

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

إعداد الدكتورة/ عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي

دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (الصحة النفسية)

معلمة رياضيات- مدرب معتمد في التنمية البشرية- أخصائي مهارات التفكير

### المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات، لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، والتفكير الإيجابي عند نفس العينة. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) من طلبة المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفراوانية التعليمية وقد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (١٣، ١٤، ١٥) عام وذلك بنسبة متساوية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية و التفكير الإيجابي عند المراهقين.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التفكير الإيجابي، المراهقين.

## **Psychoplasticity and its relationship to Positive Thinking Among Adolescents**

### **Abstract**

The current study aimed to reveal the relationship between psychoplasticity with its dimensions represented in emotional balance, self-efficacy, social relations, and solving problems, among a sample of adolescents in preparatory school students, and positive thinking in the same sample. The study sample consisted of (50) students in preparatory stage at Al-Jaber Al-Ahlia School of the Farawaniyah Educational Administration. They were chosen from the age group (13, 14, 15) years in equal proportion. The researcher dealt with two tools for the study: the psychoplasticity scale that prepared by the researcher, and positive thinking scale prepared by the researcher also. The study expressed a statistically significant correlation between Psychoplasticity as a whole and its sub-dimensions, and positive thinking among adolescents.

**Keywords: Psychoplasticity, positive thinking, adolescents**

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

إعداد الدكتورة/ عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي

دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص (الصحة النفسية)

معلمة رياضيات- مدرب معتمد في التنمية البشرية- أخصائي مهارات التفكير

### مقدمة

برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلا من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية.

وتشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبوحلاوة، ٢٠١٣، ص٤).

والمرونة صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الواحدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته وموروثاته (فحجان، ٢٠١٠).

وترى جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2003, p3) أن المرونة الإيجابية لا تعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة؛ لأن الطريق إلى المرونة قد تنطوي على العديد من الصعوبات والضغوط النفسية المختلفة، كذلك فإن المرونة الإيجابية ليست أحد السمات النفسية التي قد يمتلكها الأفراد أو قد لا يمتلكونها، لذا فهي تتضمن العديد من السلوكيات والأفكار والاعتقادات والأفعال والإجراءات التي يمكن تعليمها وتطويرها لدى أي شخص.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته.

والتفكير يعد عاملاً أساسياً من عوامل الحياة للإنسان، فيساعده على توجيه حياته وتقدمها، كما سيساعده على حل كثير من المشكلات التي تواجهه وتُجنيه الكثير من المضار، فيستطيع بفضل عقله السيطرة والتحكم بأمور كثيرة في حياته وتسييرها لصالحه.

وتتميز عملية التفكير بأنها إنسانية، تتطلب عند تنميتها وتعلمها جهوداً مميزة من أطراف عدة في فترات مختلفة من العمر، فالإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهي (العقل)، وأن هذا العقل البشري يركز على شيء معين، ويحاول إلغاء الفشل من حياته، ويركز تفكيره بالسعادة في حياة الفرد، فالعقل بذلك يعطي الأوامر إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية حتى تبقى على الخبرات الجيدة وتقوم بإلغاء الخبرات غير الجيدة، فعندما يدرّب الإنسان عقله على التفكير الإيجابي، فهو بذلك يتحول كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته، بدلاً من أن تكون ضدها (بركات، ٢٠٠٦، ص ٤).

ويعد التفكير الإيجابي أحد المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الإيجابي، كما أنه ينتمي لعلم النفس التربوي بوصفه نشاط إنساني فكري يستثمر المهارات والخبرات والمعرفة الذاتية بشكل إيجابي هادف، كما أنه يرتبط بالصحة النفسية بما يتضمنه من محتوى نفسي واجتماعي يسهم في تحقيق الذات وتنمية جودة الحياة الشخصية وإدارة الانفعالات ودعم مفهوم الأمل والتفاؤل لدى الفرد ودعمه لاستعادة اتزانه أما ضغوط وأزمات الحياة. ويرتقي التفكير الإيجابي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية (الأنصاري، ٢٠١٢، ص ٥).

وتشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هويته واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبوحلاوة، ٢٠١٣، ص٤).

والمرونة صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الواحدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته وموروثاته (فحجان، ٢٠١٠).

وترى جمعية علم النفس الأمريكية (APA,2003,P3) أن المرونة الإيجابية لا تعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة؛ لأن الطريق إلى المرونة قد تنطوي على العديد من الصعوبات والضغوط النفسية المختلفة، كذلك فإن المرونة الإيجابية ليست أحد السمات النفسية التي قد يمتلكها الأفراد أو قد لا يمتلكونها، لذا فهي تتضمن العديد من السلوكيات والأفكار والاعتقادات والأفعال والإجراءات التي يمكن تعليمها وتطويرها لدى أي شخص.

وتتسم مرحلة المراهقة بالتغيرات التي تطرأ على الفكر، والانفعال، والسلوك، والرغبة في التفرد، والانعزال، والنفور من العمل والنشاط، وعدم التأزر والملل، وعدم الاستقرار، والرفض، والعناد، ومقاومة السلطة، والانفعالية الشديدة، ونقصان الثقة بالنفس. ولم يغفل الباحثون الحديث عن أزمة الهوية، أو ما يطلقون عليه تحديد الهوية لإريك إريكسون، وهو الخلط الذي يشعر به المراهق في تحديد هويته من كونه طفلاً، وسلوكيات غير مسئول عنها بشدة إلى تغير في شكل الجسد والدور الاجتماعي الذي أصبح مسؤلاً عنه (أبوحطب وصادق، ١٩٩٩).

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

ولذلك توجد علاقة بين المرونة النفسية وبين القدرة على التفكير الإيجابي والتفكير السليم لدى المراهقين، وبما أن العقل السليم في الجسم السليم بدنياً يكون أيضاً التفكير السليم في الجسم السليم نفسياً.

### مشكلة البحث

يواجه المراهقون في المجتمع ولاسيما في وقتنا الحاضر مجموعة من الأحداث والمواقف المحبطة والتي ينعكس أثرها على مجمل حياته اليومية تجعل من مسألة تعامله معها أمراً لا يخلو من الصعوبة وربما يفوق قدرته على تحملها، ومن الضروري أن يتعلم المراهقين أن يفكروا بطريقة عقلانية ومنطقية ليرتب الحقائق بطريقة سليمة، وليتكيفوا مع مجتمعاتهم ويواجهوا مشكلاتهم.

يهتم علم النفس بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل، والسعادة، والرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الإيجابية، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والإيجابية التي تظهر من خلال المواقف وخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها و تكوينها، بالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد، ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة (زيد وآخرون، ٢٠١٣، ص ٢٤١).

وللتفكير الإيجابي أهمية نفسية واجتماعية للأفراد في مختلف مراحل الحياة، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعد من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان، فهي فترة انتقالية قلقة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرجولة، وهي مرحلة حرجة تتأثر بالمرحلة التي تسبقها وتؤثر على المراحل التي تليها، ويواجه فيها المراهق القلق والاضطراب الشديد بسبب التغيرات التي تنتابه على المستوى العضوي والنفسي والاجتماعي. فالتفكير الإيجابي يساعد المراهق على تخطي المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجهه.

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة ومن خلال تعاملها المباشر مع طالبات في عمر المراهقة، استشعرت مشكلة البحث حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة مفصلية في عمر الأفراد، لابد لهم من مواجهة مشكلاتهم في هذه المرحلة وبحاجة إلى مرونة نفسية وتفكير إيجابي يمكنهم من عبور هذه المرحلة والتغلب على العقبات التي قد تواجههم بأساليب تحافظ على توازنهم وصحتهم النفسية.

وقد أشارت عديد من الدراسات إلى أن التفكير الإيجابي يؤثر ويتأثر بكثير من العوامل الشخصية والنفسية منها على سبيل المثال:

هدفت دراسة (Wong Shyh, 2012) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بسنغافورة بلغ عددها (٣٩٨) وأشارت النتائج إلى أن الإناث كانوا أكثر عرضه للضغوط والقلق من الذكور، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات من حيث الغضب، الاكتئاب، السعادة، كما دلت النتائج على وجود تأثير دال إحصائيا للتفكير الإيجابي على السعادة.

وهدفت دراسة (إبراهيم، ٢٠١٩) إلى البحث عن أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى مجموعات البحث ككل، وأن هذه العلاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تأثيرا يسير في نفس الاتجاه.

كما أظهرت دراسة (الكندري، ٢٠٢١) إلى فاعلية برنامج بريق في تعزيز التفكير الإيجابي، ولم تكن هناك فاعلية في متغير الصحة النفسية، كما وجدت علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية عند المشاركين وذلك قبل تطبيق البرنامج، ولم تجد علاقة بين المتغيرين بعد تطبيق البرنامج.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

ودراسة (الحربي، ٢٠٢١) والتي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس حيث أظهرت العلاقة الارتباطية بين أبعاد الثقة بالنفس وأبعاد التفكير الإيجابي، كما أظهرت أنه كلما زادت ثقة الطالب بنفسه زادت لديه أنماط التفكير الإيجابي.

بينما أظهرت دراسة (جورجي، ٢٠٢٠) العلاقة الارتباطية السالبة بين التفكير الإيجابي والإحباط الأكاديمي حيث تنبئ بعض أبعاد التفكير الإيجابي دون غيرها بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ودراسة (Lucas & Moore, 2020) التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والصحة العقلية، حيث أظهرت أن المرونة النفسية مهمة للصحة العقلية للفرد وأن كليهما جزء لا يتجزأ من الرضا عن الحياة؛ وتوصلت دراسة (العنزي، ٢٠١٨) إلى فعالية برنامج إرشادي تكاملي مستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

كما هدفت دراسة (قاسم، ٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وكذلك وجود علاقة دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى عينة البحث.

بينما هدفت دراسة (السيد، ٢٠١٦) إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١، بين درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي - الشعور العام بالرضا) ودرجاتهم في أبعاد مقياس دافعية الإنجاز (السعي نحو التفوق والنجاح - التخطيط للمستقبل - الثقة بالنفس - الشعور بالمسئولية).



كما هدفت دراسة (الحطاح، ٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومهارة حل المشكلات لدى عينة من الطلبة المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي ومهارة حل المشكلات لدى المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

وهدفت دراسة (الزهراني، ٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى التفكير الإيجابي تُعزى لمتغيري الصف الدراسي وهي لصالح الصف الأول الثانوي، ومستوى الدخل لصالح الأعلى دخلاً.

على الرغم من وجود تلك الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي إلا أن الباحثة قد لاحظت ندرة هذه الدراسات مما دفعها إلى إجراء هذه الدراسة النظرية حول المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، ومن هنا فإن أسئلة البحث تتمثل في:

- ١- ما أبعاد المرونة النفسية عند المراهقين؟
- ٢- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وتنمية التفكير الإيجابي لدى المراهقين؟
- ٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين؟
- ٤- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين؟
- ٥- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين؟

يهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على العلاقة بين مكونات المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
2. التعرف على العلاقة بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
3. التعرف على العلاقة بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
4. التعرف على العلاقة بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
5. التعرف على العلاقة بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
6. الخروج بتوصيات ختامية تسهم في دعم وتنمية التفكير الإيجابي للمراهقين.

### أهمية البحث

تنطلق أهمية البحث من

- (1) أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات نفسية وشخصية وعقلية وجسمية قدر تؤثر على حياة الفرد.
- (2) أهمية تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهقين حيث يتأثر التفكير الإيجابي بعديد من العوامل النفسية.
- (3) تساعد على توجيه انتباه المسؤولين إلى أهمية المرونة النفسية وتأثيراتها الإيجابية على مختلف جوانب الشخصية.
- (4) يتوقع أن يفيد البحث في كيفية توظيف المرونة النفسية في تنمية التفكير الإيجابي.

### مصطلحات البحث

#### المرونة النفسية: Psychological Flexibility:

تشير في علم النفس الي فكرة ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

وعرفتھا جمعیة علم النفس الأمريكية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية. (APA, 2014)

### التفكير الإيجابي: Positive thinking

عرفه عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨، ١١١) أنه: تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه، وإعانة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق الكثير من النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس.

### الإطار النظري للبحث

#### أولاً: المرونة النفسية (المفهوم والخصائص والأبعاد)

برز مفهوم المرونة النفسية مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلاً من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية (Bandura & Bussey, 2004).

وعرف الأحمدى (٢٠٠٧، ص٣) المرونة بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول.

يعرف البحيري (٢٠١٠) المرونة: بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها.

وعرف (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010) المرونة النفسية أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات، أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

في حين يرى عبدالوهاب (٢٠١١) الي أن عامل المرونة من العوامل المكونة للقدرة على التفكير الابتكاري وهي عكس التصلب، وتعني قدرة الفرد على تغيير زاوية تفكيره في أثناء قيامة بالنشاطات المختلفة. حيث تشير المرونة الي درجة السهولة التي يغير بها الشخص موقفا ما أو وجهه عقلية معينة.

يرى عمر (٢٠١٢، ص٦) المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.

كما يشير ريان (٢٠٠٦) الي أن المرونة النفسية تلعب دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته (بجي عمر، ٢٠١٢، ص٢).

ويعرف محمد أبو حلاوة (٢٠١٣، ص ٥) المرونة النفسية بأنها: عملية دينامية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية، أو صادمة، أو مأساوية، أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة.

ويتبنى البحث مفهوم عبد الوهاب (٢٠١١) الذي يرى أن عامل المرونة من العوامل المكونة للقدرة على التفكير الابتكاري، حيث تعني قدرة الفرد على تغيير زاوية تفكيره في أثناء قيامة بالنشاطات المختلفة. حيث تشير المرونة الي درجة السهولة التي يغير بها الشخص موقفا ما أو وجهه عقلية معينة.

ومما سبق فإن المرونة النفسية تعد الفرصة لتوظيف الإمكانيات النفسية والبدنية للتوافق الفعال مع ظروف الحياة وأحداثها وذلك لتكوين الاتزان النفسي والإحساس بجودة الوجود وتعزيز الثقة بالذات وصورتها الإيجابية والقدرة على إدارة المشاعر والاندفاعات.

وللمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في:

- (١) القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فضلا عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.
  - (٢) الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.
  - (٣) مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتروي وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.
  - (٤) النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
  - (٥) القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلا عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.
  - (٦) المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارها أنهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب (عبدالرحمن والعزب، ٢٠٢١، ص ٢٦٩).
- وأشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2010) إلى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية حددتها فيما يلي:
- (١) العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
  - (٢) تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
  - (٣) تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
  - (٤) القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
  - (٥) التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
  - (٦) تنمية الثقة بالذات.
  - (٧) فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

- ٨) الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- ٩) رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والاسترخاء.
- ١٠) التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

### أبعاد المرونة النفسية

- حددت أسماء صميذة (٢٠١٩، ص٤٧) أبعاد المرونة النفسية في خمسة أبعاد هي:
- ١) **الاتزان الانفعالي:** ويتمثل في قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها التوجه الصحيح والقدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها مع تعدد المواقف التي يمر بها واختلافها.
  - ٢) **فعالية الذات:** ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق أهدافه، وقدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.
  - ٣) **العلاقات الاجتماعية:** القدرة على إنشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمحافظة عليها والاندماج وسط الجماعة، وتقبل الآخرين والقدرة على التسامح والعتو مع الذات والآخرين، بالرغم من اختلافهم معاً، ومساعدة الآخرين.
  - ٤) **الصبر:** هو القدرة على تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية ونفس راضية دون تسرع والاندفاع في رد الفعل، والقدرة على المثابرة والجدل لإنجاز الطموحات ومهام الحياة.
  - ٥) **حل المشكلات:** القدرة على النظر إلى الصعوبات والأزمات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها ومواجهتها، والبحث عن أفكار إبداعية وبدائل متعددة واستشارة أهل الخبرة.

**أولاً: نظرية التحليل النفسي:**

أوضح مؤسس النظرية سيجموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والانا والانا الأعلى، حيث كل منها مسؤول عن وظيفة خاصة، تتكفل الانا Ego بالدفاع عن الشخصية وتعمل على توافقها مع البيئة، كما يعمل على تأجيل إشباع مطالب الهو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع بدون آثار مؤلمة، ويتوجه الانا بمستويات ثانوية اعلى من الوظائف العقلية مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق وإحداث المرونة والتكيف.

وحدد دسوقي (١٩٧٤) السلوك التوافقي في الإنسان وفق هذه النظرية هو السلوك الموجه للتغلب على العقبات البيئية، كما أن اليات توافقه التي يتعلمها هي الاستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه وتحقيق توتراته، فقدرة المرء تحت تأثير دوافعه على تحويل ما هو ذاتي الي اجتماعي قابلية التكيف أو القدرة على التكيف كما يقول فرويد فمدى التكيف والقدرة عليه يشكلان الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد، تعتبر هذه النقاط التي أشار اليها فرويد مثل التوافق والتكيف وما شابه ذلك لها علاقة وطيدة بالمرونة بل يمكن عدها تعابير مرادفة لها (ربيعة الحمداني، ٢٠١٧، ص٧٦).

**ثانياً: نظرية التحليل النفسي الاجتماعي:**

قدم آدلر مفهوم في التحليل النفسي الاجتماعي من خلال تنمية المشاعر الاجتماعية وذلك بأن تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني، والأفراد الذين يؤدون أعمالاً مفيدة ويعيشون وفقاً لمبادئ مع إمكانية تغييرها وفقاً للظروف الواقعية والتوجه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية لا يوفرون لأنفسهم القوت والرزق فقط لكنهم يستشعرون الإحساس الذي يقدره ذواتهم ثم مجتمعهم ذلك ما يسهم في تقدم المجتمع بشكل إيجابي وذلك من خصائص المرونة الإيجابية.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

فالشخص المرن من وجهه نظر أدلر لا يفقد رؤية الواقع ويمتلك خطة حياة واقعية، ويرتبط بعلاقات اجتماعية متبادلة.

بعد ذلك طور أدلر مصطلح أسلوب الحياة والذي يعني اتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب وهو حركة الفرد المستمرة والمتسقة نحو الأهداف الواقعية التي يحددها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته. ويضيف الي أن أسلوب الحياة يوجه نمو الشخصية، وتنتج الشخصية من نشاط القوة المبدعة للفرد، وهي العملية التي من خلالها تصنع مفاهيمنا وأفكارنا عن ذاتنا وعن عالمنا (علاء الدين كفاقي، ٢٠١٣).

أوضح (رضا. ٢٠٠٨) استناداً الي وجهة نظر أدلر فإن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقاً لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات اعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي. (ربيعة الحمداني، ٢٠١٧، ص٧٦).

### ثالثاً: نظرية رانك Rank في الشخصية:

تناول رانك أدوار تطور الشخصية في نظريته حيث أشار الي ثلاث أدوار وهي:

- **دور الشخص العادي:** وهنا يتسم الفرد بمحاولة للتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه والشعور بأنه جزء من هذا المحيط ويكون مثله الأعلى أن يكون كغيره من الناس.
- **دور الشخص العصابي:** ويتسم ببدء اعتماد الفرد على نفسه وتكوين وجهات نظر جديدة حيال نفسه والعالم ويكون مثله الأعلى أن يكون غير ما يريده الناس أن يكون.
- **دور الشخص المتوافق:** وهو اعلى درجات تطور الفردية حيث يصل الفرد الي درجة كبيرة من التوافق مع نفسه وبيئته وتنمو أرائته ويسود الجانب الأخلاقي ذاته ويكون مثله الأعلى أن يكون كما هو في الواقع (زهرا، ٢٠٠٥، ص٦٢).



يقول رانك أن الفرد عندما يتخلى عن اللجوء الي المقارنة ويكف عن قياس نفسه بمستويات الآخرين فإنه يصل الي تكوين الإرادة الإيجابية الحقيقية. (زهران، ٢٠٠٥، ص٦٨).

استنادا الي ذلك ترى الباحثة أن الفرد يحقق قدر من المرونة النفسية الإيجابية حين تكون شخصيته تجمع بين دور الشخص العادي الذي يحاول التوافق مع نفسه ومع المحيط حوله، وبين دور الشخص المتوافق الذي يصل الي درجة عالية من التوافق مع نفسه وبيئته.

#### رابعاً: النظرية الإنسانية لكارل روجرز:

نظرة روجرز للإنسان نظرة إيجابية فهو في نظره فاعل ذو إرادة يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره ويندفع نحو أهداف إيجابية (ربيعه الحمداني، ٢٠١٧، ص٧٧). تناول روجرز مفهوم ذات إيجابي وضح من خلاله أن الأفراد عندما يتلقون اعتباراً إيجابياً غير مشروط من الآخرين خصوصاً أثناء السنوات المشكلة للشخصية، فإنهم سينمون اعتبار ذات إيجابي، وهو اتجاه مفضل نحو ذاتهم. وهذا يسمح لهم أن ينمو قيمتهم الخاصة متفقة مع خبراتهم الواقعية. وعلى الرغم من انهم سوف يكونون واعين بالتوقعات المرتبطة بما يجب عليهم أن يفعلوه، فإنهم سيتقنون بأحكامهم الخاصة بدلاً من أن يبقوا مقيدين بأحكام الآخرين، ويفتح اعتبار الذات الإيجابي الباب للميول للتحقيق ويسمح للأفراد بأن يؤدوا وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم (علاء الدين كفاي، ٢٠١٣، ص٣٧٣).

يمتلك الفرد بطبيعته قدر من المرونة الإيجابية اذا قام بتنمية تلك الإيجابيات في مراحل تكوين شخصيته، فهو يمتلك نظره إيجابية للحياة، إيمان بقدراته وإمكانياته، يمتلك الاندفاعية لتحقيق الأهداف السامية ومحاولات مستمرة لتحقيقها.

**ثانياً: التفكير الإيجابي (المفهوم والأهمية والأبعاد)**

يعرف بأنه: مجموعة استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها: التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط، والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة والحكم الأخلاقي ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة والتطلع نحو المستقبل وغيرها ومن الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإيثارية وتحضراً (Seligman & Csikzentmihalyi, 2005, P55).

كما يعرف أنه: نشاط عقلي يقوم به العقل من أجل تشكيل الأفكار وإدراك الأمور والحكم عليها بصورة منطقية وحل المشكلات وإبداع الجديد باستغلال المعطيات والمخزون في الذاكرة (السر، ٢٠١٤، ص٧).

وعرفته المتولي (٢٠١٧، ص٢٦١) بأنه عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لاشعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار بينهما بما يلائم الموقف الحالي، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل.

**أهمية التفكير الإيجابي**

أشارت سعادة (٢٠٢٠، ص٩٣) أن للتفكير الإيجابي أهمية كبيرة في حياة الفرد تتمثل في:

- (١) يمنح الفرد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.
- (٢) يساهم في علاج التأخر الدراسي وبعض صعوبات التعلم ويساهم في تنمية مستوى الطموح الأكاديمي.
- (٣) يجعل الحياة ممتعة ومليئة بالسعادة مع وجود القلق، ولكن بشكل أقل.

٤) أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في العقول فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.

٥) يزيد من قدرة الفرد على حل المشكلات الحياتية التي تواجهه.

٦) يساعد الأفراد على التعامل بشكل أفضل عند مواجهة المواقف الصعبة.

### أبعاد التفكير الإيجابي

حدد عبد الستار إبراهيم (٢٠١٠) أبعاد التفكير الإيجابي في:

١) التوقعات الإيجابية نحو المستقبل: وتتمثل في تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد بالإضافة إلى زيادة نسبة التفاؤل لديه ومدى توقعاته لنتائج إيجابية في جوانب حياته الحالية والمستقبلية.

٢) التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: وتتمثل في تبني الفرد لأفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على مدى تفهمه للاختلاف بين الأفراد.

٣) مفهوم الذات الإيجابي: ويشمل تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمتها والرضا بما يملكه من إمكانيات وتجنب احتقار الذات أمام الآخرين.

٤) المجازفة الإيجابية: ويتسم هؤلاء الأفراد بحب الاستطلاع والرغبة الدائمة في الكشف عن كل ما هو غامض.

٥) حب التعلم والتفتح المعرفي: ويتميز الفرد باتجاهات إيجابية نحو القدرة على التغيير والاهتمام بالمعرفة وحب التعلم.

٦) الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: وتتمثل في توجيه الفرد انتباهه وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة وتنمية رصيده المعرفي.

٧) الشعور العام بالرضا: وهو الشعور بالرضا عن الذات والقدرة على تحقيق الأهداف العامة مثل مستوى المعيشة ومستوى التعليم.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

٨) **المسامحة والأريحية:** وهو تبني معتقدات وأفكار وسلوكيات متسامحة لما نمر به من خبرات وآلام نفسية.

٩) **الذكاء الانفعالي:** وهو مجموعة من المهارات والصفات التي تساعد الفرد على مراعاة مشاعر الآخرين.

١٠) **تقبل المسؤولية الشخصية:** وهو عدم التعذر بالوقت وعدم إلقاء الأعدار على الآخرين وتحمل المسؤولية كاملة.

### سمات الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي

يرى الشخص ذي التفكير الإيجابي الجانب المشرق من كل موقف دائماً، ويركز على الجوانب الجيدة فقط مع الاقتناع بأن كل ما يحدث سيعمل بنجاح كما يشعر بالمتعة الذاتية والانفعالات الإيجابية والمزاجية الإيجابية، ويحمل أفكاراً إيجابية متعددة، وهذه المشاعر الإيجابية تغير عقليات الأفراد تجاهه، وتعمل على تقوية الإدراك والانتباه والعمل، كما تعمل على بناء الفرد من الناحية المادية والفكرية والموارد الاجتماعية، مما يؤدي إلى المزيد من المرونة والإبداع. (Mohanty,2009, P360)

ويعتبر الفرد ذو التفكير الإيجابي من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة به ولغيره، ويرى حل لكل مشكلة، ولديه أحلام يحققها، وينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن، ويتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر ويسعى إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها، وتتميز لغته ومفرداته بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء وقادر على الحوار والمناقشة العلمية، وقادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين (إبراهيم، ٢٠٢١، ص٣٢٦).

### استراتيجيات التفكير الإيجابي

أشارت سلمى السبيعي (٢٠١٨، ص١٧-٢٢) لأهم استراتيجيات التفكير الإيجابي وهي:

(١) استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير Thought self-leadership strategy

وتعد هذه الاستراتيجية أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير، ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقتاعات الداخلية، ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير.

(٢) استراتيجية التحدث الذاتي Self-Talks Strategy

للتحدث الإيجابي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتحسين الأداء، وتمثل استراتيجية التحدث الذاتي ميكانيزم داخلي يصل من خلاله الفرد إلى التحدث المعلن والموجه لذاته، وحديث الذات الإيجابي تصريح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها.

(٣) استراتيجية النمذجة Modeling Strategy

تفيد استراتيجية النمذجة في إكساب سلوكيات جديدة وأيضا في تقليل أو زيادة بعض سلوكيات موجودة لدى الفرد، حيث تعني إتاحة نموذج سلوكي بهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروض بقصد إحداث تغيير في السلوك أو إكساب سلوك جديد.

(٤) استراتيجية التخيل Imagining Strategy

يلعب التخيل دورا كبيرا في بناء همة الفرد، وفي تغيير كثير من الأفكار السلبية وفي مواجهة المواقف والتهديدات النفسية، وتطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك، وأساس التخيل الناجح هو إضافة أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصورة.

(٥) استراتيجية تغيير التركيز

وتدعو هذه الاستراتيجية إلى التغيير نحو الإيجابية فبإمكان الفرد تغيير توجهاته وأهدافه في أي لحظة هو يريد، ويعتبر قانون التركيز من أقوى قوانين العقل الباطن، وهي عبارة عن مجموعة من أسئلة تستخدم بشكل لا واعي عند مواجهة التحديات من أي

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

نوع، وهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة، فلو كان هذا التقييم سلبياً يتصرف بطريقة سلبية والعكس عندما يكون التقييم إيجابياً تكون النتائج إيجابية.

### ثالثاً: المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي

تعتبر المرونة من الأساليب المعرفية التي تبدو في الاستجابة العقلية للفرد والتي تمكنه من إدخال تغيرات وجدانية أو سلوكية أو فكرية على المواقف المختلفة في الحياة، بحيث يتقبل الفرد هذه التغيرات عن طيب خاطر ويأخذ بأيسر الحلول التي يمكن الوصول بها إلى التوافق الإيجابي مع النفس ومع البيئة المحيطة (رضوان، ٢٠١٥، ص ٥).

والمرونة النفسية ليست استجابة انفعالية فقط، وإنما عقلية أيضاً تمكن الفرد من الاستجابة مع مواقف الحياة المختلفة؛ والاستجابة العقلية تتمثل في التفكير الذي يمارسه الفرد عند تعرضه لمواقف الحياة المختلفة، وخاصة التفكير الإيجابي.

وتستخدم المرونة لتوليد أنماط وأصناف متنوعة من التفكير وطرح حلول متعددة وإدراك الأمور بطرق متفاوتة ومتنوعة. وتقاس المرونة بعدد الاستجابات المختلفة أو الأفكار البديلة أو الاستجابات المتنوعة التي ينتجها الفرد في زمن محدد لموقف معين أو مشكلة (محمود، ٢٠١٨، ص ٢٤٥)

نقطة البدء لإحداث تغييرات دائمة وباقية في حياتنا تبدأ بفهم الفرق بين التفكير الإيجابي و التفكير السلبي، وادراك التفكير الصحيح بين النظر الي الحياة نظرة تشاؤم أو النظر اليها نظرة تفاؤل وتوقع خير.

ويعتبر (Seligman& Pawelski, 2003) أن المرونة النفسية هي أحد أهم أبعاد التفكير الإيجابي حيث تعني قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يتناسب مع الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادراً على مواجهته.

التفكير الإيجابي يتعين على الشخص أن ينظر الي ذاته وقدراته والعالم المحيط به بنظرة إيجابية ولا يدع اليأس وخيبات الأمل تتسرب داخله ويجعل من العثرات فرص

لللنجاح والتقدم. ويمثل التفكير الإيجابي ابرز جوانب الاقتران الإنساني، اذا انه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة و تحدياتها. ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات الحياة الفعلية، بل هو على العكس من ذلك ينظر بشكل جدلي الي سلبيات وضعية ما وإيجابياتها ويوازن بينها (مصطفى، ٢٠١٢، ص٣٨).

#### فروض البحث:

أولاً نص الفرضية العامة: " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" ويتفرع منها الفرضيات التالية:

- ١- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
- ٢- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
- ٣- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.
- ٤- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

#### منهج وإجراءات الدراسة:

##### (١) منهج الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً وجمع المعلومات والبيانات عنها ثم تصنيفها والتعبير عنها كماً وكيفاً، مما يؤدي إلى التعرف على العلاقات بين الظواهر والتوصل لنتائج تساهم في تحسين الواقع (عبيدات وآخرون، ٢٠٠٧، ص٢٧٦) وقد قامت الباحثة باستخدام هذا المنهج لفحص العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين بمدرسة الجابر الأهلية مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (٢٨٠)، حيث تم تطبيق مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي على عينة مكونة من (٥٠) تلميذ.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

### (٢) عينة الدراسة:

١- العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية للبحث الحالي من عدد (١١٧) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة محافظة الفراوانية التعليمية.

٢- العينة الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٥٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة محافظة الفراوانية التعليمية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م. والجدول (١) يوضح خصائص عينة البحث.

### جدول (١)

#### توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
١٣ عام	١٦	٣٣%
١٤ عام	١٦	٣٣%
١٥ عام	١٨	٣٤%

### أدوات الدراسة:

#### أولاً: مقياس المرونة النفسية إعداد الباحثة:

وقد اشتمل على (٣٩) عبارة مقسمة على (٤) أبعاد فرعية للمرونة النفسية، حيث استعانت

الباحثة بعدد من الدراسات السابقة حول متغير المرونة النفسية

أ- وصف المقياس: اشتمل المقياس على أربعة أبعاد رئيسية يمثل كل منها بعداً من أبعاد المرونة النفسية عند المراهقين، وينفرع كل بعد إلى عدد من الفقرات الفرعية وهي (الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، حل المشكلات).



ب- طريقة تصحيح المقياس:

احتوى المقياس على الاختيارات : لا يحدث مطلقاً (١)، يحدث نادراً (٢)، يحدث قليلاً (٣)، يحدث كثيراً (٤)، يحدث دائماً (٥)، ويشير تقدير (١) إلى انخفاض المرونة النفسية إلى أدنى مستوياتها، ويشير التقدير (٥) إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين.

ومن هنا تم استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها التلميذ وذلك عن طريق حساب مجموع الدرجات التي تمثل مستويات المرونة على فقرات المقياس، وقد تراوحت درجات المقياس بين (٣٩) كحد أدنى، و (١٩٥) كحد أقصى.

ج- الخصائص السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس:

لمعرفة مدى صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد (١٨) محكم من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية والصحة النفسية، حيث اتفق نسبة (٨٠%) من المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق، واتفق نسبة (٨٥%) منهم على تغيير صياغة بعض العبارات، وقد تم تعديل العبارات حسب الآراء بالإجراءات التي ذكرها السادة المحكمين كالتالي:

جدول (٢)

عبارات المقياس التي اتفق المحكمين على تعديلها

العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
أفضل الوحدة عن التواجد مع الناس	أستطيع أن أكون وحيداً عند الحاجة لذلك
أنا متميز في علاقاتي الاجتماعية	لدي علاقات اجتماعية ممتازة بمن حولي

ثانياً: صدق المعاملات الفرعية:

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية الخاصة بالمقياس وذلك عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

### جدول (٣)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	.792	0.01
فعالية الذات	.379	0.05
العلاقات الاجتماعية	.688	0.01
حل المشكلات	.517	0.01

### ثالثاً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي للمقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٤) يعرض النتائج:

### جدول (٤)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الاتزان الانفعالي		فعالية الذات		العلاقات الاجتماعية		حل المشكلات	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	.368	١	.635	١	.618	١	.523
٢	.124	٢	-.052-	٢	.328	٢	-.024-
٣	.160	٣	-.250-	٣	.321	٣	.440
٤	.159	٤	.550	٤	.499	٤	-.332-
٥	-.072-	٥	.635	٥	.215	٥	.371
٦	.272	٦	-.180-	٦	.483	٦	.532
٧	.556	٧	.515	٧	.608	٧	-.235-
٨	.298	٨	.171	٨	.468	٨	-.374-
٩	.538	٩	.420	٩	.455	٩	.306
١٠	.389	١٠	-.015-	١٠		١٠	.275
.641		.610		.714		.529	

يتضح من الجدول (٤):

- أن معامل الارتباط للعبارة (٥) في بعد الاتزان الانفعالي، والعبارات (٢,٣,٦,١٠) في بعد فعالية الذات ، والعبارات (٢,٤,٧,٨) في بعد حل المشكلات، غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم صدق هذه العبارات ولذلك تم حذفها من عبارات المقياس، وبهذا يصبح عدد عبارات المقياس بعد الحذف = (٣٠) عبارة.
- معامل الارتباط لكل عبارة أقل من معامل الارتباط للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس.
- جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يعني اتساق داخلي و صدق جميع عبارات المقياس

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

- ١- تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل وقد حصل المقياس على معامل ثبات (0.750). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.
- ٢- تم حساب معاملات ألفا كرونباخ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية ككل وقد كانت النتيجة كالتالي:

#### جدول (٥)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الاتزان الانفعالي		فعالية الذات		العلاقات الاجتماعية		حل المشكلات	
م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	.615	١	.548	١	.690	١	.445
٢	.643	٢	.633	٢	.701	٢	.546
٣	.639	٣	.660	٣	.701	٣	.436
٤	.646	٤	.551	٤	.688	٤	.606
٥	.660	٥	.548	٥	.712	٥	.477
٦	.627	٦	.651	٦	.689	٦	.443

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

حل المشكلات		العلاقات الاجتماعية		فعالية الذات		الاتزان الانفعالي	
معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
.585	٧	.678	٧	.525	٧	.592	٧
.610	٨	.687	٨	.606	٨	.620	٨
.490	٩	.691	٩	.570	٩	.594	٩
.497	١٠			.630	١٠	.612	١٠
دلالة المقياس ككل = 720 .							

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لكل العبارات أقل من قيمة ألفا للمقياس ككل وهذا يعني تحقق شرط الثبات لمقياس الضغوط النفسية والذي أصبح يتكون من (٣٠) عبارة يجيب عليها المفحوص باختياره بديل واحد فقط من خمسة بدائل حسب أسلوب ليكرت، وتتراوح الدرجات ما بين (١) لا يحدث مطلقاً و (٥) يحدث دائماً. ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي إعداد الباحثة:

وقد اشتمل على (٢٩) عبارة مقسمة على (٤) أبعاد فرعية للتفكير الإيجابي، حيث استعانت الباحثة بعدد من الدراسات السابقة حول متغير التفكير الإيجابي

ت- وصف المقياس: اشتمل المقياس على أربعة أبعاد رئيسية يمثل كل منها بعداً من أبعاد التفكير الإيجابي عند المراهقين، ويتفرع كل بعد إلى عدد من الفقرات الفرعية وهي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية).

ث- طريقة تصحيح المقياس:

احتوى المقياس على الاختيارات : لا يحدث مطلقاً (١)، يحدث نادراً (٢)، يحدث قليلاً (٣)، يحدث كثيراً (٤)، يحدث دائماً (٥)، ويشير تقدير (١) إلى انخفاض مستوى التفكير الإيجابي إلى أدنى مستوياتها، ويشير التقدير (٥) إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى المراهقين.

## الدكتورة/ عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي

ومن هنا تم استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها المراهق وذلك عن طريق حساب مجموع الدرجات التي تمثل مستويات التفكير الإيجابي على فقرات المقياس، وقد تراوحت درجات المقياس بين ( ٣٠ ) كحد أدنى، و ( ١٥٠ ) كحد أقصى.

### ح- الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### صدق المقياس:

لمعرفة مدى صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق التالية:

#### أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد (١٨) محكم من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية والصحة النفسية، حيث اتفق نسبة (٩٠%) من المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق، واتفق نسبة (٨١%) منهم على تغيير صياغة بعض العبارات، وقد تم تطبيق مقترحاتهم وملاحظاتهم حول مفردات المقياس كالتالي:

#### جدول (٦)

#### عبارات المقياس التي اتفق المحكمين على تعديلها

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أتصور أن العشر سنوات القادمة ستكون سعيدة	أشعر بالسعادة عندما أتصور حياتي بعد ١٠ سنوات من الآن
ارفض التعامل مع الجنس الآخر	أشعر بالقلق عند التعامل مع الجنس الآخر
انا قائد بالفطرة	دائماً يتم تكليفي بالمهام القيادية

#### ثانياً: صدق المعاملات الفرعية:

تم حساب صدق الأبعاد الفرعية الخاصة بالمقياس وذلك عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالتالي:

#### جدول (٧)

#### معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	.431	0.05
الضبط الانفعالي	.804	0.01
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	.926	0.01
تقبل المسؤولية الشخصية	.946	0.01

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

### ثالثاً: الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي للمقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٨) يعرض النتائج:

#### جدول (٨)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

تقبل المسؤولية الشخصية		التقبل الإيجابي		الضبط الانفعالي		التوقعات الإيجابية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	.441	١	-.181-	١	.074	١	.128
٢	.145	٢	.173	٢	.540	٢	.125
٣	.441	٣	.396	٣	.664	٣	.355
٤	.022	٤	.562	٤	.055	٤	.420
٥	.198	٥	.736	٥	.204	٥	.021
٦	-.001-	٦	.154	٦	.008	٦	
٧	.434	٧	.736	٧	.084	٧	
٨	.621	٨	.525	٨			
٩	.475						
	.644		.703		.597		.563

يتضح من الجدول (٨):

- أن معامل الارتباط للعبارة (١) في بعد التقبل الإيجابي، والعبارة (٦) في بعد تقبل المسؤولية الشخصية، غير دالة إحصائياً مما يدل على عدم صدق هذه العبارات ولذلك تم حذفها من عبارات المقياس، وبهذا يصبح عدد عبارات المقياس بعد الحذف = (٢٧) عبارة.
- معامل الارتباط لكل عبارة أقل من معامل الارتباط للبعد الذي تنتمي إليه مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس.

الدكتورة/ عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي

- جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يعني اتساق داخلي و صدق جميع عبارات المقياس

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

١- تم حساب معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل وقد حصل المقياس على معامل ثبات (0.750). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

٢- تم حساب معاملات ألفا كرونباخ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية ككل وقد كانت النتيجة كالتالي:

جدول (٩)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

تقبل المسؤولية الشخصية		التقبل الإيجابي		الضبط الانفعالي		التوقعات الإيجابية	
م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	.619	١	.739	١	.608	١	.560
٢	.646	٢	.707	٢	.504	٢	.576
٣	.619	٣	.677	٣	.481	٣	.481
٤	.659	٤	.656	٤	.614	٤	.443
٥	.639	٥	.637	٥	.589	٥	.603
٦	.675	٦	.708	٦	.628	٦	
٧	.600	٧	.637	٧	.622	٧	
٨	.573	٨	.670	٨			
٩	.603						
دلالة المقياس ككل = 0.713							

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معامل ألفا كرونباخ للعبارة (١) في بعد التقبل أكبر من قيمة ألفا للمقياس ككل وهذا يعبر عن عدم ثبات هذه العبارات لذا تم حذفها لتصبح دلالة المقياس ككل = (0.750). وهذا يعني تحقق شرط الثبات لمقياس الضغوط النفسية والذي أصبح يتكون من ( ٢٧ ) عبارة يجيب عليها المفحوص باختياره بديل واحد فقط من خمسة بدائل حسب أسلوب ليكرت، وتتراوح الدرجات ما بين (١) لا يحدث مطلقاً و (٥) يحدث دائماً.

### نتائج الدراسة:

١- اختبار الفرضية العامة: نص الفرض العام على أنه " لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في الجدول (١٠)

### العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	معامل الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	50	.978	.000	0.01
التفكير الإيجابي				

نلاحظ من الجدول (١٠) أن قيمة معامل الارتباط = (0.978) عند مستوى دلالة

0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

٢- اختبار صحة الفرض الأول: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في



الجدول ( ١١ )

العلاقة الارتباطية بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	50	.955	.000	0.01
التفكير الإيجابي				

نلاحظ من الجدول ( ١١ ) أن قيمة معامل الارتباط = (.955) عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

٣- اختبار صحة الفرض الثاني: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

الجدول ( ١٢ )

العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
فعالية الذات	50	.947	.000	0.01
التفكير الإيجابي				

نلاحظ من الجدول ( ١٢ ) أن قيمة معامل الارتباط = (.947) عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

٤- اختبار صحة الفرض الثالث: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

الجدول (١٣)

العلاقة الارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
العلاقات الاجتماعية	50	.966	.000	0.01
التفكير الإيجابي				

نلاحظ من الجدول ( ١٣ ) أن قيمة معامل الارتباط = ( .966 ) عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين " ٥- اختبار صحة الفرض الرابع: والذي ينص على " لا يوجد علاقة دالة إحصائية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما في

الجدول (١٤)

العلاقة الارتباطية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
حل المشكلات	50	.615	.000	0.01
التفكير الإيجابي				

نلاحظ من الجدول (١٤) أن قيمة معامل الارتباط = ( .615 ) عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

وبهذا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين "

نص الفرض العام على أنه " لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي وأن هناك علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تأثيراً يسير في نفس الاتجاه. واتفقت هذه النتائج مع دراسة (الكندري، ٢٠٢١) على وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية عند المشاركين، وتشابهت مع دراسة (إبراهيم، ٢٠١٩) على وجود علاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تأثيراً يسير في نفس الاتجاه. كما تشابهت أيضاً مع دراسة ( Wong Shyh, ) 2012 في وجود تأثير دال إحصائي للتفكير الإيجابي على السعادة. ودراسة (قاسم، ٢٠١٨) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وكذلك وجود علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى عينة البحث.

ونص الفرض الأول على "لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين، وتوصلت دراسة (العززي، ٢٠١٨) إلى فعالية برنامج إرشادي تكاملي مستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الاتزان الإنفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

ونص الفرض الثاني على " لا يوجد علاقة دالة إحصائياً بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين فعالية الذات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين، اتفقت النتائج مع دراسة (الحربي، ٢٠٢١) على وجود العلاقة الارتباطية بين أبعاد الثقة بالنفس وأبعاد التفكير الإيجابي، كما أظهرت أنه كلما زادت ثقة الطالب بنفسه زادت لديه أنماط التفكير الإيجابي. في حيث أنها اختلفت مع

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

دراسة (Wong Shyh, 2012) التي أشارت إلى أن الإناث كانوا أكثر عرضة للضغط والقلق من الذكور، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات من حيث الغضب، الاكتئاب، السعادة.

ونص الفرض الثالث على "لا يوجد علاقة دالة إحصائية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين العلاقات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين. اختلفت دراسة (جورجي، ٢٠٢٠) العلاقة الارتباطية السالبة بين التفكير الإيجابي والإحباط الأكاديمي حيث تنبئ بعض أبعاد التفكير الإيجابي دون غيرها بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، واتفقت مع دراسة (Lucas & Moore, 2020) التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والصحة العقلية، حيث أظهرت أن المرونة النفسية مهمة للصحة العقلية للفرد وأن كليهما جزء لا يتجزأ من الرضا عن الحياة.

ونص الفرض الرابع على "لا يوجد علاقة دالة إحصائية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين" دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى المراهقين. اتفقت النتائج مع دراسة (الحطاح، ٢٠٢١) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي ومهارة حل المشكلات لدى المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. وتوصلت دراسة (الزهراني، ٢٠٢٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a-0.05) في مستوى التفكير الإيجابي تُعزى لمتغيري الصف الدراسي وهي لصالح الصف الأول الثانوي، ومستوى الدخل لصالح الأعلى دخلاً.

### توصيات ختامية لتنمية التفكير الإيجابي لدى المراهقين

(١) ضرورة الاهتمام بالبرامج التوعوية للأباء والأمهات لتعريفهم بطرق التعامل مع المراهقين ومساعدتهم على تفهم احتياجاتهم ومتطلباتهم.

- ٢) ضرورة العمل على تطبيق البرامج الاسترشادية والعملية المختلفة لتنمية المهارات الحياتية للمراهقين، وتدريبهم على الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة مشكلاتهم.
- ٣) الاهتمام بتوجيه التفكير الإيجابي لدى المراهقين حيث إنه يساعد على تحسين علاقة الفرد مع ذاته ومع الآخرين والعالم من حوله.
- ٤) توجيه اهتمام التربويين وجميع مؤسسات المجتمع بالاهتمام بالمراهقين، وتعظيم الجوانب الإيجابية في شخصيتهم والتفكير الإيجابي لديهم وتحسين مستوى المرونة النفسية لديهم.
- ٥) عقد دورات بالمدارس لتدريب الطلاب على الاستراتيجيات التي تنمي مهارات التفكير الإيجابي.
- ٦) تضمين المناهج الدراسية المقدمة للمراهقين في المدارس على أنشطة يمكن من خلالها تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي.
- ٧) الاهتمام بالبرامج التي تزيد من مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين حيث يساعدهم ذلك في جعلهم أكثر قدرة على التفكير الإيجابي ومواجهة المشكلات.
- ٨) إعادة صياغة الكتب المدرسية في فروع العلوم المختلفة بحث تراعي عمليات التفكير الإيجابي وكيفية الكشف عنه لدى الطلاب.
- ٩) ضرورة الاستفادة بالبرامج الإرشادية القائمة على تنمية التفكير الإيجابي للمراهقين في البحوث التربوية والنفسية المختلفة.
- ١٠) إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي وأثر كلا منهما على الآخر؛ وعلاقتها بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى.

## المراجع

### المراجع العربية

- إبراهيم، خالد أحمد عبدالعال. (٢٠٢١). التفكير المستند للحكمة والتفكير الإيجابي كمنبئات بالمتابعة والأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٣٤)، ٣١٤-٣٤٦.
- إبراهيم، عبدالستار. (٢٠٠٨). عين العقل، دليل المعالج المعرفي لتنمية الفكر العقلاني الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب.
- إبراهيم، نفين عبدالستار عبدالغني. (٢٠١٩). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، ٢(١١)، ٣٩-٨٤.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. ط (٢). مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- أبو حطب، فؤاد؛ وصادق، أمال. (١٩٩٩). نمو الإنسان من محلة الجنين إلى مرحلة المسنين. ط (٤) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الأحمدي، أنس سليم. (٢٠٠٧). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- الأنصاري، سامية لطفي. (٢٠١٢). التفكير الإيجابي "استراتيجياته وتطبيقاته". المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٢(٧٤)، ص ص ٥-١٢.
- البحيري، زكي. (٢٠٠٨). استراتيجية حديثة للتعليم في مصر حول اصلاح التعليم الثانوي. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- بركات، زياد أمين. (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة "دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات". مجلة دراسات عربية في علم النفس، جامعة القدس المفتوحة، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨.

## الدكتورة/ عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي

جورجي، ليديه وديع إلياس.(٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٧)، ٤١٤-٣٨٣.

الحربي، سطم بن مصلح علي.(٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة بمنطقة حائل. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٩)، ٢٥٤-٢٢٥.

الحطاح، زبيدة.(٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا. *مجلة الواحات للبحوث والدراسات*، جامعة غرادية، ١٤(٢)، ١٢٤٧-١٢٦٦.

رضوان، فوقية.(٢٠١٥). مقياس المرونة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.  
الزهراني، خلود جعري ضيف الله.(٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، ١١٠(٥)، ١٦٠٤-١٩٥٩.

السيبي، سلمى محمد وليد.(٢٠١٨) فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الضبط الداخلي لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي العام في مدينة دمشق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.

السر، حنان أحمد.(٢٠١٤). دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية مناهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

سعادة، مروة صلاح إبراهيم.(٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين التفكير الإيجابي وقوة السيطرة المعرفية والذكاء الناجح لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، رابطة التربويين العرب، (٢٠)، ٨١-١٢٣.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين

- السيد، شيماء محمد كمال.(٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية "دراسة ارتباطية تنبؤية". *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد*، (٢٠)، ٧٧٤-٧٩٩.
- صميده، أسماء مصطفى عبدالله.(٢٠١٩). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية. *دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان*، (٥)، ٢٥-٩٠.
- عبدالرحمن، رشا محمد؛ والعزب، أشرف محمد.(٢٠٢١). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان- الإمارات العربية المتحدة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، (٨٤)، ٢٥٧-٣٠٠.
- عبدالوهاب، صلاح شريف.(فبراير ٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة*. (٢٠).
- العنزي، حمدي بنت بطي.(٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية منطقة عرعر. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (١٩)، ١٠.
- فحجان، سامي.(٢٠١٠). *التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة.
- قاسم، نعمات أحمد.(٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج*. (٥٤). ٦٧٧-٧١٤.
- الكندري، صالح محمد.(٢٠٢١). *فاعلية برنامج بريق في تعزيز التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت*. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الكويت.



محمود، حنان حسين.(٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*. ٤٢(١). ٢٣٠-٢٩٨.

#### المراجع الأجنبية

- Bandura, A., & Bussey, K. (2004). On Broadening the Cognitive, Motivational, and Sociostructural Scope of Theorizing About Gender Development and Functioning: Comment on Martin, Ruble, and Szkrybalo (2002). *Psychological Bulletin*, 130(5), 691–701. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.5.691>
- Ciarrochi, J. Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*.(pp. 51-76). New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320.
- Mohanty, M. S. (2009). Effects of positive attitude on earnings: Evidence from the US longitudinal data. *The Journal of Socio-Economics*, 38(2), 357-371.
- Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M (2000): **Positive Psychology: A introduction**, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shyh, W. (2012). Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with psychological Well- Being and psychological Maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76- 82.