



قسم علم النفس التربوي
والصحة النفسية

برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة

النفسية لطلاب كلية التربية

بحث مسئل من رسالة ماجستير

إعداد

ابراهيم غازى غازى الجمال

د/ معتز المرسي النجيري

أ.د/ السيد محمد عبدالمجيد

مدرس الصحة النفسية ومدير مركز

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية

الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة دمياط

سابقاً جامعة دمياط

٢٠٢٢ - ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ م

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طنطا بمحافظة الغربية تراوحت أعمارهم من (٢١ - ٢٢) عاما، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تجريبية تكونت من (٢٥) طالبا وطالبة، والثانية ضابطة تكونت من (٢٥) طالبا وطالبة. وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية، و برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي. وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتبعي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في المرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: مهارات التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، البرنامج التدريبي، طلاب كلية التربية.

Abstract:

The present study aimed to verify the effectiveness of training on some positive thinking skills for developing the resilience among the faculty of education students. The study sample consisted of (50) students (males and females) from faculty of education students at Tanta University in Gharbia Governorate, in age between (21- 22) years old. The basic study sample of education faculty students was divided into two groups: The experimental group: It consisted of (25) students (males and females), and the control group: It consisted of (25) students (males and females). The study tools included the training program based on positive thinking skills. The resilience scale. The results of the study are: There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre and post measurements in favor of the post. There aren't statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students for the post and follow-up measurements two months after the completion of the program. (3) There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control group students in both resilience in the post measurement in favor of the experimental group.

Key words:

positive thinking skills, resilience, the training program, the faculty of education students.

مقدمة:

يعد أسلوب التفكير الإيجابي في أمور الحياة قوة دافعة لتعديل السلوك الخاطئ وتطوير القدرة على التوافق وزيادة الفاعلية الشخصية. فالنجاح ورائه نمط من الأفكار والمعتقدات التي تدعوا للنشاط والإنجاز والتفاؤل.

وترى وفاء عبدالرازق (٢٠١٨، ص٣٠١) أن التفكير الإيجابي هو نمط تفكيري يمكن الفرد من تقويم أفكاره وخبراته وطاقاته، وتحويلها إلى أنظمة وأنساق سلوكية تكتسب الطابع التفاؤلي عند مواجهة المشكلات، والتعامل مع الواقع الذي نعيشه بشكل أكثر إيجابية.

ويساعد التفكير الإيجابي على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات، فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في المشكلات بدلا من التركيز على جوانب الفشل فيها (أحلام علي، ٢٠١١، ص ١١). ومن المتغيرات الإيجابية التفكير الإيجابي والمرونة النفسية التي تهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وثقته في قدراته وامكانياته ليصبح بارعا وفعالاً، وبذلك يستطيع تحقيق ذاته فيجعل لحياته معنى وهدف يسعى في تحقيقه مقبلاً على الحياة وهذا ما يعنيه علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى وقاية الأفراد من الإضطرابات النفسية وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة.

تشير المرونة النفسية Resilience إلى المواجهة الفعالة والتكيف بالرغم من مواجهة الفقد أو العناء أو المصائب. والمرونة مع الأحداث العصبية تشبه مرونة المعادن، فمثلاً الحديد الزهر يكون صلباً، ولكنه هش وينكسر بسهولة (غير مرن)، بينما الحديد الصلب قابل للطرق والثني دون أن ينكسر لذا فهو مرن (Tugade & Fredrickson, 2004, p 320).

وتعرف المرونة على أنها القدرة على التأقلم والتوافق والتصدي ومواجهة الضغوط الحياتية والتوترات والقدرة على الشفاء والتجاوز لبعض الصدمات والاهانات والاضطرابات (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ص٧٥).

وبناء عليه فإن الدراسة الحالية تحاول تقديم برنامج لتدريب طلاب كلية التربية للوصول إلى المرونة النفسية بناء على أفكار ومفاهيم علم النفس الإيجابي.

ثانياً: مشكلة البحث:

الملاحظ أنه في الآونة الأخيرة انتشرت العديد من السلوكيات والظواهر السلبية وعليه وجب النظر إلى الظاهرة بمنظور آخر هو منظور علم النفس الإيجابي من خلال تدريب طلاب كلية التربية على مهارات التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، التحكم الذاتي، حب التعلم والتفتح المعرفي، الشعور بالرضا، السماحة والأريحية) يسهم في تعديل اتجاهاتهم السلبية إلى الاتجاهات الإيجابية مما يكسبهم القدرة على أداء المهام وحل المشكلات بكفاءة وفاعلية.

وعليه فإن التفكير الإيجابي هو أساس الحياة الناجحة السعيدة، فالتفكير الإيجابي يمهّد الطريق إلى النجاح في كل مجالات الحياة، حيث يساعد طلاب كلية التربية على التغلب على العقبات وحل المشكلات التي تواجههم، فهم لن يقفوا حائرين وعاجزين أمام مشكلة البطالة بعد التخرج، بل من الأفضل لهم أن يستغلوا قدراتهم وامكانياتهم في مواجهة الأزمات والصعوبات، فالتفكير الإيجابي يمكن الطلاب من القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة التي تمكنهم من تنمية المرونة النفسية لديهم ويجعلهم متفائلين مقبلين على الحياة وينظرون إلى من حولهم والمجتمع نظرة إيجابية.

ويمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

- ١- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي ذا فاعلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟
- ٢- هل يوجد تأثير دال للبرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟

ثالثا: أهداف البحث: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية من خلال برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي.
- ٢- التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية.
- ٣- التقدم ببعض التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تساهم في تحسين المرونة النفسية لطلاب كلية التربية.

رابعا: أهمية البحث:

- أ- الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية للبحث الحالي في:
 - ١- تقديم إطار مفاهيمي للتفكير الإيجابي والمرونة النفسية ، من خلال استعراض الأدبيات التربوية في هذا المجال.
 - ٢- المرونة النفسية متغير إيجابي وقائي حديث نسبياً والذي يعتبر أحد متغيرات المقاومة والمواجهة والدعم لمصادر القوة في الشخصية.
 - ٣- عينة الدراسة فئة مهمة وحساسة من المجتمع، وهي فئة طلاب كلية التربية التي لها دور كبير في إعداد الطلاب بعد تخرجهم.

ب- الأهمية التطبيقية:

- ١- تقدم الدراسة الحالية برنامج تدريبي يعتمد على استخدام مجموعة من مهارات التفكير الإيجابي التي تساعد على تنمية المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.
- ٢- بناء على نتائج الدراسة يمكن مساعدة القائمين على رعاية وتوجيه طلاب كلية التربية من خلال وضع البرامج الإرشادية المناسبة لتنمية المرونة النفسية.

خامسا: المصطلحات الإجرائية:

- ١- التفكير الإيجابي **Positive Thinking**: يعرف الباحث التفكير الإيجابي على أنه "القدرة على الوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية. وتوقع النجاح من

خلال القدرة على مواجهة المشكلات وحلها وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها والتخطيط الجيد للمستقبل".

ويهتم البحث الحالي بالمهارات الآتية للتفكير الإيجابي:

أ. مهارة التوقعات الإيجابية التفاؤل: هي تعبير الفرد عن توقعه في تحقيق النجاح أثناء أداء المهام الموكلة إليه، ويعبر عن توقع الأفضل أثناء تعامله مع الآخرين والمواقف المختلفة. أي تغير توقعاته السلبية وفكرته عن نفسه وفكرته عن أفعاله ونظرته إلى المستقبل.

ب. مهارة التحكم الذاتي: وهي مهارات الشخص في توجه انتباهه وذكرياته وقدراته علي التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

ج. مهارة حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: يتسم الإيجابيون بالاتجاهات الإيجابية نحو إمكانات التغير والتطور الاجتماعي والشخصي، كما يبدي الإيجابيون اهتماما واضحا بحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملئم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات. ويتراكم لديهم نتيجة لذلك رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكنتاب والاضطرابات النفسية أكثر من العاديين.

د. مهارة الرضا: الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.

هـ. مهارة التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: تبنى أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة، وإنما مطالبون بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي وتفتح.

و. مهارة السماح والأريحية: أي تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث الماضي، بعبارة أخرى تبنى أفكار

وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بتسامح بصفته أمراً مضى وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيداً به. أن تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها. والقبول بما لا يمكن تغييره يعنى أيضاً قلة الشكوى أو التذمر من الحياة، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طول الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

المرونة النفسية Resilience:

"تعتبر مرونة التكيف Resilience هي العملية المسؤولة عن التغلب على الآثار السلبية للتعرض لعوامل خطورة تضير بالسلامة النفسية وإلى المواجهة الناجحة للخبرات الصادمة، وتجنب النتائج السلبية التي تصاحب عوامل الخطورة". وسميت بمرونة التكيف لأنها عملية تعكس نسبياً التكيف الإيجابي على الرغم من التعرض لخبرات شديدة سيئة أو صادمة. وتهتم الدراسة الحالية بالأبعاد التالية:

أ. **المثابرة:** وهي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتقدم إلى الأمام دون الرجوع إلى الخلف وأداء المهام في وقتها.

ب. **الإحساس بالمعنى:** وهي إحساس الفرد بوجود هدف للحياة وتخطي الصعاب للوصول إليه.

ج. **الإتزان:** نظرة الفرد المتزنة لحياته.

د. **المرونة الذاتية:** وهي الإيمان بالذات وقدرات الفرد.

هـ. **الثقة بالنفس:** وهي قدرة الفرد على تخطي الصعاب والفخر بالإنجازات التي حققها.

الإطار النظري للدراسة

"مفاهيم أساسية"

يعد التفكير من الأمور الهامة التي يحتاجها الإنسان في حياته اليومية لوضع حلول للمشاكل التي يتعرض لها، ويمتاز التفكير بأنه عملية إنسانية تتطلب تميزها في جميع مراحل الإنسان العمرية وهي ذات صلة بالوراثة والبيئة. فالتفكير الإيجابي

يساعد على المحافظة والتوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات لأنه أسلوب متكامل في الحياة يركز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات.

ترى وفاء مصطفى (٢٠٠٣، ص ٢٩) " التفكير الإيجابي هو أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه". وبناء على ما تقدم فإن المفكر الإيجابي يقر بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص لكنه يؤمن أن أية مشكلة يمكن التغلب عليها.

كما يعد التفكير الإيجابي لدى الفرد مؤشرا مهما لما يتمتع به من صحة نفسية تتعكس على مدى ما يظهره من تفاؤل ورضا وسعادة في التعامل مع الآخرين خلال المواقف الحياتية المختلفة، فهو علم البحث عن مواطن القوة البشرية لديه من جوانب قوة وقدرات يمتلكها، فالتفكير الإيجابي مهارة تسمى تعلم التفاؤل أو السعادة والرضا عن الحياة (تهاني البنا، ٢٠١٨، ٥١٠).

١. مفهوم التفكير الإيجابي :

يعد مفهوم التفكير الإيجابي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي التي طرحها مارتن سيلجمان في الجمعية النفسية الأمريكية؛ حيث يهدف إلى البحث عن محددات السعادة والتركيز على العوامل التي تمكن الفرد من العيش حياة مرضية، يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته، ويحول الأفكار السلبية الهدامة لأفكار إيجابية، وصولا للرضى عن الذات والآخرين والعالم بصفة عامة (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ص ٣٨).

ويعرف التفكير الإيجابي بأنه علم الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية والنظم الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون الحياة عقيمة وخالية من المعنى والهدف، فهو بمثابة آلية للتحكم بالذات عن طريق الإنجاز وتعظيم وتوكيد قدراته وإمكانياته (Seligman, 2000. P5).

ويعرف التفكير الإيجابي على أنه عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والامكانيات الكامنة لدى الفرد، ويقوم التفكير الإيجابي على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتركيز شعوره، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها والتخطيط الجيد للمستقبل (أمينة عبدالله، ٢٠١٤، ص ٢٩١).

وعليه إن التفكير الإيجابي هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، وهو نظرة أمل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوجه أكثر للوصول إلى النجاح. فالنفاؤل هو مجرد أداء لكنها قوية، مع وجود الطموح والقيم، فهو الأداة التي تجعل كل من الأفراد وإنجازاتهم والعدالة الاجتماعية ممكنة (سيد خير الله، ٢٠٠٨، ص ٥٠٨).

٢. مهارات التفكير الإيجابي:

تعددت مهارات التفكير الإيجابي، وأصبح من المهم والضروري دراستها والتدريب عليها ومن هذه المهارات ما يلي:

أ. مهارة النفاؤل:

النفاؤل هو ميول عقلية يوجد لها الأفراد من أجل هدفين هما إدراك حقيقة أنهم يعيشون ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم والاستعداد لحدوث السلوك (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٥، ص ١٦٩).

والنفاؤل هو مجموعة من الأنشطة التي تساعد الفرد على تغيير توقعاته السلبية وفكرته عن نفسه وفكرته عن أفعاله ونظرته إلى المستقبل (هبة الله قاسم، ٢٠١٤، ص ٧).

ب. مهارة التحكم الذاتي :

وهي مهارات الشخص في توجه انتباهه وذاكراته وقدراته علي التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي (عبد الستار ابراهيم، ٢٠١٠، ص ٥).

التحكم الذاتي هو قدرة مركبة تحدد صورة تقييم الفرد لنفسه ووعيه بظروف النجاح والفشل وممارسته أسلوب المكافأة الذاتية والعقاب الذاتي (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠٠، ص ٢٧١).

التحكم الذاتي يمكن الأفراد من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات، وزيادة قدرة الفرد على الأرادة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهات (جمال الخطيب، ٢٠٠٣، ص ٣٣٣).

ج. مهارة حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:

يتسم الإيجابيون بالاتجاهات الإيجابية نحو إمكانات التغيير والتطور الاجتماعي والشخصي، كما يبدي الإيجابيون اهتماما واضحا بحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات. ويتراكم لديهم نتيجة لذلك رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب والاضطراب النفسية أكثر من العاديين (عبد الستار ابراهيم، ٢٠١٠، ص ٥).

د. مهارة الشعور بالرضا:

الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٠، ص ٥). وتشير دراسة (Lightsey, Owen, 2011) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بكل من معنى الحياة والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (٢٣٢) طالب وطالبة وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وكل من معنى الحياة والرضا عن الحياة.

٥. مهارة السماحة والأريحية:

من المعروف أن تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبنى أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بتسامح بصفته أمراً مضى وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيداً به، أن تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها. والقبول بما لا يمكن تغييره يعنى، أيضاً قلة الشكوى أو التذمر من حياتك، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طول الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته (عبد الستار ابراهيم، ٢٠١٠، ص ٥).

٣. خصائص الطلاب المفكرين إيجابياً:

أ. أن المفكرين إيجابياً لديهم القدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث في الوجه وضغط الدم، وكذلك إمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير المزاج.

ب. أن الأفراد الذين يستخدمون هذا النوع من التفكير لديهم القدرة على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في المشكلة، وأيضاً لديهم سمات نفسية مثل المثابرة والقدرة على تحمل الغموض والتوافق النفسي (أماني سالم، ٢٠٠٦، ص ٥).

ج. لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم، بالإضافة إلى القدرة على استخدام جمل لفظية تدعم النجاحات (Connell, 2004, P7).

٤. استراتيجيات التفكير الإيجابي:**أ. استراتيجية اتخاذ القرار:**

أن عملية اتخاذ القرار هي عملية تفكيرية مرتبة تهدف إلى اختيار أفضل البدائل والحلول المتاحة للفرد في موقف معين، اعتماداً على ما لدى هذا الفرد من معايير وقيم معينة تتعلق باختياراته (منى بدوي، ٢٠٠١، ص ٢٢٦).

ب. استراتيجيات التخيل Imagining Strategy :

وتكمن أهمية مهارة التخيل كأحد مهارات التفكير الإيجابي في تأثيرها على التذكر والتوقع ولهذا فإن لها أثارا مهمة في زيادة قدرة الفرد على التكيف مع حل المشكلات (حسام محمد، ٢٠٠٥، ص ١٤).

ج. استراتيجيات حل المشكلات Problem Solving

يرى فتحي جروان (٢٠١٢، ٩٥) بأن حل المشكلات هي عملية تفكيرية، يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوف، حيث يتدرب التلميذ على التفكير بإيجابية واكتشاف الحل بطريقة ذاتية من خلال إعطائه الفرصة لمعرفة خطئه؛ مما يؤدي إلى ترسيخ الفكرة.

د. استراتيجيات التحدث الذاتي Self_talk strategy:

مادام الفرد يستطيع أن يتعلم من خلال النمذجة أو رؤية الآخرين في مواقف التعلم الاجتماعي، فإن ذلك يفترض إمكانية التعلم من خلال التحكم الذاتي والملاحظة الذاتية لأداءات الفرد وأفكاره والانتباه إلى حالاته المختلفة، وكذلك قدرته على التقييم والتدعيم الذاتي (Stallard, 2002, p3).

ثانيا: المرونة النفسية Resilience:

نشأ مفهوم مرونة التكيف (المرونة النفسية) Resilience من الكلمة اللاتينية resilere وتعني أن يقفز مرة أخرى أو " القفز عائدا أو مرندا" والرجوع مرة أخرى بمعنى العودة إلى الحياة الطبيعية والتعافي بسهولة من العوائق سواء للفرد أو للجماعة، وقد ركزت الأبحاث التي أجريت على مرونة التكيف باعتبارها من العوامل الواقية التي يمكن أن تفسر الاستجابات الإيجابية لل صعوبات والشدائد (رشا عبدالستار، ٢٠١٥، ص ٣).

١. مفهوم المرونة النفسية:

عرفها محمد الخطيب (٢٠٠٧، ص ١٠٥٣) بأنها القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها. كما أنها إعادة التشكيل والتغيير في الشخصية".

فمفهوم المرونة النفسية يشير إلى: قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة، فالشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية يعتبر الضغوط والمشكلات فرصا للنمو والارتقاء الشخصي وتعتبر تحديات وفرصا لا تعوض للتعلم (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٢٢).

٢. التوجهات النظرية التي فسرت المرونة النفسية:

لقد تعدد التوجهات النظرية التي تفسر المرونة النفسية:

أ. النموذج النمائي (Developmental System):

يفترض هذا النموذج أن المرونة على المستوى النفسي تعكس عمليات نمائية عادية تظهر من خلال التوازن بين أعراض الخطر وعوامل التخفيف منه.

ب. النموذج الوراثي (Genetical System):

يفترض وجود تأثير جيني (وراثي) لدى الفرد يوجهه دائما نحو بناء حالة من التوازن الحيوي السوي، فالخبرة الصدمية الأولى لا تؤدي بالضرورة إلى نتائج سلبية مزمنة لكن النتائج السلبية قد تأتي نتيجة تراكم وتكرار الضغوط والمخاطر (آمال الفقي، ٢٠١٦، ص ١٠٤).

ج. النموذج التعويضي (The Compensatroy model):

هذا النموذج يقوم التأثير الرئيسي (التأثير المباشر)، وهو نموذج تكون فيه العواقب المختلفة للتعرض للضغط يقابلها أحد العوامل الدافعة أو المحفزة وهكذا فإن هذا النموذج يوضح أثران هما: التأثير المباشر للمخاطر الضاغطة، والتأثير المباشر لعامل التعويض.

د. النموذج الوقائي (نموذج أثر التخفيف/ نموذج الحماية) (The Protective Model):

يتمثل في قدرة الفرد على مواجهة محن وأحداث الحياة الضاغطة بصورة مباشرة دون انكسار أو انهيار والتعافي السريع من تأثيراتها السلبية.

٣. أبعاد المرونة النفسية:

أ. المثابرة: وهي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتقدم إلى الأمام دون الرجوع إلى الخلف وأداء المهام في وقتها.

ب. الإحساس بالمعنى: وهي إحساس الفرد بوجود هدف للحياة وتخطي الصعاب للوصول إليه.

ج. الإتران: نظرة الفرد المتزنة لحياته.

د. المرونة الذاتية: وهي الإيمان بالذات وقدرات الفرد.

هـ. الثقة بالنفس: وهي قدرة الفرد على تخطي الصعاب والفخر بالإنجازات التي حققها (رشا عبدالستار، ٢٠١٥، ص ١٣).

٤. السمات المميزة لذوى المرونة المرتفعة:

أ. الصبر: يعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة.

ب. التسامح: وهو التغلب علي نزوع النفس من المكابرة والإصرار علي الخطأ.

ج. روح الدعابة: وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدي الشخص المرن حيث تمثل القدرة علي إدخال السرور علي النفس وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.

د. القدرة علي تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: فالفرد المرن يستمع لانتقادات الغير ويتقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، ويستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات أيًا كان مصدرها.

٥. العوامل المؤثرة في المرونة النفسية:

أولاً: عوامل الوقاية **Protective Factors**

وتعمل على تقليل تأثير عوامل الخطورة من خلال تغيير تقييمات وتأويلات أو تفسيرات المرء لمواقف الخطورة التي يتعرض لها، وتقليل التأثيرات السلبية للأحداث العصبية، ووجود عوامل الوقاية في سياق بيئة التفاعلات الحياتية للمرء وفي سياق بنيته النفسية يسهم بدور إيجابي في تمكينه من المواجهة والتوافق الفعال مع هذه الظروف والصدمات.

ثانياً: عوامل المخاطرة: **Risk Factors**

وتشمل المستويات الاقتصادية المنخفضة، الأمراض العقلية للوالدين، سوء المعاملة، الفقر، العنف المجتمعي، الأمراض المزمنة، وكوارث الحياة (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٠، ص ٤٥٣ - ٤٥٤).

الدراسات السابقة:

١. دراسة مروى محمد عبدالوهاب (٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة". تكونت العينة من (٦٠) طالبة موزعة على مجموعتين إحداهما تجريبية (٣٠) والأخرى ضابطة (٣٠) طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٨ - ٢٠) سنة. توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي ومهاراته بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٢. استهدفت دراسة (Moor, 2013) التعرف على الممارسات التي تساعد المعلمين في التغلب على الضغوط المهنية. تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلماً ومعلمة. تضمنت الدراسة (١٤ سؤالاً) في استبيان إلكتروني تم تطبيقه على

- المعلمين فيما يتعلق بالضغوط المهنية. أشارت النتائج إلى نجاح المرونة النفسية في مساعدة المعلمون في التغلب على الضغوط المهنية.
٣. واستهدفت دراسة أحمد عادل جندي (٢٠٢٠) التعرف على مدى فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والطموح الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي حيث يتناسب مع أهداف الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (٢٨) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي الذين حصلوا على درجات منخفضة في مهارات التفكير الإيجابي والثقة بالنفس والطموح الأكاديمي وفقا للقياس السيكومتري لعينة كلية قوامها (٢٤٠) طالب وطالبة، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين هما: المجموعة التجريبية (١٤) طالبا وطالبة، والمجموعة الضابطة (١٤) طالبا وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس لمهارات التفكير الإيجابي، ومقياس للثقة بالنفس، ومقياس للطموح الأكاديمي، وبرنامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيرات مهارات التفكير الإيجابي والثقة بالنفس والطموح الأكاديمي في اتجاه المجموعة التجريبية.
٤. دراسة محمد أنور شريف (٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التبعي. تكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة النفسية، ومقياس الشفقة بالذات. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٦) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) وتم تطبيق البرنامج عليهم لمدة شهرين والأخرى ضابطة وعددها (١٠) ولم يطبق عليها البرنامج الإرشادي، توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية

الشفقة بالذات وكذلك تحسين المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج وتحسن أفراد العينة حتى بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج.

٥.دراسة أسماء على أبو عيد (٢٠٢١): هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية، وبرنامج العلاج بالفن والدمج بينهما في تحسين المرونة النفسية للمراهقين الصم في مواجهة الصعوبات والتحديات التي يواجهونها. تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٨) مراهقا أصم. وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، ومقياس المهارات الاجتماعية والبرامج العلاجية القائمة على العلاج بالفن والتدريب على المهارات الاجتماعية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعات التجريبية الثلاث من جهة والمجموعة الضابطة من جهة أخرى على كل من مقياس المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لصالح المجموعات التجريبية الثلاث، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعات التجريبية في القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة، كما توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج في تحسين المرونة النفسية لدى المراهقين الصم وفعاليتهم في الاحتفاظ بالمكاسب العلاجية من خلال القياس التتبعي.

تعقيب على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها:

من خلال العرض السابق نجد أن الدراسات السابقة تناولت التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية اتفق الباحث معها كما في دراسة مروى عبد الوهاب في استخدام مهارات التفكير الإيجابي وقدرتها على احداث أثر على المتغيرات الأخرى، ويتفق الباحث مع دراسة أحمد جندي أيضا في احداث هذا الأثر كالثقة بالنفس والطموح الأكاديمي، ونجاح البرنامج في تنمية المرونة النفسية كما في دراسة محمد شريف (٢٠٢٠)، ودراسة أسماء أبو عيد (٢٠٢١).

أهم ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة:

١. تتناول الدراسة الحالية طلاب كلية التربية وهي من أهم فئات الجامعة لما لها من أهمية في المستقبل.
٢. تتناول الدراسة الحالية علم النفس الإيجابي حيث تتناول التفكير الإيجابي والمرونة النفسية وتهدف الدراسة إلى تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وليس فقط علاج القصور بها.
٣. حاجة طلاب كلية التربية للتفكير الإيجابي في ظل التشويه المعرفي المنتشر في الآونة الأخيرة.
٤. يتضح من خلال الدراسات والبحوث السابقة أهمية تنمية المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية مما يقتضي الاهتمام بهذه الفئة.

خامسا: فروض البحث:

بناء على الاطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، وفي ضوء أسئلة الدراسة وأهدافها، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية للقياسين البعدي والتتبعي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في المرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات الدراسة:

منهج البحث:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي حيث يمثل برنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي المتغير المستقل وتمثل المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية المتغير التابع.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة الكلي من (١٥١) طالبا وطالبة من كلية التربية قسم اللغة العربية الفرقة الرابعة بجامعة طنطا محافظة الغربية.

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٥٠) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة (قسم اللغة العربية) بكلية التربية جامعة طنطا محافظة الغربية خلال العام الدراسي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢م)، وقد تراوح العمر الزمني لأفراد العينة بين (٢١-٢٢) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢١,٦) سنة، وانحراف معياري (٠,٥٢٣).

رابعاً: أدوات البحث:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث باستخدام عدد من الأدوات التي اشتملت على مقياس المرونة النفسية، بالإضافة إلى برنامج التدريب على بعض مهارات التفكير الإيجابي، وفيما يلي عرض تفصيلي لهذه لهذه الأدوات:

مقياس المرونة النفسية (إعداد/ رشا عبدالستار، ٢٠١٤)

الشروط السيكومترية للمقياس:

أ- الاتساق الداخلي: وفي إطاره تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (١) نتائج هذه الخطوة.

جدول (١)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس

مقياس مرونة التكيف					
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	**٠,٤٧	٢	**٠,٤٢	٣	**٠,٤٧
٤	**٠,٣٦	٥	**٠,٣٦	٦	**٠,٤٧
٧	**٠,٦٣	٨	**٠,٤٠	٩	**٠,٣٦
١٠	**٠,٦٥	١١	**٠,٤٩	١٢	**٠,٦٢
١٣	**٠,٥٢	١٤	**٠,٦٢	١٥	**٠,٥٨
١٦	**٠,٤٢	١٧	**٠,٤٨	١٨	**٠,٤٨
١٩	**٠,٣٩	٢٠	**٠,٢١	٢١	**٠,٥٨
٢٢	**٠,٢١	٢٣	**٠,٤٩	٢٤	**٠,٥٨
٢٥	**٠,٣٧				

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من بيانات الجدول (١) ما يلي:

تراوح معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس ما بين ٠,٢١ و ٠,٦٥ وهي معاملات متوسطة إلى مرتفعة دالة عند مستوى ٠,٠١ ومستوى ٠,٠٥، الأمر الذي أدى إلى عدم حذف أي بند والإبقاء عليها جميعا.

ب- الثبات: قام الباحث بحساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات

٠,٨٥ وهي قيمة مرتفعة

تشير إلى وجود اتساق داخلي للمقياس.

٢- الصدق:

أ- الصدق التلازمي: قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي لمقياس مرونة التكيف مع مقياس الصلابة النفسية

لأنها من المفاهيم المرتبطة بمفهوم مرونة التكيف حيث أنه من بين الطرق المختلفة التي كانت

تستخدم لقياس وتعريف مرونة التكيف دراسة مقاييس للصلابة النفسية وكذلك مهارات المواجهة (Simeon et al., 2007)، على عينة قوامها ١٢٦ من طلاب الجامعة والخريجين، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-

٢٥ عاما. وقد تم استخدام مقياس الصلابة النفسية لكوبازا إعداد (عماد مخيمر، ١٩٩٦). وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس مرونة التكيف ومقياس الصلابة النفسية ٠,٥٤ وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠١.

ب- الصدق العاملي Factorial Validity:

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والاعتماد على محك كايزر Normalization Kaiser الذي وضعه جوتمان Guttman وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع بها ثلاث بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٠٣). وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكان استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٢٥) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وقد بلغت عينة التحليل (١٢٦) فردا. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس

عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٤٦,٩٨٣%) من التباين الكلي.

والجدول رقم (٢) يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين الارتباطية لكل عامل.

جدول (٢) يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير

لعبارات مقياس مرونة التكيف (ن = ١٢٦)

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	معامل الشيوخ
١٢. أؤدي أعمالاً في وقتها	٠,٧٤٨					٠,٦٥٥
٢٤. لدي طاقة كافية للقيام بما يجب علي أدائه	٠,٧١٨					٠,٦٨٦
١٤. لدي تنظيم لنفسي	٠,٦٨٤					٠,٦١١
١٥. أحافظ على اهتمامي بالأشياء	٠,٥٦٨					٠,٦٦٣
١. حين أضع خطط فإني أتابعها للنهاية	٠,٥٥٨					٠,٦٧٧
٣. أستطيع أن أدبر أموري أفضل من أي شخص آخر	٠,٤٨٧					٠,٤٥٠
١٧. ثقّني بنفسي تجعلني أتخطى الأوقات الصعبة	٠,٦٩٨					٠,٦٢٣
٢١. حياتي لها معنى	٠,٦٩٦					٠,٦٥٨
١١. أعتقد أن هناك هدف ومعنى لكل الأشياء	٠,٦٧٢					٠,٦٠١
١٣. يمكنني تخطي الأوقات الصعبة	٠,٥٥٣					٠,٦٩٩
٢٠. أجبر نفسي على القيام ببعض الأشياء سواء كنت أريدها أم لا	٠,٥٤٦					٠,٧٣٠
٥. يمكن أن أقوم بكل شئى إذا اضطررت لذلك			٠,٦٧٨			٠,٦٢٣

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	معامل الشبوع
٨. أنا صديق نفسي			٠,٦١٧			٠,٥٧٠
١٦. عادة هناك شيء يثير الضحك			٠,٥٥٣			٠,٤٣٣
٢. غالبا ما أنجح بطريقة أو بأخرى				٠,٧٣٠		٠,٦٣٨
٢٣. حين أكون في موقف صعب أجد طريق للخروج منه				٠,٥٩٠		٠,٥٥١
٢٥. إذا كان هناك أشخاص لا يحبونني فلا أمانع (عادي)				٠,٥٢٤		٠,٦٤٦
٦. أشعر بالفخر بأشياء حققتها في حياتي					٠,٧٣٢	٠,٦٩٤
٧. أتولى الأمور بحماس (بنشاط)					٠,٦١٨	٠,٦٦٣
١٠. لدي الكثير من قوة الإرادة					٠,٥٤٦	٠,٧٠٨
الجذر الكامن	٣,٣١٢	٢,٨٤٧	١,٩٢٢	١,٩١٣	١,٧٥١	١١,٧٤٥
نسبة التباين الارتباطي	%١٣,٢٥٠	%١١,٣٩٠	%٧,٦٨٦	%٧,٦٥٤	%٧,٠٠٤	%٤٦,٩٨٣

* حذفت جميع التشبعات التي نقل عن ٠,٣.

طريقة تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بوضع درجة لكل بند تبعا للإجابة التي اختارها المفحوص من بين أربع بدائل للإجابة وهي دائما=٤ وأحيانا=٣، ونادرا=٢ وأبدا=١. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ٢٠ - ٨٠ درجة.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (ن = ٥٠) طالبا وطالبة، كمايلي: إعادة التطبيق بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين، وجدول (٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها. يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية موجبة ومرتفعة وتدل على ثبات المقياس.

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس المرونة النفسية

معامل الثبات بإعادة التطبيق		البعد
الاناث	الذكور	
٠,٨١٤	٠,٨١٩	المثابرة
٠,٧٩٩	٠,٨٢٢	الإحساس بالمعنى
٠,٨٢١	٠,٧٨٩	الاتزان
٠,٧٨٨	٠,٨١١	الثقة بالنفس
٠,٨٢٨	٠,٨٤٩	الدرجة الكلية

"نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها"

يتم عرض نتائج البحث وفق نتائج التحليل الإحصائي للبيانات المرتبطة باختبار كل فرض كالتالي:

- ١- الفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدى للمرونة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية

البعد	نوع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة بعدي المثابرة قبلي	السالبة	١	١٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٠٨٧-	٠,٠٣٧ دالة
	الموجبة	١٠	٥,٦٠	٥٦,٠٠		
	المتعادلة	١٤				
	المجموع	٢٥				
الإحساس بالمعنى بعدي الإحساس بالمعنى قبلي	السالبة	٠	,٠٠	,٠٠	٢,٣٣٣-	٠,٠٢٠ دالة
	الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠		
	المتعادلة	١٩				
	المجموع	٢٥				
الاتزان بعدي الاتزان قبلي	السالبة	٣	٥,٠٠	١٥,٠٠	١,٣٠٨-	٠,١٩١ غير دالة
	الموجبة	٧	٥,٧١	٤٠,٠٠		
	المتعادلة	١٥				
	المجموع	٢٥				
المرونة الذاتية بعدي - المرونة الذاتية قبلي	السالبة	٢	٢,٥٠	٥,٠٠	,٦٨٠-	٠,٤٩٦ غير دالة
	الموجبة	٣	٣,٣٣	١٠,٠٠		
	المتعادلة	٢٠				
	المجموع	٢٥				
الثقة بالنفس بعدي - الثقة بالنفس قبلي	السالبة	٣	٤,٨٣	١٤,٥٠	,٩٦٠-	٠,٣٣٧ غير دالة
	الموجبة	٦	٥,٠٨	٣٠,٥٠		
	المتعادلة	١٦				
	المجموع	٢٥				
الدرجة الكلية بعدي- الدرجة الكلية قبلي	السالبة	٢	٦,٥٠	١٣,٠٠	٢,٤٨٦-	٠,٠١٣ دالة
	الموجبة	١٢	٧,٦٧	٩٢,٠٠		
	المتعادلة	١١				
	المجموع	٢٥				

يتضح من الجدول رقم (٤) ما يلي:

- (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥، بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في المثابرة كأحد أبعاد المرونة النفسية.
- (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥، بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في الإحساس بالمعنى كأحد أبعاد المرونة النفسية.

٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١, بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للمرونة النفسية.

٤) عدم وجود فروق ذات إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في أبعاد المرونة النفسية (الاتزان- المرونة الذاتية- الثقة بالنفس).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء فاعلية تدريب طلاب كلية التربية على بعض مهارات التفكير الإيجابي وما بها من أساليب وفنيات سلوكية واجتماعية وإنسانية مثل: الحوار والمناقشة، التعاون، التعزيز، النمذجة، ولعب الدور. كما يمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه كل من (Munro, 2004, p 59) ودراسة عبد الرحمن الشافعي (٢٠١٣، ص٦٠)، دراسة محمد أحمد النجار (٢٠١٧، ص٦١)، دراسة أحمد عادل جندي (٢٠٢٠، ص٦١-٦٢)، ودراسة علاء فريج سيد أحمد (٢٠٢١، ص٦٢).

١- **الفرض الثاني:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية للقياسين البعدي والتبقي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بشهرين".

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمرونة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية

البعد	نوع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة تتبعي المثابرة بعدي	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٨٣-	٠,٠٠٠
	الموجبة	١٨	٩,٥٠	١٧١,٠٠		
	المتعادلة	٧				
	المجموع	٢٥				
الإحساس بالمعنى تتبعي الإحساس بالمعنى بعدي	السالبة	١	٤,٠٠	٤,٠٠	٢,٣١٠-	٠,٠٢١
	الموجبة	٨	٥,١٣	٤١,٠٠		
	المتعادلة	١٦				
	المجموع	٢٥				
الاتزان تتبعي الاتزان بعدي	السالبة	١	٥,٠٠	٥,٠٠	٣,٢٠٨-	٠,٠٠١
	الموجبة	١٤	٨,٢١	١١٥,٠٠		
	المتعادلة	١٠				
	المجموع	٢٥				
المرونة الذاتية تتبعي - المرونة الذاتية بعدي	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٢١٣-	٠,٠٠١
	الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
	المتعادلة	١٣				
	المجموع	٢٥				
الثقة بالنفس تتبعي - الثقة بالنفس بعدي	السالبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠	٣,٢١٤-	٠,٠٠١
	الموجبة	١٣	٧,٨٨	١٠٢,٥٠		
	المتعادلة	١١				
	المجموع	٢٥				
الدرجة الكلية تتبعي- الدرجة الكلية بعدي	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٣٨٥-	٠,٠٠٠
	الموجبة	٢٥	١٣,٠٠	٣٢٥,٠٠		
	المتعادلة	٠				
	المجموع	٢٥				

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في المرونة النفسية (الأبعاد- الدرجة الكلية).

تشير نتائج الفرض الثاني إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تم تطبيق البرنامج عليهم، ويظهر ذلك عند مقارنة متوسطات رتب درجات

أفراد المجموعة التجريبية بمتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الكثير من الدراسات منها دراسة عبد الرحمن الشافعي (٢٠١٣، ص ٦٠)، دراسة محمد أحمد النجار (٢٠١٧، ص ٦١)، دراسة أحمد عادل جندي (٢٠٢٠، ص ٦١ - ٦٢)، ودراسة علاء فريج سيد أحمد (٢٠٢١، ص ٦٢).

١- **الفرض الثالث** : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في المرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي للمرونة النفسية لدى طلاب المجموعتين (التجريبية- الضابطة)

البعدي	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المثابرة بعدي	التجريبية 1	٢٥	٢٩,٠٤	٧٢٦,٠٠	١,٧٥١	٠,٨٠ غير دالة
	الضابطة 2	٢٥	٢١,٩٦	٥٤٩,٠٠		
	المجموع	٥٠				
الإحساس بالمعنى بعدي	1	٢٥	٢٧,٥٦	٦٨٩,٠٠	١,٠٧٠	٠,٢٨٤ غير دالة
	2	٢٥	٢٣,٤٤	٥٨٦,٠٠		
	المجموع	٥٠				
الاتزان بعدي	1	٢٥	٢٩,٧٠	٧٤٢,٥٠	٢,٠٧٧	٠,٠٣٨ دالة
	2	٢٥	٢١,٣٠	٥٣٢,٥٠		
	المجموع	٥٠				
المرونة الذاتية بعدي	1	٢٥	٢٣,٤٤	٥٨٦,٠٠	١,٠٣٢	٠,٣٠٢ غير دالة
	2	٢٥	٢٧,٥٦	٦٨٩,٠٠		
	المجموع	٥٠				
الثقة بالنفس بعدي	1	٢٥	٢٤,٦٠	٦١٥,٠٠	٠,٤٤٥	٠,٦٥٦ غير دالة
	2	٢٥	٢٦,٤٠	٦٦٠,٠٠		
	المجموع	٥٠				
الدرجة الكلية بعدي	1	٢٥	٢٩,٥٦	٧٣٩,٠٠	١,٩٨٩	٠,٠٤٧ دالة
	2	٢٥	٢١,٤٤	٥٣٦,٠٠		
	المجموع	٥٠				

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياس البعدي لدى المجموعة (التجريبية والضابطة) في أبعاد المرونة النفسية (المثابرة- الإحساس بالمعنى- المرونة الذاتية- الثقة بالنفس).

بينما وضح فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٥, في البعد الثالث (الاتزان) والدرجة الكلية للمرونة النفسية.

يظهر ذلك عند مقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بمتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية ومفهوم

الذات مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الكثير من الدراسات منها دراسة سالي نصار (٢٠١٥)، دراسة محمد أنور شريف (٢٠٢٠)، دراسة أسماء علي أبو عيد (٢٠٢١). حيث أكدت هذه الدراسات على أهمية التفكير الإيجابي في تغيير نظرة الفرد للحياة من حوله والمشكلات والصعوبات والعقبات التي تواجهه والتغلب عليها والتوصل إلى حلول لها، والقدرة على اتخاذ القرار وتنمية المرونة النفسية التي تساعد الفرد على المواجهة الفعالة للمشكلات والتكيف وتنمية مفهومه عن ذاته وعن المجتمع من حوله

التوصيات والتطبيقات التربوية:

بناء على النتائج، فإنه يمكن تقديم التوصيات التربوية التالية:

١. تدريب طلاب كلية التربية على استراتيجيات التفكير الإيجابي واستخدامها في حياتهم اليومية.
٢. إعداد ندوات ودورات في مهارات التفكير الإيجابي لطلاب كلية التربية والكليات الأخرى بحيث تساعدهم على استبدال نمط التفكير السلبي بنمط التفكير الإيجابي.
٣. تنمية مهارات التفكير الإيجابي ضمن المقررات الدراسية لجميع المراحل التعليمية.
٤. توفير البيئة الجامعية المناسبة للطلاب التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي لديهم.

البحوث المقترحة:

بناء على ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن للباحث اقتراح بعض البحوث والدراسات التي يمكن إجرائها مستقبلياً والتي تعد بمثابة استكمالاً لهذه الدراسة، ومن هذه الدراسات المقترحة ما يلي:

- (١) فاعلية برنامج تدريبي على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية التوافق النفسي

والاجتماعي لدى طلاب كلية التربية.

(٢) التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في التخفيف من أعراض الاضطرابات النفسية.

(٣) دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب كلية التربية.

(٤) الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية.

(٥) بعض العوامل المنبئة بالتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية.

المراجع:

أحلام علي عبد الستار (٢٠١١). "فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل" رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

أحمد عادل جندي (٢٠٢٠). فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الثقة بالنفس والطموح الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

أسماء علي أبو عيد (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي على المهارات الاجتماعية وبرنامج العلاج بالفن والدمج بينهما في تحسين المرونة النفسية للمراهقين الصم في مواجهة الصعوبات والتحديات التي يواجهونها، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

أماني سعيدة سالم (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، جامعة قناة السويس، ٥ (٤)، ص ١٠٥-١٦٩.

أمينة عبدالفتاح عبدالله (٢٠١٤). الفروق في مستويات التفكير التأملي لدى معلمي المرحلة الثانوية التجريبية لغات ذوي أنماط التفكير الإيجابي السلبي، مجلة الإرشاد النفسي - مصر، ٣٩، ص ٢٨٥.

تهاني عطية البنا (٢٠١٨). أثر استخدام نموذج سوم SWOM في تنمية مهارات حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة الدراسات الاجتماعية، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٥، يوليو، ص ٤٨٩-٥٤٣.

جمال محمد الخطيب (٢٠٠٣). "تعديل السلوك، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية"، الكويت، مكتبة الفلاح.

حسام أحمد محمد (٢٠٠٥). الخيال عبر العمر من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة: إنيزاك للنشر والتوزيع.

رشا محمد عبدالستار (٢٠١٥). مقياس مرونة التكيف (المرونة النفسية)، القاهرة، مكتبة الأجلو المصرية.

سيد محمد خير الله (٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي، القاهرة، المكتبة العصرية، للنشر والتوزيع، ط١.

عبد الستار إبراهيم إبراهيم (٢٠٠٧). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، القاهرة: دار العلوم للنشر.

عبدالستار إبراهيم إبراهيم (٢٠١٠). مقياس التفكير الإيجابي (كراسة التعليمات). القاهرة، مكتبة الأجلو المصرية.

عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٠). اختبار المسح النير لوجي السريع لتشخيص صعوبات التعلم عند الأطفال، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠١٢). تعليم التفكير ومفاهيم وتطبيقات، الأردن، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

الفرحاتي السيد محمود (٢٠٠٥). علم النفس الإيجابي، القاهرة، المكتبة العصرية، للنشر والتوزيع، ط١.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، ٣٤، ص ص ٧٥.

محمد أنور شريف (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

مروى محمد عبد الوهاب (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية، ٣٣، (٣)، ص ص ٣٠١-٣٤٥.

منى حسن بدوي (٢٠٠١). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ١١، ٢٩، فبراير.

هبة الله عادل قاسم (٢٠١٤). استراتيجية التفكير الإيجابي وأثرها علي تحسين مفهوم الذات

- الاجتماعي وضعف حدة قصور الانتباه لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية قسم دراسات الطفولة.
- وفاء محمود عبدالرازق (٢٠١٨). إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها ٢٩(١١٦)، ص ص ٢٨٤-٣٣١.
- Connell, J (2004). Stress News, Person center counseled in working with *stress problems*, (1) 16 , pp 1—10.
- Lightsey, Owen Richard j.; Boyraz, Guler. Do positive thinking and meaning mediat the positive affect-life satisfactionrelationship? *Canadian journal of behavioural science*. 43(3), jul2011, pp 203-213.
- Moor, ReginaldL. (2013). Pedagogical Stressors and Coping Straategies for Bolstering Teacher Resilience, Walden University, Pro Quest, *UMI Dissertations publishing*.
- Santrock, J. (2017). Educational psychology. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology : An Introduction. *American Psychology*, 55, pp 5-14.
- Snider, L. & Dawes, A. (2006). Psychological Vulnerability and Resilience Measures for National – Level Monitoring of Orphans and Vulnrable Children: Recommendations for Revision of the *UNICEF Psychological Indicator*.
- Tugade, M.& Fredrickson, B. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to bounce back from Negative Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86, 2, pp 320- 333.