

## تنمية مهارات التفكير الايجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية

عائدة سلامة السوداني العربي

باحثة دكتوراه - قسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

د. شيماء احمد مجاهد

مدرس علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

### المستخلص:

هدف البحث الحالي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم تقسمهم إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة واعتمد البحث على المنهج التجريبي ، وتم استخدام مقياس التفكير الايجابي إعداد ناجية ارحومة ومقياس الصمود النفسي إعداد شيماء الشرفاوي ، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة ، وبرنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الايجابي لتحسين الصمود النفسي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مهارات التفكير الايجابي والصمود النفسي ووجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في التفكير الايجابي والصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتبعي في التفكير الايجابي والصمود النفسي .

**الكلمات الدالة:** مهارات التفكير الإيجابي - طالبات المرحلة الثانوية - الصمود النفسي- حديث الدات الايجابي - حل المشكلات - اتخاذ القرار- التزام.

## مقدمة

يعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل الكثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطاء، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع، وكذلك العمليات العقلية كالتذكر والتميز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يقوم به في المناقشات وحل المسائل الرياضية وغيرها، حتى إنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

وقد أكد سيلجمان (Saligman, 1980) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر بصورة إيجابية فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، وعند التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شئون حياتنا، وأن الإنسان يستطيع أن يولد بداخله نظرة إيجابية إلى ذاته إن رغب في السعادة (عثمان، ٢٠١٥).

والتفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية والطمأنينة، والكفاية في العمل، والإدراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح والثقة بالنفس والتفاؤل، والحرص والاستقلالية والإيثار، والإدراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط والقدرة على التحمل، والأمل، والثبات الانفعالي، والقدرة على تحمل الإحباط (بدري كاظم الأنصاري، ٢٠٠٨، ١١٢).

كما أكدت دراسة مانينج بريندا (Brand, a, 2003) أن حديث الذات الإيجابي يستخدم كأداة للتحفيز والتقييم الذاتي، ويعد من أهم مهارات التفكير الإيجابي، فهو أداة تكسبه القدرة والسيطرة على انفعالاته. ويوضح جون بروير (Broyer Jone, 2000) أن مهارات حل المشكلات من المهارات العامة التي تكون جوهر الذكاء الإنساني والأداء الماهر، وينبغي على المدارس والجامعات تعليمها لطلابها في كافة المراحل، حتى لو في فصول خاصة (علي، ٢٠٠٧، ٢٧).

واعتبر (Vakil, et al, 2010, 91) حق الأفراد في اكتساب مهارات اتخاذ القرار حقاً أصيلاً لا يسقط حتى للأفراد الذين يعانون من الإعاقة الفكرية لما له من أهمية وأثر في حياة الأفراد والمجتمعات والمنظمات، ويشغل حيزاً من اهتمامات الباحثين في شتى فروع العلم (سالم، ٢٠١٨، ٣).

وترى الباحثة أن طالبات المرحلة الثانوية اليوم بحاجة إلى التوجيه التربوي بوصفه عملية واعية بناءة ومستمرة ترمي إلى الحد من مشكلاتها، وتمكنها من الاستفادة من فرض تنمية القدرات والمهارات حتى تستطيع أن تتخذ قراراتها بشأن مستقبلها بما يتلاءم مع القدرات، فلا يكون عرضة للإحباط الفشل، لذلك يتوقع أن يؤدي تدريبها على التفكير الإيجابي إلى تنمية مهاراتها في استبصار ذاتها واتخاذ قراراتها وحل مشكلاتها.

والإنسان بما أنه مخلوق اجتماعي يبحث عن التواصل الاجتماعي مع الآخرين لتحقيق أهدافه، فهو بحاجة إلى الصمود النفسي لمواجهة عقبات الحياة، ومواجهة المصاعب التي تعترض تحقيق أهدافه. فقد أكد جون (Johne, 2009) على دور الصمود النفسي في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها والنظر بشكل أكثر إيجابية للمواقف الضاغطة.

وقد كشفت دراسة ستيين هارد ودبلوير (Steinhad & Dolbier, 2008) عن أهمية دور الصمود النفسي في تنمية ثلاثة أساليب إيجابية للفرد في مواجهة الضغوط وهي (القدرة على حل المشكلات، وإعادة التفكير الإيجابي للمشكلة، واللجوء إلى الدين كمحاولة لتجنب اليأس أثناء التعرض للوقف الضاغطة).

فالفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الصمود النفسي في الأغلب نجده يتسم بالمرونة في التعامل مع الأزمات والشدائد والأحداث الضاغطة، ويتوافق مع المتغيرات والتحديات التي تفرضها عليه هذه الضغوط، فالصمود النفسي - كما أكدت عليه العديد من الكتابات - يركز على مواطن القوة لدى الفرد، ويعد أحد مصادر المقاومة لديه، ويكسبه القدرة على التفاعل مع عوامل الخطر ومواجهة الحياة، ويعدل في إدراكه للأحداث ويجعله يستعيد حيويته ويحفز أداءه الفعال برغم الظروف الضاغطة، الأمر الذي يساعد على التوافق والمضي قدماً نحو المستقبل بتفاؤل وتوقعات إيجابية مرتفعة (البحيري، ٢٠١١، ٢٨١).

### مشكلة البحث:

تعد المرحلة الثانوية من المراحل المهمة التي بحاجة إلى ضرورة الاهتمام بها ودراسة جوانبها المختلفة، حيث إنها مرحلة مهمة من مراحل النمو وتتطلب العناية وبعمق وأن نفهمها الفهم الصحيح حتى نسهم في عملية توجيه طالباتها وارشادهن، فنجد المراهق عاجزاً أحياناً عن فهم التعامل مع تلك التغيرات التي تطرأ على حياته، ولذلك فإن تعليم الفرد بعض مهارات التفكير الإيجابي قد يسهم بشكل فعال في تحسين الصمود النفسي لدى المراهق ويجعله أكثر صلابة وقدرة على حل مشكلاته واتخاذ قراراته، وبذلك تحاول الباحثة استخدام برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي كمساعد لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتحدد مشكلة البحث الراهنة في التساؤلات الآتية:

(١) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية (مهارة حديث الذات الإيجابي، مهارة حل المشكلات، مهارة اتخاذ القرار)؟

(٢) هل تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي، مهارة حل المشكلات، مهارة اتخاذ القرار) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

(٣) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي مهارة حديث الذات الإيجابي، مهارة حل المشكلات، مهارة اتخاذ القرار؟

(٤) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

(٥) هل تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

(٦) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الصمود النفسي؟

### أهداف البحث:

تسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

(١) التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي على تحسين درجة الصمود لدى طالبات المرحلة الثانوية.

(٢) مساعدة طالبات المرحلة الثانوية لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي مما يسهم في تحسين درجة حديث الذات الإيجابي وحل المشكلات، واتخاذ القرارات من خلال أهداف يسعون إلى تحقيقها.

**أهمية البحث:** يمكن الإشارة إلى أهمية البحث فيما يأتي:

## ١) الأهمية النظرية:

تسعى الدراسة الحالية إلى تزويد المكتبة العربية بدراسة مهمة عن مهارات التفكير الإيجابي من جهة، والصمود النفسي من جهة أخرى، بما يفيد الباحثين والمختصين في هذا المجال. كما تتمثل أهمية الدراسة النظرية أيضاً في إضافة نتائج جديدة لإثبات فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

## ٢) الأهمية التطبيقية:

إعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، قد يفيد المختصين والدارسين، ويمكن الانتفاع به في المجال التربوي. كما يمكن أن تساعد نتائج الدراسة الراهنة في استخدام البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي مما قد يساعد الطالبات على مواجهة ضغوط الحياة، وبذلك يكن أكثر صموداً.

## مصطلحات البحث والاطار النظري:

### ١) التفكير الإيجابي Positive Thinking:

عرفه (الفقي، ٢٠١١) بأنه مصدر قوة ومصدر حرية أيضاً، مصدر قوة لأنه يساعد على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأنك ستحرر من معاناة وآلام سحب التفكير السلبي وآثاره الجسيمة. وتعرفه فيوناجان دافير (Fiona, 2009) بأنه النموذج المعرفي الذي يتضمن تقييماً إيجابياً للذات والعالم المستقبل.

وسوف تنبنى الدراسة تعريف ناجية رحومة في ضوء المقياس المستخدم في البحث. حيث تعرفه (ناجية رحومة إجرائياً) بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من التوقعات الإيجابية والمتفاعلة واكتسابه شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، واقتناعه بقدرته على النجاح.

## مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking Skills:

### التعريف الإجرائي لمهارات التفكير الإيجابي:

هي مجموعة من الخطوات والعمليات العقلية التي تساعد الفرد على اكتساب الصفات الإيجابية اللازمة والضرورية لمواجهة تحديات المستقبل، فضلاً عن اكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار، لتدفعه نحو النجاح في حياته وإثبات ذاته.

ويمكن تحديد مهارات التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية إلى ثلاث مهارات أساسية هي:

### المهارة الأولى: مهارة حديث الذات الإيجابي Positive Self Talk Skill

يشير بودريك ناتلي (Broderick, 2001) بأنه أداة للتوجيه الذاتي في حل المشكلات المعرفية، كما يؤكد أنه نشاط ذاتي التنظيم بحيث إن الأطفال وربما البالغين يستخدمون حديث الذات لتركيز الانتباه والتوجيه، وكأداة للتعزيز الذاتي والتقييم، كما أن حديث الذات أداة للتنظيم الذاتي للانفعالات.

### تعريف مهارة حديث الذات الإيجابي إجرائياً:

هو امتلاك الفرد صورة ذاتية داخلية أكثر إيجابية عن نفسه، ويرفع من تقديره لذاته، حيث يساعد على التواصل مع الآخرين بنجاح ويزيد من فاعليته في التعامل مع المواقف المختلفة التي يمر بها.

### المهارة الثانية: مهارة حلا لمشكلات Problem Solving Skill

تعرفها بابراد، برزين(١٩٩٧) بأنها عبارة عن استخدام عمليات التفكير الأساسية لحل صعوبة محددة، ويتم ذلك بتجميع معلومات متعلقة بهذه الصعوبة واستنتاج واقتراح حلول بديلة، واختيارها لبيان ملاءمتها.

**التعريف الإجرائي لمهارة حل المشكلات:**

هي مجموعة من الخطوات والاستراتيجيات التي يتبناها الفرد للوصول إلى حل للعقبات التي تعترضه وتحول دون تحقيق أهدافه، والشعور بحالة من الرضا والنجاح.

### المهارة الثالثة: مهارة اتخاذ القرار Decision Making Skill

هي التمكن من تحديد وتحليل الموقف المطلوب واتخاذ القرار بشأنه والبحث عن القرارات المناسبة المتاحة لتنفيذها وتقييم البدائل ثم اختيار القرار الملائم القابل للتنفيذ (الخولي، ٢٠١٤، ٢٠١).

#### تعريف مهارة اتخاذ القرار إجرائياً:

هو عملية فكرية مرتبة ومتسقة تهدف إلى اختيار البدائل والحلول المتاحة لمشكلة معينة، ويكون الفرد هنا معتمداً على ما لديه من معايير وقيم معينة تتعلق باختياراته.

#### أهمية التفكير الإيجابي:

ويذكر (الرقيب، ٢٠٠٨، ٩-١٠) أهمية التفكير الإيجابي في الآتي:

- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- تأكد أن التعبير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.

- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وأن تنتظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.
- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، أي أن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم تملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا الإيجابية والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منها حديث النفس.
- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.

ويؤكد الباحثين أن أهمية التفكير الإيجابي في أنه يساعد الفرد على أن يركز على نقاط القوة في شخصيته، ويستغل هذه النقاط في تحقيق المطالب والأهداف التي يسعى لتحقيقها، فالإنسان الإيجابي هو أكثر شعوراً بالحماس والمثابرة في أداء أي عمل يقوم به، لأنه إنسان متفائل يرى المستقبل بصورة مشرقة، وبذلك يكون التفكير الإيجابي أمراً بالغ الأهمية في حياة الفرد.

#### مستويات مهارات التفكير الإيجابي:

**التفكير على مستوى الفرد:** يرتبط بالسمات الشخصية الإيجابية، والمرونة، والتسامح، والقدرة على الحب، والعمل، التخلص من القلق، المهارات الاجتماعية، الطموح، الإقدام، المجازفة، الإبداع، الإنجاز، الانفتاح على المستقبل، الموهبة المرتفعة، الحكمة، المعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل، والأمل، والولاء.

التفكير على مستوى الجماعة: يتعلق بالمسؤولية الاجتماعية، الفضائل الاجتماعية التي تنقل الأفراد تجاه المواطنة الأفضل وهي: المسؤولية والرعاية، الإيثار، معرفة الحلول، البدائل لحل المشكلات، الاعتدال والأخلاقيات في العمل. (Seligman, 2002)

## ٢) الصمود النفسي: Psychological Resilience .

### التعريف الإجرائي للصمود النفسي:

هو قدرة الطالب على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها وتقاس من خلال ثلاثة أبعاد هي (الالتزام، التحدي، التحكم). وسوف تتبنى الدراسة تعريف شيماء الشراقوي في ضوء المقياس المستخدم في الدراسة ويتكون من الأبعاد التالية:

### البعد الأول: الالتزام Commitment

يعرف بأنه قدرة الفرد على الالتزام بمبادئه وقيمه وأولوياته في الحياة وأنه الميل إلى رؤية العالم وكأنه شيء ذو معنى.

### البعد الثاني: التحكم Control

وهو الاعتقاد بتوقع المواقف الضاغطة ورؤيتها كمواقف يمكن التغلب عليها والتحكم فيها.

### البعد الثالث: التحدي Challenge

وهو نوع من المثابرة والمقاومة للمواقف الصعبة في الحياة، وأن الأفراد الأكثر تحدياً يرون الأحداث المتغيرة والخبرات الجديدة وكأنها فرصة من أجل تحقيق النمو والتعلم والتطور

### مكونات الصمود النفسي:

لقد اختلفت الآراء حول مكونات الصمود النفسي، فقد أشار (Wicks, 2005) إلى عدة مكونات ينتج عنها مكونات أخرى: (Wicks, 2005, 15-16)

(١) الرؤية الشخصية، وتتضمن (الغرض، والمعنى، المبادئ والأهداف).  
(٢) القدرة على حل المشكلات وتتضمن (الاستجابة السريعة عند المواجهة للخطر، البحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة).

(٣) المساندة الاجتماعية وتتضمن (تمييز الفرد عن الآخرين وقدرته على إقام العلاقات الاجتماعية).

(٤) ميكانيزمات الدفاع الأنا وتتضمن (قدرته على فصل الانفعال، وإعادة البنية المعرفية).

### النماذج المفسرة لمفهوم الصمود النفسي:

#### ١) نموذج مرازيك (Mrazek & Mrazek, 1985, 352-354):

ويهتم هذا النموذج بمجموعة من المهارات الحياتية التي تقلل من المخاطر المحيطة بالفرد، ومن هذه المهارات ما يلي:

- الاستجابة السريعة للخطر: وذلك من خلال التعرف على متطلبات الوضع الاجتماعي ومحاولة التكيف معه بغرض تجنب الخطر.
- النضج المبكر: وهي تشمل على القيام بمهام ومسئوليات تفوق العمر.
- البعد عن المثيرات المؤلمة: من خلال إبعاد الفرد لذاته عن الانفعالات الحادة.
- البحث عن المعلومات: وذلك عن طريق تنمية الرغبة في التعلم لدى الفرد.
- استخدام العلاقات: وتعني القدرة على تكوين علاقات جديدة.
- التوقع الإيجابي: من خلال الفرد لنفسه بعد مرور لازمة.

• المخاطرة المؤثرة والمحسوبة: وتتضمن قدرة الفرد على اتخاذ قرارات حاسمة مع تحمل مسؤوليتها بشكل شخصي.

- اقتناع الفرد بأنه محبوب: وتعني إيمان الفرد بأنه يستحق الحب من الآخرين.
- إعادة البناء المعرفي للأحداث المؤلمة: من خلال معالجتها لتصبح أكثر قبولاً من الفرد نفسه.
- الإيجابية: وتعني تفضيل الفرد للآخرين على نفسه والشعور بالسرور جراء ذلك.
- الأمل والتفاؤل: ويتضمن النظر للمستقبل نظرة إيجابية.

### ٢) نموذج كوفي (Covey, 1990):

ويرى هذا النموذج أن الشخص الصامد له عادات سبع يتميز بها، وهذه العادات هي:

- النشاط الفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- أن يبدأ يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والذي يتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
- التعامل مع الأهم قبل المهم: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
- توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً: وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
- التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة.
- الاهتمام والتفصيل الحازم للعادات الست السابقة. (Wicks, R, 2005, 5)

### ٣) نموذج ماستن وكوتسورت (Masten & Coatsworth, 1998):

قدمت ماستن وكوتسورت نموذجاً نمائياً للصمود النفسي حددتا فيه مجموعة من الخصائص أطلق عليها "خصائص المرونة في المراهقة والشباب" وهي كالآتي:

- على مستوى الفرد **Individual**: أن يكون جذاب، توظيف ثقافي جيد اجتماعي كفاء، لديه الثقة بالنفس، كفاءة ذاتية، تقدير عالي للذات، موهوب.
- على مستوى الأسرة **Family**: يتمتع بعلاقات أسرية جيدة ووطيدة، ويلقى الدعم من الأفراد داخل العائلة.
- خارج نطاق الأسر **Extra Familial Content**: لديه حضور اجتماعي قوي مع الآخرين ومع المنظمات الاجتماعية. (عامر، ٢٠١٢، ٥٦-٥٨)

### سمات الأفراد الصامدين نفسياً:

يذكر (Van, et al, 2006) عدد من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي الصمود النفسي هي كالآتي:

- ١) إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
- ٢) امتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة.
- ٣) ارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات.
- ٤) الإحساس بالهدف من الحياة.
- ٥) التدين والشعور بالانتماء.
- ٦) المساهمات في الحياة.
- ٧) امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف.
- ٨) الانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
- ٩) امتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- ١٠) الإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.

(١١) المرونة.

(١٢) تقبل المشاعر السلبية ومحاولة تخطي الخبرات السلبية.

### العوامل المدعمة للصمود النفسي:

أشار (Covey, 1990) إلى أن هناك مجموعة من المبادئ الدائمة التي تعمل على تعزيز الصمود النفسي:

- (١) النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- (٢) أن يبدأ يومه بتفهم عميق لما يدور من حوله: والذي يتضمن القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.
- (٣) التعامل مع الأهم قبل المهم: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.
- (٤) توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- (٥) أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوماً: وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.
- (٦) التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة. (Wicks, 2005, 5)

### أنماط الصمود النفسي:

استخلص بولك (Polk, 1997) أربعة أنماط من الصمود النفسي (Van, 2001, 6) وهي:

#### ١) النمط التنظيمي Dispositional Pattern:

وينتمي للجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات، والإحساس بالقيمة الذاتية، والصحة الجسمية والمظهر الجسدي الجيد.

#### ٢) النمط الارتباطي Relational Pattern:

ويتعلق بأدوار الفرد في المجتمع، وعلاقاته بالآخرين، وهذه الأدوار تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

#### ٣) النمط الموقفي Situational Pattern:

يحدد الجوانب المشاركة في الربط بين الفرد والموقف الضاغط، ويمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات، والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات، والاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

#### ٤) النمط الفلسفي Philosophical Pattern:

ويشير إلى نظرة الفرد إلى نموذج الحياة، ويمكن أن يتضمن معتقدات متنوعة يمكن أن ترتقي بالصمود مثل الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن نجده في كل الخبرات التي نمر بها، والإيمان بأن النمو الذاتي مهم.

وبناء على ذلك فإن الشكل الذي يتخذه صمود الفرد يتنوع طبقاً للتنوع البيئي والثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمية، شخصية، ذهنية، أو معرفية.

### بحوث سابقة:

#### دراسات تناولت مهارات التفكير الإيجابي

دراسة (Gerk, Simmons, 2000): التي هدفت إلى تنمية التفكير الإيجابي للطالبات اللاتي يواجهن ضغوطاً نفسية، على عينة قوامها (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية، و(٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة من طالبات الجامعة مستخدمة اختبار ومقياس الضغوط النفسية، واختبار الأبعاد الثلاثة، وأسفرت النتائج عن وجود تحسن في درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اختبار التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية



دراسة سناء فراج عثمان أحمد (٢٠١٥): التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من أجل تحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مراهقاً ومراهقة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة، تجريبية)، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس تقدير الذات، وقد توصلت إلى وجود فروق دالة بين رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي، لصالح الاختبار البعدي، ووجود فروق دالة بين رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ومقياس التفكير الإيجابي لصالح التجريبية، كما أنه لا توجد فروق بين رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس التفكير الإيجابي .

دراسة صفاء فرغلي (٢٠١٤): هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي في خدمة الجماعة لتنمية التفكير الإيجابي من خلال الأبعاد التالية: (الثقة بالنفس، التفاؤل، الشعور بالسعادة، الشعور بالنجاح) لدى الطلاب، وشملت العينة (٦٠) من طلاب كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة حلوان، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وطبقت مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تأثير البرنامج التدريبي في تنمية كل من: الشعور بالسعادة، الشعور بالنجاح والثقة بالنفس، بينما لم يحقق فعالية في تنمية الشعور بالتفاؤل لدى الطلاب.

دراسة حمادة علي عبد المعطي (٢٠١٧): هدفت هذه الدراسة إلى تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، التفاؤل، الشعور بالرضا، حب التعلم واكتساب الخبرة، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين) وأثرها على اتجاهات الطلاب العاديين نحو أقرانهم ذوي الإعاقة الجسدية المدمجين من خلال البرنامج. تكونت عينة الدراسة من (٣٥) طالباً بقسم التربية الخاصة، جامعة الملك سعود والذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢١) سنة، وطبق مقياس اتجاه الطلاب العاديين نحو أقرانهم ذوي الإعاقة الجسدية (إعداد الباحث)، ومقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم. ولقد توصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج منها أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على المقياسين التطبيقيين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

دراسة وفاء محمود الرازق (٢٠١٨): التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على أثر البرنامج في تحسين الرضا عن الحياة لدى الطالبات على عينة بلغ قوامها (٣٠٠) طالبة من طالبات المستوى الأول بقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم، جامعة القصيم، وقامت بإعداد برنامج تدريبي لتنمية أبعاد التفكير الإيجابي وتطبيق مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدي.

دراسة ناجية رحومة سالم البصير (٢٠١٨): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والحب والانتماء، ومعرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (١٧٠) طالبة من طالبات السنة الثانية بقسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم، واستخدمت الباحثة مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، ومقياس الحب (إعداد منال محمود، ٢٠١٤)، ومقياس الانتماء. وقد توصلت هذه الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات المجموعة التجريبية.

دراسة علي سالم الشقمان (٢٠١٩): التي هدفت إلى التعرف فاعلية البرنامج الإرشادي لتعديل السلوك، تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالباً وطالبة من جامعة طرابلس ممن يعانون من الاضطرابات التالية للصدمة، واستخدم الباحث مقياس اضطراب ما بعد الصدمة وهو من تصميمه ومقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (٢٠١٠)، واستخدم برنامجاً إرشادياً، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مهارة التخيل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في مهارة الشعور بالرضا وهذه الدلالة لصالح المجموعة التجريبية.

#### المحور الثاني: دراسات تناولت الصمود النفسي:

دراسة لوك (Lock. 2006): هدفت الدراسة إلى تنمية الصمود النفسي عند المراهقين من الذكور في المناطق الحضرية، وتكونت عينة الدراسة من (٥١) مراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) سنة بمتوسط عمري قدره (١٨,١٠) عام، وانحراف معياري قدره (٠,٠١)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصمود النفسي، وبرنامج لمدة ثمانية أسابيع، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود النفسي.

دراسة معاذ أحمد محمد مقران (٢٠١٤): التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج سلوكي في الصمود النفسي وتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمينيين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) من المراهقين اليمينيين في مرحلة المراهقة المبكرة وهم من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس بيك للاكتئاب، وأيضاً استخدم الباحث البرنامج المعرفي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين اليمينيين على أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياس البعدي باتجاه المجموعة التجريبية.

دراسة شيماء السيد الشرفاوي (٢٠١٧): هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة. واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية من إعداد الباحثة، وبطارية اختبارات الذكاء الاجتماعي (إعداد حنان حسين عبد الرسول). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

دراسة هبة أحمد عبد الغني (٢٠١٨): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي للوقاية من الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١١٠) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، تم استخدام مقياس الصمود النفسي، ومقياس احتمالية الانتحار، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الصمود النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية.

دراسة نجاه الطاهر أحمد الفرجاني (٢٠١٩): هدفت الدراسة إلى تحسين الصمود النفسي من خلال برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٦٠) طالبة يدرسن في الصف الثاني الثانوي من المدارس الثانوية (إناث) وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التفاؤل (إعداد الباحثة)، مقياس الصمود النفسي (إعداد شيماء). وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح

المجموعة التجريبية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية والتتبعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### دراسات تناولت التفكير الإيجابي والصمود النفسي:

دراسة عائشة ديحان قصاب العازمي (٢٠١٧):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس قلق الاختبار، وتوصلت هذه الدراسة إلى النسبة المئوية لتكرارات استجابات الطالبات لعبارات مقياس التفكير الإيجابي نسب مرتفعة جداً، وأيضاً نسب منخفضة، كما أسفرت النتائج الخاصة ب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات على مقياس الصمود النفسي المستخدم، فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات أن نسبة قليلة جداً استجابت بعدم الموافقة، وأن غالبية الاستجابات كانت موافق، وموافق أحياناً، وهذا يعني أن مستوى الصمود النفسي لدى العينة مرتفع، كما اتضح من خلال حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات على عبارات مقياس قلق الاختبار المستخدم، فضلاً عن حساب متوسط الاستجابات أن نسبة متوسطة استجابت لعدم الموافقة، ومرتفعة قليلاً لاستجابة موافق أحياناً، بمعنى أن مستوى قلق الاختبار لدى العينة كان متوسطاً، وأسفرت النتائج أيضاً على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، ووجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والبعد الأول من قلق الاختبار، وعن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لقلق الاختبار، وكذلك وجود ارتباطات سالبة غير دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من البعد الثاني والثالث والرابع من أبعاد قلق الاختبار.

#### فروض الدراسة:

- اعتماداً على نتائج الدراسات السابقة والوقوف على الأهداف ومشكلة الدراسة وأسئلتها يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:
- (١) تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدى على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الذاتي الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) لدى طالبات المرحلة الثانوية وذلك لصالح القياس البعدى.
  - (٢) تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
  - (٣) لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
  - (٤) تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الصمود النفسي (الالتزام، التحدي، التحكم) لدى طالبات المرحلة الثانوية وذلك لصالح القياس البعدى.
  - (٥) تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
  - (٦) لا تختلف متوسطات درجات المجموعة في القياسين البعدى والتتبعية على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

## إجراءات البحث :

**أولاً: منهج البحث:** للتحقق من صحة فروض الدراسة تم الاعتماد على المنهج التجريبي، والذي يعد من أنسب المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها، حيث تهدف هذه الدراسة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وذلك من خلال برنامج تدريبي تم إعداده من قبل الباحثين.

## ثانياً: عينة البحث:

### (١) مجموعة البحث الاستطلاعية:

تكونت مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (٨٠) طالبة من طالبات السنة الثانية، الثانويات العامة ، وقد تم الاستعانة بهذه المجموعة للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة

### (٢) مجموعتا البحث التجريبية:

تتكون مجموعتا الدراسة التجريبية من (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، السنة الثانية بمدينة الخمس، تم اختيارهما من الطالبات المنخفضات على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود النفسي، وقد تم تقسيمهما إلى مجموعتين بالتساوي مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة

### التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة :

#### (أ) العمر الزمني:

تم حساب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تراوح العمر الزمني للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (١٧,١٧) وانحراف معياري (٠,٣٨)، وتراوح العمر الزمني للمجموعة الضابطة بمتوسط حسابي (١٧,٢٧) وانحراف معياري (٠,٤٥)، ثم قامت الباحثة بحساب الفروق بين المجموعتين في العمر الزمني، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### جدول (١) الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني

المجموعة	العدد (ن)	متوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
العمر	٣٠	١٧,١٧	٠,٣٨	٠,٩٣١	٥٨	٠,٣٥٦ غير دالة
الضابطة	٣٠	١٧,٢٧	٠,٤٥			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في العمر الزمني، حيث وجد أن (ت) تساوي (٠,٩٣١)، وبالكشف عن دلالتها وجد أنها غير دالة إحصائياً، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج.

#### (ب) المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة:

تم حساب المستوى الاجتماعي/ الثقافي لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين للتأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم استخدام اختبار t.test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (٢) الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي/الثقافي

المستوى الاجتماعي الثقافي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	د ح	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	التجريبية	٣٠	٢٤,١٧	٤,٣٠	٥٨	٠,١٦٥	٠,٨٧٠ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٤,٣٠	١,٠٩			
المستوى الثقافي	التجريبية	٣٠	٥,٢٣	٠,٧٧	٥٨	١,٠٣٧	٠,٣٠٤ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٥,٠٣	٠,٧٢			
المستوى الاجتماعي الثقافي	التجريبية	٣٠	٢٩,٤٠	٤,٤١	٥٨	٠,٠٧٩	٠,٩٣٧ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٩,٣٣	١,٤٢			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في المستوى الاجتماعي/الاقتصادي، فمن خلال حساب قيمة (ت) وجد أنها تساوي (٠,١٦٥-١,٠٣٧-٠,٠٧٩) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً، أي أن العينتين متكافئتان في المستوى الاجتماعي/الثقافي.

### ج) مهارات التفكير الإيجابي:

تم حساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للتأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم استخدام اختبار t.test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التفكير في القياس القبلي

مهارات التفكير الإيجابي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
حديث الذات الإيجابي	التجريبية	٣٠	٢٩,٩٣	٢,٩٦	٠,٨٤٥	٥٨	٠,٤٠٢ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٩,٢٧	٣,١٥			
حل المشكلات	التجريبية	٣٠	٢٥,١٧	١,٧٨	١,٤٦٢	٥٨	٠,١٤٩ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٤,٤٠	٢,٢٥			
اتخاذ القرار	التجريبية	٣٠	٢٣,٤٣	١,٧٢	٠,٠٧٠	٥٨	٠,٩٤٥ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٣,٤٠	١,٩٨			
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٠	٧٨,٥٣	٤,٩٧	١,١٢٦	٥٨	٠,٢٦٥ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٧٧,٠٧	٥,١١			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مهارات التفكير الإيجابي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات للمهارات (الحديث الذاتي الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (٠,٨٤٥-١,٤٦٢-٠,٠٧٠-١,١٢٦) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها

غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارات التفكير الإيجابي.

#### (د) الصمود النفسي:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي في القياس القبلي، تم استخدام اختبار t.test لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، كما يتضح من الجدول التالي.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي في القياس القبلي

أبعاد الصمود	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
الالتزام	التجريبية	٣٠	٢٤,٣٠	١,٠٦	٠,٦٣٦	٥٨	٠,٥٢٧ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٤,١٣	٠,٩٧			
التحكم	التجريبية	٣٠	٢٣,٠٧	٠,٨٧	٠,٢٧٨	٥٨	٠,٧٨٢ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٣,٠٠	٠,٩٨			
التحدي	التجريبية	٣٠	٢٣,١٣	١,٠١	٠,٥٢٨	٥٨	٠,٥٩٩ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٣,٠٠	٠,٩٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٠	٧٠,٥٠	٢,٦٩	٠,٥٦٥	٥٨	٠,٥٧٥ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٧٠,١٣	٢,٣٣			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الصمود النفسي، فقد وجد أن قيمة (ت) لأبعاد الصمود النفسي (الالتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) تساوي على التوالي (٠,٦٣٦-٠,٢٧٨-٠,٥٢٨-٠,٥٦٥)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير ذات دلالة إحصائية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الصمود النفسي قبل تطبيق البرنامج.

#### رابعاً: أدوات الدراسة:

#### الأداة الأولى: مقياس مهارات التفكير الإيجابي (إعداد ناجية رحومة سالم البصير، تعديل الباحثين)

قامت ناجية رحومة سالم البصير (٢٠١٨) بإعداد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة في البيئة الليبية، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٨) فقرة موزعة على ثلاث مهارات: مهارة حديث الذات الإيجابي وتتكون من (٢٦) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمهارة الأولى (٢٦) درجة والكبرى (٧٨) درجة، والمهارة الثانية حل المشكلات وتتكون من (٢٢) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى (٢٢) والكبرى (٦٦)، والمهارة الثالثة اتخاذ القرار وتتكون من (٢٠) عبارة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى (٢٠) والكبرى (٦٠).

#### طريقة تصحيح المقياس:

تأخذ كل عبارة درجة تتراوح ما بين (١-٣) علماً بأن عبارات المقياس تصحح في اتجاه موجب ولا توجد عبارات تصحح في الاتجاه السالب، وهذا يعني أن الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى امتلاك الطالبة

قدر عال من مهارات التفكير الإيجابي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى امتلاكها قدر ضئيل من مهارات التفكير الإيجابي، وفيما يلي الخصائص السيكومترية للمقياس.

#### أولاً: ثبات المقياس:

قامت المعدة لمقياس مهارات التفكير الإيجابي (ناجية رحومة سالم البصير، ٢٠١٨) بحساب ثبات المقياس عن طريق:

(١) التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سييرمان).

(٢) معامل ألفا باستخدام معادلة كرونباخ.

وكانت معدلات الثبات للمقياس باستخدام التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سييرمان - براون) وطريقة معامل ألفا باستخدام معادلة كرونباخ تتراوح ما بين (٠,٩٢٢ - ٠,٩٣٧) ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمعدلات ثبات عالية، وكذلك أبعادها الفرعية ما يمكننا من استخدامه في الدراسة الحالية.

#### ثانياً: صدق المقياس:

قامت معدة المقياس (ناجية رحومة، ٢٠١٨) بحساب صدق المقياس بالطرق التالية:

قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

حيث قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعي الأدنى لمجموعة من طالبات الجامعة (٥٠) طالبة للتحقق من قدرة المقياس على التمييز، حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق بين المرتفعي والمنخفضين على مقياس التفكير الإيجابي.

#### الكفاءة السيكومترية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية:

#### أولاً: حساب صدق مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

#### قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعي الأدنى لمجموعة مكونة من (٨٠) طالبة للتحقق من قدرة المقياس على التمييز، ويوضح الجدول التالي الفروق بين متوسط درجات الإربعي الأعلى وبين متوسط درجات الإربعي الأدنى.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإربعي الأدنى بالنسبة إلى درجات المهارات الفرعية وكذلك بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الإربعي الأعلى والأدنى	مهارات التفكير الإيجابي
دال عند ٠,٠١	٢٠,٩٤٥	٢,٨٠	٢٨,٩٥	٢٠	الإربعي الأدنى	حديث الذات الإيجابي
		٦,٧٦	٦٣,٢٠	٢٠	الإربعي الأعلى	
دال عند ٠,٠١	٣٠,٩٠١	٣,٢١	٢٥,٢٠	٢٠	الإربعي الأدنى	حل المشكلات

		٢,٩٨	٥٥,٤٠	٢٠	الإرباعي الأعلى	
دال عند ٠,٠١	٢٥,٣٩٠	٢,٢٤	٢٢,٢٠	١٩	الإرباعي الأدنى	اتخاذ القرار
		٣,٦٠	٤٦,٢٦	١٩	الإرباعي الأعلى	
دال عند ٠,٠١	٢٥,٦٨٠	٨,١٦	٧٦,٣٥	٢٠	الإرباعي الأدنى	الدرجة الكلية
		١٣,٠٩	١٦٤,٩٠	٢٠	الإرباعي الأعلى	

يستدل من الجدول السابق أن مقياس مهارات التفكير الإيجابي يتسم بالقدرة على التمييز بين الطالبات ذوي مهارات التفكير الإيجابي المرتفع وبين الطالبات ذوي مهارات التفكير الإيجابي المنخفض، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى للدرجة الكلية وبالنسبة إلى درجات المهارات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي عند مستوى (٠,٠١) ما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين.

#### ثانياً: حساب ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

إن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، ولقد تم حساب ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي من خلال التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) - Spearman - Brown ومعامل ألفا باستخدام كرونباخ Alpha Cronback، والجدول التالي يبين ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ في البحث الحالي

مهارات التفكير الإيجابي	عدد الأسئلة	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ
الحديث الذاتي الإيجابي	٢٦	٠,٧٢١	٠,٧٣٧
حل المشكلات	٢٢	٠,٩١١	٠,٩٢٧
اتخاذ القرار	٢٠	٠,٨٧٩	٠,٨٨٧
الدرجة الكلية	٦٨	٠,٨٦٧	٠,٨٧٢

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) للدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ما يشير إلى أن المقياس ككل يتمتع بمعاملات ثبات جيدة، وكذلك أبعاده الفرعية ما يمكننا استخدامه في البحث الحالي.

الأداة الثانية: مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد شيماء السيد الشرقاوي، ٢٠١٣)



يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد، لكل بعد مجموعة عبارات البعد الأول: الالتزام: ويقاس هذا البعد من (٢٣) عبارة ، و البعد الثاني: التحكم ويقاس هذا البعد من (٢١) عبارة ، والبعد الثالث: التحدي ، ويتكون هذا البعد من (٢٢) عبارة.

### طريقة تصحيح المقياس:

تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وفق السلم الخماسي لليكرت (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، نادر جداً) حيث إن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة، وقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (٥-٤-٣-٢-١-٠) للعبارات الموجبة، و(٥-٤-٣-٢-١-٠) للعبارات السالبة، وفيما يلي الخصائص السيكومترية للمقياس.

### أولاً: ثبات المقياس:

قامت المعدة لمقياس الصمود النفسي (شيماء السيد الشرفاوي، ٢٠١٧) بحساب ثبات المقياس عن طريقة معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة بيرسون تتراوح ما بين (٠,٧٨٤، ٠,٠٦٢٤).

### ثانياً: صدق المقياس:

قامت معدة المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي، وصدق المقارنة الطرفية، ويمكن تناولهما كما يلي:

### صدق المحك الخارجي:

قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك ، حيث قامت بتطبيق مقياس الصمود النفسي اعداد ( محمد سعد عثمان , ٢٠١٦ ) باعتباره محكا لمقياس الصمود النفسي المعد للدراسة الحالية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية مكونة من (٥٠) طالب , تتراوح اعمارهم (١٦, ١١, ١٥) عام , حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٨) بما يشير الي صدق المقياس .

### مبررات استخدام هذا المقياس في البحث الحالي :

- ١- لانه عينة الدراسة في مقياس شيماء على المرحلة الثانوية وهذا مايخدم البحث الحالي.
- ٢- ابعاد المقياس تتمشى مع اهداف البحث في قياس مستوى الصمود عند طالبات الثانوية

### الكفاءة السيكومترية لمقياس الصمود النفسي في البحث الحالي :

#### أولاً: حساب صدق مقياس الصمود النفسي:

تم حساب صدق المقياس ما يلي:

#### قدرة المقياس على التمييز كمؤشر على صدقه:

حساب عدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأعلى، أي أن درجاتهم أكبر أو تساوي الإربعي الثالث وعدد الأفراد الذين تقع درجاتهم في فئة الربع الأدنى، أي أن درجاتهم أقل من أو تساوي الإربعي الأول لتحديد المجموعتين الطرفين الأكثر صموداً والأقل صموداً بناء على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الأكثر صموداً والأقل صموداً في كل من الصمود النفسي وأبعاده في البحث الحالي

المتغيرات	المجموعات	متوسط	انحراف	ت	مستوى الدلالة
-----------	-----------	-------	--------	---	---------------

الالتزام	الأقل صموداً	٢٤,٩٠	٢,٨٨	٣٦,٨٩٢	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٠٨,٦٥	٩,٧٣		
التحكم	الأقل صموداً	٢٥,٠٥	٣,٨٣	٣٠,٧٧١	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٠٢,٣٥	١٠,٥٨		
الضبط	الأقل صموداً	٢٤,٧٠	٣,٣١	٣٨,٢٠٠	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	١٠٤,٢٥	٨,٧٠		
الدرجة الكلية	الأقل صموداً	٧٤,٦٥	٩,٨٦	٣٥,٦٣٧	دالة عند ٠,٠١
	الأكثر صموداً	٣١٥,٥	٢٨,٧٨		

يتضح من الجدول السابق أن مقياس الصمود النفسي يتسم بالقدرة على التمييز بين الطلاب الأكثر صموداً وبين الطلاب الأقل صموداً، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب الأكثر صموداً والأقل صموداً للدرجة الكلية وبالنسبة إلى درجات الأبعاد لمقياس الصمود النفسي عند مستوى (٠,٠١) ما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصمود النفسي.

### ثانياً: حساب ثبات مقياس الصمود النفسي:

تم حساب ثبات مقياس الصمود النفسي على التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) Spearman - Brown ومعامل ألفا كرونباخ Alpha Cronback وذلك بعد تطبيقه على مجموعة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٨٠) طالبة كما يتضح من الجدول التالي.

#### جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ في البحث الحالي

أبعاد مقياس الصمود النفسي	عدد الأسئلة	بطريقة التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الالتزام	٢٢	٠,٩١١	٠,٩٢٣
التحكم	٢٢	٠,٨٨٢	٠,٨٩٤
التحدي	٢٢	٠,٧٧١	٠,٧٨٦
الدرجة الكلية	٦٦	٠,٨٥٢	٠,٨٧٤

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) للدرجة الكلية للمقياس هو (٠,٨٥٢)، وأن قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ هو (٠,٨٧٤).

أما قيمة معدلات الثبات لأبعاد المقياس فتتراوح ما بين (٠,٧٧١-٠,٩١١) بطريقة التجزئة النصفية، وتتراوح قيمة معامل الثبات ما بين (٠,٧٦٨-٠,٩٢٣) باستخدام ألفا كرونباخ، ما يشير إلى أن المقياس كل يتمتع بمعدلات ثبات جيدة، وكذلك أبعاده الفرعية تتمتع بمعدلات ثبات جيدة ما يمكننا من استخدامه في البحث الحالي.

### الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي (إعداد الباحثين):

قامت الباحثة بإعداد استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي للأسرة لقياس المستوى التعليمي للأب، والمستوى التعليمي للأم، ووظيفة الأب، ووظيفة الأم، الحي السكني للأسرة، عدد الغرف بالمسكن، عدد أفراد الأسرة.

بالإضافة إلى (١٠) أسئلة تناولت بعض الجوانب الخاصة بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة أيضاً.

**الكفاءة السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي لأسر طالبات المرحلة الثانوية:**

**أولاً: حساب صدق استمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة:**

(أ) قدرة الاستمارة على التمييز: لحساب الصدق التمييزي تم حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدرجات الطالبات في استمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة، ثم استخدمت الباحثة اختبار T.TEST لإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (٩)**

**الفروق بين متوسطي درجات المرتفعين والمنخفضين في استمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي**

المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة	ن	المستويات	المتوسط	الانحراف	د ح	ت	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	١٦	المنخفضون	٩,٨٩	٢,٩٩	٣٠	١٦,٣١٠	دالة عند ٠,٠١
	١٦	المرتفعون	٢٩,٥٦	٣,٧٩			
المستوى الثقافي	١٨	المنخفضون	١,٥٠	٢,٠٤	٣٤	١٥٠,٩٥٨	دالة عند ٠,٠١
	١٨	المرتفعون	٩,٥٩	٠,٥١			
المستوى الاجتماعي/ الثقافي	١٧	المنخفضون	١٥,٥٣	٧,٤٣	٣٢	١٠,٨٣٧	دالة عند ٠,٠١
	١٧	المرتفعون	٣٧,٢٤	٣,٦١			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة لصالح المرتفعين والمستوى الثقافي ككل، حيث بلغت قيمة (ت) (١٦,٣١٠-١٥,٩٥٨-١٠,٨٣٧) على التوالي، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ما يدل على قدرة استمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين.

**ثانياً: ثبات استمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة:**

تم حساب ثبات استمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة بعد تطبيقها على المجموعة بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق، والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (١٠)**

**معامل الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي/ الثقافي للأسرة (ن=٨٠)**

القياس	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
المستوى الاجتماعي	٠,٨٣٥	**٠,٨٥٥
المستوى الثقافي	٠,٧٧٢	**٠,٧٢٢
المستوى الاجتماعي/ الثقافي	٠,٨٩٩	**٠,٧١١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات مرتفعة والذي يؤكد على ثبات الاستمارة، حيث كانت قيم ألفا كرونباخ مرتفعة، وتساوي (٠,٨٦٦) للاستمارة ككل، وقيمة إعادة التطبيق (٠,٧١١).

**الأداة الرابعة: برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثين):**

تم إعداد برنامج تدريبي يستند إلى العديد من الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة، والتي سيتم توظيفها بشكل يساهم في تنمية التفكير الإيجابي وتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

### أسس البرنامج:

يستند البرنامج التدريبي إلى مجموعة من الأسس تدفع به إلى تحقيق الأهداف والغايات المأمولة من إعداده وتنفيذه، ومن بين هذه الأسس أسس أخلاقية، ونفسية، وتربوية، واجتماعية تساعد في نجاح البرنامج التدريبي.

#### ١) الأسس الأخلاقية:

لقد حرص الباحثين عند بنائهم للبرنامج التدريبي على أخلاقيات العمل التدريبي الإرشادي، التي تقوم على الألفة والاحترام والمودة وسرية المعلومات التي تتعلق بأفراد المجموعة التجريبية، والتأكيد على مبادئ الفلسفة التي تحكم سير البرنامج وبناءه، بالإضافة إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي الذي ينظر إلى الجوانب المضيئة في حياة الإنسان.

#### ٢) الأسس النفسية:

راعى الباحثين عند بنائهم للبرنامج التدريبي المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) نظراً لكون هذه المرحلة لها سماتها الخاصة، بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين المجموعة التجريبية، وذلك لكونهم محور العملية التدريبية والإرشادية.

#### ٣) الأسس التربوية:

حرص الباحثين عند وضعهم لأهداف البرنامج أن تكون الأهداف متلائمة مع أهداف العملية التربوية، والتي ترمي إلى تحقيق الاتزان الفكري والانفعالي والسلوكي وخلق أفراد يتمتعون بمستوى ملائم من الصحة النفسية.

#### ٤) الأسس الاجتماعية:

اختار الباحثين أسلوب التدريب الجماعي وفق أساليبه المختلفة وذلك مراعاة للسلوك الإنساني بكونه فردي أو جماعي يتأثر بالجماعة التي ينتمي إليها، وحرصاً على ذلك قام الباحثين بتوظيف العديد من الاستراتيجيات والفنيات في البرنامج التدريبي التي بدورها تعمل على تقوية روح الجماعة والعلاقات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية من خلال كسر الحواجز بينهم، وتقوية شخصياتهم من خلال زيادة ثقتهم بأنفسهم، حيث لا يتم ذلك إلا إذا توفر جو يسوده التقبل والتفهم والاحترام والتفاعل الاجتماعي مع أفراد المجموعة التجريبية والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

أهمية البرنامج:

تتمثل أهمية البرنامج بالبحث الحالي في عدة نقاط:

١) إثراء المكتبة السيكولوجية العربية بالبرامج التي من شأنها أن تساعد في تطوير أداء الطالبات في المرحلة الثانوية.

٢) تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الذاتي الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) للطالبات التي بدورها سوف تنقلها لزميلاتها عند خروجها للحياة العملية ك معلمة ما يعود بالإيجاب على تطوير الطالبة.

٣) كما تظهر أهمية البرنامج المعد من خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة التي أكدت أهمية تدريب الطالبات على تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، اتخاذ القرار، حل المشكلات) ومدى تأثيرها في تحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في حياتهم بشكل خاص.

### أهداف البرنامج:

من المعروف أن الشخصية نتاج لتفاعل كل من المقومات البيولوجية والعقلية والوجدانية الخاصة بالفرد مع مقومات البيئة، ومن خلال هذا التفاعل يكتسب الفرد مهارات، ويتعلم استراتيجيات، ويكوّن ويطور مفاهيمه عن نفسه وعن البيئة، ويقدر كفاءة هذا البناء المركب من المفاهيم والمهارات والاستراتيجيات تتحدد كفاءة الفرد في جوانب حياته المختلفة، وفي تفاعله مع البيئة، وذلك من خلال وظائف متعددة مثل:

(١) تقديم مفاهيم جديدة تيسر للفرد إدراك الواقع بصورة أكثر كفاءة.

(٢) التدريب على استراتيجيات جديدة تساعد على رفع كفاءته في مجالات الحياة المختلفة.

(٣) تنمية مهارات يمتلكها الفرد فعلاً ولكنه لا يوظفها بكفاءة.

(٤) مساعدة الطالبات على إدراك العلاقة بين ما لديها من مفاهيم واستراتيجيات ومهارات ومطالب الواقع. وقد يجمع البرنامج بين الأهداف الأربعة حتى يتناسب مع حاجات المتدربات المختلفة، وتعد برامج التدريب في أساسها إحدى صور التعليم والتعلم والتي تبدأ بهدف معن ومحدد ومقصود يتفق مع حاجات المتلقين حتى يصب هدفاً لكل مشارك (الأعسر، ٢٠٠١، ٤٧).

وتتحدد أهداف البرنامج في الآتي:

إن الهدف العام من البرنامج هو تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات الثانوية بليبيا.

ويتفرع من الهدف العام بعض الأهداف الخاصة متمثلة فيما يلي:

(١) تقديم بعض المهارات موضوع التدريب (مهارة حديث الذات الإيجابي، ومهارة حل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار) بأساليب واستراتيجيات متنوعة، بما يتناسب مع الطالبات.

(٢) تنمية الوعي بالذات وذلك عن طريق تنمية قدرة الطالبات على الانتباه لمشاعرهم السلبية والإيجابية، والوعي بانفعالاتهم في تقبل لأذواقهم، والتعبير الصحيح عن الانفعالات، وعدم الاستجابة للضغط، التحرر من الانفعالات السالبة أو التوكيدية عن طريق إثبات الذات.

(٣) ممارسة مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار بهدف نقل الخبرة والتدريب والإرشاد إلى الحياة اليومية بأن تحدد الطالبات برامج زمنية لتنفيذ المهام والاستراتيجيات التي تحقق أهدافه، ويبدأ في تنفيذها.

(٤) تنمية المهارات الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، وذلك عن طريق التدريب على إقامة العلاقات الاجتماعية والتواصل غير اللفظي، التعرف على صفات الماهرين اجتماعياً، وبهذه التنمية تستطيع الطالبات تنمية مهارات التفكير الإيجابي والصمود النفسي للأسرة والمجتمع.

(٥) يساعد البرنامج أن تكون شخصية الطالبة التي تشعر بالصمود النفسي شخصية قوية على الصعيد الشخصي والأسري ومع الآخرين.

(٦) يساعد البرنامج على تمتع الطالبات بدرجة عالية من الصمود النفسي الذي يجعلهن شخصية متمتعة بالصحة النفسية.

### النظريات التي اعتمدها البرنامج التدريبي:

اعتمد البرنامج التدريبي على عدد من النظريات في إطاره النظري لما فيه من فنيات واستراتيجيات تحقق أهدافه، كالنظرية السلوكية والنظرية المعرفية وغيرها.

الاساليب التدريبية التي استخدمتها الدراسات السابقة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي :

المحاضرة والمناقشة , التنفيس الانفعالي, التعبير الحر , العصف الذهني ,, تمثيل الادوار.

### فنيات واستراتيجيات البرنامج:

اعتمد البرنامج على مجموعة من الفنيات منها أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية ، و التعزيز ، العصف الذهني ، و التنفيس الانفعالي ، والتغذية الراجعة ، و توليد وتوجيه الأسئلة ، الوعي بالذات ، الواجبات المنزلية.

### جلسات البرنامج والجدول الزمني:

يتكون البرنامج من (٢٨) جلسة، ومدة كل جلسة ما بين (٦٠-٩٠) دقيقة تقريباً، وقد تم تقديم جلسات البرنامج بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع لمدة ثلاثة شهور تقريباً.  
ويوضح الجدول التالي ملخصاً لمحتوى جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها المستخدمة.

#### جدول (١١)

#### ملخص لمحتوى جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها المستخدمة

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	التمهيد والتعارف	التعرف على أفراد المجموعة التجريبية وإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التعرف على بعضهم البعض	المحاضرة المناقشة والحوار	٦٠ دقيقة
٢-٣	بناء الوعي بالذات	أن تتعرف الطالبات على زيادة الوعي بالذات والشعور بأن الأفكار البناءة يمكن أن تزيد من صمودهن النفسي في الحياة.	المحاضرة والمناقشة الجماعية لعصف الذهني التغذية الراجعة الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
٤-٥	الوعي بالذات والثقة بالنفس	١- التعرف على معنى الثقة بالنفس. ٢- التعرف على بعض الطرق المتبعة في بناء ثقتك بذاتك ثم المحافظة عليها.	المناقشة والحوار التنفيس الانفعالي التعزيز	٦٠ دقيقة
٦-٧-٨	تعميق التدريب على الوعي بالذات والثقة بالنفس	مساعدة الطالبات على بناء ثقتهم بأنفسهن ووعيهن بذاتهن.	المحاضرة والمناقشة الجماعية التنفيس الانفعالي - العصف الذهني -التعزيز -الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
٩	المهارات الاجتماعية	التعرف على مفهوم المهارات الاجتماعية.	المحاضرة -توجيه الأسئلة -التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	مفهوم التفكير الإيجابي	التعرف على مفهوم التفكير الإيجابي	الحاضرة -العصف الذهني -الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
١١- ١٢	التفكير الإيجابي والتفكير السلبي	الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي.	المحاضرة -الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٣- ١٤	مهارات التفكير الإيجابي	تقديم المسميات لمهارات التفكير الإيجابي التي تم التعرف عليها.	المحاضرة والمناقشة الجماعية توجيه الأسئلة التنفيس الانفعالي العصف الذهني الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٥- ١٦	مهارة حديث الذات الإيجابي	التعرف على مفهوم حديث الذات الإيجابي وأهميته	المحاضرة -التنفيس الانفعالي الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
١٧- ١٨- ١٩	التدريب على مهارة حديث الذات الإيجابي	تكون الطالبات قادرات على الحديث عن أنفسهن والتنفيس الانفعالي لهن.	المحاضرة -الحوار الذاتي	٦٠ دقيقة
٢٠- ٢١	مهارة حل المشكلات	التعرف على مفهوم وطبيعة حل المشكلات.	المناقشة الجماعية - التعزيز -حل المشكلات- الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
٢٢- ٢٣	مهارة اتخاذ القرار	التعرف على مفهوم اتخاذ القرار وتنميته.	المناقشة الجماعية- العصف الذهني- الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
٢٤	تعميق التدريب على مهارة حل المشكلات	التعرف على خطوات حل المشكلات.	المحاضرة -العصف الذهني التنفيس الانفعالي	٦٠ دقيقة
٢٥- ٢٦	تعميق التدريب على اتخاذ القرار	اكتساب الوعي بالمواقف التي يتعرضن لها وأهمية تقييمها ثم اتخاذ القرار فيها.	المحاضرة-العصف الذهني -التنفيس الانفعالي	٦٠ دقيقة

م	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
٢٧	الانتهاء والتقييم	التأكد من أن الطالبات اكتسبن بعض مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات)	المحاضرة والمناقشة الجماعية التغذية الراجعة التعزيز	٦٠ دقيقة
٢٨	المتابعة	إجراء المتابعة وتطبيق مقاييس الدراسة		٦٠ دقيقة

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- (١) معامل الارتباط لحساب الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ومقياس الصمود النفسي.
- (٢) اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مهارات التفكير والصمود النفسي.
- (٣) اختبار t.test للعينات المستقلة المترابطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة في مهارات التفكير والصمود النفسي.

### نتائج الدراسة وتفسيرها

#### الفرض الأول ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لطالبات المرحلة الثانوية وذلك لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في مهارات التفكير الإيجابي، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه الباحثة من نتائج.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي

مهارات التفكير الإيجابي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
حديث الذات الإيجابي	قبلي	٣٠	٢٩,٩٣	٢,٩٦	١٢,٥٦٥	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير ٠,٨٤
	بعدي	٣٠	٥٢,٢٧	٩,٥٥				
حل المشكلات	قبلي	٣٠	٢٥,١٧	١,٧٨	٣٨,٢٦٧	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير ٠,٩٨
	بعدي	٣٠	٤٧,٣٧	٣,٦٠				
اتخاذ القرار	قبلي	٣٠	٢٣,٤٣	١,٧٢	٢٤,٣٨٨	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير ٠,٩٥
	بعدي	٣٠	٤٢,٥٧	٤,٣٣				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٧٨,٥٣	٤,٩٧	٢٨,٧٥٦	٢٩		



٠,٩٦	دالة عند			١٣,٤٠	١٤٢,٢٠	٣٠	بعدي	
كبير	٠,٠١							

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) في التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٢,٥٦٥-١٢,٢٦٧، ٣٨-٣٨٨، ٢٤-٢٨,٧٥٦)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جرك وأوبيار وسيمونز (Gerck, B, Obiala, R, Simmons, 2000)، ودراسة أحلام علي عبد الستار (٢٠١١)، ودراسة سناء فراج عثمان أحمد (٢٠١٥)، ودراسة علي سالم الشقمان (٢٠١٩) التي توصلت لنتائج دراستهم إلى وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي للطالبات، فمن خلال تنوع الأساليب التي اتبعتها البرنامج التدريبي في الجلسات التدريبية، والتعامل مع الطالبات بمودة واحترام وإشعارهن بذاتهن، الأمر الذي يعزز من ثقتن بأنفسهن ويبيح لهن المجال للتفاعل الإيجابي مع الباحثة وبقيّة الطالبات، ومع العملية التدريبية وانتقال ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة، وذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج التدريبي.

كما يفسر الباحثين النتائج التي تم التوصل إليها في إطار التفاعل الذي أبدته طالبات المجموعة التجريبية، وسعيهن الواضح في الوصول إلى درجة من إحداث التغيير في أشكال سلوكهن بناء على التغيير في أنماط التفكير لديهن، ما نتج عنه تفاعل الطالبات بفاعلية مع جلسات البرنامج التدريبي ما أكسبهن مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، اتخاذ القرار، حل المشكلات)، حيث أبدت الطالبات استعداداً لتغيير تفكيرهن بنظرة إيجابية، وبالتالي فإن السعر إلى التغيير، والتأكيد عليه في الممارسة الإرشادية يعد جانباً مهماً في تحقيق الأهداف المرجوة من استخدام البرامج التدريبية. والتغيير الذي تعنيه الباحثة هنا هو رفض بعض الأحكام النقدية الجارحة التي قد يتعرض لها الطالبات أحياناً بسبب تفكيرهن، حيث تشكل لهن هذه الخبرات أفكاراً خاطئة حول ذاتهن أو قدراتهن

### الفرض الثاني ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما توصل إليه من نتائج.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

### مهارات التفكير الإيجابي في القياس البعدي

مهارات التفكير الإيجابي	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
	تجريبية	٣٠	٥٢,٢٧	٩,٥٥	١٢,٦١٥	٥٨		

٠,٧٣	دالة عند كبير			٣,٠١	٢٩,٢٠	٣٠	ضابطة	حديث الذات الإيجابي
٠,٩٣	دالة عند كبير	٥٨	٢٩,٩٢٧	٣,٦٠	٤٧,٣٧	٣٠	تجريبية	حل المشكلات
				٢,١٣	٢٤,٥٣	٣٠	ضابطة	
٠,٨٩	دالة عند كبير	٥٨	٢٢,٠٣٠	٤,٣٣	٤٢,٥٧	٣٠	تجريبية	اتخاذ القرار
				١,٩٩	٢٣,٤٠	٣٠	ضابطة	
٠,٩٢	دالة عند كبير	٥٨	٢٤,٩٢٦	١٣,٤٠	١٤٢,٢٠	٣٠	تجريبية	الدرجة الكلية
				٤,٩٩	٧٧,١٣	٣٠	ضابطة	

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٢,٦١٥-٢٩,٩٢٧-٢٢,٣٠-٢٤,٩٢٦) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جرك وأوبيار وسيمونز (Gerck, B, Obiala, R, Simmons, 2000)، ودراسة أحلام علي عبد الستار (٢٠١١)، ودراسة سناء فراج عثمان أحمد (٢٠١٥)، ودراسة علي سالم الشقمان (٢٠١٩) التي توصلت لنتائج دراستهم إلى وجود فروق لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.

وتفسر هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي الذي تدرب عليه طالبات المجموعة التجريبية ولم تدرب عليه طالبات المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في إكساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات التفكير الإيجابي، والتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية.

وتذكر (سناء محمد سليمان، ٢٠١٠، ٥٦) أن التفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية، ومن التفكير الإيجابي أن تتأمل في نفسك جيداً وستجد الكثير من المواهب والقدرات التي وهبك إياها الله تعالى.

### الفرض الثالث ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات التفكير الإيجابي، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات التفكير

الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي

مهارات التفكير الإيجابي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
----------------------------	--------	---	---------	----------	-------------	--------	---------------

٠,٨٣٩ دالة غير	٩	٠,٢٠٥	٩,٥٥	٥٢,٢٧	٣٠	بعدي	حديث الذات الإيجابي
			٩,٤٩	٥٢,٢٣	٣٠	تتبعي	
٠,٦٩٠ دالة غير	٢٩	٠,٤٠٣	٣,٦٠	٤٧,٣٧	٣٠	بعدي	حل المشكلات
			٣,٢٨	٤٧,٣٠	٣٠	تتبعي	
٠,٦٧٧ دالة غير	٢٩	٠,٤٢١	٤,٣٣	٤٢,٥٧	٣٠	بعدي	اتخاذ القرار
			٣,٩٨	٤٢,٥٠	٣٠	تتبعي	
٠,٦٣١ دالة غير	٢٩	٠,٤٨٦	١٣,٤٠	١٤٢,٢٠	٣٠	بعدي	الدرجة الكلية
			١٢,٩٩	١٤٢,٠٧	٣٠	تتبعي	

يتضح من الجدول رقم (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي)، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (٠,٢٠٥-٠,٤٠٣-٠,٤٢١-٠,٤٨٦) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جرك وأوبيار وسيمونز (Gerck, B, Obiala, R, Simmons, 2000)، ودراسة أحلام علي عبد الستار (٢٠١١)، ودراسة سناء فراج عثمان أحمد (٢٠١٥)، ودراسة علي سالم الشقمان (٢٠١٩) التي توصلت نتائج دراستهم إلى عم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير الإيجابي.

وتفسر ذلك إلى استمرار تأثير البرنامج التدريبي لدى طالبات الثانوية خلال فترة المتابعة، حيث يرجع ذلك لتنوع الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي، حيث اعتمد على فنية حديث الذات الذي يدور بين الفرد وذاته، حيث تقوم المتدربة بالحوار، والاستبصار بذاتها، وتدريبها على التعبير عن مشاعرها، وأفكارها، وتسجيل معتقداتها، وتستطيع المتدربة تقييم ذاتها بما يجعلها تتخذ قراراً بتعديل استجاباتها، وضبط انفعالاتها، والتفكير في بدائل جديدة، وهذا أدى إلى استمرار تأثير البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وبالتالي استمر تأثير البرنامج أثناء فترة المتابعة.

#### الفرض الرابع ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وذلك لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في

#### القياسين القبلي والبعدي

أبعاد الصمود	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الالتزام	قبلي	٣٠	٢٤,٣٠	١,٠٦	١٥,٦٩٨	٢٩	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٩ كبير
	بعدي	٣٠	٥٦,٧٧	١١,٤٣				
التحكم	قبلي	٣٠	٢٣,٠٧	٠,٨٧	٢٢,٣٨١	٢٩		

٠,٩٤	دالة عند			١٠,٧٤	٦٦,٢٧	٣٠	بعدي	
كبير	٠,٠١							
٠,٩٨	دالة عند	٢٩	٤٠,٨٨٤	١,٠١	٢٣,١٣	٣٠	قبلي	التحدي
كبير	٠,٠١			٦,٤٣	٦٩,٧	٣٠	بعدي	
٠,٩٧	دالة عند	٢٩	٣٧,٣٧١	٢,٦٩	٧٠,٥٠	٣٠	قبلي	الدرجة الكلية
كبير	٠,٠١			١٨,٩٧	١٩٢,٢٠	٣٠	بعدي	

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في الصمود النفسي لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات درجات أبعاد الصمود النفسي (الالتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٥،٦٩٨-١٠٥،٨٣١-٢٢،٤٠-٤٠،٨٨٤-٣٧،٣٧١)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما تشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد الصمود النفسي والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير استخدام جلسات البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض الرابع.

وتتفق نتائج الدراسة الراهنة مع دراسة معاذ أحمد محمد مقران (٢٠١٤)، ودراسة (Unger, 2014) (Russel & Connelly, 2014)، ودراسة أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد (٢٠١٦)، ودراسة شيماء السيد الشرقاوي (٢٠١٧)، ودراسة هبة أحمد عبد الغني (٢٠١٨)، ودراسة نوهة علي البجراح (٢٠١٩) علي سالم الشقمان (٢٠١٩) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي في الصمود النفسي .

ويمكن تفسير ذلك بأن التدريب قد أسهم بنجاح في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية، واكتسابهن مفاهيم ودلالات أسهمت إلى حد ما في تحسين الصمود النفسي لديهن.

يرى (ريتر، ٢٠٠٧، ٢٠٥) أن الصمود النفسي يعني القدرة على مقاومة الخبرات القاسية والمواقف الضغطة والنهوض بفاعلية بعد التعرض لهذه الضغوط والأزمات الخطيرة.

كما تفسر هذه النتائج في إطار الاعتماد على البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة والذي يستند على الإرشاد المعرفي السلوكي ويعتبر من الإسهامات السلوكية المعرفية التي يطلق عليها الاتجاه التعليمي، حيث يؤكد هذا الاتجاه وجود أدلة قوية على أن وراء كل تصرف انفعالي مقرون بالسلوك بناء على التصورات والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد حول نفسه وحول الآخرين، وأن ما يحدث له من اضطراب وما يعانيه من مشكلات، وأن هذا الاضطراب الذي يعانيه الفرد ما هو إلا نتيجة لسوء تفسيره وتأويله للأمور وبناء على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية غير المنطقية التي يتبناها الفرد حول نفسه أو ما يعرف بنظام الاعتقاد.

### الفرض الخامس ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة. ويوضح الجدول التالي ما توصل إليه من نتائج.

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياس البعدي

أبعاد الصمود	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الالتزام	تجريبية	٣٠	٥٦,٧٧	١١,٤٣	١٥,٥٥٠	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٠ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٤,٢٠	٠,٩٢				
التحكم	تجريبية	٣٠	٦٦,٢٧	١٠,٧٤	٢١,٩٢٤	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٩ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٣,١٠	٠,٩٦				
التحدي	تجريبية	٣٠	٦٩,١٧	٦,٤٣	٣٩,١٠٦	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٦ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٢,٩٣	٠,٧٨				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	١٩٢,٢٠	١٨,٩٧	٣٥,٠٠٥	٥٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٥ كبير
	ضابطة	٣٠	١٩٢,٢٠	١٨,٩٧				

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب متوسطات درجات أبعاد الصمود النفسي (الالتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٥,٥٥٠-٢١,٩٢٤-٢٩,١٠٤-٣٥,٠٠٥)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١). كما تشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، حيث نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد الصمود النفسي والدرجة الكلية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض السابق.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة معاذ أحمد محمد مفران (٢٠١٤)، ودراسة (Unger, Russel & Connelly, 2014)، ودراسة أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد (٢٠١٦)، ودراسة شيماء السيد الشرقاوي (٢٠١٧)، ودراسة هبة أحمد عبد الغني (٢٠١٨)، ودراسة نوهة علي البجراح (٢٠١٩) علي سالم الشقمان (٢٠١٩) التي توصلت لنتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الصمود النفسي .

ويمكن تفسير ذلك بنجاح البرنامج الذي قدم للمجموعة التجريبية وما يتضمنه من فنيات الحوار والمناقشة أثناء الجلسات التدريبية والتي قامت على أساس المنطق والعقلانية، ودلالاتها النفسية الموحية لتحسين الصمود النفسي، ولعل العلاقة بين المدرب والمجموعة التجريبية قد أسهمت في إتقان الطالبات للفنيات المتضمنة في البرنامج، وتغيير المفاهيم الخاطئة والمشوهة لديهن بمفاهيم صحيحة مستوحاة من الواقع.

### الفرض السادس ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "لا تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الصمود النفسي، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل اليه.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين البعدي والتتبعي

أبعاد الصمود	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
الالتزام	بعدي	٣٠	٥٦,٧٧	١١,٤٣	١,١٣١	٢٩	٠,٢٦٧ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٥٦,٠٣	١٠,٥٧			
التحكم	بعدي	٣٠	٦٦,٢٧	١٠,٧٤	١,٥٣٣	٢٩	٠,١٣٦ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٦٦,٤٧	١٠,٦٢			
التحدي	بعدي	٣٠	٦٩,١٧	٦,٤٣	١,٠٧٢	٢٩	٠,٢٩٣ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٦٩,٣٠	٦,٣٣			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١٩٢,٢٠	١٨,٩٧	٠,٥٥٢	٢٩	٠,٥٨٥ غير دالة
	تتبعي	٣٠	١٩١,٨٠	١٨,١٤			

يتضح من الجدول رقم (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) في الصمود النفسي، فمن خلال حساب متوسطات أبعاد الصمود النفسي (الالتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١,١٣١-١,٣٥٥-١,٠٧٢) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً.

وتتفق نتائج البحث مع دراسة معاذ أحمد محمد مقران (٢٠١٤)، ودراسة (Unger, Russel & Connelly, 2014)، ودراسة أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد (٢٠١٦)، ودراسة شيماء السيد الشرقاوي (٢٠١٧)، ودراسة هبة أحمد عبد الغني (٢٠١٨)، ودراسة نوهة علي البحباح (٢٠١٩) علي سالم الشقمان (٢٠١٩) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وأثناء المتابعة في الصمود النفسي .

وتفسر هذة النتائج التي أظهرها القياس التتبعي بما تضمنه البرنامج التدريبي من تهيئة لفرص التفاعل أمام الأعضاء من خلال التوضيح لأشكال التفاعل السوي والذي يؤكد على أهمية النظرة التفاوضية للحياة والمواقف التي تتعرض لها الطالبة في المواقف المختلفة عن طريق التعرف على أشكال السلوك السوي والسلوك الذي يساعد الإنسان على الصمود النفسي في المواقف المختلفة الذي يتناغم مع الشكل المثالي وتحقيق الأهداف، وإبراز الآثار الإيجابية للسلوك المقبول، وهذا يتوقف على دور المدرب في التخطيط للمشاركة بنشاطات تخدم المجتمع المدرسي أو المجتمع المحلي، على أن تعد برامج تزيد من ارتباط ذوي السلوكيات السوية.

### توصيات البحث الحالي:

في ضوء نتائج البحث يمكن ان نوصي بما يلي:

- ١) تعزيز مفهوم مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبات في المراحل الدراسية المختلفة من خلال البرامج التدريبية المختلفة.
- ٢) تصميم مناهج تعليمية تتضمن الصمود النفسي وأبعاده المختلفة لدى طالبات المرحلة الثانوية في المراحل الدراسية الأخرى.
- ٣) عقد الدورات التدريبية وبصفة دورية للمرشدين الطلابيين في المدارس، من أجل إيضاح أدوارهم التدريبية والارشادية والوقائية، والتعرف على كيفية تنمية مهارات التفكير الإيجابي وكذلك إبراز جوانب الشخصية التي تتصف بالصمود النفسي.

٤) تضافر الجهود المدرسية من معلمين ومرشدين طلابيين ومدراء المدارس في التعامل مع الحالات التي يصدر عنها مواقف سلبية، وعدم التسرع في تقديم الأحكام المطلقة في وصف سلوكيات بعض الطلاب غير المقبولة .

٥) تنمية السلوك المسئول في نفوس المراهقين وتدريبهم على اكتساب ذلك السلوك من خلال الأنشطة الاجتماعية والأسرية والمدرسية من أجل بناء الشخصية المتفائلة قولاً وعملاً.

### بحوث مقترحة:

في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج يمكن تقديم بعض البحوث المقترحة المتمثلة في التالي:

١) فعالية برنامج تدريبي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٢) فعالية برنامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابي والامتنان لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٣) فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.

## المراجع:

يتم كتابة المراجع وتوثيقها وفقاً لنظام التوثيق (American Psychological Association) APA  
أولاً: المراجع العربية:

- كفافي، علاء الدين (٢٠٠١): الذكاء الوجداني، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- البحيري، محمد رزق (٢٠١١): الصمود النفسي وعلاقته بالتوكيدية لدى عينة من الأحداث الجانحين.
- بدري الأنصاري، كاظم (٢٠٠٨): قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ٩، العدد (٤).
- البصير، ناجية رحومة سالم (٢٠١٨): تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ديبو، إدوار (٢٠٠١): تعليم التفكير، دار الرضا، دمشق.
- الرقيب، سعيد صالح (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية، ماليزيا.
- السقمان، علي سالم علي (٢٠١٩): تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- سليمان، سناء محمد (٢٠١١): التفكير (أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنمية مهاراته)، القاهرة، عالم الكتب.
- الشرقاوي، شيماء السيد (٢٠١٧): فعالية برنامج لتنمية الذكاء الاجتماعي وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٨ (٤)، ص ٢١٧-٢٥٢.
- عامر، إيمان مختار محمود (٢٠١٠): الكفاءة الوالدية وضبط الذات وضبط الذات لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية (دراسة سيكومترية تحليلية)، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- عبد الرازق، وفاء محمود نصار (٢٠١٨): إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية ببنها، العدد ١١٦.
- عبد العزيز، فؤاد (٢٠١٦): أثر برنامج تدريبي لتقدير الذات في تنمية التفكير الإيجابي والتفاعل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- عبد الغني، هبة أحمد (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي للوقاية من الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، جامعة المنصورة، كلية الآداب.
- عثمان، سناء فراج (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- علي، رباب طه (٢٠٠٧): أثر برنامج لتنمية مهارة حل المشكلات باستخدام بعض الوسائط التكنولوجية عند أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- الفرجاني، نجاه الطاهر (٢٠١٩): فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- فضل، أحمد ثابت فضل، الدرسي، علاء سعيد محمد الدرسي (٢٠١٧): تنمية الحكمة كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً، جامعة الزقازيق، كلية العلوم، علوم الإعاقة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية.



مخير، عماد محمد (١٩٩٢): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(٢)، ع(١٧).

مقران، معاذ أحمد (٢٠١٤): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمنيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنوفية.

## References:

- يتم كتابة المراجع وتوثيقها وفقاً لنظام التوثيق APA (American Psychological Association) تانيا: المراجع الاجنبية :
- Broderick, Natalie & Yvonne (2001): "An Investigation of the Relationship Between Private Speech and Emotion Regulation in Preschool – age Children". The Sciences and Engineering, Vol. 61 (11-B) Man. P.6125.
- Fiona, Jane, Davies (2009): "The Power of Positive Thinking Trail Hope on Emotiona Wellbeing" Diss Doctor of Philosophy. University of Wollongong.
- Gerk, B: Obiala, R, & Simmons (2000): Effectiveness of the Program for the Development of Positive Thinking in Students Exposed to Psychological Pressyres, pp.93-95.
- John Mrs Dan (2009): Love Really does Know no Boundakes the National Addiction Centre, New York, USA.
- Lock. W. (2006): Enhancing gardiness Inurban Adolecenl Males: A Hardiness, Curiculam, Patabases Selected: Dissetarin & Theses University of hode Island.
- Measten. S. (2009): Ordinar Magic: Lesson from Reseach on Resiliehce in Humarn 12 (2), pp.20-34.
- Mrazek, P. J. and Mrazek, D. A (1987): Resitience in Child Maltreatment Victuims: A Conceptual Exploration Child Abuse and Neglect, 11, pp.357-366.
- Seligman, M, (2002): Positive Psychology, Positive Prerention and Positivte Therapx. In C.. Snyder & S. J. Lopez (Eds). The Hand Book of Positive Psychology, pp.3-9. New York: Oxford University Peiss.
- Wicks, C. R. (2005): Resilience: An Integrative Frame Work Measurinant, Loma Londa University

## Developing positive thinking skills to improve the psychological resilience of high school students

Aida salama Alsudanai Alarabi  
phd-Department de Psicología  
Faculty of Women for Arts, Science & Education  
Ain Shams University - Egypt  
[Aida.alaribi@gmail.com](mailto:Aida.alaribi@gmail.com)

Sanaa Mohamed Soliman  
,Department de Psicología  
Faculty of Women for Arts, Science & Education  
Ain Shams University - Egypt

Dr- Shaimaa Ahmed Megahed  
- Department de Psicología  
Faculty of Women for Arts, Science & Education  
Ain Shams University - Egypt

### Abstract

The aim of the research is to develop positive thinking skills as an entry point to improve the psychological resilience of high school students, and the study sample consisted of (60) high school students who were divided into two groups equally experimental and control, and the research was based on the experimental approach, and among the tools is the positive thinking scale, the preparation of Najia Arhuma and the Resilience Scale Psychological preparation was prepared by Shaima Al-Sharqawi, and the results of the study concluded that there are differences between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post-measurement in positive thinking and psychological resilience and the presence of differences between the experimental and control group in positive thinking and psychological resilience in favor of the experimental group, and the absence of differences between the posterior and posterior measurements in positive thinking And psychological resilience.

**Keywords:** Psychological Resilience- Commitment- Positive Self Talk Skill. Problem Solving Skill- Decision Making Skill- Positive Thinking Skills