جـــامعة يحيى فـــارس بالمديـــة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهق

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي.

من إعداد الطالبتين:
حمديني سمية.
ولد التركي حسينة.

تحت إشراف:
د. ديهية موفق.

السنة الجامعية 2022-2023

شكر وعرفان

في المستهل أشكر الله عز وجل واهب المنن، والموفق لكل خير ، نحمده حمداً يليق بجلال نعمه وعظيم سلطانه .

أزجي سحائب الشكر والامتنان وآيات الثناء والعرفان للأستاذة المشرفة ديهية موفق التي قامت بتوجيهنا وتقديم النصائح ، وكانت مساندتها لنا في كل مراحل البحث أثر بالغ ووقع معتبر .

كما أوجه شكري لكل أساتذة تخصص علم النفس العيادي على حسن التكوين والتوجيه.

إهداء

من قال أنا لها نالها ،وإن أبت أتيت بها رغماً عنها .

إلى الأيادي الطاهرة التي أزالت من طريقي اشواك الفشل ، و إلى كل من ساندني بكل حب عند ضعفي ، وإلى من رسموا لي المستقبل بخطوط من الثقة و الحب .

إليكم عائلتي:

أهدي فرحة تخرجي إلى تلك الإنسانة العظيمة التي طالما تمنت أن تقر عينها برؤيتي في يوم كهذا ... أمي العظيمة .

و إلى من كلل العرق جبينه ،و علمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار ..... أبي العزيز .

و إلى من تملكوا روحي، و أكن لهم أصدق مشاعر الحب والامتنان أخواتي و إخواني .

إلى من وقف بجانبي و كان يدعمني و يحفزني زوجي .

و إلى من افتخر بكوني حفيدتهم اجدادي اطال الله في عمرهم .

و إلى رفيقة الدرب و صديقة العمر .

و إلى أساتذتي و زملاء التخصص.

إهداء

من قال أنا لها نالها وإن أبت أتيت بها رغماً عنها، إلى الأيادي الطاهرة التي أزالت من طريقي أشواك الفشل، وإلى كل من ساندني بكل حب عند ضعفي ،وإلى كل من رسموا لي المستقبل بخطوط من الثقة والحب.

إليكم عائلتي:

أهدي فرحة تخرجي إلى الإنسانة العظيمة التي طالما تمنيت أن تقر عينها برؤيتي في ذلك اليوم ،إلى أمي إعتدال سلمان التي ذاقت مرارة الاغتراب من أجلنا .

وإلى من كلل العرق جبينه وعلمني أن النجاح لا يأتي إلى بالصبر والإصرار، إلى أبي أحمد حمديني .

إلى إخوتي وأخواتي: أسماء، هاجر ، هالة ، أمينة ، فاطمة الزهراء ، إحسان ، جائزة الوهاب ، عبد الله ، عبد الرحمان .

إلى زوجي السيد أيوب طمار الذي شجعني وآمن بقدراتي وساندني طوال مسيرتي الجامعية.

إلى صديقة العمر حسينة ولد التركي.

وأخص بالشكر الأستاذ بلال بن عيشوبة وصديقتي العزيزة نور بوفاتح وأمها السيدة زولة بلعربي لمجهوداتهم العظيمة التي قدموها من أجلنا.

إلى عمي عبد الرحمان ، وعمتي مليكة وكل عائلتي في ديار الغربة خالتي إقبال ، أخوالي عاطف ،بدوي ، علي .

الفهرس

الفهرس :

العنوان	الصفحة
شكر و العرفان	-
الإهداء	-
الفهرس	-
قائمة الجداول	-
ملخص الدراسة	-
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	5
الاشكالية	6
الفرضيات	8
تحديد المفاهيم	9
اهمية الدراسة	9
اهداف الدراسة	9
الدراسات السابقة	10

التعقيب عن الدراسات السابقة	**14**
الفصل الثاني : التفكير الايجابي	**18**
تمهيد	**19**
مفهوم التفكير الايجابي	**20**
النظريات التي تناولت موضوع التفكير الايجابي	**20**
ابعاد التفكير الايجابي	**24**
استراتيجيات التفكير الايجابي	**25**
العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي	**27**
سمات الافراد ذوي التفكير الايجابي	**28**
خصائص التفكير الايجابي عند المراهق	**29**
اهمية التفكير الايجابي	**30**
خلاصة الفصل	**31**
الفصل الثالث : المرونة النفسية	32
تمهيد	**33**
مفهوم المرونة النفسية	**34**
المفاهيم المتعلقة بالمرونة النفسية	**35**
النظريات المفسرة للمرونة النفسية	**36**
سمات الشخصية **للأفراد** اللذين يتمتعون بالمرونة النفسية	**37**
العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية	**38**
طرق بناء المرونة النفسية	**38**
المرونة النفسية لدى المراهقين	**39**
ثمرات المرونة النفسية	**40**

خلاصة الفصل	**41**
الفصل الرابع: المراهقة	42
تمهيد	**43**
تعريف مرحلة المراهقة	**44**
مراحل فترة المراهقة	**44**
التغيرات الحادثة في مرحلة المراهقة	**45**
مشاكل مرحلة المراهقة	**44**
العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة	**47**
المقاربة النظرية في مرحلة المراهقة	**47**
الخصائص العامة لمرحلة المراهقة	**49**
خلاصة الفصل	**50**
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية اجراء الدراسة	**52**
تمهيد	53
المنهج المستخدم في الدراسة	53
الدراسة الاستطلاعية	53
حدود الدراسة	55
عينة الدراسة و خصائصها	55
ادوات الدراسة	57
الأساليب الاحصائية	68
خلاصة الفصل	68
الفصل السادس : عرض و مناقشة الفرضيات	
عرض و مناقشة الفرضية العامة	70

عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الاولى	71
عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية	72
الاستنتاج العام	73
الخاتمة	75
الاقتراحات	75
قائمة المراجع	77
الملاحق	**84**

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان
01	التغيرات الحادثة في مرحلة المراهقة
02	توزيع افراد العينة الاستطلاعية
03	توزيع العينة الاساسية حسب الجنس
04	توزيع العينة الاساسية حسب العمر
05	توزيع العينة الاساسية حسب المستوى الدراسي
06	وصف مقياس التفكير الايجابي في صورته الاولية
07	وصف مقياس التفكير الإيجابي بعد التعديل
08	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعد الأول) لمقياس التفكير الايجابي
09	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعد الثاني)لمقياس التفكير الايجابي
10	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالثالث)لمقياس التفكير الايجابي
11	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالرابع)لمقياس التفكير

	الايجابي
12	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالخامس)لمقياس التفكير الايجابي
13	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالسادس)لمقياس التفكير الايجابي
14	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالسابع)لمقياس التفكير الايجابي
15	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالثامن) لمقياس التفكير الايجابي
16	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالتاسع) لمقياس التفكير الايجابي
17	درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي اليه (البعدالعاشر) لمقياس التفكير الايجابي
18	درجة ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي
19	درجة ارتباط الابعاد بالدرجة الجزئية لمقياس التفكير الإيجابي
20	معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي
21	الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي
22	توزيع ابعاد مقياس المرونة النفسية
23	معامل الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمياس المرونة النفسية
24	ثبات مقياس بمعامل الفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية
25	نتائج الارتباط بين المرونة النفسية و التفكير الايجابي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة
26	نتائج الارتباط بين التفاؤل و التفكير الايجابي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة

ملخص الدراسة :

هدفت دراستنا إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى المراهق ، وقد شملت عينة الدراسة (76) مراهق, منهم (62) إناث , و(14) ذكور يدرسون في المرحلة الثانوية، تم إختيار العينة بطريقة قصدية ،ولتحقيق أهداف الدراسة إتبعنا المنهج الوصفي، وإعتمدنا على مقياسي التفكير الايجابي لإبراهيم عبد الستار(2010) ،ومقياس المرونة النفسية لسنغ نان يو (2010).

وأظهرت نتائج الدراسة باستخدام (spss) , ما يلي :

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى المراهق .
2. أكدت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزي لمتغير الجنس لدى المراهق لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، المراهق.

Abstract

Our study aimed to reveal the nature of the relationship between positive thinking and psychological resilience in adolescents. The study sample included (76) teenagers, containing (62) females and (14) males, studying at the secondary level. The sample was chosen purposely. To achieve the objectives of the study, we followed the descriptive approach and relied on two scales positive thinking by Ibrahim Abdel Sattar (2010), and the Psychological Resilience Scale by Singh Nan Yu (2010).

The results of the study were showen using SPSS:

1. There is a statistically significant correlation between positive thinking and psychological flexibility in adolescents.

2. Confirmed the existence of a statistically significant correlation between positive thinking and optimism in psychological flexibility in adolescents.
3. The existence of statistically significant differences in psychological flexibility attributed to the gender variable in the adolescent in favor of males.

Keywords: positive thinking, psychological resilience, adolescent.

مقدمة

مقدمة:

مما لاشك فيه أن للواقع أثيراً بيناً على عملية إنتاج الفكر الإنساني، فالسياقات والخصائص المميزة والتي يحملها واقع الإنسان تجعله في عملية ديناميكية لا تتوقف عن التفكير و الاختراع في شتى الميادين ، فالتفكير يعد الأداة الحقيقية التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر، فمن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد و نظرته لما يدور من حوله، فالإنسان يولد و لديه عقل يفكر به حيث أن العقل البشري يحاول إلغاء الفشل و التعاسة من حياة الفرد ،و يركز على السعادة ،و هو يعطي اوامره المباشرة إلى الأحاسيس الداخلية، و الحركات الخارجية، للإبقاء على الخبرات السارة، و إلغاء الخبرات الغير سارة، و ارتبط مفهوم التفكير بشكل كبير بعلم النفس الإيجابي فمع مطلع الألفية الثالثة اهتم علماء النفس و على رأسهم " سيليغمان مارتن" بالتوجه نحو مواطن القوة لا الضعف في الشخصية لاستثمارها لصالح جودة حياة الفرد و تنمية المجتمعات، و ذلك في إطار علم النفس الإيجابي لما لهذا المفهوم من أهمية كبيرة ،و ما يتضمنه من مفاهيم عديدة كالتفاؤل و الرضا و الانجاز و الحب و الابداع و الذكاء الانفعالي و التسامح ، فمن اتسم بالإيجابية في تفكيره و سعى لها و تمسك بها، تفجرت لديه طاقات الحياة الإيجابية و تغيرت نظرته لذاته و للواقع، و زاد أمله في المستقبل، و أصبح بعيداً عن التشاؤم و لوم الذات و فقدان اللذة في الحياة، وأصبح عنصراً فعالاً في أسرته ،و مجتمعه و كان أكثر قوة و صلابة، و مرونة في التعامل مع المواقف و الأحداث الضاغطة و المشكلات اليومية ، كما يعتبر عاملا مهما في نمو العلاقات الاجتماعية، و تطوير المهارات منذ المراحل المبكرة في حياة الفرد ، حيث أنه إذا استطاع الفرد توظيفها بصورة صحيحة تكسبه مرونة نفسية، و التي تعتبر استجابة انفعالية و عقلية تمكن الانسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة، و تعتبر المحرك الرئيسي للصحة النفسية للفرد، و من ثم انعكاسه على صحته العامة، و يستطيع الإنسان من خلال تمتعه بالمرونة النفسية أن يتكون لديه قدرة عالية على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ،و يصل إلى درجة الانسجام و الرضا الداخلي ، حيث ترى جمعية علم النفس الامريكي (Appa) أن المرونة الإيجابية لا تعني أن الفرد لا يواجه الصعوبات و الضغوطات و الانتكاسات، لأن الطريق إلى المرونة النفسية ينطوي على العديد من الصعوبات و الضغوطات ، فالمرونة الإيجابية تتضمن العديد من السلوكيات و الأفكار التي يمكن تعلمها و تطورها عند الأفراد، عن طريق الخبرة و التجربة ،كما يشكل الافتقار للمرونة النفسية عائقاً أمام إشباع الحاجيات النفسية ، و يظهر هذا الإفتقار في مرحلة المراهقة ،باعتبارها مرحلة حرجة قلقة يخرج منها الفرد من نطاق الطفولة إلى المراهقة، و تتأثر هذه المرحلة بمجريات الأحداث التي حدثت في المرحلة السابقة، و تؤثر على المراحل التي تليها ، إذ تعتبر مرحلة مفجرة للاضطرابات النفسية، كما تتسم هذه المرحلة

بتغيرات تطرأ على الفكر و الانفعال و الرغبة في التفرد و الانعزال و العناد و نقص الثقة بالنفس ، كما أن المراهقين في هذه المرحلة يتميزون بالتفكير الزائد في المستقبل، ويتركز انتباههم على محاولة اتخاذ قرار يؤمن لهم مستقبلا واعداً،و يسعون إلى تحقيق طموحات و آمال، و إدراك جميع المشكلات التي تحول بينهم و بين تحقيقها ,و لقد تم تقسيم البحث كما يلي:

الجانب النظري: تناولنا فيه اربع فصول من الناحية النظرية و هو كالتالي :

- الفصل الاول: تحديد الخلفية النظرية لمشكلة البحث الذي يتضمن صياغة إشكالية البحث، فرضيات البحث كإجابات مؤقتة للتساؤلات المطروحة ، و من ثم تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا ، أهداف البحث ، أهمية البحث ، و في نهاية الفصل تم عرض بعض الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع مع التعقيب .
- الفصل الثاني : و قد تطرقنا إلى التفكير الايجابي ، تعريفه و أبعاده و العوامل المؤثرة عليه ، الإستراتيجيات المستخدمة فيه ، النظريات التي تناولت هذا النوع من التفكير ، و سمات الأفراد ذوي التفكير الايجابي ، خصائص التفكير الايجابي لدى المراهق ، و في الأخير أهمية التفكير الايجابي .
- الفصل الثالث : و قد خصص للمرونة النفسية ، و الذي يتضمن مفهوم المرونة النفسية، المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية ،النظريات المفسرة للمرونة النفسية ، سمات الشخصية للذين يتمتعون بالمرونة النفسية ،العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية ، طرق بناء المرونة النفسية ، المرونة النفسية عند المراهقين ، و أخيرا ثمرات المرونة النفسية.
- الفصل الرابع :و قد خصص للمراهقة تطرقنا فيه إلى تعريفها ، مراحلها، التغيرات الحادثة في هذه المرحلة ، خصائص هذه المرحلة ، المشاكل التي تحدث فيها ، العوامل المؤثرة في هذه المرحلة و أخيرا النظريات المفسرة لهذه المرحلة .

الجانب التطبيقي : تناولنا فيه ما يلي :

- **الفصل الخامس:** يتمثل في منهجية الجانب التطبيقي حيث تم ادراج عناصرها بالترتيب بدءاً من منهج البحث ،الدراسة الاستطلاعية ، حدود الدراسة ، عينة الدراسة و خصائصها ، أدوات الدراسة ، الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة .
- **الفصل السادس:** و هو الفصل الاخير، يتم فيه عرض و مناقشة النتائج المتوصل اليها ، الاستنتاج العام ، و الخاتمة مع وضع الاقتراحات و ذكر المراجع و الملاحق.

الجانب

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة.

- الإشكالية.
- الفرضيات.
- تحديد المفاهيم الإجرائية.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- الدراسات السابقة.
- التعقيب على الدراسات السابقة.

الاشكالية:

يواجه المراهقين في المجتمع ولا سيما في عصرنا الحالي مجموعة من المواقف المحبطة و التي تؤثر سلبا على حياتهم اليومية ،حيث تجعل مسألة التعامل معها أمراً صعباً ،ربما يفوق قدرتهم على تحملها ،لذا من الضروري أن يتعلم المراهقون التفكير بإيجابية و عقلانية بهدف التعامل مع الحقائق بطريقة سليمة.

يندرج التفكير الإيجابي تحت ما يسمى علم النفس الإيجابي، و هو فرع من فروع علم النفس، يركز على تحسين الأداء الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي ،حيث أنه يهتم بالبحث في محددات السعادة البشرية و التركيز على العوامل التي تمكن الانسان من العيش حياة مرضية، يحقق من خلالها طموحاته و يوظف فيها قراراته وصولا الى الرضا عن الذات و عن الاخرين و عن العالم بصفة عامة ،و تحصين الفرد من المعاناة النفسية و التركيز على مكامن القوة و فضائل الانسان الإيجابية، و الحث على تغيير طرق التفكير السلبي و الكشف عن مصادر الأفكار السلبية و تنمية القدرات العقلية و المهارات الإجتماعية التي تساعد على صقل شخصية الفرد و تؤثر هذه النقاط التي تم ذكرها سابقا على الفرد خاصة في مرحلة المراهقة بإعتبارها مرحلة حرجة ،فهي مرحلة إنتقالية قلقة يخرج منها الفرد من نطاق الطفولة إلى المراهقة، و هذا ما أثبتته دراسة " "أسماء عبد لمنعم " (2022) التي تهدف إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي للمراهقين ضحايا التنمر ، و أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تحسين التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر**(أسماء عبد المنعم,2022، ص1)**

و دراسة " جوردن بيترسون (2007)" التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية و كل من السعادة و الرضا عن الحياة ،حيث أجريت الدراسة على 445 مراهق سويسري و2439 مراهق أمريكي ، و توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط موجبة بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي و كل من السعادة و الرضا عن الحياة، كما كشفت الدراسة أيضاً أن الإمتنان بإعتباره من جوانب التفكير الايجابي إرتبط بجودة الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية في حين إرتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمثابرة باعتبارها من جوانب التفكير الإيجابي.**(فهد محمد، 2013،ص90)**

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، إذ ينتقل من مرحلة الطفولة إلى النضج يصبح فيها الفرد واعياً و منتجاً في بيئته ، و تعد هذه المرحلة من المراحل الانتقالية الحرجة التي يصاحبها العديد من التغيرات في كافة جوانب النمو المختلفة. **(بشاير عبد الله ،2021، ص 3)**

فمن الناحية النفسية تحدث تغيرات واضحة خلال هذه المرحلة ،حيث يتطلع المراهق نحو الإستقلال و التجديد و السعي إلى أن يثبت نفسه بشكل من الثورية و التمرد على القوانين و القواعد الاجتماعية، إلى أن تعترف هذه المنظمات الإجتماعية به و بقيمته. **(أسماء حسن ،2022 ،ص 4275)**

كما ترتبط مرحلة المراهقة بالنمو الجسدي السريع ،يتمثل في ظهور تغيرات في جميع اعضاء الجسم بصورة مفاجئة ،مما يسبب للمراهق الإنزعاج إذ يحس بأنه يدخل عالماً جديداً يجهل حدوده و يضطره إلى أن يتخلى عما يعرف و ينتقل إلى ما لا يعرف، مما يؤدي إلى الخوف و القلق و الصراع النفسي. **(سعد جلال ، 1975، ص 25)**

أما ما يميز مرحلة المراهقة ضمن النمو المعرفي هو وصول المراهق إلى مرحلة تفكير الشكلي " العمليات المجردة " و التي أشار إليها " بياجيه".

في مرحلة المراهقة تزداد أهمية المرونة النفسية ،بحكم ظهور العديد من التغيرات التي تم ذكرها سابقاً، كون هذه المرحلة تصقل فيها مكونات الشخصية، و لكي يتخطى المراهق هذه المرحلة بأقل خسائر و يكون لديه القدرة على مواجهة جميع التحديات، عليه أن يتمتع بقدر عالي من المرونة النفسية لكي يرتقي فوق المواقف الصعبة ،و يحتفظ بالصحة الايجابية و الآداء الوظيفي الجيد مع مخاطر الحياة. **(بشاير عبد الله ،2021، ص 3)**

ترتبط المرونة النفسية بقدرة الفرد على التكيف مع الظروف المحيطة به ، فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بالسلوكيات التي يمارسها الأفراد في حياتهم اليومية ، و جد منها السلوكيات الصحية التي لها دور فعال في المحافظة على الصحة، و ترقيتها في ظل الضغوط التي يتعرض لها الفرد، و هذا ما اكدته دراسة " تقي الدين فقير" (2021) التي تهدف إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط و علاقتها بالتوجه نحو السلوك الصحي ، أسفرت النتائج إلى أن تلاميذ السنة الرابعة متوسط يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية و أن هناك علاقة بين المرونة النفسية و السلوك الصحي لدى تلاميذ الرابعة متوسط **.(تقي الدين فقير، 2021 ، ص 2).**

كما ترتبط أيضا المرونة النفسية بالكفاءة الذاتية ،حيث أن المراهقين الذين يتمتعون بقدر عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى التمتع بقدر عالي من المرونة النفسية و هذا ما أكدته دراسة " مزاري فايزة (2021) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة المرونة النفسية بالكفاءة الذاتية لدى المراهقين ، و توصلت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لدى المراهق (**مزاري فايزة ، 2021، ص425)**

و قد اشارت العديد من الدراسات الى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي و المرونة النفسية لدى المراهقين مثل دراسة نفين عبد الستار(2019), التي هدفت إلى البحث عن ابعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، و جاءت نتائج الدراسة على تأكيد وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى مجموعة البحث ،و أن هذه العلاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية يسير في نفس الاتجاه. **(نيفين عبد الستار،2019،ص1)**

و دراسة " عائشة عبيد الله " (2022) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية و قد أظهرت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة لنفسية و التفكير الايجابي عند المراهق .**(عائشة عبيد الله ،2022، ص 133)**

و على الرغم من وجود تلك الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير و المرونة النفسية الى أن الباحثتين قد لاحظتا ندرة هذه الدراسات مما دفعهما إلى القيام بهذه الدراسة حول التفكير الايجابي و علاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين ، و التي تمحورت حول التساؤلات التالية:

التساؤل العام :

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى المراهق؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

الفرضيات :

- **الفرضية العامة :** توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى المراهقين.
- **الفرضيات الجزئية:**

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التفاؤل في المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية حسب متغير الجنس لدى المراهقين.

أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى المراهقين.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين بعد التفاؤل في المرونة النفسية و التفكير الإيجابي لدى المراهقين .
- معرفة الفروق حسب متغيرالجنس في المرونة النفسية .

أهمية الدراسة:

أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث هي مرحلة المراهقة و ما يصاحبها من تغيرات نفسية و شخصية , و التي تؤثر على حياة الفرد و على تنمية التفكير الإيجابي, بحيث يتأثر هذا النوع من التفكير بالعديد من العوامل النفسية , كما يساعد على تركيز و الانتباه الى اهمية المرونة النفسية وتأثيرها على مختلف الجوانب الشخصية.

المفاهيم الأساسية للدراسة:

- **المرونة النفسية:**

اصطلاحي : مصطلح يستخدم لوصف القدرة على التأقلم او التوافق مع و التصدي أو مواجهة الضغوط أو النكبات ,و يستخدم هذا المصطلح ليشير إلى مقومات المناعة ضد التأثيرات السلبية للأحداث السيئة في المستقبل. **(احمد جاسم محمد ،2019،ص6)**

الاجرائي : السيرورة النفسية و قدرة المراهق على المواجهة الإيجابية للمواقف و الضغوطات النفسية مع امكانية من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة و التي سنكشف عنها من خلال استجابة المراهق لبنود مقياس المرونة النفسية المعد من قبل "سنغ ونان يو" يتكون المقياس من(25) بند موزعة على اربعة ابعاد **(Singh et Na Yu,2010)** ..

- **التفكير الإيجابي :**

اصطلاحي : هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة و الأساليب التي يستعملها الفرد في معالجة المشكلات بأساليب عقلية بناءة ,و باستعمال إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير لتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين انظمة و انساق عقلية منطقية ذات طابع تفاءلي. **(حسام محمد، 2013 ،ص11).**

اجرائي : حالة مزاجية ايجابية ينقلها المراهق عن نفسه للأخرين من خلال تصرفاته مع الافراد و تعامله مع الاحداث و نظرته للأمور و التي سنكشف عنها من خلال استجابة المراهقين لبنود المقياس الإيجابي المعد من قبل ابراهيم عبد الستار (2010) يتكون من 51 بند مقسمة على 10 أبعاد .

الدراسات السابقة :

- **دراسات سابقة حول التفكير الايجابي:**

دراسات عربية: -دراسة بلال بن عيشوبة (2019) :هدفت دراسة بلال بن عيشوبة (2019)الى الكشف عن فعالية العلاج النفسي الإيجابي في الرفع من درجة التفكير الايجابي وخفض درجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس، استخدم منهج الشبه التجريبي في البحث ،و لغرض جمع البيانات من الباحث مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس الاكتئاب ومقياس التفكير الايجابي ،وأكدت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص التفكير الايجابي والاكتئاب**(بن عيشوبة بلال ، 2019، ص 01).**

- **دراسة نفين عبد الستار(2019)** : هدفت إلى البحث عن أبعاد التفكير الايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية استخدم في الدراسة المنهج الوصفي طبق على أفراد العينة مقياسي التفكير الايجابي و المرونة النفسية وجاءت نتائج الدراسة تؤكد على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى مجموعة البحث ككل ، وأن هذه العلاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الايجابي والمرونة تأثير يسير في نفس الاتجاه.**(نيفين عبد الستار ،2019، ص01)**
- **دراسة أسماء أسامة(2021)** :هدفت الى الكشف عن فعالية التفكير الإيجابي في تحسين المرونة النفسية لدى المراهقات لمؤسسات رعاية الأيتام، بمحافظة بن سويف. وتراوحت أعمارهم بين 14و18سنة استخدم فيها المنهج الشبه التجريبي واعتمدت على الأدوات التالية في البحث برنامج إرشادي مقياس المرونة النفسية وأكدت النتائج فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الرتب درجات مجموعة الدراسة في المقياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي وذلك بعد استراتيجيات وأساليب التفكير الإيجابي مع المراهقات اليتيمات.**(سماح توفيق2023ص338)**
- **دراسة عائشة عبيد الله(2022)** :هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية، تكونت عينة الدراسة من 50 طالب من طلاب المرحلة الاعدادية استخدمت في الدراسة أداتين

هما مقياس المرونة النفسية التفكير الايجابي وتبنت المنهج الوصفي وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي عند المراهق.**(عائشة عبيد الله ،2022،ص133)**

- **دراسة أسماء عبد المنعم (2022)** : هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على إستراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر ضمت العينة 20 مراهق من ضحايا التنمر تم تقسيمهم الى مجموعتين: مجموعة تجريبية لعشرة مراهقين، المجموعة الضابطة 10 مراهقين وتراوحت أعمارهم بين17و21سنة وتمثلت أدوات البحث بمقياس ضحايا التنمر ومقياس التنظيم الانفعالي وبرنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي استخدم في الدراسة المنهج شبه التجريبي وأظهرت النتائج فعالية البرنامج في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر.**(اسماء عبد المنعم ،2022،ص1)**

دراسات اجنبية : -دراسة جوردن باترسون(2007) : هدفت الى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة استخدم فيها المنهج الوصفي وأجريت دراسة على عينة من المراهقين الأمريكيين عددهم 2439 مراهق وعينة أخرى من المراهقين السويسريين عددهم 445 مراهق طبق على أفراد العينتين قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (val-is) المنشورات على الإنترنت باللغة الانجليزية بالنسبة للعينة الامريكية وباللغة الالمانية بالنسبة للعينة السويسرية ،توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال و موجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي .
كما كشفت أن الامتنان باعتباره من جوانب التفكير الايجابي ارتبط بجودة الحياة لدى أفراد العينة الامريكية في حين ارتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمثابرة باعتبارها جانبا من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية.**(فهد محمد ، 2013،ص90)**.

- **دراسات سابقة تناولت المرونة النفسية :**

دراسات عربية :- دراسة منيرة محمد حمد (2018) المملكة المغربية السعودية بعنوان :"المرونة النفسية و علاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية" هدفت هذه الدراسة , الى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لدى الطالبات الثانوية, و معرفة مستوى المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لديهن و بيان مدى امكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الكفاءة الذاتية بلغت عينة الدراسة 164 طالبة في مرحلة الثانوية ,تم اخيارهن عشوائيا و اتبع المنهج الوصفي الارتباطي ، استخدم مقياس المرونة النفسية ل شقورة (2012)و مقياس الكفاءة الذاتية من اعداد الباحثة و جاءت النتائج كالاتي: وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لدى طالبات الثانوية , و مستوى المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية متوسط لدى الطالبات , كما

انه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال درجة الكفاءة الذاتية. **(منيرة محمد منيرة , 2018، ص123)**

- **دراسة محمد رفيق محمد الاحمد(2019) الاردن بعنوان :**"المرونة النفسية وصورة الجسم لدى عينة من الطلبة المراهقين في المرحلة الاساسية العليا ذوي الوزن الزائد ",هدفت الدراسة للتعرف الى مستوى المرونة النفسية و علاقتها بصورة الجسم لدى عينة من الطلبة ذوي الوزن الزائد في المرحلة الاساسية العليا تم اختيار العينة من الطلبة في المرحلة الاساسية العليا حيث بلغت العينة (98) طالب و طالبة من ذوي الوزن الزائد بطريقة العينة القصدية و اتبع المنهج الوصفي التحليلي و استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة النفسية تم تطويره من خلال العودة الى الدراسات السابقة و خاصة من (شقورة 2012)؛(الخطيب 2007)؛(سامي 2009),(فحجان 2010) و مقياس صورة الجسم تم تطويره من خلال العودة الى الدراسات السابقة و خاصة ما يلي مقياس صورة الجسم من (خطاب 2011)؛(باعامر 2014)؛(العمروسي 2015)؛(المطيري 2011)و جاءت النتائج كالاتي :ان الطلاب ذوي الوزن الزائد لا يختلفون عن الاناث في المرونة النفسية و صورة الجسم **(محمد رفيق ، 2021، ص 200)**

- **دراسة فقير تقي الدين و ربعي محمد (2021) بعنوان** : المرونة النفسية و علاقتها بتوجه السلوك الصحي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (المدية) **,** وقدهدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة للتلاميذ الرابعة متوسط و علاقتها بالتوجه نحو السلوك الصحي بحيث تكونت العينة من 150 تلميذ ة تلميذة تم اختيارهم بطريقة قصدية واعتمد الباحثان لتحقيق اهداف البحث على المنهج الوصفي ذي الطابع الارتباطي و اعتمد على مقياسين المرونة النفسية الذي اعده " يحي عمر شعبان شقورة " (2012) و مقياس السلوك الصحي الذي اعدته " نايت عبد السلام كريمة " (2014) , وتوصلت نتائج الدراسة الى : يتمتع تلاميذ السنة الرابعة متوسط بدرجة عالية من المرونة النفسية , وكذلك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية و السلوك الصحي لدى تلاميذ السمة الرابعة متوسط **(مجلة المعيار2021 ، المجلد 2،)**

- **دراسة فايزة مزاري ووسيلة بن عامر (2022) بسكرة بعنوان :**المرونة النفسية و علاقتها بالكفاءة الذاتية لدى المراهق ,هدفت الدراسة معرفة العلاقة الى بين المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، و بالإضافة الى الكشف عن الفروق في كل من مستوى المرونة النفسية و مستوى الكفاءة الذاتية بحسب نوع التحصيل (تحصيل مرتفع ، منخفض)و استخدمت الباحثتان لتحقيق اهداف الدراسة المنهج

الوصفي الارتباطي و المقارن ، و اعتمدوا على الاستبانة لجمع البيانات مقياس المرونة النفسية **(Savoie et desrumaux, boudrias, 2008)** ,بحيث قامت الباحثة حمودة سليمة و وازي طاوس من جامعة ورقلة بتكييف و ترجمة المقياس سنة (2016) و مقياس الكفاءة الذاتية " جيروزيليم و شفارتسر " و ترجم من طرف (سامر جميل رضوان) و قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية على 120 تلميذ و تلميذة و جاءت نتائج الدراسة كالاتي: توجد علاقة قوية موجبة بين المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لدى اللميذ المراهق فيما مرحلة التعليم الثانوي ، و كذلك توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح التحصيل الدراسي المرتفع **(فايزة مزاري , 2022ص 427) .**

- دراسة عائشة عبيد الله (2022) الكويت بعنوان علاقة التفكير بالمرونة النفسية لدى المراهقين .

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي ، فعالية الذات ، العلاقات الاجتماعية ،حل المشكلات لدى عينة من المراهقين و التفكير الايجابي بحيث تكونت العينة من 50 تلميذ قد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (13، 14، 15)استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي و اعتمدت على المقياسين مقياس المرونة النفسية من اعداد الباحثة و مقياس التفكير الايجابي من اعداد الباحثة ، و جاءت نتائج الدراسة كالاتي :وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ككل و ابعادها الفرعي ,التفكير الايجابي لدى المراهقين **(عائشة عبيد الله، 2022، ص133)**

دراسات اجنبية :

- **دراسة" ريتو رامي" و " بانم ميذا " بالهند (2013)** ب**عنوان** هل تعزز المرونة النفسية الرضا عن الحياة لدى المراهقين ؟

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الرضا النفسي عند المراهقين ، و الكشف عن مستويات المرونة النفسية لدى المراهقين استخدم الباحثان العينة القصدية المكونة من 60 من المراهقين (30) اناث(30) ذكور و اتبع المنهج الوصفي و استخدم مقياسين

مقياس المرونة النفسية طور بواسطة (young et gail wagnild).

مقياس متعدد الابعاد للرضا عن الحياة لدى الطلاب الذي طوره.scott huebner

و جاءت نتائج الدراسة كالاتي انخفاض معتدل في المرونة النفسية و انخفاض متوسط في الرضا عن الحياة لدى المراهقين في المجتمع الهندي، و توصلت الى ان ا هناك ارتباط ايجابي كبير بين المرونة و الرضا عن الحياة لدى المراهقين (**ritu et rami 2013 p.14)**

دراسة كل من مقلاتي عاشور و موحد روسلان بماليزيا (2014) بعنوان: اثر كل من المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية على الرضا لدى طلاب المدارس الثانوية هدفت الدراسة للكشف عن دور المرونة النفسية و المساندة الاجتماعية في خفض مستوى الاكتئاب لدى طلاب المدارس الثانوية تم اختيار العينة عشوائيا من اربع مدارس ثانوية ، العينة مكونة من 200طالب اتبع المنهج العيادي و استخدم كأدوات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام (5) بنود التي وضعها **Diener et al (1985).**

المساندة الاجتماعية: تم استخدام مقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك تم وضعه بواسطة (Zimet et al,(1988، يتألف من 12 بند مصنفة على نطاق إستجابة من 7 نقاط، والمرونة تم قياسها من خلال تحديد النتائج الإيجابية بالرغم من التعرض للمحن وقد تم استخدام القائمة النفسية بقوة الأنا (PIES) التي وضعها MARKSTORN وآخرون (1997) لتقييم المرونة. واظهرت النتائج ان كل من المساندة الاجتماعية و المرونة النفسية يرتبطان ايجابيا بالرضا و كشف ايضا ان المرونة ترتبط ايجابيا بالمساندة الاجتماعية **(Meguellati et mohd ,2014,p 12)**

التعقيب على الدراسات السابقة :

- **دراسات سابقة للتفكير الإيجابي :**

1. من حيث الأهداف:

تنوعت الأهداف التي سعت الدراسة السابقة إلى تحقيقها حيث أن بعض الدراسات تشابهت أهدافها, حيث أنها هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض التغيرات الأخرى, مثل دراسة نفين عبد الستار (2019)التي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي, ودراسة عائشة عبيد الله (2022) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية, ودراسة " جوردن بترسون (2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من السعادة والرضا عن الحياة, وقد تشابهت هذه الدراسات مع دراستنا الحالية في الهدف, وتشابه البعض الآخر في الكشف عن الفعالية, مثل دراسة بلال بن عيشوبة (2019) التي هدفت إلى معرفة فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض درجة الاكتئاب ,ودراسة أسامة عبد المنعم (2022)التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على

استراتيجية التفكير الإيجابي لتحسين التنظيم الانفعالي, ودراسة أسماء أسامة (2021) التي هدفت إلى الكشف عن فعالية التفكير الإيجابي في تحسين المرونة النفسية.

2. **من حيث المنهج**:

تنوعت المناهج المستخدمة في الدراسات السابقة حيث تشابهت بعض الدراسات في استخدامها للمنهج الوصفي كدراسة نفين عبد الستار (2019) و دراسة عائشة عبيد الله (2022) و دراسة جوردن بيترسون (2007), وتشابهت هاته الاخيرة مع دراستنا الحالية التي اعتمدنا فيها على المنهج الوصفي كمنهج للبحث, فيما اختلفت مع دراسة بلال بن عيشوبة (2019)و دراسة أسماء عبد المنعم (2022)و دراسة أسماء أسامة(2021) الذين تبنوا المنهج الشبه تجريبي.

3. من حيث العينة:

اختلفت الدراسات في حجم العينة حيث بلغت أصغر عينة في دراسة 11 مراهقة في دراسة أسماء أسامة (2021), أما بالنسبة لأكبر عينة فقد بلغ عددهم 2894 مراهق في دراسة جوردن بترسون (2007) ,كما بلغ حجم العينة بدراسة نيفين عبد الستار (2019)164 مراهق في دراسة عائشة عبيد الله (2022) بلغ عدد عيناتها50 مراهق ودراسة بلال بن عيشوبة (2019) ودراسة أسماء علد المنعم (2022) بلغت 20 مراهق في كلتا الدراستين اعتمدت في كل الدراسات والدراسة الحالية على عينة من فئة المراهقين.

4. من حيث أدوات الدراسة:

تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة حيث تشابهت بعض الدراسات في أدوات البحث المستخدمة مثل دراسة نفين عبد الستار (2019) ودراسة عائشة عبيد الله (2022) بحيث استخدم في كلتا الدراستين مقياس التفكير الايجابي ومقياس المرونة النفسية, وتشابهت بذلك مع دراستنا الحالية بالنسبة لنوع الأدوات المستخدمة ,كما اختلفت مع بعض الدراسات التي اعتمدت على مقاييس اخرى وبرامج إرشادية ,مثل دراسة بلال بن عيشوبة (2019) التي اعتمد فيها على مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاكتئاب ودراسة أسماء عبد المنعم (2022) فقد اعتمدت فيها على مقياس الضحايا التنمر ومقياس التنظيم الانفعالي وبرنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي, ودراسة أسماء أسامة (2021) فقد اعتمدت فيها على برنامج إرشادي ومقياس المرونة النفسية كأداة للدراسة.

- **الدراسات السابقة التَّي تناولت المرونة النفسية :**

1. من حيث الأهداف:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث أهدافها فقد تشابهت في بعض الدراسات في معرفة العلاقة بين المرونة النفسية و بعض المتغيرات الاخرى مثل دراسة محمد رفيق (2019)التي هدفت للتعرف على مستوى المرونة النفسية و علاقتها بصورة الجسم ، و دراسة فقير تقي الدين (2021) التي تهدف الى التعرف على مستوى المرونة النفسية و علاقتها بالسلوك الصحي, كما ان دراسة مزاري فايزة (2022) و دراسة منيرة محمد حمد (2018) تشابهتا في معرفة العلاقة بين المرونة النفسية و الكفاءة الذاتية .

و تشابهت دراسة عائشة عبيد الله (2022) مع دراستنا بهدف معرفة العلاقة بين المرونة النفسية و التفكير الايجابي .

و دراسة ريتورامي (2013) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية عند المراهقين تشابهت مع دراسة محمد رفيق و فقير تقي الدين و مزاري فايزة و منيرة محمد حمد في الكشف عن المستوى .

و أخيرا دراسة مقلاتي (2014) التي اختلفت عن الدراسات السابقة الاخرى هدفها الكشف عن دور المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية في خفض مستوى الاكتئاب.

2. **من حيث المنهج** :

طغت على الدراسات السابقة استعمال المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة فقير تقي الدين (2021) و دراسة مزاري فايزة (2022) عائشة عبيد الله (2022)و ريتورامي (2013) و دراسة منيرة محمد حمد (2018)

أما دراسة محمد رفيق (2019) فقد اعتمد على المنهج الوصفي بأسلوب التحليل **.**

و اختلفت معهم دراسة مقلاتي (2014)الذي اتبع المنهج العيادي .

و من خلال المناهج المطبقة في الدراسات السابقة و لها تعلق مباشر بدراستنا فبإمكاننا تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي.

3. من حيث العينة :

تشابهت الدراسات السابقة و دراستنا الحالية في نوع العينة اي ان كل الدراسات السابقة اعتمدت دراستها على فئة المراهقين .

و اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في حجم العينات ، حيث بلغت أصغر عينة في هذه الدراسات 50 مراهق تتراوح أعمارهم 13-14-15 في دراسة عائشة عبيد الله (2022) ، أما بالنسبة لأكبر عينة تمثلت في 200 طالب في 4 مدارس الثانوية في دراسة مقلاتي (2014) ، و في دراسة محمد رفيق (2019) كانت العينة 98 طالب مراهق من ذوي الوزن الزائد في المرحلة الاساسية العليا من الصفوف" الثامن و التاسع و العشر" ، و دراسة مزاري (2022) تناولت 120 تلميذ في المرحلة الثانوية, أما دراسة تقي الدين فقير (2021) تكونت من 150 تلميذ يدرس الرابعة متوسط ، ودراسة منيرة محمد حمد بلغت 164 طالبة ، و اخيرا دراسة ريتو رامي (2013) تناولت 60 مراهق .

4. **من حيث الأدوات** :

تنوعت الأدوات في الدراسات السابقة ، حيث تشابهت بعض الدراسات في أدوات البحث المستخدمة كدراسة منيرة محمد حمد (2018) و دراسة مزاري فايزة (2022) بحيث استخدم في كلتا الدراستين مقياس المرونة النفسية والكفاءة الذاتية ، وتشابهت دراسة عائشة عبيد الله (2022) مع دراستنا الحالية في الأدوات حيث اعتمدنا على مقياسين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

واختلفت بعض الدراسات التي استخدم فيها مقياس المرونة مع مقاييس أخرى كدراسة محمد رفيق (2019) استخدم مقياس المرونة النفسية مع مقياس صورة الجسم ،ودراسة فقير تقي الدين (2021) استخدم مقياس المرونة النفسية مع مقياس السلوك الصحي ، ودراسة ريتورامي (2014) استخدم مقياس المرونة النفسية ومقاييس متعددة الأبعاد للرضا عن الحياة .

أما دراسة مقلاتي عاشور(2014) اختلفت عنهم حيث لم يتم استخدام مقياس المرونة النفسية, حيث تم تقييم المرونة من خلال استخدام القائمة النفسية التي أعدها.

الفصل الثاني : التفكير الإيجابي

- تمهيد
- مفهوم التفكير الايجابي
- النظريات المفسرة للتفكير الايجابي
- ابعاد التفكير الايجابي
- استراتيجيات التفكير الايجابي
- العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي
- سمات الافراد ذوي التفكير الايجابي
- خصائص التفكير الايجابي
- اهمية التفكير الايجابي
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تتميز عملية التفكير بأنها عملية إنسانية يتطلب نموها عدة فترات من حياة الإنسان أهمها فترة الطفولة والمراهقة، ويختلف التفكير من شخص لآخر تبعا لعدة عوامل وأسباب يمر بها الشخص في حياته ، ومن أفضل هذه الأنواع ،التفكير الإيجابي ويندرج هذا النوع من التفكير تحت مسمى علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل والسعادة والرضا ومعرفة كيف يمكن للفرد إكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الإيجابية، والأساس الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي أن الفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والإيجابية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها.

ولذا يعد موضوع التفكير الإيجابي من الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي خاصة ،وسنتطرق فيه إلى مفهوم وأبعاد ونظريات والخصائص....إلخ, بحيث سنمد القارئ برؤية حقيقية لمدى أهميته.

1- تعريف التفكير الإيجابي:

اصطلاحا: يعرفه (سعيد بن صالح الرقيب) بأنه المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك وأن تظن خيرً بالآخرين وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة **(حسام محمد، 2013، ص 11)**

- عرفته نادية محمد العريفي في كتابها "الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي" ، والذي أكدت فيه أن التفكير الإيجابي هو الوعي باستعمال العقل بطريقة فعالة تضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية، وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياته دون وضع أي علاقة سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف والذي يتضمن التأكيد الإيجابي، والذي هو عبارة عن جمل تتضمن صفات أو أفعال بمفهوم إيجابي يرددها المرء على نفسه لكي يعمل بها، تساعده على اتباع سلوك الإيجابي . **(محمد محمود ،2017، ص 100)**
- يعرفه "ابراهيم"(2006) بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام إستراتيجيات القيادة ، والتي تزيد من إمداد الفرد بالثقة بأدائه وسيطرته وإدارته لعملية التفكير لديه . **(عيشة عله، 2016 ،128)**
- يعرفه "العنزي "(2007) هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي يحملها الفرد ،ومعالجة المشاكل باستعمال قناعات عقلية بناءة.

وباستعمال إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة عقلية منطقية. **(كهرمان هادي ،2020، ص 180)**

- وتقول وفاء محمد مصطفى " 2003" التفكير الإيجابي أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن اللاواعي للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله وتحقيق أحلامه. **(عبد العزيز حنان , 2012 , ص 89)**

تعريف الإيجابية:

لغة: تأتي بمعنى كل ما يصدر من أمور ناجحة في حياة الفرد. **(خلود الجعري ، 2020، ص 10)**

اصطلاحا: يعرف قاسم الإيجابية بأنها حالة نفسية من داخل الفرد، يغذيها الإيمان وشعور المؤمن بالمسؤولية الفردية، يدفع المؤمن إلى الإيثار ولمسارعة في فعل الخيرات وبذل العطاء وانتهاز الفرص واستثمار الواقع **.(محمد محمود 2018، ص)**

تعريف التفكير:

اصطلاحا: يرى جون ديوي أن التفكير يشير إلى وجود مشكلة أو أزمة لذلك ينظم بطريقة منهجية لحلها لهذا ارتبط التفكير العلمي بالطريقة المنهجية التي يستخدمها الإنسان في التصدي لهذه المشكلات أو التغلب عليها وتبسيطها. **(عبد العزيز حنان 2012، ص 49)**

- يذكر عبد المعطي رمضان الأنا أن مصطلح التفكير يشمل تركيب الأفكار وتنظيم المعلومات بطريقة ما وإعادة تكوين الخبرة وتعني كلمة تفكير استخدام المعلومات بطريقة ما تنظمها وتعيد شرحها أو ترتيبها. **(محمد عمروش 2006، ص 20.)**

2-النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

← النظرية المعرفية:

إن النظرية المعرفية من أهم النظريات التي فسرت التفكير حيث تطرقت إلى أسس فيسيولوجية للمعرفة، واتجاه معالجة المعلومات، ونظرية النمو المعرفي لـ "بياجيه"

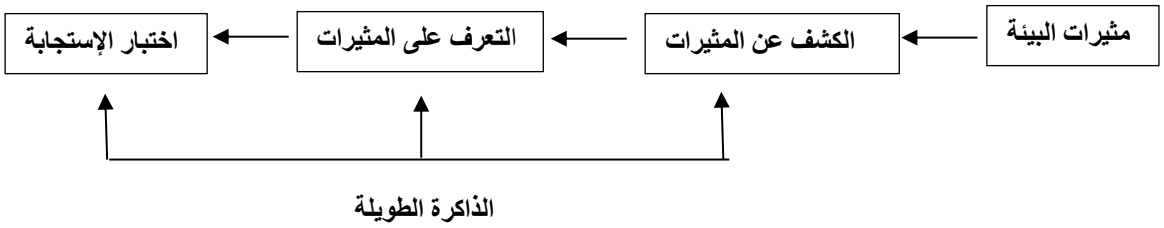
أ/ الاتجاه الفيزيولوجي: حاول هذا الاتجاه تفسير السلوك الإنساني بشكل عام والتفكير بشكل خاص من خلال ربط الإنسان بما يجري داخل الجسم من عمليات فيزيولوجية عديدة في الجهاز العصبي والغدد والحواس...إلخ. كما أن محاولة فهم التفكير يتطلب فهمها كعملية مجردة.

(دعماش خديجة 2017، ص ص 48/46)

فإن أردنا أن نفهم كيف يحل مسألة رياضية فلا بد من دراسة الدماغ وتتبع التغيرات التي تطرا على دماغه خلال حل المسألة ويتطلب هذا المنهج معرفة دقيقة لعمليات الدماغ ووظائفه إذ أن دراسة التفكير تتطلب التعرف على مناطق الإدراك والانتباه والحواس والذاكرة والتعلم وغيرها والتعرف على طبيعة تركيب هذه المناطق، ودورها في ضبط هذه العمليات المعرفية ومعرفة آليات انتقال المعلومات في هذه الأجزاء حتى يحدث التفكير.

ب/ اتجاه معالجة المعلومات: برز اتجاه معالجة المعلومات كأحد الأبعاد الجديدة لتطور بالطريقة الاتجاه المعرفي في نظريته لعملية التعلم، ويرى هذا الاتجاه أن التعلم أو الاكتساب محكوم التي تكتسب فيها المعلومات وكيفية تخزين هذه المعلومات أو استرجاعها مرة أخرى لذلك فإن العديد من المهتمين بالتفكير يحاولون النظر إلى الإنسان على أنه يعمل كالحاسوب من حيث تكوين المعلومات ومعالجتها وبلغة أخرى يشترك الحاسوب والإنسان في وجود مدخلات ومخرجات خلال التعامل مع العالم الخارجي.

يؤكد "سولسو" أن اتجاه معالجة المعلومات تفترض أن التفكير يحدث نتيجة سلسلة من العمليات المعرفية للمعلومات الحسية القادمة من البيئة الخارجية كالكشف عن المثيرات والتعرف عليها واختيار الاستجابة المناسبة إن عملية التفكير تنتج عن عدد من العمليات كإدراك المثير وتميزه والاسترجاع من الذاكرة وتكوين المفاهيم، واتخاذ الأحكام واستخدام اللغة ، ويمكن توضيح عمليات التفكير اللغة، ويمكن توضيح عمليات التفكير من خلال الشكل (1):



الشكل (1) اتجاه معالجة المعلومات والتفكير

نلاحظ من خلال الشكل (1) أن الفرد عندما يمارس التفكير فإنه يمارس الاستقبال و التعرف والاسترجاع ضمن منظومة تتسم بالتسلسل والدقة حتى يصل إلى مرحلة الاستجابة. **(دعماش خديجة 2017، ص ص 48/46)**

← نظرية بياجيه في النمو المعرفي :

يعتقد بياجيه أن هناك وظيفتان أساسيتان للتفكير هما التنظيم والتكيف ويعرف التكيف على أنه المحافظة والبقاء أي إيجاد التوازن بين الجسم والمحيط ,ويشير مفهوم التنظيم إلى طبيعة البنى العقلية التي يقوم بها التكيف ,وتتمثل وظيفة التنظيم من خلال نزعة الفرد إلى ترتيب وتنسيق الأنشطة المعرفية بشكل متكامل، بينما تشير وظيفة التكيف إلى نزعة الفرد إلى التلاؤم والتآلف مع البيئة ويتحقق التكيف من خلال التمثل والإستيعاب حيث يتحقق التمثل عن طريق دمج الفرد للمعلومات داخل البناء المعرفي وحتى يتحقق الفهم والإدراك.

بينما يتم الإستيعاب من خلال نزعة الفرد لتغيير تراكيبه المعرفية لتواجد مطالب البيئة " تفسير داخلي للبنية المعرفية حتى تتناسب مع مثيرات البيئة الخارجية".

كما أكدت نظرية بياجيه على أهمية تطور التفكير وفقا لمراحل النمو المعرفي التي تتميز بسلسلة من عمليات التنظيم ونزعات التكيف الداخلية والخارجية في كل مرحلة وهذه المراحل هي مرحلة الحس الحركي مرحلة ما قبل العمليات، مرحلة العمليات المادية، مرحلة التفكير لمجرد.

← نظرية آرون بيك:

قدمت ورد وآخرون(2017) نظرية بيك في تفسير التفكير الإيجابي وشرحها فيما يلي: ظهرت هذه النظرية على يد آرون بيك حين رأى أن لكل فرد أفكار أو توقعات وافتراضات على ذاته وعلى الآخرين وعلى العالم.

إن المشاكل والصعوبات النفسية " قلق، ضغط، اكتئاب" تحدث لدى الإنسان عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة ,ومن هنا يسعى الفرد لكي يصبح أكثر وعي بأنماط التفكير التلقائية والخاطئة لديه ,وعند التعرف على هذه الأفكار السلبية اللا توافقية يتم استبدالها بأفكار إيجابية منطقية توافقية, يرى بيك أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وآرائه واتجاهاته تعد جميعها بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المرضي.

يركز بيك على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع الانفعالات، السلوك، حيث تتحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه وتفسيره لحدث ما وبذلك فإن الكثير من الاستيجابات الوجدانية والسلوكي والاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة , يبنيها الفرد على نفسه وعلى محيطه.

لذا فقد طورBeik سنة (1963) طريقة لإعادة البناء المعرفي والهدف منها تنمية التفكير الإيجابي والعقلاني المتوافق, يرى بيك أن ردة الفعل الانفعالية ليست مجرد

استجابات مباشرة وتلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، إنما يجري تحليل المثيرات من خلال النظام المعرفي الداخلي.

إذ ينتج عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية. **(دعماش خديجة 2017، ص ص 48/46)**

أشار بيك سنة (1985) إلى أن التفكير الإيجابي يعيد صياغة الأفكار السلبية والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية , واختيار بدائل مناسبة وتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية وإيجابية .**(دعماش خديجة 2017، ص ص 48/46)**

كما يرى أصحاب النظرية المعرفية أن ما يفكر به الناس أو ما يقولونه عن أنفسهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمرضي ومن بين النماذج ما يلي:

1. **نموذج سيلجمان مارتين**: حيث افترض أنه إن كنت تفكر أفكارا إيجابية فإن حياتك ستصبح إيجابية آليا، وإن كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك أن تصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول أن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي إذا أردت شيئا فإنه يجب عليك أن تعتقد داخليا بأنه يمكنك أن تحصل عليه
2. **نموذج كير كجارد:** حيث قسم التفكير الإيجابي إلى 3 مجموعات متشابكة هي:

- **المعرفة الداخلية**: ذلك ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية وأن معرفته الداخلية تبقيه مركزا على الهدف ومع الهدف يجيئ الغرض.
- **الإيمان:** يعرف أنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الإيجابي لديه ثقة في الطبيعة والعالم والإله والروحانية هي تجربة شخصية لشيء مقدس ويشتق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم.
- **العلاقات الشخصية المؤثرة** بحيث التفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقات الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا أقرباء أم أصدقاء.**(خلود الجعري 2020 ص ص 1572/1571)**

← النظرية التحليلية :

التحليل النفسي: من وجهة نظر فرويد يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ,وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية والعقد النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التنفيذ والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية.

فالفرد بطبيعته متفائل, إذ لم تقع في حياته تجعل نشوء العقدة لديه أمرا ممكنا ، أي الذي يشبع بشكل مفرط في مرحلة الطفولة يكون عرضة لتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية تتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني. **(خلود الجعري 2020 ص ص 1572/1571)3**

3-أبعاد التفكير الإيجابي:

1. **التوقعات الإيجابية:** أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب الحياة، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية والاجتماعية والمهنية.
2. **التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين**: وتتمثل في تبني الفرد للأفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على مدى تفهمه للاختلاف بين الأفراد.
3. **الذكاء الانفعالي**: وهو مجموعة من المهارات والصفات التي تساعد الفرد على مراعاة مشاعر الآخرين.
4. **تقبل المسؤولية الشخصية:** هو عدم التعذر بالوقت وعدم إلقاء الأعذار على الآخرين وتحمل المسؤولية كاملة.
5. **المسامحة والأريحية:** وهو تبني معتقدات وأفكار وسلوكيات متسامحة لما نمر به من خبرات وآلام نفسية .**(عائشة عبيد الله 2022، ص 5)**
6. **النمط الانفعالي:** يقصد به مهارات الشخص في توجيه انفعالاته في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعملية التوافق النفسي والاجتماعي.
7. **المجازفة الإيجابية:** ويتسم هؤلاء الأفراد بحب الاستطلاع والرغبة الدائمة في الكشف عن كل ما هو غامض.
8. **الشعور العام بالرقى:** وهو الشعور بالرقى عن الذات والقدرة على تحقيق الأهداف العامة مثل: مستوى المعيشة ومستوى التعليم.
9. **حب التعليم والتفتح المعرفي**: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية وإمكانات التغيير بما في ذلك اهتمام والمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد ولائم لتحقيق الصحة النفسية (,**محمد محمود 2018، ص 2)**

ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات , ويملكون رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف تتعامل مع مواقف الخوف والقلق والإكتئاب والاضطراب النفسي. **(محمد محمود 2018، ص 2)**

4-استراتيجيات التفكير الإيجابي:

- يشير أنتوني روفيز (2006) على أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر به.

حيث يوجد العديد من الاستراتيجيات التي تقع تحت مظلة التفكير الإيجابي نذكر منها:

← استراتيجية التحدث الذاتي:

يرى سليمان الشمراني (2002) أن ما يصدر على الشخص من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما هو في ذهنه عن ذاته وعن من حوله وعن الحياة عموما وتتشكل تلك الأفكار جراء ما يتعرض له الشخص من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي.

حيث أن الحديث الذاتي الإيجابي يعزز الاستقلال والمسؤولية الذاتية في فهم الفرد لذاته وبناء الثقة وتقدير الذات ويؤثر الحديث النفسي الإيجابي على تحديد الفرد لأهدافه والدافعية لحل مشكلاته وقدرته على مجابهة الضغوط النفسية والإحباط ويجعل الفرد

ينظر إلى المستقبل نظرة أكثر تفاؤلا، وأما الحديث السلبي للذات فإنه يقود إلى الفشل ويبدد احترام الذات والثقة في النفس و يستنزف الطاقة الجسدية والذهنية.

ويشير إبراهيم (2005) أن استراتيجية التحدث الذاتي تعبر على الحوارات العقلية والتي يجربها الفرد باحثا عن أفكاره وقناعاته ليحدد من خلالها موقعه ومستوى قدرته على حل مشكلة معينة في وضعه الراهن.

ويشير كل من بروديرك وناتالي إلى أن حديث الذات يستخدم كأداة للتوجيه الذاتي في حل المشاكل المعرفية، كما انه يؤكد على انه نشاط ذاتي التنظيم بحث أن الأطفال والبالغين يستخدمون حديث الذات لتركيز الانتباه والتوجيه كأداة للتحفيز والتقييم الذاتي. **(أحمد علي 2019، ص ص 18-19)**

← استراتيجية حل المشكلات:

هي عملية تفكير ابداعية يتوصل بها الإنسان إلى حل مشاكله بطرائق مختلفة يستخدم فيها كل ما لديه خبرات ومهارات ومعلومات سابقة ليصل من خلالها إلى حل مشكلة لتخطى عقبة من العقبات.

يعتبر جابر (2005) أن حل المشكلات نوع من أنواع التفكير الذي يتطلب مهارة ,حيث أنه يمكن تعلمه وتحسينه عن طريق الممارسة ,وهذا يمكن تدريسه في المدارس حيث يعمل المدرسون على عرض المشكلات على الطلبة ويوجهون انتباههم على التفكير في

المشكلة بدلا من تركيزهم على مادته حيث أنهم يستخدمون رغبة الطلبة الطبيعية في الاكتشاف كدافع وهم يساعدون الطلبة في تفسير المشكل بطريقة تجعل لها معنى عندهم, وتنمية التخمينات أو الفروض التي تتعلق بالحلول واختبارها وتقويم النتائج.

وقد أكد فيرابيفر (2003) ان التفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

← استراتيجيات التخيل:

يعرف ستيفن بوكين (2002) التخيل بأنه القدرة التي لدينا أن تتحرك ذهنيا بكفاءة فيما يتجاوز المكان والزمان الحاليين والاعتماد على خريطة الذاكرة والتخيل، حيث يمكننا تكوين بناءات أو تصورات ذهنية تتجاوز الموقف الحالي.

يرى فهيم مصطفى (2005) بأنه القدرة على الرؤية المستقبلية ويعتبر التخيل قوة عقلية يستطيع بها الفرد التذكر في استرجاع الصور العقلية التي يؤلف بينها لتصبح فكرة حقيقية.

ذكر يوسف العنزي (2003)أن استخدام هذه الاستراتيجية يجعل الفرد يمر بخبرة حل الموقف على المستوى التصوري أو الذهني مسبقا.

الأمر الذي يقلل من القلق المصاحب للموقف الأصلي وكلما زاد تكرار ممارسة هذا التخيل زادت معه سيطرت الفرد على جوانب الموقف الضاغط يعتبر حسين (2003) أن تطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصورة العقلية لتوسيع المدارك واستخدام الحواس الخمسة للمساعدة على التصور وعدم وضع قيود على التصور ووضع نفسك مكان ذلك الشيء أو ذلك الشخص لتوليد أكبر عدد من الأفكار. **(أحمد علي 2019، ص ص 18-19)**

← استراتيجية اتخاذ القرار :

يرى حسين (2003) أنه القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع من أجل الوصول إلى القرار السليم.

وهناك متطلبات قبلية لتعلم مهارات اتخاذ القرار تتمثل في القدرة على التخيل، القدرة على الربط، القدرة على الاستنتاج، القدرة على حل المشكلات، القدرة على جمع المعلومات.

← استراتيجية الوصايا العشر في التفكير الإيجابي:

حسين الفقي (2007) تتمثل الوصايا العشر في الرغبة المشتعلة " القرار القاطع " الاهتمامات الشخصية، النشاطات اليومية، **(عيشة عله 2016، ص ص 133/132).**

السكون والتأمل اليومي التنمية الذاتية، التأكيدات المتضامنة، الوقف الإيجابي، تحديد الأهداف، الإدراك الواعي، تحمل المسؤولية الكاملة. **(عيشة عله 2016، ص ص 133/132).**

5. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

ذكر صقور وحواط (2016) عدة عوامل تؤثر في التفكير الإيجابي تمثلت في:

- **التنشئة الاجتماعية الأسرية**: فالتربية والتنشئة لها تأثير كبير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وإذا قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر فإنها تؤدي إلى بلورة شخصية مضطربة لدى الأفراد وينعكس في سلوكه ونمط تفكيره.
- **الثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي السائد:** إن المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات التفكير ليست قاصرة على الثقافة أو حضارة أو عرق أو دين إذ انها توحي بالإمكانيات الهائلة التي يمكن أن يتطور بها أي مجتمع يمكنه أن يعزز لدى أفراده السلوك الإيجابي، فسلوك الأفراد وتفكيرهم يختلف بين الأنظمة السياسية الرجعية التي تسعى إلى إشعار مواطنيها بالعجز والضعف وبين الأنظمة الديمقراطية المتقدمة التي تسعى إلى تطور شخصيات الأفراد وتحرير أفكارهم من القيود والرجعية.

وسائل الإعلام المختلفة: وجد انه هناك تأثير مباشر لوسائل الإعلام المختلفة، لاسيما التلفاز والبث الفضائي على سلوك المشاهدين وتفكيرهم، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الافراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية، **(هناء محمود 2020، ص ص 18/17).**

كما أن سهولة الوصول إلى المعلومات الغزيرة جدا باستخدام تقنيات في متناول الجميع مثل الشبكة " العنكبوتية " تؤدي إلى ركون الأفراد إلى هذه الوسائل والتقنيات دون استخدام تفكيرهم. **(هناء محمود 2020، ص ص 18/17).**

6. سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي:

يتصف أصحاب التفكير الإيجابي بما يلي:

- يتصفون بالمرونة الفطرية ويتوقون إلى معرفة الجديد من المعلومات.
- مفردات ولغة صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادرة على المنافسة والحوار يكون هذا الحوار والنقاش مثمرا مفيد بالنسبة له وللأخرين

- مداخلات و أطروحات صاحب التفكير الإيجابي تتميز بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منظمة وقابلة للتعديل والتفسير إذا اقتضت الحاجة ذلك
- صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تتناسب مع التطور الحاصل، فهو بذلك يقدر من الأشخاص المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجحة وفعالة لحل المشاكل المحيطة له ولغيره. **(حسام محمد، 2013،ص ص 88-89).**
- صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما يفيد ولا يلزم ان يكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين. **(حسام محمد، 2013،ص ص 88-89).**

7. خصائص التفكير عند المراهق:

← **الشكلية:** تواكب مرحلة المراهقة مرحلة العمليات الشكلية عند بياجيه وتشير كلمة شكلية إلى نمو شكل التفكير أو بنائه، كما تشير إلى قدرة المراهق على تكوين شكل معين للفروض ويستطيع المراهق من خلال هذه المرحلة القيام بعمليات غير مرتبطة بخبرات عاشتها أو موضوعات قد رآها كما أنه يستطيع التحرك من الواقع إلى ما هو محتمل ويكتسب القدرة على التخيل والتنظيم الإمكانيات الغير مرئية والتي تخضع للخبرة إذ يبدأ التفكير في كل ما هو محتمل وينظم كل الاحتمالات في مجموعات منسقة وينتقل تفكير المراهق من منطق الاستقرار إلى الاستدلال ويستطيع المراهق التحرك من العام إلى الخاص بعد ان كان يتحرك من الخاص إلى العام فيما سبق.

المرونة في التفكير: حيث يستطيع المراهق التفكير في القضايا المختلفة مستخدما الرموز المجردة ويتحرر في تفكيره من معوقات الزمان والمكان،**(بلال بن عيشوبة 2019، ص ص 103/99)**

← فيحلق بتفكيره في الفضاء كما يجد متعة في المفاهيم التي لم يمر بخبرة واقعية بها مثل اللانهائي، فهو حر في التنقل بين أفكاره بمرونة، والمشكلات التي تصادفه ويجعله دون وعي منه يركز بشدة على حلها مع الشعور بالرضا والسعادة نتيجة مواجهة المشكلات وحلها إذ يجعله يرى في المشكلة فرصة جديدة للنجاح.

-يجعل الإنسان دائم التفاؤل والرضا عن قدراته ومهاراته وواثق " بأن المستقبل يأتي دائما بالأفضل له وللآخرين من حوله.

- يجعل شخصيته الفرد تتسم بالتحدي والإصرار على الوصول إلى الهدف المنشود والمبادرة على الأفكار بما يتوجب عليه فعله.

- يساعد الإنسان على ترتيب أولوياته بالحياة والقيام بالأعمال على الوجه الأمثل بدون الشعر بأي ضغوط نفسية على الذات.

- يساعد الإنسان على إدارة وتنظيم وقته بشكل إيجابي ويمارس هواياته بشكل يتسم فيه بالسعادة والرضا عن الذات.

- يجعل الإنسان ناشرا للإيجابيات والنجاح في الحياة بين الآخرين فيتعلمون منه كيف يفكرون بإيجابية .

← **التحكم والضبط:**

عندما يتعامل المراهق مع مشكلة فإنه يضع كل المشكلات المنطقية في اعتباره بالإضافة إلى أنه حينما يفكر في جانب معين من جوانب الموقف فإنه يضع كل الجوانب الأخرى موضع الاعتبار وينظم المعلومات ويربطها بكل هذا الموقف قبل أن يصل إلى نتيجة.

← **تفسير الظواهر**: يختلف المراهق عن الطفل في النظر للظواهر المختلفة فبينما يقوم الطفل في سن المدرسة الابتدائية بوصف الظواهر مع الاستمتاع بالرضا عقب هذا الوصف فان المراهق يقوم بتفسير هذه الظواهر ويعنى الوصف ربط أجزاء الظاهرة ببعضها بينما يعني التفسير ربط الظاهرة وأجزائها بظاهرة أخرى، بالإضافة إلى تباين العلاقة بين الظاهرتين.

← **التفكير في الاحتمالات ووضعها في عين الاعتبار:**

إن المراهق باستطاعته التعامل مع المنطق التوافقي التي تعمل فيه الكثير من العوامل في وقت واحد سواء كل منها على حدة أو متفاعلة معا بعضها، وبهذا يمكن للمراهق التفكير فيما هو ممكن بدلا من التقيد بما هو كائن بالفعل والاقتصار عليه. **(بلال بن عيشوبة 2019، ص ص 103/99)**

- يستطيع المراهق استخدام نظم تجريدية تجعل التفكير أكثر مرونة، يستطيع المراهق أن يتعامل مع الواقع، وهذا هو أعلى أشكال المعرفة حيث يصبح المراهق أكثر تجردا وانسلاخا عن خبراته المباشرة وذلك على خلال الطفل الصغير .

المعرفة ونمو شخصية المراهق: إن النمو المعرفي للمراهق يتضمن تغيرات التعرف على الأنا وإدراك الذات وكذلك في التمركز حول الذات حيث يبدأ التفكير الإجرائي الشكلي الذي يزيد من قدرة المراهق على تفحص ذاته، ويصبح قادرا على التفكير حول

نفسه بموضوعية لأول مرة، ونتيجة لذلك يصبح مهتم بردود فعل الآخرين نحو ذاته وحول التعارض الذات المثالية والذات الواقعية.

تمركز المراهق حول ذاته: تنقسم شخصية المراهق في بداية مرحلة المراهقة بالتمركز حول الذات ولذلك نرى المراهق شديد الانهماك في الاهتمام بذاته، ويكون تفكيره حول ذاته، ولكن مع نهاية المرحلة يستطيع في نفسه وفي الآخرين أيضا.

ومن نتائج التمركز حول الذات تجد المراهق يشعر كانه يقف في مسرح وحده، وكلمن حوله متفرج عليه أي أنظار المحيطة حول متجهة إليه، إن المراهق بهذا يقوم بالدور الذي يطلق عليه كنيد 1967 اسم النظارة الوهمية ويعتقد المراهق أنه ذو أهمية لعدد كبير من الناس. **(بلال بن عيشوبة 2019، ص ص 103/99)**

8-أهمية التفكير الإيجابي:

يسعى الإنسان مهما كان عمره ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى ان تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح والتواصل في شتى مجالات الحياة ولذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره المصالح المادية والمعنوية وأن يدفع عن نفسه الضر والمفاسد ومن هنا نستطيع أن ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما قد تعيقه من حقيق الأفضل لنفسه.

ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة لأن الحياة يرى تربسى (1993)التفكير الإيجابي يزيد من قدرة الإنسان: صرح رجل الصناعة هارفيفايرستون " قائلا راس المال ليس شديد الأهمية في عالم الأعمال وكذلك الخبرة إذ يمكن الحصول عليها بأي شكل ولكن المهم الأفكار"

التفكير الإيجابي يجلب السعادة: إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أجل شيء في الحياة، فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الإيجابية **(فهد محمد 2013، ص ص 22-23)**

- يساعد التفكير الإيجابي على رفع أداء الفرد
- التفكير الإيجابي يحفز الإبداع والإبتكار
- التفكير الإيجابي بدعم العلاقات الشخصية الداخلية والتي تعتبر الأساس في إتمام وإنجاح العمل

- المفكر الإيجابي يقلق بشكل أقل ويستمتع أكثر، ينظر للجانب المضيء بدل أن يغرق في الأفكار السوداء، ويختار السعادة بدل الحزن ويشعر معظم الوقت بمشاعر طيبة
- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا ننجذب إلى المواقف السلبية
- يعد التفكير الإيجابي الباعث على التغيير والتحرك نحو بيئة إيجابية.
- يمكن الفرد من مواجهة التحديات بشكل اقوى يساعد على اتخاذ القرار بشكل مدروس لأنه يخلص المرء من الخوف ذو القلق . **(فهد محمد 2013، ص ص 22-23).**

خلاصة الفصل:

يتضح من خلال عرضنا لهذا الفصل أن التفكير الإيجابي له اهمية كبيرة في حياة أي شخص وأنه لا يمكن للتفكير أن يكون إلا من دوافع الفرد لتحقيق أهداف سامية.

إذ أنه من الواجب على كل فرد التمسك بسلاح الإيجابية في مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجهه في حياته، حيث أنه كلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل فعال وناجح لأي مشكلة.

الفصل الثالث: المرونة النفسية

- تمهيد.
- مفهوم المرونة النفسية.
- المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية.
- النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
- سمات الافراد ذوي المرونة النفسية.
- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية.
- طرق بناء المرونة النفسية.
- المرونة النفسية لدى المراهقين.
- ثمرات المرونة النفسية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تلعب لمرونة النفسية دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات و المواقف التي تواجهه في كل مرحلة من مراحل حياته و بالأخص في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة نمائية حساسة يمر عليها الفرد يواجه فيها الكثير من الضغوطات و يتعرض إلى صراعات متعددة داخلية و خارجية مما يجب على المراهق التأقلم و مواجهة الضغوطات و الصعوبات من اجل الحفاظ على صحته النفسية و الجسدية فيكتسب خاصية مهمة و هي المرونة النفسية، و من خلال هذا سنتطرق إلى مفهوم المرونة النفسية و النظريات المفسرة و سمات الافراد ذوي المرونة النفسية .

1-مفهوم المرونة النفسية:

لغة :اخذ مصطلح المرونة النفسية من (الميم و الراء و النون) اصل صحيح يدل على لين الشيء و سهولته ،وجاء في لسان العرب :مرن يمرن مرانة و مرونة : و هو لين في الصلابة. **(النوي هاجر2016، ، ص58)**

اصطلاحا :برز مفهوم المرونة الايجابية إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من الباحثين و تفسير السلوك الايجابي الجيد للفرد اثناء تعرضه لظروف صعبة و و لفهم العمليات التي تفسر سلوكه الغير متوقع , و ظل الاهتمام منصبا على دراسة المرونة النفسية لدى الافراد العلماء إلى ان بدأ يظهر علم النفس الايجابي الذي اهتم بدراسة و تنمية القوى الشخصية و القدرات و السمات الايجابية. **(عبد الله خلف صالح، 2018،ص8).**

- تعرف الجمعية الامريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بانها عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية للشدائد و الصدمات و النكبات او الضغوط النفسية العادية التي يوجهها البشر مثل المشكلات الاسرية ، مشكلة العلاقات مع الاخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة و ضغوط العمل و تلعب المرونة النفسية دورا هاما في تجديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات و المواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته. **(ليلى مدور,2019، ص135)**
- يعرف نيومان المرونة النفسية بانها القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة مثل المحن و الواقف الضاغطة المتواصلة و هي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا في مواجهة المشكلات و الصدمات .**(سالم بن صالح سيف الغرزي،2016، ص9)**
- عرفها بركات (2008) على انها قدرة الفرد على ان يغير نفسه و اتجاهاته مع المواقف التي يقع بها بالإضافة على قدرته على ايجاد حلول للمشكلات ، فيما عرفها زهيري (2012) ان المرونة النفسية هي احدى مكونات الرئيسية المتممة

(احمد جاسم محمد ،2019ص 31)

للصحة النفسية فهي تضع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية و صحة نفسية دائمة. **(احمد جاسم محمد ،2019ص 31).**

- شارما (2015) عرف المرونة النفسية على انها القدرة على استعادة التوازن بعد اي خسارة او فشل او صدمة و هي واحدة من اهم مهارات الحياة التي يحتاجها الفرد لحماية دعم و اثراء وجوده في عالم اليوم و كثيرا ما يستخدم مصطلح المرونة لوصف سمة شخصية مستقرة او القدرة التي تحمي الافراد من الاثار السلبية للمخاطر و المحن. **(لانا باسل محمد الشبول،2017 ،ص12)**
- ذكرت الزيات (2009) ان المرونة النفسية هي القدرة على انتاج عدد كبير من الأفكار الانتقال او التحول من نوع او فئة معينة من الافكار إلى نوع اخر ، اي القدرة على تغيير زاوية التفكير ، و دكرت الخفاف (2013) ان محاولة الفرد ايجاد حلول و بدائل باستمرار لمشكلاته تعتبر مرونة **.(هشام عبد الحافظ ربابعة،2017 ،ص13).**

3. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

- **مرونة الانا:** القدرة على اعادة بناء الشخصية و مقدرتها على التشافي من المحن.
- **قوة الانا:** قدرة الفرد على التكيف مع شروط الواقع و الاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة ،و التوافق مع مطالب الحياة الاجتماعية ،و الاتزان و القدرة على التحكم في الانفعالات و التعبير عنها بنما يتناسب في مواقف الغضب ، الخوف و تحقيق الصحة النفسية.
- **المناعة النفسية** :يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الازمات و تحمل الصعاب و مقاومة ما ينتج عنها من افكار سلبية كالعجز ،الانهزامية و التشاؤم و مشاعر السخط الغضب.
- **التفكير الايجابي :** احساس و قدرة على النجاح و تفكير متفائل ،حيث ان التفكير بالفشل مقدمة للوصول اليه اما التفكير في النجاح فهو وليده و طريقة لإدراكه و نيله .
- **الهدوء الانفعالي :** قدرة الفرد على مواجهة الظروف المختلفة سواء كانت حسنة او سيئة بشجاعة و جزم و بهجة و انشراح .
- **التوافق الايجابي:** قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع الاخرين و مع المجتمع الذي يعيش فيه ،هذا ما يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من المشكلات بمعنى ان يكون متفهما لنفسه و يتقبل ذاته و الاخرين.
- **القدرة على التكيف :**هي عملية ديناميكية مستمرة يحدثها الشخص لإيجاد علاقة توافقية مع بيئته . **(ليلى مدور،2020،ص138-139)**

- **الاتزان الانفعالي:** هو ان يكون لدى الفرد القدرة على التحكم و السيطرة على انفعالاته المختلفة و لديه مرونة في التعامل مع الموقف و الاحداث الجارية بحيث تكون الاستجابة الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.
- **الثبات الانفعالي:** التعايش مع الاحداث و المواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس و استقرار الحالة المزاجية و الاعتدال في اشباع الحاجات النفسية و البيولوجية .
- **الصلابة النفسية :** مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل الالتزام ،التحكم و التحدي ووضوح الاهداف ، هذه الخصائص هدفها المحافظة على الصحة النفسية و الجسمية و الامن النفسي للفرد عند تلقيه حدث صادم او ضاغط **.(ليلى مدور،2020،ص 138-139)**

3-النظريات التي فسرت المرونة النفسية :

← نظرية التحليل النفسي (1856-1939):

يعد "سيجموند فرويد "المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي ، و يرى في الشخصية ثلاث قوى ، و هي:

- **الهو** : و تشير إلى الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزودا بها ، و تتضمن غريزتي الجنس و العدوان .
- **الأنا** : اي الجانب الواعي من الشخصية و الذي يوجه الانسان نحو السلوك السليم القائم على المنطق و العقل و مبدأ الواقع .
- **الأنا الأعلى** : و هي وظيفة الرقابة و الردع ن و تشير إلى المثل العليا و القيم الخلقية السائدة في الجماعة ، فوظيفة الأنا تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة (الهو) و بين ضغوط الأنا الأعلى (الروادع) من جهة اخرى.

و عليه يرى فرويد ان قدرة الفرد على مواجهة الشدائد و الظروف الصعبة و المحن مرهون بقوة " الأنا " و قدرتها و نجاحها على احداث التوازن و التوفيق بين متطلبات " الهو" و "الأنا الأعلى " لأنها تخضع لمبدأ الواقع ، و تفكر تفكيرا موضوعيا و معتدلا و متماشيا مع الاوضاع الاجتماعية المتعارف عليها ، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية و العمل على توافقها مع البيئة و حل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد .**(لمياء قيس سعدون محمود الزهيري ،2012،ص53).**

← النظرية المعرفية :

يعتبر" ارون بيك "من اللذين اشتهروا في علاج الاكتئاب ،فقد طور طرقه في العلاج المعرفي ،و التي تعتمد طريقته في العلاج على اعادة البناء المعرفي ،و الهدف من ذلك هو ايجاد انماط التفكير العقلاني ،و يرى" بيك " بأن الاشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة و يعانون من اضطرابات انفعالية غالبا ما ينخرطون في تفكير مشوه غير فعال ، و هذا ما يسبب لهم المشاكل .

و تعد المرونة جزءا اساسيا من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة حل للمشكلات و تكيف مع الخبرات السابقة ، و لأنها جزء من التفكير و الدافعية العقلية ، و الجزء الأخر من المرونة المتمثل في نوع "المرونة النفسية " هو تعديل نمط الافكار ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة ، و لان المرونة المعرفية جزءا اساسي من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة النفسية مكونا يدفع الفرد إلى تغيير انماط سلوكه بما يتلاءم مع افكاره و معتقداته ليحقق السعادة ، و على الاقل ليحقق متطلبات تكيفه مع الواقع المعاش ، و طلب التكيف لتحقيق الاهداف يستثير تغيير لتوليد الافكار الجديدة ، و من هنا اصبحت النظرية المعرفية و المرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله افكار الفرد و ما يستطيع بها ان يتكيف مع متطلبات الواقع ، و هذا ما اكده علماء النفس المعرفيين حيث يصبح الفرد مرة ناقدا و مرة و مرة متكيفا و مرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع من ضغوطات , فتصبح تصرفات الفرد ما بين الشعور بأن لا يقف مستسلما و لن يقفk بدون ما يحدد لأفكاره طريقا ،فتستمد دافعيته ما تحمله افكاره. **(اماني حسن حسين عبد السلام ،2018،ص32-33)**

← نظرية التعلم الاجتماعي:

نظرية باندورا ليست كنظيراتها من النظريات السلوكية ،فهي تشير إلى ان السلوكيات تكتسب عبر التكيف ،كما ان نظريته تأخذ باعتبار المؤثرات النفسية كالذاكرة و مدى الانتباه تستخدم نظرية التعلم الاجتماعي للمصطلحات السلوكية و الإنسانية لكي تشرح الوظائف السيكولوجية على اساس من التفاعل المتبادل المستمر بين المحددات الشخصية و المحددات البيئية و تأثير البيئة على السلوك ،لكن سلوك الفرد بدوره يحدد بيئته فالناسلا يستجيبون ببساطة للمثيرات كما هي و ذلك لانهم يستجيبون لها كما يفسرون ، و تقوم نظرية (باندورا)على مبدأ ان اتعلم امر اساسي للمرونة النفسية ، و هو يحدث من خلال الخبرة المباشرة ، و قد اكد على مفهوم الكفاءة الذاتية حيث يشير إلى اعتقادات الناس حول امكانياتهم لإنتاج مستوى محدد من الاداء ، و هي مزيج من الخصائص الايجابية و الميول الشخصية و واعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة النفسية.**(اسماء اسامة محمد كمال ،2021،ص382)**

← نظرية ريتشارد سون:

من اوائل النظريات لتفسير عماية المرونة النفسية هي نظرية ريتشارد سون الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد ،و التي تدفعه إلى تحقيق الذات و الايثار و الحكمة ،و يكمن الفرض الاساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي(التوازن) ،و هو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم و العقل و الروح) مع ظروف الحياة الحالية .

حيث تؤثر الضغوط النفسية و الاحداث البغيضة و احداث الحياة الاخرى المتوقعة و غير المتوقعة أو متطيبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف و مواجهة مثل هذه الاحداث في الحياة تتأثر بصفات المرونة و اعادة التكامل مع المرونة السابقة ، و التفاعل بين الضغوط النفسية اليومية و لعوامل الوقائية **.(سالم بن صالح بن سيف العزري،2016،ص 23).**

4-السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :

يذكر الخطيب و اخرون (2003) السمات الشخصية المميزة لأشخاص ذوي المرونة العالية و هي :

1. **الاستبصار**: و هي قدرة الشخص على قراءة و ترجمة المواقف والاشخاص و القدرة على التواصل البينشخصي و معرفة طريقة الفرد في التكيف مع المواقف المختلفة ،مما يجعله يفهم نفسه و الاخرين **.**
2. **الاستقلال** : عمل توازن بين الاشخاص و الافراد الاخرين المحيطين به ، و يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له و ما عليه .
3. **الابداع:** و يشمل اجراء خيارات و بدائل للتكيف مع تحديات الحياة بالإضافة للاندماج في كل الاشكال السلوكية
4. **روح الدعابة** : تمثل القدرة على ادخال السرور على النفس ، و ايجاد المرح الازم للبيئة المحيطة به .
5. **المبدأة** :و تتضمن قدرة الشخص على البدأ في تحدي و مواجهة الاحداث، و ذلك بعد دراسة سريعة و صحيحة و تمثل قدرة الفرد الاحساس بإدراك النتائج الايجابية الصحيحة و السريعة .
6. **تكوين العلاقات** : و تشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة و قوية من خلال قدرته على التواصل النفسي و الاجتماعي و العقلي و البين شخصي مع من يحيطون به و مع ذاته . **(احمد جاسم محمد ،2019،ص36).**

7. **القيم الموجهة** : و تشمل البناء الخلقي و الروحاني الصحيح للشخص المرن ،و التي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية و تطبيقها من خلال تعامله مع افراد مجتمعه و مع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية و خُلُقية في حياته العامة و الخاصة **.(احمد جاسم محمد ،2019،ص36).**

5-العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية :

ذكر انجار(2004) مجموعة من العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية ، و من هذه العوامل:

- **عوامل تعويضية:** و تشير هذه العوامل إلى القدرة على تقليل من الاخطاء الناتجة عن التعرض لخطر معين ، و هي جوانب اما فردية و اما بيئية مثل الادمان و الموقف الايجابي تجاه الحياة .
- **عوامل الحماية و الوقاية:** و تقوم هذه العوامل بعملية دمج و تفاعل مع الخطر للتقليل من نتائجه السلبية ، و تكون بمثابة درع ضد الاخطار التي من خلالها يتمكن الفرد من مواجهة هذا الخطر.
- **عوامل التحدي:** و تبين هذه العوامل قدرة الفرد في التعامل مع المصاعب و التحديات بأشكالها المختلفة من مرض او خسارة كبيرة او اختلال في الاسرة ، التي بدورها تساعد في التقليل من آثار الاجهاد الناتجة عن هذه المصاعب مستقبلا. **(هشام عبد الحافظ ربابعة،2017،ص 17)**

6- طرق بناء المرونة النفسية :

1. اقامة روابط مكثفة مع الاخرين : فالعلاقات الاجتماعية من اهم متطلبات بناء المرونة النفسية ، و تقبل المساعدة و الدعم من الاشخاص المقربين و الاستماع اليهم يقوي المرونة النفسية .
2. تجنب رؤية الازمات على انها مشكلات لا سبيل التخلص منها او التغلب عليها : بإمكان الفرد تغيير الطريقة التي يدرك و يفسر و يستجيب بها للأحداث الضاغطة ،و ان يتجاوز الظرف الحاضر و يتطلع إلى المستقبل و يعتقد عن يقين بان المستقبل افضل من الحاضر، و يحاول ان يخفف من مشاعر الكدر او الحزن من العثرات التي يواجهها .
3. تقبل الغير و اعتباره جزءا متضمنا بنيويا في الحياة : تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركية على الظروف الاخرى القابلة للتغيير و السيطرة . **(لانا باسل محمد الشبول ،2017،ص 17)**

4. الدافعية تجاه تحقيق الاهداف : من خلال وضع اهداف واقعية قابلة للتحقيق و مبنية على قراءة دقيقة للإمكانيات و القدرات الشخصية .
5. اتخاذ قرارات حاسمة او قاطعة : فهي تدفع بالفرد للمواجهة و التصدي الفعال و التوافق الايجابي ، بدلا من الالتصاق بالمشكلات و الضغوط و اجترار آلامها .
6. تلمس جميع الفرص التي تعطي دافعا لاستكشاف الذات للفرد :فإن البشر يتعلمون الكثير عن انفسهم ، بحيث يكتشفون جوانب النفسية لديهم قد تطورت او نمت نتيجة مجاهدتهم و تصديهم أو تأقلمهم الايجابي مع خبرات الفقد او الخسارة او الاحداث الضاغطة .
7. النظرة الايجابية للذات : بان يكون الفرد متيقنا من قدرته لحل المشكلات
8. وضع الامور او الاشياء في سياقها و حجمها الطبيعي : ينبغي تجنب التفكير التضخمي للأحداث الضاغطة والمؤلمة كما يجب تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع و النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن ان يحتويه هذا الموقف.
9. النظرة التفاؤلية للمواقف و توقع و استبشار الخبر بدلا من الحذر و القلق مما يخاف منه و عدم فقدان الأمل.
10. العناية بالنفس يساعد الفرد في التماسك و الاستعداد لأي حدث .**(لانا باسل محمد الشبول ،2017،ص 17)**

7-المرونة النفسية و تعزيزها لدى المراهقين :

يرى لوثار 2006 بان الكثير من معالم المرونة عند الاطفال تنطبق على المراهقين ايضا ولكن المراهقين معنيون اكثر بالشبكات الاوسع مع الاقران و الانشطة الاجتماعية ,و بمضامين خارجة عن اطار الاسرة بشكل بارز المعالم في ملامح المرونة لديهم ، ففي فترة المراهقة تتطور لدى المراهقين قدرات معرفية متقدمة اكثر مما هو لدى الاطفال كالتفكير بشأن وجهة نظر الاخرين و فهم الوقت على انه يتعلق بالمستقبل و من ثم فان هذه تسهم في فهم المرونة لدى المراهقين.

كما ذكر سابقا يمكن وصف المراهقة بانها فترة انتقالية يواجه فيها الافراد تغيرات اضافة إلى احداث الحياة الاخرى مثل: ,جنسية و معرفية و اجتماعية انفعالية كبيرة التغيرات في بناء الاسرة و التغيرات في المدرسة و المجتمع ،والتي يمكن ان تؤثر ايضا على رفاه المراهقين و يبدو ان بعض المراهقين يتكيفون بنجاح و التي قد تحفزها احداث الحياة ، في حين يبدو الاخرين مشكلات تكيفية كالمشكلات السلوكية و نفسية و اسرية مثل الاكتاب و اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة. **(macdermid2008;p14)**

اوضح فرويد و اريكسون و اخرون ان المرونة النفسية لدى المراهقين تمنحهم القدرة بان يكونوا متفائلين حيويين و نشطين و منفتحين على خبرات جديدة و قادرين على تنمية المشاعر الايجابية من خلال التفكير الايجابي و الاسترخاء و في اطار تعزيز المرونة النفسية تبين ان برامج التدريب على مهارات الحياة له تأثير في زيادة مهرات التواصل بين الاشخاص و تقليل من درجة المجازفة و من خطر تناول المواد المخدرة لدى المراهقين المشاركين فيها ، و يعكس التدريب مدى الحياة منظورا للمرونة و ذلك لتركيزه على تطوير الخصائص الفردية المتكاملة لتحقيق التفاعلات الاجتماعية و الصحية المهمة.**(2008;p14 macdermid)**

8. ثمرات المرونة النفسية :

لقد حدد الاحمدي المشار اليه في حسان (2009) ثمرات المرونة مايلي:

- **الصحة النفسية** : و هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا اي مع نفسه و مع بيئته و مع الاخرين ،و يكون قادرا على تحقيق ذاته و على مواجهة مطالب الحياة .
- **النظرة الايجابية للحياة** : كلما كان الانسان متحليا بخاصية المرونة كان اكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات ، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد ايضا مكانته و قيمته الاجتماعية في الحياة.
- **الاستمرارية في العطاء** : ان العمل المتقطع لا يؤتي ثمره ، و ان العمل المتكرر يورث الكآبة ، و الانسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع و عمله لا يعرف الكآبة و الملل ، فهو يواصل عمله بحماس و اتقان و في عطاء متجدد .
- الاتصال الفعال : يمكن القول ان الاتصال الفعال هو اختيار افضل السبل لنقل الافكار و المشاعر و و السلوك للآخرين بصدق و وضوح بغرض التأثير الايجابي في افكارهم و سلوكهم بعيدا عن المصلحة الذاتية الخاصة .

و الانسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال و قدرته على تقبل الاخرين و عدم الاصطدام معهم ، اما الانسان الذي يفقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع افكار الاخرين و ضعيف القدرة على التفاعل معهم .**(سالم بن صالح بن سيف العزري ،2016،ص 15-16).**

ملخص الفصل :

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل يتضح لنا ان المرونة النفسية هي احدى مكونات الصحة النفسية التي تعكس قدرة الفرد على المقاومة و مواجهة الشدائد و الضغوط و التكيف معها بشكل ايجابي، فلا بد من توافر قدر عالي من المرونة النفسية لدى المراهقين لكونهم يتعرضون للكثير من الضغوطات و التغيرات الفيزيولوجية و الفكرية في هذه المرحل.

الفصل الرابع: المراهقة

- تمهيد
- تعريف مرحلة المراهقة .
- مراحل مرحلة المراهقة .
- التغيرات الحادثة في مرحلة المراهقة.
- مشاكل مرحلة المراهقة .
- العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة .
- المقاربة النظرية في مرحلة المراهقة .
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة والتي تتسم بالتجديد المستمر في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ويكمن الخطر أثناء هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد في التغيرات الطارئة على مظاهر النمو المختلفة " جسدية ، عملية، انفعالية، اجتماعية، ولما يتعرض له الإنسان من صراعات متعددة داخلية وخارجية وفي هذا الفصل حرصنا على التطرق للنقاط الأساسية التي تخص موضوع المراهقة من مفهوم ومراحل ومشاكل المميزة لهذه الفترة وغيرها من النقاط الأخرى المهمة.

1. تعريف المراهقة:

لغة: إن كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolecsere ومعناها التدريج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ puberté ,فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة تسبق المراهقة مباشرة وفيها يصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعية واستمرارية سلالته.

أما المعنى اللغوي للمراهقة فهي المقاربة فراهقته بمعنى أدركته فراهق الشيء يعني قاربه وراهق البلوغ بمعنى قارب سن البلوغ **.(علي أحمد 2017، ص ص 161)**

اصطلاحا: تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تنقيب عن الهوية وجسر العبور من الطفولة إلى الرشد، فهي مصيرية في حياة الفرد حيث ترسم ملامح شخصية فيها، بعد العبور بمحاولات فيزيولوجية واجتماعية ونفسية وثقافية تجعل المراهق أسير أزمات وصراعات داخلية فالصراع بين ثقافته وثقافة ابيه والصراع بين غرائزه ومبادئ المجتمع، وخاصة الصراع بين حاجته لدعم الأسرة والرغبة في الاستقلال عنها .

- عرفها فرويد بأنها فترة تبدأ عند البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي .
- عرفها "فرويد" و"بينس "بأنها فترة تمتد من البلوغ حتى النضج التناسلي الكامل .
- عرفها "هيرلوك "بانها مرحلة تمتد من النضج الجنسي إلى العمر الذي يحقق فيه الاستقلال عن سلطة الكبار وعليه فهي عملية بيولوجية في بدايتها واجتماعية في نهايتها **.(آسيا علي 2000، ص 23).**

-

2. مراحل المراهقة:

يتجه البعض إلى التوسع في تحديد المراهقة ويرون أنها تضم الفترة التي تسبق البلوغ ويحددها بين (10-21 سنة)ومنهم من يحصرها ما بين (13-19 سنة).

وهناك من يعتبرها من بداية البلوغ الجنسي وحتى الرشد وتقابل الأعمار (13) عند البنات و (14) عند الذكور، وهناك من قسمها إلى مرحلة المراهقة المبكرة من (12 – 14 سنة), وهناك من قسمها إلى ما يلي:

- ← **مرحلة ما قبل المراهقة:** هي مرحلة ممهدة التي تليها وتبدأ من (10-12) أو (13 سنة)وتظهر لدى الفرد خلالها عملية التحقر ,حيث يبدو أكثر اهتماما بالمشكلات الأسرية و الاجتماعية والاقتصادية.
- ← **المراهقة المبكرة**: وهي من (13-16 سنة) تقريبا يحدث خلالها انفجار في النمو الجسمي، واستيقاظ القدرات العقلية كالقدرة الميكانيكية والقدرة اللغوية ويكون المراهق في سن أكثر حساسية للعيوب الجنسية ويعاني من وطأة القيود الأسرية مع نزعة إلى الاستقلالية وتأكيد الذات.
- ← **المراهقة المتأخرة**: وهي من (17-21 سنة)وتقابل مرحلة التعليم الجامعي، تكتمل فيها مظاهر النمو التي تمكن المراهق من أن يصبح عضوا في جماعات الراشدين وتمتاز بتبلور اتجاهاته الاجتماعية وميوله المهنية والعلمية وهي مرحلة اتخاذ القرارات والاستقلالية والانطلاقة نحو المستقبل وهي مرحلة النمو الخلفي ومخالفة القواعد السلوكية ويتعرض المراهق في هذه المرحلة لمشكلات تختلف في حدتها ونوعها عن المراحل السابقة وتزداد فيها المخاوف من عدم تحقيق الأماني .**(آسيا بنت علي، 200، ص 24)**

3. مشكلات المراهقة:

تتميز المراهقة بعدة مشاكل وقد حددّها الباحثين في المشاكل التالية:

- ← **مشاكل نفسية:** انطلاقا من العوامل التي تبدو واضحة وتطلع المراهق نحو التجدّد والاستقلالية وتأكيد الذات بشتى الطرق والوسائل فالمراهق لا يخضع للأمور البيئية وقوانينها وأحكام المجتمع، بل أصبح يقصد الأمور ويناقشها على حسب تفكيره وقدراته وإذا أحس بأن المجتمع يعارض ولا يقدر أحاسيسه ومواقفه يسعى بأن يؤكد تمرده وعصيانه.

- **المشاكل الانفعالية:** إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع كذلك لتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه، و شعوره بأنه لا يختلف عن أجسام الكبار وصوته أصبح خشنا **(كوروغلي محمد، 2010، ص ص 79-80)** والخجل ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقلون إليها والتي تتطلب أن يكون مسؤولين في سلوكياتهم وتصرفاتهم.
- **مشاكل اجتماعية:** إن المراهق يصل إلى الاستقلال والحرية والتمرد عندما تتدخل الأسرة فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا واتعاضا لقدراته، لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى صراع مع عائلته.

كما قد يواجه المراهق النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدّينية السائدة ولكونه فرد ينتمي إلى المجتمع فهو يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته، كما أن المراهق يعتبر التقاليد المعروفة في مجتمعه تقف حائلا دون الوصول إلى الجنس الآخر وتحقيق الرغبة الجنسية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع النظرية الموجودة لدى المراهق اتجاه الجنس الآخر واحباطها وقد يتعرض للانحرافات ويلجأ إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كمعاكسته الجنس الآخر والتشهير به أو الانغماس في بعض الأساليب المنحرفة. **(كوروغلي محمد، 2010، ص ص 79-80)**

جدول(1): التغيرات الحادثة في مرحلة المراهقة:

الخاصية	نمو من	نمو إلى
النضج الجنسي	الاهتمام بأعضاء نفس الجنس	الاهتمام بأعضاء الجنس الآخر
	خبرات مع رفاق كثيرين	اختيار رفيق واحد
	الوعد الكامل بالنمو الجنسي	قبول النضج الجنسي
النضج الانفعالي	الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين	الشعور بالأمن وقبول الآخرين
	الارتكاب اجتماعيا	التسامح اجتماعيا
	التقليد المباشر للأفراد	التحرر من القيد المباشر للأقران
التحقق من سلطة الأسرة	ضغط الوالدين التام	ضبط الذات
	الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن	الاعتماد على النفس من أجل

		الأمن
النضج العقلي	قبول الحقيقة على أساس أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة	طلب الدليل قبل القبول
	الرغبة في الحقائق	الرغبة في تغير الحقائق
	اهتمامات وميول جديدة وكثيرة	ميول ثابتة وقليلة
النضج الانفعالي	التعبير الانفعالي غير ناضج	تعبير انفعالي البناء
	التفسير الذاتي للمواقف	التغيير الموضوعي للعوائق
تابع للنضج انفعالي	المخاوف الطفلية ودوافع طفيلية	مثيرات ناضجة للانفعالات
	عادات الهروب من الصراعات	عادات مواجهة وحل الصراعات
اختيار المهنة	اهتمام بالمهن براقة	اهتمام بالمهن عملية
	زيادة أو قلة تقدير قدرات أفراد	التقدير الدقيق لقدرات الفرد
	عدم مناسبة الميول للقدرات	مناسبة الميول للقدرات
استخدام وقت الفراغ	الاهتمام بالألعاب نشطة غير منظمة	الاهتمام بالألعاب جماعية منظمة
	الاهتمام بالنجاح الفردي	الاهتمام بنجاح الفريق
	الاشتراك في الألعاب	اهتمام بمشاهدة ألعاب
	الاهتمام بهوايات كثيرة	الاهتمام بهواية أو اثنين
توحد الذات	ادراك قليل للذات	إدراك دقيق نسبي للذات
	فكرة بسيطة عن إدراك الآخرين للذات	فكرة جيدة عن إدراك الآخرين للذات
	توحد الذات مع أهداف شبه مستحيلة	توحد الذات مع أهداف معينة

(لقوتي دليلة 2016، ص ص 78-80)

4. من اهم العوامل المؤثرة في المراهقة ما يلي:

- ← التركيب الجسدي العام يؤثر في موعد البلوغ وكذلك ما يتصل بالجسد من مرض ووفرة الغذاء.
- ← عوامل جغرافية: طبيعية، وهذه بدورها تأثر على سرعة النمو والنضج الجنسي والنمو الجسمي بصورة عامة الأفراد الذين يعيشون في المناطق الشمالية الجنوبية المعتدلة فهؤلاء بدورهم أسرع من الذين يعيشون في المناطق الشمالية الباردة.
- ← المراهقون الذين يعيشون في المناطق الريفية يبلغون قبل المراهقين الذين يعيشون في المدن بستة أشهر.
- ← ثقافة المجتمع وقيمة الفترة التاريخية التي يمر بها، فمراهق المجتمعات الرأسمالية يختلف في وضعيته عن المراهق مجتمع عربي إسلامي. **(ضيف الله عبد المالك 2001ص65)**

5. المقاربة النظرية في مرحلة المراهقة :

- ← **الاتجاه البيولوجي:** يعد ستانلي هول Stanley Hall أول من قارب المراهقة من وجهة نظر بيولوجية وعضوية في علاقاتها بالمقترب السيكولوجي اعتمد على أفكار داروين وروسو التطويرية والبيولوجية وقد خصص المراهقة برائد في جزأين كبيرين سنة (1904) حين اعتبر المراهقة فترة عصيبة من فترات الإنسان، فهي بمثابة عاصفة أو أزمة وقلق وتوتر واضطراب، تترك آثار سلبية في نفسية المراهق، وأكثر من هذا فهي ولادة ثانية أو ميلاد نفسي جديد يسبب التغيرات العضوية والنفسية والانفعالية التي يمر بها المراهق

لم تهتم هول بالمؤتمرات الاجتماعية أو البيئة المكتسبة.

يعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولى من أزمة البلوغ أي:

- الإزدياد المفاجئ لأبعاد الجسم خاصة عند الذكور وإحساسهم بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية.

لقد وصف أيضا خصائص مرحلة المراهقة كما يلي:

- مرحلة الأزمات والاضطرابات وبين العواصف.

- مرحلة الافراط المثالية والتعلق بالأهداف.
- مرحلة الثورة على القديم والتقاليد البالية. **(سامي محمد ملحم 2004، ص 345)**

- مرحلة الانفعالات الحادة والعواطف والحب والميل إلى الجنس الآخر والصداقة.
- مرحلة الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.

← الاتجاه الأنثروبولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه (Nead, Benedict) , ويركزون على المحددات الخارجية للسلوك أي المحددات الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة فقد أكدت " نيد " من خلال دراستها لسلوك المراهق أن المراهقة تتكون وتتشكل في البيئة الاجتماعية وأن المراهقين في المجتمعات البدائية يجتازون المرحلة دون صراع عكس مراهقي المجتمعات المتقدمة.

أما "بنديكت "فإنها ترى أنه إذا كان النمو الطبيعي غير متأثر بعوامل بيئة الاجتماعية فإنه يسير على نحو تدريجي وعملية مستمرة، ولكن إلى المدى التي تتدخل فيه الجماعات الثقافية بما لديها من متطلبات وقيود ومعاملة متمايزة وتوقعات، فإنها تتنبأ بظهور عدم الاستمرارية وعليه فإن هذا الاتجاه يركز على تفسير سلوك المراهقين على العوامل والمحددات الاجتماعية والثقافية كوسيط بيئي ونفسي يؤثر في سلوك وتصرفات ومشكلات المراهقين فبالتالي هذا الاتجاه ينفي فكرة الأزمة الحتمية للمراهق وأن البيئة والوسط الاجتماعي والثقافي هو الذي يحدد سلوك المراهقين وقد أوضحت الدراسات الأنثروبولوجية ما يلي:

- أن المراهقة تمثل مرحلة نمو اعتيادية، وليس بالضرورة أزمة في كل المجتمعات، وأن سلوكيات المراهق وتصرفاته تعكس البيئة الاجتماعية التي نشأ فيها المراهق
- المراهقة لاتتخذ نمطا عاما أو شكلا واحدا بل قد تتخذ أشكال مختلفة باختلاف البيئة المجملة بالمراهق وأن للبيئة الاجتماعية دور فعال في أشكال المراهقة وتعقدها.
- أن المراهقة فترة نسبية دينامية يصعب معها وضع نظرية عامة لتفسير جميع جوانب المراهقة في أي مجتمع من المجتمعات**(سامي محمد ملحم 2004، ص 345)**

← الاتجاه التحليلي:

- **سيجموند فرويد:**

لقد اهتم "الاتجاه الفرويدي "بمرحلة المراهقة وأعطى أهمية كبيرة لمرحلة البلوغ ولتحديد سيرورة البلوغ أي تطور الجهاز التناسلي الخارجي الذي يتطابق توقفه النسبي عن النمو مع مرحلة الكمون الجنسي الطفلي، فحسب فرويد أن الوقت الذي ترفض فيه السيرورة زعامة المناطق التناسلية يفسح النمو النفسي مجالا للجنسية للعثور على موضوعها، فعندما كان الاشباع مرتبط بتناول الغذاء كانت الغريزة تعثر على موضوعها خارج الجسم في مص الثدي الأم, ثم أصبحت الغريزة إيروسية ذاتية ولا تعود العلاقة الأصلية ثابتة إلا بعد تجاوز طور الكمون. **(بن جديدي سعاد، 2016، ص 63، 67)**

إن التطور الجنسي لدى المراهقين هو تطوير للمراحل الجنسية كبرى مرحلة جنسية فعلية الأولى المعروفة بالفمية والشرجية والقضيبية, والمرحلة الثانية التي تعرف مرحلة الكمون الجنسي, ثم مرحلة البلوغ التناسلي ويعني هذا ان فترة الكمون هي التي تساهم في ظهور الفترة التناسلية.

كما اهتم "الاتجاه الفرويدي "بالعديد من النقاط البارزة في مرحلة المراهقة، حيث يرى:

- أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة، ففي البلوغ يعاني المراهق من انبعاث جديد الصراعات الأوديبية.
- الدفاع عن الذات عن طريق إزاحة اللبيدو على الموضوعات الجديدة من خلال علاقات عاطفية رمزية.
- نرجسية المراهق وهذا عندما لا يجد اللبيدو موضوعا خارجيا نتيجة الإحباط والقلق نحو الذات فيصبح الانا هو موضوع الحب .**(بن جديدي سعاد، 2016، ص 63، 67)**

6. الخصائص العامة لمرحلة المراهقة:

وتلخص هذه الخصائص ما يلي:

- إذا كان من السهل تحديد بداية المراهق فمن الصعب تحديد نهايتها، فالبداية تمثل البلوغ والبلوغ له علامات المحددّة ممثلة في دلالات النّضج الجيني أما النهاية فتتمثل في النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وهذه ليس لها علامات محددّة وإنّها تظهر خلال سلوك الفرد العام وطبيعة شخصيته. **(سحر محمد سيد شعبان، 2001، ص 17)**
- المراهقة هي المدخل إلى الرشد، وذلك لأنّ الفرد يصل في نهاية مرحلة المراهقة إلى درجة من النضج الشامل لجميع جوانب نموه , والنضج الشامل هو أن يصل الفرد إلى النضج الجيني من الناحية التكوينية والنّاحية الوظيفية معا وإلى النّضج العقلي حيث تكون جميع قدراته العقلية قد ظهرت ووصلت إلى اكتمال نموها وقد

تحددّت ميوله وان يصل إلى النضج الانفعالي كما يظهر في ضبط السيطرة على انفعالاته وتوظيفها في خدمة أهداف بنائية رشيدة وأن يصل إلى النضج الاجتماعي كما يظهر من سلوكه وسط الجماعة في مواجهة المشكلات والمواقف المختلفة.

- تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد الى درجة النضج ومرحلة الاستقلال الاقتصادي, .**(سحر محمد سيد شعبان، 2001، ص 17)**

وبناء على ذلك نتوقع ان تقصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية والريفية بينما تطول في المجتمعات الحديثة والمجتمعات المدينة والصناعية.

- يرتبط بطول وقصر فترة المراهقة ظاهرة أخرى وهي نمط المراهقة في كل من المجتمعين البدائي والحديث حيث ينظر إلى المراهقة في المجتمعات الحديثة باعتبارها إحدى أزمات النمو بينما لا تمثل في المجتمعات البدائية والنامية أزمة من الأزمات بل أنها مرحلة عادية من مراحل النمو.
- تصنف المراهقة بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق أو المراهقة وهذا الصراع ينتج عن الرغبة في الاستقلال عن الوالدين، واشباع الرغبات الجنسية .**(سحر محمد سيد شعبان، 2001، ص 17)**

ملخص الفصل:

يمر المراهق بمراحل عديدة وخبرات سارة وأخرى مؤلمة ولا شك أن الإحتكاك بالمجتمع يكسب المراهق مهارات حياتية تنضج من الممارسة الصحيحة وقد تنجم المشاكل السلوكية نتيجة لعوائق نفسية أو أسرية أو مثيرات خارجية كالأصدقاء, ومهما تكن الأسباب فإن المراهق لديه القدرة على تحمل نتائج سلوكه ولابد أن يعتاد المرونة في تصويب زلاته وتجاوز الصعوبات وتحسين علاقاته الاجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية إجراء الدراسة

- تمهيد.
- المنهج المستخدم في الدراسة.
- الدراسة الاستطلاعية.
- مجال الدراسة.
- عينة الدراسة و خصائصها.
- أدوات الدراسة.
- الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد :

ان الدراسة الميدانية لا تخلو من الجانب التطبيقي الذي يعتبر جانب مهم و اساسي في مذكرة التخرج, فبعد ان تطرقنا الى الجانب النضري و متغيرات الدراسة سنتطرق في الجانب التطبيقي الى التعرف على المنهج المستخدم و المجال المكاني و الزماني، و نذكر فيه خصائص العينة و ادوات الدراسة التي تم تطبيقها على العينة المدروسة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي , انطلاقا من طبيعة العينة و طبيعة الدراسة و البيانات المراد الحصول عليها لمعرفة طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي و المرونة النفسية لدى المراهقين, و يقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا و جمع المعلومات و تحليلها و تفسيرها و من ثم عرض النتائج في ضوئها و من خصائص هذا المنهج انه يذهب الى التوصل الى استنتاجات تساهم في فهم الواقع و تعميم نتائج الدراسة وفق المعطيات الخاصة يجمع المعلومات و البيانات التي تتلخص في الجداول البسيطة و المركبة التي تمثل نتائج التساؤلات المطروحة و الفرضيات ، و تصل الباحثة الى تفسير تلك النتائج بالاعتماد على الجانب النظري المتمثل في النظريات و الدراسات السابقة كما انه يدرس العلاقات بين الظواهر و يعبر عنها بشكل كمي.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مفتاح أي بحث فبناءا عليها وعلى ما يظهر من صعوبات وجوانب تستوجب التغيير تتم المراجعة النهائية للخطوات البحث حتى يتم التأكد من سلامة التنفيذ فهي تعد الفرصة الوحيدة للتعديل.(**بركات محمد خليفة، 1984، ص 76).**

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى :

1. الوقوف على الصعوبات الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية .
2. معرفة مدى وضوح عبارات المقاييس لأفراد عينة الدراسة.
3. التقرب من المؤسسات التربوية والتواصل مع الإدارات من أجل التعرف على إمكانية تطبيق المقاييس.
4. التحقق من الخصائص السيكوميترية لمقياس المرونة النفسية لسنغ نان يو (2010), و مقياس التفكير الايجابي لابراهيم عبد الستار (2010).

وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذا وتلميذة من تلاميذ بعض مدارس بلدية المدية، في ثانوية خديجة بن رويسي للإناث و ثانوية الشهيد نورالدين زرواق للذكور من مختلف التخصصات العلمية والأدبية وتم تطبيق مقاييس للتحقق من صلاحيتها للتطبيق النهائي في الدراسة الأساسية وتوزعت عينة الدراسة الاستطلاعية كما يلي :

جدول (2): يوضح توزيع أفراد العينة الدراسية الاستطلاعية:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
أنثى	16	33%،53
ذكر	14	67%،46
المجموع	30	100%

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ ان عدد الاناث قدر ب 16 انثى أي بنسبة 53،33% من حجم العينة ، بينما عدد الذكور قدر ب 14 ذكر أي بنسبة 46،67% من حجم العينة و هذا ما يوضح ان الاناث يمثلون الأغلبية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تتمثل النتائج الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- استخراج الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية وأثبتت النتائج تتمتع أدوات الدراسية بخصائص سيكومترية جيدة تسمح بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسي .
- التأكد من قدرة الأفراد العينة على الإجابة على أسئلة المقاييس المستخدمة ومدى تجاوبهم.
- تحديد عينة الدراسة وتوسيع نطاق معرفة الباحث بموضوع الدراسة.

- حصر الوسائل المادية الواجب توفرها لتطبيق إجراءات الدراسة.
- ضبط فرضيات الدراسة بصفة نهائية.

حدود الدراسة :

- **الحدود المكانية** : تم إجراء هذه الدراسة في ثانويتي خديجة بن رويسي و ثانوية الشهيد نورالدين زرواق بولاية المدية .
- **الحدود الزمانية** : تمثلت حدود الدراسة في شقها النظري خلال الفترة الممتدة من بداية شهر ديسمبر الى غاية 20 افريل(2023) أما بالنسبة للدراسة الميدانية تمت خلال الفترة الممتدة من 21 افريل الى غاية 5 ماي (2023)، حيث قمنا بتوزيع و تطبيق المقاييس على العينة .

عينة الدراسة :

تكونت عينة البحث من 76 تلميذ و تلميذة منهم 62 تلميذة في المرحلة الثانوية " خديجة بن رويسي " و 14 تلميذ في المرحلة الثانوية " الشهيد نورالدين زرواق " بالمدية ، و قد اختيرت العينة بطريقة قصدية عشوائية .

خصائص العينة :

الجدول (3) يوضح توزيع العينة حسب الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
أنثى	62	81%،57
ذكر	14	18%،43
المجموع	76	100%

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان عدد الإناث قدر ب 62 أي بنسبة 81،57%من حجم العينة ، بينما عدد الذكور قدر ب 14 اي بنسبة 18،43%من حجم العينة و هذا ما يوضح أن الإناث هم اللواتي يمثلن الأغلبية .

الجدول (4) يوضح توزيع العينة حسب العمر :

العمر	التكرار	النسبة المئوية
16- 17	41	53%،94
17- 18	35	46%،06
المجموع	76	100%

من خلال الجدول (4) نلاحظ ان عمر العينة ما بين 15-16 قدر 41 فرد اي بنسبة 53،94% من حجم العينة ، بينما عمر العينة الذي يتراوح ما بين 17-18 قدر ب 35 فرد اي بنسبة 46،06% من حجم العينة ، و هذا يوضح ان الافراد الذين يتراوح اعمارهم ما بين 15_16 هم الذين يمثلون الاغلبية .

الجدول (5) يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى الدراسي :

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
الاول ثانوي	45	21.59%
ثانية ثانوي	31	79.40%
المجموع	76	100%

من خلال الجدول (5) نلاحظ أن حجم العينة الذين يدرسون السنة الاولى ثانوي قدر ب 45 فرد أي بنسبة 21.59% من حجم العينة، أي بينما الذين يدرسون السنة الثانية ثانوي قدر 31 فرد أي بنسبة 40.79%من حجم العينة ،وهذا ما يوضح الأفراد الذين يدرسون السنة الاولى ثانوي الأغلبية .

أدوات الدراسة :

1. **مقياس التفكير الايجابي " ابراهيم عبد الستار (2010)"**: قام بإعداد المقياس إبراهيم عبد الستار (2010) , ولم يدرس الخصائص السيكوميترية لهذا المقياس، وفي سنة(2012) قام عبد المريد قاسم بدراسة البنية العاملية له على البيئة المصرية، ولكن لم تتمكن الحصول عليه ، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (110) بنود بشقين سلبي وإيجابي لكل بند ويتم تصحيحه بثنائي البدائل (نعم-لا) ، موزع على 10 أبعاد، يتم تصحيحه بثنائي البدائل (نعم _ لا) ، موزع على 10 أبعاد, والجدول التالي يبين مقياس التفكير الإيجابي في صورته الأولية:

جدول رقم (6): وصف مقياس التفكير الايجابي في صورته الأولية :

الأبعاد	البنود	البنود السلبية والايجابية
التوقعات الايجابية والتفاؤل	8-1	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	20-9	المفردات : 16 و 17 ايجابية وباقي البنود سلبية
حب التعلم والتفتح المعرفي	30-21	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
الشعور العام بالرضا	42-31	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	54-43	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
السماحة والأريحية	65-55	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
الذكاء الوجداني	75-66	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
تقبل المسؤولية	92-76	كل البنود ايجابية إلا

		البند89 سلبي.
المجازفة الإيجابية	100-93	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.
التقبل الغير مشروط للذات	110-101	كل البنود (أ) ايجابية والبنود (ب) سلبية.

المصدر: دعماش (2017, ص 199)

ثم قامت الباحثة خديجة دعماش(2017) بدراسة استطلاعية في البيئة الجزائرية بغرض تكييف مقياس التفكير الإيجابي لابراهيم عبد الستار(2010) , وحساب الخصائص السيكوميترية لهذا المقياس , و لمعرفة مدى تجاوب الطلبة مع المقياس, قمنا بهذه الخطوة لان المقياس طويل جدا وعدد عباراته كثيرة، وقد يؤدي هذا إلى عدم تجاوب طلبة مجتمع الدراسة الاساسية مما ينقص من مصداقية الدراسة الميدانية (وتمت هذه الدراسة بعرضه على مجموعة من الطلاب من كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية (مستوى ثانية ماستر)، كان حجم العينة(45) طالبا من كلا الجنسين، ، وقد تم تسجيل بعض الملاحظات تمثلت في طول المقياس (استغراق وقت طويل) ومحدودية الإجابة وحصرها في بديلين, حيث علق كل الطلبة على امكانية احتمال أن تكون الإجابة لا بالرفض (لا) أو بالقبول (نعم)، قد تكون بـــ أحيانا على سبيل المثال، كما أن العبارات الايجابية هي نفسها العبارات السلبية والفرق بينهما النفي فقط، كما أن هناك بعض العبارات لها نفس المعنى.

- **وصف المقياس بعد التعديل:**

جدول (7): يبين وصف المقياس بعد التعديل:

البنود الإيجابية والسلبية	البنود	الأبعاد
كل البنود إيجابية ما عدا البند الثالث سلبي	من 1 إلى 5	التفاؤل
كل البنود إيجابية ما عدا البندين 10-9 سلبيين	من 6 إلى 10	الضبط الانفعالي
كل البنود إيجابية ما عدا البندين 15-11 سلبيين	من 11 إلى 15	حب التعلم و التفتح الصحي
البنود الإيجابية	من 16 إلى 20	الشعور بالرضا
البنود كلها ايجابية	من 21 إلى 25	التقبل الإيجابي الاختلاف عن الآخرين
كل البنود إيجابية ما عدا البندين 28-29	من 26 إلى 30	السماحة والاريحية

كل البنود ايجابية ما عدا البند 35 سلبي	من 31 إلى 35	الذكاء الوجداني
كلها إيجابية ماعدا البند 38	من 36 إلى 41	تقبل المسؤولية الشخصية
كل البنود ايجابية ما عدا البند 46	من 42 إلى 46	المجازفة الإيجابية
كل البنود سلبيين ما عدا البندين 51-49 ايجابيين	من 47 إلى 51	اتقبل الغير مشروط للذات

- **صدق المحكمين**: بعد عرض التعديلات التي قامت بها خديجة دعماش (2017) على مجموعة من المحكمين تمت المصادقة على التعديلات, ليصبح المقياس في الأخير يضم (51) بنداً موزعة على عشرة أبعاد ، لكل بعد (5) بنود إلا البعد(8) يحتوي على (6) بنود.

- **تعليمة المقياس**: اليك مجموعة من العبارات ارجو ان تختار ما يناسبك حسب البدائل الموجودة , مع العلم انها لا توجد إجابات صحيحة او خاطئة , كما ارجو منك تحري الصدق في الإجابة وهذا لتحري الصدق لا غير .
- **تصحيح المقياس**: على الخماسي المتدرج ، حيث قدرت الدرجة الدنيا ب 51 درجة - الدرجة الوسطى ب 153.5-الدرجة العليا 255 درجة على هذا المقياس.

- **حساب الصدق لمقياس التفكير الايجابي:**
- **صدق الاتساق الداخلي**: الجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي, أي درجة ارتباط البنود بالبعد الأول الذي ينتمي إليه, لمقياس التفكير الإيجابي.

الجدول(8) درجة ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه (البعد الأول) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الأول	مستوى الدلالة
البند 1	0,785	000،0
البند 2	0,692	000،0
البند 3	0,544	000،0
البند 4	0،639	000،0
البند 5	0,702	000،0

يبين الجدول (3) أن درجة ارتباط البنود (5-4-3-2-1) بالبعد الاول كلها دالة عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ومعامل ارتباط لا يقل عن 0.544 للبند(3) و يفوق 0.78 للبند (1)، والبنود (5-4-2) تقع بين هاتين الدرجتين، وبالتالي نستنتج أن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد جيدة.

الجدول(9) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الثاني) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة الارتباط بالبعد الثاني	مستوى الدلالة
البند 6	0,633	000،0
البند 7	0,771	000،0
البند 8	0,705	000،0
البند 9	0,627	000،0
البند 10	0,442	000،0

يبين الجدول (9) أن معاملات الارتباط للبنود (10-9-8-7-6) مع البعد الثاني كلها دالة عند مستوى الدلالة جيد أصغر من 0.01 و أن أصغر معامل ارتباط يتمثل في علاقة البند(10) بالبعد ودرجته 0.44، وأعلى معامل ارتباط ممثل في علاقة البند (7) بـ 0.77 وعليه فإن الاتساق الداخلي للبنود(10-9-8-7-6) مع البعد الثاني تتمتع بالصدق.

الجدول(10) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الثالث) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الثالث	مستوى الدلالة
البند 11	0,491	000،0
البند 12	0,457	000،0
البند 13	0,602	000،0
البند 14	0,492	000،0
البند 15	0,536	0,000

يوضح الجدول (10) معاملات الارتباط للبنود (15-14-13-12-11) مع البعد الثالث، ونلاحظ من خلاله أن درجات الارتباط تتراوح بين 0.45 و 0.60 عند مستوى دلالة جيد فهو أصغر من 0.01 وبالتالي فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد جيدة.

الجدول(11) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الرابع) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الرابع	مستوى الدلالة
البند 16	607،0	000،0
البند 17	796،0	000،0
البند 18	670،0	000،0
البند 19	626،0	000،0
البند 20	758،0	000،0

يوضح الجدول (11) أن معاملات الارتباط للبنود (20-19-18-17-16) تتراوح بين 0.60 و 0.79 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهو مستوى جيد كما أن معاملات الارتباط قوية، وعليه فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد تتمتع بالصدق.

الجدول(12) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الخامس) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط المقياس بالبعد الخامس	مستوى الدلالة
البند 21	671،0	000،0
البند 22	636،0	000،0
البند 23	631،0	000،0
البند 24	608،0	000،0
البند 25	554،0	000،0

يوضح الجدول (12) أن معاملات الارتباط للبنود (25-24-23-22-21) مع البعد الخامس تقع بين 0.55 و0.67 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهو مستوى جيد، وعليه نستطيع القول بأن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد تتمتع بالصدق.

الجدول(13) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد السادس) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد السادس	مستوى الدلالة
البند 26	0،615	000،0
البند 27	0,631	000،0
البند 28	0,545	000،0
البند 29	0,356	000،0
البند 30	0,467	000،0

نلاحظ من الجدول (13) ان معاملات الارتباط للبنود(30-29-28-27-26) تتراوح بين 0.35 و 0.63 و كلها دالة عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وهذا مستوى جيد، إلا أن درجة ارتباط البند (29) بالبعد نوعا ما ليست قوية 0.35, رغم ذلك فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد تتمتع بصدق مقبول.

الجدول(14) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه(البعد السابع) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد السابع	مستوى الدلالة
البند 31	0,544	000،0
البند 32	0,738	000،0
البند 33	0,607	000،0
البند 34	0,372	000،0
البند 35	0,636	000،0

من خلال الجدول (14) نلاحظ أن معاملات الارتباط (35-34-33-32-31) تتراوح بين 0.37 و 0.70 عند مستوى دلالة جيدة و هو أصغر من 0.01, و عليه فإن الاتساق الداخلي للبنود مع البعد يتمتع بالصدق.

الجدول (15) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد الثامن) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد الثامن	مستوى الدلالة
البند 36	0,521	000،0
البند 37	0,956	000،0
البند 38	0,338	000،0
البند 39	0,842	000،0
البند 40	0,585	000،0
البند 41	0,567	000،0

من خلال الجدول (15) يتبين ان معاملات الارتباط بين البنود (36-37-38-39-40-41) و البعد الثامن تتراوح بين 0.33 و 0.84 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 و هو مستوى ممتاز ، و نلاحظ ان درجة ارتباط البند 38 بالبعد نوعًا ما غير قوية التي قدرت قيمتها 0.34 و ان كانت دالة، و دون ذلك يتضح ان الاتساق الداخلي للبنود و البعد يتميز بالصدق.

الجدول(16) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد التاسع) لمقياس التفكير الإيجابي:

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد التاسع	مستوى الدلالة
البند 42	0,758	000،0
البند 43	0,725	000،0
البند 44	0,728	000،0
البند 45	0,709	000،0

البند 46	0,483	000،0

نلاحظ من خلال الجدول (16) ان معاملات الارتباط بين البنود (42-43-44-45-46) تتراوح ما بين 0.42 و 0.75 وكلها دالة عند مستوى دلالة أصغر من 0.01, وعليه فإن الاتساق الداخلي بين البنود والبعد تتمتع بالصدق.

الجدول(17) يبين درجة ارتباط البنود بالبعد التي تنتمي إليه (البعد العاشر) لمقياس التفكير الإيجابي :

البنود	درجة ارتباط البند بالبعد العاشر	مستوى الدلالة
البند 47	0.694	000،0
البند 48	0.657	000،0
البند 49	0.18	073،0
البند 50	0.701	000،0
البند 51	0.339	001،0

نلاحظ من خلال الجدول (17) أن معاملات الارتباط بين البنود (47-48-49-50-51) تتراوح بين 0.33 و0.70 عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ، إلا البند (49) قيمة إرتباطه بالبعد ضعيفة 0.18 وغير دالة إحصائيا ، وعليه فإن الإتساق الداخلي بين البنود والبعد دالة إحصائيا إلا البند (49).

الجدول(18) يبين درجة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي :

البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
درجة الارتباط	0.77	0.66	0.51	0.77	0.53	0.63	0.48	0.72	0.78	0.50
مستوى الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

يوضح الجدول (18) ان معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية و البعد تتراوح بين 0.48 و 0.77 و هي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة اصغر من 0.01, و عليه فإن الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي و ابعاده يتميز بالصدق.

الجدول(19) يبين درجة ارتباط الأبعاد بالدرجة الجزئية لمقياس التفكير الإيجابي :

المقياس / المتغير		ن	م	ع	"ت"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التفكير الإيجابي	المجموع العليا	27	295.33	27.04	9.127	0.000	52
	المجموعة الدنيا	27	345.59	935			

نلاحظ من خلال الجدول (19) أن قيمة "ت" تقدر ب 9.127 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 ودرجة حرية 52 ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا بنسبة 27% ، وعليه نستطيع القول أن مقياس التفكير الإيجابي يستطيع أن يميز بين المجموعتين الطرفيتين وهو بذلك يتمتع بالصدق.

الجدول(20) يبين معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي :

المقياس	العينة	معامل الفا كرونباخ
مقياس التفكير الإيجابي	100	0.88

نلاحظ من نتائج الجدول (20) أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ جيدة و التي تقدر ب 0.88 وهي أكبر من 0.60 وهذا مؤشر جيد على أن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بالثبات.

جدول(21) يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي :

المتغير المقاس	عدد المفردات	ن	"ر"	"ر" المعدلة سبيرمان بروان	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التفكير الإيجابي	26 25	100	0,69	0.81	0.000	98

نلاحظ من خلال الدول (21) أن معامل الارتباط "ر" بين جزئي المقياس قيمته 0.69 والمعدل بطريقة سبيرمان براون 0.81 دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أصغر من 0.01 وعليه فإن مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بثبات عال.

1. **مقياس المرونة النفسية "سنغ نان يو (2010)":** قام باعداده سنغ و نان يو (singh et Nanyu 2010)، و يتكون المقياس من(25) فقرة موزعة على اربعة ابعاد .

2. جدول (22) يوضح توزيع ابعاد مقياس المرونة النفسية :

الابعاد	البنود
الصلابة	1، 2،3 ،4 ،5 ،6 ،7.
التفاؤل	8، 9 ، 10،11 ، 12 ،13 ،14.
تعدد المصادر	15،16 ، 17 ،18، 19 ،. 20
الغرض	21،22 ،23، 24 ،. 25

تعليمة المقياس : يوجد بين يديك مجموعة من العبارات راجيا الإجابة على جميع فقرات الاستبيان بصدق من خلال وضع الاشارة (**x**) مقابل كل فقرة ,فيما يتناسق ودرجة انطباقها عليك علما بان المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستعامل بسرية تامة ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

تصحيح المقياس :

تكون مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية من (25) فقرة موزعة على اربعة ابعاد، يضع المستجيب (x) امام كل فقرة بما يتناسب و قناعته حول مدى انطباق مضمون هذه الفقرة عليه ، و ذلك على تدرج يتكون على(5) درجات وفقا لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي في جميع الابعاد ، و هي : بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، و تعطى الدرجات (1، 2،3،4،5) للفقرات الموجبة. و بناء على ذلك ، فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة واحدة ، و خمس درجات، و بما ان المقياس تكون بصورته النهائية(25) فقرة ، فإن اعلى

درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي(125) درجة ، و ادنى درجة هي (25) ، و لتحديد مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة ، تم استخدام المعيار الاحصائي الاتي : (1- 2،33 فأقل) منخفضة ، (2،33-3،67) متوسطة،(3،67-5) مرتفعة .

صدق المقياس :تم التحقق من صدق مقياس المرونة النفسية ل سنغ نان يو(2010) في البحث الحالي من خلال طريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول الثاني يوضح التاريخ معامل ارتباط برسون.

جدول (23): يوضح معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

الإبعاد	معامل ارتباط برسون مع الدرجة الكلية للمقياس
الصلابة	0,762 **
التفاؤل	0,773 **
تعدد المصادر	0,770 **
الغرض	0,699 **
	** دال عند 0,01

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن الأبعاد الثلاثة لمقياس المرونة النفسية ذات علاقة ارتباطية بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى الدلالة 0,01 حيث فاقت معاملات الارتباط ابعاد الصلابة،التفاؤل وتعدد المصادر 0.76بالدرجة الكلية أما بعد الغرض فمعامل ارتباطه بالدرجة الكلية كان 0,69 أي أنه مستوى قوي جدا من الارتباط وهذا يعبر عن مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي بين الأبعاد المقياس أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وبنوده تقيس فعلا خاصية المرونة النفسية لدى المراهق.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ألفا لكرونباخ قصد التحقق من مدى دقة واستقرار مقياس المرونة النفسية حيث جاءت النتائج كما يلي في الجدول (24):

عدد البنود	معامل ألفا لكرونباخ
25	0,79

يظهر من خلال الجدول أن معامل ألفا لكرونباخ لمقياس المرونة النفسية جاء مرتفع جدا يفوق 0,79 وهذا يدل على أنه يتمتع بمستوى جيد من الاستقرار والدقة وأن البنود هذه الأداة تتمتع بالاتساق الداخلي أي أنه يتميز بالثبات.

الأساليب الإحصائية للدراسة:

تم القيام بالمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة من خلال استخدام البرامج (SPSS) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية رقم 22 بحساب معامل الارتباط برسون.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي، و الدراسة الاستطلاعية التي مكنتنا من ضبط متغيرات الدراسة ، و حددنا خصائص العينة التي تتوفر فيها الشروط ، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي ، بالإضافة الى ادوات الدراسة كمقياس التفكير الايجابي و مقياس المرونة النفسية لا ثبات او نفي فرضيات الدراسة .

الفصل السادس: عرض و مناقشة الفرضيات

- عرض و مناقشة الفرضية العامة
- عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
- عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
- الاستنتاج العام
- الاقتراحات

1. عرض ومناقشة الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى المراهق وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط برسون من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين و النتائج كما يلي:

جدول رقم (25) يوضح نتائج الارتباط بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة :

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
المرونة النفسية	76	99.18	10.48	0.33	0.003	دال عند 0.01
التفكير الايجابي	76	180.57	19.35			

يتضح من خلال الجدول رقم (25) ان المتوسط الحسابي لمرونة بلغ 99.18بانحراف معياري 10.48 اما المتوسط الحسابي للتفكير الايجابي يساوي 180.57 بانحراف معياري يساوي 19.35ومعامل ارتباط قدر 0,33ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى المراهق اي انه كلما زادت المرونة النفسية زاد التفكير الايجابي ومنه تحقق الفرضية

وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة عائشة عبيد الله (2022) التي هدفت الى البحث حول المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين حيث توصلت الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ككل و ابعادها الفرعية و التفكير الايجابي لدى المراهقين،ودراسة ابراهيم عبد الستار (2019) بعنوان البحث عن ابعاد التفكير الايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية حيث تم التوصل الى وجود علاقة ذات دالة احصائية بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى التلاميذ ، و ان هذه العلاقة طردية اي ان التأثير المتبادل بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية تأثير يسير في نفس الاتجاه .

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان كل من المرونة النفسية والتفكير الايجابي لديهم اتجاه ايجابي حيث تساهم كل واحدة منهما في الاخرى بطريقة تفاعلية فالموقف الذي يستخدم فيه المراهق مرونته النفسية يعزز من تفكيره الايجابي والعكس يحدث

عندما يوظف المراهق تفكيره الايجابي في مواجهة اي صعوبة ينعكس على مرونته النفسية.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

لاختبار صحة الفرضية الجزئية الاولى والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق تم حساب معامل الارتباط برسون وفق الخطوات التالية:

جدول رقم (26) يوضح نتائج الارتباط بين التفاؤل والتفكير الايجابي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى افراد العينة:

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
التفاؤل	76	27.42	4.18	0.27	0.016	دال عند 0.05
التفكير الايجابي	76	180.57	19.35			

يبين الجدول رقم (26) ان الارتباط بين التفكير الايجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية ,حيث بلغ معامل الارتباط 0.27 ومستوى دلالة 0.016 اصغر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 ما يعني وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق ومنه تحقق الفرضية.

اتفقت هذه نتائج مع دراسة عائشة عبيد الله (2022) التي هدفت الى البحث حول , المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين حيث توصلت الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ككل و ابعادها الفرعية و التفكير الايجابي لدى المراهقين

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان بعد المرونة النفسية المتمثل في التفاؤل ينعكس على تفكير المراهق ايجابيا من خلال ان التفاؤل يجعل المراهق ينظر ايجابيا للمواقف والمستقبل.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى المراهق للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول (27) يوضح الفروق في المرونة لدى افراد العينة حسب الجنس

ال متغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	14	104.62	15.07	2.08	74	0.04	دال عند 0.05
انثى	62	98.05	9.09				

يتضح من خلال الجدول رقم (27) ان المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة الذكور بلغ 104.62بانحراف معياري 15.07 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 98.05 بانحراف معياري يساوي 9.09 وقيمة اختبار ت قدرت 2.08ومستوى دلالة 0.04 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في المرونة النفسية لدى المراهق لصالح عينة الذكور ومنه تحقق الفرضية.

اذن يمكن تفسير هذه النتيجة في حدود البحث الحالي لعدم التوصل الى دراسات سابقة تبحث عن الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية بان الذكور يتمتعون بقدر اكبر من الحرية مقارنة منه بالإناث الامر الذي يجعل لديهم فرصة اكبرلمواجهة مواقف اكثر وبالتالي يكتسبون خبرات وتجارب مختلفة تنعكس على نمو شخصيتهم بشكل عام ومنه تنمو لديهم مرونة نفسية عكس الإناث اللواتي يكن أكثر تبعية للأسرة لأنهن اقل تعرض للخبرات من الذكور كما ان حريتهم تتأثر بالعادات والتقاليد وأعراف المجتمع.

الاستنتاج العام :

استنادا على ما سبق ذكره في الجانبين النظري والتطبيقي نستنتج الأهمية الكبيرة لمتغيرات الدراسة المتمثلة في التفكير الايجابي والمرونة النفسية على المراهق وقد أكدت نتائج الدراسة ما يلي :

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى المراهق و للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بقيمة 0.33 لكل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية إذن الفرضية تحققت بنسبة 99% مع احتمال الخطأ 1%.

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة بين التفكير الايجابي و المرونة النفسية لدى المراهق وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بقيمة 0.31 لكل من التفكير الإيجابي والتفاؤل إذن الفرضية تحققت بنسبة 99% مع احتمال الخطأ 1% .

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى المراهق و للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وتوصلت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بقيمة 2.08 لصالح الذكور إذن الفرضية تحققت بنسبة 95% مع احتمال الخطأ 5% .

خـــاتـــمـــة

الخاتمة :

وفي ختام هذه الدراسة التي حاولنا فيها معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى المراهق يمكننا القول أنه توجد علاقة وطيدة بينهما فعندما يعتني المراهق بتطوير الأفكار الايجابية يصبح أكثر قدرة على التحكم في تفكيره كما تعمل هذه الأفكار بدورها على تعزيز المرونة بحيث يكون أكثر قدرة على التكيف ومواجهة التحديات والصعوبات بشكل إيجابي وصحي كما يساعد هذا النوع من التفكير على تعزيز النمو النفسي والعاطفي لدى المراهق .

وهذا ما أكده بحثنا الحالي من خلال تطبيق المقاييس حيث أثبت ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى المراهق .
- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و بعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى المراهق لصالح الذكور .

الاقتراحات :

التوصيات سعيا لإثراء الميدان بالبحوث ذات صلة فان الباحثتان تقترحان ما يلي :

- برنامج إرشادي في رفع مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين .
- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ودافعية الإنجاز .
- إجراء دراسة حول طبيعة المتغيرات المستقلة التي تساهم في التفكير الايجابي مثل (أساليب المعاملة الو الدية , الانفتاح عن الحياة) .
- إجراء دراسة حول علاقة التفكير الإيجابي ببعض المتغيرات الديمغرافية مثل (الريف , المدينة).

قائمة المراجع

الكتب :

- سعد جلال (1985) الطفولة و المراهقة ، دار الفكر العربي للنشر و الطبع ، الطبعة الثانية، مصر .

-عمروش محمد (2006) ، أساليب التفكير نظريات و دراسات و بحوث معاصرة ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة (مصر)

المذكرات :

- احمد جاسم محمد (2019)، مفاهيم الذات الأكاديمية و المرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية بالصف الرابع إعدادي ، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية في جامعة آل بيت ، العراق .

-بنت علي آسيا (2000)، العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين و المراهقات بالطائف ، أطروحة ماجستير، كلية التربية في جامعة ام القرى ، مكة المكرمة.

-بن جديد سعاد(2006) ، علاقة مستوى النرجسية بالإدمان شبكة التواصل الاجتماعي لدى المراهق الجزائري ، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في جامعة محمد خيضر ، الجزائر .

-بن صالح بن سيف العزري سالم (2017)،المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية لدى الطلبة، ،رسائل ماجستير في التربية الإرشاد النفسي ،كلية الآداب و العلوم، سلطنة عمان .

-بن عيشوبة بلال (2019) ، فعالية برنامج نفسي في الرفع من درجة التفكير الإيجابي لدى المراهق المتمدرس، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في جامعة البليدة 02 ، الجزائر.

-حسن حسين عبد السلام اماني (2018)،الأسى النفسي و علاقته بالمرونة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم ،رسالة ماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية ،بغزة.

-دعماش خديجة (2017)، التفكير الايجابي و علاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوطات النفسية لدى طلبة جامعة الاغواط ، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة عمار تليحي ، الجزائر .

- ربابعة هشام عبد الحافظ (2018)،المرونة النفسية و علاقتها بقلق الإختبار،رسالة ماجستير ، كلية التربية بجامعة اليرموك ،الأردن.

-سعدون محمود الزهيري قيس (2012) ، المرونة النفسية و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة ديالي، العراق .

- ضيف الله عبد المالك (2001)، المراهق المتمرد على السلطة ، أطروحة ماجستير ، كلية علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر .

-عبد العزيز حنان (2012)، نمط التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات ، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة أبي بكر تلمسان ، الجزائر .

-علي احمد (2022)، التفكير الايجابي أهدافه و نظرياته وأبعاده ، أطروحة ماجستير بكلية التربية ، مصر .

-عبد الله القرني بشاير (2023) المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المراهقين رسالة ماجستير بكلية الآداب و العلوم الانسانية ، جامعة الملك عبد العزيز ،جدة.

-عبد الله خلف صالح ،(2017)،المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية الوطنية في المرحلة الأساسية العليا ،رسالة ماجستير ،كلية العلوم التربوية بجامعة آل بيت ،لأردن .

-القوني دليلة (2016)، مستوى تقدير الذات لدى المراهقين مجهول النسب في الأسرة البديلة ، اطروحة ماجستير، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية في جامعة محمد خيضر ببسكرة ، الجزائر.

-كوروغلي محمد (2010)، مساهمة في دراسة محاولة الانتحار عند المراهق بعد تعرضه للصدمة ، اطروحة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة منتوري بقسنطينة ، الجزائر.

-محمد حسام (2013)، التفكير الايجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، اطروحة ماجستير ، كلية التربية بجامعة كربلاء،العراق.

-محمود هناء (2020) ، التفكير الايجابي و علاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا بجامعة الذليل ، القدس

-محمد فهد (2013)، اثر برنامج تدريبي مبني على التفكير الإيجابي في تقدير الذات لدى الطلبة الموهوبين والعاديين ،رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا بجامعة البلقاء ، الاردن.

-محمد سحر(2001) استخدام برنامج إرشادي لتنمية وعي المراهقات ببعض المتغيرات النمائية المرتبطة بمرحلة المراهقة ،

-محمد شبول لانا باسل (2017)،المرونة النفسية و علاقتها على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك ،رسالة ، كلية التربية جامعة اليرموك، الأردن

-منصور غنية (2010) ، الارجاعية لدى المراهقين المتمدرسين الذين فقدوا الأولياء في الطفولة إثر حوادث الارهاب ، اطروحة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة الجزائر.

-مدور ليلى (2020)،فعالية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي)في تنمية بعض المتغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط ،أطروحة دكتورة في علوم التربية تخصص إرشاد و توجيه ،كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، الجزائر(باتنة)

-النوي هاجر (2016)،الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ،مذكرة ماجستير علم النفس إرشاد وصحة نفسية ،الجزائر (باتنة)

مقالات و مجلات:

-أسامة محمد كمال اسماء،(2021)،فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى المراهقين بمؤسسات رعاية الأيتام، مجلة كلية التربية، المجلد 18 العدد 111ص382

-توفيق سماح (2023)، الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي و التفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام ، مجلة كلية الآداب، بقنا، المجلد 32 العدد 68 ص ص 1- 92

-الجعري خلود(2020) ، التفكير الايجابي و علاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق ، مجلة كلية التربية العدد 110 ص 1-45.

-علة عيشة (2016)، التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعية دراسة ميدانية بالأغواط ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، المجلد 2 العدد 3, ص ص 124-149.

-عبد المنعم اسماء(2022) ، فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر ، مجلة الدراسات النفسية المعاصرة، المجلد 4 العدد 2 ص ص 1- 58

- عبد الستار نيفين (2019) ، أبعاد التفكير الايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، العدد 11 الجزء 2 ص ص 39- 84

-عبيد الله مبارك القويضي العازمي عائشة،(2022)،المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية،العدد 46،الكويت ص133

-فقير تقي الدين ، ربعي محمد ، (2021)،المرونة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، مجلة المعيار ، المجلد 12 ص 1173

-كهرمان هادي (2020)، التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية ، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد , ص ص 2- 10

-محمد رفيق محمد الاحمد ،(2021)،المرونة النفسية و صورة الجسم لدى عينة من الطلبة المراهقين ذوي الوزن الزائد ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلة 12 العدد 34 ص 200
- محمد محمود (2017) ، التفكير الإيجابي لدى الطفل ، المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال ، المجلد الثالث العدد الثالث , ص ص 1-221

-محمد حمد منيرة،(2018)،المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية والنفسية،المجلد 04 العدد 34 ص134

-مفتاح سعاد (2017)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة ، مجلة علمية محكمة ، جامعة المرقب العدد 11 ص ص 1- 31

- مزاري فايزة ، وسيلة بن عامر،(2022)المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى المراهق، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 11 العدد ص429

المراجع الأجنبية :

-MacDermid ,Shelly M , rita (2008) , understanding and promoting Resilience in Military families , research institute and university .

-Meguellati , a mohd ,R (2014),the effect of social support and resilience of life satisfaction of secondary school student , journal of academic and applied studies (special issue on applied studies)

-Ritu ,R, Punam M (2014) , Deos resielnce enhance life satisfaction among teenagers ? journal of humanities and social science , india

ملاحق

إليك عزيزي التلميذ مجموعة من العبارات أرجو أن تختار ما يناسبك حسب البدائل الموجودة، مع العلم أنها لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وإنما تقيس طريقتك في التفكير وأسلوبك في مواجهة الضغوط النفسية، كما أرجو عزيزي التلميذ تحري الصدق في الإجابة، وهذا لخدمة العلم لا غير

أولا: المعلومات الشخصية

العمر: .....

الجنس: ☐ ذكر ☐ انثى

المستوى الدراسي: ☐ سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة

التوجه: .....

رقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	أبدا
0	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
0	املي كبير في المستقبل					
0	أعتقد أني سيء الحظ					
0	أعتقد أن أموري تسير دائما على الأحسن					
0	ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر					
0	أستطيع أن اتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة					
0	أستطيع أو أوقف نفسي إذا غضبت من أحد					
0	أستطيع أوقف نفسي عند شعوري بالقلق					
0	أفقد صبري بسهولة					
1	إذا ارتفع صوت أحد علي فإني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه					
1	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها					
1	حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض					
1	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة					
1	أشعر بأن فرص الحياة محدودة وإمكانات النمو ضيقة					
1	مهما فعلت فإن النتيجة محتومة					

16	أفعل ما علي فعله وتسير أموري بما يرضيني					
17	أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانات النمو					
18	شكلي مقبول					
19	أميل للمرح والبهجة					
20	أشعر بالرضا عن حياتي					
21	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور					
22	أشعر بالراحة عند الاختلاط بالناس المختلفين عني					
23	أميل للعمل التعاوني والعمل الجماعي					
24	من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم					
25	أعتقد أن الناس أحرار فيما يفكرون					
26	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية					
27	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي					
28	لا أنسى الإساءة بسرعة					
29	يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي					
30	أسامح كل من يعرضني للألم والمعاناة					
31	ابدي حبي للناس بسهولة					
32	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم					
33	من السهل أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر					
34	يصفوني الآخرين بالاندفاعية في التعامل مع الناس					
35	من السهل أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج إليه					
36	أعتقد أني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي					
37	أقوم بالمسؤولية القيادة والتوجيه عند القيام بعمل مشترك مع الآخرين					
38	أجد صعوبة في إنجازي واجباتي في الوقت المحدد					
39	أنجزت وسأنجز الكثير من الأشياء القيمة					
40	عندما تواجهني مشكلة أفضل أن أواجهها و أجد لها حلا					
41	لا يتحقق النجاح في الحياة عموما إلا بالمثابرة والجهد					

	الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد					
42	أعتقد أن حياتي تتجه دائما نحو الأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر					
43	الشخص الناجح يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوفر لديه المعلومات					
44	أعتقد أنني نجحت لأنني مجب للمجازفة إلى حد ما					
45	عندما تواجهني صعوبة أتصرف بما هو مناسب حتى إم لم تكن النتيجة جيدة					
46	عندما تواجهني مشكلة ؟أستشير من هو أعرف مني بالأمر					
47	لا أتحمل الفشل					
48	أصيب بالإحباط بسهولة					
49	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أعمله					
50	ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة					
51	أتقبل نفسي حتى وإن تعرضت لنقد الآخرين					

التعليمة:

يوجد بين يديك مجموعة من العبارات راجيا الإجابة على جميع فقرات الاستبيان بصدق ودقة من خلال وضع الاشارة x مقابل كل فقرة فيما يتناسق ودرجة انطباقها عليه علما بان المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستعامل بسرية تامة ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

المعلومات الشخصية:

العمر:

الجنس: ذكر ☐ انثى ☐

المستوى الدراسي: سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة ☐

التخصص:

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية					
02	أستطيع التعامل مع ما هو جديد					
03	لا يحبطني الفشل					
04	مواجهة الضغوط يجعلني اكثر قوة					
05	لدي القدرة على تحقيق أهدافي					
06	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة					
07	أتعامل مع ذاتي على أني شخص قوي					
08	لا أستسلم ان كانت الأمور ميؤوسا منها					
09	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
10	أتصرف بناء على الحدس دون معرفة السبب					

11	استانف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي للمرض أو شدة ومشقة					
12	انظر الى الجانب المشرق(الإيجابي)					
13	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل					
14	أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة					
15	لؤمن بقدرة الله على مساعدتي					
16	أعتقد أن لكل حدث سبب					
17	لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة وآمنة					
18	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					
19	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات					
20	أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها أو أتعرض لها					
21	لدي إحساس قوي بهدفي في الحياة					
22	أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
23	أسيطر على مجريات حياتي					
24	أحب التحدي					
25	أفتخر بإنجازاتي					

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:09:43
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= الصلابة النفاؤل تعددالمصادر الغرض المرونةالنفسية /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,23

[Jeu_de_données2] C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav

Corrélations

		الصلابة	التفاؤل	تعددالمصادر	الغرض	المرونةالنفسية
الصلابة	Corrélation de Pearson	1	,364**	,461**	,420**	,762**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,000	,000
	N	76	76	76	76	76
التفاؤل	Corrélation de Pearson	,364**	1	,479**	,357**	,773**
	Sig. (bilatérale)	,001		,000	,002	,000
	N	76	76	76	76	76
تعددالمصادر	Corrélation de Pearson	,461**	,479**	1	,365**	,770**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,001	,000
	N	76	76	76	76	76
الغرض	Corrélation de Pearson	,420**	,357**	,365**	1	,669**
	Sig. (bilatérale)	,000	,002	,001		,000
	N	76	76	76	76	76
المرونةالنفسية	Corrélation de Pearson	,762**	,773**	,770**	,669**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	76	76	76	76	76

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

RELIABILITY

/VARIABLES=ب1 ببب2 ب3 ب4 ب5 ب6 ب7

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:10:23
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES= 6ب 5ب 4ب 3ب 2بب 1ب 7ب /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,06

Echelle : ALL VARIABLES

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,577	7

```
RELIABILITY
/VARIABLES=14ب 13ب 12ب 11ب 10ب 9ب 8ب
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:10:54
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES= 12ب 11ب 10ب 9ب 8ب 14ب 13ب /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Echelle : ALL VARIABLES

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,537	7

RELIABILITY

/VARIABLES=20ب 19ب 18ب 17ب 16ب 15ب

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:11:21
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES= 19ب 18ب 17ب 16ب 15ب 20ب /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Echelle : ALL VARIABLES

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,502	6

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=25ب 24ب 23ب 22ب 21ب
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:11:42
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=ب21 ب22 ب23 ب24 ب25 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Echelle : ALL VARIABLES

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,650	5

RELIABILITY

/VARIABLES= ب1 ببب2 ب3 ب4 ب5 ب6 ب7 ب8 ب9 ب10 ب11 ب12 ب13 ب14 ب15 ب16 ب17 ب18 ب19 ب20 ب21 ب22 ب23 ب24 ب25

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:12:55
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=ب1 بب2 ب3 ب4 ب5 ب6 ب7 ب8 ب9 ب10 ب11 ب12 ب13 ب14 ب15 ب16 ب17 ب18 ب19 ب20 ب21 ب22 ب23 ب24 ب25 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Echelle : ALL VARIABLES

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,790	25

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:13:39
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المرونةالنفسية	99,18	10,480	76
التفكيرالايجابي	180,57	19,354	76

Corrélations

		المرونةالنفسية	التفكيرالايجابي
المرونةالنفسية	Corrélation de Pearson	1	,335**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	76	76
التفكيرالايجابي	Corrélation de Pearson	,335**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	76	76

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=التفكيرالايجابي الغرض تعددالمصادر التفاؤل الصلابة
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:20:20
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= التفكيرالايجابي الغرض تعددالمصادر التفاؤل الصلابة /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
التفكيرالايجابي	180,57	19,354	76
الغرض	22,18	2,716	76
تعددالمصادر	24,33	3,340	76
التفاؤل	25,42	4,148	76
الصلابة	27,25	3,792	76

Corrélations

		التفكيرالايجابي	الغرض	تعددالمصادر	التفاؤل	الصلابة
التفكيرالايجابي	Corrélation de Pearson	1	,197	,196	,275*	,311**
	Sig. (bilatérale)		,088	,089	,016	,006
	N	76	76	76	76	76
الغرض	Corrélation de Pearson	,197	1	,365**	,357**	,420**

	Sig. (bilatérale)	,088		,001	,002	,000
	N	76	76	76	76	76
تعددالمصادر	Corrélation de Pearson	,196	,365**	1	,479**	,461**
	Sig. (bilatérale)	,089	,001		,000	,000
	N	76	76	76	76	76
التفاؤل	Corrélation de Pearson	,275*	,357**	,479**	1	,364**
	Sig. (bilatérale)	,016	,002	,000		,001
	N	76	76	76	76	76
الصلابة	Corrélation de Pearson	,311**	,420**	,461**	,364**	1
	Sig. (bilatérale)	,006	,000	,000	,001	
	N	76	76	76	76	76

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```
T-TEST GROUPS=)2 1(الجنس
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي/
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:21:10
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2

	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,05

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونةالنفسية	ذكر	14	104,62	15,075	4,181
	انثى	62	98,05	9,096	1,155
التفكيرالايجابي	ذكر	14	185,15	27,456	7,615
	انثى	62	179,61	17,517	2,225

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	4,279	,042	2,086	74
	Hypothèse de variances inégales			1,514	13,886
التفكيرالايجابي	Hypothèse de variances égales	2,191	,143	,931	74
	Hypothèse de variances inégales			,698	14,116

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	,040	6,567	3,148
	Hypothèse de variances inégales	,152	6,567	4,338
التفكيرالايجابي	Hypothèse de variances égales	,355	5,541	5,949
	Hypothèse de variances inégales	,496	5,541	7,933

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	,293	12,841
	Hypothèse de variances inégales	-2,744	15,878
التفكيرالايجابي	Hypothèse de variances égales	-6,315	17,397
	Hypothèse de variances inégales	-11,461	22,543

ONEWAY التوجيه BY المرونةالنفسية التفكيرالايجابي

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:22:01
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY المرونةالنفسية التفكيرالايجابي BY التوجيه /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,13

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
المرونةالنفسية	Intergroupes	77,834	2	38,917	,348	,707
	Intragroupes	8159,587	73	111,775		
	Total	8237,421	75			
التفكيرالايجابي	Intergroupes	1174,963	2	587,481	1,593	,210
	Intragroupes	26917,708	73	368,736		
	Total	28092,671	75			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Scheffé

Variable dépendante	(I) التوجيه	(J) التوجيه	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	
المرونةالنفسية	ادبي	تسيير واقتصاد	,510	3,032	,986	
		علمي	-1,800	3,172	,852	
	تسيير واقتصاد	ادبي	-,510	3,032	,986	
		علمي	-2,310	2,842	,720	
	علمي	ادبي	1,800	3,172	,852	
		تسيير واقتصاد	2,310	2,842	,720	
التفكيرالايجابي	ادبي	تسيير واقتصاد	9,819	5,507	,211	
		علمي	5,560	5,761	,630	
	تسيير واقتصاد	ادبي	-9,819	5,507	,211	
		علمي	-4,259	5,162	,713	
	علمي	ادبي	-5,560	5,761	,630	
		تسيير واقتصاد	4,259	5,162	,713	

Comparaisons multiples :

Scheffé

Variable dépendante	(I) التوجيه	(J) التوجيه	Intervalle de confiance à 95 %	
			Borne inférieure	Borne supérieure
المرونةالنفسية	ادبي	تسيير واقتصاد	-7,07	8,09
		علمي	-9,73	6,13
	تسيير واقتصاد	ادبي	-8,09	7,07

		علمي	-9,41	4,79
	علمي	ادبي	-6,13	9,73
		تسيير واقتصاد	-4,79	9,41
التفكير الايجابي	ادبي	تسيير واقتصاد	-3,94	23,58
		علمي	-8,84	19,96
	تسيير واقتصاد	ادبي	-23,58	3,94
		علمي	-17,16	8,64
	علمي	ادبي	-19,96	8,84
		تسيير واقتصاد	-8,64	17,16

Sous-ensembles homogènes :

المرونةالنفسية

Scheffé[a,b]

التوجيه	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
تسيير واقتصاد	31	98,29
ادبي	20	98,80
علمي	25	100,60
Sig.		,747

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 24,538.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

التفكيرالايجابي

Scheffé[a,b]

التوجيه	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
تسيير واقتصاد	31	176,58
علمي	25	180,84
ادبي	20	186,40
Sig.		,208

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 24,538.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

```
ONEWAY المستوىالدراسي BY المرونةالنفسية التفكيرالايجابي
 /MISSING ANALYSIS
 /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:22:30
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY المرونةالنفسية التفكيرالايجابى BY المستوىالدراسي /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Avertissements

Les tests post hoc ne sont pas effectués pour المرونةالنفسية, car au moins un groupe possède moins de deux observations.

Les tests post hoc ne sont pas effectués pour التفكيرالايجابى, car au moins un groupe possède moins de deux observations.

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
المرونةالنفسية	Intergroupes	136,950	3	45,650	,406	,749
	Intragroupes	8100,471	72	112,507		
	Total	8237,421	75			
التفكيرالايجابي	Intergroupes	360,230	3	120,077	,312	,817
	Intragroupes	27732,441	72	385,173		
	Total	28092,671	75			

ONEWAY المستوىالدراسي BY المرونةالنفسية التفكيرالايجابي

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:23:18
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY المرونةالنفسية التفكيرالايجابى BY المستوىالدراسي /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Avertissements

Les tests post hoc ne sont pas effectués pour المرونةالنفسية, car au moins un groupe possède moins de deux observations.

Les tests post hoc ne sont pas effectués pour التفكيرالايجابي, car au moins un groupe possède moins de deux observations.

ANOVA

		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
المرونةالنفسية	Intergroupes	136,950	3	45,650	,406	,749
	Intragroupes	8100,471	72	112,507		
	Total	8237,421	75			
التفكيرالايجابي	Intergroupes	360,230	3	120,077	,312	,817
	Intragroupes	27732,441	72	385,173		
	Total	28092,671	75			

```
T-TEST GROUPS=)2 1(المستوىالدراسي
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		25-MAY-2023 07:24:24
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\ولد التركي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	76
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)المستوىالدراسي(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية التفكيرالايجابي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,03

Statistiques de groupe

	المستوىالدراسي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونةالنفسية	اولى ثانوي	34	100,03	11,496	1,971
	ثانية ثانوي	40	98,25	9,792	1,548
التفكيرالايجابي	اولى ثانوي	34	179,82	21,885	3,753
	ثانية ثانوي	40	180,75	17,488	2,765

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	1,506	,224	,719	72
	Hypothèse de variances inégales			,710	65,255
التفكيرالايجابي	Hypothèse de variances égales	1,237	,270	-,202	72
	Hypothèse de variances inégales			-,199	62,872

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	,474	1,779	2,474

	Hypothèse de variances inégales	,480	1,779	2,507	
التفكير الايجابي	Hypothèse de variances égales	,840	-,926	4,578	
	Hypothèse de variances inégales	,843	-,926	4,662	

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	-3,153	6,712
	Hypothèse de variances inégales	-3,227	6,785
التفكير الايجابي	Hypothèse de variances égales	-10,053	8,200
	Hypothèse de variances inégales	-10,243	8,390