



A Counseling Program based on Positive Thinking Skills to Reduce the Severity of Psychological Rebellion among a Sample of Adolescents

Dr. Hanan E. Hassan

Mental Health Lecturer

Faculty of Education, Alexandria University, Egypt

hananel2009@alexu.edu.eg

Received: 1-1-2025 Revised: 15-1-2025 Accepted: 16-1-2025

Published: 30-4-2025

DOI: 10.21608/jsre.2025.349652.1759

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_424379.html

Abstract

The current research aimed to identify the effectiveness of the guidance program based on positive thinking skills in reducing the severity of psychological rebellion among a sample of adolescents, as well as to reveal the continuity of the effectiveness of this program. The research relied on the experimental approach with two experimental and control groups. The sample consisted of (22) male and female students from adolescent students in the first year of the Faculty of Education - Alexandria University. The research tools were represented in the psychological rebellion scale, the guidance program based on positive thinking skills (both of them prepared by the researcher), and the results reached the effectiveness of the guidance program based on positive thinking skills in reducing the severity of psychological rebellion among adolescent students in the first year of the Faculty of Education - Alexandria University, and the continuity of the effectiveness of the program based on positive thinking skills in reducing the severity of psychological rebellion among adolescent students in the first year of the Faculty of Education - Alexandria University in two dimensions (refusal to comply with orders, incitement and trying to influence others), and the lack of continuity of the effectiveness of the program in the dimension of defending personal freedom.

Keywords: *positive thinking skills, psychological rebellion, adolescent.*

برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين

د.حنان السيد حسن

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية

hananel2009@alexu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من الطلاب المراهقين بالفرقة الأولى كلية التربية – جامعة الإسكندرية ، الكشوف عن استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي ، وقد اعتمد البحث علي المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة و تكونت العينة من (٢٢) طالبًا وطالبة من الطلاب المراهقين بالفرقة الأولى كلية التربية – جامعة الإسكندرية ، وتمثلت أدوات البحث في مقياس التمرد النفسي ، البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي (وكليهما من إعداد الباحثة) ، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدى الطلاب المراهقين بالفرقة الأولى كلية التربية – جامعة الإسكندرية ، واستمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدى الطلاب المراهقين بالفرقة الأولى كلية التربية – جامعة الإسكندرية في بُعدي(رفض الامتثال للأوامر، والتحريض ومحاولة التأثير على الآخرين) ، وعدم استمرارية فعالية البرنامج في بُعد الدفاع عن الحرية الشخصية.

الكلمات المفتاحية: مهارات التفكير الإيجابي ، التمرد النفسي ، المراهقين.

برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين

مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة نقطة تحوّل محورية وحاسمة في حياة الفرد حيث تشهد هذه المرحلة تحولات جذرية في النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للفرد ، و تسهم تلك التحولات في تشكيل شخصية الفرد وتحديد هويته ، حيث يبدأ المراهقون في تلك المرحلة بالبحث عن هويتهم الفردية واستقلاليتهم الشخصية بعيداً عن سيطرة الأسرة والبيئة المحيطة ، وفي ظل تلك التحديات التي يواجهها المراهقون ، يظهر التمرد النفسي كظاهرة شائعة تُعبر عن رغبة المراهق في الاستقلال والتخلص من القيود التي يشعر أنها تُعيق حريته أو استقلاله ، حيث يُعبر التمرد النفسي عن حالة من الاعتراض ورفض التعليمات وعدم الامتثال للأوامر الصادرة من الآخرين ، ويُعد ذلك جزء من سعي المراهق لتأكيد هويته واستقلاله الذاتي ، وعلى الرغم من أن هذا التمرد قد يُعتبر طبيعياً في سياق استكشاف المراهق لذاته ، كما أنه قد يكون ضرورياً للنمو وتأكيد الذات، إلا أن ازدياد حدته بشكل كبير قد يؤدي إلى انعكاسات سلبية تؤثر على التكيف النفسي والاجتماعي للمراهق وتُعيق نموه السوي وتؤدي إلي العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية .

وتؤكد ذلك دراسة ياسرة محمد أبو هديروس (٢٠١٠:٧٨) علي أن مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطوار نموه المختلفة ، كما أن هناك عوامل يمكن أن تجعل من هذه المرحلة حرجة كالصرعات النفسية والضغوط الاجتماعية ، مما يدفع المراهق إلي التمرد النفسي في حال انحراف الأساليب التربوية في التعامل معه ، كما أشارت دراسة علي محسن ياس، محمود كاظم التميمي (٢٠١٣:٤٠) إلي أن انتشار ظاهرة التمرد أكثر ما تكون لدي الشباب المراهق وتوجه نحو السلطة بالنسبة لهم سواء في البيت أو الجامعة ، حيث يجد الكثير من المراهقين الطلبة إن التمرد والتحدي طريقة لإثبات شخصياتهم ، وأشار Valizadeh, et al. (2018) إلي أن التمرد النفسي من المشكلات السلوكية التي تظهر بوضوح في مرحلة المراهقة ، فالمراهقون ينظرون إلي سيطرة الوالدين علي أنها تدخل في خصوصياتهم مما يتسبب في حدوث التمرد، مما يؤثر بالسلب علي التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق ، ويؤكد ذلك دراسة كل من أحمد ضرار تلاحمة ، محمد نزيه ، عبدالقادر حمدي (٢٠١٩) ؛ Zhang & Li (2022) في أن التمرد من المشكلات السلوكية التي تلاحظ بشكل واضح في مرحلة المراهقة وتؤثر سلبيًا علي الصحة النفسية للفرد لذا علي الآباء والمعلمين الذين يتعاملون مع هؤلاء المراهقين المتمردين بذل الجهد لفهم التغيرات النفسية والسلوكية التي يمر بها هؤلاء المراهقون مع الحفاظ علي تواصل مستمر وفعال معهم والعمل علي خلق ظروف آمنة ومستقرة تُعزز النمو الصحي للمراهقين .

وفي ضوء ما سبق ، أصبح من الضروري البحث عن برامج و استراتيجيات فعّالة للتعامل مع مشكلة التمرد النفسي ، بحيث تُمكن المراهق من التعامل معها و تجاوزها بطرق بناءة وفي هذا السياق، تبرز أهمية البرامج الإرشادية المبنية على أسس علمية في التعامل مع هذه المشكلة ، ودعم المراهقين في توجيه طاقاتهم النفسية نحو أهداف إيجابية وبناءة، وفي ذلك أكدت دراسة كل من أحمد ضرار تلاحمة ،محمد نزيه ، عبدالقادر حمدي (٢٠١٩) عبدالعال حامد عجوة وآخرون(٢٠١٩) علي دور البرامج

الإرشادية في التخفيف من حدة التمرد النفسي كما أشارت دراسة (Salameh 2019) إلي أن استخدام البرامج الإرشادية التي تهدف إلي تعديل السلوك مع الطلاب في مرحلة المراهقة يؤدي إلي تعديل سلوك المراهقين وتقليل مشكلاتهم السلوكية بأنواعها ومستوياتها المختلفة.

كذلك يُعد التفكير الإيجابي أحد المفاهيم النفسية التي تحظى باهتمام متزايد في الدراسات الحديثة، نظرًا لدوره الفعّال في تمكين الأفراد من إعادة صياغة تجاربهم السلبية وتنظيم أفكارهم ومعتقداتهم وانفعالاتهم والتحكم فيها ، وتوجيهها بصورة بناءة وكذلك بناء استجابات أكثر وعيًا واتزانًا، فالتفكير الإيجابي ليس مجرد تبني مواقف إيجابية متفائلة، بل هو مجموعة من المهارات التي تُسهم في تعزيز قدرة الفرد على إعادة تفسير المواقف الحياتية وإيجاد حلول مبتكرة لها ، والتركيز علي الأفكار والجوانب المشرقة في المواقف التي يتعرض لها ، مما يدعم صحته النفسية ويُحسن من علاقاته الاجتماعية وعليه تبرز أهمية امتلاك المراهقين لمهارات التفكير الإيجابي مما يُعزز من قدرتهم علي تنظيم انفعالاتهم والتحكم في العواطف السلبية ، والتعامل بإيجابية مع الاختلاف مع الآخرين، وتفهم الأفكار والمفاهيم التي يتبناها الآخرون حتي وإن اختلفت مع أفكارهم ، و كذلك التعامل مع المشكلات التي تواجههم بإيجابية والعمل علي اتخاذ القرار المناسب لحلها وهذا كله من شأنه أن يخفف من حدة التمرد النفسي لديهم ، وقد أكدت دراسة (Rostami, et al. 2014) علي أن اكتساب مهارات التفكير الإيجابي يُشجع الطلاب علي التعرف علي تجاربهم الإيجابية مما يُعزز تقدير الذات لديهم ، كما يُشجع علي اكتساب القدرة علي تحديد الجوانب الإيجابية في الآخرين ، وأشارت دراسة (Kazemi, et al. 2020) إلي أن التدريب علي التفكير الإيجابي يساعد الطلاب علي تقييم المواقف والمشكلات بشكل إيجابي ، كما أكدت العديد من الدراسات علي أهمية امتلاك الفرد لمهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية وزيادة القدرة علي التكيف ، وخفض مستوى القلق وزيادة الاستقرار النفسي والانفعالي ، ورفع مستوى الرضا وتحسين جودة الحياة وكذلك تحسين مهارات التواصل مع الآخرين وتنمية المسؤولية الاجتماعية وتنمية التنظيم الانفعالي ، وخفض الضغوط مثل دراسات كل من مروي محمد عبدالوهاب (٢٠١٥) ، عصام محمد علي ، فيوليت فؤاد إبراهيم ، ماري عبدالله حبيب (٢٠١٨) ، بشرة قاديير (٢٠١٩) ، إيمان جمال محمد (٢٠٢٠) ، Hamidi, et al. (2020)، ابراهيم غازي غازي (٢٠٢٢) ، محمود منصور أبو الحسن ، فوقية أحمد عبدالفتاح ، إيهاب عبدالعزيز البيلالوي (٢٠٢٢) ، أسماء عبد المنعم أمين (٢٠٢٢) ، طلعت كمال قبيصي (٢٠٢٢) ، هالة محمد كمال (٢٠٢٢) ، Abdellatif (2022) ، Ismail (2023) .

مشكلة البحث

لاحظت الباحثة مشكلة البحث الحالي من خلال عملها كعضو هيئة تدريس في الجامعة ، فقد لفت انتباه الباحثة من خلال التفاعلات والنقاشات بينها وبين الطلاب سواء داخل المحاضرات أو خارجها ، وخاصة طلاب الفرقة الأولى ظهور سلوكيات متعلقة بعدم الالتزام بالقواعد والضوابط الجامعية، وصعوبة تقبل النقد، ورفض التوجيه من الأساتذة أو الإداريين، وصعوبة تكوين علاقات اجتماعية صحية مع زملائهم وأساتذتهم ، كما تبين للباحثة من خلال النقاشات مع الطلاب أن هذه السلوكيات تعكس آثارًا متراكمة للتمرد النفسي الذي لم يتم التعامل معه بشكل صحيح خلال الفترات الماضية .

وقد قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية على عينة بلغت (٤٩٤) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الإسكندرية للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥)، منهم ٣١٦ إناث بنسبة ٦٣,٩٧%، و(١٧٨ ذكور بنسبة ٣٦,٠٣%)، تراوح عمرهم الزمني بين (١٨-١٩) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٨,٣٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٢٩٥)، تم تطبيق مقياس التمرد النفسي عليهم، وتم استخراج نسبة انتشار التمرد النفسي من خلال إيجاد عدد الطلاب ممن لديهم مستوى مرتفع من التمرد النفسي تبعًا لمستويات تقدير درجات المقياس، وجدول (١) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة

جدول (١) نتائج العينة الاستطلاعية لانتشار التمرد النفسي لدى عينة المراهقين

النوع	العدد	انتشار التمرد النفسي		النسبة المئوية
		ن	النسبة المئوية	
الذكور	١٧٨	٨	١,٦٢%	٠,٤١%
		٦	١,٢١%	
الإناث	٣١٦	١٤	٢,٨٣%	١,٠١%
		٩	١,٨٢%	
العدد الكلي	٤٩٤	٢٢	٤,٤٥%	١,٤٢%
		١٥	٣,٠٣%	

يتضح من جدول (١) أن التمرد النفسي ينتشر في المراهقين الذكور بنسبة (١,٦٢%) من العينة الكلية، وبنسبة (٢,٨٣%) من عينة الإناث، وبنسبة (٤,٤٥%) من العينة الكلية للدراسة الاستطلاعية، بعدد كلي يبلغ (٢٢)، وهم من اتخذتهم الباحثة كعينة أساسية للبحث.

وقامت الباحثة بإجراء تحليل إحصائي لبيانات الطلاب ذوي التمرد النفسي (ن=٢٢) لتحديد مستوى التمرد لديهم على مستوى الأبعاد، وجدول (٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢) مستوى انتشار أبعاد التمرد النفسي لدى المراهقين

الترتيب	المستوى	النسبة من الدرجة العظمى للبعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	ن	البعد
الثالث	مرتفع	٨٤,٥٤%	٢١	٢٩,٥٩	٢٢	رفض الامتثال للأوامر
الأول	مرتفع	٩٣,٣٧%	٢١	٣٢,٦٨	٢٢	الدفاع عن الحرية الشخصية
الثاني	مرتفع	٨٥,٧٣%	١٨	٢٥,٧٢	٢٢	التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين
-	مرتفع	٨٨%	٥٠	٨٨,٠٠	٢٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) أن جميع أبعاد التمرد النفسي موجودة بمستوى مرتفع لدى المراهقين عينة البحث الأساسية، مع اختلاف نسبة الانتشار وترتيب الإصابة بأبعاد التمرد النفسي لديهم، فكان الدفاع عن الحرية الشخصية أكثر أبعاد التمرد ارتفاعًا بنسبة ٩٣,٣٧%، وجاء بُعد التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين في الترتيب الثاني بنسبة ٨٥,٧٣% من أبعاد التمرد بينما جاء بُعد رفض الامتثال للأوامر في الترتيب الثالث بنسبة ٨٤,٥٤% من أبعاد التمرد لدى المراهقين.

وعليه فإن هذه الملاحظات تعكس أهمية التعامل مع مشكلة التمرد النفسي ، قبل أن تتفاقم وتؤثر بشكل دائم على شخصية الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي ،لذا وجدت الباحثة أن هناك حاجة ملحة لبناء برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي لخفض حدة التمرد النفسي لدي المراهقين.

لذا،ومن واقع نتائج التجربة الاستطلاعية، قامت الباحثة بوضع جلسات البرنامج وفتياته واستراتيجياته من خلال مدى انتشار التمرد النفسي بأبعاده لدى المراهقين عينة البحث الأساسية.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن السؤالين التاليين:-

١- ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين؟

٢- إلي مدي تختلف فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين باختلاف القياسات (القبلي – البعدي – التتبعي) لدي طلاب المجموعة التجريبية؟

هدفا البحث

١- التعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين.

٢- الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين.

أهمية البحث

١. تناول مرحلة من أخطر المراحل وأكثرها حساسية في حياة الإنسان وهي مرحلة المراهقة ، حيث يتعرض فيها الفرد للعديد من التغيرات التي تؤثر علي مختلف مظاهر النمو الجسمي ،والعقلي ، والانفعالي ، والاجتماعي فمرحلة المراهقة هي حجر الزاوية في تشكيل شخصية الفرد وتوجهاته في الحياة.

٢. تناول البحث لأحد المشكلات النفسية والسلوكية الهامة وهي مشكلة التمرد النفسي ، والتي لاحظت الباحثة بحكم عملها كعضو هيئة تدريس في الجامعة انتشارها بين المراهقين ورغم أن التمرد النفسي جزء من عملية النضج واكتساب الهوية الشخصية إلا أن زيادته بصورة مفرطة قد تؤدي إلي الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية .

٣. قد يُفيد البرنامج القائم علي مهارات التفكير الإيجابي الباحثين في المجال التربوي والعاملين علي رعاية مراهقين ، وذلك من خلال تقديم مجموعة من الطرق والأساليب المتنوعة في التعامل مع المراهقين فالتفكير الإيجابي وسيلة فعالة لتحسين نظرة المراهقين للحياة وجعلهم أكثر قدرة علي التفاعل الإيجابي مع معلمهم وزملائهم وتوجيههم نحو سلوكيات صحية وإيجابية تساهم في نضجهم النفسي والاجتماعي مما يؤدي إلي تحسين صحة المجتمع بشكل عام.

٤. إثراء المكتبة النفسية بأطر نظرية عن متغيرات (التمرد النفسي – مهارات التفكير الإيجابي).

٥. الخروج ببعض التوصيات والمقترحات التي قد تساعد العاملين في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي على العمل علي وضع البرامج تساعد في التصدي للمشكلات المختلفة التي يعاني منها المراهقين وذلك في ضوء نتائج البحث الحالي.

مصطلحات البحث:

١. برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي

A counseling Program Based on Positive Thinking Skills

يُقصد به: " مجموعة منظمة ومخططة من الأنشطة والتدريبات المستمدة من نظريات إرشادية مختلفة بحيث تكون قائمة علي بعض مهارات التفكير الإيجابي مثل (ضبط الانفعالات السلبية - التخلص من الأفكار السلبية – التوقع الإيجابي –التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين – حل المشكلات واتخاذ القرار) مستخدمًا بعض الفنيات مثل ((التعزيز – الحوار والمناقشة – المحاضرة – الواجبات المنزلية – الفكاهة والمرح - إعادة البناء المعرفي –الحديث الذاتي الإيجابي – دحض الأفكار- التخيل الذاتي الموجه- المراقبة الذاتية – الاسترخاء- لعب الدور) ،وذلك بهدف خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين.

٢. التفكير الإيجابي Positive Thinking :

يُقصد به: " قدرة الفرد علي تنظيم أفكاره ومعتقداته وانفعالاته والتحكم فيها وتوجيهها بصورة بناءة والتركيز علي الأفكار والجوانب المشرقة في المواقف التي يتعرض لها مع توقع إيجابي لقدرة علي حل مشكلاته واتخاذ القرارات المناسبة في أمور حياته ويصاحب ذلك تقبل إيجابي لأفكار ومفاهيم الآخرين حتي وإن اختلفت مع أفكاره ومفاهيمه". ويتضمن المهارات التالية:

أ- ضبط الانفعالات السلبية:

يُقصد به: "قدرة المراهق علي تنظيم انفعالاته والتحكم في العواطف السلبية وإدارتها بطريق إيجابية".

ب- التخلص من الأفكار السلبية :

يُقصد بها: " قدرة المراهق علي التعرف علي الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية وبناءة ".

ت- التوقع الإيجابي :

يُقصد به: " توقع المراهق لحدوث الأمور الإيجابية بدرجة أكبر من توقع الأمور السلبية "

ث- التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين:

يُقصد به: " احترام المراهق وتقديره للآخرين والتعامل بإيجابية وتفهم مع الأفكار والمفاهيم التي يتبناها الآخرون حتي وإن اختلفت مع أفكاره ومفاهيمه".

ج- حل المشكلات واتخاذ القرار:

يُقصد به: "قدرة المراهق علي التعامل مع المشكلات التي تواجهه بإيجابية والعمل علي اتخاذ القرار المناسب لحلها وتحمل مسؤولية هذا القرار".

٣. التمرد النفسي Psychological Rebellion:

يُقصد به: " مجموعة من السلوكيات التي تتسم بالرفض والتحريض والتحدي ومخالفة تعليمات وقواعد السلطة المتمثلة في الأسرة والمؤسسة التعليمية ، وذلك في محاولة من الطالب المراهق لاستعادة حريته المفقودة أو المهددة عندما يشعر أنه مقيد أو مهدد بالتقييد في تفكيره وتصرفاته وأفعاله ، ويُقاسُ إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب المراهق في مقياس التمرد النفسي المستخدم في هذا البحث " إعداد الباحثة". ويتضمن الأبعاد التالية:

- أ- رفض الامتثال للأوامر:
يُقصد به: " ميل الطالب المراهق إلي رفض التعليمات وعدم الامتثال للأوامر الصادرة من الآخرين باتخاذ مواقف عكس ما هو مطلوب منه " .
- ب- الدفاع عن الحرية الشخصية:
يُقصد به: " ميل الطالب المراهق إلي الحفاظ علي حريته الشخصية واستقلالية اتخاذ القرار ، والدفاع عنها مهما كانت الضغوطات" .
- ت- التحريض ومحاولة التأثير علي الآخرين:
يُقصد به: " تشجيع الطالب المراهق للآخرين علي التمرد من خلال تحفيزهم علي معارضة السلطة ورفض الأوامر والتعليمات " .

منهج البحث

تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتمثلت متغيراته فيما يلي:
المتغير المستقل : برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي ، المتغير التابع : التمرد النفسي .

محددات البحث

المحددات البشرية:-

اقتصر البحث الحالي علي عينة من المراهقين من طلاب و طالبات كلية التربية – جامعة الإسكندرية ممن يدرسون في الفرقة الدراسية الأولى.

المحددات المكانية :-

كلية التربية – جامعة الإسكندرية.-

المحددات الزمانية:-

تم تطبيق أدوات البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) بواقع (١٩) جلسة ، بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً ، مدة الجلسة الواحدة تتراوح ما بين ٤٥ إلي ٩٠ دقيقة ، وطبقت بصورة جماعية على أفراد العينة ابتداء من ٢٠٢٤/١٠/١ وحتى ٢٠٢٤/١١/٢١ وتم إجراء التطبيق التتبعي بعد قرابة شهر من انتهاء البرنامج .

الإطار النظري

مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking Skills

مفهوم التفكير الإيجابي

عرفه (Naseem & Khalid (2010:42) علي أنه "موقف ذهني يسمح للعقل باستقبال الأفكار والكلمات والصور التي تُعزز النمو والتطور والنجاح".

عرفه فهد محمد ثواب (٢٠١٣:١٩) علي أنه "قدرة الفرد علي التركيز علي الجوانب الإيجابية في المواقف المختلفة والعمل من أجل النجاح".

عرفته مروى محمد عبدالوهاب (٢٠١٥:٣٠٧) علي أنه "استخدام الفرد لكلا من العقل والعمليات الذهنية في الحياة اليومية من ناحية تفسير الظواهر والعلاقات والتعامل مع الآخرين ومع شتي نواحي الحياة بإيجابية وتفاؤلية".

عرفه كل من لمياء محمد محمد ، رباب عبدالمنعم سيف ، حمدي محمد ياسين (٢٠١٩:٤٧٧) علي أنه "عملية عقلية معرفية تعتمد علي انتقال أثر التعلم وتوظيف الخبرات القديمة في مواقف جديدة والحلول الإبداعية والإيجابية للمشكلات".

عرفه (Sindhya (2019:2) علي أنه "التعامل مع تحديات الحياة بنظرات إيجابية والاستفادة القصوي من المواقف السلبية ورؤية الأفضل في الآخرين".

عرفته إيمان جمال محمد (٢٠٢٠:٢٧٧) علي أنه "اتباع أسلوب متفائل ينظر للأمور بصورة إيجابية واعية يبحث فيها عن الاستفادة من كل الجوانب وتعديل السلبيات وتحويلها إلي صالح عام".

عرفته إيمان علي أبو الغيط (٢٠٢٠:١٥٢) علي أنه "قدرة الفرد علي التحكم في طريقة تفكيره وتحويل اتجاه أفكاره نحو كل ما يدعو إلي التفاؤل والسعادة والرضا ، ورؤية الإيجابيات الكامنة في المواقف السلبية ، وممارسة نشاطات حياته في هذا الاتجاه ، مما يجعل الفرد قابل لتغيير حالته المزاجية السيئة وتحويل الاخفاقات إلي انتصارات".

عرفه (Chaturvedi (2023:129) علي أنه "الأفكار التي تمنحك شعورًا بالسعادة والرفاهية والرضا عند تحقيق هدف ما".

عرفه (El Sebaie, et al. (2024:1) علي أنه "موقف ذهني يركز علي الأفكار والمعتقدات الإيجابية بهدف تحسين نظرة الشخص للحياة".

وفي ضوء التعريفات السابقة عرفت الباحثة التفكير الإيجابي علي أنه "قدرة الفرد علي تنظيم أفكاره ومعتقداته وانفعالاته والتحكم فيها وتوجيهها بصورة بناءة والتركيز علي الأفكار والجوانب المشرقة في المواقف التي يتعرض لها مع توقع إيجابي لقدرته علي حل مشكلاته واتخاذ القرارات المناسبة في أمور حياته ويصاحب ذلك تقبل إيجابي لأفكار ومفاهيم الآخرين حتي وإن اختلفت مع أفكاره ومفاهيمه".

مهارات التفكير الإيجابي

حددت مروى محمد عبدالوهاب (٢٠١٥) مهارات التفكير الإيجابي في : تطوير الذات ، التخلص من الأفكار السلبية ، البحث عن الجوانب الإيجابية ، التواصل مع الآخرين.

وحدد كل من لمياء محمد محمد ، رباب عبدالمنعم سيف ، حمدي محمد ياسين (٢٠١٩) مهارات التفكير الإيجابي في : الحديث الإيجابي للذات ، التخيل ، التوقع الإيجابي للأحداث.

وحدد كل من فاطمة حسن إبراهيم ، سعيد عبدالغني سرور ، عبدالعزيز إبراهيم سليم (٢٠٢١) ، Abdellatif (2022) مهارات التفكير الإيجابي في : التفاؤل والتوقعات الإيجابية ، ضبط الانفعالات والتحكم في العمليات العقلية العليا ، القبول الاجتماعي للاختلاف مع الآخرين ، القبول غير المشروط للذات ، الرضا ، قبول المسؤولية الشخصية.

حدد ابراهيم غازي غازي (٢٠٢٢) مهارات التفكير الإيجابي في : التوقعات الإيجابية (التفاؤل) ، التحكم الذاتي ، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ، الرضا ، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين ، السماحة والأريحية.

حدد Abdelkader (2022) مهارات التفكير الإيجابي في : المرونة المعرفية ، التفاؤل والتوقعات الإيجابية ، القبول الإيجابي للذات ، قبول الاختلاف مع الآخرين.

حدد كل من محمود منصور أبو الحسن ، فوقية أحمد عبدالفتاح ، إيهاب عبدالعزيز الببلاوي (٢٠٢٢) مهارات التفكير الإيجابي في : التفاؤل ، الضبط الانفعالي ، الإقبال علي التعلم والمعرفة ، السماحة والارحية ، تحمل المسؤولية.

حدد Al-Zahrani, S. & Al-Amri, A.(2023) مهارات التفكير الإيجابي في : التفاؤل ، الضبط الانفعالي ، التقبل الإيجابي للآخرين ، المسؤولية الشخصية.

وفي البحث الحالي التزمت الباحثة بمهارات التفكير الإيجابي فيما يلي :

• ضبط الانفعالات السلبية

عرفته إيمان علي أبو الغيط (٢٠٢٠:١٥٦) علي أنه "القدرة علي التحكم في الانفعالات بطريقة إيجابية كالاسترخاء أو ممارسة الرياضة أو تغيير البيئة أو التواصل الإيجابي".

وتري الباحثة إن ضبط الانفعالات السلبية من أهم مهارات التفكير الإيجابي فقدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته والتحكم في العواطف السلبية وإدارتها بشكل إيجابي يجعله أكثر قدرة علي التركيز علي الجوانب الإيجابية في الموقف وتقليل ردود الأفعال السريعة أو العنيفة التي تؤدي إلي تقادم الموقف كما يتيح للفرد التفكير بوضوح واتخاذ قرارات عقلانية والتمتع بتواصل إيجابي مع الآخرين.

● التخلص من الأفكار السلبية

عرفته مروى محمد عبدالوهاب (٢٠١٥:٣٢٦) علي أنه "التعلم من خبرة الفشل ، وأن الفشل بداية بداية لنجاحات مستقبلية ، والإيمان بالله ، والصبر ، والرضا ، النظرة التفاؤلية للحياة".

وترى الباحثة أن قدرة الفرد علي التعرف علي الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية وبناءة تقلل من التوتر والقلق الناتج عن التفكير السلبي ، كما يساعد الفرد علي التركيز علي الحلول بدلاً من التركيز علي المشكلات مما يزيد من قدرته علي التعامل بإيجابية مع الضغوط، وهي مهمة للمتمردين نفسياً لتحويل طاقاتهم من التمرد والتحدي إلي الإبداع والنمو .

● التوقع الإيجابي

عرفته رشا مصطفى حنفي (٢٠٢١:١٧٤) علي أنه "شعور الفرد بالتفاؤل لشيء إيجابي والنظرة الإيجابية نحو مستقبله ، واستغلال أفضل ما لديه من معارف ومهارات لتساعده علي التقدم في الحياة".

وترى الباحثة إن توقع الفرد لحدوث الأمور الإيجابية بدرجة أكبر من توقع الأمور السلبية يساعده علي رؤية الحياة بصورة أكثر تفاؤلية كما يُعيد تشكيل ردود أفعاله وسلوكياته بشكل يجعله أكثر اندماجاً في المجتمع فتوقع النتائج الإيجابية تجعل الفرد أكثر قدرة علي تجاوز المحن والتحديات.

● التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين

عرفه كل من فاطمة حسن إبراهيم ، سعيد عبدالغني سرور ، عبدالعزيز إبراهيم سليم (٢٠٢٢:٢٠٣) علي أنه "تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل علي تفهم الاختلاف بين الناس ، كما يشير إلي مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين".

وترى الباحثة أن احترام الفرد وتقديره للآخرين والتعامل بإيجابية وتفهم مع الأفكار والمفاهيم التي يتبناها الآخرون حتي وإن اختلفت مع أفكاره ومفاهيمه يُسهم في تعزيز تفاعله الاجتماعي وتوجيه طاقته نحو التعاون بدلاً من الصراع كما يُحسن من قدرته علي الحوار البناء واحترام الآراء المختلفة.

● حل المشكلات واتخاذ القرار

عرفته رشا مصطفى حنفي (٢٠٢١:١٧٤) علي أنه "قدرة الفرد علي التفكير في حل المشكلات التي تواجهه واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وتحمله المسؤولية الكاملة تجاه قراره".

وترى الباحثة أن قدرة الفرد علي التعامل مع المشكلات التي تواجهه بإيجابية والعمل علي اتخاذ القرار المناسب لحلها وتحمل مسؤولية هذا القرار تساعده في إدارة التحديات التي تواجهه بفعالية وتحقيق الاستقلالية والتوازن في حياته ومن ثم تحقيق الأهداف الشخصية وتحسين حياته .

التمرد النفسي Psychological Rebellion

مفهوم التمرد النفسي

عرفته ندي فتاح زيدان ، ميساء يحيي قاسم (٢٠٠٧:٣٠٦) علي أنه "الخروج عن المؤلف ضمن سياقات خاصة يتبعها المتمرد قصدياً ، والتي تكون جزء من تفاعله مع الآخرين بشكل معكوس عن الواقع والمطالب القيمية والاجتماعية".

وعرفه فايز خضر محمد (٢٠١٢:١٠) علي أنه "شعور الفرد بالرفض ومخالفة أنظمة السلطة المتمثلة في الأسرة و المؤسسة التعليمية والمجتمع نتيجة محاولات تقييد حريته الفكرية والسلوكية ، ويترتب علي ذلك الشعور سلوك يتصف بالعداء والكرهية لكل ما اصطلح عليه المجتمع من قيم وعادات ونظم".

وعرفه McDermott & Barik (2014:23) علي أنه "شكل من أشكال السلوكيات التي تحقق الشعور بالحرية ويتضمن ردود أفعال لا مسئولة عدوانية انتقامية ناتجة عن إزالة أو تهديد بإزالة الحرية أو يتضمن رغبة الفرد في المعارضة للحصول علي المتعة الذاتية".

وعرفه محمد أحمد خلف (٢٠١٩:٦٢٤) علي أنه "الخروج عن المؤلف في مواقف متعددة يتبعها التمرد عمداً وتكون جزء من تفاعل الفرد مع الآخرين بشكل معكوس عن الواقع".

وعرفه محمد السيد محمد (٢٠١٩:٤) علي أنه "سلوك يتضمن ردة فعل عنيفة بالعصيان وعدم إطاعة الأوامر متحدياً الأنظمة والتعليمات ومعبراً عنها بالتهديد والصياح مما يسبب إلحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين".

وعرفه Zughir & Salman (2019) علي أنه "كل مظاهر الرفض والعصيان وعدم الامتثال للأوامر والسلوكيات المماثلة التي يسعى من خلالها الفرد لتأكيد وجوده".

وعرفه Donaldson, et al. (2023) علي أنه "حالة نفسية تتميز بالاستجابات المقاومة للتهديدات التي تمس حرية السلوك".

كما عرفته نسرين السيد حسن (٢٠٢٣:٥٩٨) علي أنه "مجموعة من أنماط السلوك الاجتماعي التي تُعبر عن رفض الفرد لمحاولات تقييد حريته الفكرية والسلوكية وتظهر في حالة من العصيان والرفض للقواعد الأسرية والاجتماعية وعدم الالتزام بها".

وعرفه Brown (2024:16) علي أنه "السلوكيات التي تنتهك المعايير الاجتماعية المقبولة ويشمل كل السلوكيات المشكلة المرتبطة بالتمرد".

وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن تلخيص أهم السلوكيات الرئيسية المميزة للتمرد النفسي فيما يلي :

- رفض التعليمات وعدم الامتثال للأوامر الصادرة من الآخرين.
- الميل إلي الحفاظ علي الحرية الشخصية واستقلالية اتخاذ القرار ضد كل ما يهدد تلك الحرية.
- تشجيع الفرد للآخرين علي التمرد من خلال تحفيزهم علي معارضة السلطة ورفض الأوامر.

النظريات والأسباب المفسرة للتمرد النفسي

وفي تفسير التمرد النفسي اوضح كل من ندي فتاح زيدان ، ميساء يحيي قاسم (٢٠٠٧:٣٠٧) ، ليلي عبدالرازق الأعظمي ، علي سلمان حسين (٢٠١٢:١٢) إلي أنه في ضوء نظرية التمرد النفسي لبريم فإن الفرد إذا تمتع بقدر معين من الحرية والسلوك الحر ثم زادت نسبة السلوك المهدد أو المزال للحرية زاد حجم التمرد ، حيث يزداد حجم التمرد كلما كان احتمال تنفيذ السلوك المهدد أكبر من قبل الآخرين ، ويكون حجم التهديد أكبر إذا كان الأفراد الذين ينفذون هذا التهديد ذوي نفوذ اجتماعي مساو لنفوذ الفرد أو يزدادون عليه في نفوذهم حيث يري بريم أن حجم التهديد يتوقف علي ثلاثة عوامل رئيسية وهي أهمية السلوك الحر ، نسبة السلوك المزال أو المهدد بالإزالة ، وحجم هذا التهديد.

بينما أشارت نسرين السيد حسن (٢٠٢٣:٦١١) أنه في ضوء نظرية التحليل النفسي فإن التمرد النفسي يرجع إلي الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو – الأنا – الأنا الأعلى) وأن عدم تحقيق التوازن بين تلك المكونات يؤدي بالفرد إلي التوتر والقلق والتمرد .

أما حليلة بوحلمة (٢٠٢٣:٤٦) فقد اشارت إن التمرد النفسي في ضوء النظرية السلوكية هو سلوك يمكن اكتسابه وتعلمه وفقاً لمبادئ وقوانين التعلم وأن البيئة هي التي تسهم في تشكيل سلوك التمرد .

في حين أشار فرمان علي محمود (٢٠١٦:١٩٢) إلي أن النظرية الانسانية تري أن سلوك التمرد ناجم عن التنافر الحاصل بين الذات والخبرات أو الواقع الذي يعيشه الفرد فكلما زاد التنافر أدي هذا إلي التمرد النفسي ، اما في حالة الانسجام فإن الفرد يعيش في توافق .

وقد حدد علي محسن ياس، محمود كاظم التميمي (٢٠١٣:٤٣) أسباب التمرد النفسي في الضغوط والاحباطات التي تدفع الفرد للتمرد للتخلص منها، ومحاولة للحفاظ علي الحرية التي تُهدد بالإزالة ، وكذلك رفض لسلطة الوالدين والقوانين في المجتمع.

بينما حدد Ganiron, et al. (2017: 160) الأسباب الرئيسية للتمر النفسي لدي المراهقين في : محاولة العثور علي مكانهم في عالم البالغين ، تسلط الآباء والمعلمين وعدم إعطاء المراهق حق التعبير عن رأيه ، اصرار الوالدين علي تلبية المراهقين لتوقعاتهم مما يجعل المراهقين يتخذون موقفاً متمرداً ، والصراعات بين الأب والأم مما يجعل المراهق يشعر بالتهديد والخوف من تمرد الأسرة ويكون أكثر عرضة للتمرد.

أما رقية نبار (٢٠١٨:٩٢٤) فقد أكدت أن أساليب المعاملة الوالدية والتنشئة الاجتماعية التي تؤكد علي إنماء الذاتية الفردية كنوع من الرجولة المطلوبة تُعد من العوامل المساعدة علي ظهور التمرد النفسي

وفي ضوء العرض السابق تري الباحثة أن هناك تعدداً وتنوعاً في النظريات التي اهتمت بدراسة وتفسير التمرد النفسي، وقد يرجع ذلك لاختلاف الأطر النظرية ، والمسلمات التي انطلقت منها تلك النظريات ، فبينما تركز نظرية التمرد النفسي لبريم والنظرية السلوكية علي تأثير البيئة والتهديدات الاجتماعية في تدعيم وتقوية سلوك التمرد ، تركز نظرية التحليل النفسي علي أهمية الصراعات الداخلية في تعزيز هذا السلوك ، كما تُبرز النظرية الإنسانية أهمية التنافر بين الذات والواقع في تعزيز سلوك

التمرد ، ومن خلال تلك النظريات يمكن القول أن التمرد سلوك معقد تتداخل فيه العوامل النفسية الداخلية والصراعات مع العوامل البيئية والاجتماعية.

فرضا البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتمرد النفسي تبعا لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس (القبلي-البعدي-التتبعي) للتمرد النفسي تبعا لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي.

عينة البحث

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

تم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث عشوائياً ، من المراهقين من طلاب و طالبات كلية التربية – جامعة الإسكندرية ممن يدرسون في الفرقة الدراسية الأولى ، وقد تكونت من (٢٠٠) طالب وطالبة بواقع (٨٨) طالباً ، (١١٢) طالبة، تراوح عمرهم الزمني بين (١٨-١٩)، بمتوسط عمر زمني (١٨,٤٣) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٢٧١).

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار العينة الأساسية من المراهقين من طلاب و طالبات كلية التربية – جامعة الإسكندرية ممن يدرسون في الفرقة الدراسية الأولى ، وقد تكونت من (٢٢) طالباً وطالبة بواقع (٨) طلاب ، و (١٤) طالبة) ، وتراوحت أعمارهم بين (١٩-١٨) عامًا، بمتوسط عمري (١٨,٥٢) عامًا، وانحراف معياري (٠,٣٠١)، ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياس التمرد النفسي تتراوح ما بين (٧١ – ١٠٠) درجة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، وقد استخدمت درجات أفراد العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في (العمر الزمني) ومتغيرات البحث (التمرد النفسي) في القياس القبلي باستخدام اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة ، النتائج يوضحها جدول (٣).

برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين

جدول (٣) نتائج اختبار "U" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات مراهقي المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني والتمرد النفسي

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر بالسنين	الضابطة	١١	١٨,٤٩	٠,٣١١	١٠,٨٦	١١٩,٥٠	٥٣,٥٠	٠,٤٦٣	غير دالة
	التجريبية	١١	١٨,٥٦	٠,٣٠٠	١٢,١٤	١٣٣,٥٠			
رفض الامتثال للأوامر	الضابطة	١١	٢٩,٩٠	٢,٧٧	١١,٩١	١٣١,٠٠	٥٦,٠٠	٠,٢٩٧	غير دالة
	التجريبية	١١	٢٩,٢٧	٣,٦٩	١١,٠٩	١٢٢,٠٠			
الدفاع عن الحرية الشخصية	الضابطة	١١	٣٣,٠٩	٢,٠٧	١٢,٨٢	١٤١,٠٠	٤٦,٠٠	٠,٩٨٨	غير دالة
	التجريبية	١١	٣٢,٢٧	٢,٠٥	١٠,١٨	١١٢,٠٠			
تحريرض ومحاولة التأثير على الآخرين	الضابطة	١١	٢٦,١٨	٣,٨٦	١٢,٢٣	١٣٤,٥٠	٥٢,٥٠	٠,٥٣٠	غير دالة
	التجريبية	١١	٢٥,٢٧	٣,٩٧	١٠,٧٧	١١٨,٥٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١١	٨٩,١٨	٧,٠٦	١٢,٥٥	١٣٨,٠٠	٤٩,٠٠	٠,٧٥٧	غير دالة
	التجريبية	١١	٨٦,٨١	٧,٨٣	١٠,٤٥	١١٥,٠٠			

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات عينة البحث من حيث العمر الزمني والتمرد النفسي؛ حيث كانت قيم "Z" غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث

مقياس التمرد النفسي (إعداد الباحثة)

الهدف من المقياس: هدف المقياس إلي قياس التمرد النفسي لدي المراهقين.

خطوات بناء المقياس:

تم بناء المقياس في ضوء عدد من الخطوات كالتالي :-

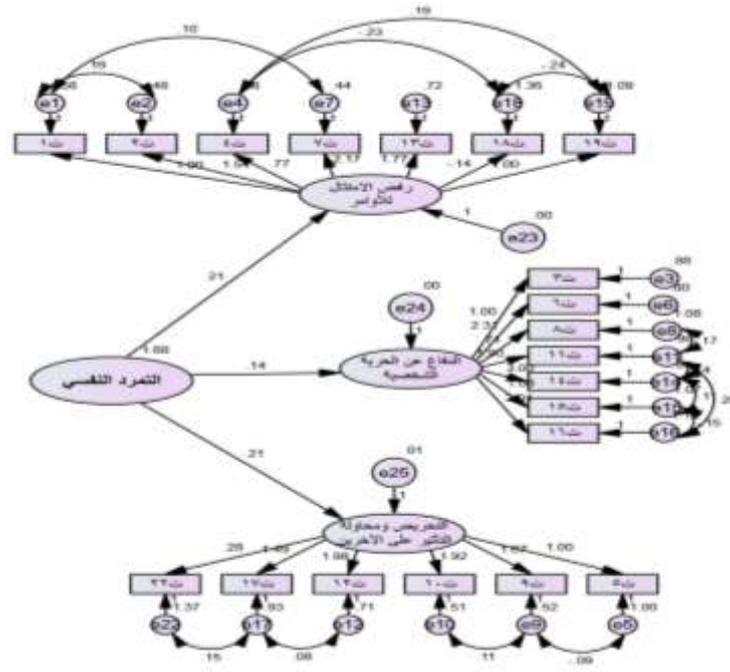
١. الاطلاع علي الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة، والمقاييس التي تناولت التمرد النفسي، مثل دراسة ياسرة محمد أبو هديوس (٢٠١٠)، ليلي عبدالرازق الأعظمي، علي سلمان حسين (٢٠١٢)، فرمان علي محمود (٢٠١٦)، رقية نبار (٢٠١٨)، أحمد ضرار تلاحمة، محمد نزيه، عبدالقادر حمدي (٢٠١٩)، مزراق نوال، بعين نادية (٢٠٢٢)، نسرين السيد حسن (٢٠٢٣) حيث تم الاستفادة منها في تحديد وصياغة عبارات المقياس.

٢. تم بناء المقياس في صورته الأولية من (٢٢) عبارة تقيس التمرد النفسي موزعةً علي ثلاثة أبعاد هم رفض الامتثال للأوامر (٨مفردات) ، الدفاع عن الحرية الشخصية (٨مفردات) ، التحريض ومحاوله التأثير علي الآخرين (٦مفردات)
٣. تم إجراء التحليل العاملي لمفردات المقياس حيث تم حذف العبارة رقم ٢٠ من البعد الأول(رفض الامتثال للأوامر) ، والعبارة رقم ٢١ من البعد الثاني (الدفاع عن الحرية الشخصية) فأصبحت الصورة النهائية لمقياس التمرد النفسي لدي المراهقين مكونة من (٢٠) عبارة.

صدق مقياس التمرد النفسي

الصدق العاملي :

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠) من المراهقين على مقياس التمرد النفسي لدى المراهقين (إعداد/ الباحثة)، وقد أظهر التحليل (٣أبعاد) تنتسب عليهم عبارات المقياس، وشكل (١) يوضح ملائمة نموذج التحليل كالتالي:-



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التمرد النفسي لدى المراهقين

يتضح من شكل (١) تشبع مفردات النموذج تبعاً لكل بعد من الأبعاد وفق التصور المقترح، كما بلغت مؤشرات حُسن المطابقة في المدي الطبيعي لها، ويوضح جدول (٤) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفسر لأبعاد التمرد النفسي لدى المراهقين.

جدول (٤) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المفسر لأبعاد مقياس التمرد النفسي لدى المراهقين

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	١٨٧,٣٠٦ (٠,٠١, ١٥٣)	أن تكون غير دالة إحصائيًا
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دج)	١,٢٢٤	من صفر إلى ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة غير كافية
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	٠,٥١٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلي مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	٠,٦٦٤	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٦١٠	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٩٠	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج

يتضح من جدول (٤) حذف العبارة رقم (٢٠)، والعبارة رقم (٢١)، وبالتالي يصبح المقياس (٢٠) عبارة، كما أظهر الجدول ملاءمة النموذج للبيانات، فقد كانت قيمة مربع كاي (١٨٧,٣٠٦) وهي دالة إحصائيًا، وقيمة النسبة بين مربع كاي ودرجة حرية (١,٢٢٤)، هي قيمة مطابقة كافية، إذن فإن كافة مؤشرات ملاءمة النموذج حققت المعايير المرجعية لها باستثناء دلالة قيمة مربع كاي والتي يمكن التغاضي عنها خاصة أن قيمة هذا المؤشر بعد تحريره من أثر حجم العينة $CMIN/DF$ حققت المعيار المطلوب لجودة ملاءمة النموذج؛ مما يشير إلى صدق المقياس، لذا فالمقياس يتكون من (٢٠) عبارة، مقسمة على (٣) أبعاد فرعية كالتالي:-

- ١) البعد الأول: رفض الامتثال للأوامر وبه (٧) عبارات هي (١، ٢، ٤، ٧، ١٣، ١٨، ١٩).
- ٢) البعد الثاني: الدفاع عن الحرية الشخصية وبه (٧) عبارات هي (٣، ٦، ٨، ١١، ١٤، ١٥، ١٦).
- ٣) البعد الثالث: التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين وبه (٦) عبارات هي (٥، ٩، ١٠، ١٢، ١٧، ٢٢).

ثبات مقياس التمرد النفسي :

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم إيجاد قيم معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة للمقياس، كمؤشرًا على درجة الاستقرار أبعاد المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠)، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) قيم ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التمرد النفسي لدى المراهقين

معاملات ثبات ألفا كرونباخ	الأبعاد الفرعية
٠,٥٥٢	رفض الامتثال للأوامر
٠,٦٠٩	الدفاع عن الحرية الشخصية
٠,٥٥٦	التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين
٠,٦٢٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة وموجبة وتدل على ثبات المقياس.

أ- معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:

تم حساب معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة والجدول التالي يوضح قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة في جدول (٦):

جدول (٦) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس التمرد النفسي (ن=٢٠٠)

معامل الارتباط المصحح	قيمة ألفا بعد حذف قيمة المفردة من البعد الثالث	الدرجة	معامل الارتباط المصحح	قيمة ألفا بعد حذف قيمة المفردة من البعد الثاني	الدرجة	معامل الارتباط المصحح	قيمة ألفا بعد حذف قيمة المفردة من البعد الأول	الدرجة
٠,٣٣٢	٠,٣٥١	٥	٠,٣٤٢	٠,٥٩٨	٣	٠,٤٦٩	٠,٤٦٥	١
٠,٢٥٧	٠,٥٢٤	٩	٠,٤٥٢	٠,٥٦٣	٦	٠,٣٠٥	٠,٥٢٨	٢
٠,٥٢٢	٠,٢٨٦	١٠	٠,٤١١	٠,٥٧٦	٨	٠,٤٥٥	٠,٤٧٤	٤
٠,٤٧٨	٠,٢٧٩	١٢	٠,٤٤٧	٠,٥٦٣	١١	٠,٢٩٦	٠,٥٤٣	٧
٠,٤٦٦	٠,٣٠٤	١٧	٠,٥٠٦	٠,٥٤٤	١٤	٠,٣٢٠	٠,٥٢٦	١٣
٠,٣٨١	٠,٥٤٦	٢٠	٠,٣٥٩	٠,٥٩١	١٥	٠,٤٨٢	٠,٤٦٣	١٨
-	-	-	٠,٤٥٢	٠,٥٦١	١٦	٠,٣١٩	٠,٥٢٣	١٩

يتضح من هذه النتائج أن قيمة معامل ثبات ألفا بعد حذف المفردة هو معامل ثبات مرتفع، كما أظهر معامل الارتباط المصحح لكل عبارة تمييز موجب مرتفع، وبالتالي كان معامل الثبات قوي ويمكن الوثوق في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

الاتساق الداخلي لمقياس التمرد النفسي

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجات العبارات والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، وذلك على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠)، وجدولي (٧، ٨) توضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التمرد النفسي لدى المراهقين.

العبارة	معامل الارتباط مع البعد الثالث	العبارة	معامل الارتباط مع البعد الثاني	العبارة	معامل الارتباط مع البعد الأول
٥	**٠,٥٢٤	٣	**٠,٤٦١	١	**٠,٥٤٣
٩	**٠,٤٩٢	٦	**٠,٥٢٤	٢	**٠,٤٣١
١٠	**٠,٦٣٢	٨	**٠,٥١٦	٤	**٠,٥٢٦
١٢	**٠,٦٥٨	١١	**٠,٥٢٢	٧	**٠,٥١٩
١٧	**٠,٦١٢	١٤	**٠,٦٢٤	١٣	**٠,٤٩٤
٢٠	**٠,٣٤٤	١٥	**٠,٤٩٠	١٨	**٠,٥٦٠
		١٦	**٠,٦١٣	١٩	**٠,٤٦٣

(**) دالة عند ٠,٠١

(*) دالة عند ٠,٠٥

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين	الدفاع عن الحرية الشخصية	رفض الامتثال للأوامر	الأبعاد الفرعية
**٠,٨٢١	**٠,٤٦٢	**٠,٤٢١	-	رفض الامتثال للأوامر
**٠,٧٩٤	**٠,٤٦٦	-		الدفاع عن الحرية الشخصية
**٠,٦٧١	-			التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨,٧) إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها، ودرجات الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها لبعض والدرجة الكلية؛ قيم موجبة ومرتفعة وقوية، مما يبرر الاعتقاد بأن هذه الأبعاد تقيس التمرد النفسي لدى المراهقين، من خلال (٣) أبعاد فرعية ترتبط فيما بينها بعلاقة طردية.

وصف مقياس التمرد النفسي في صورته النهائية وتقدير الدرجات: من خلال حساب الصدق والثبات لمقياس التمرد النفسي اتضح أن المقياس في صورته النهائية تكون من ٢٠ عبارة موزعة علي ثلاث أبعاد هم: رفض الامتثال للأوامر (٧ مفردات)، الدفاع عن الحرية الشخصية (٧ مفردات)، التحريض ومحاولة التأثير علي الآخرين (٦ مفردات)، ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين البدائل التالية: دائماً (٥ درجات)، غالباً (٤ درجات)، أحياناً (٣ درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة)، حيث بلغت الدرجة العظمى للمقياس (١٠٠)، والصغرى (٢٠).

(إعداد الباحثة)

البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي

أهداف البرنامج

الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج الحالي إلى خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين من خلال التدريب علي مهارات التفكير الإيجابي .

الأهداف الإجرائية ، يهدف البرنامج الحالي إلى مساعدة المراهق على :

١. أن يتعرف علي مفهوم التمرد النفسي وأسبابه والآثار السلبية الناجمة عنه.
٢. أن يتعرف علي مفهوم التفكير الإيجابي ومهاراته وأهميته.
٣. أن يتدرب علي مهارة ضبط الانفعالات السلبية.
٤. أن يتدرب علي مهارة التخلص من الأفكار السلبية.
٥. أن يتدرب علي مهارة التوقع الإيجابي.
٦. أن يتدرب علي مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار.
٧. أن يتدرب علي مهارة التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.

الفئة المستهدفة للبرنامج:

المراهقين من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية – جامعة الإسكندرية ممن لديهم ارتفاع في مستوى التمرد النفسي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج : يستند البرنامج الحالي على عدد من الأسس فيما يلي:

الأسس الفلسفية : يستمد البرنامج الحالي أصوله الفلسفية والنظرية من نظريات إرشادية مختلفة مثل الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لإليس، والإرشاد المعرفي لبيك ، وحيث تكون قائمة علي بعض مهارات التفكير الإيجابي مثل (ضبط الانفعالات السلبية -التخلص من الأفكار السلبية – التوقع الإيجابي –التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين – حل المشكلات واتخاذ القرار).

الأسس النفسية : مراعاة الخصائص النفسية والانفعالية للمراهقين ، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم ،وتشجيعهم علي التفاعل والتواصل والتعبير عما بداخلهم ، وإتاحة الفرصة للطلاب للمناقشة وإبداء آرائهم.

الأسس الأخلاقية : سيتم مراعاة السرية في البيانات والمعلومات التي تحصل عليها الباحثة ، مع عدم إجبار الطلاب على حضور جلسات البرنامج .

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج (١٩) جلسة ، بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً ، مدة الجلسة الواحدة من ٤٥ إلي ٩٠ دقيقة ، وطبق بصورة جماعية على أفراد العينة وتم إجراء التطبيق التتبعي بعد قرابة شهر من انتهاء البرنامج .

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمدت الباحثة عند بنائها لجلسات البرنامج علي بعض الفنيات مثل (التعزيز – الحوار والمناقشة – المحاضرة – الواجبات المنزلية – الفكاهة والمرح - إعادة البناء المعرفي – الحديث الذاتي الإيجابي – دحض الأفكار- التخيل الذاتي الموجه- المراقبة الذاتية – الاسترخاء- لعب الدور)

الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج :

تضمن البرنامج مجموعة من الوسائل والأدوات لتنفيذ الجلسات مثل (كمبيوتر ، جهاز عرض data Show ، أقلام ، أوراق بيضاء ، فيديو هات).

تقويم البرنامج

التقويم القبلي : حيث يتم تطبيق مقياس التمرد النفسي علي عينة البحث قبل تطبيق البرنامج.

التقويم التكويني : وذلك بتقييم كل جلسة من جلسات البرنامج.

التقويم البعدي: حيث يتم تطبيق مقياس التمرد النفسي علي عينة البحث بعد تطبيق البرنامج.

التقويم التتبعي: حيث يتم تطبيق مقياس التمرد النفسي علي عينة البحث بعد شهر من تطبيق البرنامج.

ويوضح جدول (٩) المخطط العام لجلسات البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي

جدول (٩) مخطط عام لجلسات البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
(١)	التمهيد و التعارف	التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية بناء علاقة إرشادية يسودها الاحترام والتقبل والثقة والتأكيد علي مبدأ سرية البيانات. تعريف أفراد المجموعة بطبيعة البرنامج من حيث (أهدافه – أهميته – المدة الزمنية اللازمة للتطبيق – مكان التطبيق – قواعد المشاركة) .	المحاضرة – الحوار والمناقشة – الفكاهة والمرح
(٢)	التمرد النفسي	أن يتعرف أفراد المجموعة علي التمرد النفسي من حيث (مفهومه – أسبابه – آثاره).	المحاضرة – الحوار والمناقشة – الواجب المنزلي
(٣)	مهارات التفكير الإيجابي	أن يتعرف أفراد المجموعة علي التفكير الإيجابي من حيث (مفهومه – مهاراته).	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي

برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدي عينة من المراهقين

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
(٤)	ضبط الانفعالات السلبية	أن يتدرب أفراد المجموعة علي ضبط الانفعالات السلبية.	المحاضرة – الاسترخاء العضلي- التخيل الذاتي الموجه - الحوار والمناقشة – - الواجب المنزلى
(٥)			
(٦)			
(٧)	التخلص من الأفكار السلبية	أن يتعرف الفرد علي الأفكار السلبية المسببة للتمرد النفسي.	المحاضرة – الاسترخاء العضلي- دحض الافكار- إعادة البناء المعرفي – التعزيز- الحوار والمناقشة – - الواجب المنزلى
(٨)		أن يتدرب أفراد المجموعة علي استخدام دحض الأفكار الموجه في التخلص من الأفكار السلبية المسببة للتمرد النفسي.	
(٩)		أن يتدرب أفراد المجموعة علي استخدام إعادة البناء المعرفي في التخلص من الأفكار السلبية المسببة للتمرد النفسي	
(١٠)	التوقع الإيجابي	أن يتعرف أفراد المجموعة علي أثر التوقعات الإيجابية علي تحسين حياته أن يتدرب أفراد المجموعة على استخدام فنية التخيل الذاتى الإيجابي	الحوار والمناقشة - الاسترخاء - التخيل الذاتى الإيجابي- التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلى
(١١)	حديث الذات الإيجابي	أن يتدرب أفراد المجموعة على فنية حديث الذات الإيجابي.	المحاضرة -الحوار والمناقشة -حديث الذات الإيجابي- التعزيز -الواجب المنزلى
(١٢)			
(١٣)	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	أن يتدرب أفراد المجموعة على إدراك وتحليل أفكارهم السلبية حول الاختلاف مع الآخرين واستبدالها بأفكار إيجابية .	الحوار والمناقشة – الاسترخاء - التعزيز – إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلى .
(١٤)	التخيل الذاتى الإيجابي	أن يتعرف أفراد المجموعة على تأثير المعتقدات الخاطئة على التفكير . أن يستنتج أفراد المجموعة العلاقة بين نمط التفكير والجمود الفكرى .	التخيل الذاتى الموجه – الاسترخاء- التعزيز - الواجب المنزلى
(١٥)	لعب الدور	أن يتدرب أفراد المجموعة على فنية لعب الدور. أن يتدرب أفراد المجموعة على إدراك وتحليل أفكارهم السلبية حول الاختلاف مع الآخرين واستبدالها بأفكار إيجابية	الحوار والمناقشة – لعب الدور – إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلى

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات
(١٦)	حل المشكلات	أن يتدرب أفراد المجموعة على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوطات المختلفة واتخاذ القرارات المناسبة.	الحوار والمناقشة - التعزيز - حل المشكلات
(١٧)	(٢٠١)	أن تتعرف الباحثة علي مدي تقدم أفراد المجموعة في تنفيذ الحلول ، وتعزيز مهاراتهم في حل المشكلات واتخاذ القرارات.	الموجه - تمثيل الأدوار - الواجب المنزلى .
(١٨)	المراقبة الذاتية	أن يتدرب أفراد المجموعة على فنية المراقبة الذاتية. أن تتعرف الباحثة علي مدي تقدم أفراد المجموعة في تنفيذ الحلول ، وتعزيز مهاراتهم في حل المشكلات واتخاذ القرارات.	الحوار والمناقشة - المراقبة الذاتية- الواجب المنزلى .
(١٩)	الختامية	التعرف علي مدي استفادة أفراد المجموعة من البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي. التطبيق البعدي لمقياس التمرد النفسي .	الحوار والمناقشة - التعزيز.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

اختبار صحة الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها :

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتمرد النفسي تبعا لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يوضحها جدول (١٠)

جدول (١٠) قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقي (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس التمرد النفسي.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
رفض الامتثال للأوامر	الضابطة	١١	٣٠,٠٠	٢,٧٥	١٧,٠٠	١٨٧,٠٠	٣,٩٨٦	٠,٠١	٠,٩٥٨
	التجريبية	١١	٩,٩٠	١,٤٤	٦,٠٠	٦٦,٠٠			
الدفاع عن الحرية الشخصية	الضابطة	١١	٣٣,٠٠	٢,١٤	١٧,٠٠	١٨٧,٠٠	٤,٠١٦	٠,٠١	٠,٩٨٢
	التجريبية	١١	٨,٧٢	١,١٠	٦,٠٠	٦٦,٠٠			
التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين	الضابطة	١١	٢٦,٢٧	٣,٩٥	١٧,٠٠	١٨٧,٠٠	٤,٠١٤	٠,٠١	٠,٩١١
	التجريبية	١١	٨,٢٧	١,٣٤	٦,٠٠	٦٦,٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١١	٨٩,٢٧	٧,٣٠	١٧,٠٠	١٨٧,٠٠	٣,٩٩٢	٠,٠١	٠,٩٧٣
	التجريبية	١١	٢٦,٩٠	٢,٢٥	٦,٠٠	٦٦,٠٠			

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التمرد النفسي بعد تطبيق البرنامج في اتجاه مراهقي المجموعة التجريبية؛ حيث إن قيمة Z تبلغ (٣,٩٨٦، ٤,٠١٦، ٤,٠١٤) للأبعاد الفرعية و(٣,٩٩٢) للدرجة الكلية، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١.

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على التمرد النفسي كمتغير تابع له، وكذلك حساب نسبة تباين التمرد النفسي والتي ترجع للبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في العينات المستقلة باستخدام معادلة مربع إيتا، وبلغت قيمتها لحساب حجم التأثير في التمرد النفسي (٠,٩٥٨، ٠,٩٨٢، ٠,٩١١) للأبعاد الفرعية و(٠,٩٧٣) للدرجة الكلية، ويتم حساب قيمة π^2 كالتالي:

$$\eta^2 = 0.01 \text{ يشير إلى تأثير صغير ؛}$$

$$\eta^2 = 0.06 \text{ يشير إلى تأثير متوسط ؛}$$

$$\eta^2 = 0.14 \text{ يشير إلى تأثير كبير.}$$

وبالتالي فإن قيم π^2 تدل على حجم أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي على التمرد النفسي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) لدى المراهقين في المجموعة التجريبية مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي، وتعني أن (٩٥,٨%، ٩٨,٢%، ٩١,١%) من التأثير في قيمة أبعاد التمرد النفسي لدى المراهقين على التوالي، و(٩٧,٣%) من التأثير في قيمة الدرجة الكلية للتمرد النفسي ترجع إلى تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي؛ مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدى المراهقين؛ مما يشير على قبول الفرض الأول، الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للتمرد النفسي تبعا لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية".

تتفق نتيجة الفرض الأول مع دراسة (Fandokht, et al. (2014 والتي أكدت أن تعليم مهارات التفكير الإيجابي يساعد المراهقين في تعزيز وتحسين العلاقة الإيجابية مع الذات و الآخرين، وزيادة تقديرهم لذواتهم ، كما أكدت دراسة (Rostami, et al.(2014 علي أن اكتساب مهارات التفكير الإيجابي يُشجع الطلاب علي التعرف علي تجاربهم الإيجابية مما يُعزز تقدير الذات لديهم ، كما يُشجع علي اكتساب القدرة علي تحديد الجوانب الإيجابية في الآخرين ، وأشارت دراسة (Kazemi, et al. (2020 إلي أن التدريب علي التفكير الإيجابي يساعد الطلاب علي تقييم المواقف والمشكلات بشكل إيجابي ، أما دراسة (Nematian, et al. (2022 فقد أكدت علي أن تعليم التفكير الإيجابي يعمل علي تقليل الصراع بين المراهقين والآباء بشكل كبير ، كما أكدت دراسة كل من ابراهيم غازي غازي (٢٠٢٢) ، هالة محمد كمال (٢٠٢٢) علي أهمية البرامج القائمة علي مهارات التفكير الإيجابي في تغيير نظرة الفرد للحياة من حوله ، و تحسين جودة حياته ، و زيادة شعوره بالرضا والسعادة ، وقدرته علي إشباع حاجاته ، تنمية المرونة النفسية مما يساعد الفرد علي المواجهة الفعالة لمشكلاته، والقدرة علي اتخاذ القرار بشأنها.

وترجع الباحثة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في خفض حدة التمرد النفسي لصالح المجموعة التجريبيية إلى تعرضها لجلسات وأنشطة البرنامج الإرشادي القائم علي مهارات التفكير الإيجابي ، وما شمل عليه من فنيات متنوعة هدفت إلى تمكين طلاب المجموعة التجريبيية من اكتساب مهارات معرفية وسلوكية ساعدتهم على التفكير بطريقة أكثر إيجابية ، الأمر الذي إلي مكنهم من إعادة التقييم الإيجابي للمواقف الحياتية التي كانت تثير لديهم مشاعر التمرد والانفعال السلبي، ومن ثم تحسنت قدرتهم على التكيف مع الضغوط والتحديات النفسية والاجتماعية التي كانوا يواجهونها، مما أدى إلى انخفاض حدة التمرد النفسي لديهم مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج.

كما تفسر الباحثة ذلك أيضًا بأن اكتساب الطالب المراهق لمهارات التفكير الإيجابي قد ساعده علي ضبط الانفعالات السلبية مثل الغضب ، الاحباط ، ومن ثم التفاعل مع المواقف المختلفة بشكل متزن دون تصعيد أو مواجهة ، كما أن تخلص المراهق من الأفكار السلبية التي تؤدي إلي زيادة التمرد النفسي مثل الشعور بعدم النفع وأن الآخرين دائمًا ما يعارضونه بأفكار إيجابية أكثر واقعية يُخفف من شعوره بالرفض ويجعله أكثر استعدادًا لتقبل النصح من الآخرين وفهمهم ، وكذلك فإن النظرة التشاؤمية للمستقبل تدفع المراهق للتمرد كوسيلة للتعبير عن الشعور بالاحباط ومن ثم فإن اكتساب مهارة التوقع الإيجابي يُعزز من التفاؤل لدي الطالب المراهق ، ويشجعه علي رؤية المستقبل بإيجابية ، كما أن شعور المراهق بعدم القدرة علي التعامل مع المشكلات التي تواجهه يُزيد من حدة التمرد النفسي ، ومن ثم فإن اكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار يعطي المراهق شعور بالسيطرة والاستقلالية ويُخفف من حاجته إلي التمرد كوسيلة لإثبات الذات.

اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها :

ينص الفرض على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبيية في القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) للتمرد النفسي تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام باستخدام اختبار "فريدمان" للعينات المرتبطة، كما في جدول (١١)

جدول (١١) قيمة كا^٢ ودالاتها للفروق بين متوسط رتب درجات مراهقي المجموعة التجريبيية في القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التمرد النفسي.

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة كا ^٢	مستوى الدلالة
رفض الامتثال للأوامر	القياس القبلي	٢٩,٢٧	٣,٦٩	٣,٠٠	١٧,٧١٤	٠,٠١
	القياس البعدي	٩,٩٠	١,٤٤	١,٦٤		
	القياس التتبعي	٩,٢٧	١,٠٠	١,٣٦		
الدفاع عن الحرية الشخصية	القياس القبلي	٣٢,٢٧	٢,٠٥	٣,٠٠	١٨,٥٥٨	٠,٠١
	القياس البعدي	٨,٧٢	١,١٠	١,٢٣		

		١,٧٧	١,٢١	٩,٥٤	القياس التتبعي	
٠,٠١	١٧,٣٣٣	٣,٠٠	٣,٩٧	٢٥,٢٧	القياس القبلي	التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين
		١,٤٥	١,٣٤	٨,٢٧	القياس البعدي	
		١,٥٥	١,١٢	٨,٦٣	القياس التتبعي	
٠,٠١	١٩,١٥٨	٣,٠٠	٧,٨٣	٨٦,٨١	القياس القبلي	الدرجة الكلية
		١,٤٥	٢,٢٥	٢٦,٩٠	القياس البعدي	
		١,٥٥	١,٢٩	٢٧,٤٥	القياس التتبعي	

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقي المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي والتتبعي) على مقياس التمرد النفسي، وكانت قيمة كآ دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد فروق بين القياسات الثلاثة.

ولبيان اتجاه الفروق، استخدمت الباحثة اختبار ولكسون لإيجاد الفروق بين القياسات (المجموعات المرتبطة)، و جدول (١٢) يظهر النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٢) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقي المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس البعدي) على مقياس التمرد النفسي. ن=١١

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس	الأبعاد الفرعية
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
٠,٨٨٧	٠,٠١	٢,٩٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي البعدي	رفض الامتثال للأوامر
٠,٨٨٩	٠,٠١	٢,٩٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي البعدي	الدفاع عن الحرية الشخصية
٠,٨٨٥	٠,٠١	٢,٩٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي البعدي	التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين
٠,٨٨٥	٠,٠١	٢,٩٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي البعدي	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية على مقياس التمرد النفسي في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z (٢,٩٤٣، ٢,٩٤٩، ٢,٩٣٧) للأبعاد الفرعية، و(٢,٩٣٧) للدرجة الكلية للتمرد النفسي، وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١).

ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على التمرد النفسي كمتغير تابع له عند المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، وكذلك حساب نسبة تباين التمرد النفسي والتي ترجع للبرنامج الإرشادي في العينات المرتبطة باستخدام معادلة كوهين من المعادلة التالية:-

$$d(E.s) = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

وبلغت حجم التأثير بمعادلة كوهين (٠,٨٨٧، ٠,٨٨٩، ٠,٨٨٥) للأبعاد الفرعية، و(٠,٨٨٥) للدرجة الكلية، ويتم حساب قيمة d كالتالي:

- $d(E.S) \leq 0.20$ يشير إلى حجم أثر ضعيف؛
- $0.50 > d(E.S) \geq 0.20$ يشير إلى حجم أثر صغير؛
- $0.80 > d(E.S) \geq 0.50$ يشير إلى حجم أثر متوسط؛
- $1.10 > d(E.S) \geq 0.80$ يشير إلى حجم أثر كبير؛
- $1.50 > d(E.S) \geq 1.10$ يشير إلى حجم أثر كبير جداً؛
- $d(E.S) \geq 1.50$ يشير إلى حجم أثر ضخم (Cohen, 1988).

وبالتالي فإن قيم d تدل على حجم أثر كبير على التمرد النفسي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لخفض حدة التمرد النفسي لدى المراهقين.

جدول (١٣) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقي المجموعة التجريبية في (القياس القبلي - القياس التتبعي) على مقياس التمرد النفسي. $n=11$

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس	الأبعاد الفرعية
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
٠,٨٨٦	٠,٠١	٢,٩٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي	رفض الامتثال للأوامر
							التتبعي	
٠,٨٨٨	٠,٠١	٢,٩٤٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي	الدفاع عن الحرية الشخصية
							التتبعي	

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس	الأبعاد الفرعية
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
٠,٨٨٥	٠,٠١	٢,٩٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي	التحريض ومحاولة التأثير على الآخرين
٠,٨٨٥	٠,٠١	٢,٩٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٦,٠٠	القبلي	الدرجة الكلية
							التتبعي	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين القياس القبلي والتتبعي في المجموعة التجريبية على مقياس التمرد النفسي في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z (٢,٩٤١، ٢,٩٤٧، ٢,٩٣٦) للأبعاد الفرعية، و(٢,٩٣٦) للدرجة الكلية للتمرد النفسي، وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١)، ولحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على التمرد النفسي كمتغير تابع له عند المقارنة بين القياسين القبلي والتتبعي، وكذلك حساب نسبة تباين التمرد النفسي والتي ترجع للبرنامج الإرشادي في العينات المرتبطة باستخدام معادلة كوهين من المعادلة التالية:-

$$d(E.s) = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

وبلغت حجم التأثير بمعادلة كوهين (٠,٨٨٦، ٠,٨٨٨، ٠,٨٨٥) للأبعاد الفرعية، (٠,٨٨٥) للدرجة الكلية، لذا فإن قيم d تدل على حجم أثر كبير على التمرد النفسي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والتتبعي، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي لخفض حدة التمرد النفسي لدى المراهقين.

جدول (١٤) قيمة Z ودالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقي المجموعة التجريبية في (القياس البعدي - القياس التتبعي) على مقياس التمرد النفسي. ن=١١

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس	الأبعاد الفرعية
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
غير دالة	١,٤٢٦	١٠,٥٠	٣,٥٠	٣٤,٥٠	٥,٧٥	البعدي	رفض الامتثال للأوامر
						التتبعي	
٠,٠٥	٢,٠٧٠	٤٧,٠٠	٥,٨٨	٨,٠٠	٤,٠٠	البعدي	الدفاع عن الحرية الشخصية
						التتبعي	
غير دالة	٠,٨١١	٢٩,٠٠	٥,٨٠	١٦,٠٠	٤,٠٠	البعدي	التحريض ومحاولة

						التأثير على الآخرين
						التبدي
						البعدي
						التبدي
الدرجة الكلية	٢,٠٠	٤,٠٠	٣,٦٧	١١,٠٠	٠,٩٦٢	غير دالة

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:-

— عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتبدي في المجموعة التجريبية على مقياس التمرد النفسي في بعض الأبعاد الفرعية (رفض الامتثال للأوامر، والتحريض ومحاولة التأثير على الآخرين) والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة Z (١,٤٢٦، ٠,٨١١) للأبعاد الفرعية، و(٠,٩٢٦) للدرجة الكلية للتمرد، وهي قيم غير دالة، مما يعني استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدى المراهقين.

— بينما ظهرت فروق في بعد الدفاع عن الحرية الشخصية حيث بلغت قيمة Z (٢,٠٧٠)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاه القياس التبعي، أي أن أفراد العينة قد ازداد لديهم بعد الدفاع عن الحرية الشخصية بعد فترة المتابعة، مما يعني عدم استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في هذا البعد.

ومن جداول (١٢، ١٣، ١٤) نتضح النتائج بوجود فروق في اتجاه القياس البعدي والتبعي (في الاتجاه الأفضل) مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدى المراهقين، وقبول الفرض الثاني البديل الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي والتبعي) للتمرد النفسي تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي".

وتُفسر الباحثة استمرار فعالية البرنامج القائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة التمرد النفسي لدى المراهقين في بُعدي (رفض الامتثال للأوامر، والتحريض ومحاولة التأثير على الآخرين) إلي أنه يعكس التأثير الدائم الذي أحدثه البرنامج على أنماط التفكير والسلوك لدى المراهقين، فالبرنامج لم يقتصر علي تزويد المراهق بمعلومات نظرية، بل ركز علي تزويده بمهارات عملية مثل (ضبط الانفعالات السلبية - التخلص من الأفكار السلبية - التوقع الإيجابي - التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين - حل المشكلات واتخاذ القرار)، يمكن للمراهق تطبيقها في المواقف الحياتية بشكل دائم فمثلاً اكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار ساعدت المراهق علي الشعور بالسيطرة والاستقلالية والثقة بالنفس وهذا الشعور يستمر لأن المراهق يُلاحظ تحسناً في حياته نتيجة استخدام هذه المهارة المكتسبة، كما أن اكتساب مهارات مثل التخلص من الأفكار السلبية والتوقع الإيجابي يؤدي إلي تغيير عميق وطويل الأمد لطريقة التفكير لتصبح أكثر إيجابية كما أن اكتساب مهارة التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين تُعزز الروابط الاجتماعية الإيجابية، وتساعد علي تحسين التواصل مع المحيطين بالمراهق، ومن ثم فإن هذه العلاقات الإيجابية توفر بيئة داعمة للمراهق وتساعد علي تعزيز تلك المهارة المكتسبة واستمرار استخدامها بعد انتهاء البرنامج.

كما تُفسر الباحثة عدم استمرارية فعالية البرنامج في بُعد الدفاع عن الحرية الشخصية إلي أن هذا السلوك من خصائص مرحلة المراهقة وهو يُمثل جزء من نمو و تطور الهوية الذاتية للمراهق أكثر من

كونه سلوكًا متمرّدًا ناتجًا عن التفكير السلبي أو سوء التوافق حيث تظل الحاجة إلي الدفاع عن الهوية الذاتية ، و الاستقلالية قوية لدي المراهقين كما أنها جزءًا طبيعيًا من النمو النفسي لديهم ومن ثم توصي الباحثة لضمان استمرارية فعالية البرنامج في هذا البُعد إلي تضمين فنيات وأنشطة إضافية تُعزز مفهوم الاستقلالية الصحية لدي المراهق ، بحيث يتمكن من الدفاع عن حريته الشخصية بصورة متزنة دون اللجوء إلي السلوكيات المتمردة .

التوصيات والبحوث المقترحة

١. بث الوعي بأهمية تبني البرامج الإرشادية القائمة علي مهارات التفكير الإيجابي في المدارس والجامعات لما لها من دور فعال في تعديل سلوكيات التمرد ودعم الصحة النفسية لدي المراهقين.
٢. توفير ورش عمل ، وبرامج تدريبية للمعلمين للتدريب علي كيفية التعامل الإيجابي مع السلوكيات المتمردة لدي المراهقين.
٣. إدراج التفكير الإيجابي ضمن المناهج الدراسية .
٤. إجراء المزيد من الدراسات علي التمرد النفسي لدي عينات مختلفة من المراهقين.
٥. إعداد برامج ارشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدي المعلمين وإثراء في خفض حدة التمرد النفسي لدي طلابهم.
٦. إعداد برنامج قائم علي العلاج الجدلي السلوكي في خفض التمرد النفسي لدي المراهقين.
٧. دراسة العلاقة بين التمرد النفسي ومتغيرات أخرى.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم غازي غازي الجمال (٢٠٢٢) : برنامج تدريبي قائم علي بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية – جامعة دمياط ، ٣٧(٨٣) ، ١٧١ -٢٠٤.
- أحمد ضرار تلاحمة ، محمد نزيه ، عبدالقادر حمدي (٢٠١٩) : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعترا ب النفسي وتنمية المهارات الاجتماعية لدي المراهقين، دراسات العلوم التربوية ، ٤٦(١) ، ٢٧١-٢٨٩.
- أسماء عبد المنعم أمين محمد (٢٠٢٢) : فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدي المراهقين ضحايا التنمر ، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة ، ٤(٢) ، ٢٢٧-٢٨٥.
- إيمان جمال محمد فكري (٢٠٢٠) : برنامج قائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي في تنمية مهارات المسؤولية الاجتماعية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠ ، مجلة دراسات في الطفولة والتربية – جامعة أسيوط ، ٣ ، ٢٦٥-٣٢٦.

إيمان علي أبو الغيط (٢٠٢٠) : برنامج تعليمي مقترح قائم علي الدمج بين إستراتيجية التخيل الموجه والتعليم الإلكتروني وأثره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ، بحوث عربية في مجالات التربية النوعية ، ٢٠ ، ١٢٥-١٧٧.

بشرة قاديير (٢٠١٩) : فاعلية برنامج إرشادي قائم علي تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوي قلق المستقبل لدي متربصات التكوين المهني ، ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

حليمة بوحلمة (٢٠٢٣) : أهم مظاهر التمرد المدرسي الشائعة لدي المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها بكل من الشعور بالرفض والاعتراب النفسي دراسة ميدانية ببعض الثانويات بولاية - المسيلة ، دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة باتنة ١ – الحاج لخضر.

رشا مصطفى حنفي (٢٠٢١) : التفكير الإيجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدي طلاب الجامعة ، مجلة بحوث – العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ١ ، ١٧٠-٢٠٦.

رشيد حسين ، سمية حسن سامي (٢٠١٨) : التمرد النفسي وعلاقته بالقبول الاجتماعي لدي طلبة المدارس الإعدادية في مركز أربيل وفقاً لبعض المتغيرات ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية – كلية الآداب جامعة صلاح الدين ، ١٥ (٢) ، ٤٥٣-٤٧٢.

رقية نبار (٢٠١٨) : مستوي التمرد النفسي لدي طلبة الجامعة : دراسة ميدانية بكلية الطب جامعة سيدي بلعباس ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة قاصدي مرباح - ورقلة ، ٣٥ ، ٩١٩-٩٣٠.

طلعت كمال قبيصي (٢٠٢٢) : فعالية برنامج إرشادي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في خفض حدة الضغوط المهنية لدي معلمات رياض الأطفال بمطروح ، مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية ، ٢ (٤) ، ٩٨-١١٥.

عبدالعال حامد عوجة ، مني عبدالرازق أبو شنب ، مروة صلاح سعادة ، ياسمين صلاح الدين دسوقي (٢٠١٩) : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ، مجلة الاقتصاد المنزلي ، ٢٩ (٤) ، ٣٤-١.

عصام محمد علي أحمد ، فيوليت فؤاد إبراهيم ، ماري عبدالله حبيب (٢٠١٨) : برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدي طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة البحث العلمي في التربية – كلية البنات – جامعة عين شمس ، ١٩ ، ١٤٤-١٢٣.

علي محسن ياس ، محمود كاظم التميمي (٢٠١٣) : التمرد النفسي لدي طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية – كلية البنات – الجامعة المستنصرية ، ٣٩ ، ٣٩-٦٦.

فاطمة حسن إبراهيم للمسي ، سعيد عبدالغني سرور ، عبدالعزيز إبراهيم سليم (٢٠٢١) : فعالية برنامج إرشادي قائم علي التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدي عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات التربوية والانسانية – كلية التربية جامعة دمنهور ، ١٣ (٢) ، ١٩٠-٢٢٤.

فايز خضر محمد بشير (٢٠١٢) : التمرد وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدي طلبة جامعة الأزهر بغزة، ماجستير ، كلية التربية- جامعة الأزهر - غزة.

فايز مانع بطاح اهواش العازمي ، بدرية كمال أحمد (٢٠٢٢) : التفكير الإيجابي لدي الأبناء ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - كلية التربية - جامعة المنصورة ، ٩(١) ، ٥٣-٧٣.

فرمان علي محمود (٢٠١٦) : القمع الفكري والاعتقادات الضمنية عن الذات والعالم وعلاقتها بالتمرد النفسي عند طلبة الجامعة ، دكتوراه ، كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم - جامعة بغداد.

فهد محمد ثواب المزيني (٢٠١٣) : أثر برنامج تدريبي مبني علي التفكير الإيجابي في تقدير الذات لدي الطلبة الموهوبين والعاديين في المملكة العربية السعودية ، ماجستير ، كلية الدراسات العليا - جامعة البلقاء التطبيقية.

لمياء محمد محمد مكاي ، رباب عبدالمنعم سيف ، حمدي محمد ياسين (٢٠١٩) : مهارات التفكير الإيجابي للأمهات وأعراض الأليكسيثيميا لأطفالهن الذاتيين : دراسة ارتباطية مقارنة ، مجلة البحث العلمي في الآداب - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس ، ٢٠ ، ٤٧٤-٥٠٢.

ليلي عبدالرازق الأعظمي ، علي سلمان حسين العبادي (٢٠١٢) : التمرد النفسي لدي المراهقين بأعمار ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣ ، مجلة العلوم التربوية والنفسية - الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، ٨٧ ، ١-٤٥.

محمد أحمد خلف (٢٠١٩) : التمرد النفسي لدي طلبة جامعة الموصل وعلاقته بمدي تحقيق حاجاتهم النفسية ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية ، ٢٥(٣) ، ٦١٦-٦٥٣.

محمد السيد محمد محمد علي (٢٠١٩) : بناء مقياس التمرد النفسي الرياضي للاعبين كرة القدم بمحافظة سوهاج، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، ٤٨ ، ١-٢٠.

محمد يونس خليل شلايل (٢٠١٥) : الخبرات الصادمة وعلاقتها بالتمرد النفسي لدي طلبة المرحلة الإعدادية بغزة ، ماجستير ، كلية التربية- الجامعة الإسلامية - غزة.

محمود منصور أبو الحسن منصور ، فوقية أحمد عبدالفتاح ، إيهاب عبدالعزيز الببلاوي (٢٠٢٢) : مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بجودة الحياة لدي تلاميذ ضعاف السمع ، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة ، ١٩(١١٢) ، ٢٨٥-٣١٨.

مروي محمد عبدالوهاب (٢٠١٥) : فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدي طالبات الجامعة ، مجلة العلوم التربوية - كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة ، ٢٣(٣) ، ٣٠١-٣٤٥.

مزراق نوال ، بعين نادية (٢٠٢٢) : تصميم مقياس التمرد النفسي لدي المراهقين المتمدرسين بالتعليم الثانوي - دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة ، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات ، ٥(٣) ، ٣٥-٥٢.

ندي فتاح زيدان العباي ، ميساء يحيي قاسم المعاضيدي (٢٠٠٧) : قياس التمرد النفسي لدي طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة التربية والعلم - كلية التربية جامعة الموصل ، ١٤(٣) ، ٣٠٢-٣١٨.

نسرين السيد حسن عبدالله سويد(٢٠٢٣) : فعالية العلاج الجدلي السلوكي لتحسين ضبط الذات في خفض التمرد النفسي لدي طالبات المرحلة الثانوية ، المجلة التربوية – كلية التربية جامعة سوهاج ، ١١٣ ، ٥٨٩-٦٦٥.

هالة محمد كمال شمولية(٢٠٢٢) : فعالية برنامج إرشادي قائم علي التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدي عينة من الشباب ، مجلة كلية التربية ببها ، (٢)١٢٩ ، ٣٠٨-٣٥٦.

ياسرة محمد أبو هدرس(٢٠١٠) : تقنين مقياس التمرد النفسي لدي المراهقين علي البيئة الفلسطينية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية – البحرين ، ١١(٣) ، ٧٥-١٠٦.

English References:

Abdellatif, M.(2022) : The effectiveness of a training programme on positive thinking skills in reducing the tendency towards intellectual extremism of university students, Journal of Educational Sciences, 17(9) , 3378- 3395.

Abdelkader, S.(2022) :The Impact Of A Positive Thinking Development Program To Reduce Intellectual Extremism, Journal of Pharmaceutical Negative Results, 13(9) , 8157- 8168.

Brown,E. (2024): Association Between Parenting Styles, Recollection of Adolescent Rebellion, and Current Life Satisfaction, Doctor of Philosophy, Keiser University.

El Sebaie, S., Abd El Aziz, M. & Atia, S.(2024) : Positive thinking, resourcefulness skills, and future anxiety among the caregivers of children with intellectual disability:an intervention study, Middle East Current Psychiatry, 31(24) , 1- 13.

Al-Zahrani, S. & Al-Amri, A.(2023): The effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills to reduce the alienation on a sample of anonymous descendant in the orphanage in Riyadh, Journal of Educational and Psychological Sciences, 7(32) , 112- 136.

Chaturvedi, S.(2023) : The Good, Bad and not so Bad of Positive Thinking and Recovery, J. Psychosoc. Rehabil. Ment. Health, 10 , 129- 130.

Donaldson, C.D., Alvaro, E.M., Siegel, J.T.& Crano, W.D.(2023):Psychological reactance and adolescent cannabis use: The role of parental warmth and monitoring,Addictive Behaviors, 136, 107466.

Fandokht, O., Sadipour, I., & Ghawam, S.(2014) : The Study of the Effectiveness of Positive Thinking Skills on Reduction of Students' Academic Burnout in First Grade Hige School Male Students, Indian J.Sci.Res, 4(6) , 228- 236.

Ganiron, T., Fajardo, P., Baniago, P. & Barcelona, M.(2017) : Evaluating the Factors Affecting High School Student Rebellion, World Scientific News, 80 , 158- 176.

Hamidi, F., Otaghi, M. & Paz, M .(2020) : Effectiveness of Positive Thinking Training on Self-Assertiveness of Teenage Girls, Women. Health. Bull, 7(1) , 11- 17.

- Ismail, J .(2023): Mind Over Matter: The Impact of Positive Thinking on Health Outcomes, Journal of Community Health Provision, 3(1) , 27- 33.
- Kazemi, N., Mousavi, S., Rasoulzadeh, V., Mohammadi, S. & Mohammadi, S.(2020) :The Effects of Positive Thinking Training on Psychological Hardiness and Social Competence of Students, Quarterly Journal of Child Mental Health, 6(4) , 194- 206.
- McDermott, M. & Barik, N. (2014): Developmental antecedents of proactive and reactive rebelliousness: The role of parenting style, childhood adversity, and attachment, Journal of Motivation, Emotion, and Personality Reversal Theory Studies, 2 (1), 22-31.
- Naseem, Z.& Khalid, R.(2010) : Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes:Literature Review, Journal of Research and Reflections in Education, 4(1) , 42- 61.
- Nematian, F., Tagharrobi, Z., Sooki, Z. & Sharifi, K.(2022) : The Effects of Positive Thinking Education for Adolescent Girls on Their Conflicts with Their Mothers: A Randomized Controlled Trial, Nursing and Midwifery Studies, 11(3) , 190- 197.
- Rostami, M., Younesi, J., Salehy, Z. & Movallali, G.(2014) : Mental Rehabilitation Based on Positive Thinking Skills Training on Increasing Happiness Hearing-Impaired Adolescents, Journal of international academic research for multidisciplinary, 2(5) , 389- 396.
- Salameh, K.(2019) : The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Modifying the Negative Behavior Among Students of Aqabat Jaber School Camp in the Governorate of Jericho, World Journal of Education, 9(3) , 105- 117.
- Sindhya V. (2019) : Journaling and Its Effect on Positive thinking among Student Teachers, Research and Reflection on Education, 17(2) , 1- 7.
- Valizadeh, L., Zamanzadeh, V., Rassouli, M., & Farshi, M. (2018): Concerns of parents with or raising adolescent children: A qualitative study of Iranian families, Journal of Caring Sciences, 7 (1), 27-33.
- Zhang, Z.& Li, C.(2022) :Adolescent Rebellion Causes and Guiding Strategies, Science Insights, 8(10) , 485- 487.
- Zughir, M.& Salman, O.(2019) : Characteristics of rebellious adolescent student drawings, International Journal of Innovation, Creativity and Change, 40(4) , 343- 358.

Translation of Arabic References:

- Ibrahim Ghazi Ghazi Al-Jamal (2022): A training program based on some positive thinking skills in developing psychological resilience for students of the Faculty of Education, Journal of the Faculty of Education - Damietta University, 37(83), 171-204.
- Ahmed Darar Talahma, Mohamed Nazih, Abdel Qader Rahmadi (2019): The effectiveness of a cognitive-behavioral guidance program in reducing rebellious behavior and

psychological alienation and developing social skills among adolescents, Educational Sciences Studies, 46(1), 271-289.

Asmaa Abdel Moneim Amin Mohamed (2022): The effectiveness of a program based on positive thinking strategies in improving emotional regulation among adolescents who are victims of bullying, Journal of Contemporary Psychological Studies, 4(2), 227-285.

Iman Gamal Mohamed Fikry (2020): A program based on the positive thinking strategy in developing social responsibility skills among female students of the Faculty of Early Childhood Education in Port Said in light of Egypt's Vision 2030, Journal of Studies in Childhood and Education - Assiut University, 3, 265-326.

Iman Ali Abu Al-Gheit (2020): A proposed educational program based on the integration of the strategy of guided imagination and e-learning and its impact on developing positive thinking skills among female students of the Faculty of Home Economics, Arab Research in the Fields of Specific Education, 20, 125-177.

Bushra Qadir (2019): The effectiveness of a guidance program based on developing positive thinking skills in reducing the level of future anxiety among vocational training trainees, Master's, Faculty of Humanities and Social Sciences - University of Kasdi Merbah - Ouargla.

Halima Bouhamla (2023): The most common manifestations of school rebellion among adolescents in high school and their relationship to both feelings of rejection and psychological alienation, a field study in some high schools in the state of M'Sila, PhD, Faculty of Humanities and Social Sciences - University of Batna 1 - Haj Lakhdar.

Rasha Mustafa Hanfi (2021): Positive thinking and its relationship to the style of solving life problems among university students, Journal of Research - Social and Human Sciences, 1, 170-206.

Rashid Hussein, Samia Hassan Sami (2018): Psychological rebellion and its relationship to social acceptance among middle school students in the center of Erbil according to some variables, Journal of Research of the College of Basic Education - College of Arts, University of Salahuddin, 15(2), 453-472.

Rokia Nabar (2018): The level of psychological rebellion among university students: A field study at the Faculty of Medicine, University of Sidi Bel Abbes, Journal of the Researcher in Humanities and Social Sciences - University of Kasdi Merbah - Ouargla, 35, 919-930.

Talat Kamal Qabisi (2022): The effectiveness of a guidance program based on positive thinking skills in reducing the severity of professional stress among kindergarten teachers in Matrouh, Matrouh University Journal of Educational and Psychological Sciences, 2(4), 98-115.

Abdel Aal Hamed Ajwa, Mona Abdel Razek Abu Shanab, Marwa Salah Saada, Yasmine Salah El-Din Desouky (2019): The effectiveness of a cognitive behavioral guidance

- program in reducing psychological rebellion among students of the Faculty of Home Economics, Menoufia University, Journal of Home Economics, 29(4), 1-34.
- Issam Mohamed Ali Ahmed, Violet Fouad Ibrahim, Mary Abdullah Habib (2018): A cognitive behavioral guidance program to develop positive thinking skills to improve the quality of life and reduce future anxiety among secondary school students, Journal of Scientific Research in Education - Girls' College - Ain Shams University, 19, 123-144.
- Ali Mohsen Yas, Mahmoud Kazem Al-Tamimi (2013): Psychological rebellion among university students, Journal of Educational and Psychological Research - Girls' College - Al-Mustansiriya University, 39, 39-66.
- Fatima Hassan Ibrahim Al-Lamsi, Saeed Abdul-Ghani Surur, Abdul Aziz Ibrahim Salim (2021): The effectiveness of a guidance program based on positive thinking in developing psychological flexibility and orientation towards life among a sample of university students, Journal of Educational and Human Studies - Faculty of Education, Damanhour University, 13(2), 190-224.
- Fayez Khader Mohammed Bashir (2012): Rebellion and its relationship to parental treatment methods among students of Al-Azhar University in Gaza, Master's, Faculty of Education - Al-Azhar University - Gaza.
- Fayez Mani Battah Ahwash Al-Azmi, Badriya Kamal Ahmed (2022): Positive thinking among children, Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood Education - Faculty of Education - Mansoura University, 9(1), 53-73.
- Farman Ali Mahmoud (2016): Intellectual suppression and implicit beliefs about the self and the world and their relationship to psychological rebellion among university students, PhD, Faculty of Education for Pure Sciences / Ibn Al-Haytham - University of Baghdad.
- Fahd Mohammed Thawab Al-Mazini (2013): The effect of a training program based on positive thinking on self-esteem among gifted and ordinary students in the Kingdom of Saudi Arabia, Master's, College of Graduate Studies - Al-Balqa Applied University.
- Lamia Mohamed Mohamed Makkawi, Rabab Abdel Moneim Saif, Hamdi Mohamed Yassin (2019): Positive thinking skills of mothers and symptoms of alexithymia in their autistic children: A comparative correlational study, Journal of Scientific Research in Arts - Girls' College of Arts, Sciences and Education - Ain Shams University, 20, 474-502.
- Laila Abdel Razek Al-Azami, Ali Salman Hussein Al-Abbadi (2012): Psychological rebellion among adolescents aged 13, 14, 15, 16, 17, Journal of Educational and Psychological Sciences - Iraqi Society for Educational and Psychological Sciences, 87, 1-45.
- Mohamed Ahmed Khalaf (2019): Psychological rebellion among Mosul University students and its relationship to the extent of achieving their psychological needs, Tikrit University Journal for Humanities, 25(3), 616-653.

- Mohamed El-Sayed Mohamed Mohamed Ali (2019): Building a scale of psychological sports rebellion for football players in Sohag Governorate, Assiut Journal of Sports Education Sciences and Arts - Assiut University, 48, 1-20.
- Mohamed Younis Khalil Shalayel (2015): Traumatic experiences and their relationship to psychological rebellion among middle school students in Gaza, Master's, Faculty of Education - Islamic University - Gaza.
- Mahmoud Mansour Abu Al-Hassan Mansour, Fawqia Ahmed Abdel-Fattah, Ihab Abdel-Aziz Al-Beblawy (2022): Positive thinking skills and their relationship to the quality of life of hearing-impaired students, Journal of the Faculty of Education - Mansoura University, 19(112), 285-318.
- Marwa Mohamed Abdel Wahab (2015): The effectiveness of a training program to develop some positive thinking skills to reduce academic stress among female university students, Journal of Educational Sciences - Faculty of Graduate Studies for Education, Cairo University, 23(3), 301-345.
- Mazraq Nawal, Baiben Nadia (2022): Designing a scale of psychological rebellion among adolescents enrolled in secondary education - a field study in some secondary schools in the city of M'Sila, Algerian Journal of Research and Studies -, 5(3), 35-52.
- Nady Fattah Zidane Al-Abaji, Maysaa Yahya Qasim Al-Maadidi (2007): Measuring psychological rebellion among middle school students, Journal of Education and Science - College of Education, University of Mosul, 14(3), 302-318.
- Nasreen Al-Sayed Hassan Abdullah Sweid (2023): The effectiveness of dialectical behavioral therapy to improve self-control in reducing psychological rebellion among secondary school female students, Educational Journal - Faculty of Education, Sohag University, 113, 589-665.
- Hala Mohamed Kamal Shamboulia (2022): The effectiveness of a guidance program based on positive thinking in improving the quality of life and developing decision-making skills among a sample of youth, Journal of the Faculty of Education, Benha, 129(2), 308-356.
- Yasra Mohamed Abu Hadrous (2010): Standardizing the scale of psychological rebellion among adolescents in the Palestinian environment, Journal of Educational and Psychological Sciences - Bahrain, 11(3), 75-106.