

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: 202035075370

موضوع الدراسة:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية

لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر

-دراسة ميدانية بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف لولاية المسيلة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في: علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

اشراف الدكتور (ة):

* صديقي نوال

اعداد الطالبة:

* مسعودي يمينة

السنة الجامعية 2025/2024



شكر وتقدير

بسم الله أبدأ كلامي

وإلى كل من ساعدني أقدم امتناني إن الشكر

لمن استحق، والشكر واجب وحق فشكرا للمولى عز وجل

على تسديد الخطى وتحقيق مُنابيا

شكرا لكل من دعم هذا العمل ثمرة الصبر والأمل

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مدَّ يد العون والمساعدة لإكمال هذا

البحث، ونخص بالشكر أستاذتنا الكريمة صديقي نوال المشرفة على الرسالة، التي

أكرمتنا بتواضع وحسن تعاملها وخطتها وتوجيهاتها التي كان لها أبلغ الأثر في

تذليل الصعاب وتخطي العقبات.

كما نشكر قسم علم النفس رئيسا وإدارة وأساتذة على مساعدتهم لنا،

ونقدم الشكر والعرفان لجامعة المسيلة التي فتحت لنا أبوابها ومكتباتها

لمساعدتنا في إنهاء دراستنا.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على: طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس السنة الثانية ماستر، وذلك من خلال دراسة ميدانية من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من (98) طالبا وطالبة، كما اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي الارتباطي، مستخدمة في ذلك مقياس التفكير الإيجابي الذي أعده عبد الستار ابراهيم (2008)، ومقياس المرونة النفسية لصاحبه بوكوند دافيدسون (2003)، وبعد اجراء الدراسة الميدانية وجمع البيانات والمعلومات وتبويبها ومعالجتها احصائياً، تم التوصل الى أهم النتائج الآتي ذكرها:

- وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس السنة الثانية ماستر
- مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة جاء منخفضاً.
- مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة جاء متوسطاً.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تعزى الى متغير الجنس والتخصص.
- الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، طلبة سنة ثانية ماستر

Abstract:

The present study aimed to identify: the nature of the relationship between positive thinking and psychological resilience among second-year master's degree students in the psychology department, through a field study at Mohamed Boudiaf University in M'sila. The study was conducted on a sample consisting of (98) male and female students. The student also relied on the descriptive correlational method, using the positive thinking scale prepared by Abd al-Sattar Ibrahim (2008), and the psychological resilience scale by Wagnild Davidson (2003). After conducting the field study and collecting data and information, tabulating and statistically processing it, the most important results were reached as follows:

There is a statistically significant relationship between positive thinking and psychological resilience. The level of positive thinking among the sample members was low.

The level of psychological resilience in the sample was average.

There were no statistically significant differences in the positive thinking and psychological resilience variables attributable to the gender variable.

There were no statistically significant differences in positive thinking and psychological resilience attributable to the academic specialization variable.

Keywords: Positive thinking, psychological resilience, second-year master's students

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	قائمة المحتويات
-	شكر وتقدير
-	الاهداء
-	ملخص الدراسة
-	قائمة المحتويات
-	قائمة الجداول
-	قائمة الاشكال
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1- إشكالية الدراسة
05	2- فرضيات الدراسة
05	3- أهداف الدراسة
06	4- أهمية الدراسة
07	5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
08	6- الدراسات السابقة
41	7- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
54	تمهيد
54	1. منهج الدراسة
55	2. الدراسة الاستطلاعية
55	3. حدود الدراسة
56	4. مجتمع وعينة الدراسة
57	5. أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية
58	6. الأساليب المعالجة الإحصائية للدراسة
59	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
62	1. عرض تحليل ومناقشة الفرضية العامة
64	2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
65	3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
66	4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
67	5. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
68	6. الاستنتاج العام
-	خاتمة
-	اقتراحات الدراسة
-	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

والأشكال

❖ قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
35	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية	01
36	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغيري الجنس التخصص	02
37	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	03
40	يوضح العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية	04
41	يوضح اختبار كا ² للكشف عن مستوي التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة	05
48	يوضح اختبار كا ² للكشف عن مستوي المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	06
50	اختبار مان ويتني لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس	07
53	يوضح اختبار كروسكال واليز للكشف عن الفرق كل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قيم علم النفس تبعاً لمتغير التخصص	08

❖ قائمة الاشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
48	يمثل مخطط الدراسة	01
53	يمثل أبعاد التفكير الإيجابي	02
55	استراتيجيات التفكير الإيجابي	03
57	أنواع التفكير الإيجابي	04
61	مخطط يوضح أهمية التفكير الإيجابي	05
64	يمثل السمات للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية	06
68	يوضح عشر طرق لبناء المرونة النفسية	07



مقدمة

مقدمة:

يُعد التفكير الإيجابي أحد المتغيرات النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد ولها دور كبير إذ تركز على جوانب الايجابية للأمور والمواقف بدلا من التركيز على السلبيات والعوائق يمكن التفكير الإيجابي أن يساعد الطلاب الجامعيين على تحسين مستواهم الأكاديمي وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم على تحقيق أهدافهم وأن يجد حلا إيجابيا لكل تحدي يواجهه في الدراسة ويستفيد من الأخطاء ليتعلم منه كما يمكن للتفكير أن يساعد الطالب على نمو الشخصية وتعزيز علاقاته الاجتماعية وتحسين صحته نفسيته.

وكما تعد المرونة النفسية من أهم المفاهيم التي نالت اهتمام العديد من الفلاسفة والمفكرين والطلاب إذ تعتبر من الصفات الهامة التي يجب أن يتحلى بها الطلاب 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 ضغوط وتوترات بشكل صحيح فحظي مفهوم المرونة النفسية بعناية كبيرة من طرف علماء النفس اشارت (ريما عفيفي 2012) إلى أن مصطلح المرونة النفسية يشير الى مستوى تمتع المرء بالمرونة النفسية والقدرة على التأقلم و بهذا المعنى يشبه هذا المفهوم الصحة النفسية (النوي، 2016، صفحة 60)

تلعب الجامعة دورا مهما في تكوين شخصية الطالب اعتبارها البيئة الثانية التي يواصل فيها الطالب نموه في المرحلة التي يسعى فيها الطالب الى التزود معرفيا وإعداد نفسه اجتماعيا، وروحيا، نفسيا، وصحيا، من أجل بناء مستقبل متوافق مع ذاته وقادرا على صمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة مواجهتها والتغلب عليها كما تجعله أكثر قدرة على الابداع والانتاج وتساعد على المضي قدما في جو من التوافق النفسي.

وجاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على العلاقة بين هذين العاملين النفسيين المتمثلين في التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

لقد احتوت هذه الدراسة على جانبين (نظري-ميداني).

الجانب النظري يشمل:

الفصل الأول: تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضيات الدراسة وأهداف الدراسة وأهميتها، وتحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة و الدراسات السابقة وتعقيب عليها، وفي الاخير الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة كمتغير التفكير الإيجابي التي اندرجت عناصره ما يلي : مفهوم التفكير الإيجابي ابعاده واستراتيجياته والعوامل المؤثرة والسمات الشخصية وأنواعه وأهميته، كما تم فيه تحديد مفهوم المرونة النفسية وبعض المفاهيم المتعلقة والسمات الشخصية والعوامل المرتبطة بها وطرق بناء المرونة النفسية وخصائصها فوائد وثمرات المرونة النفسية.

الجانب الميداني يشمل:

الفصل الثاني: تم تناول فيه منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية واحتوت الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة الأساسية وعينتها بالإضافة الى ادوات المستخدمة في حدودها المكانية والزمانية.

الفصل الثالث: تناول عرض وتحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات، ورفقت في الأخير بقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

يتميز عصرنا الحالي بالتطور العلمي السريع الذي يحتم على الأفراد امتلاك مقومات الحياة العلمية من خلال التفكير السليم الذي يساهم في تنمية طاقات الإبداع، كما أصبحت موضوعات علم النفس الايجابي بؤرة التركيز البحوث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة حيث ظهر حديث على الساحة العلمية العديد و الكثير من الدراسات التي تركز على توجيهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي ومن أبرزها التركيز على لجوانب الاساسية للشخصية بدل من التركيز على الجوانب السلبية، لذا يعد التفكير الإيجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية ومنحه إمكانية توظيف كموضوع جدير بالبحث وتطبيق العلم. (بوزداد، 2016، ص125)

ان التفكير الايجابي يعد عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجيه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسير لصالحه، فالتفكير عملية عقلية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية. (سليم، 2017، ص03).

يعتبر التفكير الايجابي الأداة الحقيقية التي تواجه بها الإنسان متغيرات العصر حيث يستطيع من خلاله تكوين معتقدات الفرد ميوله ونظراته لها حوله تصرفاته تجاه الاشخاص والاحداث ونظرتة الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد واخفاء الجانب السيء (بكار، 2013، ص18)

ومن خلال العديد من التعاريف العديدة والمتعددة للمفهوم التفكير الإيجابي والفعال بمختلف انواعه واشكاله، تبرز الحاجة الماسة لقيمة التفكير الايجابي الفعال والذي ينعكس بطبيعة الحال ايجابا على حياة الفرد بصفة عامة و سلوكياته وأفعاله وتوافقه بصفة خاصة حيث يمكن ادراك اهمية التفكير الايجابي فالإنسان يستطيع ان يقدر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن ترتل من المشاعر غير مرغوب فيها والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك فالتفكير الإيجابي هو مصدر القوة والحرية لأنه سيساعدك على تفكير في الحل ويحرر الإنسان من الآلام (الفيقي، 2009، ص85)

وهناك العديد من الدراسات الميدانية التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي ومن أهم دراسات نجد دراسة (علي تركي، 2012) التي توصلت نتائج دراسته على أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير إيجابي مرتفع، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير التخصص.

بينما دراسة عيشة علا نعيمة بوزاد (2016) التي توصلت دراستها الى مجموعة من النتائج لعل أبرزها ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة بهذه الجامعة ووجود فروق دالة احصائية لصالح عينة الإناث، وأن صعوبات

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

والتحديات التي تواجه الطالب الجامعي متنوعة معقدة فهذا يستلزم توفير خصائص عدة منها المشاعر الايجابية رضا الحياة المرونة النفسية لتخطي هذه المرحلة بنجاح.

ويعد مفهوم المرونة النفسية من مواضيع علم النفس الايجابي مؤشر من مؤشرات التمتع بالصحة النفسية وهي ضرورية يجب أن يتمتع بها طالب الجامعي لمواجهة الضغوط والمشاكل اليومية بهدوء والثبات، وجاء (Masten) ماستين في (2009) بأن المرونة النفسية تعتبر القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية (حجاب شيماء وسباع حنان، 2022، ص 6).

وما يبرز أهمية موضوع المرونة النفسية هو تناولها دراسات مختلفة نذكر منها دراسة (نيفين عبد الستار، 2019) وجاءت نتائج دراستها على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى مجموعة البحث ككل وأن هذه العلاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الايجابي والمرونة تأثير يسير في نفس الاتجاه (الستار، 2019، ص 39).

ودراسة (عائشة عبيد الله، 2022) حيث اظهرت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي عند المراهق (العزامي، 2022، ص 133)

وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية الا أن الباحثين قد لاحظوا ندرتها، مما دفعنا الى القيام بهذه الدراسة عند طلاب علم النفس بالتحديد سنة ثانية ماستر والتي تمحورت عدة تساؤلات من بينها:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر؟
- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر؟

2. الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر .
- مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر بدرجة متوسطة
- مستوى المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر بدرجة متوسطة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس سنة ثانية ماستر
- تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى افراد عينة الدراسة
- تحديد مستوى المرونة النفسية لدى افراد عينة الدراسة
- معرفة الفروق حسب متغير الجنس والتخصص في التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة الدراسة.

4. أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلاب الجامعي حيث تحتاج هذه الشريحة إلى التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لمواجهة المشكلات التي قد تواجههم أثناء دراستهم، ولذلك فإن الدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي يمكن الإشارة إليها فيما يأتي:

4-1/ الأهمية النظرية:

- مواكبة الاتجاه الجديد للدراسات التي أصبحت تركز على الجوانب الإيجابية الشخصية والمواضيع التي تنتمي إلى مجال علم النفس الإيجابي.
- تلقي الدراسة الحالية الضوء على العديد من الجوانب المتعلقة بالتفكير الإيجابي ومهاراته والمرونة النفسية ومهاراتها، وعلاقتها ببعضها البعض ومدى توافرها لدى طلاب المرحلة الجامعية، ما قد يشجع العديد من الباحثين والدارسين في المستقبل على تناول هذه الجوانب بالدراسة والبحث سواء في مجتمع الدراسة أو في المجتمعات أخرى.

4-2/ الأهمية التطبيقية:

- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية.
- أهمية المتغيرين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي لما لها من دور إيجابي في حياة الطالب الجامعي.

- أهمية أدوات الدراسة المعتمدة والمتمثلة في مقياس التفكير الإيجابي والمرونة النفسية.

5. تحديد المفاهيم اجرائيا:

- التفكير الإيجابي:

هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على تحقيق أحلامك. (محمد، 2003، ص29)

هو مجموعة الدرجات التي يحصل عليها طلبة علم النفس سنة ثانية ماستر على مقياس التفكير الايجابي لـ عبد الستار ابراهيم (2008)، الذي يتكون من الأبعاد التالية التوقعات الإيجابية نحو المستقبل المشاعر الإيجابية مفهوم الذات الإيجابي الرضا عن الحياة المرونة الإيجابية.

- المرونة النفسية:

هي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغط والصدمات مع بقاء الأمل الثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشكلات وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم وهي امتلاك الفرج لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية. (ابراهيم، 2021، ص319)

وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة علم النفس سنة ثانية ماستر على مقياس المرونة النفسية لـ بوكوند دافيدسون (2003)

6-الدراسات السابقة

6-1/الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقتها ببعض المتغيرات:

6-1-1/ دراسات عربية:

- دراسة بلال بن عيشوبة (2019) إلى الكشف عن فعالية العلاج النفسي الإيجابي في الرفع من درجة التفكير الايجابي وخفض درجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس استخدم منهج الشبه التجريبي في البحث، والغرض جميع البيانات من الباحث مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس الاكتئاب ومقياس التفكير الايجابي وأكدت نتائج الدراسة أنه توجد درجات فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص التفكير الايجابي والاكتئاب. (عيشوبة، 2019، ص01)

-دراسة السيد (2016) علاقة التفكير الايجابي بدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية القبلية التجارية وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس التفكير الايجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم) (العازمي، 2022، ص140)

-دراسة نيفين عبد الستار (2019) هدفت إلى البحث عن ابعاد التفكير ايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية استخدم في الدراسة المنهج الوصفي طبق على أفراد العينة مقياس التفكير الايجابي والمرونة النفسية وجاءت نتائج الدراسة تؤكد على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى مجموعة البحث ككل وأن هذه العلاقة طردية أي أن التأثير المتبادل بين التفكير الايجابي والمرونة تأثير يسير في نفس الاتجاه. (الستار، 2019، ص01)

- دراسة الحسنى (د. ت) الى تأصيل التفكير الايجابي من منظور التربية الإسلامية للمساهمة في تكوين العقلية الإيجابية لدى طلاب الجامعة السعودية واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الوثائقي وفي ضوء هذا المنهج وظف الباحث طريقتي الاستقراء والاستنباط في جمع مادة البحث، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة القدس تم اختيارها بطريقة عشوائية وقد توصلت الدراسة إلى أن كل جهد تسري إيجابي لابد أن يكون له أصل في مصادر التربية الإسلامية وأن التفكير الإيجابي يبرز قدرات الفرد الفكرية على اكتشاف الجانب الايجابي للخبرة المراد استقبالها او ارسالها وان العبادة اساس جوهري من اساس التفكير الايجابي وأوصت الدراسة باستخدام مقررات الدراسة في المرحلة الجامعية التي تعني بالتفكير الايجابي لدى الطلاب، واقامة المؤتمرات والندوات العلمية، وضرورة نشر المتألفية الإسلامية عبر الوسائل المتعددة.

6-1-2/ دراسات محلية:

- دراسة علة عيشة وبوزداد نعيمة (2016): هدفت الدراسة إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة بجامعة تليجي عمار بالأغواط واستخدمت مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار (2010) على عينة من طلبة بلغ عددهم (200) طالب وطالبة وقد توصلت الى النتائج أهمها مستوى التفكير الايجابي المرتفع لدى طلب الجامعين ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لصالح الإناث. (فردوس، 2023، ص13)

- دراسة قندوز نعيمة (2018) هدفت الدراسة إلى التعرف على "علاقة التفكير الايجابي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين مرض السكري المترددين على عيادات التكفل بمرض السكري بولاية ورقلة" بعينه قدرات 160 مريض تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي و استراتيجيات 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 مرض السكري تعزي لمتغير الجنس والسن والمستوى التعليمي و لمتغير مدة المرض. (حورية، 2021، ص09)

6-1-3/ دراسات أجنبية تناولت عن التفكير الإيجابي:

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

- دراسة (2004/Haveren): هدفت الدراسة الى " أثر مستوى التفكير السلبي والايجابي في التحصيل لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم"، وبلغ عدد أفراد العينة (200) طالب وطالبة ملتحقين في احدى الجامعات الامريكية ومن مستويات مختلفة وقد أسفرت على النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة سنة أولى وسنة الأخيرة من حيث مستوى التفكير السلبي والايجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستوى التفكير حسب النوع لصالح الذكور حيث أظهروا مستوى أفضل في التفكير الإيجابي. (بوزداد، 2016، ص36)

2.6. الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

1.2.6. الدراسات العربية:

- دراسة قوته وآخرون (2001): بعنوان المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة والتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تم اختيار (86) طفلا فلسطينيا بطريقة عشوائية، عاشوا أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع، وتم استخدام اختبار صورة النسخة المعدلة من مقياس بروتسويك 1949 وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما استخدم مقياس العصائية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية واعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط المرونة والصلابة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة و أظهروا قدرا أكبر من المرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- **دراسة الخطيب (2007):** بعنوان تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني (الذكور والإناث) في مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها نتيجة الاحتياجات والاعتقالات والاعتقالات الإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني وتكونت عينة الدراسة من (317) طالب وطالبة من طلبة وطالبات جامعة الأزهر والجامعة الإسلامية بغزة واستخدم الباحث مقياس (مرونة الأنا) من إعداد الناصر وساندمان وبينت نتائج الدراسة وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا، وهي الاستبصار، الاستقلال، الابداع، روح الدعابة المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة الاخلاق كما بينت تمتع الشباب الفلسطيني بدرجة عالية في مرونة الأنا وهذا يرجع الى كثرة تعرض الشباب الفلسطيني للأحداث الصادمة وقدرتهم على التصدي لها واجتيازها بسلام.

- **دراسة حسان (2008):** بعنوان فعالية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لزيادة طالبات الجامعة الإسلامية بغزة وتكونت عينة الدراسة من (116) طالبة من طالبات المستوى الأولى من كلية التربية كما اختارت التربية اختارت الباحثة (12) طالبة من الحاصلات على ادنى درجات على استبانة مرونة الأنا واستخدمت الباحثة أداتين من إعدادها وهما استبانة مرونة الأنا والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار العقابي والبعدي كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار البعدي الاختبار التتابعي.

- **دراسة يحيى شعبان شقورة (2012)** المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لذا طلب الجامعات الفلسطينية هدفت الدراسة التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة وكذلك تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة للمتغيرات الجنس والجامعة والتخصص والمعدل وترتيب الميلاد للطالب والدخل الشهري للأسرة وقد تكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة وتم استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1998 ومن أهم النتائج التي تحصل عليها:

- 1- وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة والرضا عن الحياة؛
- 2- بلغ الوزن النسبي بالنسبة المرونة النفسية (77-17)؛
- 3- درجة علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة؛

2.2.6. دراسات محلية:

- دراسة برفيقة محمد (2017) علاقة المرونة النفسية لمتغيري الجنس والسن دراسة ميدانية معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، دراسة ميدانية في معهد علوم وتقنية الأنشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة كان الهدف منها معرفة العلاقة بين المرونة النفسية و متغير الجنس والسن وقد استخدم المنهج الوصفي المسحي والأداة المتمثلة في مقياس المرونة النفسية وكانت النتائج كالتالي:

- الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية التي من شأنها زيادة مرونة النفسية لدى الفرد؛

- اتباع الطرق التي تؤدي بالشخص أو الفرد إلى اكتساب المرونة النفسية وهذه الدراسة بينت ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها زيادة المرونة النفسية؛ (مشير، 2022، ص 26)

- دراسة أوريدة حورية (2020) المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لذا طلب الثالثة علم النفس وكان الهدف منها التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من الطلبة علم النفس بجامعة المسيلة وقد تم استخدام المنهج الوصفي والأداة المتمثلة في مقياس المرونة النفسية ومقياس التوافق النفسي حيث شمل البحث العينة مكونة من 50 طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف المسيلة وكانت النتائج كالتالي المستوى المرونة النفسية لذا عينة الطلبة مرتفع مستوى توافق النفسي لذا عينة طلبه متوسط وبين دراسة اريد حورية بأنه توجد علاقة طردية إيجابية قوية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي. (مشير، 2022، ص. ص 28-29)

6-3/ التعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة في حدود اطلعنا التي تناولت متغيرات ذات العلاقة بموضوع هذه الدراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب قسم علم النفس، توصلنا إلى بعض الملاحظات والتعليق ولا يعتبر نقصا من قيمة الدراسات العلمية، خاصة أنها بمثابة الأساس والإطار العام الذي انطلقنا منه ويتضح أن هناك بعض الدراسات 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 على كل تعليق حول كل متغير من متغيرات الدراسة الحالية، وفيما يلي أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة والحالية الدراسات السابقة.

-من حيث الهدف:

اتفقت بعض الدراسات السابقة مع هذه الدراسة في تركيزها على تحليل العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية، كما في دراسة عبد الستار (2019) ، في حين حاولت دراسات سابقة أخرى دراسة متغيرات

مختلفة مثل الاكتتاب بن عيشوية(2019)، استراتيجيات المواجهة، قندوز(2018)، دافعية الإنجاز السيد (2016).

- من حيث المنهج:

أغلب الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وهو نفس المنهج المعتمد في الدراسة الحالية، باستثناء بعض الدراسات السابقة مثل دراسة بن عيشوية (2019) اعتمدت المنهج شبه التجريبي بينما دراسة الحسني (2012) استخدمت المنهج الوثائقي النظري.

- من حيث العينة:

تباينت عينات الدراسات بين المراهقين، مرضى سكري، طلاب ثانوي، التلاميذ، بينما ركزت الدراسة الحالية على طلبة الماستر في علم النفس.

- من حيث الأداة:

اعتمدت معظم الدراسات المعروضة على مقاييس التفكير الإيجابي كأداة أساسية، وبعضها جمع بين مقياسين (التفكير الإيجابي ومتغير آخر نفسي في الغالب)، مثل دراسة عبد الستار (2019) وقندوز (2018)، وهي أقرب من تصميم الدراسة الحالية.

- من حيث الأساليب الإحصائية:

استخدمت أساليب احصائية متنوعة مثل: التحليل التنبؤي، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T-test)، واختبار الفروق القبلي والبعدي، أما بالنسبة للدراسة الحالية فاعتمدت على حساب العلاقة بمعامل الارتباط سبيرمان بين المتغيرين، ومان ويتني وكروسكال ولاس لحساب الفروق بين المجموعات.

07/ الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1-7/ التفكير الإيجابي:

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي لأهميته ولكونه ضرورة حضرية لتقدم المجتمعات في الوقت الحالي أصبح التفكير فن له أصوله وقواعده ومهاراته التي تتطلب الرعاية والتنمية والتوجيه، من التفكير الإيجابي الذي تم وصفه بأنه المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري للعمل.

فالاهتمام بهذا الجانب أصبح له أهمية في حياته الفرد وتوجيهها وحل العديد من المشاكل، ومن خلال من هذا تطرقنا في هذا الفصل بذكر أهم النقاط لتعرف على مفهوم التفكير الإيجابي من وجهة نظر مجموعة من الباحثين إضافة الى اهم الاستراتيجيات والعوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي ومن مفاهيم أخرى مفصلة.

أولاً: التفكير

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

-لغة: فكر في الأمر، يفكر فكر، أعمل العقل فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به الى مجهول، أفكر في الامر، فهو مفكر. (الكبيسي، 2008، ص17)

كما يقصد بالتفكير بأنه عملية عقلية عليا تميز الإنسان من غيره من الكائنات الحية الأخرى من حيث قدرته على الابتكار والإبداع (العبيدي، 2009، ص 26)

-اصطلاحاً: من حيث الاصطلاح تعددت مفاهيم التفكير من أبرزها ما يلي بأنه المهارة العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه كما يقول ديبونو أنه لا يوجد تعريف واحد مرض للتفكير لأن معظم تعريفات مرضية عند مستويات التفكير ويعرف التفكير بأنه نشاط عقلي لأنه يشمل كل شيء لكنه ليس تعريفاً شافياً تماماً والتعريف الذي يبدو أكثر شمولاً هو التقصي المدروس للخبرة من أجل الغرض ما قد يكون ذلك الغرض هو الفهم أو اتخاذ القرار أو القيام بعمل ما. (غانم، 2009، ص 22)

هو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير من المثيرات المؤثرة عليه (اسماعيل، 2009، ص45)

يعرف محمود محمد غانم التفكير بأنه المعالجة العقلية للمدخلات الحسية وإدراك الفرض للأمور والحكم عليها (غانم، 2009، ص21)

يعرف محمد جاسم العبيدي بأنه مظهر من مظاهر الذكاء والتفكير مختلف من التذكر. (العبيدي، 2009، ص254) من خلال التعاريف السابقة استنتجت الباحثة أن التفكير هو من عمليات الذهنية التي يقوم بها الإنسان لحل المشكلات التي تواجهه.

ثانياً: التفكير الإيجابي

هو توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناء التي تزيد من اهتمام الفرد بنتقته في ذات. (ابراهيم ا.، 2000، ص20)

تعرفه بيفر فيرا (2011) التفكير الإيجابي بأنه: "الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي" يعرف بونو (2001) التفكير الايجابي بأنه: "المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري الى العمل". (ادواردي، 2001، ص41)

عرفه ابراهيم (2007): أنه القدرة الإرادية للفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها باتجاه تحقيق توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة واتساق عقلي ذات طابع تفاؤلي. (ابراهيم ا.، 2007، ص05)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

يعرف عبد الستار ابراهيم التفكير الإيجابي بأنه تبني مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو الاكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفعالية وسعادة ورضا. (الستار ،، 2008، ص100)

عرفه حجازي 2012 بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة والمشكلات، والتغلب على منحها وشدائدها. (حجازي، 2012، ص84)

ويقول ديبلو (2003) هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية أما أنتوني فقد عرفه بأنه ذلك الجهد الذهني يقوم الفرد فيه بإقناع نفسه بكل الأفكار الايجابية التي تدفعه الى تحقيق أهدافه وعدم تعطيلها استنتجت الباحثة من خلال التعاريف السابقة أن الإيجابي هو موقف عقلي تتوقع فيه نتائج جيدة ومرضية لمواجهة وحل العراقيل التي تواجه الفرد في حياته اليومية.

ثالثاً: أبعاد التفكير الإيجابي

أ-التوقعات الايجابية: أي التوقعات الايجابية لتحقيق مكاسب مختلف جوانب الحياة الفرد فضلا على زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج 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 لعملية التوافق النفسي والاجتماعي.

ج-حب التعلم والتفتح المعرفي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات تغيير 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، ويمتلكون رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف تتعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي.

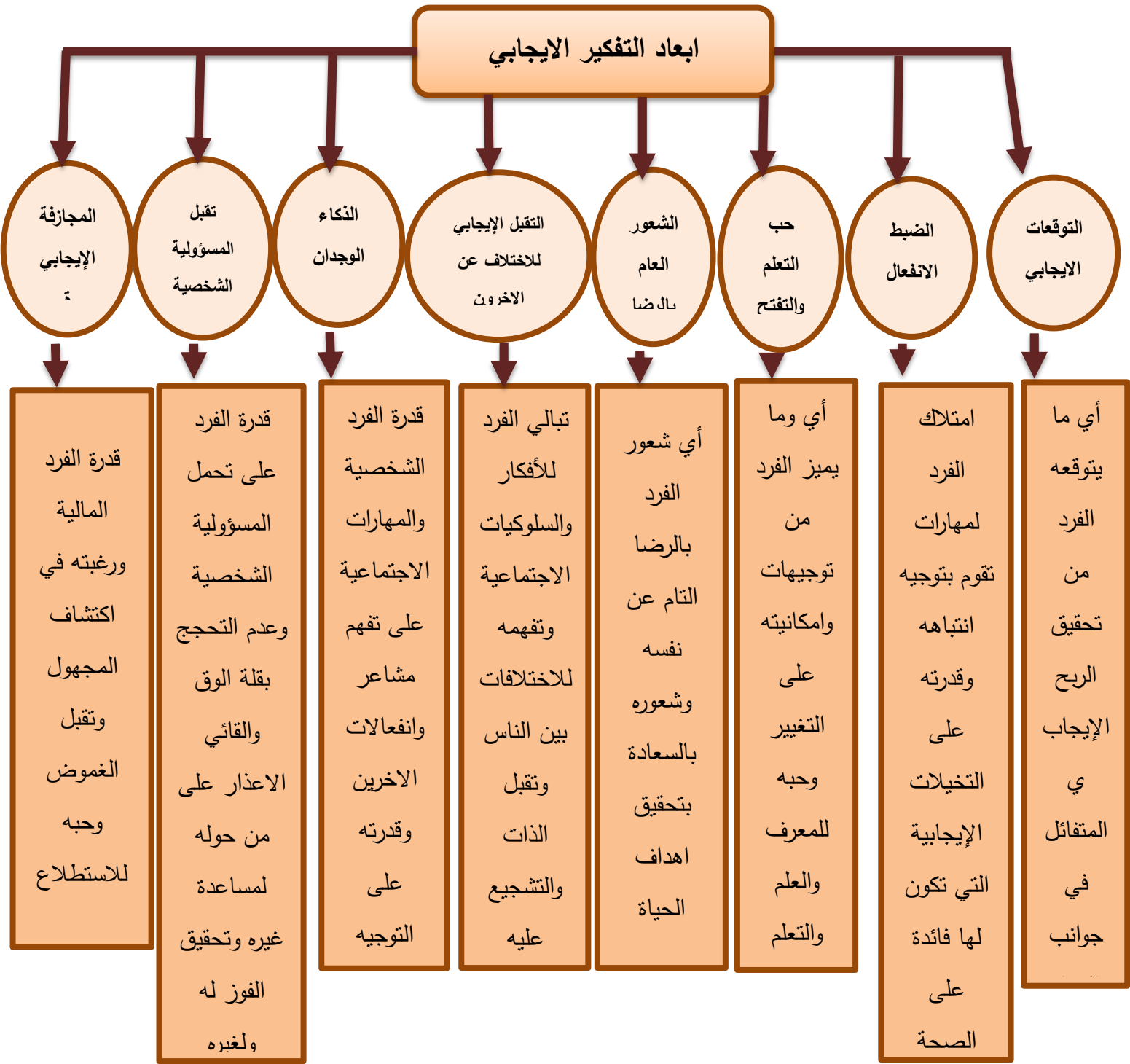
د-الشعور العام بالرضا: أي الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة وانجاز والتعليم.

هـ-التقبل الإيجابي للاختلاف عن الاخرين: وذلك بتبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على التفهم والاختلاف بين الناس وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر بمنظور ايجابي.

و-الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم إلى 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: الايجابيون 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 تتجح وتساعد الآخرين على النجاح وتحقيق الفوز لها ولمن حولها.

ح-المجازفة الإيجابية: الايجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة باكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة ولهذا نجدهم يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة واصدقائهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل ويفضلون النشاطات الإبداعية والتي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة والابتكار ويقدرّون على اتخاذ قراراتها ما هي التي تصفهم بالإيجابية والفعالية. (قنوعة، 2019، ص20-21).



الشكل رقم (02): يمثل ابعاد التفكير الايجابي (من اعداد الطالبة)

❖ رابعاً: استراتيجيات التفكير الإيجابي

أهم الاستراتيجيات التفكير الإيجابي هي:

أ- **استراتيجية القيادة الذاتية:** وتعد هذه الاستراتيجية أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير، ويقصد بها قيادة الفرد الأنشطة العقلية والأفكار والقناعات الداخلية ويتحدث من خلالها زمن السرعة ونتيجة عمليات التفكير.

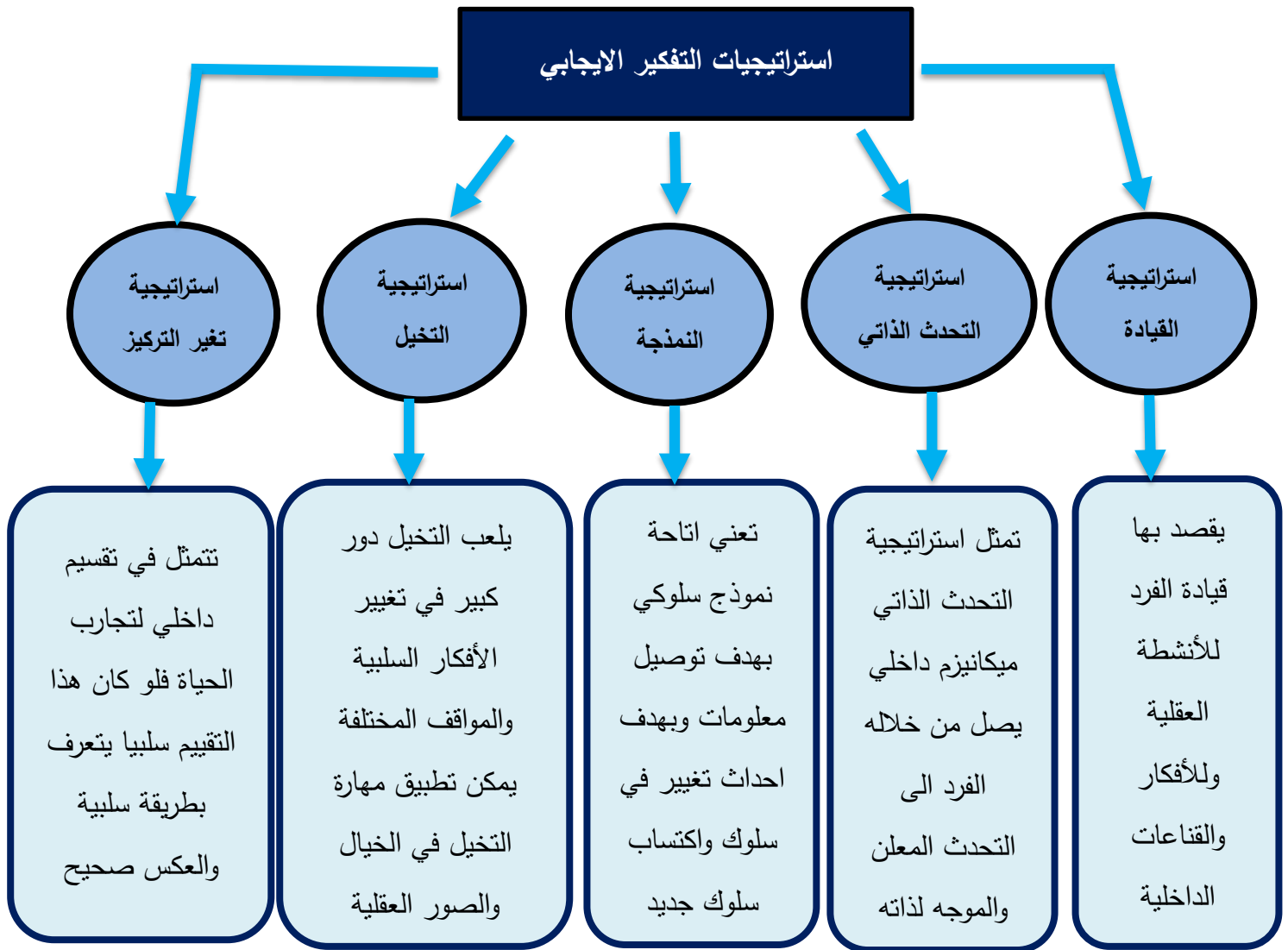
ب- **استراتيجية التحدث الذاتي:** للتحدث الذاتي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتحسين الأداء، وتمثل استراتيجية التحدث الذاتي ميكانيزم داخلي يصل من خلاله الفرد إلى التحدث المعلن والموجه لذاته وحديث الذات الإيجابي تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها.

ج- **استراتيجية النمذجة:** تفيد استراتيجية النمذجة في اكتساب سلوكيات جديدة وايضا تقليل أو زيادة بعض سلوكيات موجودة لدى الفرد حيث تعني إتاحة نموذج سلوكي يهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروف بقصد احداث تغيير في السلوك او اكساب سلو جديد.

د- **استراتيجية التخيل:** يلعب تخيل دورا كبيرا في بناء أهمية الفرد وفي تغيير كثيرا من الأفكار السلبية وفي مراجعة المواقف وتهديدات النفسية وتطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك وأساس التخيل الناجح هو اضافة أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصور.

هـ- **استراتيجية تغير التركيز:** وتدعو هذه الاستراتيجية إلى تغيير نحو الايجابية فبإمكان الفرد تغيير توجهاته وأهدافه في أي لحظة هو يريدتها ويعتبر قانون التركيز من أقوى قوانين العقل الباطن، وهي عبارة عن مجموعة من اسئلة تستخدم بشكل لا واعي في مواجهة التحديات من أي نوع وهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة، فلو كان هذا التقييم سلبا يتصرف بطريقة سلبية والعكس عندما يكون التقييم ايجابيا تكون النتائج الإيجابية. (الغازمي،

2022، ص. ص. 153-154)



الشكل رقم (03): استراتيجيات التفكير الإيجابي (من اعداد الطالبة)

خامساً: سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي

يتصف أصحاب التفكير الإيجابي بما يلي:

- يتصفون بالمرونة الفطرية ويتوقعون إلى معرفة الجديد من المعلومات؛
- مفردات ولغة صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادرة على المنافسة والحوار يكون هذا الحوار والنقاش مثمرا ومفيدا بالنسبة له وللآخرين؛
- مداخلات وأطروحات صاحب التفكير الإيجابي تتميز بالسمو والرفي حيث مفاهيمه ومقولاته منظمة وقابلة للتعديل والتفسير إذ اقتضت الحاجة ذلك؛
- صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تتناسب مع التطور الحاصل، فهو بذلك يقدر من الأشخاص المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجحة وفعالة لحل المشاكل المحيطة له ولغيره؛ (حسان، 2013، ص88)

- صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع لأنه يدرك ان المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما يفيد ولا يلزم أن يكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين؛ (حسان، 2013، ص89)

سادساً: العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي

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

- التنشئة الاجتماعية الأسرية: فالتربية والتنشئة لها تأثير كبير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وإذا قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر فإنها تؤدي الى بلورة شخصية مضطربة لدى الافراد وينعكس في سلوكه ونمط تفكيره؛

- الثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي السائد: إن المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات التفكير ليست قاصرة على الثقافة أو حضارة أو عرق أو دين إذا انها توحى بالإمكانات الهائلة التي يمكن أن يتطور بها أي مجتمع يمكنه أن يعزز لدى أفرادها السلوك الإيجابي، فالسلوك الأفراد وتفكيرهم يختلف بين الأنظمة السياسية الرجعية التي تسعى الى اشعار مواطنيها بالعجز والضعف وبين الانظمة الديمقراطية المتقدمة التي تسعى الى تطوير شخصيات الأفراد وتحرير أفكارهم من القيود والرجعية؛

- وسائل الإعلام المختلفة: وجد أن هناك تأثير مباشر لوسائل الإعلام المختلفة لا سيما التلفاز والبيث الفضائي على السلوك المشاهدين وتفكيرهم كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية. (محمود، 2020، ص17)

كما ان سهولة الوصول الى المعلومات الغزيرة جدا باستخدام تقنيات في متناول الجميع مثل الشبكة "العنكبوتية" تؤدي الى ركون الأفراد الى هذه الوسائل وتقنيات دون استخدام تفكيرهم. (محمود، 2020، ص 18)

❖ سابعاً: أنواع التفكير الإيجابي

للتفكير الإيجابي عدة أنواع نذكرها:

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

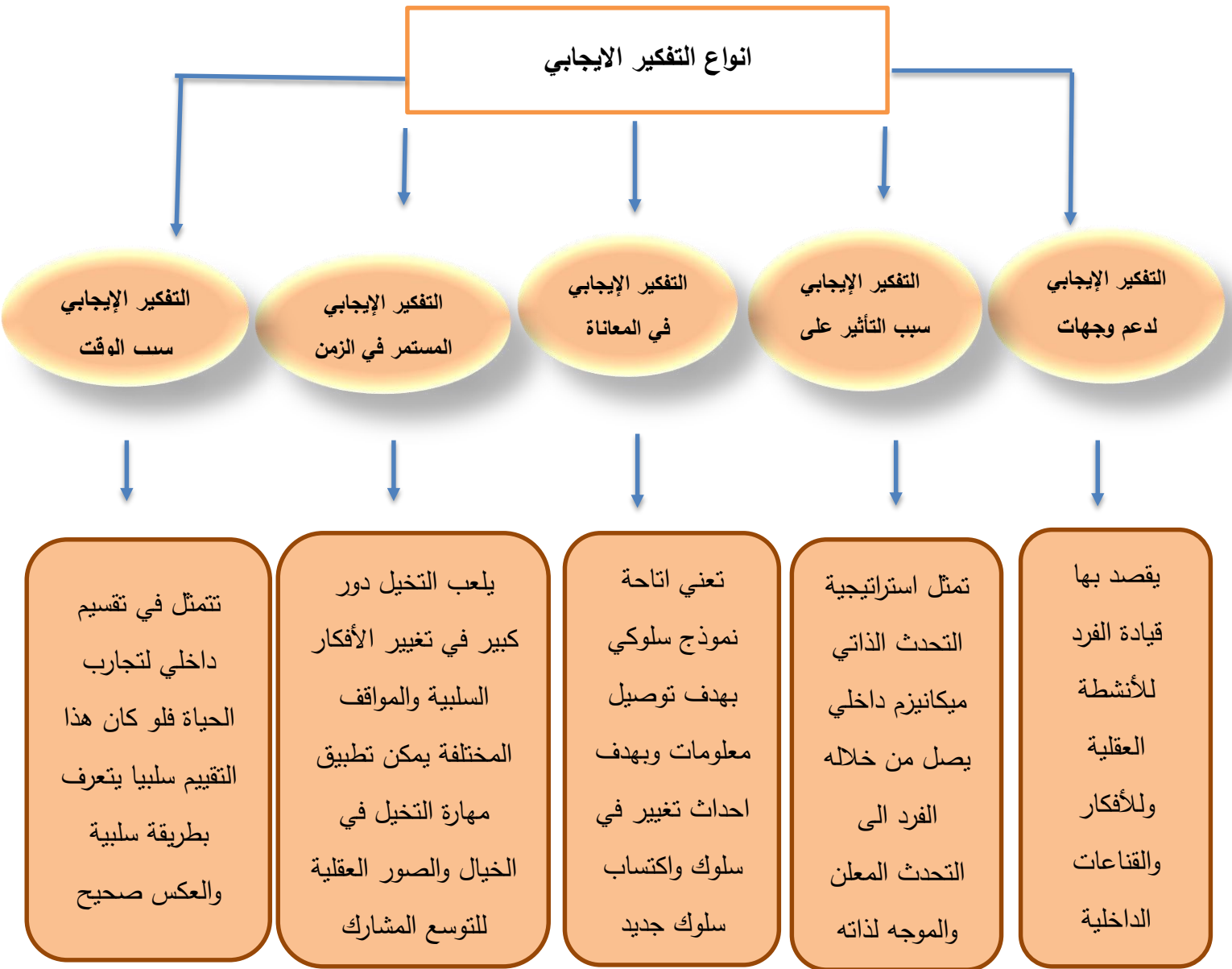
2- **التفكير الإيجابي سبب التأثير الآخرين:** هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الاقارب او الاصدقاء او حتى سبب برنامج قد شاهده الشخص في التلفاز فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط ومن الممكن أن يكون تأثيره ايجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو ايضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى 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 تحويله الى خبرة ومهارة وهناك نوع آخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فنجد تفكيره سلبيا، وتركيزه يكون أسوأ الاحتمالات واحاسيسه سلبية مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته.

4- **التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:** هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل واغوى انواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان او الزمان او المؤثرات بل هو عادة عند شخص مستمر في الزمن سواء واجه شخص تحدي أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته، الشخص من هذا النوع نجد حياته متزنة سعيدة وهادئة.

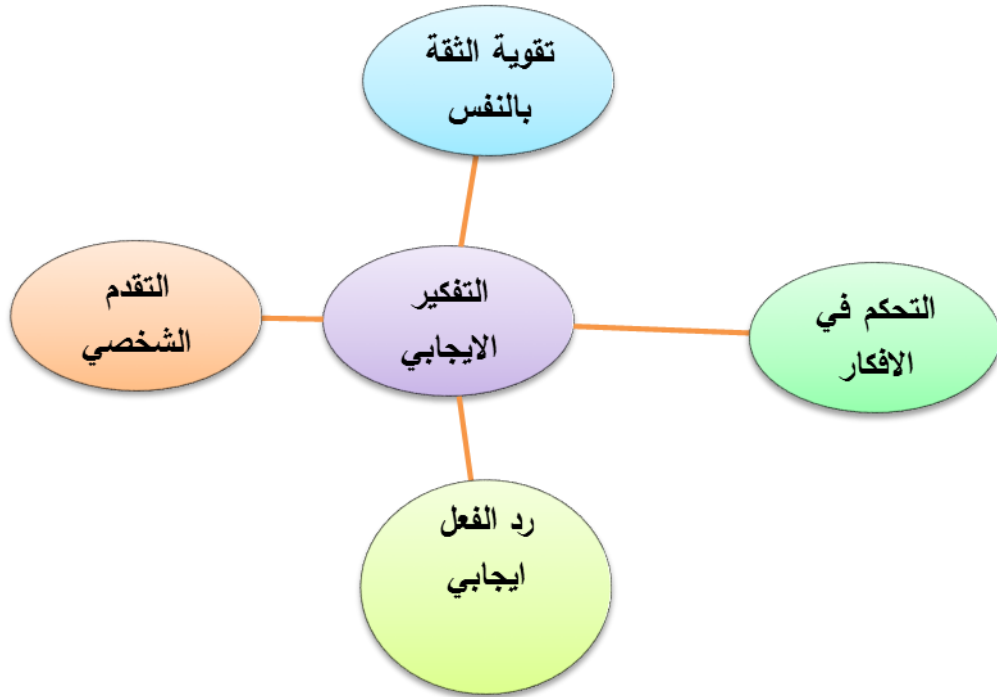
5- **التفكير الإيجابي سبب التوقيت:** يمكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحسين سلوكياتنا وايضا لبناء عادات ايجابية جديدة كما يفعل الناس من سلوكيات في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية. (حورية، 2021، ص22-23)

يمكن تلخيص مما سبق ذكره في الشكل التالي:



الشكل رقم (04): انواع التفكير الإيجابي (من اعداد الطالبة)

❖ ثامناً: أهمية التفكير الإيجابي



الشكل رقم (05): مخطط يوضح أهمية التفكير الإيجابي (من اعداد الطالبة)

نلاحظ من خلال الشكل أعلاه أن أهمية التفكير الإيجابي تتجسد في أربع نقاط هي تقوية الثقة بالنفس، تليها تحكم الطالب في أفكاره ومن خلال التقدم والتطور الشخصي، من ثم ردت فعله الإيجابية تجاه مواقف الحياة والمستقبل وهذا يتوقف مع المنظور المعرفي.

يشمل التفكير الايجابي إصدار الأحكام الإيجابية، وعلى الفرد أن يدعم تفاؤله وان يكون جهده متكاملًا وفيه احساس بالمسؤولية ويرتكز التفكير على الاستكشاف وانتظار الفوائد وعلى التقييم الإيجابي ويرتكز أيضا على حل مشكلات او ادخال تحسينات وفي كل حالة يتم تصميم الاقتراح لإحداث تغيير ايجابي، فعندما يقوم التفكير الإيجابي يهتم بالاقترحات التوالدية بتقسيم الاقتراحات الإيجابية. (ادواردي، 2001، ص165)

وهذا يعني أن علم النفس الايجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد، بمعنى البحث الدقيق عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له من تهديدات واحباطات في سياق حياته اليومية (محمد، 2010، ص129)

يذكر (Seligman، 2005) انا تاريخ علم النفس مليء بالأدلة العلمية التي تشير الى الاهتمام بكل ما هو سلبي في الشخصية الإنسانية، وإلى قلة الاهتمام بما هو إيجابي فيها، ومن ينبغي أن تكون عليه من كفاءة وإيجابية وعلى سبيل المثال إذا تأملنا إجراءات العلاج المعرفي سنجد أنها تعلم المريض النفسي كيفية تنفيذ الأفكار

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الآلية ودحضها ولكنها لا تنمي لديه القدرة النفسية لتنمية خصال الشخصية الايجابية من القدرات وسمات وخصال ومهارات وتطويرها الأمر الذي يرسخ الاهتمام الشديد بجوانب الضعف او ما يعرف بتثبيت منحى الخطأ Fix

What's wrong approach على حساب جوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية (محمد، 2010، ص 01)

- تتجسد من خلال استجابة الفرض تغيير طريقة تفكيره فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقه من تحقيق الفضل لنفسه ولذلك فإن التفكير العقلي الإيجابي ارتباط وثيق بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة وصدق الله العظيم بقوله «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» ومما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدامه ما يلي:

- هو الباعث على استنباط الأفضل وهو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل والانفتاح والصدق والثقة.

- يجعلك تختار قائمة أهداف الحياة، تحقق لك المستقبل الأفضل الذي يحقق اهدافك.

- تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.

- أن تكون مفكرا ايجابيا يعني ان تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر وان تنظر للجانب المضيء بدلا من تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيبا.

- أن هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تضع من حياتنا الايجابية والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس. وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من الشياطين الانس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.

- عندما نفكر بإيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستتجذب إلينا المواقف السلبية. (العمرى، 2014، ص20)

- يبحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفعالية والبناء حيث أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها.

-إن الشخص الذي يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف. (الرقيب، 2008، ص09)

❖ خلاصة:

في الأخير استنتجت الباحثة أن التفكير الإيجابي له أثر كبير في حياة الفرد وأنه لا يمكن للتفكير الإيجابي ان يكون الا من دوافع الفرد الذاتية لتحقيق أهداف سامية لذا يجب علينا التمسك بسلاح الإيجابية في مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجهنا في هذه الحياة، كما ان التفكير الإيجابي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعني الطاقات ويحفز الفرد في حل المشكلات.

7-2/ المرونة النفسية

المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي ومن المجالات الرئيسية للبحث في أدبيات علم النفس المعاصر خاصة في علم النفس الإيجابي التطبيقي، الذي يهتم بدراسة وتنمية القوى والسمات الإيجابية عند الإنسان بدلا من التركيز على الاضطرابات النفسية، كما تعد المرونة النفسية مكونات أساسي يعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق السعادة وتجعله قادرا على التأقلم مع الحياة الضاغطة والمشاكل التي يواجهها. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم المرونة النفسية وخصائصها والعوامل المرتبطة بها وسمات الشخصية لأشخاص ذوي المرونة النفسية فوائد وثمرات المرونة النفسية.

1. مفهوم المرونة النفسية:

1.1. لغة: قال ابن فارس "مرن" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين للشئ وجاء في لسان العرب مرن يمرن مرانة مرونة وهو لين في الصلابة والمرانة اللين.

2.1. اصطلاحا:

مفهوم المرونة كغيره من المصطلحات في العلوم الإنسانية والاجتماعية تتعدد في المفاهيم وتختلف ومرد ذلك الاختلاف إلى أن البعض ينظر الى المرونة من خلال الوسط العلمي الذي يعيش فيه فمنهم من يرى أن المرونة في اللين واليسر ومنهم من يرى تقبل الآخرين وافكارهم. (بوقيقة، 2016، ص15)

3.1. تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس 2002:

عرفت المرونة النفسية بأنها عملية التوافق والمواجهة للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ومثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقة مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية. (القمان، 2017، ص 26)

تعريف أنس الأحمدى (2009) المرونة النفسية: " هي الاستجابة الانفعالية والعقلية تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع المواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسعات القابلية أو الأخذ بأيسر الحلول.

ومنه في المرونة النفسية هي القدرة على التحسين من الاستجابة الانفعالية للفرد كما أنها من الأساليب التي تمكن الشخص من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة وكذلك كيفية الرد عليها بشكل عقلائي واقامة علاقة طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين.

2. المفاهيم المتعلقة بالمرونة النفسية:

1- **الاتزان الانفعالي:** وهو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابة انفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (شقورة، 2012، صفحة 13)

2- **المناعة النفسية:** مفهوم فرضي ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وعجز وتشاؤم.

3- **الصلابة النفسية:** تعرف كوبازا kobasa (1979) الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد بفعاليتته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية (نبيل 2006، 23)

3. السمات الشخصية للأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

1- **الاستبصار:** هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل على التواصل البين شخصي، علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين؛

2- **الاستقلال:** يعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه. (جواد، 2010، ص556)

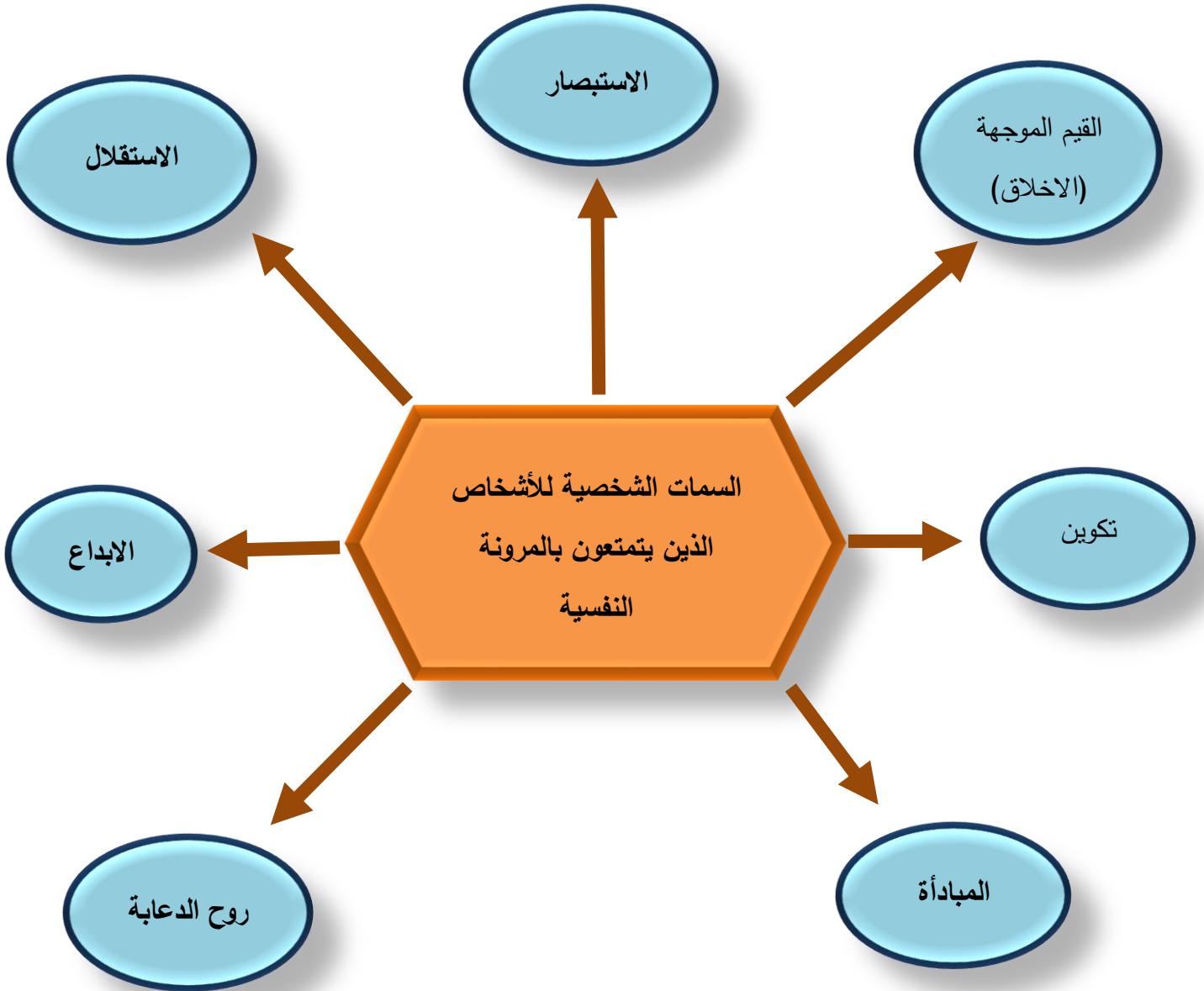
3- **الإبداع:** ويشمل إجراء خيارات وبدائل التكيف مع تحديات الحياة بالإضافة للاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر).

4- **روح الدعابة:** تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.

5- **المبادأة:** وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي مواجهة الأحداث وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة وتمثل قدرة الفرد على الإحساس بإدراك النتائج الصحيحة وسريعة.

6- **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي والبين شخصي مع من يحيطون به ومع ذاته.

7- القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقى الروحاني الصحيح للشخص المرن التي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه، ومع خالقه يكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة. (جاسم، 2019، ص ص 36-37)



الشكل رقم (06): يمثل السمات الشخصية للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية (من اعداد الطالبة)

4. العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية: يوضح ينجار (2004) أن هناك عدد من العوامل المرتبطة بالمرونة

النفسية ومنها:

1:4- عوامل تعويضية: وهي تقلل من أخطار التعرض للخطر، وهي جوانب فردية أو بيئة مثل الإيمان بالمواقف

الإيجابي تجاه الحياة أو الاستحضار الشخصية التي يكون لها نتائج إيجابية للأطفال وشباب عندما يكبرون؛

2:4- عوامل التحدي: مثل التحديات في أشكال المرض والحضارة الكبيرة أو احتلال الأسرة والتي بدورها تقلل من

الاجتهاد في المستقبل؛

3:4- عوامل الحماية أو الوقاية: وهذه تتفاعل مع الخطر للحد من احتمالات النتائج السلبية، أما العوامل الوقائية

تستهدف بنشاط خطر معين الحد من آثاره. (خلف، 2018، ص10)

5. طرق بناء المرونة النفسية:

1.5. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية، وتقبل

المساعدة والدعم من الأشخاص المقربين والاستمتاع إليهم يقوي المرونة النفسية.

2.5. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل التخلص منها أو تغلب عليها: بإمكان الفرد تغيير الطريقة

التي يدرك ويفسر ويستجيب بها للأحداث الضاغطة وأن يتجاوز الطرف الحاضر، ويحاول أن يخفف من مشاعر

الكدر أو الحزن من العثرات التي يواجهها.

3.5. تقبل الغير واعتباره جزءاً متضمناً بنويها في الحياة: تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركية

على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة. (باسل، 2017، ص17)

4.5. الدافعية تجاه تحقيق الأهداف: من خلال وضع الأهداف واقعية قابلة للتحقيق مبنية على قراءة دقيقة

الإمكانيات والقدرات الشخصية.

5.5. اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة: فهي تدفع بالفرد لمواجهة والتصدي الفعال وتوافق الإيجابي بدلاً من

الالتصاق بالمشكلات والضغط واجترار آلامها.

6.5. تلمس جميع الفرص التي تعطي دافع لاستكشاف الذات للفرد: فإن البشر يتعلمون الكثير عن أنفسهم

بحيث يكتشفون جوانب النفسية لديهم قد تطورت أو نتيجة تصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد والخسارة

أو الأحداث الضاغطة.

7.5. النظرة الإيجابية للذات: بأن يكون الفرد متيقناً من قدرته لحل المشكلات.

8.5. وضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي: ينبغي تجنب التكبير التضخمي للأحداث الضاغطة

والمؤلمة كما يجب تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر إلى مدى البعيد الذي يمكن أن يحتويه هذا

الموقف.

9.5. النظرة التفاؤلية للمواقف وتوقع واستبشار الخبر بدلاً من الحذر والقلق مما يخاف منه وعدم فقدان الأمل؛

10.5. العناية بالنفس يساعد الفرد في تماسك والاستعداد لأي حدث. (باسل، 2017، ص17)



شكل رقم (07): يوضح عشر طرق لبناء المرونة النفسية (من اعداد الطالبة)

المصدر: من اعداد الطالبة.

6. خصائص المرونة النفسية: تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية ومنهم هارت (Hart) وآخرون حيث أشار إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد مما يتمتعون بالمرونة النفسية تمثل العوامل الوقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد ويمكن إجمالها فيما يلي:

أ- القدرة على اقامة علاقات متبادلة فهي عنصر اعطاء وتلقي مساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء فضلا عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن 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 إدراك 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. (حورية، 2021، ص269).

7. فوائد وثمرات المرونة النفسية:

-**الصحة النفسية:** من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

- **النظرة الايجابية للحياة:** فكلما كان الانسان محليا بخاصية المرونة كان أكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة لأنها سبب في العمل والحركة والفعالية والعزم.

- **الاستمرارية في العطاء:** إن العمل المتقطع لا يأتي ثمرته وان العمل المتكرر يورث الكآبة والانسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل بهمة وحماس وروح واثقان، الاتصال الفعال إن الإنسان منذ ولادته وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أم لم يرد وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بماذا نجاح وفشل علاقته. (بريفقة، 2017، ص33)



الجانبة
الميداني

الفصل الثاني:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. حدود الدراسة
4. مجتمع وعينة الدراسة
5. أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية
6. الأساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة

تمهيد

بعد ان تطرقنا الى الجانب النظري نعرض هذا الفصل في مدخل الجانب الميداني بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، فالبحث العلمي يعتمد على الجانبين جانب نظري وآخر ميداني يصل من خلاله الباحث الى تأكيد او نفي ما وضعه من فرضيات والوصول إلى الإجابة على إشكالية الدراسة، فالجانب التطبيقي يعتمد فيه على عدة إجراءات بدا من ظروف العينة وكيفية اختيارها، ثم ما يتبعها من إجراءات البحث وأدوات جمع بيانات ليصل إلى تقنيات الاحصائية المستخدمة أثناء الدراسة، وهذا ما يساعد الباحث على تحقيق النتائج بقوة تفسيرية يستمدتها من الجانب التطبيقي، إذ يعتبر هذا الجانب الجسد الرابط بين الجانب النظري والنتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة.

1. منهج الدراسة:

يعرف المنهج على انه تنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة دائما من أجل الكشف عن حقيقة حيث نكون جاهلين لها واما من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين.

يختلف المنهج باختلاف مشكلة الدراسة والأهداف العامة والنوعية التي تستهدف تحقيقها لذلك ستعتمد هذه الدراسة المنهج الوصفي لانسجامها مع معطياته وأهدافه وحسب رجاء أبو علام عرفه بأنه: "طريقة منظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة او موقف او افراد او احداث او أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو تحقق من صحة حقائق قديمة وآثارها والعلاقة التي تتصل بها وتفسيرها وتكشف الجوانب التي تحكمها" (ابو علام 2004 ص 132).

اعتمدت الطالبة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بربط العلاقة بين المتغيرات ووصف الخصائص والمميزات للشيء الموصوف من ظواهر وسلوك كما هي في الواقع، ومن خلال جمع بياناتها يتم التحكم في هذه المتغيرات والتنبؤ بها معبرا عنها بصورة كمية وكيفية، وبناء على هذا المفهوم فإنه تم اختيار هذا المنهج لأنه يتلائم مع الدراسة الحالية التي نحن بصددتها والموسومة بـ: " التفكير الايجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة علم النفس السنة الثانية ماستر من جامعة المسيلة"

2. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الميدانية لابد من الاطلاع على الظروف والإجراءات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث الميداني لهذا جاءت الدراسة الاستطلاعية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث وفي هذا الفصل قمتُ بتحديد الدراسة الاستطلاعية وكل ما يتعلق بها واختيار أدوات جمع البيانات. ومرت العملية على النحو التالي

الفصل الثاني..... الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

المرحلة الأولى: والتي بدأت مع انطلاق السنة الجامعية 2025/2024 وتم من خلالها اختيار موضوع الدراسة بالتشاور مع المشرفة على العمل بعد إعلان الإدارة على مجموعة من المواضيع للطلبة، لتشرع بعدها في مختلف القراءات النظرية وجمع المادة العلمية المتعلقة بالموضوع.

المرحلة الثانية: وتمت فيها الدراسة الاستطلاعية من بداية منتصف شهر نوفمبر للسنة الجارية (2025) من اختبار للمقياسين وضبط بنوده من خلال التقرب من العينة للتأكد من فهمها ووضوحها. أين تم تطبيق استمارة الاستبيان كأداة للدراسة على عينة الاستطلاعية وكنا نهدف إلى ما يلي:

- تقصي الصعوبات التي تظهر أثناء تطبيق المقياسين لكي يتم تلافيها لاحقاً.
- معرفة قدرة الصياغة اللفظية لمفردات المقياسين على توصيل المراد من الفقرات لأفراد العينة.
- ضبط التعليمات أو تعديلها إن دعت الضرورة لذلك.
- تحديد مجتمع الدراسة وحجمه.
- تحديد حجم العينة وطريقة اختيارها.

وقد توصلنا في الفترة إلى ما يلي:

- حددنا مجتمع الدراسة والمتمثل في طلبة قسم علم النفس السنة الثانية والمذكورين في الجدول رقم (1).
- حددنا حجم العينة حيث قدر عدد العينة الاستطلاعية (30) طالبا وطالبة، و(98) في الدراسة الأساسية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.
- الفترة الثانية:** والتي تم فيها العمل التطبيقي على عينة أكبر (عينة الدراسة) المستهدفة لجمع البيانات بواسطة المقياسين ومن ثم ترتيبها وتنظيمها في جداول وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها، وقد تمت العملية من نهاية شهر نوفمبر إلى غاية شهر أبريل من سنة 2025.

3. حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الاساسية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة لتطبيق أداة الدراسة.
- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة في أواخر شهر نوفمبر الى غاية شهر أبريل للسنة الجارية 2024-2025
- **الحدود البشرية:** طلبة قسم علم النفس السنة الثانية ماستر لسنة 2025.

4. مجتمع وعينة الدراسة:

- 4-1/ مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة الكلي من (231) طالبا وطالبة قسم علم النفس السنة الثانية ماستر للموسم الجامعي (2025/2024) لجميع التخصصات (علم النفس العيادي، ارشاد وتوجيه، عمل وتنظيم)

وتتوزع العينة حسب الجدول التالي:

دول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية لطلبة سنة ثانية ماستر

رقم	اسم المؤسسة	حجم مجتمع الدراسة	الذكور	عينة الذكور	الاناث	عينة الاناث	عينة الدراسة الاستطلاعية
1	علم النفس العيادي	136	17	3	119	15	18
2	ارشاد وتوجيه	81	11	2	70	8	10
3	عمل وتنظيم	14	4	1	10	1	2
	المجموع	231	32	6	199	24	30

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنه تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية بسيطة تتكون من (30) طالبا وطالبة من قسم علم النفس السنة الثانية ماستر جامعة المسيلة، من حيث الجنس (6 ذكور و 24 إناث) و (18 عيادي، 10 ارشاد وتوجيه، 2 تنظيم وعمل) في التخصص.

4-2/ عينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (199) طالبا وطالبة بعد الاستغناء على أفراد الدراسة الاستطلاعية وهذا راجع الى أن العينة الاستطلاعية قد طبق عليها فعلا المقياسين وقد اطلعت على بنودهما ولا يمكن إعادة التطبيق مرتين على نفس الافراد، وتتوزع العينة بطريقة عشوائية بسيطة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (02) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغيري الجنس والتخصص

رقم	التخصص	حجم مجتمع الدراسة	عدد الذكور	عينة الذكور	عدد الاناث	عينة الاناث	مجموع العينة حسب الجنس	مجموع العينة حسب التخصص
1	علم النفس العيادي	117	13	4	104	54	58	51
2	ارشاد وتوجيه	70	8	2	62	35	37	40
3	عمل وتنظيم	12	3	1	9	3	3	7
	المجموع	199	24	7	175	91	98	98

يتبين من الجدول (02) أنه تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة عشوائية بسيطة تتكون من (98) طالبا وطالبة. بواقع (7 ذكور و 91 إناث) و (51 ارشاد وتوجيه، 40 عيادي، 7 تنظيم وعمل) في التخصص.

5. أدوات الدراسة: تم الاستعانة بمقياس التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لجمع بيانات الدراسة وهما على النحو التالي:

5-1/ التفكير الإيجابي

بغرض جمع البيانات اللازمة تم الاستعانة بالمقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي أعده في الأصل عبد الستار إبراهيم (2008). ويعتبر اختبار شخصية متعدد الأبعاد أعد ليخدم في المجال الإكلينيكي وغير الإكلينيكي بغرض الكشف على جوانب القوة الإيجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته، فقد تم صياغة المقياس في شكل عبارات بناء على حصر لما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية بلغ عددها (110) في صورته الأولية والذي يتوزع على 10 أبعاد وهي كالآتي:

طريقة تقدير درجات المقياس: تم تصحيح المقياس وفقا لما ذكره معد المقياس بحيث يعطي الدرجة (1) للتفكير غير الايجابي والدرجة (2) للتفكير الايجابي مع الاخذ بعين الاعتبار عكس درجات التصحيح في العبارات السالبة. (معمرى 2020، ص، 165-166)

5-2/ مقياس المرونة النفسية:

بغرض جمع بيانات المرونة النفسية في الدراسة الحالي تم الاستعانة بمقياس بكونود دافيدسون (Connor, K. (2003) M., & Davidson, J. R. T.) يتكون المقياس بصورته الأصلية من (26) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: بعد الصلابة يقاس ب 7 فقرات، بعد التفاؤل ويقاس ب 7، بعد تعدد المصادر ب6، وبعد الغرض أو الهدف ب 6 فقرات. انظر الملحق رقم (03).

5-3/ الخصائص السيكومترية للمقياس:

تمت ترجمة النسخة الكاملة المكونة من 25 بنداً إلى اللغة العربية، وجرى التحقق من خصائصها السيكومترية في دراسة حديثة شملت 1220 طالباً جامعياً في الأردن. أظهرت النتائج ما يلي:

- مؤشر صدق الاتساق الداخلي بلغ 0.88، مما يشير إلى مستوى عالٍ من صدق البناء.
- الثبات الداخلي (كرونباخ ألفا) :بلغ 0.934، مما يدل على ثبات ممتاز.
- التحليل العاملي: كشف عن أربعة عوامل تفسر 56.26% من التباين الكلي (الشبول، 2017 ص34)، وهي موضحة كالتالي:

الجدول رقم (03) يوضح أبعاد مقياس المرونة النفسية	
البعد فقراته	فقراته
الصلابة	7-6—5-4-3-2-1
التفاؤل	14-13-12-11-10-9-8
تعدد المصادر	20-19-18-17-16-15
الغرض أو الهدف	25-24-23-22-21

06/ الأساليب المعالجة الإحصائية: تم استخدام الأساليب الإحصائية في التحقق من صحة الفرضيات،

بنظام (SPSS)، اصدار 21؛ وهي كالاتي:

- التكرارات - المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية
- اختبار كرموجروف سميرنوف للاعتدالية - اختبار كا² لحسن المطابقة
- معامل سبيرمان لحساب العلاقة
- مان ويتي لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين
- كروسكال واليس لحساب الفروق بين المجموعات المستقلة

خلاصة الفصل:

تم خلال هذا الفصل عرض الخطوات المنهجية والإجراءات التقنية التي اتبعتها في دراستهما الموسومة بـ "التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية" لدى طلبة السنة الثانية ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، وقد حاولنا قدر الإمكان إتباع التسلسل المنهجي في خطوات الدراسة، بالإضافة وصف أدوات الدراسة بعدما أن تم اختيار عينتا الدراسة الاستطلاعية والأساسية بطريقة عشوائية طبقية، ومن ثم تحديد الاساليب الإحصائية التي تستخدم في التحقق من فرضيات الدراسة. لنمهد الطريق لإجراء الدراسة الأساسية في ضوء ما توصلنا اليه في هذا الفصل.

الفصل الثالث:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
3. الاستنتاج العام
4. اقتراحات الدراسة

تمهيد:

إن عملية القيام بأي بحث علمي بموضوع يتبع أي أسس وسبل منهجية معينة تساعد الباحث على تنسيق عناصر بحثه بأسلوب علمي منظم حيث يلخص هذا الفصل عرضنا لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة على فرضيات الدراسة، بهدف التعرف على مدى التفكير الإيجابي وعلاقته المرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من أداة الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS) للحصول على نتائج والقيام وتفسيرها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة والإطار النظري.

نعرض في الفصل الحالي نتائج الدراسة الأساسية وتحليلها وفقا لمتغيرات البحث وعلى هذا الأساس تتم مناقشة الفرضيات التي وضعت في بداية البحث كإجابات مؤقتة لتساؤلات البحث الحالي.

1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1.1 التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة يجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
دال	0,000	98	0,906	0,000	98	0,204	التفكير الإيجابي
دال	0,000	98	0,940	0,005	98	0,110	المرونة النفسية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا إختبار شبيرو ويلك أن كل القيم بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة وهي التفكير الإيجابي والمرونة النفسية جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) مما يجرننا إلى القول بأن بيانات هاته المتغيرات تتوزع توزيعا غير طبيعيا

وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية كما هو موضح في الملحق رقم (06).

2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طالبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل سبيرمان وذلك بعد التحقق من خطية العلاقة أنظر الملحق رقم (03): وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (4) يوضح العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية			
القرار	المرونة النفسية	Rho de Spearman	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.	0.243	معامل الارتباط	التفكير الإيجابي
	0.001	مستوى الدلالة	
	90	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس (التفكير الإيجابي) ودرجاتهم في (المرونة النفسية) بلغ (0.24) وهي قيمة متوسطة نوعاً ما وموجبة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (التفكير الإيجابي) ودرجات (المرونة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن كل ارتفاع في درجات الأفراد في (التفكير الإيجابي) تقابلها زيادة في درجاتهم في مقياس (المرونة النفسية) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي فإن هذه النتيجة أتت مؤيدة لفرضية البحث الأولى القائلة بتواجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طالبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

❖ مناقشة الفرضية الأولى:

تقاطعت النتيجة التي توصلنا إليها مع بعض الدراسات السابقة التي أثبتت العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية، وهو ما يدعم فرضيتنا الحالية. فقد توصلت دراسة باترسون (2007) إلى أن بعض جوانب التفكير الإيجابي كالمثابرة والامتثال تعزز مؤشرات الرضا عن الحياة، وهي مؤشرات مرتبطة بالمرونة النفسية، كما دعمت كلاً من دراستي نيفين عبد الستار (2019) والخطيب (2007) هذه النتيجة حيث توصل عبد الستار إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى تلاميذ الاعدادي، وأكد الخطيب على أن المرونة النفسية بمكوناتها تساعد في تحسين الانفعالات والامزجة التي تعتبر من صلب التفكير المتفائل الذي يمنح الأفراد نظرة إيجابية نحو ذواتهم والعالم الذي يحيط بهم. وهذا الذي اثبتته كذلك دراسة عبد ربه (2021) التي أوضحت أن ذوي التفكير إيجابي يمتلكون استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وسهولة التكيف معها، وهذا الذي يجعل من التفكير الإيجابي بوصفه نمطا معرفيا له صلة ببنوية بالمرونة بوصفها خاصية دينامية نفسية تسمح للفرد بالتكيف والتأقلم مع مشكلات الحياة وتحدياتها، هذه النتائج عكست وجود علاقة طردية بين للتفكير الإيجابي والمرونة النفسية مما يعزز قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات وتجاوزها وهذا الذي توصلت إليه فرضية الدراسة التي نصت على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة وقد تحققت فعلا ، مما يمنح الفرضية تأييدا نظريا وميدانيا.

3.1.3.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس متوسط " وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على اختبار كا² لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح اختبار كا² للكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض	83	%85	49,0	34,0	47.184	1	0.000	دال عند 0.01
متوسط	15	%15	49,0	-34,0				
الإجمالي	98	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (98) فرداً تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (83) فرداً كان مستواهم على المقياس (منخفضاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 85%، وبليها (15) فرداً كان مستواهم على المقياس (متوسطاً) بنسبة مئوية قدرت بـ 15%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) قدرت بـ 47.18 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المستويات لصالح المستوى الأول (منخفض)، ومنه يمكن القول بأن مستوى التفكير الإيجابي منخفض لدى أفراد عينة الدراسة، وعليه فإن هذه النتيجة تعارض فرضية البحث الثانية والقائلة مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الثانية ماستر متوسط بل منخفض، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

❖ مناقشة الفرضية الثانية:

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء الدراسات السابقة التي تناولت متغير التفكير الإيجابي في سياق مختلف، حيث تظهر تبيان واضح في مستويات تفكير الأفراد وفقاً للمتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية بشكل عام وعلى سبيل المثال دراسة الحسني (د ت) التي ذهبت إلى عكس ما ذهبت إليه الفرضية الحالية والتي أكدت أن التفكير الإيجابي سمة من سمات المسلم الذي يرتبط بمرجعية إسلامية تعزز الرضا والتفاؤل والثقة بالنفس، وورود النتيجة على غير هذا المنحى قد يعود لأسباب تتعلق بصعوبة التأقلم أو في الغالب عدم قدرة أفراد العينة على التكيف في بيئة الجامعة وذلك تبعاً لوجهة نظر الطلبة الذين تم الاحتكاك بهم في فترة العمل الميداني، أو قد يكون هناك عاملاً أثر في انخفاض التفكير الإيجابي لديهم لم ندره بعد، وقد أكدت نتائج علّة وبوزداد (2016) هذا التوجه في دراستهما والتي تشابه إلى حد كبير مع عينة بيئة الدراسة الحالية أن طلبة جامعة الأغواط وخاصة الإناث منهم يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، وهو ما يعكس أن البيئة الجامعية قد تكون عاملاً مساعداً على تبني تفكيراً إيجابياً لدى الطالبة وأخرى لا تشجع على ذلك أو قد تتدخل عوامل أخرى لا تعزز على التفكير الإيجابي وهو ما لا ينطبق على عينة هذه الدراسة، مما قد يعني اختلافاً في مستوى الضغوط وضعف في الدعم النفسي والاجتماعي.

وفي ذات السياق أوضح السيد (2016) في دراسته التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم) والدافعية للإنجاز وهو ما يدل على أن التفكير الإيجابي يحفز الطالب في مساره الدراسي. لذلك فإنّ ورود نتائج هذه الدراسة على عكس ما ذهبت إليه باقي الدراسات في انخفاض التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة قد يكون مرتبطاً بانخفاض الدافعية لديهم، وعلى ضوء ما سبق، فإنّ الفرضية التي

نصت عن أنّ مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة متوسط لم تتحقق وقد يعود ذلك كما ذكرنا إلى سياقات اجتماعية وخصائص نفسية وظروف خاصة مرتبطة بالعينة.

4.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: "مستوى المرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس متوسط" وللإجابة على الفرضية تم الاعتماد على إختبار كا² لجودة التوفيق أو ما يطلق عليه بحسن المطابقة، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (7) يوضح اختبار كا² للكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المستويات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
منخفض جدا	20	%20	19,6	0,4	30.673	4	0.000	دال عند 0.01
منخفض	28	%29	19,6	8,4				
متوسط	35	%36	19,6	15,4				
مرتفع	7	%7	19,6	-12,6				
مرتفع جدا	8	%8	19,6	-11,6				
الاجمالي	98	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (98) فردا تباينت مستوياتهم فيما بينها حيث نجد أن (35) فردا كان مستواهم على المقياس (متوسطا) بنسبة مئوية قدرت بـ 36%، ويليها (28) فردا كان مستواهم على المقياس (منخفضا) بنسبة مئوية قدرت بـ 29%، ويليها (20) فردا كان مستواهم على المقياس (منخفضا جدا) بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، ويليهم (8) أفراد كان مستواهم على المقياس (مرتفعا جدا) بنسبة مئوية قدرت بـ 8%، في حين أن هناك (7) أفراد كان مستواهم على المقياس (مرتفعا) بنسبة مئوية قدرت بـ 7%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (3) قدرت بـ 30.67 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المستويات الأربعة لصالح المستوى الثالث (متوسط)، ومنه يمكن القول بأن مستوى المرونة النفسية متوسط لدى أفراد عينة الدراسة، وعليه فإن

هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الثالثة والقائلة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس متوسط ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

❖ مناقشة الفرضية الثالثة:

توصلت الدراسة الحالية إلى أن مستوى المرونة النفسية جاء متوسطا لدى أفراد العينة، وهو ما يوافق الافتراض الموضوع مسبقا. إذ تشير هذه النتيجة على توافر مستوى مقبول من المرونة النفسية لا يرقى إلى أن يكون قدرة كبيرة يستطيع الافراد من خلالها مواجهة الضغوط النفسية ومشكلات الحياة بشكل فعال، ويمكن فهم هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة التي عالجت موضوع المرونة النفسية في سياقات تختلف باختلاف طبيعة الموضوع وخصائص العينة.

حيث أظهرت بعض الدراسات أن المرونة النفسية قابلة للتعزيز من خلال برامج إرشادية كدراسة حسان (2008) التي أثبتت أن تدخلاً إرشادياً مخصصاً يمكن أن يرفع من مرونة الأنا لدى الطالبات الجامعيات. وتقاطعت هذه النتيجة مع دراسة شعبان شقورة (2012) في بحثه المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب غزة في فلسطين حيث توصل إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة والرضا عن الحياة. ودرجة علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. مما يدل على أن مهما اختلفت البيئة يظل مستوى المرونة معتدل لأسباب مختلفة مرتبطة بمتغيرات مختلفة ففي دراسة قوته وآخرون يذهب إلى أن المرونة النفسية ليست ثابتة لدى الأفراد حتى في نفس البيئة بل تتأثر بشكل مباشر بالسياقات السياسية والاجتماعية. وهو ما قد يعطي فكرة عن مستوى المرونة المتوسط لدى العينة الحالية، إذ قد لا يكون التكفل النفسي والدعم الاجتماعي كافيان لإحداث تغير كبير في مكونات المرونة. وهذا بالضبط الذي أثبتته بعض الدراسات حيث ذكرت أن وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا، وهي الاستبصار، الاستقلال، الابداع، روح الدعابة المبادأة، العلاقات الاجتماعية، القيم الروحية الموجهة الاخلاق هي مؤشرات كفيلة بأن تجعل الأفراد الذين يتعرضون لصدمات في أحداث صادمة يتصدون لها ويجتازونها بسلام. لكن ورود المرونة النفسية بمعدل متوسط في الدراسة الحالية يدعم استنتاج أن مكوناتها لا تتوافر بالقدر الكافي لدى أفراد العينة أو تتوافر في بعض مكوناتها ولا تتوفر في البعض الآخر. الخطيب(2007)

ويمكن أن نخلص إلى الفرضية التي نصت على أنّ مستوى المرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر متوسط قد تحققت وهي نتيجة تجد لها أساساً ضمناً في أدبيات الدراسات السابقة والتراث النظري؛ فالمستوى المعتدل للمرونة النفسية هو انعكاس لظروف البيئة المحيطة وهو ما لمسناه فعلاً كطلاب قبل أن نلمسه من زملائنا الذين كانوا موضع دراستنا، وغياب دور الأسرة "الغير الحاضن" أحياناً والضغوط المادية و المعنوية يؤثر على

المرونة، ويتفاوت توافر مكوناتها من شخص لآخر سيضيفي إلى نتيجة كالتالي توصلنا إليها مما يتطلب التدخلات الإرشادية و النفسية في بعض الأحيان لترفع من المرونة وتكسب الفرد حيوية مواجهة الظروف بشكل فعلا. كما تدل هذه النتيجة على إمكانية تعزيز المرونة النفسية لدى فئة الطلاب الجامعين من خلال تدخلات نفسية وإرشادية مناسبة.

2.1.5.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة للدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة في كل من التفكير الإيجابي والمرنة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس تبعا لمتغير الجنس " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار مان ويتني، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (8) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	Z	Wilcoxon W	Mann-Whitney U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	الجنس	
غير دال	0.116	-1.570	4391.000	205.000	460,00	65,71	7	ذكور	التفكير الإيجابي
					4391,00	48,25	91	إناث	
							98	الإجمالي	
غير دال	0.052	-1.941	206.000	178.000	206,00	29,43	7	ذكور	المرونة النفسية
					4645,00	51,04	91	إناث	
							98	الإجمالي	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (98) فرداً قد توزعوا بناء على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المرونة النفسية حسب متغير الجنس إلى (7) ذكور بواقع (65.71) كمتوسط رتب، و (91) أنثى بواقع (48.25) كمتوسط رتب بالنسبة لمقياس التفكير الإيجابي، و (7) ذكور بواقع (29.43) كمتوسط رتب، و (91) أنثى بواقع (51.04) كمتوسط رتب بالنسبة لمقياس المرونة النفسية، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) مان ويتني والتي بلغت (-1.57) في مقياس التفكير الإيجابي، وفي مقياس المرونة النفسية بلغت (-1.94)، نلاحظ أنها قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت معارضة لفرضية البحث الرابعة والقائلة بـ توجد فروق ذات دلالة في كل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم

النفس تبعا لمتغير الجنس أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

مناقشة الفرضية الرابعة:

جاءت نتائج الدراسة الحالية غير متطابقة لما ذهبت إليه الفرضية، إذ لم يتم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية. هذه النتيجة وجدت لها دعما من خلال بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. كدراسة قندوز (2018) التي بحثت في العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط للمصابين بداء السكري، حيث أنها لم تجد أثرا ذا دلالة على التفكير الإيجابي يعزى لمتغير الجنس، وهو ما يسند النتيجة الحالية في نتائجها، كما اشارت (عبد ربه، 2021) في معرض تفسيرها لتأثير بعض المتغيرات على التفكير الإيجابي مثل السن والمستوى التعليمي و لمتغير مدة المرض لم تجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق هذه المتغيرات وقد جاءت استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتبطة بعلاقة قوية بالتفكير الإيجابي في ذات الدراسة مما يوحي أن التفكير الإيجابي قد يرتبط بعوامل أخرى غير الجنس، لكن في المقابل وعكس نتيجة الدراسة الحالية وفي بيئة جزائرية قريبة من بيئة دراستنا الحالية جاءت الفروق دالة احصائيا في التفكير الإيجابي لصالح الإناث لدى طلبة جامعة الأغواط وهي دراسة لعلّة وبوزداد (2016). ويعزى عدم وجود فروق بين الجنسين فما يبدو إلى تقارب البيئة الثقافية والاجتماعية ووقوع أفراد العينة تحت نفس التأثيرات والظروف.

أما فيما يخص متغير المرونة النفسية، فقد أظهرت دراسات متعددة مثل دراسة الخطيب (2007) وحسان (2008)، وشقورة (2012) أن المرونة النفسية تتأثر بمكوناتها الداخلية (الدعم الاجتماعي، القيم الروحية، جودة الحياة، وروح الدعابة) ولم تظهر تأكيدا جليا لأثر متغير الجنس عليها. وذهبت هذه الدراسات إلى أنّ المرونة النفسية يمكن اكتسابها وتعزيزها من خلال البرامج الإرشادية والدورات التدريبية والبيئة المساعدة، مما يفضي إلى أنّ الفروق وفق متغير الجنس ليس له دور بارز إذا توفرت نفس الظروف للطرفين. ويعزى عدم تحقق الفرضية لتأثيرات متشابهة قد تكون نفسية او اجتماعية أو بيئية.

2.1.6.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة للدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة في كل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قسم علم النفس تبعا لمتغير التخصص "، وللتحقق من هذه الفرضية تم اللجوء إلى إختبار كروسكال واليز، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (9) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفرق كل من التفكير الإيجابي والمرنة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر قيم علم النفس تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	حجم العينة	متوسط الرتب	Kruskal-Wallis H	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
التفكير الإيجابي	إرشاد وتوجيه	50,82	0.389	2	0.823	غير دال
	علم النفس العيادي	48,75				
	تنظيم وعمل	44,14				
	الاجمالي	98				
المرونة النفسية	إرشاد وتوجيه	55,02	4.099	2	0.129	غير دال
	علم النفس العيادي	44,00				
	تنظيم وعمل	40,71				
	الاجمالي	98				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (98) فرداً قد انقسمت حسب متغيري التفكير الإيجابي والمرونة النفسية إلى ثلاث مجموعات، تمثل المجموعة الأولى الأفراد الذين يدرسون إرشاد وتوجيه وقد بلغ عددهم (51) فرداً بمتوسط رتب بلغ 50.82 في مقياس التفكير الإيجابي و 55.02 في مقياس المرونة النفسية، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين يدرسون علم النفس العيادي وقد بلغ عددهم (40) فرداً بمتوسط رتب بلغ 48.75 في مقياس التفكير الإيجابي و 44.00 في مقياس المرونة النفسية، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين يدرسون تخصص تنظيم وعمل وقد بلغ عددهم (7) أفراد بمتوسط رتب بلغ 44.14 في مقياس التفكير الإيجابي و 40.71 في مقياس المرونة النفسية، وقد أفرز اختبار الدلالة الإحصائية كروسكال واليز (H) والذي بلغت قيمته عند درجة الحرية (2) ب 0.38 في مقياس التفكير الإيجابي و 4.09 في مقياس المرونة النفسية، وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي فإن النتيجة المتوصل إليها هي: لا توجد فروق ذات دلالة في كل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر تبعاً لمتغير التخصص ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

❖ مناقشة الفرضية الخامسة:

تشير النتيجة إلى أن متغير التخصص لا يحدث أي فارق في المتغير المستقل (التفكير الإيجابي) و التابع (المرونة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة على حد سواء وقد دعمت دراسة معروضة واحدة على الأقل هذا التوجه، إذ لم يظهر متغير التخصص تأثيره في مستوى التفكير الإيجابي أو المرونة النفسية بشكل جلي، وهذا ينسجم مع النتائج التي توصلنا فقد أكدت، دراسة قندوز (2018) أنها لم تجد فروقا ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس أو العمر أو الوضعية الاجتماعية في التفكير الإيجابي للمصابين بداء السكري، وهذا يدعم المنظور الذي يعرضه التراث النظري بأن التفكير الإيجابي يُبنى عبر مكونات مشتركة (وجدانية، تجريبية، ومعرفية) ليس بالضرورة لها علاقة بالتخصص أو البيئة.

أما بالنسبة لمتغير المرونة النفسية، فقد أظهرت بعض الدراسات المعروضة في هذا البحث كدراسة (شقورة والخطيب) أنّ العوامل المكونة للمرونة النفسية التي تشمل (تقبل الذات، جودة الحياة، القيم الروحية، العلاقات الاجتماعية)، يمكن أن يتشاركها الطلبة مع اختلاف تخصصاتهم بمستويات مقارنة فتتعدم الفروق في المرونة النفسية لديهم ما يفسر غياب الفروق في هذا المتغير في الدراسة الحالية.

وعلى ضوء ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تبرز فكرة أنّ كلا من المتغيرين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لا يتأثران بالتخصص الأكاديمي سلبا أو إيجابا وأنهما ليس من المحددات التي ترفع من مستوى التفكير الإيجابي والمرونة النفسية أو تخفضهما على الأقل في ظروف عينة الدراسة الحالية وخصائصها النفسية والاجتماعية البيئية التي يبدو أنها تتشابه لحد ما وبالتالي فالفرضية التي تقول بوجود فروق ذات دلالة في كل من التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طلبة السنة الثانية ماستر تبعا لمتغير لم تتحقق.

2. الاستنتاج العام:

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها فإننا يمكن أن نستنتج ما يلي:

- بينت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية.
- مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة جاء منخفضا، ما يشير إلى ضعف تمثل الطلبة لهذا النمط المعرفي ذو الطابع الإيجابي وقد يكون بسبب السياق البيئي والضغوطات الزائدة.
- مستوى المرونة النفسية لدى العينة جاء متوسطا، وقد يتفق مع خصائص العينة في جانبها الاجتماعي والتكويني والبيئي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في متغير التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تعزى إلى متغير الجنس بسبب ضعف تأثيره على المتغيرين، ولا يعتبر محددًا حاسمًا لهما.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير التفكير الإيجابي والمرونة النفسية تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي، مما يدل على أن هذا المتغير لا يمثل عاملا حاسما في التأثير فيهما.

❖ خاتمة:

تناولت الدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية وهما عنصران ايجابيان ومتراپطان يؤثران في بعضهما البعض ويعززان الصحة النفسية للفرد؛ فالتفكير الإيجابي عبارة عن إدراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل أي هو مجمل الأفعال اتجاه المواقف المختلفة من الحياة والتعامل معها بطريقة إيجابية ومنتجة.

أما بالنسبة للمرونة النفسية فهي قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف المختلفة في الحياة بشكل صحيح وفعال، وهي تشمل القدرة على التغلب على العواطف السلبية والضغوطات النفسية التي تواجه الفرد والتعامل معها بشكل مناسب كما أنها تساعد على التكيف مع المواقف الصعبة والمشكلات المختلفة.

ولقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف من خلال محاولة الإحاطة بجوانب عدة لنصل إلى بناء تفسير للعلاقة التي تجمع التفكير الإيجابي بالمرونة النفسية. إلا أن مستواهما يظل متواضعا في غياب دراسات تبحث عن الأسباب والدوافع وراء ذلك. كما أن عدم وجود الفروق بين الذكور والاناث وفي التخصصات الأكاديمية يشير إلى أن هذه السمات النفسية تتجاوز محددات الجنس والتخصص وتعكس نمطا وجدانيا ومعرفيا عاما يُبنى مع الوقت من خلال التفاعل بين الافراد في بيئتهم وبين الأفراد ومجتمع الجامعة بصفة عامة.

● مقترحات الدراسة: وبناء على ما سبق فإننا يمكن أن نقدم الاقتراحات التالية:

إدماج برامج تدريبية وإرشادية في المؤسسات الجامعية تستهدف فئة الطلبة لتعزيز التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى الطلبة، بالاعتماد على نماذج فعالة.

القيام بدورات داخل الجامعات لتكوين الطلبة في هذا المجال وتدريبهم على الاستراتيجيات التي تنمي مهارات التفكير الإيجابي ومواجهة الضغوط.

برمجة أنشطة يمكن من خلالها تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي.

الاهتمام بالبرامج التي تزيد من مستوى التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى الطلبة حيث يساعدهم ذلك في جعلهم أكثر قدرة على مواجهة المشكلات.

دمج البعد الثقافي والديني في دعم التفكير الإيجابي وتعزيز المرونة النفسية في مركز المساعدة النفسية ليكون التكفل النفسي متاحا في أي وقت تندمج فيه التجارب العلمية والمبادئ الدينية.

إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية والتدقيق في معرفة أثر كلا منهما على الآخر؛ وعلاقتها بمتغيرات نفسية وديموغرافية.

قائمة المراجع:

أولاً: قائمة الكتب:

- 1- مصطفى، وفاء محمد، (2003)، حقق احلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، ط 1، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
- 2- مصطفى. مصطفى نمر، (2001)، استراتيجيات تعليم التفكير، دار البداية القاهرة، مصر.
- 3- فيرا بيفر، (2011)، التفكير الإيجابي، مكتبة الجرير للطباعة والنشر، ط1، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 4- عبد الستار إبراهيم، (2008)، عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 5- قوتة وآخرون، (2001)، المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، فلسطين.
- 6- بونو، ادواردي، (2001)، قبعات التفكير الإيجابي، ترجمة خليل الجبوسي المجتمع الثقافي، أبو ظبي، الإمارات المتحدة.
- 7- الفقي إبراهيم، (2007)، قوة التفكير الإيجابي، د ط، دار توزيع الراية، القاهرة، مصر.
- 8- حجازي مصطفى، (2012)، إطلاق طاقة الحياة قراءة في علم النفس الإيجابي، (د ط)، دار التنوير، بيروت، لبنان.
- 9- حسان، فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة فلسطين (2008).
- 10- عبد الواحد الكبيسي، (2008)، تنمية التفكير بأساليب مشوقة، (ط3)، دار بينو للنشر والتوزيع، عمان.
- 11- محمد جاسم العبيدي، (2009)، مدخل الى علم النفس العام، (ط1، ط2)، دار الثقافة، عمان.
- 12- محمد صالح الإمام، عبد الرؤوف محفوظ إسماعيل، (2009)، التفكير الإبداعي والناقد (ط1) مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 13- الفقيه إبراهيم، (2000)، التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية دار الراية مصر.
- 14- الفقي إبراهيم، (2009)، استراتيجيات التفكير الوصايا العشر للتفكير الإيجابي، دار الراية، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

ثانيا: الرسائل والاطروحات:

أ- مذكرات الماجستير:

- 1- خليفة فردوس، (2023)، التفكير الايجابي وعلاقته بتوكيد الذات لدى مرض القصور الكلوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي، بجامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر.
- 2- عبد ربه حورية، (2021)، التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة تلاميذ الثانوية، مذكرة مكملة شهادة ماستر جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، الجزائر.
- 3- مشير عقبة، (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص النشاط الرياضي المدرسي جامعة العربي التبسي، تبسة، الجزائر.
- 4- بوقيقة محمد علي، (2016)، علاقة المرونة النفسية بمتغير الجنس والسن، لنيل شهادة الماستر، تخصص تربية حركية جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- 5- عفاف زين قنوعة، (2019)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية، مذاكرة شهادة ماستر علوم التربية تخصص ارشاد، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، الجزائر.

ب- رسائل الماجستير:

- 1- رانيا محمد حسين ابو القمعان، (2017)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية، مذكرة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية مصر، الجزائر.
- 2- يحيى عمر شعبان شقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة رسالة ماجستير، الجزائر.
- 3- يحيى عمر شعبان شقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة رسالة ماجستير، الجزائر.
- 4- محمد احمد جاسم، (2019)، مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الاعدادي في العراق رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية جامعة آل البيت، العراق.
- 5- صالح عبد الله خلف، (2018)، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت

- 6- محمد شبول لانا باسل، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها على حل مشكلات لدى الطلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة اليرموك، الأردن.
- 7- يوسف فهمي سليم، (2017)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- 8- بكار سارة، (2013)، انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- 9- النوى هاجر، (2016)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وارشاد وصحة نفسية، جامعة الجزائر 02، أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
- 10- محمود هنا، (2020)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا بجامعة الدليل القدس.
- 11- محمد حسان، (2013)، التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، أطروحة ماجستير كلية التربية بجامعة كربلاء، العراق.
- 12- عائشة عبید الله مبارك تعويضي العازمي، (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين، الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية جامعة، عين الشمس، مصر.
- 13- محمد فهد، (2013)، أثر برنامج تدريبي مبني على تفكير ايجابي في تقدير الذات لدى الطلبة الموهوبين والعادين، رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا بجامعة البلقاء، الأردن.
- 14- الشبول، لانا باسل محمد. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، أطروحة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة اليرموك، العراق.
- 15- الشبول، لانا باسل محمد. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، أطروحة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة اليرموك، العراق.

ج- أطروحات الدكتوراه:

- 1- بن عيشوية بلال، (2019)، فعالية برنامج نفسي في الرفع من درجة تفكير ايجابي لدى المراهق المتمدرس اطروحة الدكتوراه كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة البليدة 02، الجزائر.
- 2- الحسني عوض بن عبد احمد زاهر، (2013)، التفكير الإيجابي من منظور التربية الإسلامية، رسالة دكتوراه كلية التربية جامعة أم القرى مكة المكرمة، المملكة العربي السعودية.
- 3- معمري محفوظ، (2020)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، (رسالة دكتوراه، غير منشورة)، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- 4- معمري، محفوظ. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. (رسالة دكتوراه، غير منشورة). قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

ثالثاً: المقالات والمجلات العلمية:

- 1- عبد الستار نيفين (2019)، أبعاد التفكير الايجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد 11، الجزء اثنين.
- 2- عبيد الله مبارك القويضي العازمي عائشة، (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية العدد 46، الكويت.
- 3- الجهني طلال بن مسلم السناني، السفاسفة محمد إبراهيم، (2021)، مستوى المرونة النفسية وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى أمهات تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة، مجلة التربية، العدد 191.
- 4- علا عيشة بوزداد نعيمة، (2016)، التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 3، العدد 2، الجزائر.
- 5- الوكيل سيد احمد محمد، (2010)، فاعلية استخدام بعض فئات علم النفس الايجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرض السكري، مجلة كلية التربية ببور سعيد 2(7)، جامعة الملك سعود عبد العزيز.
- 6- الخطيب تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة، المجلد 15، العدد 12، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، فلسطين، 2007.
- 7- أسماء عمر الكربي، (2022)، المرونة النفسية وعلاقته بتسويق الأكاديمي لدى عينة طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، جامعة الملك عبد العزيز، العدد 85.
- 8- الخطيب محمد جواد، (2010)، دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية، سلسلة العلوم الإنسانية 12(2).

رابعاً: الملتقيات العلمية:

1- الرقيب سعيد بن صالح، (2008)، أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث علمي محكم ومنشور في إحدى المجالات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بالمزيا كلية التربية.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

قائمة الملاحق:

❖ ملحق رقم 1:

جامعة محمد بوضياف

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

مقياس التفكير الايجابي

أخي الطالب أختي الطالبة:

إليك مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير الايجابي في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و (ب). نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح على العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس إجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

❖ الملحق رقم (02):

المحور الأول: البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علم النفس العيادي إرشاد وتوجيه تنظيم وعمل

مقياس التفكير الإيجابي

إليك مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و (ب).

نرجو أن نقرأ كل عبارة منها وأن نقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح على العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس إجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

الرقم	العبارة	الرقم	العبارة
1	(أ) اعتقد أن الغد أفضل من اليوم.	6	(ب) لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل.
	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.		(ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم
2	(أ) أمني كبير في المستقبل.	7	(ب) لا أعقد آمالا كبيرة على المستقبل .
	(أ) اعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأح		(ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ
3	(أ) اعتقد أنني محظوظ.	8	(ب) اعتقد أنني سيء الحظ.
	(1) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر.		(ب) مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.
4	(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل.	9	(ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل.		(ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن

..... قائمة الملاحق

	(أ) أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي.	10	(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام.	5
	(ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.		(ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل	
	(أ) أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.	21	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة.	11
	(ب) لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف		(ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه	

	(أ) بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني.	22	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب.	12
	(ب) رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها		(ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد	
	(أ) إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	23	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق.	13
	(ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة		(ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع أن أوقف نفسي إذا شعرت به	
	(أ) بيدي أن أجعل حياتي مشوقة.	24	(أ) أعتقد أنني صبور.	14
	(ب) الحياة مملة وكتيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال		(ب) أفقد صبري بسهولة	
	(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.	25	(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي.	15
	(ب) أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني		(ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه	
	(أ) إذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة.	26	(أ) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب	16

	(ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة		(ب) عموما أنا إنسان هادي ولا الفعل بسهولة.	
	(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكنتاب أحيانا.	27	(أ) إذا ارتفع صوت أحد على فإنني استجيب بالمثل مهما علا مركزه	17
	(ب) أخاف من الاكنتاب وأتجنب التفكير فيه		(ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني	
	(أ) في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي.	28	(أ) لا أنسى أبدا ولا أغفر لشخص يخطي في حقي.	18
	(ب) أشعر بأن فرص الحياة محدودة وإمكانيات النمو ضيقة		(ب) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي	
	اعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون: (أ) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.	29	(أ) معروف على عموما أنني شخص انفجاري وسريع الغضب.	19
	(ب) الجد والاجتهاد وما عدا ذلك عبث.		(ب) نادرا ما أتصرف باندفاع ودون حساب للعواقب.	
	(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق ومخاوف.	30	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة وقد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث.	20
	(ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج		(ب) أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.	
	(أ) أشعر بالرضا عن حياتي.	42	(أ) أو من بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن.	31
	(ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي		(ب) لا أوأمن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.	

	(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة.	43	(أ) أرى أن حياتي ستكون دائما سعيدة وراضية.	32
	(ب) أحلامي مزعجة وغريبة		(ب) أعتقد أن أيام سعادتني قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت	
	(أ) أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور.	44	(أ) أميل للمرح والبهجة.	33
	(ب) إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه أو معها.		(ب) كل ما حولي يدعوني للسخط والغضب	
	(أ) أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون.	45	(أ) شكلي مقبول.	34
	(ب) أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.		(ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا).	
	(أ) لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة.	46	(أ) يذكرني الناس بالخير.	35
	(ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما		(ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير	
	(أ) أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني.	47	(أ) أفعل ما علي وتسير أموري دائما بما يرضيني.	36
	(ب) عموما أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقيين معي.		(ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي	
	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة (أ) متحررة وغير تقليدية.	48	(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو.	37
	(ب) محافظة وأعتقد أنا المرأة يجب أن تلتزم ببيتها وأولادها		(ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو	
	(أ) أميل للعمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي.	49	(أ) أشعر أن الله يرعاني.	38
	(ب) العمل الفردي والتنافسي.		(ب) أشعر أن الأقدار ضدي	

	(أ) أحب أن أقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة.	50	(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.	39
	(ب) لا أحب إلا أن أقرأ عن عقيدتي وديني.		(ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس	
	(أ) في كل دين شيء صحيح .	51	(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالح.	40
	(ب) هناك دين واحد فقط هو الصحيح		(ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما على غير ما أشتهى	
	(أ) أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية.	52	(أ) أنسى الإساءة بسرعة.	41
	(ب) لا أحب السفر إلا إلى الأماكن التي أعرفها.		(ب) لا أنسى الإساءة	

	(أ) الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء.	64	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر.	53
	(ب) تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي وتأثيرها لن يمت		(ب) أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر.	
	(أ) التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها.	65	(أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم.	54
	(ب) مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك		(ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين	
	(أ) أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة.	66	(أ) أميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية.	55
	(ب) لا أستطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم		(ب) مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر والضيق بالآخر	

قائمة الملاحق

(أ) أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج.	67	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.	56
(ب) أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر		(ب) أتعكن بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا.	
(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم.	68	(أ) لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي.	57
(ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.		(ب) لم أولد غنيا أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.	
(أ) أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.	69	(أ) اعتقد أنني جذاب أو جذابة).	58
(ب) أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.		(ب) يضايقني أنني لم أولد جذابا وجميلا.	
(أ) من السهل علي أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر.	70	(أ) الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا.	59
(ب) يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم.		(ب) من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر	
(أ) يصفني الآخرون بالود والجنثلة في تعاملاتي معهم	71	(أ) لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي.	60
(ب) يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة		(ب) طفولتي مليئة بالآلام والجراح	
(أ) أشعر بالراحة عندما يبدأ أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب.	72	(أ) لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت.	61
(ب) أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.		(ب) عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة	
(أ) لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم.	73	(أ) أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة.	62

قائمة الملاحق

	(ب) أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.			(ب) عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد
63	(أ) كنت دائما أجد من يساندني ويشد أذري وأنا صغير.	74		(أ) من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك.
	(ب) لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.			(ب) أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد

75	(أ) لا يوجد إنسان شرير تماما.	85		(أ) لا أكثرث إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية.
	(ب) الشرير في شيء شرير في كل شيء			(ب) أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية.
76	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن:	86		(أ) أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي يحملون لي الحب.
	(أ) تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.			(ب) أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تدل على الحب.
77	(أ) لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتى ولو استتكر البعض ذلك.	87		(أ) من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة.
	(ب) أفقد رغبتني في أي متعة شخصية إذا استتكر أحد من حولي ذلك.			(ب) من الأثانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية.
78	(أ) لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ.	88		(أ) أنجزت وسأنجز كثيرا من الأشياء القيمة.
	(ب) أشعر بالانزعاج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ			(ب) لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.
79	(أ) حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه.	89		(أ) أشعر دائما بالذنب والخطأ لدرجة تفسد على ممارسة أي متعة.

قائمة الملاحق

	(ب) عموماً أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.		(ب) حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.	
	(أ) العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر.	90	(أ) عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك.	80
	(ب) لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ		(ب) أدقق كثيراً فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله	
	(أ) بإمكانني أن أتقبل ذاتي دون شكوي.	91	(أ) لا يزعجني كثيراً أن أتعرض للفشل في بعض الأمور.	81
	(ب) ألوم نفسي دائماً وأحاسبها بشدة.		(ب) لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط	
	(أ) يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه.	92	(أ) ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله.	82
	(ب) أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.		(ب) أهدف دائماً للنجاح في كل ما أعمل	
	(أ) عادة ما أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.	93	(أ) أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة.	83
	(ب) أشعر بالانزعاج الشديد من النقد.		(ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح أو قبيحة).	
	(أ) اعتقد أنني يقظ تماماً لحقوقي وواجباتي.	94	(أ) لا يزعجني أن يجدي البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية.	84
	(ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.		(ب) أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب.	

	(أ) توجد لدي دائماً أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	103	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين (أ) أقوم بمسئولية القيادة والتوجيه.	95
--	--------------------------------------------------	-----	---------------------------------------------------------------------------	----

قائمة الملاحق

	(ب) توجد لدي دائما طريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية.		(ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها	
	القائد الناجح الجدير بالشكر والتقدير يجب أن: (أ) يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوافر لديه كل المعلومات.	104	يصفني أقاربي وأصدقائي بأني : (أ) شخص مسئول ويعتمد عليه.	96
	(ب) لا يتصرف إلا بما هو صحيح حتى يجنبنا المخاطر والمجازفات.		(ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب	
	أشد الناس جاذبية لي: (أ) المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم.	105	في العمل عادة ما : (أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه.	97
	(ب) العاديون والبسطاء		(ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به	
	(أ) احب أن اقضي فترة من حياتي في بلد اجنبي.	106	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل.	98
	(ب) أحب أن اقضي الفترة القادمة من حياتي في نفس المكان الذي أنا فيه الآن.		(ب) أتجاهلها وأتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها.	
	أفضل أن يكون اصدقائي : (أ) متنوعون في السن والمهنة والعقيدة.	107	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين : (أ) أسير وفق القول السائد أننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل وإكماله».	99
	(ب) قرييون مني أسريا وعقائديا.		(ب) أسير في حياتي وفق القول السائد أنا مسئول عما أفعل ولكنني لست مسئولا عما يفعله الآخرون.	
	أعتقد أنني نجحت لأنني: (أ) محب للمجازفة ومندفع إلي حد ما.	108	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك: (أ) مسئول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل.	100

	(ب) لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل في العواقب		(ب) إنها مسئولية الجماعة وعليهم مواجهتها	
	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح:(أ) اتصرف بما هو مناسب ، حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة.	109	لا يتحقق النجاح في الحياة عموماً إلا: (أ) بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً.	101
	(ب) أنتظر إلى أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر.		(ب) بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك.	
	أحب الأعمال إلي تلك التي: (أ) تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار.	110	(أ) أعتقد أن حياتي تتجه دائماً للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه.	102
	(ب) الأعمال الواضحة والمألوفة.		(ب) اعتقد أن حياتي تتجه دائماً للأفضل لأنني أصبحت أقل تمرداً وتقبلاً للحياة مما كنت في السابق.	

مقياس " المرونة النفسية":

التعليمة:

نرجو منك مساعدتنا بالإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق وصراحة، حيث ستمكننا إجابتك من إنجاز بحثنا وتحقيق أهدافنا البحثية، مع العلم أن كل المعلومات التي تقدم لنا ستبقى محل سرية تامة، ولن نستعمل إلا لأغراض البحث العلمي فالرجاء الإجابة على كل الأسئلة والتحقق من عدم نسيان أي سؤال.

علما أن أما المرونة النفسية هي القدرة على التغلب على هذه المشاكل والأمراض بطريقة إيجابية.

وشكرا.

الرقم	الفقرة	لا تنطبق عليك أبدا	تنطبق عليك قليلا	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك كثيرا	تنطبق عليك تماما
01	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات					
02	لدي علاقات مقربة وآمنة					
03	أؤمن أن قدر الله مصدر معين لي					
04	أستطيع التصرف مهما حصل					
05	إن نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة					
06	أستطيع رؤية الجانب الفكاهي في الأمور					
07	أشعر بأني ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة					
08	لدي القدرة على الوقوف مجددا بعد إصابتي بمرض أو مروري بتجربة صعبة					
09	كل الأمور تحدث لحكمة ما					
10	أبذل قصار جهدي بعض النظر عن الموقف					
11	لدي القدرة على تحقيق أهدافي					
12	لا أشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور من حولي بلا أمل فيها					
13	أعرف عادة أين أتجه عند حاجتي للمساعدة					
14	لدي القدرة على التركيز والتفكير بوضوح في أثناء الضغوط					

..... قائمة الملاحق

					أفضل أن آخذ دورا قياديا في حل المشكلات	15
					أنا لست سريع الإحباط عند الفشل	16
					أعد نفسي شخصا قويا	17
					لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية	18
					أستطيع التحكم بمشاعري السيئة	19
					لدي إيمان قوي بالهدف	20
					هناك القليل من الأمور التي ندمت عليها في حياتي	21
					أحب التحدي	22
					أعمل جهدي لتحقيق أهدافي	23
					يستمتع أصدقائي لحديثي ويساعدونني في اتخاذ القرارات	24
					تستمع عائلتي إلي وتساعدني في اتخاذ القرارات	25
					ما أقوم به له معنى	26

❖ الملحق رقم (03):

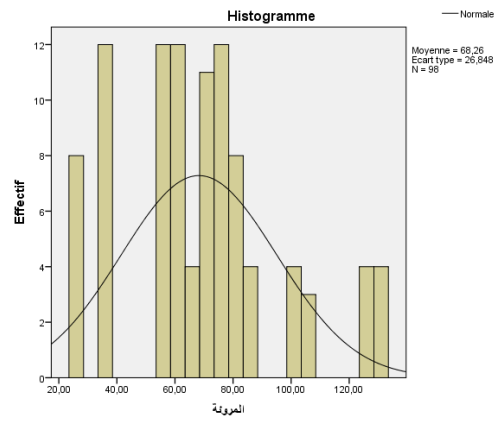
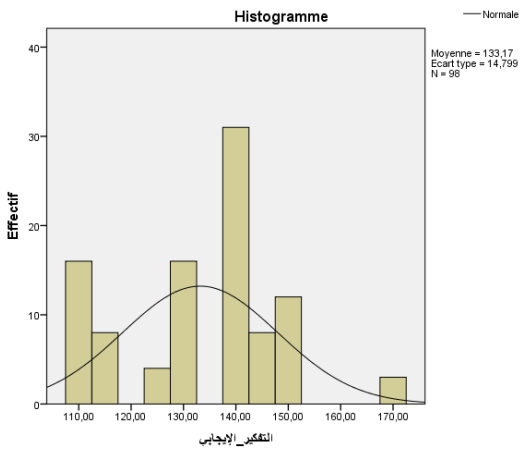
ملحق رقم (04) نتائج الدراسة

أولا/ التحقق من طبيعة التوزيع:

Explore

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التفكير الإيجابي	.204	98	.000	.906	98	.000
المرونة النفسية	.110	98	.005	.940	98	.000

a. Lilliefors Significance Correction



ثالثا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى:

onparametric Correlations

Correlations			مستوى المرونة النفسية
Spearman's rho	مستوى التفكير الإيجابي	Correlation Coefficient	0.243*
		Sig. (2-tailed)	0.016
		N	98
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

الفرضية الثانية:

Chi-Square Test

Frequencies					Test Statistics		
	مستوى التفكير الإيجابي				Chi-Square	df	Asymp. Sig.
	Category	Observed N	Expected N	Residual			
1	منخفض	83	49,0	34,0	47.184	1	0.000
2	متوسط	15	49,0	-34,0			
Total		98					

الفرضية الثالثة:

Chi-Square Test

Frequencies					Test Statistics		
	مستوى المرونة النفسية				Chi-Square	df	Asymp. Sig.
	Category	Observed N	Expected N	Residual			
1	منخفض جدا	20	19,6	,4	30.673	4	0.000
2	منخفض	28	19,6	8,4			
3	متوسط	35	19,6	15,4			
4	مرتفع	7	19,6	-12,6			
5	مرتفع جدا	8	19,6	-11,6			
Total		98					

الفرضية الثالثة:

Nonparametric Correlations

Correlations			مستوى المرونة النفسية
Spearman's rho	مستوى التفكير الإيجابي	Correlation Coefficient	0.356**
		Sig. (2-tailed)	0.001
		N	90
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

الفرضية الرابعة:

Mann-Whitney Test

Ranks				Test Statistics ^a				
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
مستوى التفكير الإيجابي	ذكور	7	65,71	460,00	205.000	4391.000	-1.570	0.116
	إناث	91	48,25	4391,00				
	Total	98						
مستوى المرونة النفسية	ذكور	7	29,43	206,00	178.000	206.000	-1.941	0.052
	إناث	91	51,04	4645,00				
	Total	98						

الفرضية الخامسة:

Rangs				Test ^{a,b}		
التخصص		N	Rang moyen	Kruskal-Wallis H	ddl	Signification asymptotique
التفكير_الإيجابي	إرشاد وتوجيه	51	50,82	0.389	2	0.823
	علم النفس العيادي	40	48,75			
	تنظيم وعمل	7	44,14			
	Total	98				
المرونة	إرشاد وتوجيه	51	55,02	4.099	2	0.129
	علم النفس العيادي	40	44,00			
	تنظيم وعمل	7	40,71			
	Total	98				



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Dean's Office of the College for Studies and
Student Welfare

مكاتب العلوم الإنسانية والاجتماعية
لولاية المسيلة للدراسات والمسائل المرتبطة بالعلوم
الرقم: 2025/

تصريح شفهي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا المعضي (ة) أدناه :

السيد (ة) : مسعودي يمينة

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث داعم) : طالبة

الحامل لهيئة التعريف الوطنية رقم: 211202369

الصادرة بتاريخ : 25/12/2024 عن دائرة : ابن سرور

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: ارشاد وتوجيه تحت رقم التسجيل: 202035075370

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه) :

عنوانها: التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس المسيلة الثانية ماستر

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة

أصرح بشرفي بأنني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسيلة في 2025/05/28

أعضاء المعني (ة)



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'ila



مكاتب العلوم الإنسانية والاجتماعية
شعبة الدراسات للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وشيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرحلة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس السنة الثانية
ماستر - دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة

إعداد الطلبة،

1- مسعودي يميلة - رقم التسجيل: 202035075370

القسم: علم النفس الشعبية، علوم التربية، التخصص: إرشاد وتوجيه
إشراف: صديقي نوال، الرقية، أستاذ محاضر أ

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي 2024-
2025 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.



رئيس القسم

موافقة وعضاء الاستاذة (ة) المشرفة(ة):

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

المسيلة في:

إلى السيد: هاديير المومستة خاله بن الواليه

تسهيل مهمة لاجراء التربص الميداني

تحية عطرة وبعد ...

في إطار انجاز التربص الميداني لطلبة السنة الثانية ماستر

الشعبة: علم النفس التخصص: الإرشاد والتوجيه

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود

أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: ... التفكير الاجتماعي وعلاقته بالتميزية والتفصيلية ...

قسم علم النفس ... البشرية ... الماستر ... محمد بوضياف بولاية المسيلة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الميلاد	رقم السجل
01	مسعودي ريمية	2001 / 07 / 07 قاسمبور	2020 32075370
02			
03			

في الفترة الممتدة من : ... / ... / 2024 إلى غاية ... / ... / 2025

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام .

رئيس القسم
محمد بوضياف