

## أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

### إعداد

نفين عبد الستار عبد الغنى إبراهيم

### إشراف

الدكتور

عائشة علي رف الله عطية

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الفيوم

الأستاذ الدكتور

مديحة محمد العزبي

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الفيوم

### المقدمة:

يتعرض الناس معظم الوقت لمواقف ضاغطة شكلت لهم أزمة في مرحلة من مراحل حياتهم، وتختلف طريقة التعامل مع الأزمة باختلاف البنية النفسية للفرد؛ حيث نجد أشخاصاً قد صمدوا أمام الأزمات والضغوط، وآخرون لم يتمكنوا من الصمود وأصيبوا باضطرابات نفسية أعاقتهم عن العيش بطريقة سوية، ومن الأسباب الأساسية التي مكنت هؤلاء الأشخاص من التغلب على الظروف الصعبة هو المرونة النفسية والقوة النفسية التي تميز شخصياتهم.

حيث تعد المرونة النفسية القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية، ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث.

ومما لا شك فيه أن الإنسان يسعى دوماً إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد.

وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين وتنمية قدراته على التفكير، وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيق من تحقيق الأفضل في الحياة (كيت كينان، ١٩٩٥، ص ٥١).

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

#### مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث الحالي في التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. وهذا ما يمكن بلورته في الأسئلة البحثية الآتية:

١. ما الفرق بين الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث المرونة النفسية؟

٢. ما الفرق بين الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث التفكير الإيجابي؟

٣. ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

٤. ما مدى التنبؤ بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال أبعاد التفكير الإيجابي؟

**أهداف البحث:**

(١) التعرف على الفرق بين الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث المرونة النفسية لديهم.

(٢) التعرف على الفرق بين الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية من حيث التفكير الإيجابي لديهم.

(٣) التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

(٤) التعرف على مدى التنبؤ بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لديهم.

**أهمية البحث:**

من المتوقع أن يسهم البحث الحالي في:

- ١- التوصل إلى البنية العاملية لمقياس المرونة النفسية تحديده أبعاده.
- ٢- التوصل إلى البنية العاملية لمقياس التفكير الإيجابي تحديده أبعاده.
- ٣- تقديم أداة محكمة يمكن أن تفيد القائمين على العملية التعليمية بالمرحلة الإعدادية في قياس المرونة النفسية لدى التلاميذ.
- ٤- تقديم أداة محكمة يمكن أن تفيد القائمين على العملية التعليمية بالمرحلة الإعدادية في قياس التفكير الإيجابي لدى التلاميذ.

## مصطلحات البحث:

## أولاً: التفكير الإيجابي:

تعرفه (أماني سعيدة إبراهيم، ٢٠٠٥) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام فئات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

ومن خلال ما سبق فقد استخلصت الباحثة مفهوم التفكير الإيجابي بأنه " نمط التفكير الذي يتيح للفرد القدرة على إدارة المواقف، وتوقع النتائج الإيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول مما يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور العام بالرضا عن النفس، والآخرين، والوصول إلى تحقيق الأهداف على المستوى الأكاديمي والعام.

ويعرف إجرائياً في البحث بأنه الدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس التفكير الإيجابي.

## ثانياً: المرونة النفسية:

عرفها (Haynes, 2001, p.3) بأنها التكيف الفعال، والتوافق الناجح بالرغم من وجود ضغوط، أو تحديات، أو ظروف صادمة، كما عرفها البحيري (محمد رزق البحيري، ٢٠١١، ٤٨٧) بأنها العمليات التي تشير إلى السمات النفسية التي تصف سلوك الفرد كالمثابرة، والتحلي بالصبر، والإيمان، والصلابة النفسية، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، وتكوين علاقات اجتماعية، التي تغير من التفاعل المتبادل بين

البيئة بما تحمله من أزمات، ومحن، وتهديدات، وشدائد، ومخاطر وصددمات، واستجابات الفرد السلوكية لها، بهدف استعادة التوازن والتوافق، وإدارة الأزمات، ويدعمها خبرات وتجارب الفرد، وإدراكه للمساندة الاجتماعية وهي قابلة للإنماء والإثراء وتختلف درجاتها من موقف لآخر.

وتعرفها الباحثة بأنها: هي امتلاك الفرد للقدرات والمهارات الذهنية والفكرية التي تمكنه من إدراك المشكلة بأبعادها المختلفة، ورؤية البدائل الممكنة في مواقف الخطر، وتوظيف الإمكانيات والأدوات والمواد المتاحة في المواقف بشكل غير تقليدي يمكنه من التكيف والتوافق مع المواقف والتصرف الصحيح في الأحداث الطارئة واتخاذ القرارات المناسبة في مواجهتها، وتكوين علاقات اجتماعية، بهدف الوصول لحالة من التوازن النفسي.

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المرونة النفسية.

### الإطار النظري:

#### **المحور الأول: التفكير الإيجابي:**

ظهر حديثا اتجاه جديد في علم النفس وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وهو أحد فروع علم النفس التي تهتم بالطاقات الإيجابية الكامنة لدى الفرد، ومحاولة إظهارها، والتغلب على الطاقات السالبة لديه والقضاء عليها، ويؤكد علم النفس الإيجابي من خلال إسهاماته على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه، وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات Self Realisation وهو دافع التفوق والنجاح، كما أكد على أهمية الخبرات الإيجابية Positive Human Experience في الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية وتنشيط المناعة لديه، فالعلاج المتمركز حول الذات الذي طوره (كارل روجرز) انبثق من اعتقاد مفاده أن الأفراد لديهم القوة للانطلاق من

الناحية الإيجابية في حياتهم، وتنشيط أنفسهم نحو الأداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصيلة (بشير معمرية، ٢٠١١).

وعلى الجانب التربوي أكد كثير من الباحثين في علم النفس أن للتفكير الإيجابي دوراً فاعلاً في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملاً في المستقبل، وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التحصيل والتفوق، لأنه سوف يفتح أمامهم مجالاً للتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في العملية التعليمية وعملية التحصيل.

عرفته نتيجة سعيد، وسليم عودة (٢٠١٥) بأنه "القدرة الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية مما يستدعي العمل بكل الطرق، والوسائل، والأساليب لتنمية تلك القدرة الفطرية التي منحها الخالق لعباده، لتغيير نظرتنا للحياة والاستفادة من كل ما هو متاح لجعل الحياة تستحق أن نحياها (نتيجة سعيد، سليم عودة، ٢٠١٥، ص ١٦).

وكذلك خلص محمد عبد العزيز (٢٠١٦) إلى تعريف للتفكير الإيجابي بأنه "مقدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره في كل أمور الحياة، والتي من شأنها حل كل ما يواجهه من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة وإيجابية" (محمد عبد العزيز، ٢٠١٦، ص ١٥٩).

وأوضحت نهلة المتولي (٢٠١٧) تعريفاً للتفكير الإيجابي بأنه "عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل (نهلة المتولي، ٢٠١٧، ص ٢٦١).

ومن التعريفات التي تم عرضها فقد خلصت الباحثة إلى تعريف التفكير الإيجابي إجرائيًا بأنه التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى القدرة على إدارة الأزمات مع مشاعر إيجابية متفائلة، ورؤية مشرقة، وانتقاء إستراتيجيات المواجهة المناسبة، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد والتوقعات الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة.

### دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي، منها دراسة (Wang, et al., 2017) شبه التجريبية التي هدف إلى دراسة آثار تدخل التأمل الذاتي في التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، ودوافع التعلم والتنظيم الذاتي في تايوان. حيث تم اختيار مائة واثنين من طلاب الجامعات للمشاركة لمدة ١٨ أسبوعًا كمجموعة تجريبية والتي حصلت على المحاضرات الرئيسية ولعب الأدوار ونشاط التفكير الذاتي ومناقشة المجموعة والعمل الجماعي. وتم اختيار ١٧٩ طالب جامعي من دورتين أخريين كمجموعة ضابطة. أوضحت هذه الدراسة أن النقاش الداعم مع الأقران وأنشطة التفكير الذاتي قد ساعد على تحسين التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية، وكذلك حافظ التعلم والتنظيم الذاتي لديهم. بالإضافة إلى ذلك، كشفت ثلاثة نماذج معادلة بنيوية أن التفكير الإيجابي كان له علاقة قوية ومباشرة بدافع التعلم التطبيقي لدى طلاب الجامعات التايوانية والتنظيم الذاتي؛ وكان لدوافع التعلم علاقة قوية ومباشرة مع التفكير الإيجابي لدى الطلاب والتنظيم الذاتي، وكان التنظيم الذاتي له علاقة قوية ومباشرة مع التفكير الإيجابي لدى الطلاب ودافعية التعلم.

كما أشارت (Fiona Jan (2009 في دراستها التي هدفت إلى التعرف على تأثير التفكير الإيجابي وتقدير الذات كنموذج تفسيري، ونزعة للأمل والسعادة

الوجدانية، وذلك لدى عينة من التلاميذ في مرحلة المراهقة، وأشارت النتائج في مجملها إلى أن التفكير الإيجابي له تأثير فعال على تحقيق السعادة الوجدانية لدى المراهقين.

وتوصلت عزيمة عباس السلطاني (٢٠١٠) في دراستها التي استهدفت التعرف على تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين كرة السلة، إلى وجود تأثير إيجابي للمنهج الإرشادي المستخدم على تنمية التفكير الإيجابي والتصور الذهني لدى المجموعة التجريبية مما يشير إلى دور العوامل النفسية في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والتصور الذهني.

وهدفت 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 إحصائياً للتفكير الإيجابي على السعادة.

وأكدت دراسة ولاء حسين حسن (٢٠١٢) التي هدفت إلى دراسة الفروق بين الطلاب ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في بعض الخصائص المعرفية والنفسية وهي (القلق - النضج الاجتماعي - التوجه نحو حل المشكلة) على أن بعض الجوانب النفسية مثل: السعادة والتعبير عن الرضا والتفاؤل للمستقبل وتحقيق الذات هو نتيجة للتفكير الإيجابي، في حين أن الشعور بالقلق والانطواء هو نتيجة للتفكير السلبي.

#### المحور الثاني: المرونة النفسية:

وتعد المرونة النفسية والعقلية أحد أهم هذه السمات المميزة للشخصية والتي يفتقدها التلاميذ والتي يهتم علماء النفس والتربويون بتنميتها لدى التلاميذ ويعرفها

حامد عبد السلام زهران (١٩٩٩) بأنها حالة دائمة نسبيًا، يكون الفرد فيها متوافقًا نفسيًا وشخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن.

فالمرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، كلما كان الإنسان يتمتع بسمّة المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضًا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة (فتحي جروان، ٢٠٠٧).

كما أن المرونة تعد من العمليات الدينامية التي تمكن الأفراد من إظهار التكيف السلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة أو صادمة أو مأساوية أو تهديدًا أو مواقف يمكن اعتبارها مواقف ضاغطة (Luthar et al., 2000).

#### العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

توجد العديد من العوامل التي تخفف التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة أو الصادمة، ومن أهم هذه العوامل: الرعاية، والمساندة الانفعالية، والمساندة الاجتماعية، وبناء علاقات الحب، وبناء الثقة، والتشجيع من الأسرة ومن خارجها

كما ترتبط عوامل أخرى بالمرونة النفسية مثل: القدرة على وضع خطط مرنة، والثقة في الذات، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل، والقدرة على إدارة المشاعر والانفعالات (محمد السيد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٢٨).

وهناك علاقة بين تنمية التفكير الإيجابي وبين تحسين المرونة النفسية حيث أن المرونة هي التكيف لحل المشكلات ونظرًا لأن استراتيجيات التفكير الإيجابي تهدف جميعها للتكيف مع المشكلات بهدف الوصول لحلها، فمن هنا كانت رؤية علم النفس الإيجابي للمرونة والتي تتلخص في التساؤل عن جوانب القوة لدى الفرد في

سماته الشخصية (العقلية، الانفعالية، الاجتماعية)، وكيف يمكن توظيفها أو إثرائها كي تعوض جوانب القصور لديه بما يحقق له أفضل الفرص لتحقيق ما لديه من إمكانيات، وإذا أخذنا في الاعتبار مرونة العقل وقابليته للتشكيل، نستطيع أن نتوقع أن يحتاج التلميذ لجهد أكبر أو استثارة أقوى أو وقت أطول ولكن لا يفقد استعداده تماما إلا في حالات نادرة (يوسف محيلان، ٢٠٠٨).

### دراسات تناولت المرونة النفسية:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية، ومنها ما تناول علاقة المرونة النفسية بالمتغيرات الانسانية الأخرى، مثل دراسة هالة خير سناري (٢٠١٧) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما دلت النتائج على ان اليقظة العقلية قد أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى مجموعة الدراسة.

وكذلك دراسة (برقيقة محمد علي، ٢٠١٧) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، كما هدفت أيضاً إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق فردية في مستوى المرونة النفسية للطلبة تعزى لعاملي الجنس والسن، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن حيث أن كل ما زاد عمر الفرد زادت خبرته مما يسهل عليه التعامل مع النكبات والمحن والمشاكل بطريقة إيجابية وتوصلت إلى عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس (ذكور/إناث).

ودراسة (سالمة انصير ديهوم، ٢٠١٦) التي هدفت على التعرف على العلاقة

بين المرونة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بالفرع الغربي زليتن، وكذلك التعرف على الفروق في المرونة النفسية في بعض المتغيرات مثل الجنس، ودلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية متوسطة بين المرونة النفسية والتكيف الدراسي، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في البعد الاجتماعي فقط دون غيره من أبعاد المرونة النفسية بين الذكور والإناث وكانت النتيجة لصالح الذكور.

وكذلك دراسة (عفاف محمد جعيس، ٢٠١٥) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات بالاضطرابات النفسجسمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسوط، كما هدفت الدراسة أيضاً تعرف القدرة التنبؤية الدالة إحصائياً لكل من القدرة على حل المشكلات والمرونة النفسية من الاضطرابات النفسجسمية، وقد نتج عن الدراسة وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات والاضطرابات النفسجسمية لدى كل من الذكور والإناث، ونتج أن الذكور العاملين أكثر مرونة نفسية ككل من الإناث العاملات، ونتجت أيضاً القدرة التنبؤية بكل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات من بعض أبعاد الاضطرابات النفسجسمية.

وكذلك دراسة (كنان إسماعيل الشيخ، ٢٠١٧) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وبين الرضا عن الحياة وكذلك الفروق بين الذكور والإناث من حيث مرونتهم النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق، كما دلت النتائج أيضاً على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

وكذلك دراسة (زينة عبد الكريم، ٢٠١٦) التي هدفت إلى عدة أهداف منها

التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، وكذلك التعرف على الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة كلية الآداب وفق متغير النوع (الذكور - الإناث)، وأشارت النتائج إلى ضعف العلاقة بين المرونة النفسية وبين التوجه نحو الحياة لدى مجموعة الدراسة، وكذلك دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية لدى الذكور والإناث وهذا الفرق لصالح الذكور.

### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية بأبعادها.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي بأبعاده.
٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.
٤. يتنبأ التفكير الإيجابي تنبؤاً دالاً إحصائياً بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

### منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي للتعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، والكشف عن وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

### عينة البحث:

#### العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (٢٥٠) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بالمدارس الإعدادية بالعريش، جاء توزيعهم كالاتي:

## جدول (١): توزيع أفراد عينة البحث الاستطلاعية

الإناث		الذكور	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
٥٠,٤%	١٢٧	٤٩,٢%	١٢٣

## العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث من (١٦٤) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الإعدادية بنات بالعريش، وجاء توزيعهم كالآتي:

## جدول (٢): توزيع أفراد عينة البحث الأساسية

الإناث		الذكور	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
٦٠,٤%	٩٩	٣٩,٦%	٦٥

## أدوات البحث:

مقياس التفكير الإيجابي:

خطوات بناء المقياس:

وقد استندت الباحثة في بناء المقياس على مجموعة من الدراسات التي تناولت أبعاد التفكير الإيجابي منها دراسة: (علي مهدي كاظم، ٢٠١٠)، ودراسة (منال محمد الخولي، ٢٠١٤)، (علا عبد الرحمن، ٢٠١٢)، (يحيى النجار، عبد الرؤوف الطلاع، ٢٠١٥).

### (أ) الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، يتراوح عمرهم الزمني بين ١٣: ١٥ عامًا.

### (ب) وصف المقياس:

قامت الباحثة بتحديد أبعاد التفكير الإيجابي كالآتي: (١) التوقع الإيجابي والتفاؤل، (٢) الشعور العام بالرضا، (٣) التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين. ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة، يجاب عليه من خلال مقياس متدرج ثلاثي يختار فيما بينها المفحوص وهي: دائماً، وأحياناً، ونادراً، يعطى (٣) درجات لداًئماً، (٢) لأحياناً، (١) لنادراً، وتتراوح الدرجة بين (٣٠-٩٠) والمتوسط هو (٦٠) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لتحديد صدق محتوى المقياس طبقاً للتعريف الإجرائي، وتم إجراء التعديلات المقترحة، وبلغت نسبة الاتفاق بينهم على صلاحية المفردات لقياس التفكير الإيجابي (٨٦,٤%) وقد تم استخدام معادلة Lawshe لتقدير صدق كل مفردة عن طريق المحكمين حيث تتراوح الحد الأدنى لصدق المفردة بين (٠,٢٠ - ١)، أي تقترب معظمها من الواحد الصحيح، مما يدل على إقرار السادة المحكمين بمفردات المقياس.

## ٢- الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:

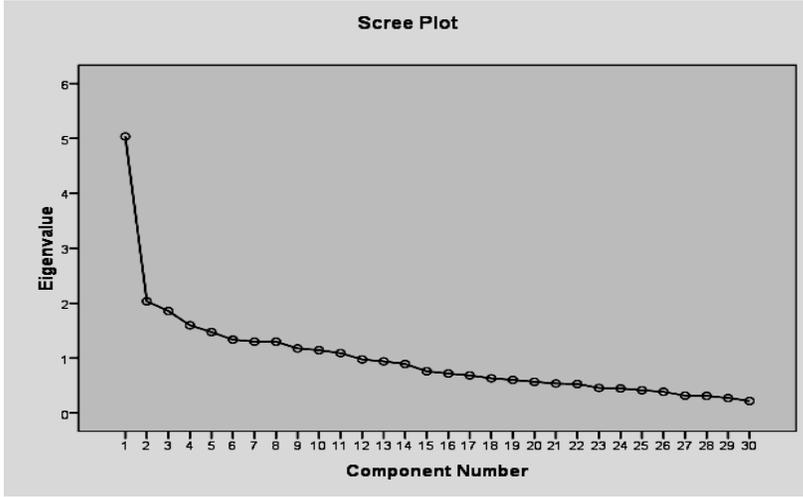
أجري التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة المكونات الرئيسية Principal components لهوتلنج، وقد روجعت معاملات ارتباط المصفوفة للتأكد أن معظم معاملات الارتباط البيئية تزيد عن ٠,٣، كما روجعت Anti-image وذلك للتأكد ومن أن كل مفردة لا تقل قيمة MSA لها عن ٠,٥، وكانت قيمة KMO (٠,٦٧٠) واختبار Bartlett's Test دال إحصائياً، وروجعت كذلك معاملات الشيوخ وذلك للتأكد أن كل مفردة تشبعت على عامل واحد ووجد معيار التشيع للمفردة حسب محك جيلفورد (٠,٣)، وأسفرت الخطوة الأولى من التحليل عن وجود (٥) عوامل وفقاً لمحك كايزر، واعتمدت الباحثة على دراسة المخطط البياني scree plote للجذور الكامنة حيث تم فحصه وتبين أن للمقياس (٣) عوامل كما يوضحه مخطط الانتشار البياني لمقياس التفكير الإيجابي، وتم تدوير العوامل تدويراً متعامداً للحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره بطريقة Varimax، وتم التوصل إلى (٣) عوامل من الدرجة الأولى (الجذر الكامن أكبر من واحد)، وشكل (١) يوضح مخطط الانتشار البياني لمقياس التفكير الإيجابي، وجدول (٣) يوضح الثلاثة عوامل التي كشف عنها التحليل العاملي للمقياس وقيم التشبعات والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين.

جدول (٣): معاملات تشبع مفردات مقياس التفكير الإيجابي على أبعاده

التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر		الشعور العام بالرضا		التوقع الإيجابي والتفاؤل	
معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة
٠,٥٧٧	٢١	٠,٦٣٨	٧	٠,٦٦٣	٥
٠,٥٤٤	٢٥	٠,٦٢٠	١٥	٠,٦٥٤	٦
٠,٥٢٠	٢٦	٠,٦٠٤	٤	٠,٦٢٤	١٧
٠,٤٧٩	٢٢	٠,٦٠٤	١٠	٠,٥٩٧	١١
٠,٤٣٦	٢٣	٠,٤٥٠	١٤	٠,٥٠٥	١٦
٠,٣٩٤	٢	٠,٤٤٦	٣	٠,٥٠٤	١٢
		٠,٤٣٠	١٨	٠,٤٣٨	٢٧
		٠,٤٢٣	١٩	٠,٤٢٦	١
				٠,٣٦٣	٢٠
				٠,٣١١	٢٩
٢,١٧٧		٣,٠٧١		٣,١٥١	الجزر الكامن
%٩,٠٧١		%١٢,٧٩٤		%١٣,١٢٧	نسبة التباين
%				النسبة الكلية للتباين	
٣٤,٩٩٣					

يتضح من جدول (٣): أن عدد العوامل الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي هي ثلاثة عوامل والتي تمثل بالتالي أبعاد المقياس، وأن عدد المفردات التي تشبعت عليها هو (٢٤) مفردة، حيث تم حذف (٦) مفردات لم تشبعت على أي عامل من العوامل، حيث تشبعت على البعد الأول (١٠) مفردات يمثل مضمون نصها

بعد (التوقع الإيجابي والتفاؤل)، وتشبعت على البعد الثاني (٨) مفردات يمثل مضمون نصها بعد (الشعور العام بالرضا)، في حين تشبعت على البعد الثالث (٦) مفردات يمثل مضمون نصها بعد (التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين). ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي للمقياس.



شكل (١): مخطط الانتشار لمقياس التفكير الإيجابي

## ٢- الصدق العاملي التوكيدي Confirmative Factor Analysis:

للتأكد من نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي والتأكد من الصدق البنائي للمقياس، قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي CFA باستخدام برنامج (LISREL 8.8)، وقد اعتمدت في التحليل على طريقة الاحتمال الأقصى Maximum Likelihood، وللتأكد من مدى جودة تطابق النموذج المفترض (النموذج البنائي) مع البيانات الداخلة في التحليل تم اختيار أكثر من مؤشر لجودة المطابقة.

وتم تسجيل النتائج كما هي موضحة في مخطط التحليل العاملي التوكيدي، وكذلك جدول قيم مؤشرات تطابق النموذج مع البيانات بعد التحليل العاملي التوكيدي

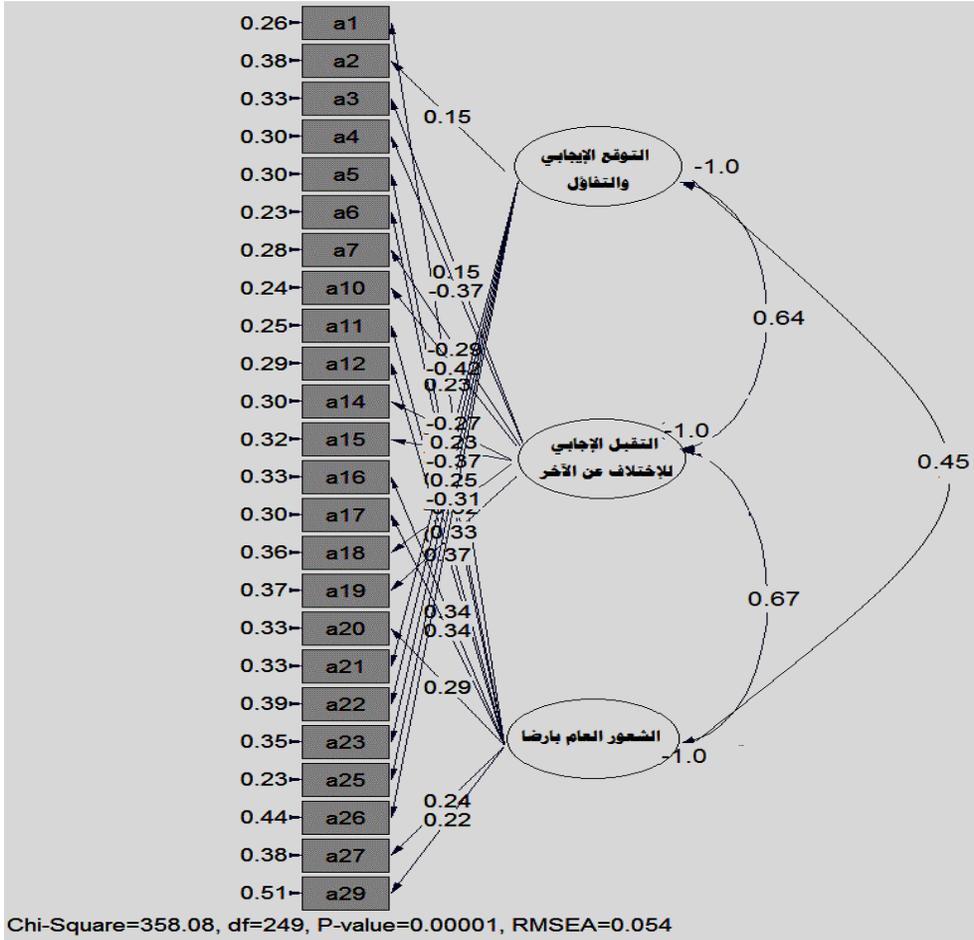
لمقياس التفكير الإيجابي، كما في جدول (٤).

جدول (٤): قيم مؤشرات تطابق النموذج مع البيانات بعد التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفكير الإيجابي		
المؤشر	المؤشر المثالي	القيمة
مؤشر جودة المطابقة GFI	١ : ٠	٠,٨٣
مؤشر المطابقة المعياري NFI	١ : ٠	٠,٧٤
مربع كاي المعياري CMIN/DF	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النموذج مطابق للبيانات: أقل من ٢</li> <li>▪ النموذج مقبول: أقل من ٥</li> </ul>	١,٤٤
مؤشر المطابقة المقارن CFI	من ١ : ٠	٠,٨٨
مؤشر RMSEA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النموذج مطابق تماما: ٠,٠٥ فأقل</li> <li>▪ النموذج مطابق بدرجة كبيرة: ٠,٠٥١ - ٠,٠٨</li> <li>▪ النموذج مرفوض: أكبر من ٠,٠٨</li> </ul>	٠,٠٥٤
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	من ١ : ٠	٠,٨٧

ويتضح من الجدول (٤): أن جميع المؤشرات المحسوبة تدل على تطابق النموذج النظري مع البيانات

المحسوبة، حيث إن قيمة كل من مؤشر جودة المطابقة GFI، مؤشر جودة المطابقة المعياري NFI، مؤشر المطابقة المقارن CFI، مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI جاءت قيمهم المحسوبة محصورة بين (٠,٧٤، ٠,٨٨) وهي قيم مقبولة وتدل على حسن المطابقة حيث إن القيم المثالية لهذه المؤشرات تقع في المدى (٠ - ١)، وكذلك قيمة مربع كاي المعياري CMIN/DF جاءت في المدى المعياري

حيث كان القيمة المحسوبة لها هي (1,٤٤)، في حين أن القيمة المثالية لمطابقة النموذج هي (أقل من ٢)، وكذلك قيمة مؤشر RMSEA جاءت في المدى المعياري حيث كانت القيمة المحسوبة لها هي (٠,٠٥٤)، في حين أن القيمة المثالية لمطابقة النموذج هي (أقل من ٠,٠٥)، مما يدل على الصدق البنائي للمقياس، والشكل (٢) يوضح البنية العاملية لمكونات التفكير الإيجابي.



شكل (٢): مخطط التحليل العائلي التوكيدي لمقياس التفكير الإيجابي

ثانياً: ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

للتأكد من ثبات مقياس التفكير الإيجابي تم حساب الثبات بأكثر من طريقة كما يلي:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

٢- الثبات بطريقة التجزئة النصفية - جتمان

وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V. 21) وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (٥).

جدول (٥): قيم معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي

التجزئة النصفية - جتمان Guttman	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha	البعد
٠,٧١١	٠,٧٤٣	التوقع الإيجابي والتفاؤل
٠,٧١٨	٠,٧٠٨	الشعور العام بالرضا
٠,٨٣٣	٠,٨١٥	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر
٠,٨٣٩	٠,٨١٣	المقياس ككل

ويتضح من الجدول (٥): أن معظم معاملات الثبات مرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس بدرجة يمكن الاطمئنان إليها. وذلك بعد حذف المفردتين (٣)، (١٩)؛ لأن قيمة ألفا للمفردتين أعلى من قيمة ألفا الكلية وذلك لرفع قيم ألفا كرونباخ.

ثالثاً: الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي:

لحساب الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي تم إيجاد ما يلي:

- ١- معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٢- معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.
- ٣- معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

وهذه المعاملات تظهر فيما يلي:

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (ن=٢٥٠)

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
(**) ٠,٣٤٦	١٦	(**) ٠,٢٧٩	١
(**) ٠,٤٣٧	١٧	(**) ٠,٢٢٨	٢
(**) ٠,٢٤٨	١٨	(**) ٠,٢٥٠	٤
(**) ٠,٢٥٨	٢٠	(**) ٠,٤٨٧	٥
(**) ٠,٢٦٦	٢١	(**) ٠,٤٤٠	٦
(**) ٠,٢٢٣	٢٢	(**) ٠,٢٣٥	٧
(*) ٠,١٩٢	٢٣	(**) ٠,٢٠٦	١٠
(**) ٠,٣٢١	٢٥	(**) ٠,٣٥٩	١١
(**) ٠,٢٨٣	٢٦	(**) ٠,٣٠١	١٢
(**) ٠,٣٨٧	٢٧	(**) ٠,٢١٧	١٤
(**) ٠,٢٩٨	٢٩	(*) ٠,١٩٤	١٥

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١

(\*) دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من الجدول (٦): أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما تشير إلى الاتساق بين مفردات المقياس ودرجته الكلية.

جدول (٧): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس التفكير الإيجابي (ن = ٢٥٠)

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٧): أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما تشير إلى الاتساق بين مفردات المقياس وأبعاده.

التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر		الشعور العام بالرضا		التوقع الإيجابي والتفاؤل	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
(**) ٠,٣٢٥	٢	(**) ٠,٦٦٦	٤	(**) ٠,٤٩٠	١
(**) ٠,٥٠٣	٢١	(**) ٠,٦٠١	٧	(**) ٠,٥٥١	٥
(**) ٠,٤٣٦	٢٢	(**) ٠,٧٠٣	١٠	(**) ٠,٦٠٩	٦
(**) ٠,٤٨٩	٢٣	(**) ٠,٥٢٠	١٤	(**) ٠,٦٥٦	١١
(**) ٠,٣٠٠	٢٥	(**) ٠,٦٨٧	١٥	(**) ٠,٥٩٨	١٢
(**) ٠,٤٩٩	٢٦	(**) ٠,٥٩١	١٨	(**) ٠,٥٦٠	١٦
				(**) ٠,٦٠٠	١٧
				(**) ٠,٥١٣	٢٠
				(**) ٠,٥٠١	٢٧
				(**) ٠,٤٤٥	٢٩

جدول (٨): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد ودرجة الكلية في مقياس التفكير الإيجابي (ن = ٢٥٠)

معامل الارتباط	البعد
٠,٦٥٠ (**)	التوقع الإيجابي والتفاؤل
٠,٢٧٤ (**)	الشعور العام بالرضا
٠,٥١٦ (**)	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٨): أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تحقق الاتساق بين أبعاد المقياس وبين درجته الكلية.

#### تقدير الدرجات على المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) مفردة تتوزع على (٣) أبعاد، يجب عليه من خلال مقياس متدرج ثلاثي يختار فيما بينها المفحوص وهي: دائماً، وأحياناً، ونادراً، يعطى (٣) درجات لداًئماً، (٢) لأحياناً، (١) لنادراً، وتتراوح الدرجة بين (٢٢-٦٦) والمتوسط هو (٤٤) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.

#### مقياس المرونة النفسية:

##### خطوات بناء المقياس:

وقد استندت الباحثة في بناء المقياس على مجموعة من الدراسات التي تناولت أبعاد المرونة النفسية منها دراسة: دراسة (يحيى عمر شعبان، ٢٠١٢)، ودراسة (عفاف محمد جعيس، ٢٠١٥)، ودراسة (هالة خير سناري، ٢٠١٧)، ودراسة (كنان إسماعيل الشيخ، ٢٠١٧).

### (أ) الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى تحديد مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، عمرهم الزمني يتراوح بين ١٣ : ١٥ عام.

### (ب) وصف المقياس:

قامت الباحثة بتحديد أبعاد المرونة النفسية كالآتي: (١) الشعور بالمسئولية، (٢) الاستقلالية، (٣) اتخاذ القرار. ويتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة، يجاب عليه من خلال مقياس متدرج ثلاثي يختار فيما بينها المفحوص وهي: دائماً، وأحياناً، ونادراً، يعطى (٣) درجات لدائماً، (٢) لأحياناً، (١) لنادراً، وتتراوح الدرجة بين (٣٠-٩٠) والمتوسط هو (٦٠) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على مستوى مرتفع من المرونة النفسية.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### أولاً: صدق المقياس:

#### ١ - صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لتحديد صدق محتوى المقياس طبقاً للتعريف الإجرائي، وتم إجراء التعديلات المقترحة، وبلغت نسبة الاتفاق بينهم على صلاحية المفردات لقياس المرونة النفسية (٨٦,٤%) وقد تم استخدام معادلة Lawshe لتقدير صدق كل مفردة عن طريق المحكمين حيث تتراوح الحد الأدنى لصدق المفردة بين (٠,٢٠ - ١)، أي تقترب معظمها من الواحد الصحيح، مما يدل على إقرار السادة المحكمين بمفردات المقياس.

## ٢- الصدق العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:

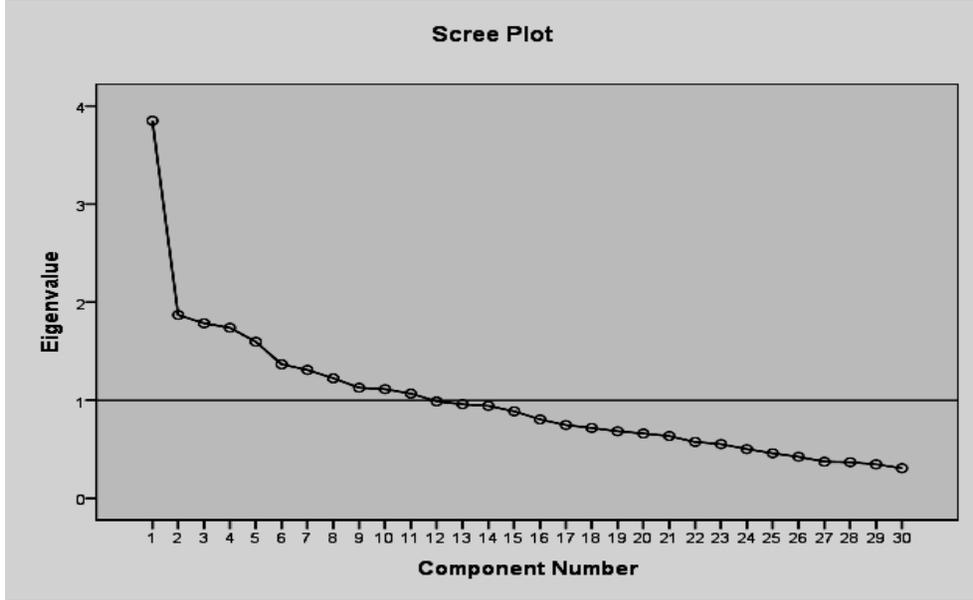
أجري التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس المرونة النفسية بطريقة المكونات الرئيسية Principal components لهوتلنج، وقد روجعت معاملات ارتباط المصفوفة للتأكد أن معظم معاملات الارتباط البينية تزيد عن ٠,٣، كما روجعت Anti-image وذلك للتأكد ومن أن كل مفردة لا تقل قيمة MSA لها عن ٠,٥، وكانت قيمة KMO (٠,٦٣١) واختبار Bartlett's Test دال إحصائياً، وروجعت كذلك معاملات الشيوخ وذلك للتأكد أن كل مفردة تشبعت على عامل واحد ووجد معيار التشيع للمفردة حسب محك جيلفورد (٠,٣)، وأسفرت الخطوة الأولى من التحليل عن وجود (٤) عوامل وفقاً لمحك كايزر، واعتمدت الباحثة على دراسة المخطط البياني scree plote للجذور الكامنة حيث تم فحصه وتبين أن للمقياس (٣) عوامل كما يوضحه مخطط الانتشار البياني لمقياس المرونة النفسية، وتم تدوير العوامل تدويراً متعامداً للحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره بطريقة Varimax، وتم التوصل إلى (٣) عوامل من الدرجة الأولى (الجذر الكامن أكبر من واحد)، وشكل (٣) يوضح مخطط الانتشار البياني لمقياس المرونة النفسية، وجدول (٩) يوضح الثلاثة عوامل التي كشف عنها التحليل العاملي للمقياس وقيم التشبعت والجذر الكامن لكل عامل ونسبة التباين، وقد حذفت (٧) عبارات لأنها لم تشبعت على أي عامل:

جدول (٩): معاملات تشبع عبارات مقياس المرونة النفسية على أبعاده

الشعور بالمسئولية		الاستقلالية		اتخاذ القرار	
رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٤	٠,٥٧٩	٩	٠,٧٤٤	٢٣	٠,٦٩٣
١	٠,٥٤٧	١٢	٠,٦٤٢	١١	٠,٦٧٤
٣٠	٠,٤٩١	١٣	٠,٥٦٣	٥	٠,٤٥٢
٢٧	٠,٤٤١	١٦	٠,٥٢٤	٢٨	٠,٤١١
٢٢	٠,٤٣٧	١٥	٠,٤٣٦	١٨	٠,٣٤٩
٧	٠,٤٣٣	٢٦	٠,٤٢٣		
٣	٠,٤٠٧	١٩	٠,٤٢٢		
١٠	٠,٤٠٧				
١٧	٠,٤				
٦	٠,٣٩٧				
٢٠	٠,٣٨٥				
الجزر الكامن	٢,٧٢١		٢,٤٣٤		١,٩٧٩
نسبة التباين	%١١,٨٣		%١٠,٥٨٣		%٨,٦٠٣
النسبة الكلية للتباين		%٣١,٠١٧			

يتضح من جدول(٩): أن عدد العوامل الناتجة عن التحليل العاملي الاستكشافي هي ثلاثة عوامل والتي تمثل بالتالي أبعاد المقياس، وأن عدد المفردات التي تشبعت عليها هو (٢٣) مفردة، حيث تم حذف (٧) مفردات لم تتشبع على أي عامل من العوامل، حيث تشبعت على البعد الأول (١١) مفردة يمثل مضمون نصها بعد (الشعور بالمسئولية)، وتشبعت على البعد الثاني (٧) مفردات يمثل مضمون نصها

بعد (الاستقلالية)، في حين تشبعت على البعد الثالث (٥) مفردات يمثل مضمون نصها بعد (اتخاذ القرار). ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي للمقياس.



شكل (٣): مخطط الانتشار لمقياس المرونة النفسية

## ٢- الصدق العاملي التوكيدي Confirmative Factor Analysis:

للتأكد من نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي والتأكد من الصدق البنائي للمقياس، قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي CFA باستخدام برنامج (LISREL 8.8)، وقد اعتمدت في التحليل على طريقة الاحتمال الأقصى Maximum Likelihood، وللتأكد من مدى جودة تطابق النموذج المفترض (النموذج البنائي) مع البيانات الداخلة في التحليل تم اختيار أكثر من مؤشر لجودة المطابقة، هذه المؤشرات هي:

(١) مؤشر جودة المطابقة GFI (٢) مؤشر المطابقة المعياري NFI

(٣) مربع كاي المعياري CMINDF (٤) مؤشر المطابقة المقارن CFI

(٥) مؤشر توكر - لويس TLI (٦) مؤشر رمسي RMSEA

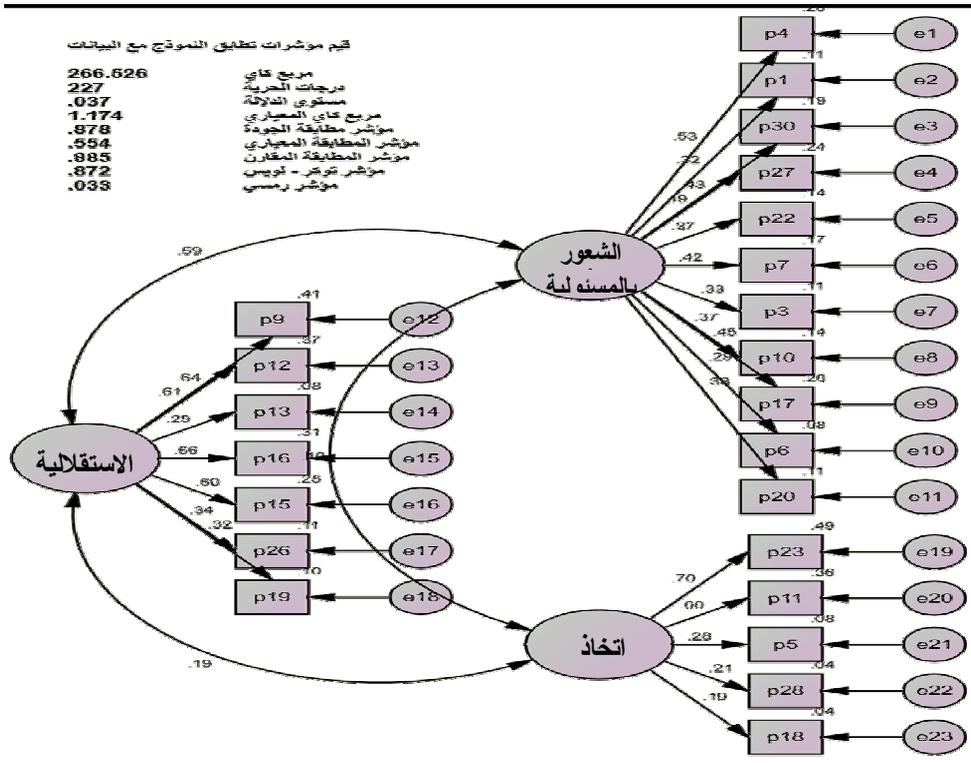
وتم تسجيل النتائج كما هي موضحة في مخطط التحليل العاملي التوكيدي، وكذلك جدول قيم مؤشرات تطابق النموذج مع البيانات بعد التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة النفسية، كما في جدول (١٠).

جدول (١٠): قيم مؤشرات تطابق النموذج مع البيانات بعد التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة النفسية		
المؤشر	المعيار	القيمة
مؤشر جودة المطابقة GFI	١ : ٠	٠,٨٧٨
مربع كاي المعياري: CMINDF	▪ أقل من ٢: النموذج مطابق للبيانات. ▪ أقل من ٥: النموذج مقبول	١,١٧٤
مؤشر المطابقة المقارن: CFI	١ : ٠	٠,٨٨٥
مؤشر توكر - لويس: TLI	▪ أفضل تطابق ( $TLI \geq 0.9$ ) ▪ تطابق تام ( $TLI = 1$ )	٠,٨٧٢
مؤشر رمسي: RMSEA	▪ فأقل: النموذج مطابق تماما. ▪ ٠,٠٥١ - ٠,٠٠٨: النموذج مطابق بدرجة كبيرة. ▪ أكبر من ٠,٠٨: النموذج مرفوض.	٠,٠٣٣

ويتضح من الجدول (١٠): أن جميع المؤشرات المحسوبة تدل على تطابق النموذج النظري مع البيانات

المحسوبة، حيث إن قيمة كل من مؤشر جودة المطابقة GFI، مؤشر المطابقة المقارن CFI، جاءت قيمهم المحسوبة محصورة بين (٠,٨٨٥، ٠,٥٥٤) وهي قيم مقبولة وتدلل على حسن المطابقة حيث إن القيم المثالية لهذه المؤشرات تقع في المدى

(٠ - ١)، وكذلك قيمة مربع كاي المعياري CMIN/DF جاءت في المدى المعياري حيث كان القيمة المحسوبة لها هي (١,١٧٤)، في حين أن القيمة المثالية لمطابقة النموذج هي (أقل من ٢)، وكذلك قيمة مؤشر RMSEA جاءت في المدى المعياري حيث كانت القيمة المحسوبة لها هي (٠,٠٣٣)، في حين أن القيمة المثالية لمطابقة النموذج هي (أقل من ٠,٠٥)، مما يدل على الصدق البنائي للمقياس، والشكل (٤) يوضح البنية العاملية لمكونات المرونة النفسية.



شكل (٤): مخطط التحليل العائلي التوكيدي لمقياس المرونة النفسية

ثانياً: ثبات مقياس المرونة النفسية:

للتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية تم حساب الثبات بأكثر من طريقة كما يلي:

١. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

٢. الثبات بطريقة التجزئة النصفية (جتمان)

وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V. 21) وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (١١): قيم معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية

التجزئة النصفية (جتمان)	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha	البعد
٠,٥٦٠	٠,٦٦٧	الشعور بالمسئولية
٠,٦٠٤	٠,٦٥٦	الاستقلالية
٠,٢٧٤	٠,٤٨٦	اتخاذ القرار
٠,٥٨٤	٠,٧٣٩	المرونة النفسية ككل

ويتضح من الجدول (١١): أن معظم معاملات الثبات مرتفعة، مما تشير إلى ثبات المقياس بدرجة يمكن الاطمئنان إليها.

ثالثاً: الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية:

لحساب الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية تم إيجاد ما يلي:

- (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.
- (٢) معاملات الارتباط (ر) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

وهذه المعاملات تظهر في الجداول (١٢)، (١٣):

جدول (١٢): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس المرونة النفسية					
اتخاذ القرار		الاستقلالية		الشعور بالمسئولية	
معامل الارتباط	رقم المفرة	معامل الارتباط	رقم المفرة	معامل الارتباط	رقم المفرة
(**) ٠,٦٤٨	٢٣	(**) ٠,٦٦٣	٩	(**) ٠,٥٦٢	٤
(**) ٠,٦٣٨	١١	(**) ٠,٦٧١	١٢	(**) ٠,٤٤٣	١
(**) ٠,٥٢٣	٥	(**) ٠,٤٨٥	١٣	(**) ٠,٤٩٥	٣٠
(**) ٠,٥٢٧	٢٨	(**) ٠,٦١٧	١٦	(**) ٠,٥١٢	٢٧
(**) ٠,٥١٨	١٨	(**) ٠,٥٤٦	١٥	(**) ٠,٤٧١	٢٢
		(**) ٠,٥١٧	٢٦	(**) ٠,٤٩٨	٧
		(**) ٠,٥١٢	١٩	(**) ٠,٤٥٤	٣
				(**) ٠,٥٠٣	١٠
				(**) ٠,٤٦٧	١٧
				(**) ٠,٤٣٦	٦
				(**) ٠,٤٥٤	٢٠

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (١٢): أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما تشير إلى الاتساق بين مفردات المقياس وأبعاده.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية في مقياس المرونة النفسية

معامل الارتباط	البعد
٠,٨٢١ (**)	الشعور بالمسئولية
٠,٧٤٩ (**)	الاستقلالية
٠,٥٣٤ (**)	اتخاذ القرار

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (١٣): أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تحقق الاتساق بين أبعاد المقياس وبين درجته الكلية.

**تقدير الدرجات على المقياس:**

ويتكون المقياس في صرته النهائية من (٢٣) مفرة موزعة على (٣) أبعاد هي كالتالي: الشعور بالمسئولية، ويضمن المفردات (١: ١١)، الاستقلالية ويتضمن المفردات (١٢: ١٨)، اتخاذ القرار ويتضمن المفردات (١٩: ٢٣). يجاب عليه من خلال مقياس متدرج ثلاثي يختار فيما بينها المفحوص وهي: دائماً، أحياناً، نادراً، يعطى (٣) درجات لداًئماً، (٢) أحياناً، (١) نادراً. وتتراوح الدرجة بين (٢٣ - ٦٩) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على وجود مرونة نفسية مرتفعة.

**نتائج البحث وتفسيرها:**

(١) اختبار صحة الفرض الأول ومناقشة نتائجه:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية بأبعادها.

تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مستقلين وذلك بين متوسطات درجات الذكور والإناث من تلاميذ مجموعة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS. وجاءت النتائج كما تظهر في الجدول (١٤):

جدول (١٤): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من تلاميذ مجموعة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة
٠,٠٦٨ غير دالة	١,٨٤٠	١٦٢	٣,٨٩٠	٢٦,١٥٤	٦٥	الذكور	الشعور بالمسئولية
			٣,٤٩٠	٢٥,٠٨١	٩٩	الإناث	
٠,٥١٤ غير دالة	٠,٦٥٤	١٦٢	٢,٧٢٣	١٦,٧٣٩	٦٥	الذكور	الاستقلالية
			٣,٠٢٨	١٦,٤٣٤	٩٩	الإناث	
٠,٥٧٢ غير دالة	٠,٥٦٦	١٦٢	٢,٤٠٢	١٠,٣٦٩	٦٥	الذكور	اتخاذ القرار
			١,٨٣١	١٠,١٨٢	٩٩	الإناث	
٠,١٢٠ غير دالة	١,٥٦٢	١٦٢	٧,٠٢٣	٥٣,٢٦٢	٦٥	الذكور	المرونة النفسية ككل
			٥,٧٣١	٥١,٦٩٧	٩٩	الإناث	

يتضح من الجدول (١٤) أن جميع قيم (ت) غير دالة عند أي مستوى دلالة، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أي بعد من أبعاد المرونة النفسية ككل، وبذلك لم تتحقق صحة الفرض، أي أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطتي درجات الذكور والإناث في المرونة النفسية بأبعادها.

شكل (٥): مقارنة بين متوسطات درجات الذكور والإناث من تلاميذ مجموعة الدراسة في المرونة النفسية بأبعادها

(٢) اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشة نتائجه:

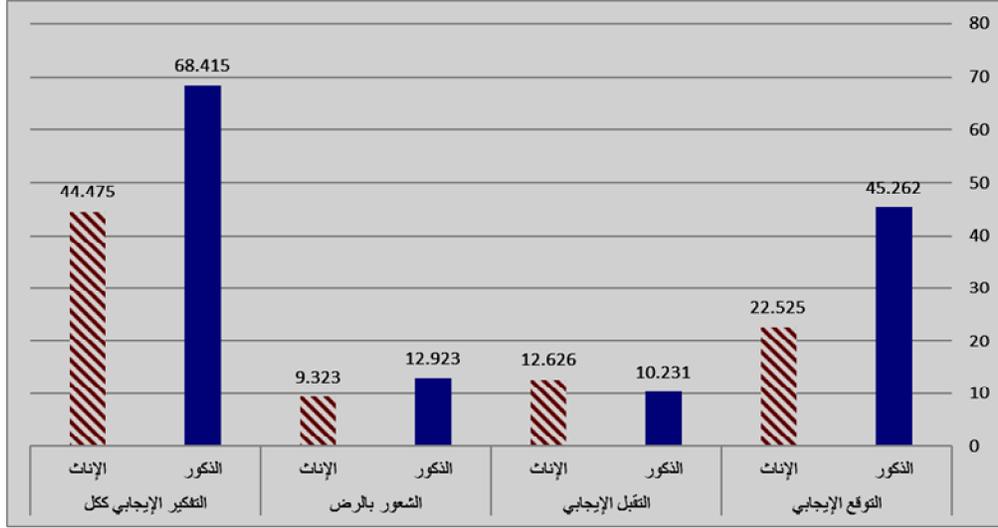
يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي بأبعاده.

تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مستقلين وذلك بين متوسطي درجات الذكور والإناث من تلاميذ مجموعة الدراسة في التفكير الإيجابي بأبعاده، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS. وجاءت النتائج كما تظهر في الجدول (١٥):

جدول (١٥): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من تلاميذ مجموعة الدراسة في التفكير الإيجابي بأبعاده							
البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
التوقع الإيجابي	الذكور	٦٥	٤٥,٢٦٢	٧,٣٥١	١٦٢	٢٥,٨١٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الإناث	٩٩	٢٢,٥٢٥	٣,٨٧٤			
التقبل الإيجابي	الذكور	٦٥	١٠,٢٣١	٢,٣٧٧	١٦٢	٧,٧٢٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الإناث	٩٩	١٢,٦٢٦	١,٥٩٥			
الشعور بالرضا	الذكور	٦٥	١٢,٩٢٣	٢,١١٦	١٦٢	٩,٩٨٥	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الإناث	٩٩	٩,٣٢٣	٢,٣٤٧			
التفكير الإيجابي ككل	الذكور	٦٥	٦٨,٤١٥	٩,٣٢١	١٦٢	٢٢,١٨٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	الإناث	٩٩	٤٤,٤٧٥	٤,٣٣٩			

يتضح من الجدول (١٥): أن جميع قيم (ت) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ودرجة حرية (١٦٢)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير الإيجابي، وبذلك يتم التحقق من صحة الفرض، أي أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي بأبعاده، وهذا الفرق لصالح الذكور في كل من التوقع الإيجابي، والشعور بالرضا، والتفكير الإيجابي ككل، في حين أن هذا الفرق لصالح الإناث في التقبل الإيجابي.



شكل (٦): مقارنة بين متوسطات درجات الذكور والإناث من تلاميذ مجموعة الدراسة في المرونة النفسية بأبعاده

### (٣) اختبار صحة الفرض الثالث ومناقشة نتائجه:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين الدرجة التي حصل عليها تلاميذ مجموعة الدراسة في كل من مقياسي المرونة النفسية والتفكير الإيجابي، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS. وجاءت النتائج كما تظهر في الجدول (١٦):

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مجموعة الدراسة

الدلالة	قيمة معامل بيرسون
٠,٠٤٥ دال عند مستوى ٠,٠٥	٠,٦٥٧

ويتضح من الجدول (١٦): أن قيمة معامل الارتباط موجبة ودالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، أي أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مجموعة الدراسة، أي أن العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي علاقة طردية.

(٤) اختبار صحة الفرض الرابع ومناقشة نتائجه:

ينبئ التفكير الإيجابي تنبؤاً دالاً إحصائياً بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

تم حساب الانحدار الخطي المتعدد Multiple Linear Regression وذلك بحساب انحدار المرونة النفسية على أبعاد التفكير الإيجابي باستخدام طريقة Stepwise، وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS. وجاءت النتائج كما تظهر في الجدول (١٧):

جدول (١٧) ملخص نموذج تحليل الانحدار المتعدد

النموذج	معامل الارتباط المتعدد R	R <sup>2</sup>	قيمة (ف)	الدلالة Sig.
١	٠,٦٧٧	٤٥,٨	٥,٢٥٦	٠,٠٢٣

جدول (١٨) معاملات معادلة الانحدار المتعدد

النموذج	(B)	معامل بيتا Beta	قيمة (ت) T	الدلالة Sig.
١ (الثابت)	٤٨,١٢١	٠,١٧٧	٢٥,٤١٢	٠,٠٠١
الشعور بالرضا	٠,٣٩٠		٢,٢٩٣	٠,٠٢٣

يتضح من الجدول (١٧) والجدول (١٨) أن البعد الذي ينبئ بالمرونة النفسية هو بعد الشعور بالرضا بنسبة مساهمة (٤٥,٨%)، وأن بقية ابعاد التفكير الإيجابي غير منبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ مجموعة الدراسة، أي أنه يمكن أن ينبئ التفكير الإيجابي لدى تلاميذ الدراسة بالمرونة النفسية لديهم.

كما يتضح أيضاً أن قيمة ثابت الانحدار (٤٨,١٢١) وأن قيمة معامل الانحدار (B) هي ٠,٣٩ وبالتالي يمكن الحصول على معادلة الانحدار (معادلة التنبؤ) بحيث يكون تركيبها كما يلي:

$$\text{المرونة النفسية} = ٠,٣٩ \times \text{الشعور بالرضا} + ٤٨,١٢١$$

تفسير نتائج البحث:

أظهرت نتائج البحث الحالي:

فيما يتعلق بنتائج الفرض الأول: فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أي فروق دالة بين التلاميذ الذكور والتلميذات الإناث في أي بعد من أبعاد المرونة النفسية لديهم، سواء الشعور بالمسؤولية أو الاستقلالية أو اتخاذ القرار، وهذا يعني تساوي الذكور والإناث في هذه السمات، وربما يعود ذلك إلى طبيعة هؤلاء التلاميذ في البيئة السيناوية حيث أنهم لا يميلون إلى الاستقلال بالذات وما يترتب عليها في هذه السن العمرية، وخاصة من هم في مراحل التعليم ولا يعملون. حيث يكون اعتمادهم بشكل كبير على ولي الأمر ولا سيما أولئك التلاميذ أبناء الموظفين في وظائف حكومية أو أبناء من يعملون في مهن حرة تميل إلى استخدام السيطرة كالتجارة والصيد وغيرها. وعندما يكون الاتجاه السائد في الأسرة هو مناخ السيطرة الوالدية فإن الأبناء ينشأون بدورهم بدون أي تحمل للمسؤولية أو القدرة على الاستقلالية واتخاذ القرار ويتساوى في ذلك الذكور والإناث.

وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة (برقيقة محمد علي، ٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس (ذكور/إناث)، في حين أنها اختلفت مع نتائج دراسات أخرى مثل دراسة كل من (يحيى عمر شعبان، ٢٠١٢)، ودراسة (سالمة انصير ديهوم، ٢٠١٦)، ودراسة (عفاف محمد جعيص، ٢٠١٥)، ودراسة (كنان إسماعيل الشيخ، ٢٠١٧)، ودراسة (زينة عبد الكريم، ٢٠١٦)، حيث دلت نتائج هذه الدراسات على تفوق الذكور على الإناث في المرونة النفسية.

أما فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني: فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مجموعة البحث، حيث دلت النتائج على تفوق الذكور على

الإناث في الشعور بالرضا، وكذلك في التوقع الإيجابي وبالتالي في التفكير الإيجابي ككل، ويمكن أن تعزو الباحثة ذلك إلى طبيعة التلاميذ الذكور وتميزهم على الإناث في الميل إلى المبادرة والمغامرة والميل إلى تكوين المجموعات والشلية، وهذا ما تعكسه عبارات المقياس في هذين البعدين، وبالطبع مثل هذه السمات يتميز بها معظم الذكور عن الإناث في كثير من البيئات ولا سيما البيئات المحافظة أو المغلقة منها. في حين دلت النتائج على النقيض تماما فيما يتعلق بالتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر، حيث تفوقت الإناث على الذكور في هذه السمة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة هذا البعد وما تعكسه مفرداته والتي تمثل الشق الوجداني أو الحسي في التفكير الإيجابي، وهو الشق التي تتميز به الإناث بصفة عامة وفي معظم الأحوال.

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

وفيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث: فقد اشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى مجموعة البحث ككل، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن هذه العلاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تأثيراً يسير في نفس الاتجاه، بمعنى أن التلاميذ والتلميذات الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يكون لديهم مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، وكذلك بالتبادل بمعنى أن التلاميذ والتلميذات ذوي المستويات المرتفعة من التفكير الإيجابي تتزايد لديهم بالتبعية مرونتهم النفسية وميلهم للتقبل والتكيف. والعكس أيضاً صحيح بمعنى أن التلاميذ والتلميذات الذين يتمتعون بمرونة نفسية منخفضة يكون لديهم مستوى منخفض من التفكير الإيجابي، والتلاميذ والتلميذات ذوي المستويات المنخفضة من التفكير الإيجابي تتناقص لديهم بالتبعية مرونتهم النفسية وميلهم للتقبل والتكيف. ويمكن تفسير ذلك بأن السمة الحاكمة في التفكير الإيجابي هي الشعور بالرضا

والقدرة على التقبل في مختلف الظروف وهو ما يقود بطبيعة الحال إلى تحقق المرونة سواء كانت مرونة في التعايش أو مرونة في السلوك وتعديل السلوك والذي ينعكس على شخصية الفرد وتجعله متوازن نفسياً في اتحاده لقراراته وشعوره بالمسئولية إذا ما وجد نفسه أمام تحملها.

وهذه النتيجة اتفقت مع نتيجة دراسة (هالة خير سناري، ٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وبين متغير آخر وهو اليقظة العقلية لدى مجموعة الدراسة، حيث لا توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - درست العلاقة بين المرونة النفسية وبين التفكير الإيجابي.

وأخيراً فيما يتعلق بنتائج الفرض الرابع: فقد اشارت النتائج إلى وجود علاقة منبئة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية، وهو ما يتفق مع نتائج الفرض الثالث إجمالاً، لكن النتائج حددت بدقة أن الشعور بالرضا هو البعد المنبئ بالمرونة النفسية دون بقية أبعاد التفكير الإيجابي، وهذه النتيجة أيضاً اتفقت مع نتيجة الفرض الثالث وتفسيراته من حيث وجود علاقة دالة بين التفكير الإيجابي إجمالاً وبين المرونة النفسية إجمالاً أيضاً وان الباحثة أرجعت سبب هذه العلاقة إلى بعد الشعور بالرضا تحديداً بسبب كونه جوهر التفكير الإيجابي والبعد السائد من أبعاد التفكير الإيجابي. ويمكن أن تفسر الباحثة ذلك بأنه لو تحقق فعلاً الشعور بالرضا لدى الفرد فإنه قد تحققت لديه تبعاً مرونته النفسية بسبب أن الشعور بالرضا يقود إلى الشعور بالمسئولية والرضا بتحملها، وإذا تحقق ذلك فهذا يستلزم الاستقلالية في التفكير والحاجة إلى اتخاذ القرار المناسب لتأدية هذه المسئولية على الوجه الأكمل.

ولتحديد مدى مساهمة الشعور بالرضا بكونه متغيراً مستقلاً في التنبؤ بالمرونة النفسية بكونها متغيراً تابعاً فقد تم إيجاد معادلة الانحدار للعلاقة بين المتغيرين، والتي دلت على القدرة على التنبؤ بمستوى المرونة النفسية لدى التلاميذ إذا ما علمنا مستوى الشعور بالرضا لديهم، كما أن معادلة الانحدار أكدت أيضاً على طبيعة العلاقة

الطردية بين المتغيرين والتي ظهرت في نتائج الفرض الثالث.

وهذه النتيجة اتفقت مع نتيجة دراسة (هالة خير سناري، ٢٠١٧) التي توصلت إلى التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال متغير اليقظة العقلية، حيث دلت النتائج على أن اليقظة العقلية قد أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى مجموعة الدراسة.

### توصيات ومقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات والمقترحات الآتية:

١. الاهتمام بتعزيز كل ما يؤدي إلى تحقيق المرونة النفسية لدى التلاميذ.
٢. الحاجة إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة.
٣. الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي لدى الإناث بصفة خاصة.
٤. إجراء دراسات تتناول موضوع البحث الحالي على فئات عمرية ومراحل دراسية أخرى.

## مراجع البحث

أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية، جامعة قناة السويس، (٤)، ٣٥-٧٣.

برريقة محمد علي (٢٠١٧). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

بشير معمري (٢٠١١). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية (رسالة ماجستير). جامعة الحاج الأخضر، أتنه.

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

زينة عبد الكريم عبد صحبه (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة القادسية.

سالمه انصير ديهوم (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالفرع الغربي بمدينة زليتن. مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، (٢٩)، ٧٦-٩٢.

عظيمة عباس السلطاني (٢٠١٠). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة. مجلة علوم التربية، (٣)، ٤٥-٦٦.

عفاف محمد جعيص (٢٠١٥). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا

بكلية التربية جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، (٢٠)، ١-  
٧٩.

علا عبد الرحمن علي محمد (٢٠١٢). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٥٥-١٧٤.

على مهدي كاظم (٢٠١٠). دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية. مجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، (٢٨)، ٦٦-١٠٢.

فتحي جروان (٢٠٠٧). تعليم التفكير (ط٣). عمان: دار الفكر للطباعة.

كنان إسماعيل الشيخ (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق). مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٩ (٢)، ٣٧١-٣٩٢.

كيت كينان (١٩٩٥). تنظيم وتفعيل الذات. ترجمة: مركز التعريب والبرمجة، بيروت: الدار العربية للعلوم.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٩).

محمد رزق البحيري (٢٠١١). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيبي التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١(٧٠)، ٥٧٩-٥٦٢.

محمد عبد العزيز منصور (٢٠١٦). أثر استخدام إستراتيجيات الميتمعرفية في تنمية بعض المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات

رياض الأطفال بالوادي الجديد. **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**،  
المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، (١)، ١٥٣-١٩٤.

منال محمد علي الخولي (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير  
الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات  
الجامعة المتأخرات دراسيا. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**،  
(٤٨)، الجزء ٢، ١٩٧-٢٤٢.

نتيجة سعيد مناع، سليم عودة الزبون (٢٠١٥). بناء برنامج إرشاد جمعي مستند إلى  
نظرية علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور  
بالاغتراب النفسي لدى الأمهات البديلات في دور الرعاية الإيوائية. رسالة  
دكتوراة. جامعة العلوم الاسلامية العالمية، عمان.

نهلة المتولي إبراهيم (٢٠١٧). استخدام التدوين المرئي القائم على الإنفوجرافك  
وأثره في تنمية التفكير الإيجابي لطلاب تكنولوجيا التعليم الجدد. **مجلة  
تكنولوجيا التربية**، (٣٢)، ٢٣٥-٢٨٠.

هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى  
طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤيه). **مجلة الإرشاد النفسي**، (٥٠)، جزء ١،  
٢٨٨-٣٣٥.

ولاء حسين حسن خليل (٢٠١٢). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب  
المراهقين ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. رسالة ماجستير، معهد  
الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

يحي النجار، عبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة  
لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة. **مجلة جامعة النجاح  
للأبحاث العلوم الإنسانية**، ٢٩، الجزء ٢، ٢٠٩-٢٤٦.

يحيى عمر شعبان شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة.

يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٨). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنيا.

APA (2010 a). The road to resilience. Retrieved March, 10 2018 from: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Davies, F. (2009). The power of positive thinking: the effects of self-esteem, explanatory style, and trait hope on emotional wellbeing (**Ph.D. Thesis**). School of Psychology - Faculty of Health & Behavioural Sciences, University of Wollongong.

Haynes, A. (2001). Childhood Resilience: A developmental Model to Promote Positive Outcomes despite adversity (**Ph.D. Thesis**). Faculty of Californium school of professional psychology at a lamed.

Luthar, S.; Cicchetti, D.; Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, 71 (3), 543-562.

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.

Wang, H.; Chen, H.; Lin, H.; & Hong, Z. (2017). The Effects of College Students' Positive Thinking, Learning Motivation and Self-Regulation through a Self-Reflection Intervention in Taiwan. **Higher Education Research and Development, 36** (1), 201-216.