

جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علم النفس والفلسفة

# المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس والفلسفة جامعة الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د / درماش أسيا

إعداد الطالبان:

بن عابد ليلي

نيقرو احلام

لجنة المناقشة:

1. أ ..... بلول أحمد..... رئيسا

2. أ ..... درماش أسيا..... مشرفا

3. أ ..... تقي الدين مرياح..... مناقشا

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

إن الفضل والشكر لله عز وجل أولاً وأخراً، وإن الله سبحانه وتعالى أختص بعض الناس واصطفاهم لقضاء حوائج خلقه وحبب الخير إليهم وحببهم فيه ويقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في حديثه الشريف من لم يكشر الناس لم يشكر الله.

بعد الحمد والشكر لا نملك إلا ان نتوجه بخالص الشكر لكل يد اسهمت في تقديم يد العون لنا ولكل صاحب فكر او رأي فتح أمامنا افاق أرحب ومجالات اوسع للمعرفة.

يسعدنا كثيراً أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذتنا رمز التواضع والإنسانية الدكتورة" درماش أسيا " لتفضلها بالإشراف على هذا البحث ولما قدمته من توجيهات وإرشادات سمحت لنا بالسير على المنهج السليم، أسأل الله العلي القدير أن يجازيها خير الجزاء وأن يكتب صنيعها في موازين حسناتها. ووفاء بالعطاء الكثير واعترافاً بالجميل نتقدم بعظيم الشكر إلى كل الأساتذة الذين ساهموا على تعليمنا لإتمام دراستنا وكان فضلهم في مد يد المساعدة طيلة الخمس سنوات التي قضيناها معهم.

كما نتقدم بالشكر لكل أفراد أسرة علم النفس والفلسفة من طلبة وأساتذة وعمال وإداريين.

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة القائمة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة، كما هدفت الى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية والتفكير الايجابي حسب متغير الجنس.

صيغ للبحث خمس فرضيات وللتحقق منها تم الاعتماد عن المنهج الوصفي باعتباره الأنسب، واستخدمت الباحثتان استبيانين الاول خاص بالمرونة النفسية لـ (بكي محمد حسن، بن عله خالد 2021) والثاني خاص بالتفكير الايجابي لـ (مهريه الاسود 2021) وطبقت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (100) طالب وطالبة بقسم علم النفس والفلسفة تم اختيارهم بطريقه القصدية.

كشفت المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها باستخدام برنامج (spss22) على النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ومستوى التفكير الايجابي لدى طلبة افراد العينة.
- مستوى المرونة النفسية لدى عينة طلبة علم النفس مرتفع.
- مستوى التفكير الايجابي لدى عينة طلبة علم النفس مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة طلبة علم النفس تعزى لمتغير الجنس (ذكور / اناث) .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى عينة طلبة علم النفس تعزى للمتغير الجنس (ذكور / اناث).

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية- التفكير الايجابي \_ الطالب الجامعي.

**Abstract:**

The main purpose of this study is to find out The relationship between mental flexibility and positive thinking in a sample of psychology students at the University of djelfa, also aimed at revealing the presence of statistical significance in the level of mental flexibility and positive thinking according to the gender variable between (male/ female) .

\_ The research study questions were formulated in (5) hypotheses, and to verify them, the descriptive curriculum was adopted as the most appropriate, and the researchers used two questionnaires, the first one on mental flexibility for( Baki Mohammed Hassan, bin Allah Khalid 2021)and the second one on positive thinking for (Mahria al-Aswad 2021) the basic study was applied to a sample of 100 students and students of the Department of psychology and philosophy were selected in an intentional way :

- Statistical processing of the data obtained using the spss22 program revealed the following results:
- There is a statistically significant positive correlation between mental flexibility and the level of positive thinking in the sample of individuals
- The level of mental flexibility of the sample of psychology students is high.
- The level of positive thinking in the sample of 4psychology students is high.
- There are no significant differences in the level of mental flexibility in the sample of psychology students attributed to the gender variable (male /female) .
- There are no significant differences in the level of positive thinking in the psychology student sample attributed to the gender variant (male/ female).

**Keywords:** Mental flexibility-positive thinking \_ University student

## فهرس المحتويات

المحتوى.	رقم الصفحة
الشكر.	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية.	ب
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.	ج
فهرس المحتويات.	د
فهرس الجداول.	ز
فهرس الاشكال.	ز
فهرس الملاحق	ي
مقدمة.	1

## الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1. اشكالية الدراسة وتساؤلاتها.	4
2. فرضيات الدراسة.	7
3. اهداف الدراسة.	7
4. أهمية الدراسة.	8
5. تحديد المفاهيم اجرائيا.	9
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.	10

## الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد	18
1. مفهوم المرونة النفسية.	18
2. أبعاد المرونة النفسية.	20
3. خصائص المرونة النفسية.	22
4. النظريات مفسرة للمرونة النفسية.	23
5. السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية.	27
6. المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات.	29

### الفصل الثالث: التفكير الايجابي

33	تمهيد.
33	1. مفهوم التفكير الإيجابي.
34	2. أهمية التفكير الإيجابي.
35	3. أبعاد التفكير الإيجابي.
37	4. أنواع التفكير الإيجابي.
38	5. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.
40	6. استراتيجيات التفكير الايجابي
49	7. علاقة المرونة النفسية بالتفكير الإيجابي.
50	خلاصة

### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

43	أولا الدراسة الاستطلاعية.
43	1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية.
44	2.1 عينة الدراسة الاستطلاعية.
44	3.1 حدود الدراسة.
45	4.1 نتائج الدراسة الاستطلاعية.
46	ثانيا الدراسة الأساسية.
46	1.2 منهج الدراسة الأساسية.
46	2.2 حدود الدراسة الأساسية.
55	3.2 عينة الدراسة الأساسية وخصائصها.
57	4.2 أدوات الدراسة الأساسية وخصائصها السيكو مترية.
63	5.2 الأساليب الإحصائية المستعملة.

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

- 66 1. عرض نتيجة الفرضية الأولى و مناقشتها وتفسيرها
- 67 2. عرض نتيجة الفرضية الثانية و مناقشتها وتفسيرها
- 69 3. عرض نتيجة الفرضية الثالثة و مناقشتها وتفسيرها
- 70 4. عرض نتيجة الفرضية الرابعة و مناقشتها وتفسيرها
- 72 5. عرض نتيجة الفرضية الخامسة و مناقشتها وتفسيرها
- 73 6. استنتاج عام.
- 86 -خاتمة
- 89 -قائمة المراجع
- -الملاحق



فهرس الجداول		
رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
44	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية من حيث الجنس.	01
47	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.	02
50	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في المرونة النفسية.	03
51	يبين معامل ثبات المقياس المرونة باستخدام ألفا كرونباخ.	04
51	معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية	05
53	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مستوى التفكير.	06
54	يبين معامل ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ.	07
54	معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.	08
66	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي	08
67	قيمة اختبار ت لعينة واحدة للمرونة النفسية	09
69	قيمة اختبار ت لعينة واحدة للتفكير الايجابي	10
71	نتائج اختبار ت للفروق في المرونة النفسية حسب الجنس	11
72	نتائج اختبار ت للفروق في التفكير الايجابي حسب الجنس	12

## فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
16	مخطط الدراسة	01
21	ابعاد المرونة النفسية	02
26	ابعاد المرونة النفسية.	03
28	يمثل السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية.	04
40	ابعاد التفكير الايجابي	05
42	أنواع التفكير الإيجابي.	06
46	النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي	07
48	استراتيجيات التفكير الايجابي	08
56	عدد افراد العينة حسب الجنس	09

فهرس الملاحق	
رقم الملحق	عنوان الملحق
01	استبيان المرونة النفسية
02	استبيان التفكير الايجابي
03	مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية للدراسة الاستطلاعية
04	مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية للدراسة الاساسية



مقدمة

المرونة النفسية من أهم المفاهيم التي نالت اهتمام العديد من الفلاسفة والمفكرين والطلاب اذ تعتبر من الصفات الهامة التي يجب ان يتحلى بها طلاب الجامعة لتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي فهي تعني القدرة على التأقلم مع التحديات والصعوبات التي قد تواجه الطلاب خلال فترة دراستهم وتتضمن القدرة على التحكم في المشاعر السلبية وتحمل الضغوط والتوترات بشكل صحيح. \*فحظي مفهوم المرونة النفسية بعناية كبيرة من طرف علماء النفس أشارت (ريما عفيفي 2012): إلى أن مصطلح المرونة النفسية يشير الى مستوى تمتع المرء بالمرونة النفسية والقدرة على التأقلم وبهذا المعنى يشبه هذا المفهوم مفهوم الصحة النفسية(النوى هاجر، 2016، ص 60)

ولتعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة يمكنه ممارسه العديد من الأنشطة مثل ممارسه الرياضة بانتظام والابتعاد عن التفكير السلبي والتركيز على الافكار الإيجابية فهي تعتبر عاملا مهما في تحقيق النجاح الأكاديمي والشخص ويمكن تعزيزها من خلال انشطه تعزز الصحة النفسية والعقلية

ويعد التفكير الايجابي أحد المتغيرات النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد ولها دور كبير اذ تركز على جوانب الإيجابية للأمر والمواقف بدلا من التركيز على السلبيات والعوائق يمكن التفكير الايجابي ان يساعد الطلاب الجامعيين على تحسين مستواهم الأكاديمي وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم على تحقيق اهدافهم وان يجد حلا ايجابيا لكل تحدي يواجهه في الدراسة ويستفيد من الاخطاء ليتعلم منه كما يمكن للتفكير ان يساعد الطالب على نمو الشخصية وتعزيز علاقاته الاجتماعية وتحسين صحته نفسيه.

تلعب الجامعة دورا مهما في تكوين شخصيه الطالب اعتبارها البيئة الثانية التي يواصل فيها الطالب نموه فهي مرحلة التي يسعى فيها الطالب الى التزود معرفيا واعداد نفسه اجتماعيا، وروحيا، نفسيا، وصحيا من اجل بناء مستقبل متوافق مع ذاته وقادرا على صمود

حيال الشدائد والازمات ومحاولة مواجهتها والتغلب عليها كما تجعله أكثر قدره على الابداع والانتاج وتساعده على مضي قدما في جو من التوافق النفسي.

وجاء هذا البحث ليسلط الضوء على العلاقة بين هاذين العاملين النفسيين المتمثلين في المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة.

وقد أنجزت هذه الدراسة جانبين (نظري، ميداني)

❖ الجانب النظري يشمل:

- **الفصل الاول:** تم فيه تحديد إشكالية البحث وتساؤلاتها وفرضيات الدراسة وأهداف الدراسة وتحديد المصطلحات الأساسية وفي الأخير الدراسات السابقة والتعقيب.

- **الفصل الثاني:** تم تحديد مفهوم المرونة النفسية، ابعادها، وخصائصها النظرية وسمات الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

- **الفصل الثالث:** تم فيه تحديد مفهوم التفكير الايجابي وأهميته، أبعاده، انواعه، النظريات، استراتيجيات، وأخيرا المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

❖ الجانب الميداني يشمل:

- **الفصل الرابع:** تم تناول فيه منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية واحتوى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في دراسة الاساسية وعينتها بالإضافة إلى أدوات المستخدمة فيها في حدودها المكانية والزمانية.

- **الفصل الخامس:** تناول عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات.

- وأرقت في الأخير بقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. تحديد المفاهيم إجرائيا.
6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.



## 1. اشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

يعد التعليم العالي والبحث العلمي من أساسيات تطور المجتمع وبلورة ملامحه في الحاضر والمستقبل معاً، حيث يعتبر البوابة المعرفية للطلاب نحو أهدافهم في التقدم والرقي في مختلف الميادين باعتباره أحد المحركات الرئيسية لعجلة النمو والازدهار والسبيل الأقوى على إعداد القوى البشرية.

وعليه فإن الحياة الجامعية ومتطلباتها تعد من أهم المراحل في حياة طالب بسبب ما يواجهه من مشاكل وعقبات وضغوطات نتيجة انتقاله من التعليم الثانوي إلى التعليم الجامعي وما يرافقه من تغيرات «نفسية، اجتماعية، عقلية، جسمية» ، ولكي يتجاوزها يجب عليه بذل جهد كبير والاجتهاد لتخطي هذه المشاكل ويتصف بفاعليه الذات المرتفع والذكاء الوجداني وأن يكون تفكيره إيجابي لأنه يساعده على التفكير في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي به إلى تحديدها وحلها وليس التركيز على جوانب الفشل فيها لامتلاكه توقعات إيجابية المتفائلة واقتناعه بقدرته على النجاح

(العنزي، 2007، ص 15)

وقد أشار (1992 بلشنغ وآخرون): إن التفكير الطالب الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق في مواجهة مشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس أو حلقات النقاشية وهذا ما يشير إلى نمط التفكير الايجابي يزيد من التقييم الذاتي والإيجابي ومن فاعلية الطالب نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها

(سهيلة رضا. العدد 28. ص 735)

وقد تناولت العديد من الدراسات الميدانية موضوع التفكير الايجابي ومن أهم دراسات التي اهتمت بالتفكير الايجابي نجد:

دراسة احمد وعبد الجواد (2014): التي هدفت إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة المتفوقين

دراسيا بجامعة المينا، وأظهرت نتائجها وجود علاقة بين المتغيرات حيث أسهم التفكير الايجابي بدرجة كبيرة في ظهور التدفق النفسي لدى عينة الدراسة (مهريّة أسود، 2021، ص9)

دراسة منصور (2014): تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى طالب جامعة أم القرى، كما هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الايجابي الأكثر شيوعا لدى طالب جامعة أم القرى، وكذلك التعرف على الفروق في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طالب جامعة أم القرى في ضوء (التخصص، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية) واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، ولخص الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الصحة النفسية و جميع أبعاد التفكير الايجابي، وأن زيادة الشعور بجودة الحياة الأسرية يصاحبها زيادة في جميع أبعاد التفكير الايجابي.

(عفاف زين، 2019، ص 8)

ولأن الصعوبات والتحديات التي تواجه الطالب الجامعي متنوعة ومعقدة، فهذا يستلزم توفر خصائص عدة منها (المشاعر الايجابية، رضا بالحياة، المرونة النفسية) لتخطي هذه المرحلة بنجاح.

ويعد مفهوم المرونة النفسية من مواضيع علم النفس الإيجابي ومؤشر من مؤشرات التمتع بالصحة النفسية وهي ضرورة يجب ان يتمتع بها الطالب الجامعي لمواجهة الضغوط والمشاكل اليومية بهدوء والثبات وقد عرف (Masten 2009 ماسيتين): المرونة النفسية بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية

(حجاب شيما، سباع حنان، 2022، ص 6)

وما يبرز اهميه موضوع المرونة النفسية هو تناولها دراسات مختلفة نذكر منها:

دراسة العرزي (2016): المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدي طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان.

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم

الشرعية، وتكونت عينة الدراسة من (279) طالبا وطالبة، منهم (124) طالبا و (155) طالبة واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية والمكون من (40) فقرة ومقياس المهارات الاجتماعية مكون من (45) فقرة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه طرديه موجب داله احصائيا عند مستوى درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية.

دراسة (كلدستادلي وآخرون 2006 Kjeldstadli): هدفت هذه الدراسة إلى تفحص العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من نموذج الشخصية الأساسي، الضغط النفسي والتكيف لدى طلبة كلية الطب مقارنة بالطلبة من كليات أخرى. لجمع البيانات تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة يقل خلال فترة الدراسة في كلية الطب، كما بينت النتائج تساوي مستوى الرضا عن الحياة لدى كل من طلبة كلية الطب والطلبة من كليات أخرى، وذلك في السنة الأولى من الدراسة، ولكن مستوى عن الرضا الحياة كان أقل في سنة التخرج، كما بينت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بمستوى عال عن الحياة كان لديهم قناعة بأن الدراسة في كلية الطب لم تؤثر بشكل سلبي في حياتهم الاجتماعية أو حياتهم الشخصية.

وبعد الاطلاع على السياق النظري المتوفر لدينا والدراسات السابقة في حدود اطلاعنا تبين لنا انه ليس هناك دراسة تناولت المتغيرين معا وهذا ما يعزز اصالة الموضوع ويؤكد الحاجة العلمية للبحث فيه بالإضافة الى احساس الباحثان لأهمية كل متغير المرونة النفسية والتفكير الايجابي في حياة والجامعية للطلاب وهذا ما شكل لدينا دافع للبحث في هذا موضوع من خلال طرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة؟
2. ما مستوى المرونة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة؟
3. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة؟
4. هل توجد فروق دالة احصائيا في المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة تبعا لمتغير الجنس (ذكور واناث)؟
5. هل توجد فروق دالة احصائيا في التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث)؟

## 2. فرضيات الدراسة:

بناء على التساؤلات تمت صياغة الفرضية التالية:

- 1) لا توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة.
- 2) مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة مرتفع.
- 3) مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة الجلفة مرتفع.
- 4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة تعري لمتغير الجنس (ذكور/اناث).
- 5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الجلفة تعري لمتغير الجنس (ذكور/اناث).

## 3. اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- 1) التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.
- 2) معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة.

- (3) معرفة مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة.
- (4) الكشف عن الفروق في درجات الكلية للمرونة النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث).
- (5) الكشف عن الفروق في درجات الكلية للتفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس بجامعة الجلفة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث).

#### 4. أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- أهمية المتغيرين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي لما لها من دور إيجابي في حياة الطالب الجامعي.
- إعطاء نظرة شاملة حول كل متغير المرونة النفسية والتفكير الإيجابي من خلال الإطار النظري للبحث.
- أهمية عينة هذه الدراسة وهي الطلبة الجامعيين من خلال مكانتهم في مرحلة التعليم العالي، وهي مرحلة أساسية للفرد لتزامنها مع مرحلة الشباب لذا تجب هذه المتغيرات المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.
- أهمية أدوات الدراسة المعتمدة والمتمثلة في مقياس التفكير الإيجابي والمرونة النفسية.
- تعتبر هذه الدراسة كمرجع او دراسة سابقة للمقبلين على انجاز مذكرات الليسانس او الماجستير.
- ندرة الدراسات الميدانية السابقة التي سبق لها الربط بين المتغيرين في حدود الاطلاع.

## 5. تحديد المفاهيم اجرائيا:

يعتبر تحديد المفاهيم اجرائيا بمثابة مفاتيح الدراسة فلا بد لأي باحث قبل البدء في ذكر

عناصر الدراسة تحديد المفاهيم الأساسية المرتبطة بعنوانها

- المرونة النفسية: (MENTAL FLEXIBILITY)

وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على بنود مقياس المرونة النفسية

المستخدم في هذه الدراسة المعد من طرف (بكر محمد الحسن، بن علة خالد) (2021)

والمتكونة من (37) عبارة وتتراوح هذه الدرجات بين [37 - 111]

- التفكير الإيجابي: (POSITIVE THINKING)

وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على بنود مقياس التفكير الإيجابي

من اعداد (الاسود) (2021) والمتكون من (24) عبارة وتتراوح هذه الدرجات بين [24 -

[120

## 6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

تشكل الدراسات السابقة منطلق الباحث ومستلزماته نحو الظواهر في مجال بحثه، فبحثه ما

هو الا امتداد لبحوث ودراسات سابقة وعليه لا يكتمل بنيان الدراسة وتفاصيلها دون الاطلاع

على مضمون الدراسات السابقة التي تناولت دراسته واستقصائها بالنقد والتحليل حتى يتسنى

له الاستفادة العلمية منها من الناحيتين النظرية والتطبيقية فالكشف عما قدمته الدراسات

السابقة من نتائج وتوصيات واقتراحات والتعرف على المنهج المتبع والعينة المستهدفة وكذا

أساليب المعالجة الإحصائية يساعد في اثناء البحث ويلقحه من الوقوع في ما يعيب الدراسة

ونتاؤها كما يفتح افاق جديدة لدراسة الموضوع من نواحي وجوانب أخرى غير التي درست

من قبل بالإضافة الى الاستناد اليها في تحليل النتائج المتوصل اليها.

وفيما يلي عرض دراسات سابقة (العربية، الاجنبية، المحلية) التي توصلنا اليها في دراستنا

معتمدة من الاقدم الى الاحدث:

❖ دراسات عربية تناولت المرونة النفسية:

• دراسة جعيس (2016):

فحص (العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات بالاضطرابات النفسية والجسمية) لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسبوط، وتكونت عينة الدراسة من (283) عاملا وغير عاملا وقد طبقت الباحثة مقاييس (المرونة النفسية، القدرة على حل المشكلات والاضطرابات النفسية جسمية) وقد نتج عن الدراسة وجود فروق حالة احصائيا بين مرتفعين ومنخفضين الاضطرابات النفسية في كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لصالح منخفضي الاضطرابات النفسية ونتج ان الذكور العاملين اكثر قدرة على حل المشكلات ككل ابعادها من الاناث كما انهم اكثر مرونة نفسية ككل.

(دكتور فؤاد صيرة، رزان معلا إسماعيل 2017 ص 394)

• دراسة رملة جبار ورهام علي رضا (2017):

(المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية) هدفت للتعرف على مستوى النفسية عند طلاب الجامعة وما إذا كان هناك فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى للمتغير الجنس والتخصص بالاعتماد على المنهج الوصفي على عينة قوامها (80) طالبا وطالبة من جامعة القادسية ولجمع البيانات استخدم الباحثين مقياس المرونة النفسية وتوصلت الناتج الدراسي الى:

- وجود مستوى عالي من المرونة النفسية عند عينة البحث.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- (بكي محمد الحسن/بن علة خالد 2021 ص 20)

• دراسة قاسم 2018:

(المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي) هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي وقد اشارت نتائج الدراسة الى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى

عينة الدراسة وذلك لوجود علاقة دالة احصائيا بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى عينة البحث.

• دراسة بن سالم صالح بن سيف (2018):

(المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى عينة كلية العلوم الشرعية) هدفت الدراسة الى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية تكونت العينة من (279) طالب وطالبة استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية توصلت النتائج الى ان درجة المرونة النفسية لدى افراد العينة عالية ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة احصائيا بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية.

(أسامة سيد محمد زكي 2022 ص 67)

• دراسة رشا محمد عبد الرحمن ولشرف محمد العزب (2021):

جاءت هذه الدراسة بعنوان التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات وكشفت هذه الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي في عينة قوامها (200) طالب وطالبة متوسط عمري (24.9) سنة وخلصت نتائج الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية عند الطلبة الجامعيين ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة

(بكي محمد الحسن المرجع: مناطق 2021 ص22)

❖ دراسات محلية:

• دراسة برفيقة محمد (2017):

(علاقة المرونة النفسية لمتغيري الجنس والسن دراسة ميدانية معهد علوم وتقنيات والانشطة البدنية والرياضية) دراسة ميدانية في معهد علوم وتقنيات والأنشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة. كان الهدف منها معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغير الجنس والسن وقد استخدم المنهج الوصفي المسحي والاداة المتمثلة في مقياس المرونة النفسية وكانت النتائج كالتالي:

- الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوجيهية التي من شأنها زيادة المرونة النفسية لدى الفرد.



- اتباع الطرق التي تؤدي بالشخص او الفرد الى اكتساب المرونة النفسية.  
وهذه الدراسة بينت ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الارشادية التي من شأنها زيادة المرونة النفسية.

(مشير عقبة 2022 ص 26)

• دراسة اوريدة حورية (2020):

المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الثالثة علم النفس وكان الهدف منها التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة المسيلة وقد تم استخدام المنهج الوصفي والاداة المتمثلة في مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي حيث شمل البحث عينة مكونة من 50 طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف المسيلة وكانت النتائج كالتالي:

-مستوى المرونة النفسية لدى عينة الطلبة مرتفع.

-مستوى التوافق النفسي لدى عينة الطلبة متوسط.

وبينت دراسة (اوريدة حورية) بانه توجد علاقة طردية ايجابية قوية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي.

(مشير عفية نفس المرجع السابق 2022 ص 28، 29)

❖ دراسات اجنبية تناولت المرونة النفسية:

• دراسة (Ang et Ringo 2012):

التعرف على مكونات النفسية لمواجهة الضغوط والاكتئاب والقلق والغضب والعدوانية وذلك على عينة (719) مراهق، تراوحت اعمارهم بين (14-15) وأظهرت المرونة النفسية لها أثر دال إحصائيا في مواجهة القلق والاكتئاب والغضب والعدوان. وتمثلت مكونات المرونة النفسية في التفكير الايجابي وصمود والصلابة.

(اسماء عمر الكري، 2022، ص 31)

• دراسة آل شويل (2012):

الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية لدى طلبة الباحة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار ومدى تأثر تلك الفروق لمتغير النوع (ذكورا / إناثا) وتكونت عينة دراسة (276) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة = المرونة النفسية الايجابية وتقدير الذات واتخاذ القرار

(عبد الفتاح الخواجة، 2016، ص 42)

• دراسة (Malkoch, Mutu 2019):

على عينة (284) طالب وطالبة جامعة اسطنبول تراوحت اعمارهم بين (18-24) عام بهدف دراسة علاقة المرونة النفسية بالثقة بالنفس والرفاهية النفسية واستخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس الرفاهية النفسية ومقياس الثقة بالنفس وكشفت نتائج هذه الدراسة أن المرونة كانت مؤشرا جيد على الرفاهية النفسية، كما لها دور الوسيط في العلاقة بين الثقة بالنفس والرفاهية النفسية.

(أسماء عمر كربي، المرجع السابق، 2022، ص 32)

❖ دراسات عربية تناولت عن التفكير الإيجابي:

• دراسة منتهى مطرش وسوزان دريد (2013):

التذكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية بهدف التعرف على العلاقة القائمة بين المتغيرين قوامها (344) طالب وطالبة كانت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين التفكير الإيجابي والدافعية ووجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة ووجود فروق دالة احصائيا في التفكير الإيجابي.

• دراسة خليل (2014):

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة القيم بمهارات التذكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز تكونت الدراسة من (58) طالبة تم اختيارهن عشوائيا واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وظهرت النتائج وجود علاقة دالة احصائيا بين التذكير الإيجابي وبين الاتجاهات القيم كفرض رئيسي وأيضا وجدت الدراسة علاقة بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل وبين قيمة السلام والأمان.

(خلود جعزي، طيف الزهراني 2022 ص 77، 15)

• دراسة السيد (2016):

(علاقة التفكير الإيجابي بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية القبلية التجارية) وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى 0.01 بين درجات افراد العينة في ابعاد مقياس التذكير الايجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم)

(عائشة عبد الله، مبارك فريضي العارمي 2022 ص 140)

• دراسة كاظم السعدي (2018):

بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة كلية التربية حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية للعلوم (والصوفية) في ضوء متغير الجنس والتخصص واقتصر البحث على عينة مكونة من 260 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وقد اسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- تتمتع عينة الدراسة بتفكير إيجابي عال

- لا توجد فروق في التفكير الإيجابي وفق متغير الجنس والتخصص

• دراسة الحربي (2021):

هدف البحث معرفة علاقة ثقة الفرد بذاته بالتفكير الإيجابي عند طلاب الثانوية بمركز كثيفة، واستند الى المنهاج العلمي الوصفي التحليلي الارتباطي واختيرت عينة عشوائية بسيطة 200 طالب و200 طالبة وخلص البحث الى ان هناك علاقة ارتباطية دالة على

الصعيد الاحصائي بين الامرين وكانت معاملات ارتباطية موجبة واوصت الدراسة بإعداد برامج ارشادية لتنمية الثقة بالنفس

(رندة جمال بكيك 2023 ص191)

### ❖ دراسات محلية:

#### • دراسة علة عيشة وبوزداد نعيمة (2016):

هدفت الدراسة الى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة بجامعة تليجي عمار بالأغواط واستخدمت مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار (2010) على عينة من طلبة بلغ عددهم (200) طالبا وطالبة وقد توصلت الى نتائج أهمها مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى طلبة الجامعيين ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لصالح الاناث. (خليفة فردوس 2023 ص13)

#### • دراسة قندوز نعيمة (2018):

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين مرض السكري المترددين على عيادات التكفل بمرض السكري بولاية ورقلة بعينة قدرت 160 مريض تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند مرضى السكري بينما لا توجد علاقة بينهما في استراتيجية الدعم الاجتماعي كما لا توجد فروق في استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند مرضى السكري تعزي لمتغير السن والجنس والمستوى التعليمي ولمتغير مدة المرض. (عبد لربه حورية 2021 ص 9)

### ❖ دراسات اجنبية تناولت عن التفكير الإيجابي:

#### • دراسة (Haveren 2004):

هدفت الدراسة إلى دراسة أثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم وبلغ عدد أفراد العينة (200) طالب وطالبة ملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية ومن مستويات مختلفة وقد أسفرت نتائج عن

عدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة سنة اولى والسنة الأخيرة من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستوى التفكير حسب النوع لصالح الذكور حيث أظهروا مستوى أفضل في التفكير الايجابي.  
(عيشة علة، نعيمة بلوزداد، 2016، ص 136)

• دراسة جون (John 2007):

بدراسة طويلة لجوانب التفكير الايجابي في الشخصية وذلك لدى عينه قوامها 17056 ذكرا و10724 أنثى تتراوح أعمارهم بين (18-65) من مملكة متحدة إنجلترا وأشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الايجابية في الشخصية مع تقديم العمر مثل حب استطلاع وحب التعلم وحب الإنصاف.

وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والانصاف وحب استطلاع وحب التعلم.

(فهد محمد ثواب المزيني، 2013، ص91)

• دراسة وونج (Wong 2012):

هدفت الدراسة إلى علاقة التفكير الايجابي وحسن الحال وسوء التوافق النفسي لدى عينة المكفوفين في سنغافورة قوامها (398) فردا تراوحت اعمارهم بين (18 - 28) عاما طبق عليهم مقاييس التفكير الايجابي وحسن الحال والاغتراب والاكنتاب والسعادة والرضا، وبينت النتائج وجود ارتباط موجب دال بين التفكير الايجابي والسعادة، وسالب دال مع القلق والغضب والاغتراب، وارتفاع القلق والاكنتاب لدى إناث عن ذكور، وارتفاع السعادة وحسن الحال لدى ذكور عن الإناث.

(محمد رزق بحري، 2015، ص 394)

**التعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال استعراضنا لدراسات السابقة في حدود اطلاعنا التي تناولت متغيرات ذات العلاقة بموضوع هذه الدراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة الجامعة، توصلنا إلى بعض الملاحظات والتعليق ولا تعتبر نقصا من قيمة الدراسات العلمية، خاصة أنها بمثابة الأساس والإطار العام الذي انطلقنا منه و يتضح أن هناك بعض

الدراسات التي اتفقت مع بعضها، هناك من اختلفت سواء من الأهداف التي ترمي إليها أو العلاقة مع متغيرات أخرى إضافة إلى اختلاف عينة البحث وحجمها والنتائج المتوصل إليها، وهذا كل تعليق حول كل متغير من متغيرات الدراسة الحالية:

#### الدراسات السابقة المتعلقة بالمرونة النفسية:

إن معظم الدراسات السابقة المتحصل عليها حول المرونة النفسية هدفت إلى معرفة علاقتها مع متغيرات أخرى كالتفكير الأخلاقي والمهارات الاجتماعية والتوافق النفسي مثل دراسة (رملة جبار ورهام علي 2017) ودراسة (بن صالح بن سيف 2018) ودراسة (أوريده حورية 2020)

\* اتضح في بعض الدراسات وجود مستوى عالي من مرونة النفسية مثل دراسة (رشا محمد عبد الرحمن وأشرف محمد العزب 2021) ودراسة (أوريده حورية 2020) دراسة (رملة جبار ورهام علي 2017)

تباين العينات وأحجامها خاصة بالمرونة النفسية فمنها من تناولت فئة المراهقين مثل دراسة (Ang et Ringo 2012) وهناك دراسات تناولت المرحلة الجامعية والتي تتفق إلى حد ما

مع عينة الدراسة الحالية كدراسة (برفيقة محمد 2017)، (MelRoch Mutu 2019)

\*اعتمدت جميع الدراسات المذكورة سابقا على منهج الوصفي وتوصلت إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية والمتغيرات الأخرى مثل: جودة الحياة، التوافق النفسي الارتياح النفسي.

وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في المرونة النفسية.

#### الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الايجابي:

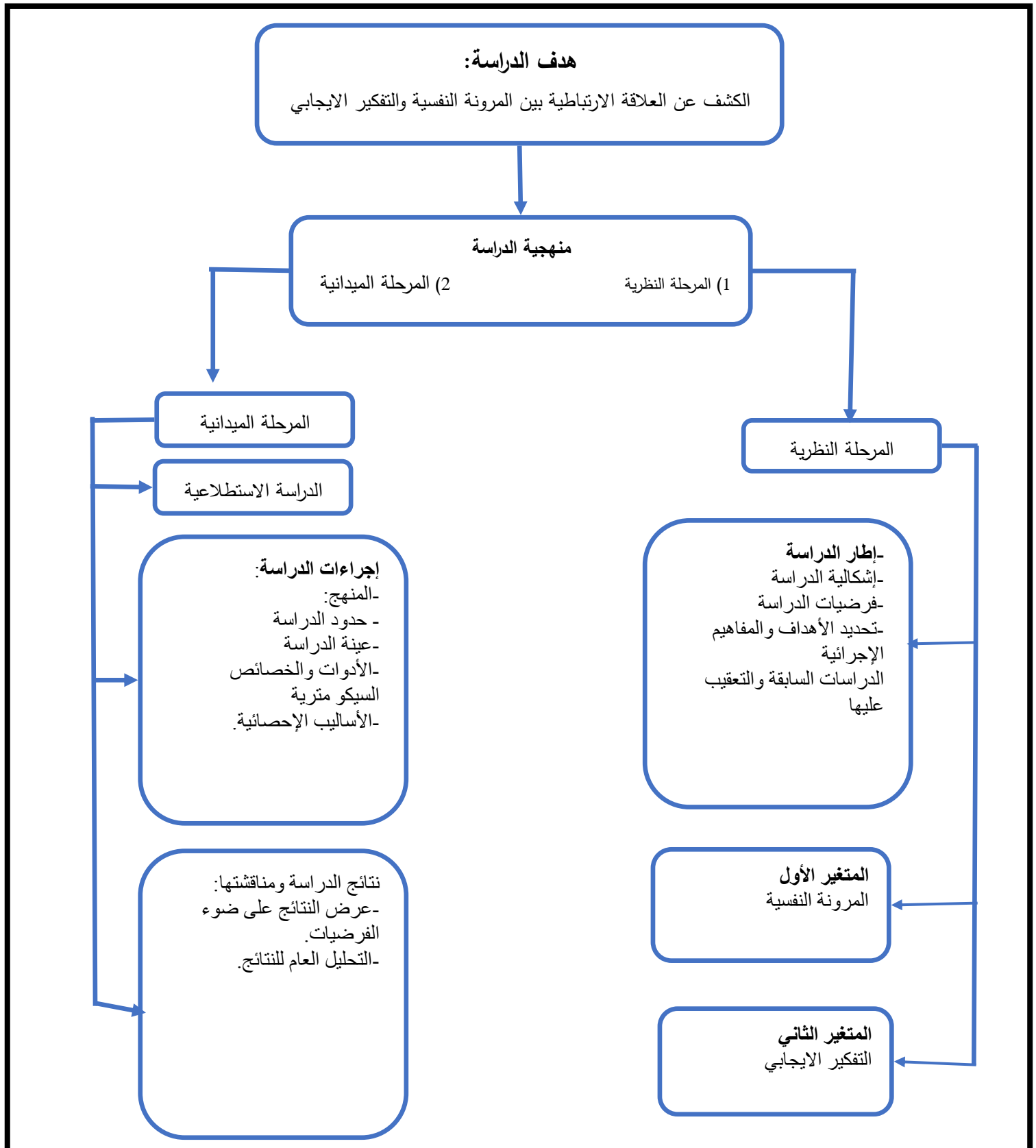
تبين من دراسات السابقة الخاصة بالتفكير الايجابي أن معظمها ربطت التفكير الايجابي بالمتغيرات أخرى كالدافعية الأكاديمية كدراسة (منتهى مطرش وسوزان دريد 2013)

كدراسة (وونج 2012) والدافعية الإنجاز لدى طلاب مرحلة الثانوية (السيد 2016).

دراسة (Haveren 2004) عند طلبة سنة أولى والسنة الأخيرة من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي، (دراسة كاظم السعدي 2018) لدى طلبة الكلية التربية للعلوم الانسانية والصوفية في ضوء متغير الجنس.

تباينت العينات واحجامها من دراسة إلى أخرى بحيث تناولت الاطوار الدراسة المختلفة (ثانوي، جامعي) إلا أن اغلب الدراسات تناولت المرحلة الجامعية.

استخدمت اغلب الدراسات المذكورة المنهج الوصفي، بعض الدراسات وجود فروق إحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/إناث).



الشكل رقم(01): يمثل مخطط الدراسة



## الفصل الثاني

### المرونة النفسية

### Mental Flexibility

#### تمهيد

1. مفهوم المرونة النفسية
2. أبعاد المرونة النفسية
3. خصائص المرونة النفسية
4. النظريات مفسرة للمرونة النفسية
5. السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية
6. المرونة النفسية وعلاقتها ببعض

#### المصطلحات

#### خلاصة

**تمهيد:**

المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الايجابي ومن المجالات الرئيسية للبحوث في أدبيات علم النفس المعاصر خاصة في علم النفس الايجابي التطبيقي، الذي يهتم بدراسة وتنمية القوى والسمات الايجابية عند الانسان بدلا من التركيز على الاضطرابات النفسية، كما تعد المرونة النفسية مكون اساسي يعين الفرد على مواجهته الضغوط النفسية وتحقيق السعادة وتجعله قادرا على التأقلم مع الحياة الضاغطة والمشاكل التي يواجهها.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى مفهوم المرونة النفسية، ابعادها، خصائصها، نظرياتها، وسمات الشخصية لأشخاص ذوي المرونة النفسية والمرونة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات.

**1. مفهوم المرونة النفسية:**

المرونة خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم، وهي ميزه تشير الى الانفتاح على الصعید القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة ومن بين التعريفات نجد:

أ/ المرونة في اللغة:

قال ابن فارس: مرن «الميم والراء والنون» أصل صحيح يدل على لين شيء والسهولة.

(معجم مقاييس اللغة 1979، ص 313)

وجاء في لسان العرب: مرن، يمرن، مرانة ومرونة: وهو لين في صلابه، ومرنت يد فلان

على العمل اي صلب واستمرت، والمرانة = اللين

(ابن منظور، 1119، 4186)

يعرفها (الأحمدي 2007): هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط او القابلية للتغير اول الأخذ بأيسر الحلول.

كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والاحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها او تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعليه واقتدار (يحي شعبان، 2022، ص9)

يعرفها (Masten 2009): القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

-ويبين أزلينا وشاهيرير (2010): أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض والاكنتاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.

(نفس المرجع 2022، ص10)

\*وورد في إصدارات الجمعية الامريكية لعلم النفس 2002:

في نشره بعنوان الطريق الى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربي محمد ابو سعيد حلاوه ان «المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات او الضغوط النفسية التي يواجهها الافراد مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الاخرين، مشكلات الصحية الخطيرة»

(حجاب شيماء، سباع حنان، 2022، ص 34،33)

من التعريفات السابقة نستخلص ان المرونة النفسية هي: تعني قدره الشخص على التكيف والتعامل مع التحديات والضغوطات بشكل صحيح وفعال، فالمرونة النفسية تعتبر عملية وليست صفة، فهي عملية فردية يسعى من خلالها الفرد لمعرفة ذاته وقدرته المتميزة على التفاعل معهم.

### 2. أبعاد المرونة النفسية:

حددت أسماء صميذة (2019، ص47) أبعاد المرونة النفسية إلى خمسة أبعاد هي:

**1- الاتزان الانفعالي:** ويتمثل في قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها التوجه الصحيح والقدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها مع تعدد المواقف التي يمر بها واختلافها.

**2- فعالية الذات:** ثقة المرء في قدرته على حل مشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الايجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق أهدافه وقدرته على تقب النقد والاستفادة منه.

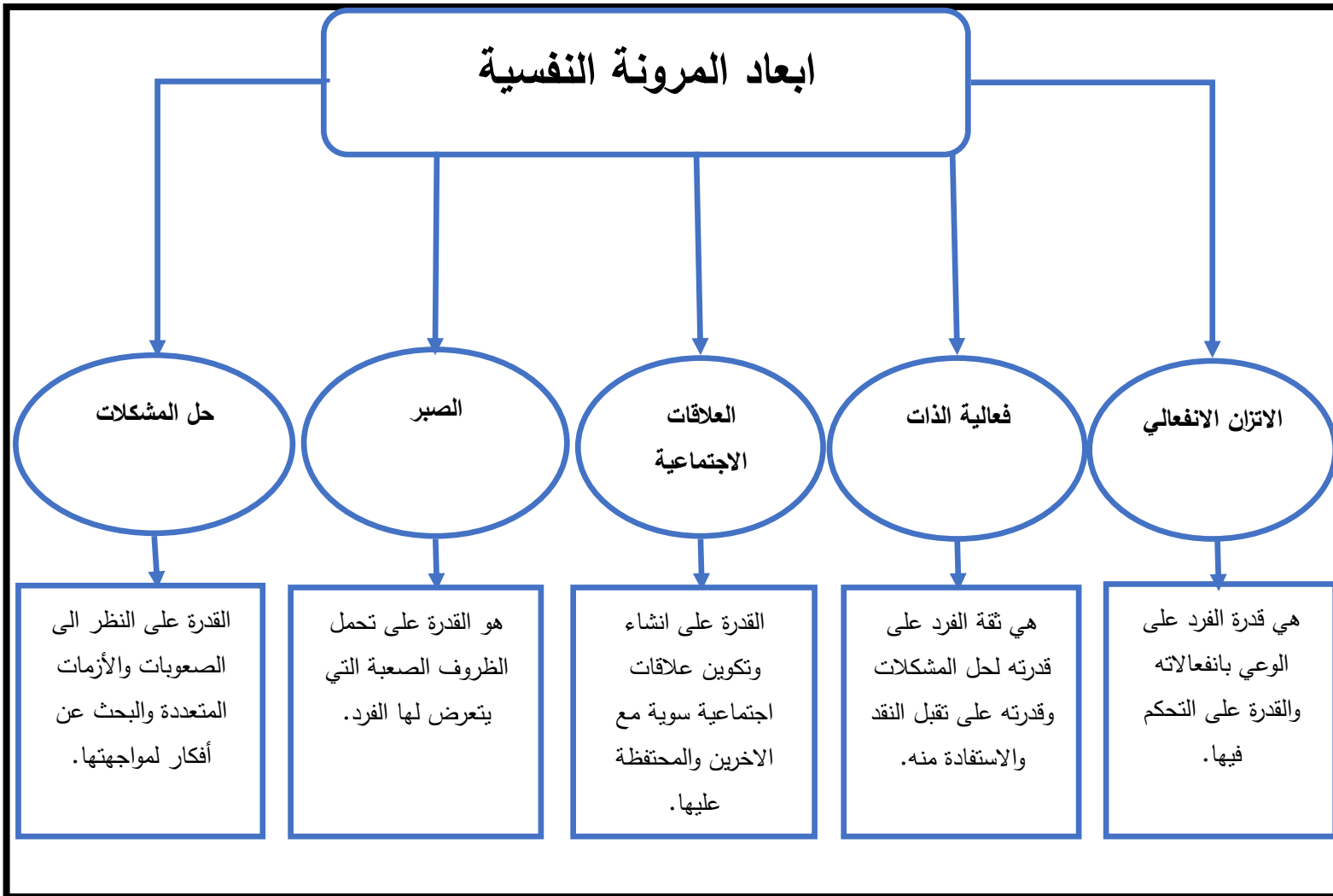
**3- العلاقات الاجتماعية:** القدرة على إنشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمحافظة عليها والاندماج وسط الجماعة وتقبل الآخرين والقدرة على التسامح والعفو مع الذات والآخرين بالرغم من اختلافهم معا ومساعدة الآخرين.

**4- الصبر:** هو القدرة على تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية ونفس راضيه دون تسارع والاندفاع في رد الفعل، والقدرة على المثابرة والجلد لإنجاز الطموحات ومهام الحياة.

**5- حل المشكلات:** القدرة على النظر إلى الصعوبات والأزمات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة للتغلب عليها ومواجهتها، والبحث عن أفكار إبداعية وبدائل متعددة واستشارة أهل الخبرة.

(عائشة عبيد الله مبارك، قويضي العازمي، 2022، ص 146).

يمكن تبسيط ما سلف ذكره في الشكل التالي:



(من اعداد الطالبتان)

الشكل رقم (02): يمثل ابعاد المرونة النفسية

### 3. خصائص المرونة النفسية:

تتاول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية ومنهم هارت (Hart) وآخرون حيث أشار الى ست خصائص اساسيه لدى الافراد ممن يتمتعون بالمرونة النفسية تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد ويمكن اجمالها فيما يلي:

أ. القدرة على إقامة علاقات متبادلة فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء فضلا عن كونها مصدر للشعور بالطمأنينة والامن النفسي.

- ب. الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات.
- ج. مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات والمهارات التفكير قبل الفعل والتروي وعدم الاندفاع.
- د. النظرة الايجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
- هـ. القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والايجابية على مستوى التفاهم وتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات.
- و. المثابرة والاجتهاد وقد تم اعتبارها انها من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.
- كما اشارت الجمعية الامريكية لعلم النفس (APA) الى 10 طرق لبناء المرونة النفسية يمكن اجمالها فيما يلي:
1. العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين بصفه عامة واعضاء الأسرة والاصدقاء بصفه خاصه.
  2. تجنب الاعتقاد بأن الأزمات والأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
  3. تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها
  4. القدرة على hjoj\* أفعال حاسمة في المواقف الصعبة
  5. التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
  6. تنميه الثقة بالذات.
  7. فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.
  8. الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الافضل.
  9. رعاية المرء بعقله وجسده، وممارسه تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره بالإضافة الى ممارسه الأنشطة الترفيه والاسترخاء.
  10. التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

(نفس المرجع، 2021، ص 269)

#### 4. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

##### 1. النظرية السلوكية:

يرجع الفضل في بلورة هذا السلوك إلى (جون واطسون) الذي أراد أن يجعل علم النفس مثل العلوم الطبيعية، لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس، وتقوم الشخصية في حالة سوائها او انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز، ويعتبر السلوكيون أن الشرط والصراع بين المثيرات الجديدة، لعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة.

فالمرونة المكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين، يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الايجابية وممارستها مما يؤدي إلى تكوين شخصية مرنة قابلة للتكيف والمواجهة لضغوطات الحياة.

##### 2. التحليل النفسي Psychoanalysis:

يعد سيجموند فرويد (S, Freud) المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي وهو يرى الشخصية في ثلاث قوى وهي: (الهو ID)، و (الأنا Ego)، و (الأنا الأعلى Super Ego).

وظيفة الأنا انها تسعى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة وضغط الانا وقدراته ونجاحها على احداث التوازن بين متطلبات الهو والانا الاعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع وتسعى للتفكير الموضوعي والمعتدل والذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية ويفنها الدفاع عن الشخصية والعمل على المرونة النفسية للمواقف الضاغطة والعمل على التوافق محل صراعات نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفرويديين الجدد.

3. نظرية أدلر: يفترض أدلر أن الشخص السليم والصحي هو الذي يعيش وفقا لمبادئ مع امكانية تعبر عن هذه المبادئ وفقا للظروف الواقعية والاستثنائية والتوجه نحو تحقيق الاهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية وافترض أدلر وجود اربعة اساليب للحياة يتبناها

الناس للتعامل مع المشكلات وهي (النمط المسيطر، النمط المعتمد المتجنب، والنمط المميز الاجتماعي).

فالمرونة النفسية استنادا الى وجهه نظر أدلر تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقا للمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من اجل بلوغ مستويات اعلى من النمو النفسي والتكيف للمواقع الاجتماعية

(بكي محمد الحسن، بن علة خالد، 2021، ص63.64)

4. النظرية المعرفية: تعد المرونة جزءا اساسيا من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة حل للمشكلات وتكيف مع الخبرات السابقة ولأنها جزء من التفكير ومن الدافعية العقلية والجزء الاخر من المرونة متمثل في نوع المرونة وهو تعديل نمط الأفراد ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة ولأن المرونة المعرفية جزءا اساسيا من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة مكونا يدفع الفرد الى تغيير انماط سلوكه بما يتلاءم مع افكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، ومن هنا اصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله الافكار الفرد وما يستطيع بها ان يتكيف مع متطلبات الواقع.

#### نظريات التعلم الاجتماعي Social Learning theories :

تعد نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر (Rutter، Julian B) محاولة تجمع بين اتجاهين مختلفين في علم النفس، هما نظرية (المثير والاستجابة) من ناحية والنظريات المعرفية من ناحية أخرى فنظرية اعتمدت على أساسيات يمكن إجمالها بما يأتي:

1. أن تفاعل الناس مع بيئتهم يعتمد على خبراتهم الماضية من ناحية وتوقعهم للمستقبل من ناحية أخرى بناء على حاجاتهم

2. أن السلوك لا يعتمد على البيئة بمعزل عن الفرد أو العكس، فقيمة التعزيزات لا تعتمد على المثير الخارجي المعزز وخصائصه بل على معناه ودلالاته التي يدركها الفرد بسعته المعرفية.



ان مفهوم مركز الضبط اشتقه روتر في الخمسينيات من القرن العشرين كمحاولة مبدئية لتفسير السلوك الانساني والكشف عن العوامل المؤثرة في فئتين هما:

أ. فئة مركز الضبط الداخلي Internalizes: وهم الأفراد الذي يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ومن ثم فهم قادرين على التأثير على الأحداث المحيطة بهم.

ب. فئة مركز الخارجي Externalize: وهم الأفراد يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من الخارج والسيطرة على هذه الأحداث او التأثير فيها، حيث تعود بدرجة أكبر إلى الحظ، الصدفة، القدر، الآخرين المؤثرين او عوامل بيئية يصعب التنبؤ بها وطبقا ل روتر أن أصحاب الضبط الداخلي يتصفون بالخصائص الآتية:

- ✓ اقل عرضة للشعور بالضغوط.
- ✓ يميلون إلى إيجاد بدائل توصلهم إلى السلوك الناجح.
- ✓ يكونون أقل عرضة للشعور بالقلق.
- ✓ يتحكمون بانفعالاتهم ويميلون إلى تأكيد ذاتهم.

(نفس المرجع، 2021، ص66.65)

يمكن تبسيط هذه النظريات في الشكل التالي:

النظريات المفسرة للمرونة النفسية

النظرية السلوكية:

من وجهة نظر السلوكيين يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها بمواجهة ضغوطات الحياة.

التحليل النفسي S. FREUD:

يرى فرويد ان في الشخصية ثلاث قوى هي:  
 1. الهو: تشير الى دوافع فطرية.  
 2. الانا: الجانب الواعي من الفردية.  
 3. الانا الأعلى: وهي وظيفة الرقابة والردع.

نظرية أدبر:

افترض ادبر وجود أربعة أساليب لحياة يتبناها الفرد للتعامل مع مشكلات هي (النمط المسيطر، النمط المتعمد، النمط المميز اجتماعيا)

نظريات التعلم الاجتماعي لروتر:

اشتق روتر نظرية التعلم الاجتماعي الى فئتين هما:

1. فئة مركز الضبط الداخلي: وهم الافراد الذين يعتقدون انهم مسؤولون عما يحدث لهم.
2. فئة الضبط الخارجي: يخضعون لضغوطات الحياة فهم اقل مرونة قياسا بالضبط الداخلي.

النظرية المعرفية:

حسب النظرية المعرفية فان الفرد يتكيف مع متطلبات الواقع حيث يصبح الفرد مرة ناقدا ومرة متكيفا ومرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع فيستمد دافعيته ما تحمله افكاره

الشكل رقم(03): يمثل نظريات المرونة النفسية (من اعداد الطالبتان)

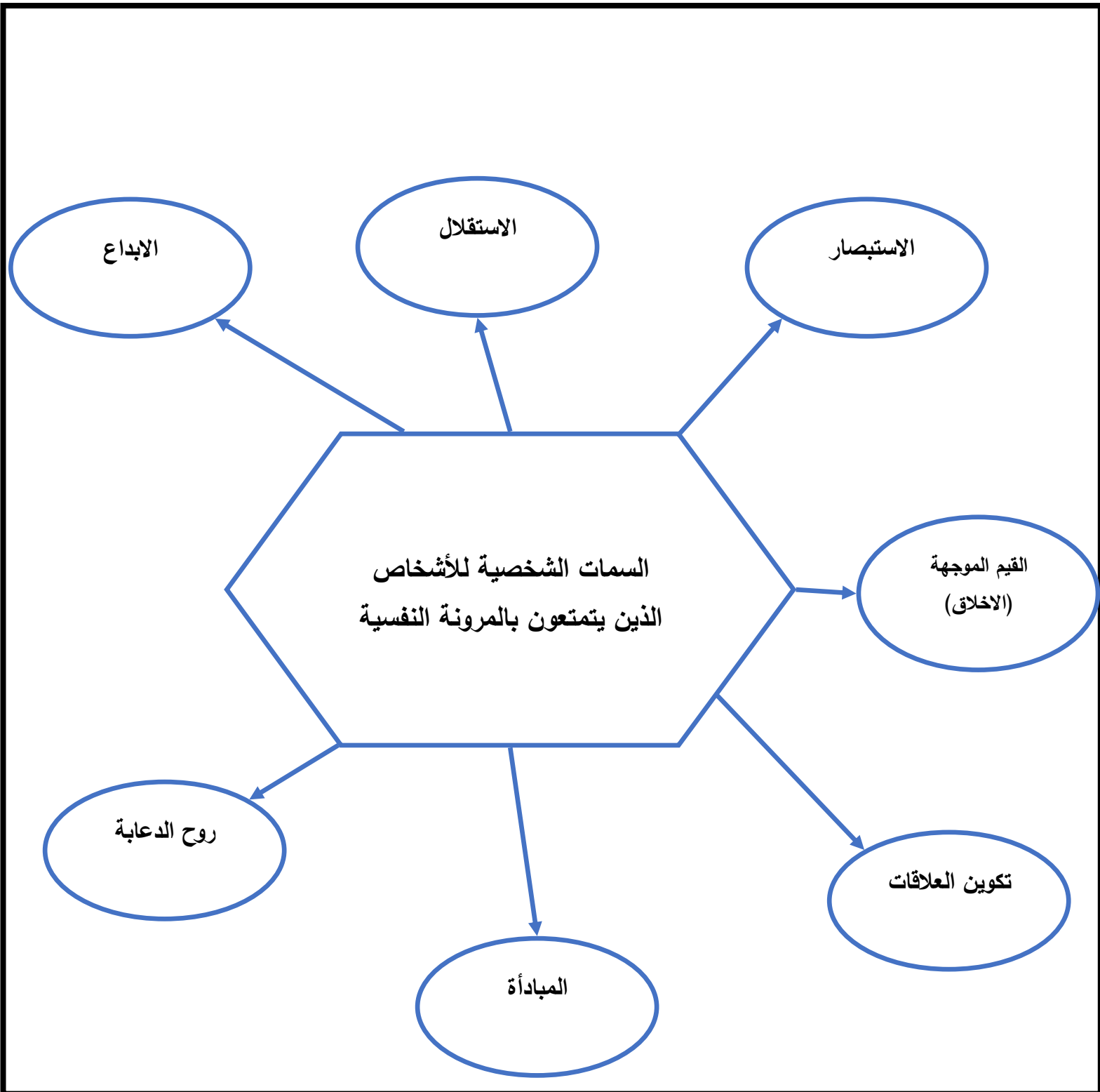
### 5. السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

يذكر الخطيب السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية وهي:

- **الاستبصار:** هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والقدرة على التواصل البنشخصي ومعرفة طريقة الفرد في التكيف مع المواقف المختلفة.
- **الاستقلال:** عمل توازن بين الشخص والافراد والآخرين المحيطين به ويشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه.
- **الأبداع:** ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بالإضافة للاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية.
- **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة وتمثل قدرة الفرد على الإحساس بإدراك النتائج الايجابية الصحيحة والسريعة.
- **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي والبنشخصي مع من يحيطون به ومع ذاته.
- **القيم الموجهة(الأخلاق):** وتشمل البناء الخلقي الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم أخلاقية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات خلال روحانيه وخلقية في حياته العامة والخاصة.

(مشير عقبة، 2022، ص13)

يمكن تلخيص هذه السمات في الشكل الاتي:



الشكل رقم (04): يمثل السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية (من اعداد

الطالبان)

## 6. المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات:

تتداخل المرونة مع بعض المفاهيم النفسية تتشابه مع بعضها البعض من حيث الصفات وشدة التأثير والنتائج التي تعود على الفرد بالإيجاب ومن بين هذه المصطلحات نذكر منها ما يلي:

### أ. المرونة وعدم الجروحية:

حسب (بوحجار، 2015، ص 38) «تعرف الجروحية على أنها ميزة حالة فرد معين، تساعد على ارتفاع خطر الإصابة بمرض ما في وجود عامل مسبب فمصطلح انجراحية في اللغة العربية يعني حالة ما هو قابل للجرح، فالأفراد القابلين للإنجراح هم الافراد المهيؤون وراثيا بيولوجيا أو نفسيا للإصابة بالمرض.

وفي تعبير آخر تم ظهور مصطلح عدم الجروحية l'invulnerabilite سابق لمصطلح المرونة الذي يعني المقاومة وبالتالي الاستجابة فورية على عكس المرونة النفسية الذي يتضمن أثر دائم مشروع حياة، انها دينامية على عكس الأخرى تعد ساكنة، كما إن الشخص المرن هو شخص قابل للإنجراح

### ب. المرونة والمقاومة النفسية:

تعرف المقاومة النفسية على انها قدره الفرد على الصمود والتحمل امام الكثير الاحتمال امام الكم الهائل من الضغوط التي تواجهه لا يتعرض لأي مرض او خلل يذكر في حين ان المرونة هو شكل لكنه يتعدها، ليس لان الضغط الذي عان منه الفرد قد تجاوزه وانما حدث ايضا نارا ايجابيه جيدة.

### ج. المرونة والتكيف النفسي:

وايضا يشير حسب (وحجاز 2015) نعرف التكيف النفسي على انه عمليه دينامية مستمرة يهدف بها الى ان يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة وبناء على ذلك الفهم نستطيع ان نعرف هذه الظاهرة بانها القدرة على تكوين علاقات مرضيه بين المرء وبيئته.

د. الصلابة او الصمود النفسي:

حسب سنوسي (2016): يعرفها كوبازا مجموعة من السمات او الصفات التي تتمثل في اعتقاد او اتجاه الفرد بفاعليه على استغلال كل مصادر النفسية والبيئية المتاحة له من اجل إدراك فاعليه احداث ضاغطة ادراكا غير مشوه ويفسرها بطريقه واقعيه ومنطقيه ويتعايش معها بشكل ايجابي وتتضمن ثلاث ابعاد وهي التزام، تحكم، تحدي.

(قانة أنيسة، 2019، ص 82.81)

هـ. المناعة النفسية:

وفي حسب (السنوسي): يشير «وايندل وبينيت ونوير 2011» بان المناعة عمليه دينامية يستخدم الفرد من خلالها مهارات التكيف الايجابي على الرغم من احداث الصادمة التي يختبرها إضافة الى كونها عملية تعبر عن قدره الفرد على التكيف مع الضغط عن طريق استخدام مصادره الشخصية والبيئية بهدف العودة لحاله التوازن اثناء مواجهه المحن.

و/ المرونة النفسية وعمل الحداد:

حسب بوحجاز (2015): عمل الحداد هو عمل نفسي لاشعوري وشاق وطويل يقوم به الجهاز النفسي بعد فقدان الفرد لموضوع مستثمر يحتل مكانة هامة في واقعه النفسي من اجل تجاوزه ويكون هذا التجاوز بتدخل سيرورة المرونة وهذا ما أكده (Hanus) حيث اعتبر أن الأفراد الذين يتجاوزون الأحزان بقوة، بحيث يشتغلون حالا عمل سيرورة المرونة النفسية.

وترتبط المرونة النفسية ببعض المفاهيم السيكلوجية التي تتشابه معها من حيث التفسير والهدف وكيفية مواجهة تلك الضغوطات النفسية.

(نفس المرجع، 2019، ص 83)

### خلاصة:

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل يتضح لنا مدى أهمية المرونة النفسية لكونها تحدد درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية و التي بدورها تؤثر على مسار الحياة المستقبلي للفرد، و يعتبر طلبة الجامعة عماد المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في مرحلة البناء والتحضر في معظم المجالات العلمية و لكي يتمكن طلبة من النجاح و تحقيق الأهداف فلا بد من توفر قدر عال من المرونة النفسية لديهم تمكنهم من اجتياز العقبات التي يواجهونها في حياتهم الدراسية أو المهنية من خلال القدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح.

## الفصل الثالث

### التفكير الايجابي

### Positive thinking

#### تمهيد

1. مفهوم التفكير الايجابي
2. أهمية التفكير الايجابي
3. ابعاد التفكير الايجابي
4. انواع التفكير الايجابي
5. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي
6. استراتيجيات التفكير الايجابي
7. المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير

#### الإيجابي

#### خلاصة



**تمهيد:**

يعد التفكير الإيجابي تيارا حديثا في علم النفس، حيث اهتم بجوانب القوة التي تساعد على التفكير بطريقة إيجابية، حيث وجه دعوة لدراسة جوانب القوة في الشخصية والبحث عن الأسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير، وتطوير قدرة الأفراد على الوقاية من المشكلات النفسية وتجنب الوقوع فيها.

على هذا الاساس سيتم التطرق في هذا الفصل الى مفهوم التفكير الإيجابي ثم الى أهميته وانواعه والى ابعاده، وكذلك النظريات المفسرة له مع ذكر أهم الاستراتيجيات، وعلاقة بين متغير التفكير الإيجابي والمرونة النفسية

**1. مفهوم التفكير الإيجابي:**

التفكير هو مجمل الأشكال وعمليات الذهنية والعقلية التي يؤديها عقل انسان والتي تمكنه من نمذجة العالم الذي يعيش فيه وبالتالي يساعد الفرد على التفكير الإيجابي، الذي تناولته الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية من زوايا متعددة وجوانب مختلفة ونجد عدة تعريفات:

لغة: فكر في الامر، يفكر فكرا: اعمل عقله، ورتب بعض ما يعلم ليصل به الى المجهول وفكر مبالغة في الفكر \_ التفكير: اعمال العقل في مشكلة للتوصل الى حله فكرة في الفكر مبالغة في الفكر وهو أشيع في الاستعمال من الفكر وفي المشكلة اعمل عقله فيها لتوصل الى حلها فهو مفكر (معجم الوسيط، 698، 2004) اصطلاحا: هو الاقتناع بقابلية العقل للاوعي للاقتناع بشكل إيجابي (عفاف زين قناعة، 18، 2019)

الإيجابية لغويا: اسم مؤنث منسوب الى إيجاب، مصدر صناعي من إيجاب: كل ما يصدر من أمور ناجحة مقبولة وموفقة كانت أفكاره أكثر الأفكار المطروحة إيجابية (معجم المعاني، 1(25))

يعرف ابراهيم (2005): التفكير الإيجابي بأنه القدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، التحكم فيها، توجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاولي تسعى الى الوصول لحل مشكلة (مهريّة الأسود، 17، 2021)

اما عبد الرقيب (2008): فقد عرف التفكير الايجابي على النحو التالي هو ان تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك أو هو قدرتنا الفطرية للوصول الى النتائج أفضل عبر أفكار إيجابية (نفس المرجع،17)

ترى داندي (2011): أن التفكير لا يقف عند حد التخلص من الأفكار السلبية التي تراود الانسان واستبدالها بأخرى إيجابية، بل هو أبعد من ذلك أنه هو الذي يمنح صاحبه طاقة إيجابية للعمل والبناء، فهو المحرك الذي يدفع بعربة التفاؤل الى الامام (لحشر سارة، 24،2020)

أما ستالرد، بول (stallard&pul, 2002): ان التفكير الايجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطار التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه افكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض افكار غيره في توجيه مشاعر الفرد (عبد ريه حورية،18،2021)

من التعريفات السابقة نستخلص ان التفكير الإيجابي: هو امتلاك الفرد قدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته وتحليل تحديات التي يواجهها في حياته ومن ثم توظيف العقل وقدرته على التفكير في استنتاج الحلول الممكنة.

## 2. أهمية التفكير الإيجابي:

تتجسد من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد ان يكون بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي ربما تعيقه من تحقيق الفضل لنفسه، لذلك فإن التفكير العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة، لقوله تعالى «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» صدق الله عظيم، مما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدمه فيما يلي:

\_هو الباحث على استنباط الأفضل وهو سر الأداء العالي ويعزز البيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة

\_ان هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع من حياتنا الإيجابية، والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع النفس، وصد الهجوم الذي يصدر الينا من شياطين الجن والإنس وأكبر منها حديث النفس.

\_عندما نفكر بإيجابية تنجذب اليها المواقف الإيجابية، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستنجذب اليها المواقف بسلبية.

\_يبحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو فعالية والبناء حيث إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية، أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، لأن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأ هذي الأفكار السلبية

\_أن تكون مفكرا إيجابيا يعنى أن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء، بدلا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن وواجبك الأول شعورك الداخلي طيبا

إن الشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف

\_التغيير بؤرة اهتمام بالبحث عن أسباب تؤدي الى الاضطرابات النفسية والعقلية الى البحث عن أسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط واضطراب بطريقة إيجابية (علة، بوزاد، 131،132،2016)

### 3. أبعاد التفكير الإيجابي:

أ. التوقعات الإيجابية: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد، فضلا على زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من النتائج إيجابية في حياتنا الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية.

ب. الضبط الانفعالي: يقصد به مهارات الشخص في توجيه انفعالاته في اتجاهاته سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي

ج. حب التعلم والتفتح المعرفي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك اهتمام بالمعرفة وحب التعلم بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات، وبممتلكون رصيد معرفي ومعلومات

عن الصحة والسعادة وكيف تتعامل مع موافق، الخوف والقلق والاكنتاب والاضطراب النفسي.

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

هـ. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرون: وذلك بتبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم والاختلاف بين الناس، وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي

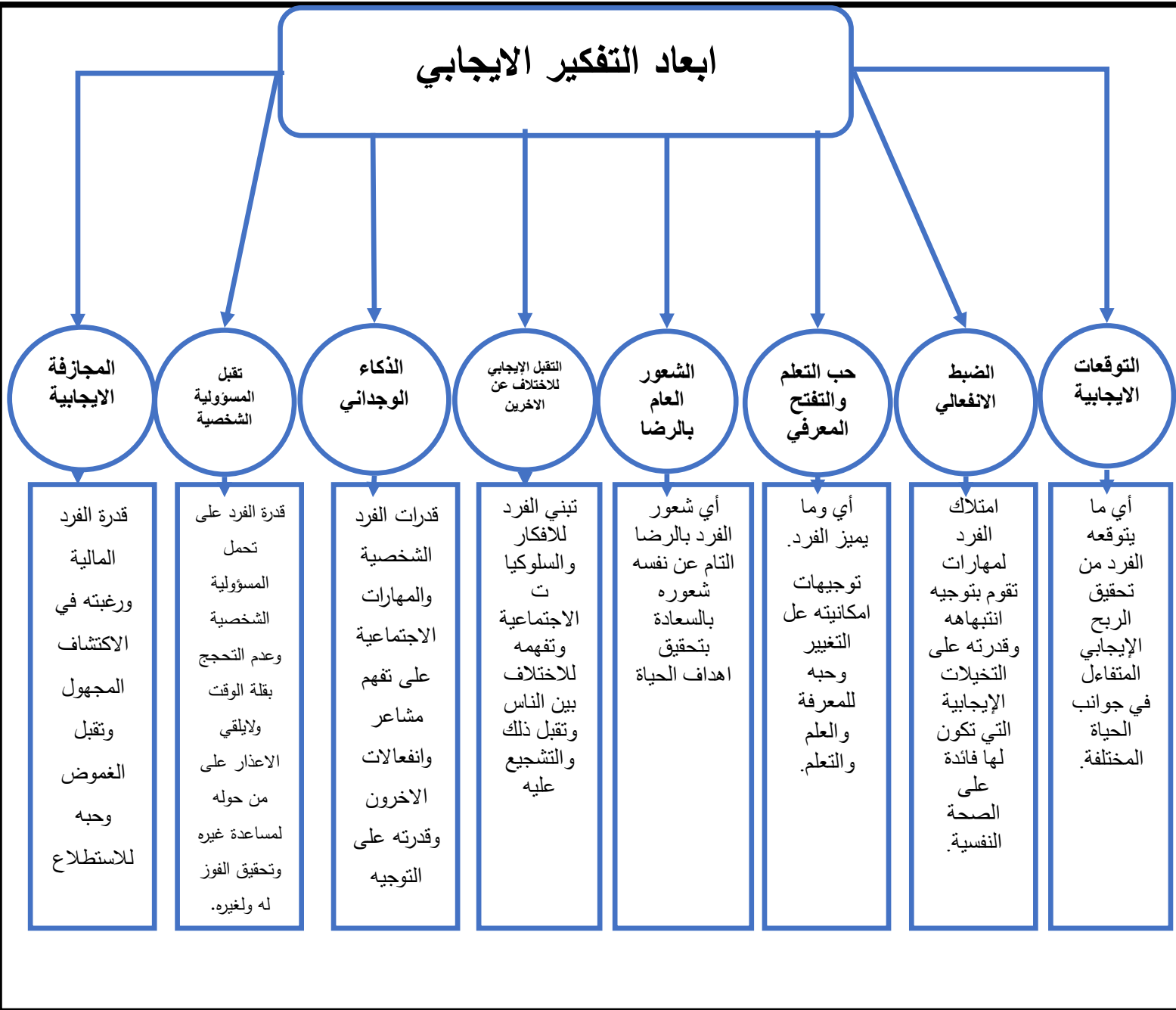
و. الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم الى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات

ز. تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلّة الوقت ولا يلقون الاعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح وتحقيق الفوز لها ولمن حولها.

ح. المجازفة الإيجابية: الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع و الرغبة في اكتشاف المجهول و تقبل الغموض، ومن ثم يكون أكثر قدرة على \*hjoH القرارات الإيجابية الفعالة و المجازفة المحسوبة، ولهذا نجدهم يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير و \*hjoH القرارات أكثر من أعمال الروتينية المعتادة و أصدقائهم و معارفهم متنوعون في ميولهم و طرقهم في التفكير و التفاعل، ويفضلون النشاطات الإبداعية و التي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة و الابتكار، ويقدرّون على \*hjoH قرارات هامة هي التي تصفهم بالإيجابية والفاعلية(عفاف بن

زينة، 2019،20،21)

يمكن تلخيص ما سبق ذكره في الشكل التالي:



(من اعداد الطالبتان)

الشكل رقم (05): يمثل ابعاد التفكير الإيجابي

#### 4. أنواع التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي عدة انواع نذكرها

(1) التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات نظر: هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجه نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة إذا كان يدعم فكرة تساعد الشخص والآخرين.

(2) التفكير الإيجابي سبب التأثير الآخرين: هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابيا لأنه تأثر بشخص اخر سواء كان ذلك من الاقارب او الاصدقاء او حتى سبب برنامج قد شاهده الشخص في التلفاز، فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط، ومن الممكن ان يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل الى أهدافه

(3) التفكير الإيجابي في المعاناة: هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة من وتحويله الى خبرة ومهارة وهناك نوع اخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فنجد تفكيره سلبيا، وتركيزه يكون اسوأ الاحتمالات واحاسيسه سلبية مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من اركان حياته

(4) التفكير الإيجابي المستمر في الزمن: هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى اصبحت عادة يعيش بها في حياته، الشخص من هذا النوع نجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

(5) التفكير الإيجابي سبب التوقيت: يمكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضا لبناء عادات إيجابية جديدة، كما يفعل الناس من سلوكيات في شهر رمضان وفي الاشهر الروحانية (عبد ربه حورية، 2021، 22، 23) ويمكن تلخيص ما سبق ذكره في الشكل التالي:

## أنواع التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي  
سبب التوقيت

التفكير الإيجابي  
المستمر في  
الزمن

التفكير الإيجابي  
في المعاناة

التفكير الإيجابي  
سبب التأثير  
بالآخرين

التفكير الإيجابي  
لتدعيم وجهات  
النظر

يمكن استغلال هذا النوع  
من التفكير الإيجابي  
المرتبط بتوقيت لتحسين  
سلوكياتنا

هذا النوع من افضل  
واقوى أنواع التفكير لانه  
لا يتأثر بالمكان او الزمن  
او المؤثرات

عناك نوع من الناس  
عندما يواجهون  
صعوبات فهو يقترب  
اكثر من الله سبحانه  
وتعالى ثم يفكر في  
كيفية التعامل مع  
التحدى.

هذا النوع من التفكير  
يكون الشخص إيجابيا  
لانه تأثر بشخص اخر  
سواء من الأقارب او  
الاصدقاء

بعض الناس يستخدم  
هذا النوع من التفكير  
لكي يدعم وجهة نظره  
الشخصية في شئ  
معين

(من اعداد الطالبتان)

الشكل رقم (06): أنواع التفكير الإيجابي

### 5. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

اختلاف النظريات المفسرة لعملية التفكير الإيجابي باختلاف روادها وباختلاف المحتوى الذي تضمنته هذه النظريات وباختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية الى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي نذكر منها:

#### 1-نظرية هارسيون1982(horison):

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، ضوء طبيعة الارتباط بينها وبين سلوكه الفعلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة ام قابلة للتفكير، وتبين الفروق بين الافراد في اساليب التفكير

وقد اوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عددا من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد لنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي الى تفضيل استراتيجيات خاصة، لقد صنفت هذه النظرية أساليب التفكير الى خمسة أساليب وهي التفكير التركيبي، المثالي، الواقعي، العملي، التحليلي، وأكدت النظرية على ان هذه الاساليب هي فئات اساسية للطرق المفيدة للإحساس بالأخرين والعالم، وذكرت ان الفروق في السيطرة النصفية للمخ تتسبب وتؤدي الى الفروق في التفكير

#### 2-نظرية قيادة المخ لهيرمان (1987) hirman:

تسمى هذه النظرية بأداة هيرمان سيادة المخية، وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الافراد مع العالم وهي:

أ. الأسلوب المنطقي: هو قدرة على بناء قاعدة معرفية تساعد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

ب. الأسلوب التنظيمي: من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع أهداف والتحرك نحوها.

ت. الأسلوب الاجتماعي: يتمثل في قدرة على اتصال والتأثير على اخرين، وفن التعامل مع الغير.

ث. الأسلوب الابتكاري: يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة (بن يحي ب ومدين 2021، ص 57).



(3) نظرية سيلجمان واخرون (1988) seligman et al:

العلاج المعرفي له اسلوبين وهما أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي الذي طوره ألبرت اليس (1995) Albert Elise ويقوم بتغيير التفكير السلبي الى التفكير إيجابي الواقعي أما الاسلوب العلاج المعرفي الذي طوره بيك (1995) Beck ويعتبر مارتن سيلجمان (1988) Marten seligman أحد رواده ويقوم على اساس الوعي الذي هو اساس التفكير إيجابي والوعي هو أن تكون على صلة بما أنت وما تشعر به وتفكر فيه وتفعله. والوعي له وظيفتين وهما:

1-المراقبة ولتنبيه للذات والمحيط والاستجابات لهما ورصد الواقع والأحداث ذات أهمية الخاصة

2-التوجيه الذي يتيح للشخص حسن التصرف في التعامل مع واقعه الذاتي والموضوعي من اجل التصويب والتصحيح وتغيير المسار.

ويستند سيلجمان (2002) seligman في نظريته الى ثلاثيته شهيرة التي يتناقض في مقدمتها موقف كل من المتفائل والمتشائم في تفسير الوقائع وأسبابها.

**اولها الديمومة:** التي يكونها الشخص معرفيا من الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن، وعن ذاته إزاء اي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأنها قدر مفروض لا هروب منه وأن الفشل هو قدر المتشائم.

أما المتفائل فيرى العكس أن العثرة، أو الخيبة هي أمر عادي رهن بظرف مؤقت، وبالتالي فالأمل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلا.

**ثانيها التعميم:** حيث يكون الأسلوب التفسيري متشائما يميل الشخص الى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة، و يطلق احكاما عامة و قطعية على العالم و الناس، بحيث يعتبر الشخص ذاته أنه هو المسؤول، وأن العلة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصا منها وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة والشدة، على انها محدودة ضمن حيز ما، وأن هناك مجالات أخرى لازالت متوفرة ويمكن أن يكون مناسبة، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة، أو حتى ملائمة، كما يدرك أسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على انها انتكاسة مؤقتة، وبالتالي إمكانات الانطلاق من جديد متاحة باستخدام الوسائل الملائمة، وعلى مستوى الذاتي يحافظ أسلوب

التفسيرى المتفائل على ايجابية النظرة الى ذات وتقديرها، مما يبقى طاقات متوفرة لجولات جديدة.(نفس مرجع، 2021,58,59)

أما ثالثها فهو الواقع: يضع المتشائم اللوم على ذاته باعتباره المتسبب بالأزمة، أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك ويحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير ملائمة، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها، ويختلف كلاهما على الصعيد الواقع، حيث المتشائم يرجع اسباب النجاح الذي يلقاه الى عوامل خارجية، اما المتفائل فإنه يرجع أسباب النجاح الى قواه ذاتية وشخصيته القوية.

٤- نظرية التحكم العقلي أو نظرية أساليب التفكير لستيرنبرج (1988):

تعد هذه النظرية من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير طبيعة أساليب التفكير فقد ظهرت هذه النظرية في صورتها الأولى عام (1988) باسم نظرية التحكم العقلي والذاتي، ثم تم غير ستيرنبرج اسمها عام (1990) لتصبح نظرية أساليب التفكير، وظهرت في صورتها النهائية (1990) حيث تقوم نظرية أساليب التفكير على فكرة رئيسية مفادها «أن الناس يحتجون أن كيفوا أنفسهم عقليا، وأساليب التفكير هي طرقهم في تحقيق ذلك» وبالتالي فجوهر هذه النظرية يمكن في نوعية أسلوب التفكير الذي يستخدمه الفرد لحل قضية أو مشكلة معينة بهدف تحقيق التوافق النفسي أو التكيف العقلي. (نفس مرجع سابق، 2021.60)

يمكن تبسيط ما سبق ذكره في الشكل التالي:

1. نظرية هارسيون 1982:

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد. ضوء الطبيعة الارتباطية بينها وبين سلوكه الفعلي.

2. نظرية قيادة المخ لهيرمان 1987: فيها أربعة أساليب

للتذكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الافراد وهي:  
 أ. الأسلوب المنطقي  
 ب. الاسلوب التنظيمي  
 ج. الاسلوب الاجتماعي  
 د. الاسلوب الابتكاري

3. نظرية سيلجمان واخرون 1988:

❖ العلاج المعرفي له اسلوبان وهما: العلاج العقلاني والانفعالي.  
 ❖ الوعي له وظيفتين هما:  
 أ. المراقبة والتنبيه للذات والمحيط.  
 ب. التوجيه الذي يتيح للشخص حسن التصرف.  
 ويستند سليجمان في نظريته الى ثلاثية شهيرة وهي:  
 أولهما الديمومة  
 ثانيهما التعميم  
 ثالثهما الواقع

النظريات المفسرة للتفكير الايجابي

(من اعداد الطالبتان)

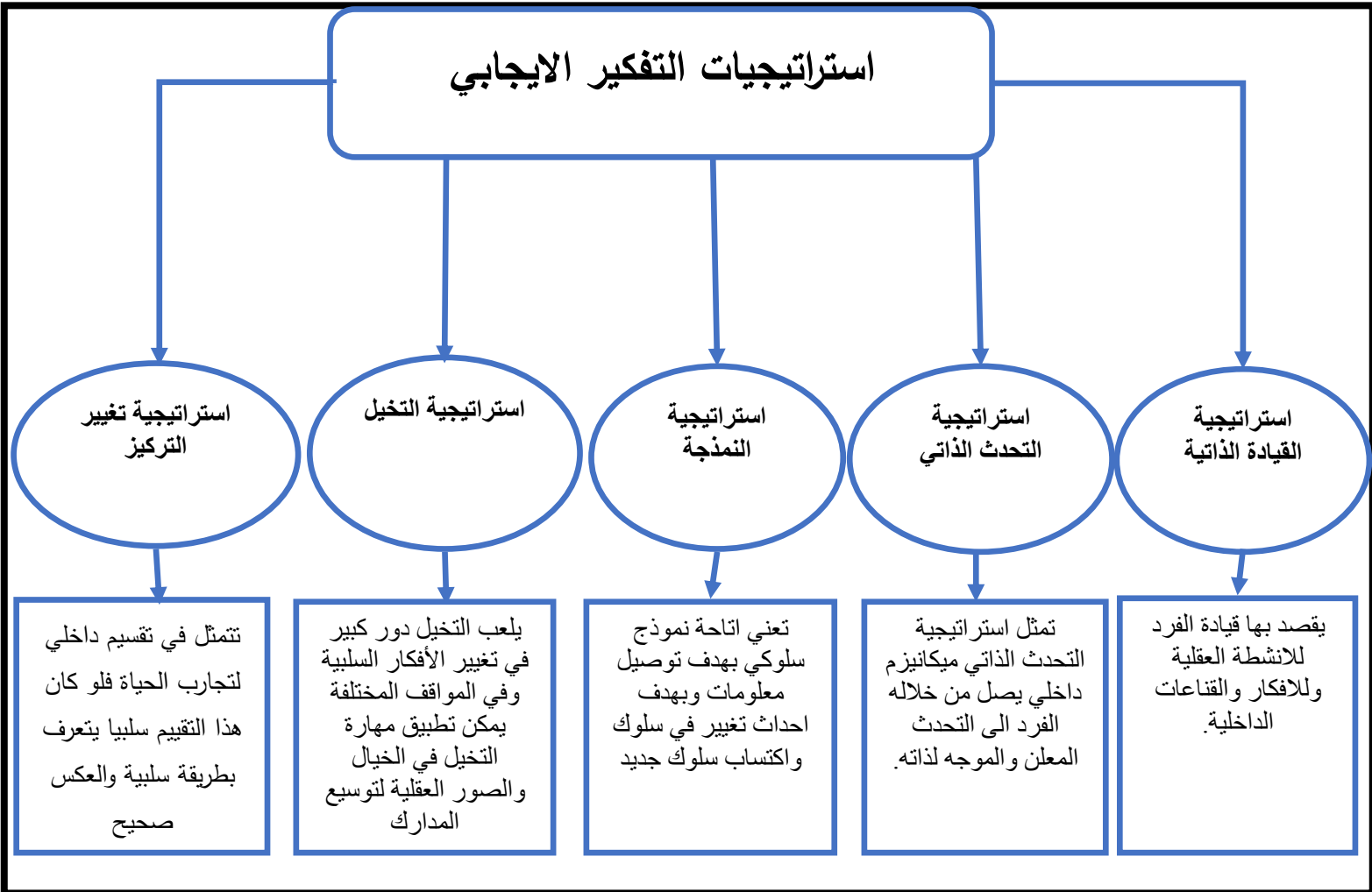
الشكل رقم (07): يمثل النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي

### 6. استراتيجيات التفكير الإيجابي:

أهم استراتيجيات التفكير الإيجابي هي:

- أ. **استراتيجية القيادة الذاتية:** وتعد هذه الاستراتيجية أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير، ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية، ويتحدد من خلالها زمن السرعة ونتيجة عمليات التفكير.
- ب. **استراتيجية التحدث الذاتي:** للتحدث الذاتي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتحسين الأداء، وتمثل استراتيجية التحدث الذاتي ميكانيكيات داخلية يصل من خلاله الفرد إلى التحدث المعلن والموجه لذاته، وحديث الذات الإيجابي تصريح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها.
- ج. **استراتيجية النمذجة:** تفيد استراتيجية النمذجة في اكتساب سلوكيات جديدة وأيضاً تقليل أو زيادة بعض سلوكيات موجودة لدى الفرد، حيث تعني إتاحة نموذج سلوكي يهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروض بقصد إحداث تغيير في السلوك أو إكساب سلوك جديد.
- د. **استراتيجية التخيل:** يلعب التخيل دوراً كبيراً في بناء همة الفرد، وفي تغيير كثيراً من الأفكار السلبية وفي مراجعة المواقف والتهديدات النفسية، وتطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك، وأساس التخيل الناجح هو إضافة أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصور.
- هـ. **استراتيجية تغيير التركيز:** وتدعو هذه الاستراتيجية إلى التغيير نحو الإيجابية فبإمكان الفرد تغيير توجهاته وأهدافه في أي لحظة هو يريد، ويعتبر قانون التركيز من أقوى قوانين العقل الباطن، وهي عبارة عن مجموعة من أسئلة تستخدم بشكل لا واعي في مواجهة التحديات من أي نوع، وهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة، فلو كان هذا التقييم سلبياً يتصرف بطريقة سلبية والعكس عندما يكون التقييم إيجابياً تكون النتائج الإيجابية (عيشة عبيد الله قوبضي العازمي، 2022، 153.154).

يمكن تلخيص ما سبق ذكره في الشكل التالي:



(من اعداد الطالبتان)

الشكل رقم (08): استراتيجيات التفكير الإيجابي

### 7. علاقة المرونة النفسية بالتفكير الإيجابي:

تعتبر المرونة من الأساليب المعرفية التي تبدو في الاستجابة العقلية للفرد والتي تمكنه من إدخال التغيرات وجدانية وسلوكية أو فكرية على المواقف المختلفة في الحياة، بحيث يتقبل الفرد هذه التغيرات عن طيب خاطر ويأخذ بأسر الحلول التي يمكن الوصول بها الى التوافق الإيجابي مع النفس ومع البيئة المحيطة.

المرونة النفسية ليست استجابة انفعالية فقط، وإنما عقلية تمكن الفرد من الاستجابة مع مواقف الحياة المختلفة، والاستجابة العقلية تتمثل في التفكير الذي يمارسه الفرد، عند تعرضه لمواقف الحياة المختلفة، وخاصة التفكير الإيجابي

وتستخدم المرونة لتوليد الأنماط وأصناف متنوعة من التفكير وطرح حلول متعددة وإدراك الأمور بطرق متفاوتة ومتنوعة، وتقاس المرونة بعدد الاستجابات المختلفة أو الأفكار البيئية أو الاستجابات المتنوعة التي ينتجها الفرد في الزمن محدد لموقف معينة ومشكلة نقطة البدء لأحداث التغيرات دائمة وباقية في حياتنا تبدأ بفهم الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، إدراك التفكير الصحيح بين النظر الى الحياة نظرة التشاؤم أو النظر اليها نظرة تفاؤل وتوقع خير

ويعتبر (seligman&pawelski 2003) أن المرونة النفسية هي أحد أهم ابعاد التفكير الإيجابي حيث تعنى قدرة الفرد الذهنية والإيجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يتناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهة التفكير الإيجابي يتعين على الشخص ان ينظر الى ذاته وقدراته والعالم المحيط به بنظرة إيجابية ولا يدع اليأس وخيبات الامل تنتسرب داخله ويجعل العثرات فرص للنجاح والتقدم.

ويمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الانساني، إذا أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها. ولا يعنى التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات الحياة العقلية، بل هو العكس من ذلك ينظر بشكل جدي الى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها ويوازن بينهما (مرجع سابق عيشة عبد الله مبارك، قوبضي العازمي، 2021

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نجد تعدد مفهوم التفكير الإيجابي والى مدى أهميته بالنسبة للفرد، وتناولنا ابعاده (التوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي...) وانواعه، ثم تطرقنا الى أهم استراتيجيات لتنمية والرفع من مستواه عند الفرد والى النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.

## الفصل الرابع:

### الإجراءات المنهجية للدراسة

#### تمهيد

#### أولا الدراسة الاستطلاعية

1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.1 عينة الدراسة الاستطلاعية

3.1 حدود الدراسة

4.1 نتائج الدراسة الاستطلاعية

#### ثانيا الدراسة الأساسية

1.2 منهج الدراسة الأساسية

2.2 حدود الدراسة

3.2 عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

4.2 أدوات الدراسة الأساسية وخصائصها

#### السيكومترية.

5.2 الأساليب الإحصائية المستعملة.



يعتبر فصل الإجراءات المنهجية في كل مذكرة، حلقة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، حيث يوضح فيه الباحث المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية إضافة إلى تحديد ميدان الدراسة والعينة المستهدفة فيها، وكذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة، وخصائصها السيكو مترية، ثم يستعرض الباحث مختلف الأساليب الإحصائية التي تتناسب وطبيعة الموضوع محل الدراسة، ثم يوضح إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

### أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية وهي أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، والتحقق من سلامة وصلاحية أدوات جمع البيانات.

وقد عرفها «مروان عبد المجيد إبراهيم»: الدراسة الاستطلاعية بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراسة، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها العلمي

(حجاب شيماء، سباع حنان، 2022، ص74)

وبناء على ذلك، فقبل المباشرة في إجراءات الدراسة الأساليب قمنا بدراسة استطلاعية وذلك بغرض تحقيق مجموعة الأهداف

### 1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- ✓ معرفة الظروف التي سيتم فيها إجراءات البحث.
- ✓ التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في البحث.
- ✓ التحقق من وضوح تعليمات الاستبيانين، بالإضافة إلى وضوح العبارات وعدم وجود غموض فيها.

✓ التحقق من صدق وثبات لاستبيانين على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامها وتطبيقها على عينة الدراسة الاساسية.

✓ التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في مقياس: المرونة النفسية ومقياس التفكير الايجابي.

## 2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم اختيار عينة البحث في جامعة الجلفة قسم علوم النفس وقد شملت 30 طالبا. وقد اعتمدنا في اختيار عينة بحثنا هذا على العينة الغرضية على اساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة التي نقوم بها.

## 3. حدود الدراسة الاستطلاعية:

تحددت هذه الدراسة كالتالي:

\_ الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة زمانيا في الفترة الممتدة من 18 فيفري إلى غاية 20 فيفري 2024.

\_ الحدود المكانية: جامعة زيان عاشور بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بالظبط قسم علم النفس والفلسفة

\_ الحدود البشرية: (30) طالب وطالبة قسم علم النفس والفلسفة بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

## 4 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تبين من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- وضوح عبارات وتعليمات المقياسان وملاءمتها لموضوع الدراسة بإجماع الطلبة المجيبين.

- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.

وعليه، فبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة أصبح بإمكاننا الانتقال إلى الدراسة الأساسية.

### ثانياً الدراسة الأساسية:

#### 1. منهج الدراسة الأساسية:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداماً، ولكونه الأنسب لهذه الدراسة حيث يسمح بوصف المرونة النفسية والتفكير الإيجابي وصفاً دقيقاً ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة فهو «بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

(النوي هاجر، 2016، ص 100)

#### 2. حدود الدراسة الأساسية:

**حدود الدراسة:** تحددت هذه الدراسة كالتالي:

\_ الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة زمانياً في الفترة الممتدة من 03 مارس إلى غاية 06 مارس 2024.

\_ الحدود المكانية: جامعة زيان عاشور بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بالظبط قسم علم النفس والفلسفة

\_ الحدود البشرية: (70) طالب وطالبة قسم علم النفس والفلسفة بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

الحدود الموضوعية: تمثلت في متغيري الدراسة وهما المرونة النفسية التي تم قياسها بالمقياس (بكي محمد الحسن، بن علة خالد) والتفكير الإيجابي تم قياسها بمقياس (مهريّة الأسود).

### 3. عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

وتعني مجموع الأفراد الذين يجري عليهم البحث، وقد قمنا باختيار عينة دراستنا من المجتمع الأصلي لكي تكون ممثلة له، حيث ذكر "موريس" (Maurice) أن عينة البحث يتم اختيارها حسب البحث العلمي في العلوم الإنسانية، حيث إذا لم نستطيع دراسة المجتمع الكلي للأفراد نقوم باختيار جزء منه فقط مع التأكد بأن الجزء المختار يمثل حقيقة المجموعة، هذا الجزء من الأفراد هو عينة البحث.

#### 3.1 حجم العينة:

هو عدد العناصر المنتقاة لتكوين العينة، ومن المتعارف عليه أنه كلما كان حجم العينة الدراسة كبيراً، كلما كانت النتائج المتحصل عليها أكثر دقة وتمثيلاً، لكن هناك بعض العوامل التي تمنع الباحث من تبني عينة كبيرة لدراسته، كعامل الوقت والمال، وقد أكدت الدراسات المنهجية الحديثة، أنه كلما كان المجتمع الأصلي كبيراً، كلما كانت للباحث حرية اختيار عينة بحثه.

#### 3.2 طريقة اختيار العينة:

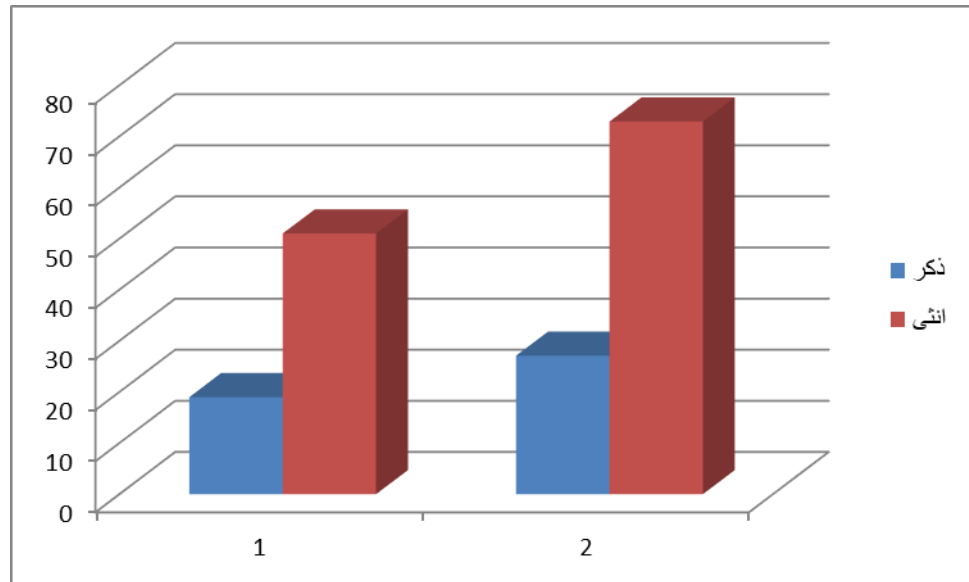
هناك طرق عديدة لاختيار عينة الدراسة، وذلك حسب المعطيات المتوفرة وحسب الأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها، وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على عينة قصدية. حيث اقتصرنا عينة بحثنا فقط على طلبة علم النفس العيادي والمدرسي والتنظيم والعمل.

#### 3.3 خصائص العينة:

تتمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية في الجنس وهي كما يلي:

جدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكور	19	27.1%
إناث	51	72.9%
المجموع	70	100%



الشكل رقم(09): يمثل عدد افراد العينة حسب الجنس

يلاحظ من خلال الجدول والشكل رقم (09) أن عدد أفراد العينة من الذكور (19) والمقدر بـ (27.1%) أقل من عدد الإناث (51) والمقدر بـ (72.9%).

## 4 أدوات الدراسة الأساسية وخصائصها السيكو مترية:

تمثلت ادوات الدراسة في مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الايجابي.

## 1.4 وصف مقياس المرونة النفسية:

أعد مقياس المرونة النفسية (بكي محمد الحسن، بن علة خالد) (2021) الذي يتكون من 37 فقرة، أعد المقياس المرونة النفسية لطلبة جامعيين ونظرا لحدثة بناء هذا الاستبيان قد تم اعتماد على خصائص السيكو مترية.

## أ تنقيط المقياس:

يطلب من المبحوث القيام بالإجابة على عبارات استبيان بإعطاء تقدير دقيق وصحيح وبدون مجاملة في وصف مشاعره وذلك على مقياس يتدرج ب دائما، احيانا، أبدا أما تقديرات فهمي 3 درجات على الترتيب.

## ب تصحيح المقياس:

يشمل المقياس في مجمله على (37) بندا تقدر المرونة النفسية، لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (37-111) درجة.

## -الخصائص السيكو مترية للمرونة النفسية:

## أولاً: الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة استبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها" (معمرية، 2007، ص 158). حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تنازلي ثم تم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (10) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) افراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (02): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في المرونة النفسية.

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن=10		العينة العليا ن=10		العينة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )	14.28	3.25	77.80	2.33	95.90	المرونة النفسي

يتبين من الجدول رقم (02) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق استبيان.

ثانياً: الثبات:

تم حساب الثبات على عينة تجريبية مكونة من (30) فرداً بطريقتين هما:

– معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronback):

جدول رقم (03): يبين معامل ثبات المقياس المرونة باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	37
معامل الفاكروناخ	0.782

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.78) وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

- طريقة التجزئة النصفية: في هذه الطريقة، يتم تقسيم المقياس إلى قسمين متساويين، ليحصل كل فرد من أفراد العينة على درجتين إحداهما في النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير، ثم يحسب معامل الارتباط لبرسون بين النصفين (معمرية، 2007، ص176). فبعد حساب معامل ارتباط برسون، تم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون للتصحيح (Coefficient Spearman Brown) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (04): معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

الاستبيان	عدد البنود	معامل برسون	معامل براون	معامل سبيرمان	معامل جوثمان
المرونة النفسية	37	0.69	0.82		0.70

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أنّ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس قد بلغ (0.69) وبعد إجراء تعديل الطول باستخدام معادلة (سبيرمان براون) تم الحصول على قيمة (0.82) وهي قيمة مقبولة جدا وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

#### ج كيفية تطبيق المقياس وتفسير نتائجه:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المبحوث أن يحدد كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، وذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

- يستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه مستوى مرتفع من المرونة النفسية، والعكس صحيح.



## 4.2 وصف المقياس التفكير الإيجابي:

أعد هذا المقياس التفكير الإيجابي (مهريّة الأسود) (2021) الذي يتكون من 24 فقرة، أعد المقياس التفكير الإيجابي لطلبة جامعيين.

## أ. تنقيط المقياس:

يطلب من المبحوث القيام بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصریح وبدون مجاملة في وصف مشاعره، وذلك على المقياس يتدرج من دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً، أما التقديرات فهي خمس درجات: 1.2.3.4.5 على الترتيب.

## ب. تصحيح المقياس:

يشمل المقياس في مجمله على (24) بندا تقدر مستوى التفكير الإيجابي، لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية المقياس ما بين (24-120) درجة.

## - الخصائص السيكومترية للتفكير الإيجابي:

## أولاً: الصدق:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها" (معمرية، 2007، ص 158). حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على الاستبيان في توزيع تنازلي ثم تم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (10) فرداً من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) أفراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (05): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في مستوى التفكير.

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا ن=10		العينة العليا ن=10		العينة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند مستوى الدلالة (0.05=α)	7.325	8.49	82.70	5.61	106.30	التفكير الايجابي

يتبين من الجدول رقم (05) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى (0.05=α) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

- ثانياً:

تم حساب الثبات على عينة تجريبية مكونة من (30) فرداً بطريقتين هما:

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronback):

جدول رقم (06): يبين معامل ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	24
معامل الفاكرونباخ	0.80

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.80) وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

- طريقة التجزئة النصفية: في هذه الطريقة، يتم تقسيم الاستبيان إلى قسمين متساويين، ليحصل كل فرد من أفراد العينة على درجتين إحداهما في النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير، ثم يحسب معامل الارتباط لبرسون بين النصفين (معمرية، 2007، ص176). فبعد حساب معامل ارتباط برسون، تم تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون للتصحيح (Coefficient Spearman Brown) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (07): معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

الاستبيان	عدد البنود	معامل برسون	معامل سبيرمان براون	معامل جوثمان
التفكير الايجابي	24	0.70	0.83	0.71

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أنّ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للمقياس قد بلغ (0.70) وبعد إجراء تعديل الطول باستخدام معادلة (سبيرمان براون) تم الحصول على قيمة (0.83) وهي قيمة مقبولة جدا وتشير إلى تمتع المقياس بثبات عال.

#### ج كيفية تطبيق المقياس وتفسير نتائجه:

يطبق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المبحوث أن يحدد كل بند مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، وذلك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي يتوافق مع حاله، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

- يستخدم الجمع في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه مستوى مرتفع من التفكير الايجابي، والعكس الصحيح.

## 5 الأساليب الإحصائية المستعملة:

تعتبر الأساليب الإحصائية ذات أهمية بالغة، إذ لا يمكن لأي باحث إتمام بحثه بدون الاستعانة بها، لأنه بفضل هذه الأساليب يمكن معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرات الموضوع أو عدم وجودها.

## 1.5 معامل الارتباط بيرسون (Person)

يعتبر معامل الارتباط بيرسون من أهم اختبارات الدلالة الإحصائية وأكثرها استعمالاً لسهولة إجرائه، فهو يفيد في تقدير مدى الترابط بين المتغيرات (س و ص)، بحيث كلما اقترب معامل الارتباط بيرسون من (+ 1) يقال بأن هناك ارتباطاً طردياً موجباً وبالعكس إذا اقتربت القيمة من (- 1) فيقال بأن هناك ارتباطاً عكسياً سالباً، أما إذا اقتربت من القيمة (0) فيقال أن الارتباط ضعيف وقد استعمل معامل الارتباط في بحثنا لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

## 2.5 اختبار «T» للفروق:

يستخدم غالباً عندما يتعلق الأمر باختيار فرضية بديلة حول الفروق المشاهدة بين عينتين أو أكثر، ويستخدم من أجل معرفة احتمال حدوث مثل تلك الفروق في المجتمع الإحصائي، وقد تم استخدام هذا الاختبار في دراستنا للاختبار الفروق بين الجنسين في كل من المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

## 3.5 المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لقيم متغير ما، هو مجموع قيم ذلك المتغير، مقسوماً على عدد هذه القيم، فهو معلومة رقمية تتجمع حولها سلسلة من القيم، يمكن من خلالها الحكم على بقية المجموعة (بوغلاق، 2009، ص 40) وقد مكننا استخدام المتوسط الحسابي في الدراسة الحالية، من معرفة مستويات المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة.

**4.5 الانحراف المعياري:**

هو الجذر التربيعي للتباين، والتباين يقاس بالوحدات المربعة والانحراف المعياري يقاس بنفس وحدات المتغير محل ظاهرة الدراسة، ويرمز له  $S$  للعينة أو  $6$  للمجتمع، وهو من مقاييس التشتت، واستخدمناه للتعرف على مدى تشتت الدرجات وابتعادها عن المتوسط الحسابي.

**5.5 التكرارات:**

التكرارات هو عدد المرات التي تتكرر فيها الظاهرة أو مشاهدة معينة، فمثلا إذا كان المتغير يتعلق بالجنس (ذكر أو أنثى)، فالتكرار في هذه الحالة يعني عدد الذكور وعدد الإناث الخاص بمجتمع الدراسة أو العينة المختارة. (عبيدات وآخرون، 1999، 117) وقد استخدمنا التكرارات في الإحصاء الوصفي.

**6.5 النسب المئوية:**

تستخدم النسب المئوية في العادة مع التكرار، حيث تبين نسبة كل فئة من المجموع الكلي. (عبيدات وآخرون، 1999، 117) تمت الاستعانة بالنسب المئوية في الدراسة الحالية لتوضيح توزيع أفراد العينة حسب مختلف المتغير. (الجنس).

## الفصل الخامس

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

1. عرض نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها وتفسيرها
2. عرض نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها وتفسيرها
3. عرض نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها وتفسيرها
4. عرض نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها وتفسيرها
5. عرض نتيجة الفرضية الخامسة ومناقشتها وتفسيرها
6. استنتاج عام.

1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:  
لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة.

### 2.1 عرض نتائج الفرضية الاولى:

جدول رقم(08): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والتفكير

الايجابي

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدالة
المرونة النفسية والتفكير الايجابي	70	0.322	0.007	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(08) أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون ( $r=0.32$ ) وهي دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي ( $0.007$ ) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $\alpha=0.05$ ) وهذا يعني أنّه توجد علاقة ارتباط موجبة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى أفراد عينة.

### 2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الاولى، أنه توجد علاقة ارتباط موجبة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي أفراد عينة الدراسة؛ لأنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). وبهذا، يمكن القول ان فرضية بحثنا لم تتحقق وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج الدراسة.

التفسير:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس بجامعة زيان عاشور

وهذا يعود إلى تشابه الظروف التي يعيش بها أفراد العينة خاصة أن العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي علاقة موجبة لدى طلبة علم النفس.

حيث أن كلما زاد مستوى المرونة النفسية للطلاب ارتفعت درجات التفكير الايجابي، يمكن تفسير ذلك بأن الطالب الذي يتمتع بالمرونة النفسية عالية تكون أكثر إقبالا على الحياة والدراسة والبحث العلمي

ويتوجه نحو مهنته المستقبلية بطاقة وحماس أكبر فيعمل على تحقيق أهدافه بقدراته ولا يتردد في بذل جهد اتجاه ذلك وارتفاع احتمالات النجاح.

### 1. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي: مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة مرتفع.

### 2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (09): قيمة اختبارات لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
المرونة النفسية	40	74	87.27	14.881	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=14.88) وهي دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي



ومتوسط للحسابي للطلبة افراد عينة الدراسة في مستوى المرونة النفسية والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

## 2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة مرتفع. حيث بلغ متوسطهم الحسابي (87.27) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي يساوي (74) ومنه يمكننا القول إن فرضية بحثنا قد تحققت.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة.

### التفسير:

تنص الفرضية على «تمتع الطالب الجامعي بمستوى مرتفع من المرونة النفسية» اوضحت نتائج الفرضية الثانية ان مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة مرتفع وقد توافقت الدراسة الراهنة مع بعض الدراسات الأخرى منها (دراسة أوريدة حورية 2020) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة ثالثة علم النفس ب جامعة محمد بوضياف

ويمكن تفسير ذلك ان أسباب ارتفاع المرونة النفسية عند طلبة جامعيين راجع إلى:

1. التعرض للتحديات الجديدة وتجارب الحياة يساعد الطلاب على تطوير مهارات التكيف.
2. الطلبة الجامعيين يكتسبون معرفة وتفهمًا أوسع لمواضيع متنوعة، مما يسهم في بناء قدرتهم على فهم ومواجهة الشدائد.

3. الانخراط في الأنشطة اللامنهجية يعد فرصة لبناء الثقة بالنفس ومهارات التواصل والقيادة.

4. تعلم مهارات جديدة للتعامل مع الضغوط، مثل إدارة الوقت والتخطيط.
- 5/مواجهة تجارب النجاح والفشل تعلم الطلبة كيفية التعامل مع النتائج المتنوعة وتشكيل نظرة أكثر توازنًا وواقعية للحياة.

- 6/ نمو الاستقلالية والشعور بالذات يعزز القدرة على تحمل الضغينة وسط الظروف المتقلبة

7/الطلبة في الجامعة غالبًا ما يكونون في مرحلة تطوير الذات والبحث عن هويتهم، مما يؤدي إلى اكتساب مرونة نفسية أعلى.

المرونة النفسية تعتبر مهارة يمكن تعلمها وتطويرها، والتجارب الجامعية تقدم الكثير من الفرص لتنميتها.

2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: وتتص هذه الفرضية على ما

يلي: مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة مرتفع.

### 3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم(10): قيمة اختبارات لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
التفكير الايجابي	70	72	95.65	18.38	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أنّ قيمة ت لعينة واحدة (ت=18.38) وهي دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط للحسابي للطلبة افراد عينة الدراسة في مستوى التفكير الايجابي والفروق لصالح المتوسط الحسابي

### 3.3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة مرتفع. حيث بلغ متوسطهم الحسابي (95.65) مقارنة بالمتوسط الفرضية الذي يساوي (72) ومنه يمكننا القول إن فرضية بحثنا قد تحققت.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة.

### التفسير:

«مستوى التفكير الايجابي عند افراد العينة مرتفع»

تبينت من خلال النتائج دراسة أن مستوى التفكير الايجابي عند افراد العينة مرتفع وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة ( علة عيشة، بلوزداد نعيمة 2016) التفكير الايجابي لدى طلبة جامعيين بجامعة تليجي عمار بالأغواط

يمكن تفسير ذلك ان أسباب ارتفاع التفكير الايجابي عند طلبة جامعيين:

1 الحافز نحو تحقيق الأهداف فالطلبة جامعيين غالبا ما يكونون مدفوعين بأهداف مهنية وشخصية تحفزهم على التفكير بالايجابية وسعي لتحقيقها.

2/الدعم الأكاديمي والاجتماعي التي تزيد من ثقة الطالب وتشجعه على التفاؤل

3/ الجامعة توفر فرص للتطور والنمو الشخصي الذي يعزز السمات الايجابية

4 / الحياة الجامعية تعلم الطلاب كيفية الاعتماد على أنفسهم مما يدعم النظرة الايجابية نحو القدرة على التحكم في الحياة ومساها

5/ التفاعل الاجتماعي وتكوين صداقات مع طلاب آخرين والأساتذة يمكن ان يكون مصدر لتشجيع والدعم العاطفي.

3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

لا توجد فروقات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

#### 1.4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم(11): نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية.

البيانات الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة	المتغيرات
								المرونة ذكور
	19	87.83	6.06	0.316	0.753	0.05	غيردالة	المرونة ذكور
	51	87.09	7.96					النفسية اناث

يتضح من خلال الجدول رقم(11) أنّ قيمة (0.31 = ت) وهي غير دالة احصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.75) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $\alpha=0.05$ ) وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة.

#### 2.4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بيّنت نتائج الفرضية الرابعة أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة حيث الاناث بلغ متوسطهم الحسابي (87.09) مقارنة بمتوسط الذكور الذي بلغ (87.83) ومنه يمكننا القول وعليه، يمكننا أن نقول ان الفرضية الرابعة تحققت وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة.

#### التفسير:

تنص الفرضية على انه «لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى افراد العينة تعزي لمتغير الجنس(ذكور/إناث) يمكن التفسير النتائج إلى ان جميع الطلبة (ذكور/ وإناث) في مستوى واحد من المرونة النفسية، وذلك لسعيهم في تحقيق أهدافهم مع التحديات التي يتعرض لها طلاب التي تساعد على تطوير مهارات التكيف خصوصا مع التطورات الاجتماعية والاقتصادية المعاصرة التي غيرت نظرة المجتمع إلى تعلم وعمل الأنثى بحيث جعل لها فرص متساوية مع الذكر مما يخلق على الطرفين الجو من التنافس والتطوير من ذاتهم.

وهذه النتيجة قد توافقت مع دراسة (رملة جبار، ورهام علي رضا 2017) بعنوان المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية عند طلبة جامعيين

#### 4. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

#### 1.5 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم(12): نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الايجابي.

البيانات الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة	المتغيرات
								التفكير ذكور
	19	92.31	9.44	-1.603	0.114	0.05	غيردالة	
	51	96.90	11.04					

يتّضح من خلال الجدول رقم(12) أنّ قيمة (-1.60 = ت ) وهي غير دالة احصائيا؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.11) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $\alpha=0.05$ ) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى التفكير الايجابيلدى الطلبة أفراد عينة الدراسة.

#### 2.5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

بيّنت نتائج الفرضية الخامسة أنّه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى التفكير الناقدلدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة حيث الاناث بلغ متوسطهم الحسابي (96.90) مقارنة بمتوسط الذكور الذي بلغ(92.31) ومنه يمكننا القول انه لا يوجد فروق دالة احصائيا في التفكير الايجابي لدى الطلبة أفراد عينة الدراسة حسب

الجنس وعليه، يمكننا أن نقول ان الفرضية الخامسة قد تحققت وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة.

#### التفسير:

بينت نتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى أفراد العينة تعزي لمتغير الجنس ( ذكور/ وإناث) وهذا يدل على جوانب إيجابية للأفراد وسعيهم على تجاوزهم للصعوبات التي يواجهونها حيث يتلقى الطلبة من كلا الجنسين نفس التعليم والمناهج الموحدة، وبالتالي اتاحة فرص تعليمية ومهنية متساوية لكلا الجنسين وتبادل الآراء والأفكار فيما بينهم ما يجعلهم يمتلكون رؤية متفائلة للانجاز والنجاح أثناء مسارهم الدراسي

وتوافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (كاظم السعدي 2018) بعنوان التفكير الايجابي وعلاقته بمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة كلية التربية.

#### 6.الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة أنّ المرونة النفسية متغير مهم جدا في حياة الطلبة عموما وطلبة علم النفس على وجه الخصوص، من حيث مساعدتهم على تحقيق الذات والطموحات وتحقيق الاهداف المرجوة، وكذا التكيف مع الذات ومع الغير. إلى جانب أهمية متغير التفكير الايجابي، حيث يؤثر على حياتهم في شتى المجالات.

وقد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي:

\* لم تحقق الفرضية الاولى والتي مفادها: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ومستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة أفراد عينة.

\* تحقق الفرضية الثانية والتي مفادها: مستوى المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة مرتفع.

\* تحقق الفرضية الثالثة والتي مفادها: مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة مرتفع.

\* تحقق الفرضية الرابعة والتي مفادها: لا توجد فروقات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

\* تحقق الفرضية الخامسة والتي مفادها: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة علم النفس أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

وما يمكن أن نستخلصه من هذه الدراسة، أنّ متغيري المرونة النفسية والتفكير الايجابي المرتفعة متغيران مهمان جدا في حياة الطلبة، يتأثران بعوامل عديدة ومتشعبة، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر في هذين المتغيرين وطرق تطوير وتنميته ورفع مستوى التفكير الايجابي وكذا طرق تحقيق المرونة النفسية ومنه الاتزان الانفعالي والتكيف والصحة النفسية.

خاتمة



## خاتمة:

من خلال ما تم التطرق اليه حول المتغيرين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي من بين الموضوعات الحديثة تحت مظلة علم النفس الايجابي، هذا ما دفعنا الى دراسة طبيعة العلاقة التي تجمعهما لدى طلبة الجامعة.

فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والمواقف في الحياة بشكل صحيح وفعال، وهي تشمل القدرة على التغلب على الضغوطات النفسية والعواطف السلبية، والتعامل بشكل مناسب مع التغيرات في الحياة، والتكيف مع المواقف الصعبة والمشكلات المختلفة.

اما بالنسبة الى التفكير الإيجابي عبارة عن إدراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل، اي هو مجمل الفعل تجاه المواقف مختلفة من الحياة وان تتعامل معها بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية.

ولقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة وقد انطلقنا في هذه الدراسة من تحديد إطار العام للإشكالية وطرح تساؤلاتها وصياغة الفرضية، ثم قمنا بالتحديد أهداف الدراسة وأهميتها، والمفاهيم الإجرائية للدراسة، ولتعمق أكثر حول المتغيرين تطرقنا الى جانب النظري الذي ألم بهما، من خلال محاولة إحاطة بالجوانب المتعلقة بينهما لنصل الى بناء تفسير العلاقة التي تجمع المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.

وفي الجانب الميداني من تحديد الإطار الإجرائي لدراسة وتفسير وتحليل ومناقشة الفرضيات، ولقد اشتمل الجانب الميداني إجراءات ميدانية، حيث استخدمنا المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، وتم اختيار العينة قصدية من طلبة الجامعة الجلفة

اشتمل هذا الجانب على عرض وتحليل ومناقشة النتائج، حيث تمت المعالجة البيانات المتحصل عليها بالبرنامج الآلي SPSS من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون واختبار (T) للفروق بين عينتين مستقلتين ثم التأكد من صحة الفرضيات.

وقد لخصت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي.
- يتمتع طلبة الجامعة الجلفة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية
- يتمتع طلبة الجامعة الجلفة بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى افراد العينة تعزي لمتغير الجنس (ذكور/واناث)
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى افراد العينة تعزي لمتغير الجنس(ذكور/واناث)

وفي الأخير تبقى النتائج المتحصل عليها صحيحة في إطار حدود العينة الدراسة المستهدفة والأدوات المستخدمة فيها، وهو ما يمهد سلسلة من أبحاث يمكن القيام بها وتشجيع عليها.

### المقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من النتائج يمكن تقديم بعض اقتراحات للاستفادة منها:

- 1- ضرورة التحاق طلبة الجامعيين بمركز المساعدة النفسية الجامعية والاستفادة من نشاطاته التي تستهدف الطالب الجامعي بالدرجة الأولى .
- 2- إجراء دراسات ميدانية موسعة من حيث حجم العينة لتعميم النتائج على الطلبة الجامعيين .
- 3- تطوير البرامج إرشادية لتحسين مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 4- تقديم برامج تدريبية وإرشادية لتنمية ورفع مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.
- 5- إجراء المزيد من البحوث الوصفية الموسعة التي تتناول المرونة النفسية مع متغير التفكير الايجابي او مع متغيرات أخرى ل طلبة الجامعة مثل: جودة الحياة، التوافق النفسي.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. أسماء عمر الكربي، (2022)، المرونة النفسية وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، جامعة الملك عبد العزيز، العدد (85).
2. أحمد صابر ملا، (2021)، دور المرونة النفسية في توسط العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والصحة النفسية للمقيمين في الحجر الصحي بسبب فاجعة (Covid 19)، جامعة صلاح الدين أربيل.
3. أمين، زينب (2007): بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
4. النوي هاجر، (2016)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس إرشاد وصحة نفسية، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله.
5. بكي محمد الحسن، بن علة خالد، (2021)، تقديرات الذات وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالب الجامعي، مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، جامعة ابن خلدون تيارت.
6. بن يحي بومدين (2021): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة تلمسان وعلاقته بجودة الحياة، أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة أبي بكر الصديق، تلمسان.
7. بشير معمري (2007): بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
8. بوغلاق، محمد (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، الطبعة الأولى، الجزائر: دار الأمل للنشر.
9. جابر، أحمد (2004): معجم الوسيط، الطبعة الثالثة، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
10. خالد الصباغ، (2021): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة تلمسان وعلاقته بجودة الحياة، أطروحة دكتوراه في علم النفس، جامعة أبي بكر الصديق، تلمسان.

11. خليفة فردوس، (2023)، التفكير الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات لدى مرضى القصور الكلوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة زيان عاشور بالجلفة.
12. خلود جعري ضيف الله الزهراني، (2022)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية، جامعة المنصورة العدد 110.
13. رشا محمد عبد الرحمن، أشرف محمد العزب، (2021)، التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة عجمان، جامعة سوهاج بمصر، عدد أبريل ج 1.
14. رندة جمال سكيك، (2023)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، المجلد الثالث، العدد الرابع.
15. سالم بن صالح بن سيف العرزي، (2016)، المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، الحصول على شهادة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، جامعة نزوى.
16. ضيف شوقي (2004): معجم الوسيط، الطبعة الثالثة، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
17. عبد ربه حورية (2021): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة تلاميذ الثانوية، مذكرة مكملة شهادة ماستر، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.
18. عبيدات، محمد وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي، الطبعة الثانية، عمان، الأردن، دار وائل للنشر.
19. عفاف زين قنوعة (2019): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية، مذكرة شهادة ماستر في علوم التربية، تخصص إرشاد، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.
20. علا عيشة، بوزاد نعيمة (2016): التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 3/ العدد 2، الجزائر.

21. عائشة عبيد الله مبارك قوبيضي العازمي، (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية، جامعة عين شمس.
22. عطوي جودت (2000): أساليب البحث العلمي، الطبعة الثانية، دار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
23. فؤاد صيرة، رزان معلا اسماعيل، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي، بجامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد (29)، العدد (04).
24. فهد محمد ثواب المزيني، (2013)، أثر برنامج تدريبي مبني على التفكير الإيجابي في تقديرات الذات لدى طلبة الموهوبين والعاديين في المملكة العربية السعودية، كلية الدراسات العليا في جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
25. فانة أنيسة، (2019)، دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن المتعالج على التعافي من الإدمان المذكرات، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص العيادي، جامعة عبد الحميد بن باديس.
26. لحرش سارة (2020): التفكير الإيجابي وعلاقته بإدمان الانترنت لدى عينة من طلبة علم النفس ماستر، مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، مسيلة.
27. مشير عقبة، (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص النشاط الرياضي المدرسي، جامعة العربي التبسي، تبسة.
28. مصطفى عشوي (1994): مدخل إلى علم النفس المعاصر، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
29. مهية الأسود (2021): التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات التدفق النفسي، دراسة ميدانية على طلبة جامعة ورقلة، أطروحة دكتوراه، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.
30. يحي عمر شعبان شقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، الحصول على درجة الماجستير في علم النفس كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.



الملاحق



**الملحق رقم 1: استبيان المرونة النفسية**

زملائي الطلبة تحية طيبة لكم نرجوا منكم الإجابة على العبارات بوضع علامة X أمام العبارة التي تتناسب مع رأيك

ونعلمكم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وتستخدم لغرض البحث العلمي و من أجل نيل درجة الماجستير في علم النفس المدرسي.

الجنس: ذكر ( ) انثى ( )

الرقم	العبارة	دائما	احيانا	ابدا
1	اتخذ قراراتي بنفسي			
2	انقبل الانتقادات بصدر رحب			
3	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة			
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما			
5	اتمسك برأي بالرغم من صواب الرأي الآخر			
6	اسعى لمساعدة الآخرين في محنهم			
7	عندما احل المشكلة اجد المتعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
8	أعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي			
9	اسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين			
10	اخطط لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة			
11	اعترف بالخطأ اذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة			
12	اغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين			
13	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات			
14	اصغي للرأي المخالف لاستوعب حقايقه التي قد تكون غائبة عني			
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة			
16	مهما كانت العقبات فإنني اسعى لتحقيق اهدافي			
17	اؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش			
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية والاعمال التطوعية			
19	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
20	عادة ما افكر جيدا قبل ان اقدم على فعل أي شئ			
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير			
22	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات استطيع ان اواجهها			
23	أشارك اسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الاسرة			

			أشارك في النقاشات حول المواضيع الاسرية مع افراد اسرتي	24
			ارغب ان اصف نفسي بانني ذو شخصية لطيفة وقوية	25
			ارفض القيام بالاعمال التي يكلفني بها والدي اذا تعارضت مع مبادئ	26
			اقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدر على حلها	27
			اخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر	28
			احترم اراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي	29
			ارتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال اما الاخرين	30
			أشارك في الاعمال البيتية رغم انشغالي بالاعباء الدراسية	31
			اشعر بحرج من الاتصال باساتذتي	32
			اقدم المساعدة لاختوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغالاتي بدراستي	33
			اتردد في الاستفسار من اساتذتي عن مواضيع لا افهمها	34
			انفذ تعليمات والدي بدقة	35
			اشعر بالملل والضيق اثناء المحاضرات	36
			انفذ رغبات والدي بدون تدمير	37
			اشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات	38
			أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة	39
			اتغلب على غضبي من الاخرين بسرعة معقولة	40

الملحق رقم (02): استبيان التفكير الإيجابي

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	اقوم بالواجبات الدراسية بحماس			
2	اشعر بالسعادة عند قيامي بعمل ينفع الآخرين			
3	امتلك القدرة على التعبير عن افكاري ومناقشتها مع الآخرين			
4	استطيع التحكم في أمور حياتي			
5	أشعر بالعديد من الأشياء التي افتخر بها			
6	اسعى لتحقيق من المكاسب في مختلف جوانب حياتي			
7	اشعر عموماً بالثقة في نفسي			
8	اسعى لتحقيق اهدافي العلمية والعملية			
9	اسعى لتطوير حياتي			
10	اعتقد ان النجاح هو القدرة على استعادة التوازن بعد الفشل			
11	اتقبل نفسي كما هي بدون شكوى			
12	اشعر بالمتعة في العمل الذي أقوم به			
13	اشعر بالرضا عن حياتي لان الامور تسير دائماً في صالحني			
14	أرى ان حياتي ستكون سعيدة ومرضية			
15	أرى بأنني استطيع تحقيق طموحاتي الدراسية			
16	اعتقد ان الحياة مليئة بالفرص الجميلة وإمكانيات النجاح			
17	يمكنني التحكم في نفسي عند القلق			
18	مزاجي طيب بغض النظر عن اي ظروف خارجية			
19	أتجنب التفكير في الأمور التي أصبحت من الماضي أو مضت			
20	لدي القدرة على التغيير نحو الأفضل			
21	أفكر جيداً قبل اتخاذ أي قرار يخص حل مشكلة معينة			
22	أطرح الحلول البديلة للمشكلات التي أواجهها			
23	أستطيع ان أتغلب على المواقف والظروف الصعبة			
24	استطيع التحكم في إنفعالاتي			

مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية للدراسة الاستطلاعية  
خصائص العينة الاستطلاعية

Statistiques

الجنس

N	Valide	30
	Manquant	0

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	12	40,0	40,0	40,0
	انثى	18	60,0	60,0	100,0
Total		30	100,0	100,0	

الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونة	عليا	10	95,9000	2,33095	,73711
	دنيا	10	77,8000	3,25918	1,03064

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المرونة	Hypothèse de variances égales	,612	,444	14,285	18	,000	18,10000	1,26711	15,43791	20,76209
	Hypothèse de variances inégales			14,285	16,298	,000	18,10000	1,26711	15,41784	20,78216

3- الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0

Total	30	100,0
-------	----	-------

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	37

4- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.425
		N of Items	19 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.685
		N of Items	18 <sup>b</sup>
	Total N of Items		37
	Correlation Between Forms		.690
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.823
	Unequal Length		.823
	Guttman Split-Half Coefficient		.706

5- الصدق التمييزي لمقياس التفكير الايجابي:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفكير	عليا	10	106,3000	5,61842	1,77670
	دنيا	10	82,7000	8,49902	2,68763

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التفكير	Hypothèse de variances égales	,731	,404	7,325	18	,000	23,60000	3,22180	16,83125	30,36875
	Hypothèse de variances inégales			7,325	15,605	,000	23,60000	3,22180	16,75600	30,44400

6- الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,801	24

7- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,485
		N of Items	12 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,699
		N of Items	12 <sup>b</sup>
	Total N of Items		24
	Correlation Between Forms		,700
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,835
	Unequal Length		,835
	Guttman Split-Half Coefficient		,715

## مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية للدراسة الأساسية

خصائص العينة الأساسية:

### Statistiques

#### الجنس

N	Valide	70
	Manquant	0

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	19	27,1	27,1	27,1
	انثى	51	72,9	72,9	100,0
Total		70	100,0	100,0	

الفرضية الاولى علاقة المرونة بالتفكير الايجابي

### Corrélations

		المرونة	التفكير
المرونة	Corrélation de Pearson	1	,322**
	Sig. (bilatérale)		,007
	N	70	70
التفكير	Corrélation de Pearson	,322**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	70	70

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

الفرضية الثانية مستوى المرونة

### Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونة	70	87,2714	7,46183	,89186

Test sur échantillon unique



	Valeur de test = 74					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
المرونة	14,881	69	,000	13,27143	11,4922	15,0506

الفرضية الثانية مستوى التفكير الايجابي

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفكير	70	95,6571	10,76345	1,28648

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 72					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
التفكير	18,389	69	,000	23,65714	21,0907	26,2236

الفرضية الرابعة الفروق في المرونة النفسية والتفكير الايجابي حسب الجنس

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونة	ذكر	19	87,7368	6,06302	1,39095
	انثى	51	87,0980	7,96807	1,11575
التفكير	ذكر	19	92,3158	9,44606	2,16708
	انثى	51	96,9020	11,04220	1,54622

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المرونة	Hypothèse de variances égales	,698	,406	,316	68	,753	,63880	2,01875	-3,38955	4,66716
	Hypothèse de variances inégales			,358	42,310	,722	,63880	1,78316	-2,95898	4,23658
التفكير	Hypothèse de variances égales	,184	,669	-1,603	68	,114	-4,58617	2,86056	-10,29434	1,12200
	Hypothèse de variances inégales			-1,723	37,494	,093	-4,58617	2,66214	-9,97779	,80544