

**برنامج تدريبي لخفض التفكير السلبي وأثره في تحمل  
الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية  
السعودية**

**إعداد**

**محمد سعد سعيد بن عزه**

إشراف

**الأستاذ الدكتور**

**منى حسن السيد بدوي**

أستاذ علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

**الأستاذ الدكتور**

**نادية محمود شريف**

أستاذ علم النفس التربوي-

كلية الدراسات العليا للتربية - وعميد كلية التربية لطفولة

المبكرة سابقا

## المخلص

اهتم البحث الحالي بالتعرف على تأثير برنامج قائم على خفض من التفكير السلبي واثّر ذلك على تحمل الاحباطات بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، حيث اعتمد البحث على عينه وقوامها ١٩٦ طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جدة، تم وضع هيكل أساسي للتجربة، ويعتمد الباحث في التصميم التجريبي على المنهج شبه التجريبي للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية)، مع استخدام القياس القبلي والبعدى مع المجموعتين، والقياس البعدى والتبعي مع المجموعة التجريبية، حيث كان عدد الطلاب في العينة التجريبية ٩٨ طالب، وكان عدد الطلاب في العينة الضابطة ٩٨ طالب، وقد بلغ إجمالي عدد الطلاب المشاركين (١٩٦) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جدة بمتوسط عمري قدره (١٦.٨٥) عاماً، وانحراف معياري قدرة (٢,٨٤)، وكان من خصائص العينة، وكانت من نتائج البحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدى وذلك لصالح التطبيق البعدى، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح المجموعة التجريبية بعدى، ولا توجد فروق بين المجموعة التجريبية بعدى والتجريبية التتبعي

**الكلمات المفتاحية:** التفكير السلبي، تحمل الاحباط

## المقدمة

يعتبر التفكير من العوامل الأساسية التي تسهم في توجيه حياة الإنسان، وتساعدهم في حل كثير من المشكلات وتجنب الاخطار، وبه يستطيع السيطرة والتحكم في مجريات الأمور وتسييرها لصالحه، ويستطيع تحقيق أهدافه بتنمية مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، وتضيع جهوده، وتمنعه من تحقيق غاياته.

وظهر علم النفس الإيجابي **Positive Psychology** الذي يهتم بالجوانب الإيجابية في الشخصية من: تفكير وسلوك، وازدهار الشخصية، والتفاؤل، والذكاء الوجداني، وتقدير الذات، والكفاءة الشخصية، والإنجاز، وتحقيق الذات، والمشاركة التفكير الإيجابي، والعطاء والسلوك الحميمي، والتشجيع على المودة والحب، والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي، والشجاعة، والتفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والمثابرة، والإبداع، والحكمة، والتطلع للمستقبل، وغير ذلك من الجوانب الإيجابية للشخصية (Duckworth, A & Silgman, 2005, 630) بينما يأتي التفكير السلبي **Negative Thinking** مرتبطاً بانخفاض مستوى الأمن النفسي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطرابات النفسية، حيث أشار جونسون (Johnson, F, 2002) إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من الضغوطات والمواقف الصعبة التي تحيط بالإنسان بقدر ما تنشأ عن حالة اليأس التي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة والذي يجعل الإنسان ينظر إلى حياته الخاصة بتقصير واستهزاء واستهتار وضعف وتقدير منخفض لذاته وإلى الحياة من حوله بصورة مظلمة وقاتمة، مما يجعله يشعر بتعاسة وشؤم في نهج تفكيره.

كما أن التفكير السلبي يجعل الحياة سلسلة من المشاعر والسلوكيات السلبية وبالتالي النتائج السلبية كالأمراض النفسية والعضوية والشعور بالوحدة والخوف، فالفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها في حياته فتسبب المتاعب الكثيرة، فالتفكير السلبي يبحث في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويحدث قلق ومخاوف لدى الأفراد حول المستقبل ويعيشون الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياتهم سلسلة من المتاعب والهموم والتحديات، فالأفراد الذين يفكرون

بطريقة سلبية لديهم قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيا (عفرء العبيدي، ١٢٦، ٢٠١٣).

ويسعى الإنسان بشكل مستمر إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضغوطات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها، ويؤكد كل من نيفين إبراهيم ومديحة العزبي وعائشة عطية (٢٠١٩، ٣٩)

وتحدث المواقف المحبطة يوميا في الحياة وفي أي مكان؛ سواء في المدرسة أو العمل أو حتى أثناء العلاقة بالآخرين، وأصبح الإحباط مكون في حياة الأفراد يستلزم مواجهته سواء كان درجة قليلة أو كبيرة ( Mrazek et al., 2019; Purser, 2019; Stahl & Goldstein, ) (2019)

وأشار يوسف العزبي (٢٠١٥، ١٤٢) إلى أن الإحباط Frustration حالة انفعالية تظهر عندما تتدخل عقبة ما في سبيل إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع حدث أو العقبة نفسها، ومن مظاهره التوتر العصبي، والقلق النفسي، والفشل في التوافق، والانطواء، والخوف، وحالات عدم الرضا والاستياء، وأن هذه المظاهر يصعب اكتشافها والتعرف عليها بسهولة لأنها مظاهر غير ملموسة فهي مظاهر نفسية تكمن في الذات البشرية، وتؤدي إلى مشاعر القلق.

ولأهمية ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لخفض التفكير السلبي في تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

## مشكلة الدراسة

انطلق الباحث بالاتجاه لهذه الدراسة من خلال ملاحظاته - أثناء عمله السابق كقائد في المدارس الحكومية بالمملكة العربية السعودية - أن بعض طلاب المرحلة الثانوية يمتلكهم التفكير السلبي ويشعرون بالإحباط، مما يؤثر في صحتهم النفسية، وتوافقهم داخل المدرسة وخارجها، وخاصة علاقاتهم الاجتماعية مع أقرانهم، وأنه ما زال هناك نقص وعدم اهتمام في توفير البرامج التدريبية في مجال تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

وتعد المرحلة الثانوية ذات طبيعة خاصة، حيث ينمو بها الطلاب جسديا وعقليا وعاطفيا، وتحتاج هذه المرحلة أشكالا متعددة من التوجيه والإعداد، ومن أجل أن يقوم الطالب بأداء واجباته

ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر عليه بشكل سلبي في بذله وعطاءه وإنجازاته، فالطالب المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في تقدمه وإنجازاته.

وأن أنماط التفكير السلبية وغير المنطقية هي التي تسبب الاضطرابات والأمراض النفسية لدى الطالب، وذلك نتيجة لسوء تفسيره وتأويله للأمور، وبناء على هذه الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والسلبية التي يتبناها، تحرمه من العيش براحة والتمتع بالحياة، كما أن الفكرة السلبية تنمي الحوار الداخلي السلبي ويستمر حتى يصبح قناعة واعتقاداً يوجه السلوك، وأن تحمل الإحباط لها علاقة بالانفعالات الإيجابية من حيث تقبل الوضع بهدوء، وبدرجة قليلة من القلق، والقدرة على التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية (مرفت عبدالجواد وأسماء عبدالعزيز، ٢٠١٩، ٣٥).

وهناك العديد من البرامج المستخدمة في تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي، وأشار محمد الطيبي (٢٠٠٣، ٢٦٠) إلى أن تعليم التفكير الإيجابي يتم بواسطة تدريب الطلاب على كيفية التركيز على المجالات البناءة ذات الأثر الإيجابي عليهم مدى الحياة، كما أنه يؤدي إلى الرضا الشخصي والشعور بجودة الحياة ويزيد الطموح ويقلل من الإحباط ويحسن مهارات الأداء. لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى بناء برنامج والكشف عن أثره لخص التفكير السلبي تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، ويمكن أن تتلخص مشكلة الدراسة بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

### **أسئلة البحث:**

١. ما أثر برنامج لحد من التفكير السلبي في تنمية تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
٢. ما الأثر التتبعي لبرنامج الحد من التفكير السلبي في تنمية تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

## أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على أثر برنامج لحد من التفكير السلبي في تنمية تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
2. الكشف عن الأثر التتبعي لبرنامج الحد من التفكير السلبي في تنمية تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

## أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة الحالية من خلال أهمية الصحة النفسية للطلاب، كونها من أهم جوانب التنمية الاجتماعية والمعرفية وجزءاً رئيسياً من صحتهم العامة، ولما لها من علاقة تفاعلية مع الصحة الجسمية، وتعزز من ثقة الطالب بنفسه وقدرته على النجاح في المدرسة والمجتمع، وتتمثل أهمية الدراسة في جانبين هما:

### 1- الأهمية النظرية:

- أ. إلقاء مزيد من الضوء على أهمية تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي، وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين يمرون بمرحلة مهمة ومفصلية من مراحل نموهم وذلك بالانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد.
- ب. محاولة لإضافة قيمة جديدة للمعرفة من جهة ودعم نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع من جهة أخرى.
- ج. فتح المجال أمام المهتمين والباحثين بميدان الدراسات النفسية والتربوية لتناول مزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.
- د. إثراء للمكتبة العربية والمحلية خاصة أن الباحث لم يستطع العثور على دراسة مشابهة.

### 2- الأهمية التطبيقية:

- أ. قد تساعد الدراسة الحالية المعالجين النفسيين والمرشدين الطلابيين على التعرف على أهمية تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي، وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي إعداد برامج علاجية لمساعدتهم في الارتقاء

- بمستوياتهم الفكرية، وتنمية توافقهم مع البيئة المدرسية من ناحية ومجتمعهم من ناحية أخرى، وتنظيم سلوكهم، وضبط انفعالاتهم ومشاعرهم والوقاية من الاضطرابات النفسية.
- ب. قد تحفز وزارة التعليم في تضمين المناهج الدراسية برامج تدريبية لحد من التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لما لها من أهمية في الصحة النفسية للطلاب.
- ج. قد تساعد المرشدين الطلابيين في إعداد برامج وقائية وعلاجية لحد من التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- د. قد تحفز مسؤولي وزارة التعليم على إنشاء مراكز للدعم النفسي.
- هـ. قد تحفز نتائج الدراسة الحالية بعقد دورات تدريبية للمدرسين والمرشدين لدعم الجانب الإيجابي والحد من الجانب السلبي.

## مصطلحات البحث

التفكير السلبي Negative Thinking:

عرف التفكير السلبي بأنه " بأنه أحد تشوهات التفكير الذي يركز فيه الشخص على الجانب السلبي من الموقف، أو الفكرة، والذي يأخذ أشكالاً مختلفة مثل التضخيم، أو الشخصنة، أو التعميم الزائد" (عفرأ العبيدي، ٢٠١٣، ١٢٩).

ويعرفه الباحث إجرائياً بالبحث الحالية بأنه مجموعة الأنشطة والتدريبات المستخدمة في البحث الحالية لمواجهه السلوكيات الخاطئة المرتبطة بالتفكير السلبي وهي التشاؤم - اللوم - التقييم الذاتي السلبي - التجنب.

تحمل الإحباط Tolerance of Frustration:

عرف بأنه " مقدرة الفرد على الاستعداد (التهيئة) لمواجهة الإحباط، وتحمل ظروف الحياة، وتحمل الألم والمعاناة، وتحمل الأهداف الفاشلة أو الفشل في انجاز الأهداف بدون أن يؤثر ذلك في توافقه النفسي بصورة سليمة" (محمد أبو النور وسيد عبد الوهاب، ٢٠٠٦، ٢٠١)

هو قدرة طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية على مواجهة المواقف الصعبة والتعامل معها بكفاءة، دون الشعور بالإحباط أو الإحباط، وذلك من خلال السيطرة على الانفعالات السلبية، والتفكير المنطقي والموضوعي، وإيجاد حلول للمشكلات، وهذا التعريف يعكس الخصائص

التي يسعى مقياس تحمل الاحباط إلى قياسها لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، وهي: (القدرة على السيطرة على الانفعالات السلبية: مثل الغضب، والقلق، والاكتئاب، القدرة على التفكير المنطقي والموضوعي: وعدم التأثر بالمشاعر السلبية، القدرة على إيجاد حلول للمشكلات: ومواجهة التحديات)، (عمر مغربي، ٢٠٠٨)

ويعرفها الباحث اجرائيا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس تحمل الإحباط لطلبة المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية

## الإطار النظري

### التفكير السلبي:

التفكير عبارة عن سلوك إنساني لا يمكن الاستغناء عنه، وتتمثل أهم وظائفه بمساعدة الفرد على إيجاد حلول للمشكلات والعوائق التي تحول دون تحقيق دوافعه وحاجاته الفطرية والمكتسبة، ومن دون تدخل التفكير لن يتم اشباع تلك الحاجات مما يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي، ويلعب التفكير دورا بارزا في توسيع المجال المعرفي للأفراد مع اتاحة الفرصة لهم كي يفكروا بإيجابية، ويعد التفكير عملية ضرورية في الحياة اليومية بحيث ينعكس على طريقة الفرد في تخطيطه لاتخاذ قراراته ورسم أهدافه وتقصي المعلومات الواضحة والمعقدة (رعد رزوقي، جميلة سهيل، ٢٠١٥، ١٠).

ويؤكد وائل مبارك ومروان بطاينة (٢٠١٩) على أن التفكير عاملاً أساسياً في حياة الانسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الانسان السيطرة والتحكم على أموراً كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبني وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والاحساس والتحصيل والابداع والابتكار، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وحل المسائل الرياضية وغيرها، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الانسان.

ومن المؤكد أن للعاطفة والانفعالات دوراً مهماً في توجيه الفكر والسلوك الإنساني، وتحديد علاقة الفرد بعالمه الخارجي، ويزخر التراث النفسي قديماً وحديثاً بموضوعات تشير إلى وجود علاقة تفاعل متبادل بين مشاعر الفرد وتفكيره، وإلى وجود علاقة بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي



للفرد (عمر مغربي، ٢٠٠٨). كما أن القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية، تختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات لدعم عملية التفكير والفهم الانفعالي، وتنظيم وإدارة الانفعالات (Ashkanasy, N & Daus, A, 2005).

وكما كان تفكير الشخص ايجابيا أدى إلى حل فاعل وناجح للتعامل مع أي مشكلة تصادفه، بينما إذا كان هذا التفكير سلبيا أدى إلى التعامل مع المشكلة بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلة أو المبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، كما أن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوي الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والقلق النفسي والاضطراب النفسي وغير ذلك من الأمراض النفسية، حيث أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئا من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس الذي تنتابه تجاه تلك المواقف، والذي يوحي إليه بالعجز والفشل تجاهها ، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قاتم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤما في نهج تفكيره (سلمي السبيعي، ٢٠١٨).

#### ١. مفهوم التفكير السلبي:

قد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان، كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو اختبار فشل في أدائه، فبدلاً من أن يستفيد منها نجده يعممها على حياته كلها، وبدلاً من أن ينسي ألمها فإنه يحييها في كل تجربة يقبل عليها، ويمكن تعريف التفكير السلبي بأنه نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه يهمس لنفسه بأنه عاجز وغير قادر أو غير مستطيع، وفاشل وغير محبوب إلى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢، ٣٤).

فحقيقة التفكير السلبي أنه أخطر من أن يتصور أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، مما يؤدي إلى النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٨، ٣٢).

والتفكير السلبي هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول الاشياء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها. والأفكار السلبية تجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة

بنفسه وحين يكون مترددا ومهياً للركض خلف كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف (آمال العايش وعلى القويدي، ٢٠٢٠).

ويمكن تعريف التفكير السلبي من خلال ما عرفه بعض الكتاب والباحثين بالآتي ;  
(Ballesio et al., 2021; Brailovskaia et al., 2021; Cox et al., 2018; Demnitz-  
(King et al., 2021; Devynck et al., 2019; Everaert & Joormann, 2020

١. نظرة جزئية سطحية ضيقة للأشياء وتعتبر أساس قاصر للتفكير وهي تعبر عن إدراك وفهم خاطئ حيث إن هذه النظرة تقوم بتقييم الكل على أساس الجزء الذي فكر فيه الفرد من الكل.

٢. تفكير سريع يركز على زمن محدد وقريب في الوقت الحاضر وعدم الاهتمام بوضع تصورات لما ستصبح عليه الأمور في المستقبل.

٣. تفكير يركز على مصالح ذاتية دون اعتبار لمصالح الآخرين في المجتمع، حيث يتبع هذا التفكير المؤثرات الانفعالية وتضخيم المواقف التي يمر بها الفرد عاطفياً دون النظر إليها بعمق مع فقدان الثقة بالنفس.

٤. مشاعر الغرور والتعالي في التفكير وهو خطأ شائع في تفكير بعض الناس، حيث يرى الفرد بأن لديه قدرات في التفكير تختلف عن الآخرين ويحاول تفسير الأشياء التي لا تحتاج تفسير منطقي حيث تتسم بالوضوح فيحاول تضخيمها بشكل مبالغ فيها حتي يعطي لنفسه تبرير بمناقشتها.

٥. وهو نمط من التفكير الجامد أساسه الفهم الخطأ حيث يلاحظ على هذا التفكير التسرع والاندفاع في اتخاذ القرارات حول مشكلة ما بدون تحليل المشكلة والتمعن فيها بشكل واضح.

٦. الرغبة في إطلاق تعابير عامة وحدية سواء كانت سلبية أو إيجابية (تطرف) حيث يقوم الفرد بتعميم جزء أو خاصية على مواقف قد لا تكون مشابهة بشكل قطعي وحدي وغير قابل للتعديل والتغيير ويقود ذلك إلى التأثير على علاقة الفرد مع الآخرين.

٧. عدم امتلاك الفرد للمعايير الموضوعية والسليمة التي تحدد له السلوك الصحيح من الخاطئ حيث تتكون لديه قرارات مبنية على الانطباعات الأولية السطحية المبنية على المشاعر والأحاسيس والاتجاهات النفسية الاجتماعية غير المنطقية مما يؤدي إلى التفكير الخطأ.

ويري الباحث أن التفكير السلبي عبارة عن أفكار وتصورات تأتي بشكل تلقائي، وتبدو أنها حقيقية ومعقولة، إلا أن الشخص يكتشف عند التحقق منها أنها أفكار وتصورات مشوهة وتفقد المصدقية والواقعية.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف سناء سليمان (٢٠١١، ١٦٤) على أنه "التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فالتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويتضمن القلق والخوف من المستقبل، ويعيش الفرد بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل".

### **تحمل الإحباط Tolerance Frustration:**

يعتبر الإحباط مجموع مشاعر مؤلمة، كالإحساس بالضييق والتوتر والغضب والعجز والدونية، وينتج عن وجود عائق ما يحول دون إشباع حاجة عند الإنسان أو حل مشكلاته، فالإحباط هو الحيلولة دون تحقيق المرء رغبة من رغباته، سواء أكان لهذه الرغبة ما يبررها أم لا، ويصاحب ذلك ضرب من الحسرة وخيبة الأمل، وهو مجموعة من مشاعر مؤلمة تنتج عن وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات أو معالجة مشكلة من المشكلات لدى الشخص. ويلعب الإحباط دورا مهما في تحقيق الصحة النفسية أو التحول بها إلى حالات المرض النفسي لذلك يعتبر من أهم العوامل المؤثرة على التوافق الشخصي (سهام البشاري، ٢٠١٥، ١٦).

ويعرف الإحباط بأنه "حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون تحقيق دافع أو حاجة ملحة، وأنه العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل" (سامي الختاتنة، ٢٠١٢، ١٠٣).

ويعرف أيضا بأنه حالة نفسية تترتب على إعاقة السلوك نحو هدف أو إشباع حاجة أو دافع، وربما يكون العائق خارجيا من بيئة معادية، أو ظرفا اجتماعية غير مواتية، وربما يكون داخليا نتيجة قصور في الشخصية، أو صراعات نفسية، أو مشاعر ذنب تقعد بالمرء عن تحقيق ما كان يريد تحقيقه. وقد يستجيب المرء للإحباط بالعدوان، أو بالنكوص، أو بالتثبيت (عبد المنعم الحفني، ٢٠٠٣)، ويمكن تصنيف العوامل أو العوائق المسببة للإحباط في مجموعتين:

١- عوامل شخصية (داخلية المصدر): ومصدرها خصائص الشخص ذاته وسماته ومنها (يوسف العنزي، ٢٠١٥، ٥٥):

- عجزه الجسمي بسبب ضعف حالته الصحية العامة أو المرض أو الإعاقة الحسية أو الحركية.
- قصور استعداداته العقلية المعرفية كالذكاء، والتفكير، والمرونة والموهبة التي يستخدمها لتحقيق هدف ما أو تعلم مهارة جديدة يري نفسه محتاجا لها.
- سماته المزاجية الانفعالية المعوقة كالتشدد والضمير الصارم، والخجل وضعف الثقة بالنفس والتردد والخوف والإهمال.
- ضعف الحالة الدافعية العامة للفرد وما يترتب عليها من تكاسل وخمول وتواكل.
- مقدرة الفرد على تحمل المواقف الاحباطية فالاستجابة للمواقف الاحباطية تختلف باختلاف الأفراد ومقدراتهم على تحملها، فالبعض لديه مستوى عال من التحمل والصبر، والبعض الآخر لديه مستوى محدود.
- ٢- عوامل بيئية (خارجية المصدر): تتمثل المصادر الخارجية للإحباط في الظروف والعوامل البيئية والتي تخرج عن إرادة الفرد ويعجز عن السيطرة عليها والتحكم فيها وهي (سهام البشاري، ٢٠١٥، ٤٨):
- الظروف البيئية المادية الطبيعية: كالتضاريس والمناخ والطقس والضوضاء والتلوث البيئي.
- الظروف البيئية الاجتماعية والأسرية: كوالدين وأساليبهما في التنشئة وبعض العادات والتقاليد وجماعة الإقران.
- الظروف البيئية التعليمية المدرسية: كالمؤسسات التعليمية والمناهج الدراسية والمعلمين ونظم الامتحانات والجو العام .
- الظروف البيئية الاقتصادية: والتي تتمثل بالنظم الاقتصادية، وسوق العمل، وفرص العمل، والفرص المتاحة للتشغيل، والمستوى الاقتصادي.
- مفهوم تحمل الإحباط:
- يعني تحمل الإحباط قدرة الفرد على احتمال الإحباط، واحتمال الشدائد دون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية، أو غير ملائمة لحل مشكلاته، ويختلف تحمل الإحباط من شخص لآخر (محمد ربيع، ٢٠٠٦).

ويعرفه كازرينهننج ( Katherinehenning , 2014 ) بأنه الاضطراب على حالة التوتر والقلق التي تترتب على العجز عن إشباع مطلب غريزي أو بسبب تأجيل هذا الإشباع لأجل قد يطول، ويحدث ضعف أو انخفاض تحمل الإحباط عندما يحبط الفرد بشدة وبسهولة جدا ولا يملك الرغبة أو عدم المقدرة لتحمل المشقة الضرورية المطلوبة لتحقيق مكاسب على المدى الطويل.

#### طرق الاستجابة للإحباط:

يختلف الأفراد فيما بينهم في طريقة الاستجابة للإحباط بحسب عدة عوامل، كطريقة كل فرد في الاستجابة وشدة الدافع، ودرجة الإعاقة أو المانع، وهناك عدد من الأنماط الممكنة لردود الفعل تجاه الإحباط ومنها (رمضان دحماني، ٢٠١٧):

- استجابات مباشرة/ غير مباشرة: توجد استجابات محدودة وضيقة وممكنة ومكيفة مع الوضعية المثيرة لها فنقول إنها مباشرة، وفي حالات أخرى تكون هناك استجابة بديلة أو رمزية (غير مباشرة).  
- استجابات دفاعية: وتتمثل هذه الاستجابات بالآتي (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٩٦):

أ- استجابات العدوان الموجه نحو الخارج: يتميز هذا النمط بردود أفعال واعتداءات تجاه العالم الخارجي، ويكون العدوان مباشرا على الفرد أو الشيء الذي هو مصدر الإحباط في صور مختلفة سواء باستخدام القوة الجسمية أو بالتعبير اللغوي.

ب- استجابات العدوان نحو الذات: وهي ردود الأفعال التي تلقي باللوم على الذات واحتقارها، والشعور بالذنب، وقد يتعدى ذلك إلى إلحاق الأذى بالذات.

ج- استجابات تجنب العدوان: وهي ردود أفعال أو فعل تظهر فيها على الفرد محاولة تجاهل الموقف المحبط سعياً منه إلى التقليل من أهمية الموقف على درجة إلغاء وجوده أحياناً وقد يبحث الفرد عن حلول ملائمة للموقف يصرف فيه طاقته العدوانية دون وجهة معينة محاولة منه للحفاظ على توازنه النفسي، وتتمثل هذه الاستجابات بالآتي (سهام البشاري، ٢٠١٥):

- استجابات توافقية / غير توافقية: ويكون المعيار في هذا النوع من الاستجابات عبارة عن المرجعية الاجتماعية، حيث نقول عن استجابة اتجاه وضعية محبطة أنها توافقية عندما لا تنحرف حقائق الوضعية كما يفهمها أشخاص آخرون خارج الوضعية المحيطة مثل: كأن يستجيب الأفراد بالاعتداء الجسدي على شخص آخر في وضعية يجمع الناس أنها لا تستند على مثل هذه الاستجابة، أما الاستجابات اللاتوافقية دليل على عدم القدرة على تحمل الإحباط.

- التسامح تجاه الإحباط: وهو استعداد الفرد لتحمل الإحباط دون فقدان تكييفه السيكو - بيولوجي، أي اللجوء إلى أنواع من الاستجابات المتكيفة، وهذا يعني قدرة الفرد على تحمل الموقف المحبط دون أن يستشير فيه ذلك مشاعر الغضب أو التوتر أي حالة تهيؤ للقيام بردود فعل غير مكيفة كالعدوان مثلاً، و يستند مفهوم التسامح نحو الإحباط إلى مبدئين تحليلين (وردة بلحسيني، ٢٠٠٢):

أ- مبدأ اللذة والواقع: وتعني مواجهة خبرات إحباطيه متعددة يفرضها العالم الخارجي، فيحدث بذلك المرور إلى مبدأ الواقع، حيث أن الطالب المدلل الذي نجبه كل الإحباطات يصبح بذلك قد أساء إعدادة للحياة، لأن مروره بعدد من الإحباطات في مرحلة الطفولة يعد تدريباً له لتحمل الإحباطات في المستقبل.

ب- مبدأ ضعف / قوة الأنا: وتعني أن اللذة الموجهة (من الوجهة التحليلية) تسيطر عندما يتبنى الفرد استجابات غير ملائمة للدفاع عن الأنا كوسائل الحفظ الشخصية من عدم الإشباع الناتج عن الإحباط، والأنا الضعيف يحتاج إلى طرق دفاعية غير ملائمة فضعف الأنا يشير إلى سيطرة مبدأ اللذة وعدم قدرة الفرد على الموازنة بين رغباته ومتطلبات الواقع، فيستعمل بذلك آليات دفاع غير مكيفة في حين تظهر قوة الأنا في القدرة على تحمل التهديد الخارجي كالفشل والإحباطات الموجودة في بيئته، والقيام بوظيفته بكفاءة وفاعلية.

### **الدراسات السابقة التي تناولت تحمل الإحباط وعلاقته ببعض المتغيرات.**

١. هدفت دراسة نهى عبدالمحسن (٢٠١٩) إلى فحص فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي باستخدام الإرشاد الإلكتروني في تنمية القدرة على تحمل الإحباط والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وبلغت عينة الدراسة النهائية (٣٠ طالبا وطالبة) وقد قسمتها إلى مجموعتين: (١٥ مجموعة ضابطة - ١٥ مجموعة تجريبية)، أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية القدرة على تحمل الإحباط والتوجه نحو المستقبل لدى عينة الدراسة، واتضح ذلك من خلال دلالة الفروق: ثمة فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لكل من تحمل الإحباط والتوجه نحو المستقبل، لصالح المجموعة التجريبية؛ وثمة فروق أخرى ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لكل من تحمل الإحباط والتوجه نحو المستقبل، لصالح القياس البعدي؛ كما بينت النتائج أنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي

والتتبعي بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لتحمل الإحباط والتوجه نحو المستقبل.

٢. وهدفت دراسة سيد محمد ومحمد محمد عبدالمنعم وزينب غريب (٢٠١٧) إلى الكشف عم طبيعة العلاقة الارتباطية بين الهدف في الحياة وكل من القدرة على تحمل الإحباط والكفاءة الذاتية، والتعرف على مدى إسهام الهدف من الحياة في التنبؤ بالقدرة على تحمل الإحباط والكفاءة الذاتية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالسعودية، أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الهدف في الحياة والكفاءة الذاتية والقدرة على تحمل الإحباط لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الهدف في الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين الهدف في الحياة وكل من القدرة على تحمل الإحباط والكفاءة الذاتية، وأن الهدف في الحياة يسهم في التنبؤ بالقدرة على تحمل الإحباط والكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة.

٣. هدفت دراسة سهام البشاري (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى الإحباط النفسي للخريجين الجامعيين غير العاملين، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) خريج / خريجة، أظهرت النتائج أن الإحباط وسط الخريجين الجامعيين غير العاملين يتميز بالارتفاع، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحباط تعزى لمتغير النوع وجاءت الفروق لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحباط تعزى لمتغير مدة البطالة وجاءت الفروق لصالح المدة الأطول.

٤. هدفت دراسة يوسف العنزي (٢٠١٥) إلى التعرف على الفروق في تحمل الإحباط بين الأحداث المقيمين في دور الملاحظة ومعرفة الفروق في تحمل الإحباط في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (نوع الجريمة - سنوات الإقامة - مستوى التعليم) لدى الأحداث المقيمين بدور الملاحظة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) من الأحداث المقيمين بدور الملاحظة بتبوك والعاديين من طلاب المرحلة المتوسطة، أظهرت النتائج أن المقيمين في دور الملاحظة أقل تحملاً للإحباط مقارنة بالعاديين كما أن المدانين بجرائم عنف وغير المتعلمين والمقيمين في دور الملاحظة حديثاً (أقل من عام) أقل تحملاً للإحباط.

٥. وهدفت دراسة قيس الزيدي (٢٠١٣) إلى الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب (إدارة القلق والتحصين ضد الضغوط) في خفض الإحباط لدى أمهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وزع المقياس على (٢٢٥) والدة من أمهات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة فقد اخترن بطريقة عشوائية من معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة الحكومية التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية والمعاهد الأهلية التي اختيرت أيضا بطريقة عشوائية. اختيرت الأمهات المشاركات في البرنامج الإرشادي عن طريق أعلى الدرجات التي حصلن عليها على مقياس الإحباط وكان عددهن ٢٤ تم توزيعهن عشوائيا على ثلاث مجموعات بواقع ٨ في كل مجموعة. وأثبتت النتائج أن الفروق في المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ما بين الاختبار القبلي والبعدي ذات دلالة إحصائية. أما الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية الأولى والضابطة فكانت ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الأولى، والفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية الثانية والضابطة فكانت ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الثانية، وهذا يدل على أثر الأسلوبين الإرشاديين (إدارة القلق والتحصين ضد الضغوط) في خفض الإحباط لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في اختبار ولكوكسن، وللتأكد من استمرار تأثير الأسلوبين طبق المقياس بعد مرور مدة زمنية قدرها ٣٠ يوما، وظهرت النتائج غير ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية اللتين استعمل معها أسلوبا (إدارة القلق والتحصين ضد الضغوط) في المقياس البعدي والمقياس التتبعي.

٦. وهدفت دراسة يسري أحمد سيد عيسى (٢٠١٢) إلى التعرف على فعالية التدريب القائم على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة الدراسة من ١٦ تلميذا من تلاميذ الصف السادس الابتدائي الملتحقين ببرامج صعوبات التعلم بمدرستي الأبرار وزيد بن الصلت الابتدائية بمدينة الرياض خلال العام الدراسي ١٤٣٢-١٤٣٣ هـ من الذين يعانون من مستوى مرتفع من الإحباط بناء على درجاتهم على مقياس الإحباط، ثم وزعوا إلى مجموعتين: تجريبية تلقى أفرادها التدريب على استراتيجية ضبط الذات ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، تم تطبيق مقياس الشعور بالإحباط، اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء، البرنامج التدريبي المقترح، أظهرت



النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالإحباط في اتجاه القياس القبلي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة. كما أظهرت النتائج أيضا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الشعور بالإحباط مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي

#### منهج البحث:

اعتمدت البحث الحالية على المنهج التجريبي، حيث إن المتغير التابع في التصميم التجريبي هو تحمل الإحباط، وكان المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي للحد من التفكير السلبي.

#### ثانيا: مجتمع البحث والمشاركون بعينة البحث:

اعتمدت البحث على طلاب من المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ إلى ١٧ سنة، ويرجع سبب اختيار العينة إلى عدة أسباب:

١. دعوه كل من الدراسات مثل ( Dereix-Calonge, Ruiz, Sierra, & ... 2019; Everaert & Joormann, 2019, 2020; Garratt-Reed, Howell, Hayes, & Boyes, 2018; Gustavson, Pont, Whisman, & ... 2018; Harrison, Moulds, & Jones, 2022b) إلى تطبيق متغير تحمل الإحباط على أفراد مرحلة المراهقة وذلك للحد من التفكير السلبي .

ويمكن تصنيف مفحوصي البحث إلى العينات التالية:

#### العينة الاستطلاعية:

عددها (٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة النهروان الثانوية- التابعة لمحافظة جدة بمتوسط عمري ١٧.٤٢ عاما وانحراف معياري ٢,٥٤٥ وكان الهدف منها حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات المستخدمة.

## العينة الأساسية:

تشمل العينة الأساسية، وقوامها ١٩٦ طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جدة، تم وضع هيكل أساسي للتجربة، وخطة عمل محددة الجوانب بحيث تسمح للباحث باختبار فروضه بشكل دقيق، ويعتمد الباحث في التصميم التجريبي على المنهج شبه التجريبي للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية)، مع استخدام القياس القبلي والبعدى مع المجموعتين، والقياس البعدى والتبعي مع المجموعة التجريبية، حيث كان عدد الطلاب في العينة التجريبية ٩٨ طالب، وكان عدد الطلاب في العينة الضابطة ٩٨ طالب، وقد بلغ إجمالي عدد الطلاب المشاركين (١٩٦) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جدة بمتوسط عمري قدره (١٦.٨٥) عاماً، وانحراف معياري قدرة (٢,٨٤)، وكان من خصائص العينة:

١. خلوهم من أي إعاقات جسدية او حسية أو عقلية.
٢. وكانت معدلات الذكاء تراوحت ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ درجة وفقاً لبيان المعايير، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية،

## التحقق من التكافؤ بين المجموعات

قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين المجموعات من خلال استخدام اختبارات للمجموعات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (٢) اختبار (ت) للعينات المستقلة بين متوسط درجات الطلاب في القياس القبلي (تحمل الاحباط) للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الضابطة	٩٨	١٩٤	٣٥,٨٥	٤,٨٩	٠,٨٨٥	غير دالة
	التجريبية	٩٨		٣٤,٨٨	٤,٩٧		

يلاحظ من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في ابعاد المقياس تحمل الاحباط وذلك بين مجموعات التطبيق الأساسية (الضابطة والتجريبية) وكانت قيمة ت غير دالة غير دالة مما يعنى تكافؤ المجموعتين

### ثالثا: أدوات البحث

قام الباحث بإعداد أدوات البحث بعد اطلاعه على الدراسات السابقة وكيفية القياس لهذه الأدوات، بالإضافة إلى الإطار النظري الذي اطلع عليه الباحث، ويمكن بتوضيح أدوات البحث كالتالي:  
قام الباحث باستخدام الأدوات الآتية للتحقق من فروض البحث والمتمثلة فيما يلي:

١. مقياس تحمل الاحباط (إعداد الباحث)

٢. البرنامج التدريبي (من إعداد الباحث)

### مقياس تحمل الاحباط (إعداد الباحث)

مقياس تحمل الإحباط (Frustration Tolerance Scale) هو أداة تقييم تستخدم في علم النفس لقياس قدرة الفرد على التعامل مع الإحباط والضغطات بطريقة صحية وفعالة. ويهدف هذا المقياس إلى تقدير مدى قدرة الشخص على التحمل والصمود في مواجهة المواقف الصعبة والمحبطة دون أن يفقد السيطرة أو ينهار نفسياً، عادة ما يتم تطوير المقاييس النفسية مثل مقياس تحمل الإحباط عبر الأبحاث والدراسات السريرية، حيث يتم اختبارها وتحسينها لضمان دقة وموثوقية النتائج التي توفرها، تتضمن عناصر مقياس تحمل الإحباط عادة مجموعة من البيانات التي يتعين على الأفراد تقييمها، وتعكس مدى استجابتهم لمواقف محددة أو أسئلة معينة تتعلق بالضغطات والإحباطات. يمكن استخدام نتائج هذا المقياس لفهم مستوى تحمل الإحباط لدى الأفراد، وتطوير استراتيجيات ومهارات للتعامل مع التحديات بشكل أفضل.

حيث اعتمد الباحث في قراءة الدراسات السابقة التي ساعدته في اعداد مقياس تحمل الإحباط وهذه الدراسات هي (Bion, 2023; Brenning, Soenens, Mabbe, & ... 2019; Dulebenets, Pasha, Kavooosi, & ... 2020; Fernández-Martínez, García-Espín, & ... 2020; Gorski & Erakat, 2019; Lofland & Stark, 2018; Merone, 2015; Moreland & Apker, 2016; Neenan, 2017) ويهدف المقياس إلى قياس مستوى تحمل الإحباط لدى طلاب الثانوية العامة بالمملكة العربية السعودية، حيث عرف الباحث تحمل الاحباط

بانه مقدرة الفرد على الاستعداد (التهيئة) لمواجهة الإحباط، وتحمل ظروف الحياة، وتحمل الألم والمعاناة، وتحمل الأهداف الفاشلة أو الفشل في انجاز الأهداف بدون أن يؤثر ذلك في توافقه النفسي بصورة سليمة، ويتم تصحيح مقياس تحمل الاحباط يستجيب الطالب على بنود المقياس باختيار بديل واحد من خمسة بدائل هي على الترتيب: تنطبق دائما تنطبق أحيانا، تنطبق إلى حد ما، نادرا ما تنطبق، لا تنطبق أبدا)، وتقدر درجه الطالب بالرجوع إلى مفتاح التصحيح الخاص، بحيث تعطي درجه لكل أجابه تتفق مع المفتاح، بحيث تعطي درجة واحدة إذا كانت الاستجابة على البند (لا تنطبق أبدا)، ودرجتين إذا كانت الاستجابة على البند (نادرا ما تنطبق)، وثلاث درجات إذا كانت الاستجابة على البند تنطبق إلى حد ما وأربعة درجات إذا كانت الاستجابة على البند (تنطبق أحيانا)، وخمسة درجات إذا كانت الاستجابة على البند (تنطبق دائما).

## **الخصائص السيكومترية للمقياس**

### **حساب صدق المحكمين**

تم عرض المقياس على عدد ١٠ من المحكمين للتأكد من صلاحية المقياس وكانت نتيجة اتفاق المحكمين على أن يكون العدد النهائي للمقياس ٢٨ سؤال مع اقتراح تعديل بعض التعليمات وصياغة بعض العبارات وكانت نتيجة الاتفاق كالتالي:

جدول (١) نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس المرونة النفسية

رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٦	%١٠٠
٢	%١٠٠	١١	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٧	%١٠٠
٣	%٩٠	١٢	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٢٨	%١٠٠
٤	%٨٠	١٣	%١٠٠	٢١	%١٠٠		
٥	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٢	%١٠٠		
٦	%٩٠	١٥	%٩٠	٢٣	%٩٠		
٧	%٩٠	١٦	%٩٠	٢٤	%٩٠		
٨	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٥	%١٠٠		

حيث يتضح من الجدول السابق أن هناك عدد كبير من عبارات المقياس يحظى بنسب اتفاق المحكمين %١٠٠، وهناك عبارات حظيت بنسبة %٩٠، وأخرى %٨٠ وبناء على ما سبق ذكره قام الباحث بحذف العبارات التي جاءت نسبتها %٧٠ فأقل، وبذلك يصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (٢٨) عبارة، وعقب الانتهاء من التحكيم قام الباحث بإجراء كافة التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين.

جدول (٢): معاملات ألفا ومعاملات الارتباط لمفردات مقياس تحمل الإحباط

الثبات الكلي للمقياس	ثبات المفردات					
	م	معامل ألفا	معامل الارتباط	م	معامل ألفا	معامل الارتباط
٠,٧٦٠	١	٠,٦٩٢	**٠,٤٧	١٦	٠,٦٨٨	**٠,٦٣
	٢	٠,٧١٥	٠,١٧	١٧	٠,٦١٩	**٠,٧٧
	٣	٠,٦٤٠	**٠,٦٦	١٨	٠,٧٠٦	**٠,٦٥
	٤	٠,٦٣٩	**٠,٦٨	١٩	٠,٦٦٩	**٠,٦٨
	٥	٠,٦٥٠	**٠,٦٥	٢٠	٠,٦٥٨	**٠,٧٠
	٦	٠,٦٤٥	**٠,٦٨	٢١	٠,٦٥٥	**٠,٥٨
	٧	٠,٦٧٨	**٠,٥٧	٢٢	٠,٥٨٩	**٠,٣٨
	٨	٠,٦٩٠	**٠,٥٤	٢٣	٠,٥٣٢	**٠,٥٢
	٩	٠,٦٢٢	**٠,٦٣	٢٤	٠,٦٢١	**٠,٥٢
	١٠	٠,٥٨٨	**٠,٧٧	٢٥	٠,٦١٠	**٠,٤٨
	١١	٠,٦٤٢	**٠,٦٥	٢٦	٠,٥٦٧	**٠,٥٨
	١٢	٠,٥٣١	**٠,٦٨	٢٧	٠,٥٠٠	**٠,٣٨
	١٣	٠,٦٠٠	**٠,٧٠	٢٨	٠,٥٦٩	**٠,٥١
	١٤	٠,٦٩٤	**٠,٦٥			
	١٥	٠,٦٤١	**٠,٦٨			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معامل ألفا لكل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا للمقياس ككل، أي أن جميع العبارات ثابتة، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات وبالتالي تحقق ثبات المفردات والدرجة الكلية للمقياس وذلك في حالة حذف المفردة، حيث كان الثبات الكلي للمقياس ٠,٧٦٠

أن معاملات الارتباط بين كل مفردة من المفردات والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وذلك للمفردات التي تم الإبقاء عليها في الخطوة السابقة، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس

## ثانياً: البرنامج التدريبي

تعريف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج إلى خفض التفكير السلبي لدى الطلاب بحيث يسهم ذلك في تنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط، ويمكن تعريف البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية بأنه: عملية مخططة ومنظمة في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات التدريبية المباشرة وغير المباشرة الفردية والجماعية، كما يشتمل على مجموعة من الأنشطة المختلفة ذات التوجه الخاص، وذلك بهدف تنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى المراهقين الذكور من طلاب المدارس الثانوية، و مساعدة الأشخاص على الوعي بأنفسهم وتعرف مشكلاتهم وحاجاتهم، و تنمية امكاناتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات وعلى اتخاذ القرارات بشأن علاجها أو تخفيف من حدتها، بما يؤدي إلى زيادة توافقهم الاجتماعي والأكاديمي، وممارسة وظائفهم الاجتماعية والتعليمية، وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة .

الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

١- النمذجة (القصة). ٢- المحاضرة والمناقشة. ٣- التغذية المرتدة (الراجعة).

١- السيكودراما (الدراما النفسية). ٥- لعب الدور وتبادل الدور. ٦- النشاط المنزلي.

وفيما يلي عرض مفصلاً لفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

١- النمذجة (القصة):

تعد نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا من أخصب النظريات التي طورت حركة العلاج السلوكي، فقد قدمت أساليب فنية متعددة للتعلم منها ملاحظة النموذج [التعلم بالقدوة]، حيث يري باندورا أن الشخصية هي أساساً نتاج للنمذجة والتقليد، فالناس يتأثرون بما يلاحظونه، وقد دعم في بحوثه المتعددة خصائص النموذج وإدراكه وعواقب ملاحظته. حيث كان الافتراض الأساسي لهذه النظرية بأن الإنسان كائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم، ويستطيع أن يتعلم منهم عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقليدهم، وأن إمكانية تأثر سلوكه بالثواب والعقاب على نحو بديلي أو غير

مباشر، أي أن المتعلم يتخيل نفسه مكان النموذج ويلاحظ ما يصيبه من ثواب أو عقاب على سلوكه، والتعلم يحدث من خلال الربط المباشر بين سلوك النموذج والاستجابات الحسية والرمزية للملاحظ (لويس مليكة، ١٩٩٠، ص ص ١٠٤ - ١٠٨). و النمذجة في ضوء ما سبق جزء أساسي من البرامج التي تقوم بتعديل السلوك، فهي تقدم معلومات يكتسبها الأفراد بوصفها تمثيلات رمزية للفعل المنمذج من خلال مواقف لعب الدور والتدريب السلوكي الذي يقوم به الباحث لطلاب المجموعة التجريبية، وذلك من خلال عرض مواقف تمثل السلوكيات والمهارات، وجعلها نمذجة فعالة من خلال اشتغالها على النواحي المعرفية و السلوكية.

## ٢ - المحاضرة والمناقشة:

إن المحاضرة والمناقشة الجماعية أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يلعب فيه عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً رئيسياً فهو يعتمد أساساً على إلقاء محاضرة سهلة يتخللها ويلبها مناقشة، وهذا الأسلوب يقوم على جهد ينطلق من المرشد الذي يقوم بدور القائد فيلقي محاضرة أو يدير نقاشاً، وقد يستعين بذوي التخصص والخبرة لمساعدته في ذلك، أما الحاضرون فهم المسترشدون الذين يتشابهون في المشكلة ذاتها، ولهذا يكون إعداد المحاضرة مناسباً للمسترشدين ليتعلموا مزيداً من المعارف والأفكار فيما يتصل بحياتهم العملية، وما يتعلق بالمشكلة التي يعانونها، فالطرح المناسب للمشكلة من قبل المسترشد يعد مثيراً قوياً لاشتراك أعضاء الجماعة في المناقشة، إذ أن سلوك المرشد أثناء المحاضرة ووقفه عند بعض الحالات وشرحه لها، يكون دافعاً للمسترشدين للمساهمة بشكل فعال (أحمد الزغبى، ١٩٩٤، ص ٢٢٥). وسوف يقوم الباحث أثناء المناقشة مع الطلاب بتقديم معلومات عن المهارة التي يريد تنميتها وإعطاء بعض الأمثلة وذكر بعض المواقف والمعلومات الضرورية بشأن هذه المهارة موضوع المناقشة وعرض لأحد البدائل السلوكية الإيجابية لتنمية هذه المهارة.

## ٣ - التغذية المرتدة (الراجعة):

والتغذية المرتدة تتضمن إمداداً للفرد بمعلومات حول مستوى إنجازه بحيث يستطيع ان يتجاوز أخطائه أو يعدل من سلوكه. ومن أنواعها: التغذية المرتدة الناتجة عن معرفة النتائج ومدى النجاح في أداء العمل وهي تعطى في نهاية الأداء، والتغذية المرتدة الناتجة عن معرفة الفرد لقدر من المعلومات التي تساعده في إدراك أفضل للمواقف، وهذه لابد أن تحدث تحت شروط معينة تتمثل في تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة بخطوة، والنوع الأخير هو التغذية المرتدة الحسية، وهي



تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابغة من الداخل (أنور الشرقاوي، ١٩٩٥، ص ٣٤٢). وسوف يقوم الباحث بعرض الآراء والملاحظات والمعلومات بحيث يختار الطالب ما سوف يفعله بهذه المعلومات كما تعطي أيضا في نهاية الأداء لمعرفة النتائج ومدى النجاح في اكتساب المهارة.

#### ٤- السيكودراما (الدراما النفسية):

و السيكودراما هي شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يستخدمه الفرد العميل في حل مشكلاته، وعن طريق العون الذي يقدمه الموجه [المعالج] ومعالجون آخرون، يجسد العميل الموقف والعلاقات التي تشكل بالنسبة له اضطرابا أو سببا لاضطراب سلوكه، وأحيانا ما يشترك في أسلوب العلاج بفنية السيكودراما أناس حقيقيون للمساهمة في حل مشكلات المريض. فالسيكودراما [الدراما النفسية] تتيح إمكانية التعارف بين الإنسان والآخرين من خلال قيامه بتفحص شخصياتهم، فتصبح أكثر قدرة على التعامل معهم، كما أنها تعرف الإنسان بنفسه وقدراته ومواهبه مما يساعده في تنمية شخصيته، حيث إن فهم الفرد لدوره الاجتماعي وقيامه بواجبات هذا الدور قياما سليما يعتمد من بين ما يعتمد على فهمه للأدوار الاجتماعية الأخرى التي يقوم بها غيره من أفراد المجتمع، فالدراما تتيح للفرد أن يعبر عن انفعالاته التي تعتريه، وتثري قدرة الفرد على التعبير عما بداخله فيصبح أكثر قدرة على فهم الآخرين والتأثير فيهم (عبد الرحمن سليمان، ١٩٩٩، ص ١٦٣). ومن هنا فالدراما تتيح للطلاب أن يعبروا عن انفعالاتهم، والقدرة عن التعبير عما بداخلهم فيصبحوا أكثر قدرة على فهم الآخرين والتأثير فيهم، حيث أن فهم الأفراد لأدوارهم الاجتماعية يعتمد على فهمه للأدوار الاجتماعية الأخرى التي يقوم بها غيره من أفراد المجتمع .

#### ٥- لعب الأدوار (تبادل الدور)، والتعلم التعاوني:

وهي خطة من خطط المحاكاة في موقف يشابه الموقف التعليمي، حيث يتقمص الطالب أحد الأدوار التي توجد في الموقف الواقعي، ويتفاعل مع الآخرين في حدود علاقة دوره بأدوارهم، وتعتبر هذه الطريقة ذات اثر فعال في مساعدة الطلاب على فهم أنفسهم وفهم الآخرين، وهي تتميز كذلك بأنها تخلق في الفصل تفاعلا أكثر إيجابية وحيوية (علية إبراهيم، وآخرون، ٢٠٠٥، ص ٦٧). ويقوم الباحث بتطبيق هذه الطريقة بتقسيم طلاب المجموعة التجريبية نحو مجموعات بحيث يتعاون الطلاب فيما بينهم في الأنشطة المكلفون بها وهذا ما سمي بالتعلم التعاوني، والذي أشارت إليه عليه إبراهيم، وآخرون (٢٠٠٥) بأنه أسلوب تعلم يتم فيه تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة متجانسة أو غير متجانسة أي تضم مستويات معرفية مختلفة، حيث يتراوح عدد أفراد كل مجموعة ما بين [٤ - ٩]

أفراد، ويتعاون طلاب المجموعة الواحدة في تحقيق هدف أو أهداف مرسومة في إطار اكتساب معرفي أو اجتماعي يعود عليهم جماعة وأفرادا بفوائد تعليمية جمة ومتنوعة أفضل مما يعود عليهم أثناء تعلمهم الفردي.

#### 6-النشاط المنزلي :

يهدف النشاط المنزلي إلى ممارسة المهارات المختلفة التي يتعلمها الطلاب، كما أنه يساعد الطلاب على نقل المهارات المتعلمة إلى مجال الحياة اليومية .

#### نتائج البحث

للتحقق من صحة هذه الفروض استخدم الباحث اختبارات للمجموعات المستقلة والمتربطة وكانت النتيجة كالتالي:

**الفرض الأول:** "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح القياس البعدي"

جدول (٣) اختبار (ت) لعينات المتربطة بين متوسط درجات الطلاب في القياس القبلي والبعدي (تحمل الاحباط) للمجموعة التجريبية

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	قبلي	٩٨	١٩٤	٣٤,٨٨	٤,٩٧	١٢,٦٦	دالة
	بعدي	٩٨		١٢٢,٩٨	١٢,٣٦		

يلاحظ من الجدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في المقاييس تحمل الاحباط وذلك بين مجموعات التطبيق الأساسية التجريبية قبلي وبعدي، وكانت النتيجة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد مقياس تحمل الاحباط حيث كانت قيمة ت ١٢.٦٦ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ١٢٢.٩٨ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ٤.٩٧، يتضح من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الأول للدراسة حدوث زيادة واضح في مستوي السلوك تحمل الاحباط لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض

للبرنامج المستخدم في الدراسة الحالية ذلك مقارنة بأفراد نفس المجموعة قبل التعرض للبرنامج، حيث اعتمد البرنامج على مجموعه من الجلسات تمثلت في:

١. التفكير الإيجابي: حاول تغيير نمط التفكير السلبي إلى إيجابي. ابحث عن الجوانب الإيجابية في الوضع وحاول التركيز عليها بدلاً من التركيز على السلبيات.

٢. تحديد الأهداف والتخطيط: حدد أهدافاً واقعية وقابلة للقيام بها، وضع خطط ملموسة لتحقيقها. قد تساعد عملية التخطيط وتحقيق الأهداف في تقديم إشعارات إيجابية وتقليل الإحباط.

٣. البقاء على اتصال بالدعم الاجتماعي: تحدث مع الأصدقاء والعائلة والأشخاص الذين تثق بهم عن مشاعرك وتجاربك. قد يقدمون لك الدعم والتشجيع الذي تحتاجه.

٤. المحافظة على صحة جيدة: احرص على النوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتناول وجبات صحية، فالصحة الجسدية والعقلية مترابطة.

٥. التعلم من الخبرة: حاول استخدام الإحباط كفرصة للنمو الشخصي والتعلم. ابحث عن الدروس التي يمكن أن تستفيد منها من الوضع وكيف يمكنك التحسن في المستقبل.

٦. البحث عن المساعدة المهنية: في حالة استمرار الإحباط بشكل مزمن ويؤثر على جودة حياتك، فقد تكون الاستشارة مع متخصص في الصحة النفسية مفيدة للتعامل معه.

حيث تتفق هذه النتائج مع الاتجاه العام السائد وما ورد في الإطار النظري، فقد أشار "دانييل جولمان" على أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي تسفر عن شخصية متزنة قادرة على تحمل المسؤولية وتأكيد الذات، والمتفتحة والمتعاونة والقادرة على فهم الآخرين والقادر على حل المشكلات، والقادرة على ضبط النفس في مواقف الصراع والاضطراب واتزان المشاعر والسلوك والفكر مثل التعرف، والقادرة على التواصل الفعال وتوقع النتائج المترتبة على السلوك. كما تتفق هذه النتائج مع ما جاءت به نتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال ومنها: (Ali et al., 2022; Borgonovi & Biecek, 2016; DaMatta et al., 2019; Fiske, 2018; Flamant et al., 2022; Heffernan, 2023; Li et al., 2023)

التي أكدت على أن الحد من التفكير السلبي يتطلب بعض الجهد والتدريب الذاتي. هنا بعض الخطوات التي يمكن أن تساعد في تقليل التفكير السلبي:

١. الوعي بالأفكار السلبية: كونوا واعين للأفكار السلبية عندما تنشأ في أذهانكم. اعترفوا بوجودها ولاحظوا كيف تؤثر على مزاجكم وسلوككم.
٢. تغيير النمط الفكري: حاولوا تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. عندما تظهر فكرة سلبية، حاولوا التفكير في جوانب إيجابية أو في سيناريوهات مختلفة.
٣. تقليل الضغط: ابحثوا عن طرق للتخلص من الضغوطات اليومية التي تزيد من التفكير السلبي. قد يشمل ذلك ممارسة التأمل، أو ممارسة الرياضة، أو تخصيص وقت للقيام بالأنشطة التي تستمتعون بها.
٤. تغيير البيئة الشخصية: حاولوا محاطة أنفسكم بالأشخاص الإيجابيين الذين يدعمونكم ويشجعونكم على التفكير بشكل إيجابي.
٥. استخدام التأكيد الذاتي الإيجابي: امنحوا أنفسكم الإشادة والتقدير عندما تحققون أشياء جيدة، وتذكروا أنكم قادرون على تحقيق النجاح والتغلب على التحديات.
٦. البحث عن مساعدة متخصصة: في بعض الحالات، قد يكون الحديث مع مستشار أو معالج نفسي مفيداً لتطوير استراتيجيات للتعامل مع التفكير السلبي بشكل فعال.

**الفرض الثاني:** "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح المجموعة التجريبية" استخدم الباحث أسلوب اختبار ت للمجموعات المستقلة وكانت نتيجة كالتالي:

جدول (٤) اختبار (ت) للعينات المستقلة بين متوسط درجات الطلاب في القياس العدى (تحمل الاحباط) للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	ضابطة	٩٨	١٩٤	٣٥,٨٥	٤,٨٩	٢٢,٦٣	دالة
	تجريبية	٩٨		١٢٢,٩٨	١٢,٣٦		

يلاحظ من الجدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في المقاييس تحمل الاحباط وذلك بين مجموعات التطبيق الأساسية التجريبية بعدي، وكانت النتيجة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد مقياس تحمل الاحباط حيث كانت قيمة ت ٢٢,٦٣ وكانت الفروق لصالح التجريبية بعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ١٢٢.٩٨ بينما كان المجموعة الضابطة متوسطها عند ٣٥,٨٥، يتضح من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الخامس لدراسة حدوث زيادة واضح في مستوى السلوك تحمل الاحباط لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض لبرنامج المستخدم ذلك مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وذلك يثبت ان النمو الذي حدث في مستوى تحسين التفكير السلبي له أثر كبير على الانخفاض الذي حدث على تحسن مهارات تحمل الإحباط، وهذا يؤكد بأن اكتساب الفرد لمهارة تحمل الاحباط تجعله يمتلك قدرات تساعده على النجاح في الحياة وعلى أن يؤثر تأثيراً إيجابياً في المواقف المحيطة به، وامتلاكه لمهارات التواصل مع الآخرين، وإدارة الصراعات والنزاعات، ومهارات الإصغاء وإرسال رسائل ايجابية، ومهارات ضبط الذات والتحكم في الانفعالات وإدارة الغضب والتكيف مع التغير، وتحمل المسؤولية، ومهارات حل المشكلات. تتفق هذه النتائج مع الاتجاه العام السائد لنتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال وما ورد في الإطار النظري، ومن هذه الدراسات (Achor & Gielan, 2016; Alamsyah & Zhu, 2022; Ali et al., 2022; Appel & Orenstein, 2016; Goldman, 2016; Heffernan, 2023; Li et al., 2023; Malmqvist, 2019; Marinho et al., 2020; Mitchell & Sickney, 2019; Sayer et al., 2020; Sullivan, 2018; Williams & Wilson, 2019)

**الفرض الثالث:** "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمتغير تحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح القياس التتبعي."

جدول (٥) اختبار (ت) للعينات المستقلة بين متوسط درجات الطلاب في القياس البعدي التتبعي (تحمل الاحباط) للمجموعة التجريبية

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	تتبعي	٩٨	١٩٤	١٢١,٩٩	١٢,٣٦	٢٢,٦٣	دالة
	تجريبية	٩٨		١٢٢,٩٨	١٢,٣٦		

يلاحظ من الجدول (١٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية يتضح بأنه لا توجد فروق بين التطبيقين التتبعي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذا يؤكد على استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور ثمانية أسابيع من الانتهاء من البرنامج وهذا يشير إلى مدى فعالية البرنامج وقدرته على تنمية مهارات التفكير الإيجابي حيث استمر تأثيره في سلوك أفراد المجموعة التجريبية وشمل مواقف حياتهم المختلفة، وهذا يتفق مع الاتجاه العام السائد لنتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال وما ورد في الإطار النظري

### توصيات الدراسة:

تشتمل الدراسة الحالية على بعض التوصيات، يجب العمل على تنفيذها، حتى يستطيع كل تلميذ رفع كفاءة تنمية المرونة النفسية وتحمل الاحباط وهي كما يلي :

١. ضرورة توجيه برامج المرونة النفسية لدى الأخصائي النفسي بالمدارس، لأنه عنصر أساسي من خلاله تتم تنمية مهارات الطلاب التفكير الإيجابي والاجتماعية والتي لها دور هام في علاج بعض الاضطرابات السلوكية لدى الطلاب.
٢. ضرورة الاهتمام ببرامج لمواجهة التفكير السلبي، وذلك من خلال إدماجها بحيث تصبح جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية في المراحل المختلفة، حتى تحقق أهداف التربية النفسية.
٣. ضرورة الاهتمام بالخدمة الاجتماعية المدرسية بشكل مكثف في مدارس التعليم العام ولخضاع مشكلة التفكير السلبي لدى طلاب التعليم العام للتشخيص والعلاج والإرشاد النفسي.
٤. تفعيل علاقة مناهج التعليم بالحياة و الواقع الحياتي المعاش، فكريا و علميا، محليا وعالميا، بحيث يرتبط محتواها بالمتغيرات المتلاحقة في مجال العلم و التكنولوجيا واستيعاب التعليم

بمحتواه و طرائقه و أساليبه للمتغيرات المحلية والمجتمعية بطريقة تقنع الطلاب، وتزيد وعيهم بالقضايا المختلفة مثل قضية السلوك العدوانى.

٥. أن تهتم وسائل الإعلام بتقديم برامج ذات طابع حوارى يتحدث فيها متخصصون فى التربية وعلم النفس والاجتماع والقانون ورجال الدين، بحيث تهدف البرامج إلى رفع وعى الأفراد بظاهرة العنف والسلوك العدوانى لدى الطلاب بالمدارس، ومناقشة الأسباب الحقيقية التى تقف وراء هذه الظاهرة، وتشجيع الأفراد على طرح الحلول المناسبة لها.

### الدراسات والبحوث المقترحة

هناك شغف من قبل الباحثين المهتمين بمجال التعليم من أجل معرفة الجديد فى نتائج أبحاث التدخل المعرفى، للعمل على تطوير البرامج التدريبية، والاستفادة منها فى مجالات مختلفة، وتضيف الدراسة الحالية مجموعة من الأفكار والمقترحات البحثية حول موضوعات وتحمل الإحباط، متمثلة فى بعض العناوين كما يلى.

١. فعالية البرامج الإرشادية فى تنمية التفكير الإيجابى لدى الأفراد فى مراحل حياتهم المختلفة.
٢. ٢- إجراء بحوث لدراسة دور تحمل الإحباط فى إعداد القادة فى مجالات مهنية مختلفة، وما لذلك من أثر فى تحسين مستوى العمل والإنتاج.
٣. إجراء بحوث لدراسة دور تحمل الإحباط فى تحسين جوانب الصحة ورفع المعاناة عن المرضى والأخذ بيدهم نحو طريق الشفاء.
٤. إجراء بحوث لدراسة دور تحمل الإحباط فى تحقيق التوافق الزوجى بما يتيح من فرص التفاهم ومراعاة المشاعر وضبط الانفعالات بين الزوجين.

### المراجع

إبراهيم محمد السيد الفقى (٢٠٠٨). *قوة التحكم فى الذات*، ط٣، جدة: دار اليقين للنشر والتوزيع.

إبراهيم محمد السيد الفقى الفقى (٢٠١٠). *التفكير الإيجابى: مبادئ وتطبيقات*. القاهرة: دار الرواد.

أحمد سليمان عودة وفتحي حسن الملكاوي (١٩٩٢). *اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته*، ط٤، عمان: مكتبة الكتاني.

أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (٢٠١١). *علم النفس الإرشادي*، ط١، عمان، الأردن: دار المسيرة.

أحمد عودة وفتحي ملكاوي. (١٩٩٢). *أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية*. الأردن: مكتبة المنار.

أحمد قاسم منصور الطاهات. (٢٠١٧). *أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين اللاجئين السوريين*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية، الأردن.

أحمد محمود الجبوري. (٢٠١١). *تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.

أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*، ط١، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر.

أسامة الحريري. (٢٠٠٢). *التطوير الذاتي*، ط١، جدة: دار المجتمع.

أسماء مصطفى عبد الله صميذة. (٢٠١٩). *العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية*، *دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٥(٥)، ٢٩ - ٩٠.



آمال العايش وعلى قويديري. (٢٠٢٠). علاقة التفكير السلبي بالاكئاب لدى عينة من مرضى الضغط الدموي: دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، ١٤ (١٢)، ٣٢٣ - ٣٣٨.

باسم محمد على الدحادحة. (٢٠١٢). الأفكار السلبية الآلية وعلاقتها بالاستجابات العصبية لدى طلبة جامعة نزوى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٣٨ (١٤٥)، ١ - ٢٥.

براين تريسي. (٢٠٠٧). غير تفكيرك غير حياتك، ط١، الرياض: مكتبة جرير.

بسمة كريم شامخ. (٢٠١١). المرونة الأسرية والسلوك الاجتماعي، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

بنيان باني الرشيد (٢٠١٨). التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، مجلة البحث العلمي في التربية، ٣ (١٩)، ١٤١ - ١٨١.

جابر عبدالحميد جابر. (١٩٩٠). نظريات الشخصية: البناء - الديناميات - طرق البحث - التقويم، القاهرة: دار النهضة العربية.

جمعة سيد يوسف. (٢٠٠١). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

حامد عبد السلام زهران. (١٩٩٩). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.

حمدية بنت بطي العنزي. (٢٠١٨). فعالية برنامج ارشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الايجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية منطقة عرعر، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٠ (١٩)، ١٠١ - ١٢٠.

Achor, S., & Gielan, M. (2016). *Resilience is about how you recharge, not how you endure.* leading-from-within.org. <https://leading-from->

[within.org/wp-content/uploads/2019/09/Resilience-Is-About-How-You-Recharge-Not-How-You-Endure.pdf](https://www.within.org/wp-content/uploads/2019/09/Resilience-Is-About-How-You-Recharge-Not-How-You-Endure.pdf)

Agin-Liebes, G., Zeifman, R., Luoma, J., & ... (2022). Prospective examination of the therapeutic role of psychological flexibility and cognitive reappraisal in the ceremonial use of ayahuasca. *Journal of ...*  
<https://doi.org/10.1177/02698811221080165>

Alamsyah, N., & Zhu, Y. (2022). We shall endure: Exploring the impact of government information quality and partisanship on citizens' well-being during the COVID-19 pandemic. *Government Information Quarterly*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X21000824>

Ali, A., Alkhamees, A., Elhay, E. A., & ... (2022). ... and psychological distress among community-dwelling psychiatric patients: people struck by depression and sleep disorders endure the greatest burden. *frontiersin.org*.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.799812>

Appel, H., & Orenstein, M. (2016). Why did neoliberalism triumph and endure in the post-communist world? *Comparative Politics*.  
<https://www.ingentaconnect.com/content/cuny/cp/2016/00000048/00000003/art00003>

Arslan, G., & Allen, K. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*.  
<https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>

Borgonovi, F., & Biecek, P. (2016). An international comparison of students' ability to endure fatigue and maintain motivation during a low-stakes test. *Learning and Individual Differences*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608016300851>

Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., & ... (2022). Psychological flexibility mediates wellbeing for people with adverse childhood experiences during COVID-19. *mdpi.com*. <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/2/377>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 231-243). New York, NY: Oxford University Press.

Daks, J., Peltz, J., & Rogge, R. (2022). The impact of psychological flexibility on family dynamics amidst the COVID-19 pandemic: A longitudinal perspective. *Journal of Contextual Behavioral Science*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000862>

DaMatta, F., Rahn, E., Läderach, P., Ghini, R., & ... (2019). *Why could the coffee crop endure climate change and global warming to a greater extent than previously estimated?* Springer.

<https://doi.org/10.1007/s10584-018-2346-4>

Duarte, J., Björkstrand, F., McCracken, L., & ... (2023). The contribution of psychological flexibility to functioning in people living with cancer-related pain. *European Journal of ...*

<https://doi.org/10.1002/ejp.2067>

Estrellado, J., Felipe, L., & ... (2022). Colonial mentality and psychological flexibility among Filipinx Americans. *Asian American Journal of ...*

<https://psycnet.apa.org/journals/aap/13/1/8/>

Falletta-Cowden, N., Smith, P., Hayes, S., & ... (2022). *What the body reveals about lay knowledge of psychological flexibility.* mdpi.com. <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/10/2848>

Feather, G., & Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science.*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144721001241>

Fiske, S. (2018). Stereotype content: Warmth and competence endure. *Current directions in psychological science.*

<https://doi.org/10.1177/0963721417738825>

Flamant, N., Boncquet, M., Petegem, S. V., & ... (2022). To endure or to resist? Adolescents' coping with overprotective parenting. *Journal of Applied ...*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0193397322000569>

Goldman, N. (2016). Will the Latino mortality advantage endure? *Research on aging.* <https://doi.org/10.1177/0164156216642117>.

Heffernan, T. (2023). *Abusive comments in student evaluations of courses and teaching: the attacks women and marginalised academics endure.* Springer. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00831-x>

Howell, A., & Demuyne, K. (2023). Psychological flexibility and the Eudaimonic Activity Model: Testing associations among psychological

flexibility, need satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000977>

Klein, R., Jacobson, N., & Robinson, M. (2023). A psychological flexibility perspective on well-being: Emotional reactivity, adaptive choices, and daily experiences. *Emotion*.

<https://psycnet.apa.org/record/2022-95087-001>

Li, G., Su, Z., Canil, L., Hughes, D., Aldamasy, M., Dagar, J., & ... (2023). Highly efficient pin perovskite solar cells that endure temperature variations. *Science*.

<https://doi.org/10.1126/science.add7331>

Malmqvist, E. (2019). “Paid to endure”: Paid research participation, passivity, and the goods of work. *The American Journal of Bioethics*.  
<https://doi.org/10.1080/15265161.2019.1630498>

Malo, R., Acier, D., & Bulteau, S. (2022). Psychological Flexibility: Toward a Better Understanding of a Key Concept. *Trends in Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s43076-022-00188-1>

Marinho, A., Silva, R., & Santos, G. (2020). Why most university-industry partnerships fail to endure and how to create value and gain competitive advantage through collaboration—a systematic review. *Quality Innovation Prosperity*.

<https://qip-journal.eu/index.php/QIP/article/view/1389>

McCracken, L., Buhrman, M., Badinlou, F., & ... (2022). *Health, well-being, and persisting symptoms in the pandemic: What is the role of psychological flexibility?* Elsevier

[.https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000977](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000977)

Mitchell, C., & Sickney, L. (2019). *Sustainable improvement: Building learning communities that endure*. books.google.com.

[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x3sfEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=endure&ots=2Yr98-m03Q&sig=EH\\_1123ggjtOzqRNSY9xywmVToE](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x3sfEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=endure&ots=2Yr98-m03Q&sig=EH_1123ggjtOzqRNSY9xywmVToE)

Sayer, G., Horn, E., Farr, M., Axsom, K., & ... (2020). Transition of a large tertiary heart failure program in response to the COVID-19 pandemic: changes that will endure. *Circulation: Heart ...*

<https://doi.org/10.1161/circheartfailure.120.007516>

Sullivan, J. (2018). The world after Trump: how the system can endure. *Foreign Aff.*

[https://heinonline.org/hol-cgi-bin/get\\_pdf.cgi?handle=hein.journals/fora97&section=32](https://heinonline.org/hol-cgi-bin/get_pdf.cgi?handle=hein.journals/fora97&section=32)

Szarko, A., Houmanfar, R., Smith, G., & ... (2022). Impact of Acceptance and Commitment Training on psychological flexibility and burnout in medical education. *Journal of Contextual ....*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000102>

Williams, J., & Wilson, V. (2019). *Labor Day 2019 Black workers endure persistent racial disparities in employment outcomes*. policycommons.net. <https://policycommons.net/artifacts/1409622/labor-day-2019-black-workers-endure-persistent-racial-disparities-in-employment-outcomes/20238> /<sup>10</sup>