

**برنامج تدريبي لخفض التفكير السلبي وأثره في تنمية  
المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة  
العربية السعودية**

**إعداد**

**محمد سعد سعيد بن عزه**

إشراف

**الأستاذ الدكتور**

**منى حسن السيد بدوي**

أستاذ علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

**الأستاذ الدكتور**

**نادية محمود شريف**

أستاذ علم النفس التربوي-

كلية الدراسات العليا للتربية - وعميد كلية التربية لطفولة

المبكرة سابقا

## المخلص

اهتم البحث الحالي بالتعرف على تأثير برنامج قائم على خفض من التفكير السلبي واثر ذلك على تنمية المرونة النفسية بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، حيث اعتمد البحث على عينه وقوامها ١٩٦ طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جدة، تم وضع هيكل أساسي للتجربة، ويعتمد الباحث في التصميم التجريبي على المنهج شبه التجريبي للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية)، مع استخدام القياس القبلي والبعدي مع المجموعتين، والقياس البعدي والتبعي مع المجموعة التجريبية، حيث كان عدد الطلاب في العينة التجريبية ٩٨ طالب، وكان عدد الطلاب في العينة الضابطة ٩٨ طالب، وقد بلغ إجمالي عدد الطلاب المشاركين (١٩٦) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جدة بمتوسط عمري قدره (١٦.٨٥) عاماً، وانحراف معياري قدرة (٢.٨٤)، وكان من خصائص العينة، وكانت من نتائج البحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح المجموعة التجريبية بعدي،، ولا توجد فروق بين المجموعة التجريبية بعدي والتجريبية التبعي.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير السلبي، تنمية المرونة النفسية

## المقدمة

يعتبر التفكير من العوامل الأساسية التي تسهم في توجيه حياة الإنسان، وتساعدهم في حل كثير من المشكلات وتجنب الاخطار، وبه يستطيع السيطرة والتحكم في مجريات الأمور وتسييرها لصالحه، ويستطيع تحقيق أهدافه بتنمية مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، وتضيع جهوده، وتمنعه من تحقيق غاياته.

وظهر علم النفس الإيجابي **Positive Psychology** الذي يهتم بالجوانب الإيجابية في الشخصية من: تفكير وسلوك، وازدهار الشخصية، والتفاؤل، والذكاء الوجداني، وتقدير الذات، والكفاءة الشخصية، والإنجاز، وتحقيق الذات، والمشاركة التفكير الإيجابي، والعطاء والسلوك الحميمي، والتشجيع على المودة والحب، والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي، والشجاعة، والتفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والمثابرة، والإبداع، والحكمة، والتطلع للمستقبل، وغير ذلك من الجوانب الإيجابية للشخصية (Duckworth, A & Silgman, 2005, 630) بينما يأتي التفكير السلبي **Negative Thinking** مرتبطاً بانخفاض مستوى الأمن النفسي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطرابات النفسية، حيث أشار جونسون (Johnson, F, 2002) إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من الضغوطات والمواقف الصعبة التي تحيط بالإنسان بقدر ما تنشأ عن حالة اليأس التي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة والذي يجعل الإنسان ينظر إلى حياته الخاصة بتقصير واستهزاء واستهتار وضعف وتقدير منخفض لذاته وإلى الحياة من حوله بصورة مظلمة وقاتمة، مما يجعله يشعر بتعاسة وشؤم في نهج تفكيره.

كما أن التفكير السلبي يجعل الحياة سلسلة من المشاعر والسلوكيات السلبية وبالتالي النتائج السلبية كالأمراض النفسية والعضوية والشعور بالوحدة والخوف، فالفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها في حياته فتسبب المتاعب الكثيرة، فالتفكير السلبي يبحث في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويحدث قلق ومخاوف لدى الأفراد حول المستقبل ويعيشون الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياتهم سلسلة من المتاعب والهموم والتحديات، فالأفراد الذين يفكرون

بطريقة سلبية لديهم قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً (عفران العبيدي، ١٢٦، ٢٠١٣).

ويسعى الإنسان بشكل مستمر إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضغوطات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها، ويؤكد كل من نيفين إبراهيم ومديحة العزبي وعائشة عطية (٢٠١٩، ٣٩) على أن المرونة النفسية Resilience تمثل القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية، ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث.

كما وتعتبر المرونة النفسية من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث أشار إدوارد ووارلو (Edward, & Warelow, 2005) إلى أن المرونة النفسية لها القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، مما يعني أن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع مواقف ومشكلات الحياة المختلفة. وتتضمن المرونة النفسية العديد من الخصائص النفسية والحيوية فهي تشكل جوهر خصائص الفرد، وهي قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغط كما تسهم في تطوير النفس، وتحفز الدافعية نحو العمل والإنتاج في أصعب الظروف، فضلاً عن مساهمتها في المقدرة على إقامة العلاقات الناجحة (رشا عبدالرحمن وأشرف العزب، ٢٠٢١، ٢٦١).

## مشكلة البحث

انطلق الباحث بالاتجاه لهذه البحث من خلال ملاحظاته - أثناء عمله السابق كقائد في المدارس الحكومية بالمملكة العربية السعودية - أن بعض طلاب المرحلة الثانوية يمتلكهم التفكير السلبي وضعف في المرونة النفسية ويشعرون بالإحباط، مما يؤثر في صحتهم النفسية، وتوافقهم داخل المدرسة وخارجها، وخاصة علاقاتهم الاجتماعية مع أقرانهم، وأنه ما زال هناك نقص وعدم اهتمام في توفير البرامج التدريبية في مجال تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. وتعد المرحلة الثانوية ذات طبيعة خاصة، حيث ينمو بها الطلاب جسمياً وعقلياً وعاطفياً، وتحتاج هذه المرحلة أشكالاً متعددة من التوجيه والإعداد، ومن أجل أن يقوم الطالب بأداء واجباته

ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر عليه بشكل سلبي في بذله وعطاءه وإنجازاته، فالطالب المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في تقدمه وإنجازاته.

وأن أنماط التفكير السلبية وغير المنطقية هي التي تسبب الاضطرابات والأمراض النفسية لدى الطالب، وذلك نتيجة لسوء تفسيره وتأويله للأمر، وبناء على هذه الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والسلبية التي يتبناها، تحرمه من العيش براحة والتمتع بالحياة، كما أن الفكرة السلبية تنمي الحوار الداخلي السلبي ويستمر حتى يصبح قناعة واعتقاداً يوجه السلوك، وأن المرونة النفسية لها علاقة بالانفعالات الإيجابية من حيث تقبل الوضع بهدوء، وبدرجة قليلة من القلق، والقدرة على التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية (مرفت عبدالجواد وأسماء عبدالعزيز، ٢٠١٩، ٣٥).

وهناك العديد من البرامج المستخدمة في تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي، وأشار محمد الطيبي (٢٠٠٣، ٢٦٠) إلى أن تعليم التفكير الإيجابي يتم بواسطة تدريب الطلاب على كيفية التركيز على المجالات البناءة ذات الأثر الإيجابي عليهم مدى الحياة، كما أنه يؤدي إلى الرضا الشخصي والشعور بجودة الحياة ويزيد الطموح ويقلل من الإحباط ويحسن مهارات الأداء. لذلك تسعى البحث الحالية إلى بناء برنامج والكشف عن أثره لخفض التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، ويمكن أن تتلخص مشكلة البحث بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

## أسئلة البحث :

١. ما أثر برنامج للحد من التفكير السلبي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟
٢. ما الأثر التتبعي لبرنامج الحد من التفكير السلبي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية؟

## أهداف البحث

تسعى البحث الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على أثر برنامج للحد من التفكير السلبي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.
2. الكشف عن الأثر التتبعي لبرنامج الحد من التفكير السلبي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية.

## أهمية البحث

تتبع أهمية البحث الحالية من خلال أهمية الصحة النفسية للطلاب، كونها من أهم جوانب التنمية الاجتماعية والمعرفية وجزءاً رئيسياً من صحتهم العامة، ولما لها من علاقة تفاعلية مع الصحة الجسمية، وتعزز من ثقة الطالب بنفسه وقدرته على النجاح في المدرسة والمجتمع، وتتمثل أهمية البحث في جانبين هما:

### 1- الأهمية النظرية:

- أ. إلقاء مزيد من الضوء على أهمية تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي، وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين يمرون بمرحلة مهمة ومفصلية من مراحل نموهم وذلك بالانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد.
- ب. محاولة لإضافة قيمة جديدة للمعرفة من جهة ودعم نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع من جهة أخرى.
- ج. فتح المجال أمام المهتمين والباحثين بميدان الدراسات النفسية والتربوية لتناول مزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.
- د. إثراء للمكتبة العربية والمحلية خاصة أن الباحث لم يستطع العثور على دراسة مشابهة.

### 2- الأهمية التطبيقية:

- أ. قد تساعد البحث الحالية المعالجين النفسيين والمرشدين الطلابيين على التعرف على أهمية تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي، وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي إعداد برامج علاجية لمساعدتهم في الارتقاء

- بمستوياتهم الفكرية، وتنمية توافقهم مع البيئة المدرسية من ناحية ومجتمعهم من ناحية أخرى، وتنظيم سلوكهم، وضبط انفعالاتهم ومشاعرهم والوقاية من الاضطرابات النفسية.
- ب. قد تحفز وزارة التعليم في تضمين المناهج الدراسية برامج تدريبية لحد من التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لما لها من أهمية في الصحة النفسية لطلاب.
- ج. قد تساعد المرشدين الطلابيين في إعداد برامج وقائية وعلاجية لحد من التفكير السلبي وتنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- د. قد تحفز مسؤولي وزارة التعليم على إنشاء مراكز للدعم النفسي.
- هـ. قد تحفز نتائج البحث الحالية بعقد دورات تدريبية للمدرسين والمرشدين لدعم الجانب الإيجابي والحد من الجانب السلبي.

## مصطلحات البحث

التفكير السلبي Negative Thinking:

عرف التفكير السلبي بأنه " بأنه أحد تشوهات التفكير الذي يركز فيه الشخص على الجانب السلبي من الموقف، أو الفكرة، والذي يأخذ أشكالاً مختلفة مثل التضخيم، أو الشخصنة، أو التعميم الزائد" (عفراء العبيدي، ٢٠١٣، ١٢٩).

ويعرفه الباحث إجرائياً بالبحث الحالية بأنه مجموعه الأنشطة والتدريبات المستخدمة في البحث الحالية لمواجهه السلوكيات الخاطئة المرتبطة بالتفكير السلبي وهي التشاؤم - اللوم - التقييم الذاتي السلبي - التجنب.

المرونة النفسية Resilience:

تعرفتها الرابطة الأمريكية للصحة النفسية (٢٠٠٩، ص ٤) بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والمشكلات الصحية والمشكلات المالية، وضغوط العمل، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار.

وهي رجوع الفرد إلى حالة التوازن النفسي والرضا عقب مروره بالصعاب من خلال إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهته المصاعب والصدمات، وهي تعتبر من الخصائص الإيجابية في الشخصية والتي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بشكل إيجابي (Christine, A & Kathleen, A, 2012, 285)

ولقد تبني الباحث تعريف كونور وديفين (Davidson & Connor, ٢٠٠٣) وهو: القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي، وذلك لأن هذا التعريف أكثرهم قرباً لأهداف البحث الحالي ومشكلته في التعرف على تأثير برنامج تدريبي لخفض التفكير السلبي وأثره في تنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، ويتكون المقياس من خمسة ابعاد وهي:

الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك: تشير إلى مجموعة المهارات والصفات التي يمتلكها الشخص والتي تمكنه من تحقيق النجاح والتفوق في حياته الشخصية والمهنية.

مقاومة التأثيرات السلبية: تشير إلى القدرة على التصدي والتحمل والتأقلم مع الظروف والتحديات السلبية التي قد تواجه الفرد في حياته. تشمل هذه التأثيرات العديد من العوامل مثل الضغوط النفسية، والضغوط الاجتماعية، والتحديات الشخصية والمهنية، والأحداث السلبية التي تحدث في الحياة.

تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة: هي تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير يعني قدرة الشخص على قبول وتقبل التحديات والتغييرات في حياته بشكل إيجابي ومبني على الثقة بالنفس والإيمان بالقدرة على التكيف والنمو. يعتبر هذا المفهوم جوهرياً في تطوير النفس وتحقيق التقدم الشخصي، حيث يمثل قبول التغيير فرصة للتطور والتحسين في مختلف جوانب الحياة.

السيطرة: هي القدرة على التحكم في الأحداث والظروف والمشاعر الداخلية والسلوك. تشمل السيطرة القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والتصرف بطريقة مناسبة في مواجهة التحديات والمواقف المختلفة.

الايمن بالقدر: هو مفهوم ديني وفلسفي يشير إلى الاعتقاد بأن هناك قوة أو كياناً يتحكم في مسار الأحداث والمصائر بطريقة محددة ومقدرة مسبقاً. يعتمد هذا المفهوم على الفكرة بأن هناك قوى خارقة تحكم في أحداث الحياة وتقدر ما يحدث للأفراد والمجتمعات.



وتعرف المرونة إجرائيا بأنها بالدرجة التي يحصل عليها طالب المرحلة الثانوية عند استجابته على مقياس المرونة النفسية المستخدم بالدراسة الحالية وتمتع الفرد بالعوامل التالية وهي الكفاءة الشخصية، ومقاومه التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابية، والسيطرة، والايمان بالقدر.

## الإطار النظري

### التفكير السلبي:

التفكير عبارة عن سلوك إنساني لا يمكن الاستغناء عنه، وتتمثل أهم وظائفه بمساعدة الفرد على ايجاد حلول للمشكلات والعوائق التي تحول دون تحقيق دوافعه وحاجاته الفطرية والمكتسبة، ومن دون تدخل التفكير لن يتم اشباع تلك الحاجات مما يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي، ويلعب التفكير دورا بارزا في توسيع المجال المعرفي للأفراد مع اتاحة الفرصة لهم كي يفكروا بإيجابية، ويعد التفكير عملية ضرورية في الحياة اليومية بحيث ينعكس على طريقة الفرد في تخطيطه لاتخاذ قراراته ورسم أهدافه وتقصي المعلومات الواضحة والمعقدة (رعد رزوقي، جميلة سهيل، ٢٠١٥، ١٠).

ويؤكد وائل مبارك ومروان بطاينة (٢٠١٩) على أن التفكير عاملاً أساسياً في حياة الانسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الانسان السيطرة والتحكم على أموراً كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبني وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والاحساس والتحصيل والابداع والابتكار، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وحل المسائل الرياضية وغيرها، حتي أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الانسان.

ومن المؤكد أن للعاطفة والانفعالات دوراً مهماً في توجيه الفكر والسلوك الإنساني، وتحديد علاقة الفرد بعالمه الخارجي، ويزخر التراث النفسي قديماً وحديثاً بموضوعات تشير إلى وجود علاقة تفاعل متبادل بين مشاعر الفرد وتفكيره، وإلى وجود علاقة بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي للفرد (عمر مغربي، ٢٠٠٨). كما أن القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية، تختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات لدعم عملية التفكير والفهم الانفعالي، وتنظيم وإدارة الانفعالات (Ashkanasy, N & Daus, A, 2005).

وكلما كان تفكير الشخص ايجابيا أدى إلى حل فاعل وناجح للتعامل مع أي مشكلة تصادفه، بينما إذا كان هذا التفكير سلبياً أدى إلى التعامل مع المشكلة بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلة أو المبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، كما أن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوي الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والقلق النفسي والاضطراب النفسي وغير ذلك من الأمراض النفسية، حيث أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس الذي تنتابه تجاه تلك المواقف، والذي يوحي إليه بالعجز والفشل تجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قاتم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره (سلمي السبيعي، ٢٠١٨).

#### ١. مفهوم التفكير السلبي:

قد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان، كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو اختبار فشل في أدائه، فبدلاً من أن يستفيد منها نجده يعممها على حياته كلها، وبدلاً من أن ينسي ألمها فإنه يحييها في كل تجربة يقبل عليها، ويمكن تعريف التفكير السلبي بأنه نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه يهمس لنفسه بأنه عاجز وغير قادر أو غير مستطيع، وفاشل وغير محبوب إلى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢، ٣٤).

فحقيقة التفكير السلبي أنه أخطر من أن يتصور أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، مما يؤدي إلى النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٨، ٣٢).

والتفكير السلبي هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول الأشياء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها. والأفكار السلبية تجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه وحين يكون متردداً ومهياً للركض خلف كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف (آمال العايش وعلى القويدري، ٢٠٢٠).

ويمكن تعريف التفكير السلبي من خلال ما عرفه بعض الكتاب والباحثين بالآتي ;  
(Ballesio et al., 2021; Brailovskaia et al., 2021; Cox et al., 2018; Demnitz-  
(King et al., 2021; Devynck et al., 2019; Everaert & Joormann, 2020

١. نظرة جزئية سطحية ضيقة للأشياء وتعتبر أساس قاصر للتفكير وهي تعبر عن إدراك وفهم خاطئ حيث إن هذه النظرة تقوم بتقييم الكل على أساس الجزء الذي فكر فيه الفرد من الكل.

٢. تفكير سريع يركز على زمن محدد وقريب في الوقت الحاضر وعدم الاهتمام بوضع تصورات لما ستصبح عليه الأمور في المستقبل.

٣. تفكير يركز على مصالح ذاتية دون اعتبار لمصالح الآخرين في المجتمع، حيث يتبع هذا التفكير المؤثرات الانفعالية وتضخيم المواقف التي يمر بها الفرد عاطفياً دون النظر إليها بعمق مع فقدان الثقة بالنفس.

٤. مشاعر الغرور والتعالي في التفكير وهو خطأ شائع في تفكير بعض الناس، حيث يرى الفرد بأن لديه قدرات في التفكير تختلف عن الآخرين ويحاول تفسير الأشياء التي لا تحتاج تفسير منطقي حيث تتسم بالوضوح فيحاول تضخيمها بشكل مبالغ فيها حتي يعطي لنفسه تبرير بمناقشتها.

٥. وهو نمط من التفكير الجامد أساسه الفهم الخطأ حيث يلاحظ على هذا التفكير التسرع والاندفاع في اتخاذ القرارات حول مشكلة ما بدون تحليل المشكلة والتمعن فيها بشكل واضح.

٦. الرغبة في إطلاق تعابير عامة وحدية سواء كانت سلبية أو إيجابية (تطرف) حيث يقوم الفرد بتعميم جزء أو خاصية على مواقف قد لا تكون مشابهة بشكل قطعي وحدي وغير قابل للتعديل والتغيير ويقود ذلك إلى التأثير على علاقة الفرد مع الآخرين.

٧. عدم امتلاك الفرد للمعايير الموضوعية والسليمة التي تحدد له السلوك الصحيح من الخاطئ حيث تتكون لديه قرارات مبنية على الانطباعات الأولية السطحية المبنية على المشاعر والأحاسيس والاتجاهات النفسية الاجتماعية غير المنطقية مما يؤدي إلى التفكير الخطأ.

ويري الباحث أن التفكير السلبي عبارة عن أفكار وتصورات تأتي بشكل تلقائي، وتبدو أنها حقيقية ومعقولة، إلا أن الشخص يكتشف عند التحقق منها أنها أفكار وتصورات مشوهة وتفقد المصدقية والواقعية.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف سناء سليمان (٢٠١١، ١٦٤) على أنه "التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فالتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويتضمن القلق والخوف من المستقبل، ويعيش الفرد بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل".

### المرونة النفسية:

تلعب المرونة النفسية دورا هاما في تحديد قدرة الشخص على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي توجهه في حياته، حيث أشار ريان محمد اسماعيل (٢٠٠٦) بأن الشخص السليم نفسيا والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو من يمتلك السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا الأمر يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه.

والمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الشخص خلال مراحل حياته المختلفة. كما وتعكس الفروق بين الأشخاص في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية. (Onwukwe, 2010)

مفهوم المرونة النفسية:

يعرف طحان محمد خالد (١٩٩٢، ١٨١) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها".

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (يحيى شقورة، ٢٠١٢، ٣٠).

وعرفت المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها" (محمد عثمان، ٢٠١٠، ١٢).

ويعرفها حامد زهران (١٩٩٩، ٣١٢) بأنها "حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن".

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية" (Ciarrochi, J; Bilich, L & Godsell, C, 2010, 110).

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

كما أن المرونة النفسية تُعد من العمليات الدينامية التي تمكن الأفراد من إظهار التكيف السلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديداً أو مواقف يمكن اعتبارها مواقف ضاغطة (Luthar, S & et al, 2000).

فوائد وأهمية المرونة النفسية:

للمرونة النفسية العدد من الفوائد والأهمية التي تعود على الفرد، وتتمثل أبرز فوائد المرونة النفسية بالآتي (رانيا المالكي، ٢٠١١، ١٨):

١- الصحة النفسية: من ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله ، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة.

٢- النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متمتعاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله ، فالنظرة الإيجابية إلى الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية.

٣- الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، ولا يعرف الكآبة والملل، فيواصل العمل بحماس، ولتقان ، وفي عطاء متجدد.

٤- الاتصال الفعال: الإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبيل الآخرين وعدم الاصطدام بهم والتفاعل معهم بإيجابية.

وأشارت حنان السيد زيدان (٢٠٢١) إلى أن المرونة النفسية عملية توافق جيد ومواجهة إيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد فهي استجابة انفعالية وعقلية تمكن الشخص من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، ولها دورا هاما في تحديد قدرة الشخص على التكيف نفسيا والاتزان انفعاليا مع المواقف الصادمة التي تواجهه في حياته : فالشخص السليم هو الذي يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب الموقف وتمكنه من المواجهة الواعية نظروف الحياة وصدماتها بدون اضطراب.

كما تحقق المرونة النفسية توازن الفرد في أبعاد حياته المختلفة وتساهم في تحديد نوعية حياته، فالفرد الذين لا يمتلك قدرة على المرونة والصلابة النفسية يكون أكثر عرضه للقلق والاضطراب عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها على مدار حياته بعكس الشخص الذي يتمتع بمرونة وصلابة نفسية عالية حيث يمتلك قدرة على حماية نفسه من ضغوطات الحياة اليومية (رزان اسماعيل، ٢٠١٧).

## الدراسات السابقة:

١. هدفت دراسة عماد صالح (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى الإيجابية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الإيجابية والأفكار اللاعقلانية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة، من كلية العلوم بجامعة عمر المختار بدولة ليبيا. ولقياس الإيجابية استخدمت بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية من إعداد زينب شقير (٢٠١٥)، كما تم استخدام مقياس الأفكار (المعتقدات) اللاعقلانية من إعداد الريحاني (١٩٨٧). أوضحت النتائج أن هناك

مستوى منخفض من الإيجابية ومرتفع من الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس الإيجابية والأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة، ما عدا بعد التوجه السلبي نحو الحياة فقد ارتبط إيجابياً مع الأفكار غير العقلانية، وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١). كما اتضح أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بلغت (-٠.٤٤٠) بين الدرجة الكلية لمقياس الإيجابية مع الدرجة الكلية لمقياس الأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١). بالإضافة إلى أن النتائج أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإيجابية لصالح الإناث، في حين دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية.

٢. هدفت دراسة بنیان الرشیدی (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وجودة الحياة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٣١) من معلمي مدينة حائل، وتم تطبيق مقياسي التفكير السلبي وجودة الحياة من إعداد الباحث، أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس (ذكر-أنثى)، وكانت الفروق لصالح الإناث، ووجدت الدراسة أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي مدينة حائل في التفكير السلبي وجودة الحياة يعزى إلى متغير التخصص: نوع المقررات التدريسية (تدريس مقررات العلوم الإنسانية - تدريس مقررات العلوم الطبيعية)، وكانت الفروق لصالح معلمي مقررات العلوم الإنسانية.

٣. في حين هدفت دراسة صبا فائق (٢٠١٦) إلى التعرف على مدى إسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التفكير السلبي والإيجابي، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتألفت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة كليات جامعة بغداد للدراسات الصباحية، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وأن طلبة الجامعة يستعملون استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي، واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الإنكار، ولا توجد فروق في التنظيم الانفعالي في الجنس، والتخصص، والصف الدراسي)، كما أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التفكير الإيجابي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير

السلبى والإيجابى فى (الجنس، التخصص، الصف الدراسى)، وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالى تسهم فى التفكير السلبى والإيجابى.

٤. وهدفت دراسة رشا عبدالرحمن وأشرف العزب (٢٠٢١) إلى التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية فى ضوء بعض المتغيرات، اتبعت الدراسة المنهج الوصفى التحليلى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالبا وطالبة من جامعة عجمان، أظهرت النتائج تمتع غالبية أفراد عينة الدراسة بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة النفسية، ووجود فروق فى المرونة النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور، وفروق فى التخصصات بين النظرية والعلمية ولصالح التخصصات النظرية.

٥. وهدفت دراسة مناور الشمري (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية، والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية فى المدارس التابعة لإدارة تعليم حائل، واستخدم الباحث المنهج الوصفى الارتباطى، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالبا فى المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية بأبعادها المختلفة، والكفاءة الاجتماعية، وإلى وجود فروق فى متوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة تبعا لاختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول والثانى الثانوى، وإلى وجود فروق فى متوسط درجات الطلاب فى مقياس الكفاءة الاجتماعية لدى أفراد العينة نظرا لاختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول والثانى الثانوى.

٦. هدفت دراسة عبيد عبدالله (٢٠٢١) التى هدفت إلى معرفة أساليب المواجهة الجيدة والدعم الاجتماعى والبناء الذاتى وخصائص المرونة فى التنبؤ بقدرة طلاب المرحلة الأولى الجامعية فى التكيف مع الحياة الجامعية، تألفت العينة من (٥٢٧) طالب من الجامعة التركية، قام الباحث باستخدام مقياس أساليب المواجهة المدركة ومقياس الدعم الاجتماعى ومقياس البناء الذاتى ومقياس المرونة الذى استخدمه لجمع المعلومات عن الدراسة الحالية. قام الباحثان بتحليل النتائج عن طريق تحليل الانحدار المتعدد، وأشارت النتائج إلى أن كلا من البناء الذاتى والدعم الاجتماعى المدرك وأساليب المواجهة والمرونة ذات أهمية كبيرة فى تمكين طلاب الجامعة من التكيف مع الحياة الجامعية وكانت خصائص المرونة أكثرهم تأثيرا فى التنبؤ بقدرة الطلاب على التكيف مع الحياة الجامعية.



٧. وهدفت دراسة محمد معايرة ومحمد السفاسفة (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة، اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ( ٤٠ ) طالبا وطالبة متوقع تخرجهم ومن الكليات العلمية والإنسانية من جامعتي جرش الأهلية وجامعة جدارا وبناء على درجاتهم على مقياسي الدراسة جرى اختيار الطلبة الذين سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل المهني وأدنى الدرجات على مقياس المرونة النفسية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (الضابطة والتجريبية)، أشارت النتائج إلى أن هناك تحسناً ملحوظاً في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ حيث ارتفع مستوى المرونة النفسية وانخفض مستوى قلق المستقبل المهني، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر كل من الجنس والكلية والتفاعل بينهما وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وعدم اختلافه باختلاف أي من المتغيرات

## فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغير المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمتغير المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح القياس التتبعي.

## منهج البحث:

اعتمدت البحث الحالية على المنهج التجريبي، حيث إن المتغير التابع في التصميم التجريبي هو المرونة النفسية، وكان المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي للحد من التفكير السلبي.

## ثانياً: مجتمع البحث والمشاركون بعينة البحث:

اعتمدت البحث على طلاب من المرحلة الثانوية بتراوح أعمارهم ما بين ١٥ إلى ١٧ سنة، ويرجع سبب اختيار العينة إلى عدة أسباب: ، ويمكن تصنيف مفحوصي البحث إلى العينات التالية:

### العينة الاستطلاعية:

عددها (٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة النهروان الثانوية- التابعة لمحافظة جده بمتوسط عمري ١٧.٤٢ عاماً وانحراف معياري ٢,٥٤٥ وكان الهدف منها حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث ، والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات المستخدمة.

### العينة الأساسية:

تشمل العينة الأساسية، وقوامها ١٩٦ طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جده، تم وضع هيكل أساسي للتجربة، وخطة عمل محددة الجوانب بحيث تسمح للباحث باختبار فروضه بشكل دقيق، ويعتمد الباحث في التصميم التجريبي على المنهج شبه التجريبي للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية)، مع استخدام القياس القبلي والبعدي مع المجموعتين، والقياس البعدي والتبعي مع المجموعة التجريبية، حيث كان عدد الطلاب في العينة التجريبية ٩٨ طالب، وكان عدد الطلاب في العينة الضابطة ٩٨ طالب، وقد بلغ إجمالي عدد الطلاب المشاركين (١٩٦) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (بدر الثانوية) التابعة لمحافظة جده بمتوسط عمري قدره (١٦.٨٥) عاماً، وانحراف معياري قدرة (٢,٨٤)، وكان من خصائص العينة:

١. خلوهم من أي إعاقات جسدية او حسية أو عقلية.
٢. وكانت معدلات الذكاء تراوحت ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ درجة وفقاً لبيان المعايير، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية،

### التكافؤ بين مجموعات التطبيق الأساسية

تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة مدى وجود فرق معنوي بين درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس المرونة النفسية، وتحمل الاحباط في التطبيق القبلي، وذلك من خلال الآتي:

جدول (١) اختبار (ت) للعينات المستقلة بين متوسط درجات الطلاب في القياس القبلي (المرونة النفسية والأبعاد الخاصة به) للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	الضابطة	٩٨	١٩٤	١٢,٣٢	١,٩٨	٠,٨٤٥	غير دالة
	التجريبية	٩٨		١١,٣٩	١,٩٠		
مقاومة التأثيرات السلبية	الضابطة	٩٨	١٩٤	١٠,٨٨	١,٨٥	٠,٩٢٠	غير دالة
	التجريبية	٩٨		١٠,٨٥	١,٨٢		
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	الضابطة	٩٨	١٩٤	٦,٧٤	٠,٧٤	٠,٧٤٥	غير دالة
	التجريبية	٩٨		٦,٨٧	٠,٨٧		
السيطرة	الضابطة	٩٨	١٩٤	٤,٤١	٠,٤٢	٠,٦٦٧	غير دالة
	التجريبية	٩٨		٤,٠٩	٠,٥٤		
الإيمان بالقدر	الضابطة	٩٨	١٩٤	٣,٤٧	٠,٧٤	٠,٨٥٤	غير دالة
	التجريبية	٩٨		٣,٧٩	٠,٦٨		
الدرجة الكلية	الضابطة	٩٨	١٩٤	٣٠,٧٤	٤,٨٥	٠,٦٧٨	غير دالة
	التجريبية	٩٨		٢٩,٩٩	٤,٨٢		

يلاحظ من الجدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في المقاييس المرونة النفسية وأبعاده الخمسة الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الإيمان بالقدر). وذلك بين مجموعات التطبيق الأساسية (الضابطة والتجريبية) وكانت قيمة ت غير دالة مما يعني انه لا يوجد فروق بين المجموعتين في مقياس المرونة النفسية وأبعاده،

### ثالثاً: أدوات البحث

قام الباحث بإعداد أدوات البحث بعد اطلاعه على الدراسات السابقة وكيفية القياس لهذه الأدوات، بالإضافة إلى الإطار النظري الذي اطلع عليه الباحث، ويمكن بتوضيح أدوات البحث كالتالي:  
قام الباحث باستخدام الأدوات الآتية للتحقق من فروض البحث والمتمثلة فيما يلي:

١. مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث)

٢. البرنامج التدريبي (من إعداد الباحث)

## مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث)

قام الباحث بالاطلاع على دراسات كل من (Cherry, Hoeven, Patterson, & ... 2021; Doorley, Goodman, Kelso, & ... 2020; Gentili, Rickardsson, Zetterqvist, & ... 2019; Gloster, Block, Klotsche, Villanueva, & ... 2021; Kroska, Roche, Adamowicz, & ... 2020; Landi, Pakenham, Crocetti, Grandi, & ... 2021; Ong, Lee, Levin, & Twohig, 2019) لإعداد مقياس في المرونة النفسية، حيث يهدف المقياس إلى قياس المرونة النفسية لدى أفراد العينة قدرة الفرد على التكيف الفعال والتوافق الناجح، والصمود في مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية، والنهوض من الأزمات المختلفة دون كسر أو هزيمة، والمحافظة على أمنه النفسي والاجتماعي، كما أنها عنصر أساسي في قدرة الأشخاص على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد وأحد المكونات الأساسية المتممة للصحة النفسية، حيث اعتمد الباحث على بناء المقياس في صورته عربية من دراسات كل من (Coyne, Gould, Grimaldi, Wilson, & ... 2020; Puolakanaho, Tolvanen, Kinnunen, & ... 2020; Rolffs, Rogge, & Wilson, 2018)، واشتمل المقياس على (٢٥) فقرة موزعه على خمسة عوامل وهي: الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الإيمان بالقدر). ويوضح جدول (٣) توزيع البنود على هذه العوامل الخمسة.

جدول (١) توزيع البنود على هذه العوامل الخمسة

البعد	عدد البنود	البنود الدالة على البعد
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	٨	١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨
مقاومة التأثيرات السلبية	٧	٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	٥	١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠
السيطرة	٣	٢١،٢٢،٢٣
الإيمان بالقدر	٢	٢٤،٢٥
العدد الكلي لأسئلة المقياس	٢٥	

تصحيح مقياس المرونة النفسية:

تصحيح مقياس المرونة النفسية: يستجيب الطالب على بنود المقياس باختيار بديل واحد من خمسة بدائل هي على الترتيب: تنطبق دائما تنطبق أحيانا، تنطبق إلى حد ما، نادرا ما تنطبق، لا تنطبق أبدا)، وتقدر درجة الطالب بالرجوع إلى مفتاح التصحيح الخاص، بحيث تعطي درجة لكل أجابه تتفق مع المفتاح، بحيث تعطي درجة واحدة إذا كانت الاستجابة على البند (لا تنطبق أبدا)، ودرجتين إذا كانت الاستجابة على البند (نادرا ما تنطبق)، وثلاث درجات إذا كانت الاستجابة على البند تنطبق إلى حد ما وأربعة درجات إذا كانت الاستجابة على البند (تنطبق أحيانا)، وخمسة درجات إذا كانت الاستجابة على البند (تنطبق دائما)، وفي النهاية يتم تحديد درجة لكل بند ثم يتم جمع الدرجات في درجة كلية واحدة تعبر عن المرونة النفسية للطالب.

### **الخصائص السيكومترية للمقياس**

#### **حساب صدق المحكمين**

تم عرض المقياس على عدد ١٠ من المحكمين للتأكد من صلاحية المقياس واقتراح التعديلات اللازمة، و تم الإبقاء على العبارات التي جاءت نسبة الاتفاق عليها ٨٠٪ فأكثر وكانت نسبة الاتفاق كالتالي:

جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس المرونة النفسية

الإيمان بالقدر		السيطرة		تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة		مقاومة التأثيرات السلبية		الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	
نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة
٪١٠٠	١	٪١٠٠	١	٪١٠٠	١	٪١٠٠	١	٪١٠٠	١
٪١٠٠	٢	٪١٠٠	٢	٪١٠٠	٢	٪١٠٠	٢	٪١٠٠	٢
		٪١٠٠	٣	٪١٠٠	٣	٪١٠٠	٣	٪٩٠	٣
				٪١٠٠	٤	٪١٠٠	٤	٪٨٠	٤
				٪١٠٠	٥	٪١٠٠	٥	٪١٠٠	٥
						٪٩٠	٦	٪٩٠	٦
						٪٩٠	٧	٪٩٠	٧
								٪١٠٠	٨

حيث يتضح من الجدول السابق أن هناك عدد كبير من عبارات المقياس يحظى بنسب اتفاق المحكمين ٪١٠٠، وهناك عبارات حظيت بنسبة ٪٩٠، وأخرى ٪٨٠ وبناء على ما سبق ذكره قام الباحث بحذف العبارات التي جاءت نسبتها ٪٨٠ فأقل، وبذلك يصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (٢٥) عبارة، وعقب الانتهاء من التحكيم قام الباحث بإجراء كافة التعديلات التي اتفق عليها المحكمين لبعض عبارات المقياس .

صدق التحليل العاملي الاستكشافي :

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman وفي ضوء هذا المحك

يقبل العامل الذى يساوى أو يزيد جذره عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠.٣) . وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكان استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل، وقد تم إجراء التحليل العملي لعدد (٢٥) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وأسفرت نتائج التحليل العملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٨.٧٩٧%) من التباين الكلى، والجدول التالي يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشعباتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٣) مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشعباتها بعد تدوير المحاور

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
١	٠.٧٩١				
٢	٠.٧٦٢				
٣	٠.٧٤٦				
٤	٠.٧٤٣				
٥	٠.٧٣٧				
٦	٠.٧٣٥				
٧	٠.٧١٩				
٨	٠.٧٠٦				
٩		٠.٧٠٢			
١٠		٠.٦٩٢			
١١		٠.٦٨٣			
١٢		٠.٦٨٢			
١٣		٠.٦٤٣			
١٤		٠.٦٣٩			
١٥		٠.٦٣١			
١٦			٠.٦١٧		
١٧			٠.٦٠٣		
١٨			٠.٥٨٩		
١٩			٠.٥٨٩		
٢٠			٠.٥٨٣		
٢١				٠.٥٨٢	
٢٢				٠.٥٨٢	
٢٣				٠.٥٥٦	
٢٤					٠.٥٥١
٢٥					٠.٥٤٨
الجذر الكامن	٨.٥٣٤	٥.٩٣٦	٤.٣٣٨	١.٧٧١	١.٥٤
نسبة التباين	%٢٤.٣٨٣	%١٦.٩٦٠	%١٢.٣٩٤	%٥.٠٦٠	%٣.٨٤
نسبة التباين التراكمية	%٥٨.٧٩٧				

حذفت جميع التشعبات التي تقل عن ٠.٣.

يتضح من الجدول السابق أن هناك أربع عوامل تشبعت عليها مفرداتها على هذه العوامل مفسرتا بذلك ٥٨.٧٩٧ % من التباين الكلي

ثانيا حساب الثبات والاتساق الداخلي

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى هي حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Cronbach's Alpha لكل على المفردات كل بعد، وذلك بعد يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، والثانية هي حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردة والدرجة



الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة, ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات بالطريقتين السابقتين لمفردات القدرات الفرعية لمقياس المرونة النفسية .

جدول (٤): معاملات ألفا ومعاملات الارتباط لمفردات مقياس المرونة النفسية

السيطرة			تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة			مقاومة التأثيرات السلبية			الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك		
معامل الارتباط ١	معامل ألفا	م	معامل الارتباط ١	معامل ألفا	م	معامل الارتباط ١	معامل ألفا	م	معامل الارتباط ١	معامل ألفا	م
**٠.٧١	٠.٦٧٦	١	**٠.٦٦	٠.٦١٠	١	**٠.٧٥	٠.٥٢٢	١	**٠.٦٨	٠.٥٨٨	١
**٠.٦٦	٠.٦٨٨	٢	**٠.٥٥	٠.٦٥٢	٢	**٠.٥٨	٠.٥٨٣	٢	**٠.٥٥	٠.٦٢١	٢
**٠.٦٥	٠.٦٩١	٣	**٠.٧٠	٠.٥٩٩	٣	**٠.٦٧	٠.٥٥٢	٣	**٠.٤٨	٠.٦٥٥	٣
			**٠.٦٦	٠.٦١٤	٤	**٠.٥٤	٠.٦٩٠	٤	**٠.٤٤	٠.٦٥٨	٤
			**٠.٥٢	٠.٦٦٢	٥	**٠.٦٩	٠.٥٤١	٥	**٠.٥٣	٠.٦٢٥	٥
						**٠.٦٢	٠.٥٦٩	٦	**٠.٥٩	٠.٦٠٧	٦
						**٠.٥٠	٠.٥٩١	٧	**٠.٤٩	٠.٦٤٩	٧
									**٠.٤٨	٠.٦٢١	٨
									الإيمان بالقدر		
									معامل الارتباط ١	معامل ألفا	م
									**٠.٥٤	٠.٦٩٠	١
									**٠.٦٩	٠.٥٤١	٢
									معامل ألفا للمقياس ككل		
									٠.٧٤٢		

(١) معامل ارتباط المفردة بالدرجة

م = رقم المفردة في الصورة الأولية للمقياس

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة .

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) ما يلي:

أن معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوى معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع العبارات ثابتة، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة.

أن معاملات الارتباط بين كل مفردة من المفردات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه المفردة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلى لجميع مفردات مقياس المرونة النفسية.

#### البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج إلى خفض التفكير السلبي لدى الطلاب بحيث يسهم ذلك في تنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط ، ويمكن تعرف البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية بأنه: عملية مخططة ومنظمة في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات التدريبية المباشرة وغير المباشرة الفردية والجماعية ، كما يشتمل على مجموعة من الأنشطة المختلفة ذات التوجه الخاص، وذلك بهدف تنمية المرونة النفسية وتحمل الإحباط لدى المراهقين الذكور من طلاب المدارس الثانوية .، و مساعدة الأشخاص على الوعي بأنفسهم وتعرف مشكلاتهم وحاجاتهم، و تنمية امكاناتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات وعلى اتخاذ القرارات بشأن علاجها أو تخفيف من حدتها، بما يؤدي إلى زيادة توافقهم الاجتماعي والأكاديمي، وممارسة وظائفهم الاجتماعية والتعليمية، وممارسة الأنشطة المختلفة داخل المدرسة .

#### الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

١- النمذجة (القصة). ٢- المحاضرة والمناقشة. ٣- التغذية المرتدة (الراجعة).

١- السيودراما (الدراما النفسية). ٥- لعب الدور وتبادل الدور. ٦- النشاط المنزلي.

#### جدول (٥) جلسات البرنامج التدريبي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهم محتويات الجلسة	ملائمة	متوسطة	غير ملائمة
		<p>- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلاب المشاركين في البرنامج.</p> <p>- مساعدة الطلاب المشاركين في التعرف على أهمية الوجدان ومراعاته في المواقف اليومية المختلفة.</p> <p>- مساعدة الطلاب المشاركين في الوعي بحقيقة مشاعرهم وأسبابها، والعلاقة بين مشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم، وإدراك الطلاب المشاركين برشدهم لقيمهم وأهدافهم، وأن يكون لديهم وعي بحالتهم المزاجية.</p> <p>- مساعدة الطلاب المشاركين على ملاحظة الذات والآخرين والتمييز بين السلوك الذي يظهر فيه المرونة النفسية،</p>			

الجلسة الأولى	مفهوم المرونة النفسية	<p>والسلوك الذي لا يظهر فيه المرونة النفسية.وتقديم أمثلة تميز بين النماذج الثلاثة (الواعي بذاته، المنجرف، المتقبل)، وتوظيف المرونة النفسية في الحياة اليومية من خلال القيام بالأدوار الاجتماعية.</p> <p>- استخدام بعض الوسائل والفنيات المعينة (النمذجة، السيكودراما) لتوضيح ردود الأفعال المختلفة تجاه بعض المواقف وتحديد المشاعر السلبية فيها والإيجابية وردود الأفعال غير المنطقية من خلال بعض المواقف.</p> <p>- التعرف على المشاعر الوجدانية وتمييزها من خلال مجموعة من الصور التي تتضمن تعبيرات مختلفة لبعض الوجوه.</p> <p>- تقويم الجلسة من خلال مراجعة بعض النقاط الهامة بها.</p> <p>- تكليف الطلاب المشاركين في البرنامج بالواجب المنزلي التالي:</p> <p>١- وأنت في سفر تعترض الطائرة لعاصفة قوية وتبدأ الطائرة تتمايل ذات اليمين وذات الشمال، فماذا تفعل ؟</p> <p>٢- أذكر بعض المواقف التي كنت فيها غير واعياً بانفعالاتك، ثم عاود التفكير فيها بعدما تعلمت الوعي بالوجدان؟</p> <p>٢- فكّر في نماذج من (زملائك - أقاربك - طلابك) يمثلون الحالات السابقة(الواعي بذاته-المنجرف-المتقبل).</p>
---------------	-----------------------	--

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهم محتويات الجلسة	ملائمة	متوسطة	غير ملائمة
الجلسة الثانية	تنمية المرونة النفسية	<p>- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلاب المشاركين في البرنامج.</p> <p>- أن يتعرف الطلاب علي المفاهيم الخاصة بالمرونة النفسية.</p> <p>- أن يستطيع الطلاب تحديد استجابة المرونة النفسية.</p> <p>- تحديد الفرق بين الوعي بالحالة الوجدانية ومحاولة تغييرها.</p> <p>- مساعدة الطلاب المشاركين على الوعي بمشاعرهم وعواطفهم وانفعالاتهم وكذلك الوعي بالأفكار المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات.</p> <p>- مساعدة الطلاب المشاركين على مراقبة الذات في كل ما يقوم بهم من ادوار وتصرفات، وكل ما يمر عليهم من موضوعات عامة أو تفاصيل بسيطة.</p> <p>- توضيح معاني بعض المفاهيم (الاستقلالية - التوكيدية - تقبل الذات- الثقة بالذات- تقدير الذات) وأهمية هذه السمات في تنمية وعي الطلاب المشاركين بذواتهم وأهميتها في التعرف على مشاعرهم وربط هذه المشاعر بالأفكار لتحقيق السوية.</p> <p>- تكليف الطلاب المشاركين بالواجب المنزلي التالي:</p> <p>١- أختَر ثلاث صفات تتمنى أن يصفك الآخرون بها؟</p> <p>٢- أكتب ما يفسر اختيارك لهذه الصفات وما علاقتها بحياك ؟</p> <p>٣- ما هي الصفة التي لا ترى لها وجود عندك ؟ ولما لا تستطيع امتلاكها ؟</p>			
الجلسة الثالثة	التعبير عن المشاعر	<p>- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلاب المشاركين في البرنامج.</p> <p>- توضيح أن الإنسان يمتلك قدرة تعبيرية كبيرة فلا بد من أن تنتقل انفعالاته ومشاعره إلى الآخرين.</p> <p>- مساعدة الطلاب المشاركين على إرسال واستقبال الإشارات الانفعالية والعاطفية باستخدام فنية (السيكودراما- لعب الأدوار) التي تشتمل على الإيماءات والحركات والتعبيرات عن المشاعر والعواطف.</p> <p>- توضيح أن الذكاء الوجداني يشمل إدارة هذا التبادل للإشارات التي يلجأ إليها الناس للتعبير عن مشاعرهم على نحو لائق.</p> <p>- توضيح بعض القواعد في التعبير التي لابد من تعلمها عن طريق التوجيهات الواضحة من خلال النموذج.</p> <p>- تكليف الطلاب المشاركين بالواجب المنزلي التالي:</p> <p>١- اكتب قصة بعنوان طفل [محبوب جذاب].</p> <p>٢- صف شعورك في كل من الواقف الآتية:</p> <p>أ - غضب منك والدك بسبب إهمالك التي تسبب في حدوث ماس كهربائي.</p> <p>ب- خروج جميع أفراد أسرته وتركتك في المنزل بمفردك.</p>			

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهم محتويات الجلسة	ملائمة	متوسطة	غير ملائمة
الجلسة الرابعة	تقدير الذات	<p>ج- تفضيل أحد إخوتك عليك.</p> <p>- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلاب المشاركين في البرنامج.  - مساعدة الطلاب المشاركين في معرفة المقصود بتقدير الذات.  - مساعدة الطلاب المشاركين على إدراك أهمية مفهوم الذات الإيجابي باستخدام فنية (السيكودراما- لعب الأدوار).  - مساعدة الطلاب المشاركين في معرفة خصائص الأشخاص منخفضي تقدير الذات وأسباب ذلك.  تكليف الطلاب المشاركين في البرنامج بالواجب المنزلي التالي:  ١- هل تشعر أن تقييمك لذلتك إيجابي أم سلبي؟  ٢- ما المشاعر والانفعالات التي تصاحب ارتفاع مستوى تقدير الذات؟  ٣- ضع تقييماً لنفسك.</p>			
الجلسة الخامسة	ما هو التفكير السلبي	<p>- مناقشة الواجب المنزلي مع الطلاب المشاركين في البرنامج.  - مساعدة الطلاب المشاركين في معرفة مفهوم الاستقلالية.  - مساعدة الطلاب المشاركين على إدراك الفرق بين التعاون والتواكل على الآخرين باستخدام فنية (المحاضرة والمناقشة الجماعية-التعلم التعاوني).  - تكليف الطلاب المشاركين بالواجب المنزلي التالي: استحضر شخصية زميل لك يعتمد على نفسه في معظم أعماله وآخر يعتمد على الآخرين في معظم الأشياء التي يحتاج إليها ما هو شعورك نحو كل منهما؟ وماذا تفضل أن تكون؟</p>			

### نتائج البحث

للتحقق من صحة هذه الفروض استخدم الباحث اختبارات للمجموعات المستقلة والمترابطة وكانت النتيجة كالتالي:

**الفرض الأول:** "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية وابعاده لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح القياس البعدي"  
للتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبارات للمجموعات المستقلة وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (٦) اختبار (ت) للعينات المرتبطة بين متوسط درجات الطلاب في القياس القبلي والبعدي (المرونة النفسية والأبعاد الخاصة به) للمجموعة التجريبية

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	قبلي	٩٨	١٩٥	١١,٣٩	١,٩٠	٦,٥١	دالة
	بعدي	٩٨		٣٨,٦١	٥,٢٢		
مقاومة التأثيرات السلبية	قبلي	٩٨	١٩٥	١٠,٨٥	١,٨٢	٧,٤٢	دالة
	بعدي	٩٨		٢٨,٧٧	٤,٦٢		
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	قبلي	٩٨	١٩٥	٦,٨٧	٠,٨٧	٦,٧٨	دالة
	بعدي	٩٨		٢١,٨٤	٣,٩٥		
السيطرة	قبلي	٩٨	١٩٥	٤,٠٩	٠,٥٤	٨,٩٥	دالة
	بعدي	٩٨		١١,٦٦	٢,٨٨		
الإيمان بالقدر	قبلي	٩٨	١٩٥	٣,٧٩	٠,٦٨	٥,٣٢	دالة
	بعدي	٩٨		٨,٧٤	١,٨٥		
الدرجة الكلية	قبلي	٩٨	١٩٥	٢٩,٩٩	٤,٨٢	٢١,٨٨	دالة
	بعدي	٩٨		١١٩,٦٥	١١,٦٢		

يلاحظ من الجدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في المقاييس المرونة النفسية وأبعاده الخمسة الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الإيمان بالقدر). وذلك بين مجموعات التطبيق الأساسية التجريبية قبلي وبعدي، وكانت النتيجة كالتالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك حيث كانت قيمة ت ٦.٥١ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٣٨.٦١ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ١١.٣٩
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد مقاومة التأثيرات السلبية حيث كانت قيمة ت ٧.٤٢ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٢٨.٧٧ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ١٠.٨٥
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة حيث كانت قيمة ت ٦.٧٨ وكانت الفروق لصالح

التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٢١.٨٤ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ٦.٨٧

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد السيطرة حيث كانت قيمة ت ٨.٩٥ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ١١.٦٦ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ٤.٠٩

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد الإيمان بالقدر حيث كانت قيمة ت ٥.٣٢ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٨.٧٤ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ٣.٧٩

٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة ت ٢١.٨٨ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ١١٩.٦٥ بينما كان التطبيق القبلي متوسطها عند ٢٩.٩٩

يتضح من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الأول للدراسة حدوث تحسن ملحوظ في مستوى المرونة النفسية بأبعاده المختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض لبرنامج التدريب المستخدم في الدراسة الحالية ذلك مقارنة بأفراد نفس المجموعة قبل التعرض للبرنامج، حيث تتفق هذه النتائج مع الاتجاه العام السائد لنتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال وما ورد في الإطار النظري، وما أشارت معظم الدراسات إلى الآثار الإيجابية للبرامج التدريبية في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومنها: دراسة ( Agin-Liebes et al., 2022; Arslan & Allen, 2022; Browne et al., 2022; Duarte et al., 2023; Estrellado et al., 2022; Feather & Williams, 2022; Malo et al., 2022; McCracken et al., 2022; Szarko et al., 2022) كما أن ما اتاحه لهم البرنامج من أنشطة منزلية لممارسة هذه المهارات في الحياة اليومية قد جعل هذه المهارات تنمو لديهم ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات (كيري سي Kirsi، ٢٠٠٣؛ فورنهام وآخرون Furnham.at.al ، ٢٠٠٤ ؛ سالوفي وآخرون Salovey.at.al، ٢٠٠٣ ؛ كيم وآخرون Kim, J.at.al ، ٢٠٠٣ ؛ Gancedo، ٢٠٠٤ ؛ مارثا ايدى Eddy,Martha ، ٢٠٠٥ ؛ داني Diane ، ٢٠٠٥ ) التي تناولت اثر تنمية المرونة النفسية عند طلاب الثانوية والتي تعني قدرتهم على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية والعاطفية التي يواجهونها خلال مرحلة المراهقة. حيث تعتبر فترة المراهقة من

أكثر المراحل التنموية تحدياً في الحياة الإنسانية، حيث يمرون بتغيرات جسدية وعقلية واجتماعية هائلة وبتألي لعب الدعم الاجتماعي دوراً هاماً في بناء المرونة النفسية، حيث يحتاج المراهق إلى شعور بالانتماء والتقدير والتوجيه من قبل الأهل والأصدقاء والمجتمع بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع الضغوطات المراهقون يواجهون العديد من الضغوطات والتحديات مثل الدراسة، والصداقات، والعلاقات العاطفية، وضغوط النظام الاجتماعي. المرونة النفسية تساعدهم على التكيف مع هذه الضغوطات والخروج منها بشكل صحي بالإضافة إلى الثقة بالنفس يلعب الشعور بالثقة بالنفس دوراً هاماً في المرونة النفسية. عندما يكون لدى المراهق ثقة في قدراته ومهاراته، فإنه يكون أكثر قدرة على التكيف مع التحديات، وبتألي أكد البرنامج على تعزيز الصحة النفسية التي لها دوراً كبيراً في المرونة النفسية. الممارسات الصحية مثل الرياضة، والتغذية الجيدة، والنوم الكافي تساعد على الحفاظ على صحة نفسية جيدة، فالمرونة النفسية عند طلاب الثانوية اعتمد على البرنامج بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من العوامل والمهارات التي يمكن تعزيزها وتطويرها من خلال الدعم العائلي والاجتماعي والتدخلات النفسية إذا لزم الأمر يشير ويتلى (Whatley ١٩٩٢ : ١٤ ) إن المراهق يسعى إلى تقديم ذاته بصفه عامه أولاً ، ثم يذكر ايجابيات إنجازاته التي قام بها كما يسعى إلى تقديم ذاته بصورة ايجابية حتى يعتقد الآخرون في أهمية الدور الذي يقوم به.

**الفرض الثاني:** توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح المجموعة التجريبية" للتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبارات للمجموعات المستقلة وكانت النتيجة كالتالي:



جدول (٧) اختبار (ت) لعينات المستقلة بين متوسط درجات الطلاب في القياس البعدي  
(المرونة النفسية والأبعاد الخاصة به) للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغير	القياس	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	الضابطة	٩٨	١٩٤	١٢,٣٢	١,٩٨	٦,٨٥٤	دالة
	التجريبية	٩٨		٣٨,٦١	٥,٢٢		
مقاومة التأثيرات السلبية	الضابطة	٩٨	١٩٤	١٠,٨٨	١,٨٥	٥,٩٩١	دالة
	التجريبية	٩٨		٢٨,٧٧	٤,٦٢		
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	الضابطة	٩٨	١٩٤	٦,٧٤	٠,٧٤	٦,٨٨٧	دالة
	التجريبية	٩٨		٢١,٨٤	٣,٩٥		
السيطرة	الضابطة	٩٨	١٩٤	٤,٤١	٠,٤٢	٦,٨٩٢	دالة
	التجريبية	٩٨		١١,٦٦	٢,٨٨		
الإيمان بالقدر	الضابطة	٩٨	١٩٤	٣,٤٧	٠,٧٤	٥,٦٥٥	دالة
	التجريبية	٩٨		٨,٧٤	١,٨٥		
الدرجة الكلية	الضابطة	٩٨	١٩٤	٣٠,٧٤	٤,٨٥	١١,٣٥	دالة
	التجريبية	٩٨		١١٩,٦٥	١١,٦٢		

يلاحظ من الجدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك في المقاييس المرونة النفسية وأبعاده الخمسة الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الإيمان بالقدر). وذلك بين مجموعات التطبيق الأساسية التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، وكانت النتيجة كالتالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك حيث كانت قيمة ت ٦,٨٥٤ وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية حيث كان متوسطها الحسابي عند ٣٨.٦١ بينما كان التطبيق الضابطة متوسطها عند ١٢,٣٢

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد مقاومة التأثيرات السلبية حيث كانت قيمة ت ٥,٩٩١ وكانت الفروق لصالح التجريبية البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٢٨.٧٧ بينما كان التطبيق الضابطة متوسطها عند ١٠.٨٨

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة حيث كانت قيمة ت ٦.٨٨٧ وكانت الفروق لصالح التجريبية البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٢١.٨٤ بينما كان التطبيق الضابطة متوسطها عند ٦.٧٤

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد السيطرة حيث كانت قيمة ت ٦.٨٩٢ وكانت الفروق لصالح التجريبية البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ١١.٦٦ بينما كان التطبيق الضابطة متوسطها عند ٤.٤١

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في بعد الإيمان بالقدر حيث كانت قيمة ت ٥.٦٥٥ وكانت الفروق لصالح التجريبية البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ٨.٧٤ بينما كان التطبيق الضابطة متوسطها عند ٣.٤٧

٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة ت ١١.٣٥ وكانت الفروق لصالح التجريبية البعدي حيث كان متوسطها الحسابي عند ١١٩.٦٥ بينما كان التطبيق الضابطة متوسطها عند ٣٠.٧٤

٧. يتضح من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الثاني للدراسة حدوث تحسن ملحوظ في مستوى المرونة النفسية بأبعاده المختلفة لدي أفراد المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج المستخدم ذلك مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج، وذلك يثبت ان النمو الذي حدث في مستوى المرونة النفسية، يرجع إلى فعالية البرنامج المستخدم، وما له من أثر في تحسين الجوانب التفكير الإيجابي، وزيادة القدرة على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها، من خلال تمرين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي، وتطوير مهارات التفكير الإيجابي والمرونة، يمكن للفرد تقوية قدرته على التعامل مع التفكير السلبي وتحويله إلى فرصة للنمو والتطور الشخصي. تعزيز التفكير الإيجابي واعتماد نظرة إيجابية على الحياة يمكن أن يساعد في تحقيق المرونة النفسية والقدرة على التأقلم مع التحديات بشكل أكثر فعالية، وهذا ما قام به البرنامج التدريبي المستخدم من قبل البحث، حيث تتفق هذه النتائج مع الاتجاه العام السائد لنتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال وما ورد في الإطار النظري، ومن هذه الدراسات: دراسة ( Agin-Liebes et al., 2022; Arslan & Allen, 2022; Browne et al., 2022; Daks et al., 2022; Duarte et

al., 2023; Estrellado et al., 2022; Falletta–Cowden et al., 2022; Feather & Williams, 2022; Howell & Demuynck, 2023; Klein et McCracken et al., 2022; Szarko et ;al., 2023; Malo et al., 2022 (al., 2022

٨. يتضح من خلال عرض النتائج ما اكده جولمان Goleman ( ٢٠٠٤ : ٣١١ ) أن التفكير الإيجابي والسلبي من أفضل معايير الحكم على جودة الحياة ، ومن أهم أسرار النجاح فيها ، ويمكن تعليمه في مرحلة من المراحل العمرية ، حيث أكد جولمان Goleman إلى أن المهارات التفكير تبدأ منذ الميلاد ، حيث يسهم الآباء في إظهارها كأساس أولى للتعلم الوجداني ، ثم تأتي مرحلة ما قبل المدرسة لتشكل حجر الأساس في نضج الانفعالات الاجتماعية ، وهذه الانفعالات تتطلب مقارنه الذات بالآخرين، وهذه المقارنة تتطلب مهارة معرفية ، ثم يكتسب الطالب قيمة أخرى من خلال انجازه المدرسي ، إلى أن تصبح المدرسة قيمة في حياته تظهر، من خلال إرجاء الإشباع ، وتصبح المدرسة مسؤولة عن استمرار تحكم الطلاب في انفعالاتهم ، ويتضح بدايات التفكير والتي يسهم الرفاق والمعلمون بدور أساسي فيها بالإضافة للأسرة ، وتشكل مرحلة الطفولة المتأخرة أساسا لتعلم المهارات الاجتماعية ، ثم تأتي المراهقة لتشكل التحدي الوجداني الذي يثمر عن تغيرات وجدانية وهذا التطور يلقي الضوء على متطلبات كل مرحلة من الطفولة حتى المراهقة ، لكي نتمكن من وضع أسس سليمة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي والمرونة النفسية وفق كل مرحلة واحتياجاتها، بالإضافة الى مدى قدرة البرنامج المستخدم في خفض سلوكيات التفكير السلبي والذي تمثل في المرونة النفسية والاستقلالية والتوكيدية ، والعمل الجماعي، من أجل ان يستطيع الباحث لخفض التفكير السلبي عند طالب الثانوية لابد من اعداد برنامج يعزز لديه الوعي بالتفكير السلبي والذي يبدأ الأمر بالتعرف على الأفكار والمعتقدات السلبية التي تتسلل إلى ذهنك. كتابة هذه الأفكار وتسجيلها يمكن أن يساعد في فهم أصولها وطرق التعامل معها، تحويل التفكير السلبي إلى إيجابي بمجرد التعرف على الأفكار السلبية، حاول تحويلها إلى أفكار إيجابية. على سبيل المثال، إذا كنت تفكر "لن أنجح في هذا الاختبار"، جرب تحويل هذا الفكر إلى "أنا قادر على التحضير بجد وأنجح في هذا الاختبار"، ممارسة التقبل والعفو عن الذات قد يكون التفكير السلبي مرتبطاً بالانتقاد الذاتي الشديد. حاول قبول نفسك بما أنت عليه، وتذكر أن الأخطاء جزء من العملية التعليمية والتطويرية.. التركيز على

الحلول والإجراءات العملية بدلاً من التمحيص في التفكير السلبي، حاول التركيز على الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتغيير الوضع إلى الأفضل..، الممارسات الصحية العامة النوم الكافي، وممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الغذاء المتوازن، والاسترخاء والتأمل، جميعها تساعد في تقليل التوتر والقلق، وبالتالي تخفيف التفكير السلبي، باستخدام هذه الاستراتيجيات وغيرها، يمكنك تقليل التفكير السلبي وتعزيز الصحة النفسية والعاطفية.

**الفرض الثالث:** " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمتغير المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية لصالح القياس التتبعي للتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث أسلوب اختبار ت للمجموعات المرتبطة وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (٨) اختبار (ت) لعينات المرتبطة بين متوسط درجات الطلاب في القياس البعدي والتتبعي (المرونة النفسية والأبعاد الخاصة به) للمجموعة التجريبية

المتغير	القياس	العدد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	التتبعي	٩٨	١٩٤	٣٧,٣٢	٥,٩٨	٠,٥٢٤	غير دالة
	البعدي	٩٨		٣٨,٦١	٥,٢٢		
مقاومة التأثيرات السلبية	التتبعي	٩٨	١٩٤	٢٧,٤٨	٥,٠٥	٠,٦٢٥	غير دالة
	البعدي	٩٨		٢٨,٧٧	٤,٦٢		
تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	التتبعي	٩٨	١٩٤	٢٠,٩٩	٣,٧٤	٠,٧٤٥	غير دالة
	البعدي	٩٨		٢١,٨٤	٣,٩٥		
السيطرة	التتبعي	٩٨	١٩٤	١١,٤١	٢,٤١	٠,٦٩٤	غير دالة
	البعدي	٩٨		١١,٦٦	٢,٨٨		
الإيمان بالقدر	التتبعي	٩٨	١٩٤	٨,٨١	١,٧٣	٠,٥٨٨	غير دالة
	البعدي	٩٨		٨,٧٤	١,٨٥		
الدرجة الكلية	التتبعي	٩٨	١٩٤	١٢٠,٠٤	١٢,٨٥	٠,٦٩٧	غير دالة
	البعدي	٩٨		١١٩,٦٥	١١,٦٢		

من خلال الجدول (١١) يتضح بأنه لا توجد فروق بين التطبيقين التتبعي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذا يؤكد على استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور ثمانية أسابيع من الانتهاء من البرنامج وهذا يشير إلى مدى فعالية البرنامج وقدرته على تنمية مهارات المرونة النفسية حيث استمر تأثيره في سلوك أفراد المجموعة التجريبية وشمل

مواقف حياتهم المختلفة، وهذا يتفق مع الاتجاه العام السائد لنتائج البحوث والدراسات السابقة في هذا المجال وما ورد في الإطار النظري

ونستطيع القول: إن مهارة تقديم الذات التي اكتسبها الطلاب من خلال البرنامج تركت أثرا على الجوانب المعرفية والسلوكية لهؤلاء الطلاب ، وقد استمر أثرها بعد انتهاء البرنامج بشهرين ، كما أن قياس المتابعة لمتوسطات الرتب لدرجات المجموعتين على استراتيجيات تقديم الذات قد اظهر أن الفروق بين المجموعتين قد استمرت بنفس مستوى الدلالة الإحصائية .

وتعنى هذه النتيجة أن الطلاب في المجموعة التجريبية قد حافظوا على مهارات تقديم الذات التي اكتسبوها خلال البرنامج، وما تشتمل عليه من تنمية في الجوانب المعرفية والسلوكية ، وإنهم قد ادخلوا هذه التغيرات في طرق تفكيرهم وفي سلوكهم وفي التعبير عن أنفسهم أمام الآخرين .

كما أن ما اتاحه لهم البرنامج من أنشطة منزلية لممارسة هذه المهارات في الحياة اليومية قد جعل هذه المهارات تنمو لديهم ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات (كيرسي Kirsi، ٢٠٠٣؛ فورنهام وآخرون Furnham.at.al ، ٢٠٠٤ ؛ سالوفي وآخرون Salovey.at.al، ٢٠٠٣ ؛ كيم وآخرون Kim, J.at.al ، ٢٠٠٣ ؛ Gancedo، ٢٠٠٤ ؛ مارثا ايدى Eddy,Martha ، ٢٠٠٥ ؛ داني Diane ، ٢٠٠٥ ) التي تناولت اثر تنمية التفكير الايجابي على استراتيجيات تقديم الذات انه يساعد على التفاعل والمشاركة الايجابية بين الأفراد ، كما يساعد على الاستخدام الجيد لاستراتيجيات تقديم الذات ، بما يترك أثرا ايجابيا لدى الآخرين فالأفراد ذوو مهارات التفكير الايجابي المرتفعة أكثر تعاونا مع الآخرين وفهما لمشاعرهم وأكثر تقديرا لها والسعي للسلوك الايجابي مع الآخرين ، وتحقيق النجاح في الحياة ، حيث يشير ويتلى Whatley ( ١٩٩٢ : ١٤ ) إن المراهق يسعى إلى تقديم ذاته بصفه عامه أولا ، ثم يذكر ايجابيات إنجازاته التي قام بها كما يسعى إلى تقديم ذاته بصورة ايجابية حتى يعتقد الآخرون في أهمية الدور الذي يقوم به

### توصيات الدراسة:

تشتمل الدراسة الحالية على بعض التوصيات، يجب العمل على تنفيذها، حتى يستطيع كل تلميذ رفع كفاءة تنمية المرونة النفسية وتحمل الاحباط وهي كما يلي :

١. ضرورة توجيه برامج المرونة النفسية لدي الأخصائي النفسي بالمدارس، لأنه عنصر أساسي من خلاله تتم تنمية مهارات الطلاب التفكير الايجابي والاجتماعية والتي لها دور هام في علاج بعض الاضطرابات السلوكية لدي الطلاب.

٢. ضرورة الاهتمام ببرامج لمواجهة التفكير السلبي، وذلك من خلال إدماجها بحيث تصبح جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية في المراحل المختلفة، حتى تحقق أهداف التربية النفسية.
٣. ضرورة الاهتمام بالخدمة الاجتماعية المدرسية بشكل مكثف في مدارس التعليم العام ولخضاع مشكلة التفكير السلبي لدى طلاب التعليم العام للتشخيص والعلاج والإرشاد النفسي.
٤. تفعيل علاقة مناهج التعليم بالحياة و الواقع الحياتي المعاش، فكريا و علميا، محليا وعالميا، بحيث يرتبط محتواها بالمتغيرات المتلاحقة في مجال العلم و التكنولوجيا واستيعاب التعليم بمحتواه و طرائقه و أساليبه للمتغيرات المحلية والمجتمعية بطريقة تقنع الطلاب، وتزيد وعيهم بالقضايا المختلفة مثل قضية السلوك العدوانى.
٥. أن تهتم وسائل الإعلام بتقديم برامج ذات طابع حوارى يتحدث فيها متخصصون في التربية وعلم النفس والاجتماع والقانون ورجال الدين، بحيث تهدف البرامج إلى رفع وعي الأفراد بظاهرة العنف والسلوك العدوانى لدى الطلاب بالمدارس، ومناقشة الأسباب الحقيقية التي تقف وراء هذه الظاهرة، وتشجيع الأفراد على طرح الحلول المناسبة لها.

### **الدراسات والبحوث المقترحة**

- هناك شغف من قبل الباحثين المهتمين بمجال التعليم من أجل معرفة الجديد في نتائج أبحاث التدخل المعرفي، للعمل على تطوير البرامج التدريبية، والاستفادة منها في مجالات مختلفة، وتضيف الدراسة الحالية مجموعة من الأفكار والمقترحات البحثية حول موضوعات المرونة النفسية، وتحمل الإحباط، متمثلة في بعض العناوين كما يلي.
١. فعالية البرامج الإرشادية في تنمية التفكير الايجابى لدى الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة.
  ٢. إجراء بحوث لدراسة دور تحمل الاحباط في إعداد القادة في مجالات مهنية مختلفة، وما لذلك من أثر في تحسين مستوي العمل والإنتاج.
  ٣. إجراء بحوث لدراسة دور تحمل الاحباط في تحسين جوانب الصحة ورفع المعاناة عن المرضى والأخذ بيدهم نحو طريق الشفاء.
  ٤. إجراء بحوث لدراسة دور تحمل الاحباط في تحقيق التوافق الزوجي بما يتيح من فرص التفاهم ومراعاة المشاعر وضبط الانفعالات بين الزوجين.

## المراجع

إبراهيم محمد السيد الفقي (٢٠٠٨). *قوة التحكم في الذات*، ط٣، جدة: دار اليقين للنشر والتوزيع.

إبراهيم محمد السيد الفقي الفقي (٢٠١٠). *التفكير الإيجابي: مبادئ وتطبيقات*. القاهرة: دار الرواد.

أحمد سليمان عودة وفتحي حسن الملكاوي (١٩٩٢). *اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته*، ط٤، عمان: مكتبة الكتاني.

أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (٢٠١١). *علم النفس الإرشادي*، ط١، عمان، الأردن: دار المسيرة.

أحمد عودة وفتحي ملكاوي. (١٩٩٢). *أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية*. الأردن: مكتبة المنار.

أحمد قاسم منصور الطاهات. (٢٠١٧). *أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين اللاجئيين السوريين*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية، الأردن.

أحمد محمود الجبوري. (٢٠١١). *تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.

أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*، ط١، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر.

أسامة الحريري. (٢٠٠٢). *التطوير الذاتي*، ط١، جدة: دار المجتمع.

أسماء مصطفى عبد الله صميذة. (٢٠١٩). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية، دراسات تربوية واجتماعية، ٢٥(٥)، ٢٩ - ٩٠.

آمال العايش وعلى قويديري. (٢٠٢٠). علاقة التفكير السلبي بالاكئاب لدى عينة من مرضى الضغط الدموي: دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، ١٤(١٢)، ٣٢٣ - ٣٣٨.

باسم محمد على الدحادحة. (٢٠١٢). الأفكار السلبية الآلية وعلاقتها بالاستجابات العصابية لدى طلبة جامعة نزوى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٣٨(١٤٥)، ١ - ٢٥.

براين تريسي. (٢٠٠٧). غير تفكيرك غير حياتك، ط١، الرياض: مكتبة جرير.

بسمة كريم شامخ. (٢٠١١). المرونة الأسرية والسلوك الاجتماعي، عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

بنيان باني الرشيدى (٢٠١٨). التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، مجلة البحث العلمي في التربية، ٣(١٩)، ١٤١ - ١٨١.

جابر عبدالحميد جابر. (١٩٩٠). نظريات الشخصية: البناء - الديناميات - طرق البحث - التقويم، القاهرة: دار النهضة العربية.

جمعة سيد يوسف. (٢٠٠١). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

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

حمدي بنت بطي العنزي. (٢٠١٨). فعالية برنامج ارشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الايجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات



المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية منطقة عرعر، مجلة  
البحث العلمي في التربية، ١٠ (١٩)، ١٠١ - ١٢٠.

Achor, S., & Gielan, M. (2016). *Resilience is about how you recharge, not how you endure.* leading-from-within.org. <https://leading-from-within.org/wp-content/uploads/2019/09/Resilience-Is-About-How-You-Recharge-Not-How-You-Endure.pdf>

Agin-Liebes, G., Zeifman, R., Luoma, J., & ... (2022). Prospective examination of the therapeutic role of psychological flexibility and cognitive reappraisal in the ceremonial use of ayahuasca. *Journal of ...* <https://doi.org/10.1177/02698811221080165>

Alamsyah, N., & Zhu, Y. (٢٠٢٢). We shall endure: Exploring the impact of government information quality and partisanship on citizens' well-being during the COVID-19 pandemic. *Government Information Quarterly*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740624X21000824>

Ali, A., Alkhamees, A., Elhay, E. A., & ... (2022). ... and psychological distress among community-dwelling psychiatric patients: people struck by depression and sleep disorders endure the greatest burden. *frontiersin.org*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.٧٩٩٨١٢>.

Appel, H., & Orenstein, M. (2016). Why did neoliberalism triumph and endure in the post-communist world? *Comparative Politics*. <https://www.ingentaconnect.com/content/cuny/cp/2016/00000048/00000003/art00003>

Arslan, G., & Allen, K. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>

Borgonovi, F., & Biecek, P. (2016). An international comparison of students' ability to endure fatigue and maintain motivation during a low-stakes test. *Learning and Individual Differences*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608016300851>

Browne, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E., & ... (2٠٢٢). Psychological flexibility mediates wellbeing for people with adverse childhood experiences during COVID-19. *mdpi.com*. <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/2/377>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 231-243). New York, NY: Oxford University Press.

Daks, J., Peltz, J., & Rogge, R. (2022). The impact of psychological flexibility on family dynamics amidst the COVID-19 pandemic: A longitudinal perspective. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000862>

DaMatta, F., Rahn, E., Läderach, P., Ghini, R., & ... (2019). *Why could the coffee crop endure climate change and global warming to a greater extent than previously estimated?* Springer.

<https://doi.org/10.1007/s10584-018-2346-4>

Duarte, J., Björkstrand, F., McCracken, L., & ... (2023). The contribution of psychological flexibility to functioning in people living with cancer-related pain. *European Journal of ...*

<https://doi.org/10.1002/ejp.2067>

Estrellado, J., Felipe, L., & ... (2022). Colonial mentality and psychological flexibility among Filipinx Americans. *Asian American Journal of ...*

<https://psycnet.apa.org/journals/aap/13/1/8/>

Falletta-Cowden, N., Smith, P., Hayes, S., & ... (2022). *What the body reveals about lay knowledge of psychological flexibility*. mdpi.com. <https://www.mdpi.com/2077-0383/11/10/2848>

Feather, G., & Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144721001241>

Fiske, S. (2018). Stereotype content: Warmth and competence endure. *Current directions in psychological science*.

<https://doi.org/10.1177/0963721417738825>

Flamant, N., Boncquet, M., Petegem, S. V., & ... (2022). To endure or to resist? Adolescents' coping with overprotective parenting. *Journal of Applied ...*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0193397322000569>

Goldman, N. (2016). Will the Latino mortality advantage endure? *Research on aging*. <https://doi.org/10.1177/01642265166624211177>.

Heffernan, T. (2023). *Abusive comments in student evaluations of courses and teaching: the attacks women and marginalised academics endure*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00831-x>

Howell, A., & Demuyneck, K. (2023). Psychological flexibility and the Eudaimonic Activity Model: Testing associations among psychological flexibility, need satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000977>

Klein, R., Jacobson, N., & Robinson, M. (2023). A psychological flexibility perspective on well-being: Emotional reactivity, adaptive choices, and daily experiences. *Emotion*.

<https://psycnet.apa.org/record/2022-95087-001>

Li, G., Su, Z., Canil, L., Hughes, D., Aldamasy, M., Dagar, J., & ... (2023). Highly efficient pin perovskite solar cells that endure temperature variations. *Science*.

<https://doi.org/10.1126/science.add7331>

Malmqvist, E. (2019). “Paid to endure”: Paid research participation, passivity, and the goods of work. *The American Journal of Bioethics*. <https://doi.org/10.1080/15265161.2019.1630498>

Malo, R., Acier, D., & Bulteau, S. (2022). Psychological Flexibility: Toward a Better Understanding of a Key Concept. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00188-1>

Marinho, A., Silva, R., & Santos, G. (2020). Why most university-industry partnerships fail to endure and how to create value and gain competitive advantage through collaboration—a systematic review. *Quality Innovation Prosperity*.

<https://qip-journal.eu/index.php/QIP/article/view/1389>

McCracken, L., Buhrman, M., Badinlou, F., & ... (2022). *Health, well-being, and persisting symptoms in the pandemic: What is the role of psychological flexibility?* Elsevier

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000977>

Mitchell, C., & Sickney, L. (2019). *Sustainable improvement: Building learning communities that endure*. books.google.com.

[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x3sfEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=endure&ots=2Yr98-m03Q&sig=EH\\_1123ggjtOzqRNSY9xywmVToE](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x3sfEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=endure&ots=2Yr98-m03Q&sig=EH_1123ggjtOzqRNSY9xywmVToE)

Sayer, G., Horn, E., Farr, M., Axsom, K., & ... (2020). Transition of a large tertiary heart failure program in response to the COVID-19 pandemic: changes that will endure. *Circulation: Heart ...*

<https://doi.org/10.1161/circheartfailure.120.007516>

Sullivan, J. (2018). The world after Trump: how the system can endure. *Foreign Aff.*

[https://heinonline.org/hol-cgi-bin/get\\_pdf.cgi?handle=hein.journals/fora97&section=32](https://heinonline.org/hol-cgi-bin/get_pdf.cgi?handle=hein.journals/fora97&section=32)

Szarko, A., Houmanfar, R., Smith, G., & ... (2022). Impact of Acceptance and Commitment Training on psychological flexibility and burnout in medical education. *Journal of Contextual ...*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000102>

Williams, J., & Wilson, V. (2019). *Labor Day 2019 Black workers endure persistent racial disparities in employment outcomes*. policycommons.net. <https://policycommons.net/artifacts/1409622/labor-day-2019-black-workers-endure-persistent-racial-disparities-in-employment-outcomes/20238/>