كثير من الحالات .

كذلك أوضح **Matel-Anderson, Bekhet & Garnier-Villarreal (2019:25)** أن للتوتر والضغط الذي يعاني منه طلاب الجامعات القدرة على زيادة خطر الانتحار مما يدعم تطوير برامج التدخل المصممة خصيصاً لبناء

المرونة النفسية لمقاومة الانتحار لديهم ، مشيرًا إلى دور وتأثير التفكير الإيجابي والدعم الاجتماعى فى تنمية المرونة النفسية.

كذلك أظهرت نتائج دراسة كل من (Mousavi, Esmaili & Saless (2015 أن التدريب على التفكير الإيجابي كان له أثر دال احصائيًا على المرونة النفسية وتكشف النتائج الإجمالية لهذه الدراسة أنه يمكن استخدام دورات تدريبية فى التفكير الإيجابي لزيادة المرونة النفسية لدى الأفراد .

يتضح ما سبق أهمية التفكير الإيجابى ودوره فى زيادة قدرة الفرد على التوافق الإيجابى مع الضغوط التى يواجهها ومواجهتها بشكل فعال والتركيز على الجانب الإيجابى فى معالجة المواقف الحياتية المختلفة ، وتبنى نظرة إيجابية تفاؤلية نحو الحياة ، ونظرًا لأهمية المرحلة الجامعية فى حياة الفرد حيث أنها المرحلة التى يتحدد فيها شكل حياته المستقبلى فإنه يتوجب عليه مواجهة ضغوط الحياة الجامعية والتكيف مع مشكلاتها ، كل ذلك يتطلب وجود قدرًا مرتفعًا من المرونة النفسية لديه وتوجهًا إيجابيًا نحو حياته .

لذلك فقد حاولت الدراسة الحالية التعرف على فعالية البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة .

### وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى الأسئلة التالية:

1. ما فعالية البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى فى تنمية المرونة النفسية لدى عينة الدراسة ؟
2. ما فعالية البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى فى تنمية مستوى التوجه التفاؤلى نحو الحياة لدى عينة الدراسة ؟
3. ما فعالية البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى فى خفض مستوى التوجه التشاؤمى نحو الحياة لدى عينة الدراسة ؟

4. هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم فى تنمية المرونة النفسية لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة ؟
5. هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم فى تنمية مستوى التوجه التفاضلى نحو الحياة لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة ؟
6. هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم فى خفض مستوى التوجه التفاضلى نحو الحياة لدى عينة الدراسة بعد فترة المتابعة؟

### أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى :
7. تسعي الدراسة لتقديم فهم أعمق للعلاقة بين كل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة والمرونة النفسية.
8. التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي فى تنمية كل من المرونة النفسية والتوجه التفاضلى لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة.
9. التحقق من استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي فى تنمية المرونة النفسية والتوجه التفاضلى نحو الحياة لدى عينة الدراسة .

### أهمية الدراسة:

- 1- الأهمية النظرية وتمثل فى :
  - ندرة الدراسات العربية فى مجال البرامج القائمة على الإرشاد الإيجابي لطلاب الجامعة مما دفع بالباحثة إلى القيام بهذه الدراسة لتزويد المكتبة العربية بالمعلومات اللازمة عن طبيعة هذا النوع من العلاج وفتياته وطرق تنفيذه.
  - يمكن أن تسهم الدراسة فى إثراء الأطر النظرية النفسية التى تختص بتناول المتغيرات الإيجابية فى الشخصية، ومن ثم قد تساعد كل من السيكولوجيين والمربين فى رفع مستوى الصحة النفسية للطلاب وزيادة فعاليتهم وكفاءتهم الشخصية ونجاحهم فى حياتهم بمختلف جوانبها .



- أهمية العينة وهى طلاب الجامعة الذين يمثلون طاقة بشرية قوية فى أى مجتمع وتؤدى معاناتهم من الضغوط النفسية إلى تعطيل قدراتهم المختلفة وبالتالي يؤدى هذا إلى خسارة كبيرة لإمكانات الشباب وطاقاته فى تنمية وتقدم الوطن فى كافة المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتعليمية.

## 2- الأهمية التطبيقية وتمثل فى :

-إمكانية استفادة طلاب الجامعة من البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه في هذه الدراسة لتحسين تنمية المرونة النفسية لديهم وتعديل توجههم نحو الحياة.  
-إعداد نموذج لبرنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي وتطبيقه لتنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة .  
-كما تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية أيضاً فيما يمكن أن تسفر عنه من نتائج قد تفيد البحوث المستقبلية، وإلقاء الضوء على النقاط البحثية الجديرة بالبحث والدراسة فيما يتعلق بموضوع البحث الحالي.

## المفاهيم الاجرائية لمصطلحات الدراسة :

1- البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي : **counseling program based on positive thinking** : هو برنامج مخطط منظم يستند إلى مبادئ نموذج مارتن سليجمان ويتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة والممارسات التى تستخدم مهارات وفنيات التفكير الإيجابي مثل أنشطة الاسترخاء والتأمل وسرد القصص والتعلم بالتمذجة التى تساعد على تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى الطلاب.

2- المرونة النفسية: **Psychological Resilience** : يعرفها ( **Conner& Davidson,2003**) بأنها السمات الشخصية التي تمكن الفرد من النجاح والنمو في مواجهة الشدائد والمحن" وتتبنى الباحثة هذا التعريف وذلك لاستخدام مقياسه فى الدراسة الحالية .

وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (Conner & Davidson, 2003) للمرونة النفسية المستخدم في الدراسة ويتضمن

خمسة أبعاد وهي :

- الكفاءة الشخصية **Personal competence** : ويشير إلى تبني الفرد لمعايير مرتفعة والفعالية والنشاط والإحساس بالقوة وعدم التخلي عن الأهداف الشخصية عند التعرض لمواقف عصبية.

- الثقة في القدرات **Trust in instincts** : ويشير إلى القدرة على تحمل التأثير السلبي والتأثيرات القوية للضغوط ويركز على الميل إلى تهدئة الذات والإصرار والمثابرة عند التوافق مع الضغوط.

- التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة مع الآخرين: **The positive acceptance of change and and secure relationships** : ويتضمن ويرتبط بالقدرة التكيفية للمرء .

- الضبط **Control** : ويتضمن قدرة الفرد على ضبط الذات والاندفاع باتجاه تحقيق الأهداف والقدرة على الحصول على المساعدة من الآخرين (المساندة الاجتماعية).

- المؤثرات الروحية **Spiritual Influences** : ويقاس مدى إيمان الفرد بالله والقضاء والقدر.

### 3- التوجه نحو الحياة **life orientation**

يعرفه (Scheier & carver, 1985) بأنه النزعة أو الميل للتفاؤل أي التوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة (إيمان عبد الكريم وريا الدوري ، 2010:246) وتتبنى الباحثة تعريف (Scheier & carver , 1985) للتوجه نحو الحياة وذلك لمناسبته لعينة الدراسة وأهدافها واعتماد الباحثة عليه ضمن عدة مقاييس في تصميمها لمقياس الدراسة الحالية .

ويُعرّف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوجه نحو الحياة  
إعداد الباحثة ويتضمن بعدين هما ( بعد التفاؤل وبعد التشاؤم) .

### فروض الدراسة :

تحددت فروض الدراسة فيما يلي :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة  
التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية (الدرجة الكلية  
والأبعاد) لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة  
التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية  
(الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح المجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة  
التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه  
(التفاؤل - التشاؤم) لصالح القياس البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة  
التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه نحو الحياة  
ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) لصالح المجموعة التجريبية.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة  
التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية (الدرجة الكلية  
والأبعاد) .

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة  
التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه  
(التفاؤل - التشاؤم).

### إجراءات الدراسة

تتضمن الدراسة الحالية العديد من الاجراءات التي تستهدف التحقق من صحة الفروض والتي يمكن عرضها على النحو التالي :

### أولاً : منهج الدراسة

تستخدم الدراسة الحالية المنهج التجريبي " **Experimental Method** والتصميم التجريبي القائم على القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة للتحقق من فروض الدراسة .

### ثانياً : عينة الدراسة

#### (1) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة قوامها (40) طالب وطالبة بالفرقة الأولى عام بكلية التربية جامعة دمنهور ، بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2018-2019) بشعبتي اللغة العربية والتاريخ (الشعب الأدبية) ، وشعبتي البيولوجي (التاريخ الطبيعي) والكيمياء (الشعب العلمية) بواقع (10) طلاب بشعبة اللغة العربية - 10 طلاب بشعبة التاريخ - 10 طلاب بشعبه الكيمياء - 10 طلاب بشعبة البيولوجي) ، بمتوسط عمري (18.9 سنة ) وانحراف معياري (0.122).

#### (2) العينة الأساسية للدراسة

تتكون عينة الدراسة من (32) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى عام بشعبتي اللغة العربية والتاريخ (الشعب الأدبية) ، وشعبتي البيولوجي (التاريخ الطبيعي) والكيمياء (الشعب العلمية) بكلية التربية جامعة دمنهور ، بواقع (16) طالب وطالبة للمجموعة التجريبيية ، (16) طالب وطالبة للمجموعة الضابطة ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياسى المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة وتتراوح أعمارهم بين (18 -19) سنة بمتوسط عمري بمتوسط عمري (18.9 سنة ) وانحراف معياري (0.122).

### ثالثاً - أدوات الدراسة :

#### 1-البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)

يعد البرنامج الإرشادي الحالي القائم على التفكير الإيجابي من البرامج المهمة التي تهدف إلى تنمية المرونة النفسية لدى الأفراد والقدرة على مواجهة الضغوط والتكيف الإيجابي معها، كما أنه يساعدهم على النظرة الإيجابية للحياة والتوجه الإيجابي نحوها والذي يساعد كذلك الفرد على التصدي للضغوط و التعافى من آثارها

#### أ- عنوان البرنامج

برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة

ب-الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج الإرشادي الحالي من خلال فنياته واجراءاته إلى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة من طلاب كلية التربية.

#### ج-أهمية البرنامج

تكمن أهمية البرنامج الحالي فيما يلي :

- يزود البرنامج الطلاب بعدد من طرق التفكير ومنها التفكير التفاضلي لحل المشكلات والقدرة على استخدام الأساليب المتعددة من أجل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل فعال.
- يساعد البرنامج الإرشادي الطلاب والطالبات على الوعي بالذات ومعرفة مواطن ومكامن القوة لديهم والتوجه نحو الحياة بصورة إيجابية.
- تنمية مكونات وأبعاد المرونة النفسية لدى الطلاب والطالبات وأهمها الكفاءة الشخصية والثقة فى القدرة على تحمل التأثيرات القوية للضغوط والقدرة على ضبط الذات لدى الطلاب والتحكم في انفعالاتهم.
- تعميم نتائج هذا البرنامج على باقي طلاب وطالبات الجامعة إذا ثبتت فعاليته بالتجريب والممارسة .

#### 2- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)

## يهدف المقياس إلى تقدير التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة وصف المقياس

قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقاييس التي تم الاطلاع عليها وحسبت تكراراتها بين المقاييس وبناءً عليه تكوّن المقياس الحالي من (40) عبارة تتضمن مجموعة من المواقف الحياتية موزعة على ستة أبعاد كالتالي :

### أ- البعد الأول : التوقعات الايجابية

يقصد بالتوقعات الإيجابية توقع الفرد تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياته؛ فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.

### ب- البعد الثاني : الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

ويقصد بها قدرة الشخص ومهارته في توجيه انتباهه وتركيزه على ما هو مفيد ومثمر بحيث تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي لتحقيق توائم مع عمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

### ج- البعد الثالث : التقبل غير المشروط للذات

ويقصد بها تقبل الفرد غير المشروط لذاته والتعرف عليها والرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار.

### د- البعد الرابع : التقبل الايجابي للآخرين

ويقصد به تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي، كما يشير إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين.

### هـ- البعد الخامس : الشعور العام بالرضا

ويعنى الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.

#### و- البعد السادس : تقبل المسؤولية الشخصية

ويعنى عدم التحجج بقلّة الوقت ولا اللقاء الأعذار على الغير كما يعنى أنه من الشجاعة بمكان تحمل هؤلاء الأشخاص مسؤوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

#### تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس في الاستجابة علي مفرداته تدرج ثلاثي، حيث يتم تصحيح المفردات بالمدى (1-3) حيث تدل الدرجة (3) على التفكير في الاتجاه الايجابي والدرجة (2) على التفكير في الاتجاه المحايد ، أما الدرجة (1) فتدل على التفكير في الاتجاه السلبي، وبالتالي تتراوح درجات المقياس ككل من (40-120) .

#### الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق باستخدام صدق المحك والمحك هنا هو مقياس التفكير الإيجابي إعداد (عبد الستار ابراهيم، 2008) ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.79) وهي دالة احصائياً عند (0.01). وكذلك تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ حيث تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (0.773 - 0.808)، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.851) وكذلك حساب ثباته بطريقة إعادة تطبيق الإختبار **Test Re-test** بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيقين ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.720 - 0.830) لأبعاد المقياس وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.821). كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة

الكلية لمقياس التفكير الايجابي ودرجات الأبعاد الفرعية المكونة له بين (0.713 - 0.853) وهي جميعاً دالة عند مستوي (0.01) مما يعطي مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي للمقياس.

### 3- مقياس المرونة النفسية (Connor & Davidson, 2003)، ترجمة وتعريب الباحثة)

ويهدف إلى معرفة درجة مرونة الطالب تجاه ما يواجهه من مواقف وأحداث وقد قام (Connor & Davidson, 2003) بإعداد مقياس المرونة النفسية في صورته الأولية ليقاس درجة المرونة النفسية لدى الطلاب ، ثم قامت الباحثة بترجمته ونقله للعربية ، ويتكون المقياس من (25) مفردة ، تتوزع على خمس أبعاد وهي (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات - التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة مع الآخرين - الضبط - المؤثرات الروحية ) ونوضحها كالتالي:-

أ- الكفاءة الشخصية **personal competence** : وتشير إلى تبني الفرد لمعايير مرتفعة والفعالية والنشاط والإحساس بالقوة وعدم التخلي عن الأهداف الشخصية عند التعرض لمواقف عصبية .

ب- الثقة في القدرات **trust in one's instincts** : ويشير إلى القدرة على تحمل التأثير السلبي والتأثيرات القوية للضغوط ويركز على الميل إلى تهدئة الذات والإصرار والمثابرة عند التوافق مع الضغوط

ج- التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة مع الآخرين ويرتبط بالقدرة التكيفية للفرد **the positive acceptance of change, and secure relationships**

د- الضبط **control** : ويتضمن قدرة الفرد على ضبط الذات والاندفاع باتجاه تحقيق الأهداف والقدرة على الحصول على المساعدة من الآخرين (المساندة الاجتماعية)



هـ - المؤثرات الروحية **spiritual influences** : و يقيس مدى إيمان الفرد بالله والقضاء والقدر

#### تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس في الاستجابة علي مفرداته تدرج خماسي، بطريقة ليكرت حيث يتم تصحيح المفردات بالمدى (1-5) حيث (5) تنطبق على بشدة ، (4) تنطبق على إلى حد ما، (3) غير متأكد ، (2) لا تنطبق ، (1) لا تنطبق على الاطلاق ، وقد بلغ عدد مفردات المقياس (25) مفردة وبالتالي تتراوح درجات المقياس ككل من (25-125) .

**الخصائص السيكومترية للمقياس** تم التحقق من صدق مقياس المرونة النفسية من خلال صدق المحك والمحك هنا هو مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد محمد سعد حامد عثمان ، 2010) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.87) وهي دالة احصائياً عند (0.01) . كما تم حساب ثباته بطريقة معامل ألفا كرونباخ : قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس حيث تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (0.723 - 0.829)، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.897) ، وكذلك بطريقة طريقة إعادة تطبيق الإختبار **Test Re-test** بفاصل زمني أسبوعين ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.815 - 0.936) لأبعاد المقياس وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.945) على مستوى الدرجة الكلية للمقياس ، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### 4- مقياس التوجه نحو الحياة (إعداد الباحثة)

ويتكون من (28) مفردة منهم (4) مفردات موضوعة لإخفاء هدف الاختبار ولا تُصحح وهي المفردات رقم (2-4-5-7) ، أما باقي المفردات وعددها (24) تتوزع على بعدين للتوجه نحو الحياة هما ( التفاوض - التفاوض )

- ويعرف التفاؤل ويعرف بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو الى النجاح ، ويستبعد ما خلا ذلك (بدر محمد الانصارى ، 2001: 3)

- أما التشاؤم فيعرف بأنه توقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل. (عون عوض يوسف ، 2012 : 57).

### تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس في الاستجابة علي مفرداته تدرج ثلاثي، بطريقة ليكرت حيث يتم تصحيح المفردات باعطاء كل مفردة درجات تتراوح من 1-3 أى أن الاجابات التي وضع حولها الطالب تصحح بالترتيب 3، 2، 1 حيث (3) موافق ، (2) غير متأكد ، (1) غير موافق.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في حيث تم حساب صدق المقياس باستخدام طريقة صدق المحك والمحك هنا هو مقياس ضوء صدق المحك هو القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، إعداد :أحمد عبد الخالق ، 1996)؛ حيث بلغ معامل الارتباط على بعد التفاؤل بين المقياس المستخدم في الدراسة الحالية والقائمة العربية (0.88) وعلى بعد التشاؤم (0.82) وهي دالة احصائياً عند (0.01) . كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس حيث تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (0.761 - 0.815) ، وكذلك بطريقة إعادة تطبيق الإختبار **Test Re-test** بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيقين وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.843 - 0.872) لأبعاد المقياس ، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

### عرض النتائج ومناقشتها

يتم في هذا الجزء عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، وذلك في

ضوء الفروض التي تم فرضها والأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحتها، ثم مناقشة تلك النتائج في ضوء التراث السيكولوجي ذي العلاقة بالدراسة الحالية ودراساتها السابقة

**نتائج الفرض الأول:** ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض ونظرًا لصغر حجم العينة تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمرونة النفسية بأبعدها (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) ، ويوضح جدول (1) النتائج التي توصلت إليها الباحثة، وكانت النتائج على النحو التالي:

**جدول (1): نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات المجموعة**

**التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين القبلي والبعدي**

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم تأثير كوهين r
الكفاءة الشخصية	الرتب السالبة	1	4	4	**3.362	0.840
	الرتب الموجبة	13	7.77	101		
	الرتب المتساوية	2				
المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم تأثير كوهين r
الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط	الرتب السالبة	1	4	4	**3.056	0.764
	الرتب الموجبة	13	7.77	101		
	الرتب المتساوية	2				
التقبل الإيجابي للتغيير	الرتب السالبة	0	0	0	**3.421	0.855
	الرتب الموجبة	15	8	120		
	الرتب المتساوية	1				
الضبط	الرتب السالبة	0	0	0	**3.453	0.863
	الرتب الموجبة	15	8	120		

				1	الرتب المتساوية	
0.781	**3.127	0	0	0	الرتب السالبة	المؤثرات الروحية
		66	6	11	الرتب الموجبة	
				5	الرتب المتساوية	
0.867	**3.468	1	1	1	الرتب السالبة	المرونة النفسية ككل
		135	9	15	الرتب الموجبة	
				0	الرتب المتساوية	

\*\* دال عند مستوى 0.01

ويتضح من جدول (1) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية بأبعادها (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

كما قامت الباحثة بحساب بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية بأبعادها (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) في القياسين القبلي والبعدي كما يتضح من جدول (2) :

جدول (2) : المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية بأبعادها في القياسين القبلي والبعدي

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
الكفاءة الشخصية	20.75	2.863	31.375	5.71
الثقة في القدرات	10.875	0.957	15.00	3.076
التقبل الإيجابي للتغيير	9.125	2.125	13.375	2.604
الضبط	8.75	1.612	13.312	2.414
المؤثرات الروحية	7.062	0.573	7.87	0.341
المرونة النفسية ككل	56.562	2.78	80.937	12.135

وقد قامت الباحثة بحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي على المرونة النفسية بأبعادها (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) من خلال حساب حجم تأثير من خلال معادلة كوهين ( $r = Z / \sqrt{n}$ )

حيث بلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي على المرونة النفسية ككل (0.867) وتدل هذه القيمة على أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي على المرونة النفسية كبير جدًا ، ويمكن تفسير ذلك كما يلي :

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من خلال هذه النتيجة تحقق صحة هذا الفرض وهذا يعنى وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي فى تنمية مستوى المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية فى الاختبار البعدى لمقياس المرونة النفسية بأبعادها الخمسة (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Matel-Anderson et al , 2019) والتي قدمت تصميمًا مستعرضًا ومترابطًا لتقييم تأثير التفكير الإيجابي على المرونة النفسية لمقاومة الانتحار لدى طلاب الجامعات ووجدت تأثيرًا مباشرًا للتفكير الإيجابي على المرونة النفسية بمعنى أن المرونة النفسية تزداد بزيادة التفكير الإيجابي .

كما أظهرت دراسة (Yu et al , 2015) وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية حيث أوضحت نتائجها أن التغيير فى التفكير الإيجابي كان له دورًا وسيطًا فى زيادة مستوى المرونة النفسية .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى اعتماد البرنامج على مجموعة من الفنيات المتنوعة ما بين المناقشة الجماعية والمحاضرة وعدد من الاستراتيجيات المختلفة منها استراتيجية تغيير التركيز ، أى أن يتدرب الطلاب والطالبات على تغيير

شعورهم السلبي والتركيز عليه لتحويله إلى إيجابي ليقود الطلاب إلى حل للمشكلة التي تواجههم والمواقف الضاغطة

**نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :**

**ينص الفرض الثاني على أنه:** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية بأبعادها (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) في القياس البعدي باستخدام اختبار "مان - ويتني" كما يتضح في جدول (3).

**جدول (3): نتائج اختبار "مان - ويتني" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية**

**بأبعادها في القياس البعدي**

الدلالة	Z	المجموعة الضابطة (ن=16)		المجموعة التجريبية (ن=16)		المقياس	المرونة النفسية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.01	4.202	153.00	9.56	375.00	23.44	الكفاءة الشخصية	
0.01	3.726	166.50	10.41	361.50	22.59	الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط	
0.01	3.671	167.50	10.47	360.50	22.53	التقبل الإيجابي للتغيير	
0.01	4.007	158.50	9.91	369.50	23.09	الضبط	
0.01	4.159	167.00	10.44	361.00	22.56	المؤثرات الروحية	
0.01	4.558	152.00	9.50	376.00	23.50	المرونة النفسية ككل	

ويتضح من جدول (3) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية بما يشتمل عليه من الأبعاد التالية (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية

للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) لصالح المجموعة التجريبية . كما قامت الباحثة بحساب بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية بما يشتمل عليه من الأبعاد التالية (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) في القياس البعدي كما يتضح من جدول (4)

**جدول (4) : المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية بأبعادها في القياس البعدي**

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الكفاءة الشخصية	31.375	5.71	21.375	3.15
الثقة في القدرات	15.00	3.076	10.500	1.095
التقبل الإيجابي للتغيير	13.375	2.604	9.312	1.302
الضبط	13.312	2.414	9.687	1.400
المؤثرات الروحية	7.87	0.341	7.062	0.442
المرونة النفسية ككل	80.937	12.135	57.93	4.250

ويتضح من هذه النتيجة وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وذلك لتعرض المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج الإرشادي .

#### **مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:**

يتضح من تحليل نتائج الفرض الثاني وجود تباين جوهري حقيقي بين متوسطات درجات رتب طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المرونة النفسية بما يشتمل عليه من الأبعاد التالية (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) لصالح المجموعة التجريبية،

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( Mousavi et al , 2015 ) والتي هدفت إلى تحديد أثر التدريب على التفكير الإيجابي على جودة الحياة والمرونة النفسية ، وأظهرت نتائجها أن التفكير الإيجابي له تأثير كبير على المرونة وجودة الحياة لدى مجموعة الدراسة التجريبية دون المجموعة الضابطة وأكدت أن البرامج التدريبية القائمة على التفكير الإيجابي يمكن أن تستخدم لتحسين جودة الحياة والمرونة النفسية . وتفسر الباحثة ذلك بأن تبني الفرد للتفكير الإيجابي في حياته يؤثر بالإيجاب على المرونة النفسية لديه بمعنى أنه يؤثر على قدرته على مواجهة ضغوط الحياة وقدرته على التكيف والتعافي من أثر تلك الضغوط والعودة للحالة الطبيعية التي كان عليها قبل التعرض لمثل هذه الضغوط وهذا هو الافتراض الذي ينطلق منه البرنامج الإرشادي في تلك الدراسة .

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

**والذي ينص على أنه:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) ، ويوضح جدول (5) النتائج التي توصلت إليها الباحثة، وكانت النتائج على النحو التالي :

جدول (5): نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات المجموعه التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة في القياسين القبلي والبعدي

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	حجم تأثير كوهين r
التفاؤل	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	**3.524	0.881
	الرتب الموجبة	16	8.5	136.00		
	الرتب المتساوية	0				



0.844	**3.376	133.00	8.87	15	الرتب السالبة	التشاؤم
		3.00	3.00	1	الرتب الموجبة	
				0	الرتب المتساوية	

ويتضح من جدول (5) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة بما يشتمل عليه من بعدين (التفاؤل - التشاؤم) في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى . كما قامت الباحثة بحساب بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة ببعدية (التفاؤل - التشاؤم) في القياسين القبلي والبعدى كما يتضح من جدول (6) :

جدول (6) : المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة ببعدية (التفاؤل - التشاؤم) في

#### القياسين القبلي والبعدى

القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
3.537	35.875	0.853	13.937	التفاؤل
2.845	13.687	1.412	19.4375	التشاؤم

وقد أشارت نتائج الفرض الثالث إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

أشارت نتائج الفرض الثالث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) لصالح القياس البعدى. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( عيسى محمد ومحمد عاطف، 2017) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوى الإعاقة، وكشفت عن وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو

الحياة . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Talor et al , 2000) والتي توضح أن التصورات المفاهيمية للإنسان تتسق مع الأفكار الإيجابية والمنظور المتفائل والتأملي بشأن المستقبل، وهذا لا يساعد الشخص فقط في حياته أو حياتها الروتينية، ولكنه يساعده أيضاً في أحداث الحياة التي تسبب توتراً وتهديداً ويمكنه أن يقلل من القلق، كما يرجع ذلك التحسن إلى استخدام البرنامج لعدد من الفنيات والمهارات ، ومن هذه المهارات التي كان لها الأثر في تحسين مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطلاب والطالبات مهارة التخيل العقلي والتي تم استخدامها في عدد من الجلسات مثل جلسة "عش حياتك بإيجابية" .

#### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) في القياس البعدي باستخدام اختبار "مان - ويتني" كما يتضح في جدول (7) .

جدول (7) : نتائج اختبار "مان - ويتني" للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التوجه نحو الحياة في

#### القياس البعدي

الدلالة	Z	المجموعة الضابطة (ن=16)		المجموعة التجريبية (ن=16)		المقياس	التوجه نحو الحياة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.01	4.850	136.00	8.50	392.00	24.50	التفاؤل	
0.01	4.372	379.50	23.72	148.50	9.28	التشاؤم	

ويتضح من جدول (7) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه نحو الحياة بما يشتمل عليه من بعدين (التفاؤل - التشاؤم) حيث زاد التفاؤل لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة بصورة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) ، في حين قل التشاؤم لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي بصورة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) .

كما قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) في القياس البعدي كما يتضح من جدول (8) .

جدول (8) : المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التوجه نحو الحياة ببعديه (التفاؤل -

التشاؤم) في القياس البعدي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
1.821	14.87	3.537	35.875	التفاؤل
2.01	20.250	2.845	13.687	التشاؤم

ويتضح مما سبق تحقق هذا الفرض ووجود أثر وفعالية للبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ويعنى ذلك فى الدراسة الحالية ارتفاع مستوى التفاؤل وانخفاض مستوى التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع:

أظهرت نتائج الفرض الرابع وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوجه نحو الحياة بما يشتمل عليه من بعدين (التفاؤل - التشاؤم) لصالح المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج

دراسة (إسراء عبد الله خليل ، 2017) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التوجه نحو الحياة ودرجاتهم علي مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية كما أكدت اسهام الأفكار العقلانية واللاعقلانية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى المراهقين المكفوفين . كما تتفق مع نتائج دراسة (Wang et al , 2012) والتي أشارت الى أن ذوي التفكير الإيجابي في المستقبل يتوقعون السعادة والبهجة والنجاح في أفعالهم . وتفسر هذه النتيجة بأن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك وأن هناك علاقة دائرية متفاعلة بينهم فالأفكار المتفائلة الإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المضي قدما والتقدم والمحاولة ، كما أنها تزيد من ثقة الفرد في إمكانية استمراره في الأداء في اتجاه النجاح .

#### نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

**وينص الفرض الخامس على أنه:** " لا توجد لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد)" . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمرونة النفسية بأبعادها (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) ، ويوضح جدول (9) النتائج التي توصلت إليها الباحثة، وكانت النتائج على النحو التالي:

**جدول (9): نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات المجموعه التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي**

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط	الرتب السالبة	0	0	0	1.00	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	1	1		
	الرتب المتساوية	15				

تابع جدول (9): نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات المجموعه التجريبية على مقياس المرونة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط	الرتب السالبة	0	0	0	1.00	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	1	1		
	الرتب المتساوية	15				
التقبل الإيجابي للتغيير	الرتب السالبة	0	0	0	1.00	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	1	1		
	الرتب المتساوية	15				
الضبط	الرتب السالبة	0	0	0	1.00	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	1	1		
	الرتب المتساوية	15				
المؤثرات الروحية	الرتب السالبة	0	0	0	1.00	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	1	1		
	الرتب المتساوية	15				
المرونة النفسية ككل	الرتب السالبة	0	0	0	2.236	0.05
	الرتب الموجبة	5	3	15		
	الرتب المتساوية	11				

ويتضح من جدول (9) ما يلي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) في القياسين البعدي والتتبعي ، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة

التجريبية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية عند مستوى (0.05) في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس:

يتضح من تحليل نتائج الفرض لخامس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية - الثقة في القدرات وتحمل التأثيرات السلبية للضغوط - التقبل الإيجابي للتغيير - الضبط - المؤثرات الروحية) في القياسين البعدي والتتبعي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (محمد سعد حامد، 2010) والتي أوضحت استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي ، وكذلك دراسة (ولاء عوض أبو زيد ، 2014) والتي أكدت استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من النساء العاملات. ويمكن تفسير هذه النتيجة باستمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. ويعد ذلك مؤشرا لفعالية تدريب المجموعة التجريبية أثناء الجلسات في تنمية المرونة النفسية لديهم.

#### نتائج الفرض السادس ومناقشتها :

ينص الفرض السادس على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة بما يشتمل عليه من بعدين (التفاؤل - التشاؤم) في القياسين البعدي والتتبعي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتوجه نحو الحياة

ببعديه (التفاؤل - التشاؤم) ، ويوضح جدول (10) النتائج التي توصلت إليها الباحثة، وكانت النتائج على النحو التالي:

**جدول (10): نتائج اختبار "ويلكوكسون" للفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة في القياسين البعدي والتتبعي**

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	مستوى الدلالة
التفاؤل	الرتب السالبة	0	0	0	1.414	غير دالة
	الرتب الموجبة	2	1.5	3		
	الرتب المتساوية	14				
التشاؤم	الرتب السالبة	2	1.5	3	1.414	غير دالة
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتساوية	14				

ويتضح من جدول (10) ما يلي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوجه نحو الحياة بما يشتمل عليه من بعدين (التفاؤل - التشاؤم) في القياسين البعدي والتتبعي .

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:

يتضح من تحليل نتائج الفرض السادس بقاء أثر التدريب على البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية بعد فترة من انتهاء تطبيق البرنامج وتوقف التدريب عليه ويعد ذلك مؤشرا لفعالية التدريب داخل جلسات البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى التوجه نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( جابر عبد الحميد وآخرين، 2015) والتي أشارت الى استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في الدرجات على مقياس سمات الشخصية (الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية). كما تتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته بعض الدراسات مثل دراسة (أحلام عبد الستار ، 2011) والتي هدفت الى التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات ، التخيل ، التوقع الإيجابي ) في تنمية بعض الخصائص النفسية (ثقة بالنفس والتفاؤل) والخصائص العقلية (الطلاقة ، الأصالة ، والمرونة).

## توصيات الدراسة

فى ضوء ماتوصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن تقديم التوصيات

التالية:

- 1- زيادة عدد البرامج الإرشادية المختلفة التى تعمل على تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات ذوى المستوى المنخفض للمرونة النفسية
- 2- توفير البرامج الإرشادية المختلفة التى تعمل على تنمية التوجه الايجابى لدى طلاب الجامعات
- 3- تفعيل الدور الإرشادى فى الجامعات لارشاد الطلبة لكيفية حل المشكلات التى تواجههم افي هذه المرحلة الحرجة
- 4- توصى الدراسة بأهمية التدريب على استخدام مهارات التفكير الايجابى مثل مهارة التحدث الذاتى فى أعمار مبكرة من أجل تهيئة الطلاب لمعرفة كيفية مواجهة الضغوط والمشكلات التى تواجههم فيما بعد والتكيف معها وسرعة اتخاذ القرار فى المواقف الصعبة

## بحوث مقترحة

- 1- دراسة أثر برنامج قائم على التفكير الايجابى فى تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة فى المرحلة الثانوية.
- 2- دراسة نموذج بنائى للعلاقات بين التفكير الايجابى والمرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة لدراسة نسبة تأثير كل متغير فى الآخر
- 3- دراسة أثر برنامج إرشادى قائم على التفكير الايجابى لتنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى العاديين وغير العاديين



## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- إسراء عبد الله خليل (2017) . التوجه نحو الحياة وعلاقته بالأفكار العقلانية والغير عقلانية لدى المراهقين المكفوفين . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
- السيد محمد أبو هاشم (2010). النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة .  
مجلة كلية التربية بينها ، ٢٠ (٨١) : 269 - 350.
- بدر محمد الأنصارى (2001). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة . بحوث الندوة العالمية الأولى حول الصحة النفسية فى العالم الاسلامى بالجمهورية اليمنية ، 2-18 .
- بشرى إسماعيل أرنوط (2015) . قراءات في علم النفس الحديث. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- جابر عبد الحميد جابر ، أسماء محمد عدلان ، منى حسن السيد(2014) . أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابى فى تنمية مهارات حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الاعدادية ذوى صعوبات التعلم الجماعى ، مجلة العلوم التربوية ، 3 ، 373-402 .

- عيسى محمد ، محمد عاطف (2017) . المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأفكار اللاعقلانية والتوجه نحو الحياة لدى ذوى الإعاقة . *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، 25 (4) : 314-346.
- ناصر حسين (2018). محددات التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتى الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) . *مجلة أوروك للعلوم الانسانية* ، 11 (1) : 251-290.

- نورس شاكر (2008) . تعريب مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق المعايير له . متاح على الانترنت على موقع : <http://www.uobabylon.edu.iq>
- يحيى النجار & عبد الرؤف الطلاع (2015) . التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة . *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)* ، 29 (2) : 210-246.

#### ثانيا :المراجع الأجنبية

- Adewumi, T. M., & Adendorff, M. (2014). Learners' Perceptions of the Life Orientation Curriculum in Fort Beaufort District Eastern Cape in South Africa. **Mediterranean Journal of Social Sciences**, 5 (7): 459-467.
- Aghaei, A. , Khayyamnekouei, Z., & Yousefy,A. (2013). General Health Prediction Based on Life Orientation. Quality of Life, Life Satisfaction and Age. **Social and Behavioral Sciences**, 84, 569 – 573.
- Blackwell et al. (2012). Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote wellbeing?. **Psychiatry Research**.Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.047>.
- Gomez-Molinero, R ., Zayas, A., Ruiz-González, P., & Guil, R . (2018). Optimism and resilience among university students. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**,1(1): 147-154.
- Matel-Anderson, D. M., Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M . (2019). Mediating Effects of Positive Thinking and Social Support on Suicide Resilience. **Western Journal of Nursing Research**, 41(1): 25-41.
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015).Resilience attributes among university syudents :Acomparative study of psychology

- distress ,sleep disturbances and mindfulness. **European Scientific Journal** , 11( 5): 33-48.
- Mousavi , E., Esmaeili , A ., & Saless , S. S. (2015). The Effect of Positive Thinking on Quality of Life and Resiliency of Cancer Patients . **Razavi International Journal of Medicine**,3(3): 24-29.
  - Stallman,H.M(2011). Embedding resilience within the tertiary curriculum:a feasibility study.**Journal of Higher Education Research &Development**,30(2):121-133
  - Yu, N., Lam, T., Liu, I ., & Stewart. S. (2015) . Mediation of Short and Longer Term Effects of an Intervention Program to Enhance Resilience in Immigrants from Mainland China to Hong Kong.Available on line on:<https://www.researchgate.net>