

**فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية
في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسى لدى
طالبات الجامعة**

إعداد

د/ رندا ربيع عبد البديع بكر

مدرس علم النفس التعليمى بكلية التربية بنات بأسيوط

جامعة الأزهر

ملخص البحث

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (39) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية بنات بأسيوط، وقد تراوحت أعمارهن الزمنية بين (18 - 20) سنة (بمتوسط 19.78 - وانحراف معياري 0.48)، وتم تقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين: (20) طالبة بالمجموعة التجريبية، و(19) طالبة بالمجموعة الضابطة، وقامت الباحثة بإعداد مقياسي التفكير الإيجابي والصمود النفسي بالإضافة إلى البرنامج التدريبي. وحصلت المجموعة التجريبية على (15) جلسة للبرنامج التدريبي بمعدل (3) جلسات أسبوعياً. وبعد انتهاء البرنامج التدريبي وإعادة تطبيق المقاييس الخاصة بالدراسة بعد مرور شهر من التطبيق الأول، أظهرت النتائج وجود تحسن لكل من التفكير الإيجابي والصمود النفسي في القياس البعدي على مقياسي التفكير الإيجابي والصمود النفسي لصالح طالبات المجموعة التجريبية عند مقارنةهن بطالبات المجموعة الضابطة. وقد استمر الأثر الإيجابي للتدريب إلى القياس التبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: المرونة العقلية - التفكير الإيجابي - الصمود النفسي .

Research Summary:

The research aims to verify the effectiveness of a training program based on mental flexibility in the development of Positive Thinking and Psychological resilience among a sample of female students at university. and the research sample consisted of (39) female students at university. in the first grade in the faculty of Education . their age ranged between (18- 20) years (an average of 19.78.and standard deviation of 0.48). and the sample was divided equally into two groups: experimental (20 students) and control (19 students) and the researchers prepared measures of Positive Thinking . Psychological resilience. and Training Program. The experimental group received (15) sessions of the training program at aerate of (3) sessions per week. After the completion of the training program and its re- application one month after the first application. the results showed an improvement in both Positive Thinking and Psychological resilience in the telemetry measurements on Positive Thinking and Psychological resilience in favor of the experimental group students when compared to the control group .The Positive impact of training to the accessory measurement of the experimental group continued one month after the telemetry.

Key Words: Mental Flexibility. Positive Thinking. Psychological Resilience. Backwardness.

المقدمة:

تواجه العديد من الطالبات - عند التحاقهن بالحياة الجامعية للمرة الأولى - كثيرًا من الضغوط والتحديات المجهدة، خاصة الحياة الدراسية ومتطلباتها، وقد يسبب التعرض لهذه الضغوط النفسية والتحديات إنخفاضًا في مستوى الأداء، وقد يتأثر أيضًا تحصيلهن الدراسي ومستوى أدائهن العقلي؛ مما يجعلهن يتخلفن دراسيًا عن زميلاتهن (Topham & Moller. 2011). وقد يستمر أداءهن الضعيف باستمرار وجود مثل هذه الضغوط والتحديات (Martin & Marsh. 2009). لذلك فإن تمتع طالبة الجامعة بقدر مناسب من بعض السمات كالتفكير الإيجابي والصمود النفسي، بل امتلاكهن لمثل هذه العوامل الوقائية من الممكن أن يساهم في قدراتهن على الصمود وتمكنهن من التغلب على ما تحمله هذه الضغوط والتحديات من تأثيرات سلبية، ويستطعن التكيف بنجاح مع الحياة بصفة عامة ومع الحياة الجامعية بصفة خاصة. حيث وجب عليهن القيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية، والاجتهاد والمثابرة وتمتعهن بالعديد من السمات التي تساعدن على الضغوط التي تقابلن في الحياة الجامعية. فالحياة الجامعية تتطلب القدرة على التعامل مع متطلباتها النفسية والدراسية، والتوازن الدراسي... الخ.

فتمتع الطالبة بالمرونة العقلية يجعلها تستطيع مواجهة ما قد تحمله الحياة الجامعية من مشاق وتعقيدات وتغيرات بمرونة وإيجابية. وإذا كان الصمود هو القدرة على البقاء والاستمرار رغم ظروف الحياة الصعبة، فالمرونة تعمل على مساعدة الطالبة في تحقيق هذا الصمود من خلال قدرتها على استخدامها للمرونة العقلية في بناء المعرفة بطرق مختلفة وتأقلمها مع المواقف النفسية الجديدة (السيد رمضان، 2017)، وهذا ما يفسر السبب في ارتفاع الأداء النفسي لبعض الطلبة دون غيرهم، وتحقيق نجاح أكاديمي رغم تعرضهم لمواقف سلبية (Mirza & Arif. 2018. p34). أما التفكير الإيجابي فيعدُّ العامل الذي يساعد الطالبات على البقاء ويمكنهن من التغلب على المشكلات التي

قد تواجههن في الحياة، ووضع الأهداف المحددة وكيفية التغلب على الصعوبات، حيث إنه يلعب دورًا جوهريًا ويقدم مزايا في مجالات متنوعة، ويظهر في السلوكيات التي يقوم بها الأفراد وتعبّر عن قدرتهم على القيام بالأعمال والمهام التي يكلفون بها، نظرا لشعورهم بأن لديهم القدرة على القيام بها، نتيجة لتوقعهم الدائم بحدوث النتيجة الأفضل لذلك يجب أن يتسم الأفراد بالتفكير الإيجابي حتى يكون بمقدورهم التفاعل مع محيطهم بشكل فعال (عادة محمد كامل، 2014: 25).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة - من خلال عملها بالتدريس في الجامعة - أن بعض طالبات الفرق الأولى - بوجه خاص - يعتبرن التحاقهن بالتعليم الجامعي والبعد عن أسرهن وحياتهن المألوفة أنها خبرة أليمة، فكثير منهن قد يتعرضن لكثير من المعوقات والضغوط التي قد تؤثر عليهن وتُسبب لهن كثيرًا من التوتر مما ينعكس على تحصيلهن وانتظامهن الدراسي وعلى أدائهن في الاختبارات وقد يتسبب في رسوبهن وتخلفهن عن باقي زميلاتهن، وربما يتطور الأمر إلى ترك الطالبة الدراسة في الجامعة وعودتها إلى بلدتها مرة أخرى.

وهذا ما أوضحته الكتابات الأدبية، حيث تمثل التحولات التي تحدث لبعض الطلاب الذين يلتحقون بالجامعات مصدرًا للتوتر بسبب ترك الطلاب الحياة المألوفة وراءهم ودخولهم في منطقة غير مألوفة (Latham & Green.1997)، فهناك المطالب النفسية بما تشمله من (النظام الجامعي، ومنهجية التدريس، وهيئة التدريس، وضيق الوقت)، وهناك صعوبة البيئة الاجتماعية الثقافية الجديدة التي ينتقلون إليها، ومشاكل التواصل مع الآخرين (ISAM.2015) وأيضًا عدم تكيفهم مع المواقف التعليمية الجديدة (نوال عطية، 2007)، التفكير في المستقبل والطموحات وكيفية تحقيقها لإثبات الذات (حنان العناني، 2000)، وأحلام اليقظة التي يستغرقون فيها والتي تسبب شرودهم الذهني (كلير فاهيم، 2004). كما يواجه طلاب الجامعة ضغوطات أخرى مثل العبء المالي وتغيير محل الإقامة، وتكوين شبكات اجتماعية جديدة، فضلًا عن التكيف مع الأدوار الاجتماعية والعائلية الجديدة (Pidgeon & Pickett. 2017 ; Tavolacci et al..2013)

ومما يزيد من حجم المشكلة، أن كل ذلك يعكس تأثيره على الطالبات في نواحٍ متعددة، فقد أوضح (Mishra & Rath. 2015. p859) أن طلاب الفرق الأولى يميلون إلى إظهار سلوكيات غير صحية مثل سوء التكيف وانخفاض الدافعية لديهم والميل إلى القلق والإنسحاب والعدوان والاكئاب؛ لأنهم يفتقرون إلى المعرفة والخبرة والكفاءة ولا يمتلكون المهارات اللازمة للتأقلم مع الضغوط التي يتعرضون لها في الحياة الجامعية، كما يمكن أن تسهم أيضًا في الإحباطات النفسية للطلاب وأنخفاض مستوى الأداء لديهم (Tusaia.2001) وتختل آلياتهم الدفاعية، ومن ثم تنهار (حسين الباهي، 2002) وتتأثر صحتهم العقلية Pidgeon et al..2014 حيث تزداد معدلات الأمراض العقلية عن معدلات السكان العامة عندما يصل هؤلاء الطلاب الجامعيون إلى عامهم الثاني في الجامعة (Macask.2013)، وقد يكون لها أيضًا تأثيرها السلبي في النواحي المعرفية والسلوكية فيتأثر بناؤهم المعرفي. وتصبح العديد من الوظائف المعرفية (والتي تتمثل في نقص الانتباه وصعوبة التركيز، اضطراب التفكير) مرتفعة (طه حسين، 2006) مما يجعلهم مختلفين عن زملائهم (Pidgeon & Pickett. 2017) فتحدث إعاقة للسير الفعال للعملية التعليمية لهم فيتأثر تحصيلهم الدراسي ويسبب تعثرهم وتأخرهم الدراسي.

وترى الباحثة أن أغلب الطالبات قد تمر - في مرحلة ما من مراحل التعليم - بضعف في الأداء أو وجود ضغوط وتحديات لديهن، مما يتطلب منهن صمودًا نفسيًا، وهذا ما أيده كل من Topham & Moller.2011 في أن الصمود النفسي مهم لهؤلاء الطالبات؛ لتفادي كثير من المشكلات والضغوط النفسية التي تؤدي بهن إلى الإنسحاب من المدرسة، وانخفاض التحصيل العلمي، وزيادة فرص الاستبعاد الاجتماعي، وفشل الطلاب. ونتيجة لذلك ينقطع الطلاب أحيانًا عن المدرسة.

ولهذا فالطالبات اللاتي يحدث لهن تأخر دراسي في الجامعة مثلهن مثل باقي زملائهن من الطالبات إلا أن الحياة الجامعية التي انتقلن إليها بما تحمله من ضغوط وتحديات يمكن أن تؤثر على مستوى أدائهن العقلي، مما قد يدفع بعضهن إلى التخلف عن باقي زميلاتهن

في الصف الدراسي بالرغم من أن مستوى ذكائهم أو قدراتهم العقلية تكاد تكون واحدة. فمشكلة التأخر الدراسي ما هي إلا مشكلة تعليمية، تربوية، اجتماعية، نفسية، تكاد لا تخلو منها مدرسة من المدارس ولا فصل من الفصول. ويعاني منها كثير من الطلاب، فالطالب يعتبر متأخرًا دراسيًا إذا أظهر ضعفًا ملحوظًا في تحصيله الدراسي بالنسبة لمستوى زملائه في الصف الدراسي والذين في مثل عمره الزمني، ويأخذ هذا التأخير مظاهر عديدة، فقد يكون التأخر شاملاً في جميع المواد الدراسية أو في بعض المواد، وهذا الطالب المتأخر دراسياً يعمل جاهداً للحاق بزملائه في نفس الصف، ولكنه لا يصل إلى مستواهم وينقصه الفهم الصحيح، والإدراك السليم، والقدرة على التركيز والانتباه والاستيعاب. كما يشير مكتب الإحصاءات الوطنية في بريطانيا عام 2013م إلى أن طلاب الجامعات لديهم زيادة في التعرض للمرض النفسي والعقلي نتيجة انخفاض الصمود لديهم في التعامل مع الإجهاد النفسي، واختلاف الدراسة بالجامعة عن المرحلة الثانوية (Li. 2017)

من هنا، ترى الباحثة أنه لكي تتخطى الطالبات المرحلة الجامعية بنجاح كان من الضروري تزويدهن بما يمكن أن يساهم في تعزيز مناسب لإحداث تكيف ملائم في السياق الجامعي الجديد حتى يزيد من معدل دوامهن في الجامعات، وهذا ما أيده (Pidgeon & Pickett. 2017). كما يمكن أن تتولد لديهن قدرة متوازنة لمجابهة ردود الفعل الوجدانية للفشل والإحباط النفسي. وبالتالي تزداد قدرتهن على التعامل الإيجابي مع طبيعة هذه الضغوط والتحديات (Molinero. et al..2018)

ولهذا اكتسبت الأبحاث المتعلقة بكل من الصمود والتفكير الإيجابي قبولاً كإطار عمل يشرح لماذا يتكيف بعض الطلاب بنجاح مع الحياة الجامعية؟ (Nordstorm. 2009). حيث أكدت النتائج أن التفكير الإيجابي كان العامل الأقوى تأثيراً في الصمود النفسي (Kathleen. puskar & Sereika.2007) كما أنه يزيد من أداء الطالب النفسي (Morales. 2008).

وقد ظهرت العديد من البرامج التي تساعد في تنمية التفكير الإيجابي والصمود لدى طلاب الجامعة أو تلك الفئة من المراهقين، ففي دراسة Tusaie. M.. 2001 افترض

أن تضمنين التدريب على المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي كجزء من المنهج الدراسي توفر الفرصة لتنمية الصمود لدى المراهقين. أما دراسة (مسعد ابو الديار، 2010) فقد استخدم برنامجًا للإرشاد العقلاني الإنفعالي في تنمية التفكير الإيجابي. أما (محمد عبد الرازق، 2012) فاستخدم برنامج تدريبي انتقائي قائم علي الصمود النفسي لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. بينما أتى البرنامج الانمائي الذي استخدمته (هيام صابر شاهين، 2013) في دراستها لتنمية الأمل والتفاؤل والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع ثماره معهم بدرجة كبيرة. وكان البرنامج الإرشادي القائم على الأمل وتقدير الذات الذي جاء في دراسة (محمد الصافي عبدالله، 2013) ذا فاعلية في تنمية الصمود النفسي. أما دراسة (مقبولة البوسعيدية، 2014) فاستخدمت فيها برنامجًا إرشاديًا جمعياً في تنمية التفكير الإيجابي للأحداث الجانحين. وفي دراسة (آمنة محمد العاكسي، 2015) صممت برنامجًا عن تنمية التفكير الإيجابي لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. كما توصلت دراسة (جابر عبد الحميد وآخرون، 2015) إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية سمات الشخصية المتمثلة في المرونة العقلية والتفاؤل والثقة بالنفس، ثم تحققت فاعلية البرنامج التدريبي القائم على بعض عادات العقل الذي جاء في دراسة (رمضان على حسن، 2016) في تنمية التفكير الإيجابي لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية. وأثبتت دراسة (عينو عبدالله، 2016) فعالية استخدامها لإستراتيجية تنمية علاجية مستمدة من أساليب وفتيات العلاج السلوكي المعرفي، الإنفعالي والعقلاني في تنمية سمة التفكير الإيجابي لتلاميذ المرحلة الثانوية. كما توصلت دراسة (عيشة علة، ونعيمة بوزاد، 2016) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث وارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وأظهرت دراسة (نوهة علي البجباح، 2018) فعالية البرنامج التدريبي القائم علي بعض استراتيجيات التعلم ذاتيا في تنمية الصمود النفسي لدي عينة من طالبات معلمة فصل من طالبات كلية التربية.

وانطلاقاً من أهمية المرونة العقلية، حيث يسبب انخفاض مستوى المرونة العقلية في مواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة في كثير من الحالات ارتفاع مستويات اعتلال الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة بالمقارنة مع أقرانهم من غير الجامعيين (Stall- man; Hamelton and West.2010)، ووجود علاقة تفاعلية بين التفكير الإيجابي والمرونة، فالمرونة تؤدي إلى التفكير الإيجابي، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى المرونة (Rocío Gómez. M.; Antonio. Z.; Paula Ruíz. G.; &. Rocío. G.. 2018

وأيضاً للارتباط القوي والواضح لسمتي التفكير الإيجابي والصمود النفسي (بوسكر وسريكا، 2007) حيث يظهر طلاب الجامعات المتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي تعديلاً أفضل في اتجاهاتهم نحو الجامعة عندما يكون لديهم مستويات عالية من الصمود (Kapikiran & Acun – Kapikiran. 2016)؛ لهذا يعتبر الصمود النفسي مهماً لهؤلاء الطالبات؛ لتفادي كثير من المشكلات والضغوط النفسية التي قد تؤدي بهن إلى الإنسحاب من التعليم، انخفاض التحصيل العلمي، زيادة فرص الاستبعاد الاجتماعي، وأخيراً الفشل في الدراسة. ونتيجة لذلك تنقطع كثير من الطالبات أحيانا عن متابعة التعليم. بينما يعدُّ التفكير الإيجابي كعامل داخلي يظهر باستمرار لتحديد ما إذا كان الفرد يتكيف مع المواقف الصعبة بنجاح أو دون جدوى & onchas.2007 (ClarkC.2002)، Tusaie.etal.

وأخيراً، بالرغم من وجود العديد من البرامج المستخدمة سواء في رفع مستوى المرونة العقلية، أو في تنمية التفكير الإيجابي والصمود، إلا أن أحدهم - في حدود ما تم الإطلاع عليه - لم يتطرق الي استخدام برنامج قائم على المرونة العقلية لتنمية سمتي التفكير الإيجابي والصمود النفسي.

من هنا، جاء البحث الحالي استجابة لضرورة معرفة مدى قدرة تصميم برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية لطالبات المرحلة الجامعية المتأخرات دراسياً في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى هؤلاء الطالبات المتأخرات دراسياً حتى يستطعن اجتياز هذه المرحلة لأهميتها في حياتهن التي تحدد مستقبلهن.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس التالي:

«ما فعالية برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الجامعية المتأخرات دراسياً؟» ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات التالية:

1. ما الاختلاف بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي؟
2. ما الاختلاف بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي؟
3. ما الاختلاف بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي؟
4. ما الاختلاف بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصمود النفسي؟

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث الحالي في:

1. تنمية التفكير الإيجابي والصمود للنفسى لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً بالفرقة الأولى بكلية التربية للبنات بأسبوط بجامعة الأزهر عقب تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية.
2. الكشف عن استمرار تأثير البرنامج التدريبي من خلال القياس التتبعي بعد مرور شهر من القياس البعدي.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. يساعد هذا البحث على تطوير الدورات الأولية لمساعدة الطالبات على مواجهة هذا الإنتقال الحياتي بنجاح، وزيادة مستوى صمودهن ورضاهن عن حياتهن وتقليل التغيب عن الجامعة.

2. تشكل طالبات الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، لذا فالاهتمام بهن ومعرفة احتياجاتهن من أبرز الاهتمامات في المجتمعات كافة.
 3. امتلاك الطالبات للمرونة العقلية على درجة كبيرة من الأهمية، وذلك لأن عناصر المرونة العقلية هي متطلبات أساسية في التعليم.
 4. يعتبر الصمود النفسي أحد العوامل الوقائية (Protective Factor) والذي يؤدي دورًا مهمًا في تخفيف التبعات السلبية عن الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات الجامعة.
 5. إبراز الدور المهم للعلاقة بين المرونة العقلية وكل من الصمود والتفكير الإيجابي لمواجهة كلاً من الضغوط المعرفية والنفسية.
- ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

1. يمكن أن يسهم هذا البحث في إعداد قاعدة معرفية وبحثية لاسيما من ناحية إعداد البرامج لتحسين التفكير الإيجابي وزيادة الصمود النفسي.
2. يلفت هذا البحث إلى ضرورة الاهتمام بالطالبات اللاتي يتمكن من مواجهة الضغوط النفسية والتحديات والالتفاف إلى ثروتهن النفسية ودراسة صمودهن النفسي وخاصة في السنة الأولى من مرحلة التعليم الجامعي؛ لما لهذه المرحلة من ضغوط أكاديمية عند الطالبات، وذلك من خلال الاستفادة من البرنامج التدريبي المعد في البحث الحالي.

محددات البحث: يتحدد البحث الحالي بما يلي:

- الحدود الموضوعية: يتحدد البحث بالموضوعات المتمثلة في برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية، التفكير الإيجابي، الصمود النفسي.
- الحدود البشرية: طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً في جميع شعب كلية التربية بنات (شعبة اللغة الانجليزية، شعبة اللغة العربية، شعبة الطبيعة والكيمياء، شعبة الأحياء، شعبة الرياضيات) بجامعة الأزهر بأسوط.

- الحدود المكانية: جميع شعب كلية التربية بنات بأسيوط - جامعة الأزهر.
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2019 / 2020.

مصطلحات البحث:

اعتمدت الباحثة على المصطلحات الإجرائية التالية:

- البرنامج التدريبي Training Program

يذكر (حامد زهران، 1986، 439) أن البرنامج التدريبي هو ”برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة أو غير المباشرة، فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق النمو النفسي والتوافق النفس والتربوي والاجتماع بشكل سليم.

ومن هذا المنطلق فإن البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية لطالبات المرحلة الجامعية المتأخرات دراسياً في تنمية قدر من التفكير الإيجابي والصمود النفسي هو خطة تعليمية ومجموعة من الإجراءات العلمية بنيت في ضوء أسس تربوية ونفسية تحتويها جلسات منظمة، وتهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى الطالبات، وتتضمن الأهداف، والمحتوى، والأنشطة التدريبية. (إعداد الباحثة).

- المرونة العقلية Mental Flexibility

القدرة على التكيف مع المواقف المتباينة وغير المتوقعة، والقدرة على إنتاج حلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة.

- التفكير الإيجابي Positive Thinking

هو أسلوب متكامل من التفكير يقوم الفرد باختباره مما يعكس توقعاته الايجابية تجاه حياته اليومية والمستقبلية واقتناعه بالقدرة على تحقيق النجاح .

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي ستحصل عليها الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة).

– الصمود النفسي Psychological Resilience

قدرة الفرد على مواجهة التحديات، وذلك من خلال إظهار التكيف المناسب الذي يمكنه من متابعة حياته النفسية والتغلب على ضغوطها. ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي ستحصل عليها الطالبات على مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة)

– التأخر الدراسي Academic Backwardness

يذكر (Kauffmann.2003) أن مصطلح التأخر الدراسي يعتبر بمثابة حلّ وسط للكلم الكبير من الأوصاف التي استخدمت لوصف الطلاب الذين يتسمون بمعدل ذكاء عادي، ولكنهم يواجهون مشكلات تعليمية وليس لديهم أي إصابات دماغية بسيطة أو كانوا بطيئي التعلم أو متعثرين في القراءة أو ذوي صعوبات في الإدراك. ويقصد به في البحث الحالي: «مجموعة الطالبات اللاتي قد رسبن في الفرقة الأولى عند التحاقهن بالجامعة».

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً - المرونة العقلية:

«عندما تعترض الحياة خطتنا، من المهم أن نكون قابلين للتكيف، ولكي نكون قادرين على التكيف في مواجهة التغيير أو الصعوبات غير المتوقعة نحتاج إلى المرونة العقلية». هكذا بدأت (Brian Tracy.2019) فصلها في كتاب Gill Hasson. 2019 عن «المرونة العقلية والصمود لتغيير التفكير». وتكمل Brian Tracy «أنه مهما كان الهدف أو الأهداف التي لدينا أياً كان ما نريد القيام به، ومع ذلك فقد اخترنا أن نفعل ذلك في هذه الحالة، فإن خططنا لا تحتاج إلى إصلاح، ولكي نعمل على تحقيق شيء نريد تحقيقه سنحتاج إلى أن نكون مرنين ومنفتحين على حقيقة أن المشاكل لا بد أن تنشأ، لذا فإن الاستعداد لتغيير المسار في ضوء ما هو غير متوقع، بمعنى أننا نتجنب الحد من فرصتنا للنجاح من خلال التركيز على طريقة واحدة فقط لإنجازها.

فالمرونة العقلية تعدُّ هي المكون الأساس للبحث عن حلول مبتكرة للمشكلات، فتجعل الفرد قادرًا على مواجهة هذه المشكلات والمواقف الصعبة من خلال قدرته على التحول الذهني وتعديل المعرفة وتنمي لديه القدرات الابتكارية مع التكيف مع الخبرات السابقة. كما أن سمة المرونة تعدُّ من سمات الشخصية الإنسانية التي لا يرثها الإنسان بل يكتسبها تدريجيًا وتساعد الفرد على ربط المعرفة السابقة بالمعلومات الجديدة، فهي تعتمد على قدرة الطلاب على فهم المحتوى وإنتاج ترابطات للمفاهيم المتعددة، وتتحقق عندما تعمل جميع المخططات على بناء فهم عميق لجميع جوانب الموقف أو المشكلة (مروة بغدادي، 2015). كما أنها ترتبط بالعديد من المتغيرات ونتائجها الإيجابية في وقاية الأفراد من التوترات النفسية ومواجهة الأحداث الضاغطة في ظلِّ أزمات الحياة، وما يتوجب عليه من مواجهة ضغوط الحياة والتكيف مع التخصص الدراسي والمشكلات الجامعية كل ذلك يتطلب قدرًا من المرونة العقلية يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لما يتعرض له من ضغوط. ويمكن أن تتحقق عندما تعمل جميع المخططات داخل البنية المعرفية للفرد معا حتى يتحقق الفهم العميق للموضوع (Purichia.2004)

وتظهر أهميتها كوظيفة ذهنية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، وذلك بتحليل صعوباتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والاستفادة منها في إيجاد الحلول (Dennis & Vander.2010)، كما أنها تعد مطلبًا ضروريًا لاتخاذ القرارات وحل المشكلات (Philips.2011) وتنمية القدرة على التفكير المرن لدى الطلاب المتعلمين بوجه خاص تعتبر من الأهداف التربوية المهمة.

لهذا، حظيت سمة المرونة باهتمام الباحثين في ميادين علم النفس المختلفة والعلوم الإنسانية والاجتماعية الأخرى، وتناولها كثير من الباحثين بمصطلحات متعددة منها: المرونة العقلية، المرونة الإدراكية، المرونة المعرفية، المرونة الذهنية. ومرونة الأنا؛ مما أدى إلى ظهور تعريفات كثيرة ومتعددة تباينت تارة واتفقت أخرى، وفي البحث الحالي سنتناول الباحثة سمة المرونة "بمصطلح المرونة العقلية"، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

فيرى كل من Johnson. 2016 . Ciugureanu. 2015 أن المرونة العقلية هي "القدرة على التكيف بفعالية مع سلوك الفرد والانتقال بين البيئات المتغيرة". ويشير كل من (Onen & Kocka.2015) "أنها وعي الشخص بالطرق البديلة والاختيارات، وأن يكون الشخص مرناً في التعامل مع المواقف الجديدة، والشعور بالكفاءة في المواقف التي يتطلب فيها أن يكون الشخص مرناً؛ وهي بذلك تعني من وجه نظر (جرار، 2013) "القدرة على إجراء التغيير (تغيير في المعنى أو التفسير أو الاستعمال أو في المسألة أو إستراتيجية العمل أو تغيير في اتجاه التفكير)؛ بحيث يؤدي إلى العثور على الحل الملائم لشرح المسألة موضوع التفكير". وكذلك توضح (ميرفت عبدالحميد، وسحر فؤاد، 2016) أن المرونة العقلية "تعد أحد سمات الشخصية المهمة التي تساعد الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المتغيرة وخاصة في ظل التطورات السريعة والمتلاحقة، ولكي يستطيع الفرد التعامل مع المواقف المختلفة وخاصة الصعبة منها". وتراها جمعية علم النفس الأمريكية (APA 2017) أنها ما هي إلا "عملية توافق جيد ومواجهة إيجابية للضغوط النفسية التي يتعرض لها الأشخاص كالمشكلات الدراسية والأسرية والصحية والمالية، ومشكلات العلاقة مع الآخرين".

كما تلعب المرونة العقلية دوراً مهماً في عملية التعلم وذلك لأنها تساعد الطلاب في تغيير استجاباتهم والتكيف مع الظروف الجديدة ومواجهة الصعوبات في المجالات النفسية المختلفة، كما أنها تساعدهم على اكتساب الخبرات للتعامل مع المشكلات التي تواجههم، وقد أشارت دراسة (Torry.2003) إلى أن الطلاب الذين لا يتمتعون بالمرونة العقلية في الغالب لا يستطيعون استخدام وسائل تعليمية متطورة تساعدهم في عملية التعلم مما ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي (مروان الحربي، 2015).

مما سبق يتضح أن المرونة العقلية تعدُّ من الخصائص الفردية المميزة للتفكير؛ فالفرد الذي يتميز بالمرونة العقلية هو الذي يسعى جاهداً لتحقيق أهدافه من خلال إمكانياته العقلية والإنفعالية والحركية لإنتاج حلول متنوعة تجاه موقف معين؛ فمن خلال المرونة يستطيع الفرد التخطيط لمستقبله، كي يسعى جاهداً لتحقيق الأهداف المستقبلية. كما أنها تساعد الفرد على توليد البدائل والإستراتيجيات التي تناسب مع الموقف الذي يواجهه.

أبعاد المرونة العقلية:

اتفقت معظم الكتابات الأدبية والدراسات السابقة (ساميه محن، 2015؛ بشاره موفق، 2008؛ فتحي الزيات، 2006؛ محمد غنيم، 2005؛ مصري حنوره، 2000) التي تناولت مفهوم المرونة العقلية على أن لها بعدين أو شكلين هما: المرونة التكيفية Adaptive Flexibility والمرونة التلقائية Spontaneous Flexibility، وهذا ما أيده (عبدالوهاب، 2011: 27 - 28)، ولكن (عمران، 2003: 45) أضاف شكلاً ثالثاً على الأشكال السابقة أسماه "المرونة الشكلية" وتعني القدرة على إعطاء أكبر عدد ممكن من الأفكار الشكلية المتنوعة. وفي الوقت نفسه قام كل من (Dannis & Vend- 253 - 241: 2010) بإجراء التحليل العملي لها. وأطلقوا على أبعادها الثلاثة أسماء غير التي ذكرها (عمران، 2003) تتمثل في: "بعد التحكم Control" يقيس قدرة الفرد على إدراك تعقيدات المواقف الصعبة، وبعد "البدايل Alternatives" و يقيس قدرة الفرد على إدراك التفسيرات البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة، والبعد الثالث هو "قدرة الفرد على إنتاج حلول بديلة متعددة للمشكلات". ولكن (زينب محمد، 2016) أطلقت على البعد الثالث إلى جانب البعدين "التكيفية والتلقائية" بعد "المرونة الإدراكية" وتعني قدرة الفرد على فهم دلالة ومعنى الاستجابات البديلة وتعديل الاستجابات الخاطئة واحترام الرأي والرأي الآخر.

إلا أن مركز تنمية الإمكانيات والقدرات البشرية (2007، 31) أشار إلى أنه يوجد شكلين آخرين بجانب المرونة التكيفية والمرونة التلقائية ناسباً ذلك إلى جيلفورد الذي تناول المرونة العقلية هما: «التحرر من الجمود» وتعني تحويل اتجاه التفكير، و«إعادة تفسير المعلومات» وتعني مراجعة المعطيات أو بنود المعلومات.

وبذلك تكون أشكال المرونة العقلية في مجملها ستة أبعاد أو أشكال هي: المرونة التكيفية، المرونة التلقائية، المرونة الإدراكية، المرونة الشكلية، التحرر من الجمود وإعادة تفسير المعلومات. وسيقتصر البحث الحالي على قياس المرونة التكيفية والمرونة التلقائية، نظرًا لأنها تحوي في معناها معظم الأبعاد الأخرى وأيضًا لاتفاق معظم الدراسات عليها.

يتضح من العرض السابق أن امتلاك مستوى جيد من المرونة العقلية مهم جداً للإنسان في أي مرحلة من مراحل حياته، ومؤشر على قدرته على تجاوز الصعوبات والعقبات والمواقف التي من الممكن أن تسبب له أذى نفسياً. وتزداد أهمية امتلاك مستوى جيد من المرونة العقلية في المرحلة الجامعية على وجه خاص، حيث تقترن هذه المرحلة مع بداية سن الرشد، وهو السن الذي يزداد معه مسؤوليات الفرد، فهو من جهة ما يزال طالباً، ومن جهة أخرى يعمل بكل جهده على رسم مستقبله الاجتماعي والمهني والشخصي... الخ.

ثانياً: التفكير الإيجابي:

يذكر (ناهدة عبد زيد وآخرون، 2013: 241) أن التفكير الإيجابي يعد ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي؛ فالفرد يحمل جوانب ايجابية وسلبية، كما أن الخبرات التي يمر بها تسهم في تشكيل شخصيته، ونسعى من خلاله إلى فهم الإنفعالات الايجابية، فالجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي أن الفرد يولد مزوداً بالعديد من المشاعر الإيجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة، ولذلك يجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها، حيث تنمو القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية التي تسهم في صقل شخصية الفرد، ونجد أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في جميع مجالات الحياة، وحتى يستطيع الفرد أن يحقق النجاح والسعادة ويحيا حياة متوازنة عليه أن يغير أسلوب تفكيره وحياته ويسعى دائماً إلى تطوير جميع جوانب حياته .

بينما الصمود النفسي والذي يعد أحد الجوانب الإيجابية في الشخصية بما يتضمنه من مكونات تشمل (المساندة الاجتماعية، القيم الروحية والعلاقات مع الآخرين) فيساعد الفرد على مقاومة المشكلات والنظر بشكل أكثر تفاؤلاً للحياة (Ming.Hui.2008)

فالإيجابية هي بداية الطريق للنجاح فعندما يفكر الإنسان بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر إيجابياً والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الاعمال الايجابية في معظم شؤون الحياة (عظيمة عباس السلطاني، 2010: 37).

ومما لا شك فيه أن تمتع الإنسان بصفة التفكير الإيجابي يجعله ذا نظرة إيجابية تجاه أحداث الحياة. فقد أشار كل من (سليجمان مارتن، 2006: 166 - 170) إلى أن التفكير الإيجابي هو الأداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الصور والأفكار والكلمات، التي تبسط كل ما هو معقد مما يجعل الفرد يتوقع نتائج ايجابية تؤدي به إلى النجاح فيما يريد؛ فهو الأساس الذي يمكن الطلاب من وضع الأهداف المحددة وكيفية التغلب على الصعوبات، حيث أنه يلعب دورًا جوهريًا، ويقدم مزايا في مجالات متنوعة، ويظهر في السلوكيات التي يقوم بها الأفراد وتعبير عن قدرتهم على القيام بالأعمال والمهام التي يكلفون بها، نظرا لشعورهم بأن لديهم القدرة على القيام بها، نتيجة لتوقعهم الدائم بحدوث النتيجة الأفضل لذلك يجب أن يشعر الأفراد بالتفكير الإيجابي والأمن حتى يكون بمقدورهم التفاعل مع محيطهم بشكل فعال (إيمان عبدالحميد، 2012: 266).

تعريف التفكير الإيجابي:

يعدُّ التفكير الإيجابي من المتغيرات ذات تأثير كبير في طريقة استخدام الأفراد للتكيف مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث يواصل الأفراد الذين يتمتعون بنمط تفكير إيجابي بالكفاح والتكيف الفعال مع المواقف التي تواجههم، كما أنهم ينخرطون في سلوكيات صحية أكثر، وتشير (Carver & Segerstrom. 2010) إلى أن الاهتمام بالتفكير الإيجابي قد زاد بشكل لافت في أواخر التسعينيات من القرن العشرين؛ حيث نجد أن "Tiger" نظر إلى التفكير الإيجابي على أنه سمة يتميز بها الإنسان لها أساس بيولوجي، وتعد عاملاً يساعد الإنسان على البقاء ويمكنه من التغلب على المشكلات التي قد تواجهه في الحياة وذلك من خلال اعتقاده بأن الأشياء ستصبح أفضل في المستقبل. يعرف (إبراهيم، 2006) التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة وتدعيم المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة. ويعرفه (Carmeli. 2006: 76) بأنه قدرة الفرد على توجيه

فكره لصالح حالته النفسية والشعور بالرضا وذلك بالتركيز على الجوانب المشرقة وليس السلبية، ويعرف (فيرا بيفر، 2011: 12) التفكير الإيجابي بأنه الإنتفاع بقايلة العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، وعرف (سارة بكار، 2013: 45) التفكير بأنه حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين بتصرفاته تجاه الاشخاص والاحداث ونظراته الايجابية للامور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيء، وتعرفه (علا عبد الرحمن، 2013: 159) بأنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات للحصول على أفضل النتائج .

ويذكر (محمد رزق، 2015: 392) أن التفكير الإيجابي هو عملية وجدانية تمكن الفرد من إدارة أفكاره لتكون واقعية وعقلانية ويكون متفائلا راضيا عن ذاته ووثقا في قدراته على مواجهة العوائق والشدائد والتعلم من المواقف الضاغطة وقادرا على حل المشكلات بطرقى إيجابية والتوافق الجيد مع متطلبات الحياة .

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه عملية معرفية داخلية يستطيع من خلالها الفرد أن يتبنى أفكار ومشاعر ايجابية تجله مرنا ومتفائلا ووثق في قدراته و متقبلا لاختلاف الآخرين وقادرا على مواجهة مشكلات الحياة والوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات .

يتضح من العرض السابق للتعريفات التي تناولت التفكير الإيجابي أن التفكير الإيجابي يعد النظرة الإيجابية للحياة الحالية والمستقبلية، والذي يجعل الفرد يتوقع حدوث الأفضل؛ مما ينعكس على سلوكه وتصرفاته في المواقف التي يتعرض لها، فهو سمة من سمات الشخصية التي تتسم بالثبات النسبي ولا تقتصر على موقف بعينه؛ فالتفكير الإيجابي هو عبارة عن نظرة الفرد تجاه نفسه والآخرين والمستقبل فهو ردود الفعل الصادرة من الفرد تجاه مواقف واحداث مختلفة من الحياة؛ فهو يساعد الفرد على تقوية ثقته بنفسه.

أهمية التفكير الإيجابي :

تتمثل أهمية التفكير الإيجابي في أربعة نقاط هي: تقوية الثقة بالنفس، تليها تحكم الطالب في أفكاره، ثم ردود الفعل الإيجابية تجاه مواقف الحياة والمستقبل وهذا يتوافق مع المنظور المعرفي.

ويشير (ادوارد دى بونو، 2001: 165) إلى أن التفكير الإيجابي يشتمل على إصدار الأحكام الإيجابية، ويجب على الفرد أن يعمل على تدعيم تفاؤله وأن يكوف جهده متكاملًا وفيه إحساس بالمسؤولية ويرتكز التفكير على الاكتشاف وانتظار الفوائد والتقييم الإيجابي ويرتكز أيضا على حل المشكلات فعندما يقوم التفكير الإيجابي بتحويل تفكير الفرد للتوصل إلى اقتراح يكون من السهل التوصل إلى ذلك؛ فالتفكير الإيجابي يهتم بالإقتراحات التوالدية وبتقسيم الاقتراحات الإيجابية.

ويذكر (حافظ العمرى، 2014: 20) أن من فوائد التفكير الإيجابي ما يلي:

- أن التفكير الإيجابي يجعلك تختار قائمة أهداف للحياة، تحقق لك المستقبل الأفضل الذى يحقق أهدافك.
- عندما نفكر بإيجابية فإن الموقف الايجابية تنجذب اليها والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية .
- أن التفكير الإيجابي يبحث عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء توالدى هدفه الفعالية والبناء .
- الشخص الذى يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوى ما حوله ويطلق القدرات التى تحقق الهدف .
- أن التفكير الإيجابي يصنع من حياتنا الايجابية والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس .
- ويهدف علم النفس الإيجابي أيضا إلى تغيير بؤرة الاهتمام من البحث عن الأسباب التى تؤدى إلى الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التى تؤدى إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية.

أبعاد التفكير الإيجابي؛

يوضح (عبد المريد قاسم، 2010: 733) أنه يمكن إجمال أنماط وأنواع التفكير الإيجابي في (التفاؤل، والضبط الإنفعالى، التحكم في العمليات العقلية، الشعور بالرضا، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، الذكاء الاجتماعى .

وتحدد (حنان حسين، 2018: 230 - 298) أبعاد التفكير الإيجابي في:

● المرونة الفكرية حيث تعتبر المرونة الفكرية من الأبعاد الهامة وثيقة الصلة بالتفكير الإيجابي فهي عكس الجمود الذهني الذي يجعل الفرد يتبنى انماط ذهنية محددة مسبقا وغير قابلة للتغيير (أمل محمود، 2003)

ويعرفها (رشيد النوري، 2009: 54) بأنها قدرة الفرد على تغيير فكره بتغيير الموقف الذي يمر به حيث تصدر منه استجابات متعددة لا تنتمي الى فئة واحدة .

● تقبل المسؤولية الشخصية وهي قدرة الفرد على تقبل الدور الإيجابي وتحمل المسؤولية برضا وسعادة وتحمل نتائج ما يقوم به من أقوال وأفعال ومواقف مما يجعله يقاوم الاتكالية في التفكير والافعال (علا عبدالرحمن، 2013: 9)

● الاتزان الانفعالي وهو سمة في الشخصية تميز الفرد الذي يتحكم في استجاباته الانفعالية ويوجهها لشكل سليم بحيث تتناسب وطبيعة الموقف الذي يستدعي هذه الانفعالات وتكون بعيدة عن الاندفاعية او الاضطراب (حنان حسين، 2018).

● التفاؤل وقد عرفته (رحاب محمود صديق، وابتسام أحمد محمد، 2012: 30) بأنه أحد أبعاد التفكير الإيجابي الذي يجعل سلوك الأطفال وأفعالهم تتسم بالإيجابية في التغلب على الأزمات النفسية التي يتعرضون لها، وتوقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة .

كما عرفه (رمضان على حسن، 2016: 303 - 367) بأنه نظرة التلميذ الإيجابية نحو الحياة بصفة عامة والحياة المدرسية بصفة خاصة، بحيث تساعده على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته الدراسية والعامة، ويعتبرها خبرات يمكنه الاستفادة منها في المرات القادمة.

ويذكر كل من Rocío .Molinero. Antonio. Paula. Rocío Guil. 2018:147

154 - بأنه التوقعات العامة للحصول على نتائج إيجابية في المستقبل .

الخصائص المميزة لأصحاب التفكير الإيجابي:

يتميز صاحب التفكير الإيجابي والمرن بأنه يميل إلى الحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها، تتمتع لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي

بالمرونة قابلة للاخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، يحاول صاحب التفكير الإيجابي إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين، ويقدم نفسه للآخرين بشفاافية وبشكل متواضع، ويتمتع صاحب التفكير الإيجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الواقعي، ويمتلك أصحاب التفكير الإيجابي قدرا كبيرا من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب المواقف المحرجة. (زياد غانم، 2005: 85).

ويشير (Silegman .1995) إلى أن الأشخاص أصحاب التفكير الإيجابي يواجهون الأحداث المزعجة بشكل أفضل من غيرهم، فهم ينهضون من جديد عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة ويجمعون قواهم ويعيدون المحاولة، فالشخص الإيجابي هو شخص مرن وحيوي، فهو أكثر إنجازاً خلال العمل، وفي أثناء المدرسة، وفي ساحة اللعب أيضاً، كما أنه يتمتع بمستوى صحي أفضل وربما حياة أطول.

ويرى (Carver & Scheier 2002). أن التفكير الإيجابي يدفع صاحبه إلى:

- * استخدام أساليب مواجهة فعالة. * الاتسام بحسن الدعابة.
- * يتسم سلوكه بالمرح. * يميل إلى تقبل ما لا يمكن تغييره.
- * يبحث عن مصادر مختلفة للحب في حياته. * عزو الأحداث لأسباب إيجابية.
- * البحث عن المعلومة بهدف زيادة المعرفة.

وتضيف (غادة محمد كامل، 2014: 25) أن الطلاب الإيجابيين هم طلاب متفائلون يتميزون بالعديد من الخصائص مثل الثقة بالنفس، وارتفاع مستوى الدافعية، وقدرتهم على التعامل الجيد مع المشكلات والثقة بالنفس.

فالتفكير الإيجابي يزيد من شعور الأفراد بالفاعلية الذاتية والقدرة على التحكم في أحداث الحياة والقدرة على مواجهة أي حدث بثقة وإيجابية (نسيمة بخارى، 2006: 11)، كما أنه يساعد الفرد على الإستمرار بصحة جيدة في أوقات الضغوط، كما أن التفكير الإيجابي له دور مهم في الطريقة التي يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة، حيث أنهم يواصلون العمل والتكيف الفعال مع ما يواجههم من ضغوط ومشكلات (هدى جعفر، 2006: 85 - 90).

استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي

- استراتيجية التحدث الذاتي: Self - talk Strategy يذكر (ابراهيم، 2005) أن الحديث الداخلي للفرد له أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، كما أن استراتيجية التحدث الذاتي تعبر عن الحوارات العقلية. mental dialogues.

- حل المشكلات Problem Solving يرى (جابر، 2005) أن حل المشكلات يعتبر نوع من التفكير الذي

يحتاج الى مهارة ويمكن تعلمه، ويستطيع الناس أن ينموه عن طريق الممارسة، ويمكن تدريسه في المدارس ولكي ينفذ المدرسون ذلك، فإنهم يعرضون المشكلات على الطلبة ويوجهون انتباههم إلى طريقة التفكير في المشكلة، بدلا من التركيز على مادته، فهم يستخدمون رغبة الطلبة الطبيعية في الاكتشاف كدافع فهم يساعدون الطلبة على تفسير المشكلة بطريقة تجعل لها معنى عندهم، وتنمية التخمينات أو الفروض التي تتعلق بالحلول واختبارها وتقويم النتائج.

- اتخاذ القرار: Decision Making يوضح (روبرت جوفيتال، 2005: 67) أن اتخاذ القرار هو القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع للوصول الى قرار سليم. ويتطلب اتخاذ القرار: (القدرة على التخيل، القدرة على الربط، القدرة على الاستنتاج، القدرة على حل المشكلات، القدرة على جمع المعلومات.)

- استراتيجية التخيل imagining strategy : إن ممارسة التخيل يعمل على زيادة سيطرة الفرد على المواقف الضاغطة، فإن تطبيق مهارة التخيل تمثل في استخدام الخيال والصور العقلية، لتوسيع المدارك .

- استراتيجية النمذجة: Modeling Strategy وتفيد هذه الاستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضا تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة:

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب.

- النمذجة المصورة حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام
- النمذجة مف خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج
- ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج. (منال الخولي، 2014: 205).
- وتشير (منتهى مطرش، 2014: 120) إلى وجهات النظر المختلفة حول التفكير الإيجابي
- نظرية **Freud** حيث يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وان التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك تجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فالفرد متفائل طالما لا تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا أي الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين أما إذا أحبطت اللذة الفمية فان الشخصية الفمية ستتسم بالسلوك الذي يميل الى اثاره التناقض الوجداني.
- المنظور المعرفي **Cognitive** وتقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائمة بان ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم واتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم، هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض ومن بين النماذج ما يلي:
- ألبرت أليس **Ellis** حيث يرى أن التفكير والانفعال الإنساني ليسا بعلميتين مختلفتين وانما يتداخلان بصورة ذات دلالة، فالمعرفة والعاطفية يرتبطان على نحو وثيق جدا وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه.
- نموذج كير كجاراد 2005 Erin Kirkegaard حيث قسم التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابهة هي: المعرفة الداخلية **Internal cognition** فان ما يقود عملية الفكر الداخلية الى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية، كما ان معرفته الداخلية تبقيه مركزا على الهدف ومع الهدف يجى الغرض.

- الايمان: Faith هو امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله، والروحانية هي تجربة الشخصية لشيء مقدس ويشفق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالعرض والمعنى من إيمانهم .

- العلاقات الشخصية المؤثرة: Influential personale relationships فالتفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وباللله وبالمقربين سواء كانوا أقرباء أو أصدقاء (علي تركي، 2012: 260).

- المنظور الإنساني: من منظور التيار الإنساني (ماسلو وروجرز) يؤكدون على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو، فالإنسان يولد مزود بالحب والإرتقاء، ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة
ثالثاً: الصمود النفسي:

تعددت ترجمة مصطلح Resilience، فهناك من ترجمه إلى الصمود النفسي. ومنهم (Rutter. 1987; Harver & Delfabbro. 2004) وهناك من ترجمه إلى المرونة الإيجابية، ومنهم (محمد سعد حامد، 2010)؛ بينما نجد صفاء الأعسر (2012) قد ترجمته إلى الصمود فقط.

فيشير هذا المفهوم إلى وجود مصادر للقوة لدى الفرد تمكنه من إبرازها واستخدامها حين التعرض لمواقف صعبة وضاغطة، والتي قد تكون في بعض الأوقات سبباً مهدداً لحياة الفرد، فمصادر القوة قد تسهل على الفرد عملية الانتقال إلى مرحلة جديدة من التعايش الإيجابي مع هذه الظروف والبيئة المحيطة.

ويتفق كل من (ويرنر، 1993، واجلنيد ويونج، 1993؛ كونر وديفيد سون 2003) على أنه مجموعة من الخصائص الشخصية والسلوكيات التي تتمثل في (الصلابة، المرونة، التفكير الإيجابي، البصيرة، والاستفادة من المساندة الاجتماعية والمشاعر الإيجابية في مواجهة المحن) لكي تساعد الفرد على التكيف مع الظروف الضاغطة والتي تعدل الآثار السلبية للضغط في حين يُعرفه (Ungar. etal.2008) بأنه (قدرة الفرد على الانتقال من طريق صعب لطريق أفضل وتحسين الصحة العامة، والقدرة المادية والاجتماعية، والتركيز

ليس فقط على الصعاب ولكن أيضًا على تغيير تلك الصعاب)، وتعرفه (جمعية علم النفس الأمريكية، 2006؛ مانسنى بونانو، 2009) أن الصمود هو قدرة الفرد على التعافي، التكيف الجيد وتحقيق نتائج إيجابية بالرغم من التعرض للمحن والضغوط والظروف المهددة، واستعادة التوازن مرة أخرى لتحمل الصعاب. بينما يرى (Wald al et.2006) أن الصمود النفسي هو "القدرة على الارتداد من الخبرات الإنفعالية السلبية والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة نفسيًا" في حين يراه كل من (Miller & Snape.2008) أنه "ظاهرة وعملية تعكس التكيف الإيجابي رغم خبرات المحنة".

يعرفه كل من (Snape & Miller.2008:270) بأنه "خاصية تدل على التماسك الداخلي للفرد تجعله قادرًا على التوافق والتحصيل التعليمي المرتفع رغم وجود ظروف طارئة وعوامل المخاطرة التي تدل عادة على الأداء النفسي المنخفض.

في حين تراه (نبيلة شراب، 2012: 422) أنه "اعتقاد المتعلم الثابت نسبيًا عن أدائه وحياته وهو عملية مركبة تتضمن مقاومة وصمد العوائق والصعوبات في أنماء الحياة النفسية والإمكانات الكامنة لمدى الفرد وكذلك القدرة على التعافي النفسي من مختلف هذه العوائق والصعوبات".

وعرفه (محمد زهران وسناء زهران، 2013، 25) أنه قدرة الفرد على التحصيل النفسي رغم وجود عوامل المخاطرة التي تؤدي إلى إعاقة الأداء النفسي أو تنتج أداء أكاديمي منخفض.

بينما أشار إليه Dickinson & Dickinson . 2015 أنه ازدهار الطلاب، ونجاحهم في مجالات متنوعة ذات صلة بالمجال النفسي رغم المحن التي قد يواجهها هؤلاء الطلاب.

وعرفه (Cassidy. 2016. p1) أنه يعد مفهومًا نفسيًا متعدد الأبعاد، ويعني زيادة احتمالية النجاح النفسي رغم التعرض لشدائد والقدرة على استعادة الطالب لوضعه الطبيعي مرة أخرى بعد تعرضه لمحن نفسية.

ويذكر (كمال حسن، 2017) أن الصمود النفسي مكون شخصي تتكامل فيه بعض الجوانب المعرفية والدافعية والوجدانية والسلوكية - يعكس تكيف أساليب إيجابية في مواجهة وتذليل العقبات النفسية التي تمثل تهديدًا لنمو الطالب تعليميًا.

مما سبق يمكن القول بأن الصمود يشمل عدة مجالات، ويعد الصمود النفسي، هو الذي يحقق فيه الطالب نجاحًا مستمرًا رغم التعرض لمواقف عصيبة والصعوبات والعوائق التي قد تعوق تقدمه، والقدرة على استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه للصعوبات النفسية؛ وقد يتخذ الطالب هذه العقبات كتحدٍ ودافع ويظل يثابر لتحقيق النجاح النفسي والتفوق الدراسي. حيث أشارت الأبحاث للعلاقة القوية الإيجابية بين ما يتعرض إليه طلاب الجامعة من مواجهة لضغوط التحصيل الدراسي والإنجاز النفسي (Solomon.2019). كما يمكن أن يتغير مستوى الصمود النفسي من فرد لآخر كما يتغير داخل الفرد نفسه تبعًا للمرحلة العمرية، وخاصة في مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة نمائية حرجة يسعى الفرد فيها إلى الوصول إلى حالة من الاتزان الإنفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يواجهه من ضغوط تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة الدراسية العمرية (عبدالرازق، 2012: 502).

أبعاد الصمود النفسي؛

يرى (Brooks & Goldstie.2004) أن هناك مكونات أو أبعاد أساسية للصمود النفسي وهي: التعاطف، التواصل والتقبل (محمد زهران، وسناء زهران، 2013: 346 - 347). بينما أشارت (أسيل محمد، 2015) إلى أن الصمود النفسي يتكون من التفكير الإيجابي والأمل والمساندة الاجتماعية. وأضاف (Koen.2010:5) أن التفكير الإيجابي يتضمن كل من التحمل والكفاءة الذاتية والشعور بالتماسك.

هكذا، يتضح أن الآراء قد تباينت حول تحديد أبعاد أو مكونات للصمود النفسي، ولذا سيقنصر البحث الحالي على قياس التماسك، القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة، المرونة الإيجابية والكفاءة الذاتية كأبعاد للصمود النفسي، نظرًا لتكرار ذكرها في معظم الدراسات وأيضًا لاتفاقها عليها.

خصائص الأفراد الصامدين نفسيًا؛

هناك العديد من السمات والخصائص التي يتصف بها الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع. ومنها: القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، وارتفاع في مستوى

تقدير الذات وفاعلية الذات، وامتلاك أساليب مواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف والأنفعال الإيجابي، وتقبل المشاعر السلبية، كما أنهم يمكنهم التفكير في طرق جديدة للتعامل مع المشكلات التي تواجههم (إيناس جوهري، 2014: 301). ويواصلون حياتهم بالرغم من تعرضهم للمحن وسوء الحظ، ويجدون معنى للحياة وسط الاضطراب النفسي، فهم واثقون بأنفسهم ويدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، كما أنهم يواجهون الصعوبات التي يواجهها أي فرد آخر، فهم ليسوا مستثنين من الضغوط ولكنهم تعلموا كيف يتعاملون مع تحديات ومصاعب الحياة وكيف يحققون توازناً لأنفسهم، وهذه القدرة تجعلهم مميزين ومستقلين (عايدة صالح، وياسرة أبوهدروس، 2014: 352).

يتضح من ذلك أن الصمود النفسي من أهم المصادر الداخلية التي تعطي للأفراد طاقة إيجابية تجعلهم قادرين على مواجهة المخاطر والوصول إلى تحقيق التوازن، كما يتضح أيضاً أن الصمود لا يعنى منع الضغوط والصعوبات التي تواجه الفرد ولكنه أيضاً يعنى القدرة على التعافي من الأحداث السلبية، والقدرة على تحقيق النجاح في ظل الظروف الصعبة. يشير (William.et.al.2009) إلى مجموعة من الخصائص تميز الطلاب الصامدين نفسياً منها: قدرة مرتفعة على مواجهة الشدائد والصعوبات النفسية، مستوى مرتفع من دافعية الإنجاز النفسي، الثقة في مهاراتهم المعرفية ولديهم سلامة نفسية وتوافق دراسي جيد. وأضاف (أشرف عطية، 2011) مجموعة أخرى من الخصائص المميزة للطلبة الصامدين. منها:

- لديهم مهارة حل المشكلات، ويتضح هذا في نسبة الذكاء العالية والتفكير التجريدي والمرونة والقدرة على تجريب البدائل.
- لديهم كفاءة اجتماعية، وتتضح في الاستجابة الأنفعالية والمشاركة الوجدانية ومهارات التواصل.
- لديهم استقلال ذاتي ووعي ذاتي وإحساس بالهوية وقدرة على العمل باستقلالية.
- لديهم إحساس بالهدف وتوجه نحو المستقبل وتخطيط موجه ومهارات تحقيق الأهداف.

المتأخرون دراسياً Academic Tardiness

يذكر الكيال (2006) أنه في الستينات من القرن الماضي قدم Sam wekirk مصطلح صعوبات التعلم (L.D) الذي لاقى قبولاً من أغلب المهتمين بهذا المجال، وعندما شاع استخدامه لوصف الطلاب الذين يواجهون صعوبة إتقان المهمات الدراسية رغم أنهم لا يعانون من تأخر عقلي أو اضطراب حسي أو عوامل ثقافية أو اجتماعية. وقد أوضحت الدراسات الحديثة عدم انطباق هذه الأوصاف على الطلاب المتأخرين دراسياً والذين يوجد لديهم تباين بين مستويات الذكاء ومستويات التحصيل الدراسي والذي لا يتفق مع قدراتهم الكامنة التي تم قياسها باختبارات الذكاء المقننة ولا تصل إلى مستوى الأداء المتوقع منهم في ضوء مستوى ذكائهم.

وعملية التأخر الدراسي من الممكن أن تشمل أياً من (ذوي صعوبات التعلم أو بطيء التعلم أو ذوي التفريط التحصيلي). ولكل فئة تعريف خاص بها ومميزات وأساليب تشخيصية وعلاجية تختلف إلى حد ما عن الفئة الأخرى.

ويذكر عبدالباسط (2001: 64) أن نتائج الدراسات توضح أن كثيراً من الطلاب داخل قاعة الدراسة لا يعانون من مشكلات حسية أو عقلية أو صحية كما لا يعانون من حرمان بيئي أو ثقافي أو اقتصادي كما أن قدراتهم العقلية في حدود المتوسط أو أكثر ومنهم طلاب أذكاء وبالرغم من ذلك فإن مستوى تحصيلهم الدراسي ضعيف أو أقل من قدراتهم مقارنة بباقي الطلاب الآخرين في الصف نفسه والعمر ومستوى الذكاء.

أشكال التأخر الدراسي:

- يشير سليمان (2003: 12) إلى أن أشكال التأخر الدراسي تتضح فيما يلي:
- التأخر الدراسي العام: وهو تخلف التلميذ في جميع المواد. ونسبة ذكاء هذا النوع تتراوح ما بين 70 : 85
 - التأخر الدراسي الخاص: وهو تخلف التلميذ في مادة أو مواد بعينها. وهو يرتبط بنقص التفكير الإيجابي.

- تأخر دراسي دائم: وفيه يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته على فترة طويلة من الزمن.
- تأخر دراسي مؤقتي: وهو الذي يرتبط بمواقف معينة حيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته نتيجة مروره بخبرات سيئة. وتعتبر فئة الطلاب ذوي التفريط التحصيلي هي الفئة المقصودة بالدراسة في هذا البحث، وهم مجموعة من الطلاب ذوي الذكاء المتوسط وفوق المتوسط ويظهرون تباعدًا بين التحصيل الدراسي والقدرة أو الأداء المتوقع.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح طالبات المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، وتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) ذوي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين والتتبعي للمجموعة التجريبية فقط، ويمثل البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية هو المتغير المستقل. بينما يمثل كل من التفكير الإيجابي والصمود النفسي المتغيرين التابعين.

المشاركون :

أولاً: العينة الأولية: تم اختيارها من طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً بكلية التربية بنات، وقد بلغ قوامها (98) طالبة بمتوسط عمر زمني قدره (19.78) شهراً تقريباً وبانحراف معياري قدره (0.48) شهراً.

ثانياً: العينة الأساسية: بلغ قوام العينة الأساسية (39) طالبة من طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً بكلية التربية بنات جميع الشعب، وتم اختيارهن من أصل عينة بلغ قوامها (141) طالبة من الطالبات المتأخرات دراسياً بكلية التربية بنات بأسويط، وروعي عند اختيارهن أن يكن من نفس العمر الزمني والمستوى النفسي للعينة الاستطلاعية، وحصلن على درجات تقع في الإرباع الأدنى لمقياسي التفكير الإيجابي والصمود النفسي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تضم (20) طالبة، والأخرى ضابطة وتضم (19) طالبة، كما تم حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على نتائج البحث، والتي تتمثل في:

النوع : حيث تم تثبيت اختيار جميع أفراد العينة من الإناث.

المثيرات المستخدمة: فقد حرصت الباحثة على تثبيت محتوى البرنامج التدريبي الذي تم التدريب عليه خلال الجلسات التدريبية بين طالبات المجموعة التجريبية، وأيضاً تثبيت مكان الجلسات (في مدرج الكلية)، وذلك حتى لا تتأثر نتائج البحث، وحتى لا يكون لاختلاف النوع أو المثيرات المستخدمة أثر على نتائج البحث.

وقد قامت الباحثة بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال الأسلوب الإحصائي اللابارامتري «اختبار مان ويتني» للمقارنة بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني ومستوى الأداء على مقياسي التفكير الإيجابي والصمود النفسي، حتى يمكن الحكم على أي فروق تظهر بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التدريب على البرنامج القائم على المرونة العقلية بأنها ترجع إلى التدريب على البرنامج وليس لأي متغير آخر، وجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

قيمة (U) لمتوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات

البحث في القياس القبلي للمقياس السيكومترية

متغيرات البحث متوسط الرتب	مجموعة ضابطة (ن=19)		مجموعة تجريبية (ن=20)		U	Z	مستوي الدلالة
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
العمر الزمني	381.00	20.05	399.00	19.05	189.00	0.028	غير دالة
التفكير الإيجابي	347.00	18.26	433.00	21.65	0.947 -	0.365	غير دالة
	396.00	20.84	384.00	19.20	0.458 -	0.667	غير دالة
	337.00	19.63	407.00	20.35	0.202 -	0.857	غير دالة
	479.00	25.21	301.00	15.05	0.827 -	0.345	غير دالة
	423.00	22.26	357.00	17.85	0.215 -	0.235	غير دالة
الصمود النفسي	368.50	19.39	411.00	20.85	0.328 -	0.749	غير دالة
	385.00	20.26	359.00	19.75	0.143 -	0.901	غير دالة
	371.00	19.55	408.50	20.42	0.243 -	0.813	غير دالة
	375.00	19.74	405.00	20.25	0.143 -	0.901	غير دالة
	375.00	19.74	405.00	20.25	0.141 -	0.901	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من العمر الزمني والمقاييس السيكومترية قبل بدء التجربة، مما يعد مؤشراً على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات البحث:

1. مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس التفكير الإيجابي بهدف توفير مقياس يلائم طالبات المتأخرات دراسياً، وخصائصهن المختلفة.

بناء المقياس: مر إعداد المقياس وفق المراحل الآتية:

- الاطلاع على التراث النظري المعني بالتفكير الإيجابي وتعريفاته وسمات الأشخاص الذين يتسمون بالتفكير الإيجابي، وذلك بهدف الوقوف على تعريف إجرائي لمفهوم التفكير الإيجابي ومعرفة محتواه وملامحه.

- مراجعة مقاييس التفكير الإيجابي على المستويين العربي والأجنبي لدراسة مكوناته، والاستفادة منها في إعداد المقياس، ومن هذه المقاييس: (أمانى سعيدة سيد، 2006؛ إبراهيم، 2006؛ يوسف محيلان سلطان، 2008؛ إيمان صادق عبدالكريم 2010؛ أحلام عبدالستار، 2011؛ Sligman. 2013؛ عيشة علة ونعيمة بوزاد، 2016؛ حنان حسين، 2018)

- تحديد أبعاد المقياس والتي تضمنت أربعة أبعاد تتمثل في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، رد الفعل الإيجابي، والتوقعات الإيجابية)، كما تمت صياغة فقرات كل مكون، وتمت الصياغة بلغة عربية واضحة وسهلة، وقد تضمن المقياس في صورته الأولية (40 عبارة).

- تحديد كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، وقد تم اختيار بدائل الإجابة الثلاثية (دائما، أحيانا، أبدا) بحيث تختار الطالبة بديلاً واحداً. وهو الذي ينطبق عليه تماما بوضع علامة (√).

- تم عرض المقياس على عدد من أساتذة علم النفس والصحة النفسية؛ لإبداء الرأي بشأن عبارات المقياس، ومدى مناسبتها لقياس البعد الذي تنتمي إليه، وتم تعديل بعض العبارات وإضافة البعض الآخر وفقاً لآراء المحكمين. وتم وضع آرائهم بعين الاعتبار. وأصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (36 عبارة)، وتم تصحيح المقياس بإعطاء ثلاث درجات للإجابة (دائما)، ودرجتين للإجابة (أحيانا)، ودرجة واحدة للإجابة (أبدا)، كما تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس لاستبعاد العبارات غير الدالة والتوصل إلى مقياس يمكن الوثوق بنتائجه فيما بعد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً - الصدق: وتم حسابه كالتالي:

1. صدق المحكمين: حيث عُرض على تسعة محكمين من أساتذة التربية وعلم النفس، وأخذ بالمقترحات التي قدمها المحكمون والتي تتمثل في إعادة صياغة بعض العبارات لمناسبة الصياغة اللغوية للعينة، وحذف بعض الألفاظ مثل (دائماً، وعادة) من بعض العبارات، وعدلت بناء على ذلك وعرضت عليهم مرة أخرى. واتفق المحكمون على ملاءمة عبارات هذا المقياس بعد إجراء التعديلات اللازمة. وأصبح المقياس في صورته النهائية (36) عبارة موزعة على أربعة أبعاد. وهي: (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، رد الفعل الإيجابي، والتوقعات الإيجابية)، والجدول التالي يوضح أرقام عبارات كل بعد على مقياس التفكير الإيجابي.

جدول رقم (2)

أرقام عبارات كل بعد على مقياس التفكير الإيجابي

المجموع	أرقام العبارات	الأبعاد
8 عبارات	35 - 25 - 15 - 7 - 6 - 4 - 2 - 1	الثقة بالنفس
9 عبارات	31 - 30 - 27 - 26 - 19 - 16 - 14 - 11 - 8	التخطيط للمستقبل
9 عبارات	33 - 32 - 28 - 22 - 18 - 13 - 10 - 9 - 5	رد الفعل الإيجابي
10 عبارات	36 - 34 - 29 - 24 - 23 - 21 - 20 - 17 - 12 - 3	التوقعات الإيجابية

2. صدق المحك الخارجي: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات طالبات العينة الأولية (ن=98) طالبة في مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة) ودرجاتهن في استبيان الأفكار اللاشعورية الايجابية الذي أعده (ingram&wisnicki.2005) وقام بتعريبه مهاب الوقاد (2012)، وقد وجد أنه يمثل (0.892) وهو دال عند مستوى (0.01)، وهي قيمة تدل على أن المقياس له درجة صدق مناسبة.

ثانياً: الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي: تم التحقق من لاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي على العينة الاستطلاعية (ن=98) بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. وجاءت النتائج كما بجدول (3) الآتي:

جدول (3)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة بالبعد وكذلك قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد في مقياس التفكير الإيجابي

الثقة بالنفس			التخطيط للمستقبل			رد الفعل الايجابي			التوقعات الإيجابية		
م	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	
1	0.230**	-0.242	8	0.524**	0.524**	5	0.238**	0.238**	3	0.475**	0.253*
2	0.321**	0.299**	11	0.455**	0.455**	9	0.225**	0.225**	12	0.448**	0.222*
4	0.434**	0.296**	14	0.206**	0.206**	10	0.254**	0.254**	17	0.518**	0.338**
6	0.572**	0.551**	16	0.524**	0.524**	13	0.203**	0.203**	20	0.479**	0.307**
7	0.449**	0.240**	19	0.512**	0.565**	18	0.567**	0.567**	21	0.604**	0.388**
15	0.457**	0.203**	26	0.404**	0.379**	22	-0.323	-0.323	23	0.772**	0.523**
25	0.513**	0.316**	27	0.613**	0.416**	28	0.386**	0.386**	24	0.248**	0.368**
35	0.570**	0.439**	30	0.519**	0.309**	32	0.379**	0.379**	29	0.550**	0.355**
			31	0.570**	0.308**	33	0.405**	0.405**	34	0.455**	0.354**
									36	0.484**	0.383**

يتضح من جدول (3) السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد وبين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01)؛ كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يتضح من الجدول التالي.

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

الدرجة الكلية	الثقة بالنفس	التخطيط للمستقبل	رد الفعل الايجابي	التوقعات الإيجابية
	0.436**	0.506**	0.374**	0.451**

يتضح من جدول (4) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس لدى العينة الأولية أنها قيم دالة عند مستوى (0.01)، مما يعني أن الأبعاد تقيس ما يقيسه المقياس. وهو يشير على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً - ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (98) طالبة من خلال طريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع. حيث وُجد أن قيمة معامل الثبات لدرجته الكلية هي (0.737)، كما بلغت قيمة معامل الثبات في طريقة ألفا كرونباخ لدرجته الكلية (0.793). وهي قيمة ملائمة. وتشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات، مما يدعو إلى الثقة في نتائج البحث.

2 - مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس الصمود النفسي بهدف توفير مقياس يلائم طالبات المرحلة الجامعة المتأخرات دراسياً وخصائصهن المختلفة. بناء المقياس: مرّ إعداد المقياس وفق المراحل الآتية:

- الاطلاع على التراث النظري المعني بالصمود النفسي وتعريفاته وسمات الأشخاص الذين يتسمون به، وذلك؛ بهدف الوصول إلى مقياس الصمود النفسي يتناسب مع طبيعة العينة. وهن الطالبات المتأخرات دراسياً ومعرفة محتواه وملامحه.

- قامت الباحثة بالاطلاع على ما أتيح من مقاييس عربية وأجنبية استُخدمت لقياس الصمود النفسي لاختيار المناسب لبحثها الحالي، ومن هذه المقاييس مقياس (Cassi- dy.2006) ترجمة الباحثين (محمد إسماعيل، وليد عاشور، 2018)، مقياس الصمود النفسي من إعداد (أشرف عطية. 2011).

- تحديد أبعاد المقياس والتي تضمنت أربعة أبعاد تتمثل في (مواجهة التحديات، طلب المساعدة والدعم، تحمل المسؤولية والتوجه نحو الهدف)، كما تمت صياغة فقرات كل مكون، وتمت الصياغة بلغة عربية واضحة وسهلة، وقد تضمن المقياس في صورته الأولية (39 عبارة).

- تحديد كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، وقد تم اختيار بدائل الإجابة الثلاثية (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) بحيث تختار الطالبة بديلًا واحدًا وهو الذي ينطبق عليه تمامًا بوضع علامة (√).
- تم عرض المقياس على عدد من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وأصبح المقياس بعد تعديله وفقًا لآرائهم يتكون في صورته النهائية من (32 عبارة)، وتم تصحيح المقياس بإعطاء ثلاث درجات للإجابة (دائمًا)، ودرجتين للإجابة (أحيانًا)، ودرجة واحدة للإجابة (أبدًا)، كما تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس لاستبعاد العبارات غير الدالة والتوصل إلى مقياس يمكن الوثوق بنتائجه فيما بعد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً - الصدق:

1. صدق المحكمين: حيث عُرض على تسعة محكمين من أساتذة التربية وعلم النفس، وأخذ بالمقترحات التي قدمها المحكمون. وأصبح المقياس في صورته النهائية (32) عبارة موزعة على أربعة أبعاد. وهي: (مواجهة التحديات، طلب المساعدة والدعم، تحمل المسؤولية، التوجه نحو الهدف)، والجدول التالي يوضح أرقام عبارات كل بعد على مقياس الصمود النفسي.

جدول رقم (5)

أرقام عبارات كل بعد على مقياس الصمود النفسي

المجموع	أرقام العبارات	الأبعاد
7 عبارات	22 - 19 - 16 - 12 - 9 - 5 - 1	مواجهة التحديات
8 عبارات	31 - 26 - 24 - 21 - 14 - 10 - 6 - 2	طلب المساعدة والدعم
8 عبارات	32 - 29 - 27 - 23 - 18 - 15 - 8 - 3	تحمل المسؤولية
9 عبارات	30 - 28 - 25 - 20 - 17 - 13 - 11 - 7 - 4	التوجه نحو الهدف

2 - صدق المحك الخارجي: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات طالبات العينة الأولية (ن=98) طالبة في مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة) ودرجاتهن في مقياس الصمود النفسي في بحث (شيماء عزت باشا، إيمان نصري شنودة، 2016)، وقد

وجد أنه يمثل (0.617) وهو دال عند مستوى (0.01)، وهي قيمة تدل على أن المقياس له درجة صدق مناسبة.

ثانيا - الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي على العينة الاستطلاعية (ن=98) بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد. وكذلك بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. وجاءت النتائج كما بجدول (8) الآتي:

جدول (6)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة بالبعد

وكذلك قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد في مقياس الصمود النفسي

مواجهة التحديات		طلب المساعدة والدعم			تحمل المسئولية			التوجه نحو الهدف	
م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	م
1	0.418**	0.306	2	0.425**	248. -	3	0.285**	0.159	4
5	0.563**	0.405	6	0.453**	0.476	8	0.402**	0.364	7
9	0.298**	0.272	10	0.243**	0.449	15	0.521**	0.334	11
12	0.403**	0.238	14	0.405**	0.323	18	0.630**	0.372	13
16	0.458**	0.372	21	0.613	0.481	23	0.569**	0.434	17
19	0.599**	0.486	24	0.285**	0.338	27	0.434**	0.535	20
22	0.358**	0.215	26	0.501**	0.222	29	0.550**	0.540	25
			31	0.324**	0.305	32	0.554**	0.228	28
									30

يتضح من جدول (6) السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد وبين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01) ما عدا الفقرة رقم (7) فهي دالة عند مستوى (0.05)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يتضح من الجدول التالي.

جدول (7)

قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

الدرجة الكلية	مواجهة التحديات	طلب المساعدة والدعم	تحمل المسؤولية	التوجه نحو الهدف
	0.498**	0.596**	0.625**	0.673**

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس لدى العينة الأولية أنها قيم دالة عند مستوى (0.01)، مما يعني أن الأبعاد تقيس ما يقيسه المقياس وهو مؤشر على الاتساق الداخلي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بعد تطبيقه على العينة الأولية (98) طالبة من خلال طريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع. حيث وجد أن قيمة معامل الثبات لدرجته الكلية هي (0.938)، كما بلغت قيمة معامل الثبات في طريقة ألفا كرونباخ لدرجته الكلية (0.738). وهي قيمة ملائمة. وتشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات، مما يدعو إلى الثقة في نتائج البحث.

1. البرنامج التدريبي:

الهدف العام للبرنامج: تنمية وتحسين كل من التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً بكلية التربية بنات بأسبوت في جميع شعبها عقب التدريب على البرنامج التدريبي.

جلسات البرنامج: يتضمن البرنامج نوعين من الجلسات هما:

الجلسات الإعلامية: وقد هدفت جلسات البرنامج الإعلامية إلى إمداد طالبات المجموعة التجريبية بمعلومات عن متغيرات البحث (المرونة العقلية، التفكير الإيجابي والصمود النفسي) ذلك لتهيئتهن للبرنامج التدريبي، وحتى تعرف كل طالبة مستوى الأداء المتوقع منها، وتتمثل الجلسات الإعلامية في ثلاث جلسات استغرق تنفيذها أسبوعاً.

2 . الجلسات التنفيذية:

اهتم البحث الحالي من خلال الجلسات التنفيذية بالتدريب على المرونة العقلية لطالبات المجموعة التجريبية وتطبيق ما تم تعلمه خلال الجلسات الإعلامية؛ للوصول إلى الهدف من البرنامج وهو تنمية وتحسين التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية، وقد استغرقت الجلسات التنفيذية (10) جلسات بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع ونصف تقريبا.

فنيات البرنامج: (الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة)

وصف محتوى جلسات البرنامج:

يوضح جدول (8) ملخصاً لمحتوى جلسات البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية من حيث: عدد الجلسات، عناوينها، الزمن المستغرق في كل جلسة. والفنيات المستخدمة. والهدف منها.

الجدول التالي رقم (8)

يوضح جلسات البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	الفنيات المستخدمة	الهدف الإجرائي من الجلسات
الأولى إعلامية	المرونة العقلية	60 ق	- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة	أن تصبح الطالبة قادرة على أن: - تعرف معنى المرونة العقلية. - تحدد أبعاد المرونة العقلية. - تذكر أهمية التدريب على المرونة العقلية. - تقوم بطرح أكبر عدد من الأفكار المتنوعة. - توضح كيفية استخدام المرونة الإيجابية لمواجهة المواقف المختلفة.
الثانية إعلامية	التفكير الإيجابي	60 ق	- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة	- تعرف الطالبة معنى التفكير الإيجابي. - تحدد أهمية التفكير الإيجابي. - توضح أبعاد التفكير الإيجابي. - تحدد أهمية التفكير الإيجابي والنظرة الإيجابية للأمور أثناء إنتاج حلول بديلة للمواقف.

<p>- تعرف معنى الصمود النفسي. - تحدد أهمية الصمود النفسي وتأثيره علي الحياة الجامعية. - التعرف على الضغوط النفسية ومصادرها وأسبابها. - توضح أبعاد الصمود النفسي. - تعريف أهمية الصمود النفسي والتماسك أثناء إدراك المواقف والمشكلات. - تعرف كيفية تنمية الصمود النفسي وتحقيقه لديها.</p>	<p>- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة</p>	60 ق	الصمود النفسي	الثالثة إعلامية
<p>- تتمكن من إثراء الفكرة ببعض الإضافات لطرح أفكار وبدائل غير تقليدية للموقف. - تعي وتفهم البدائل المتضمنة في الموقف. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها.</p>	<p>- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة</p>	60 ق	التفكير في البدائل	الرابعة تنفيذية
<p>- التعامل مع المواقف الصعبة. - تحليل الموقف إلى عناصر بسيطة. - اتخاذ قرارات حاسمة في المواقف الصعبة. - تستخدم أكثر من فكرة في مواجهة المواقف. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها.</p>	<p>- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة</p>	60 ق	المرونة العقلية من خلال المواقف	الخامسة
<p>- تعيد تشكيل الأفكار السلبية بشكل إيجابي. - تقبل المواقف المؤلمة وتتعامل معها. - تكون لديها ثقة في التعامل مع المشكلات. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها.</p>	<p>- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة</p>	60 ق	إدراك تعقيدات المواقف	السادسة
<p>- تكيّف المعرفة وتنظمها من أجل الوصول للهدف. - تواجه المواقف الجديدة بتماسك. - تصر وتثابر عند مواجهة المشكلات. - تكون نظرة إيجابية للموقف. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها.</p>	<p>- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة</p>	60 ق	إدراك تفسيرات بديلة ومتعددة	السابعة
<p>- تواجه الإيجابية للمشكلات. - التخطيط السليم واتخاذ القرارات الحاسمة. - تتكيف وتتوافق مع مستحدثات الأمور. - تصل إلى طرق مختلفة لأنجاز المهمة. - تخرج من الجمود الفكري بتنوع الأفكار حول المشكلة.</p>	<p>- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة</p>	60 ق	انتاج حلول بديلة للمشكلة	الثامنة

<ul style="list-style-type: none"> - تتحمل المسؤولية . - تتعامل مع ضغوط الحياة. - تدرك الجانب المضيء من المشكلة وتتجاهل الجانب المظلم منها. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة 	60 ق	المرونة الإيجابية والتماسك	التاسعة
<ul style="list-style-type: none"> - تقييم علاقات جيدة مع الآخرين . - تقوم بدور قيادي في حل المشكلات. - تعمل تحت ضغط. - تسيطر على الأنفعالات المصاحبة للمواقف. - تجد حلولاً للمشكلات التي تواجهها. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة 	60 ق	الكفاءة في اتخاذ القرارات	العاشرة
<ul style="list-style-type: none"> - تفكر دائماً في الأمور التي تثير البهجة والسرور. - تغير الظروف المحيطة بها إلى الأحسن. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة 	60 ق	التوقعات الإيجابية	الحادية عشرة
<ul style="list-style-type: none"> - تخطط للنجاح وتثابر حتى تصل إليه. - تتنافس مع نفسها للتغلب على الصعوبات. - تقبل على الحياة بحب وتفاؤل. - تقدر أهمية الجلسة بالنسبة لها. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - توليد البدائل - التعزيز - التركيز على المهمة 	60 ق	الثقة بالنفس	الثانية عشرة
<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق مقياس المرونة العقلية. - تطبيق مقياس التفكير الإيجابي. - تطبيق مقياس الصمود النفسي. 		60 ق	التطبيق البعدي لأدوات البحث	الثالثة عشرة

الحدود الزمنية والمكانية لتطبيق جلسات البرنامج الإعلامية والتنفيذية:

استغرق تطبيق جلسات البرنامج الإعلامية والتنفيذية (13) جلسة لمدة أربعة أسابيع ونصف تقريباً، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، وذلك لعينة تجريبية بلغ قوامها (20) طالبة من طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً بكلية التربية بنات بأسبوط بجميع شعبها للعام الجامعي 2019 / 2020.

التحقق من صلاحية البرنامج التدريبي للتطبيق:

تم عرض البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية على تسعة محكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التعليمي والصحة النفسية لتحكيم

البرنامج بكلية التربية بنين بجامعة الأزهر وجامعة أسيوط لأخذ آرائهم ومقترحاتهم حول جلسات البرنامج، وقد تم الأخذ بآرائهم ومقترحاتهم وتعديل بعض الجلسات وتحسين كفاءة البرنامج، وتم عرضها عليهم مرة أخرى، وقد أجمعوا على ملائمة البرنامج لما وضع من أجله وملائمة فنياته وزمن جلساته. وقد أوصى جميع المحكمين بصلاحيه البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية للتطبيق على عينة البحث الحالي.

إجراءات تطبيق البحث:

1. تم الحصول على موافقة عميد كلية التربية بنات بمحافظة أسيوط للتطبيق على طالبات الفرقة الأولى المتأخرات دراسياً بكلية التربية بنات، وقد تم إجراء مقابلة مع هؤلاء الطالبات لتوضيح الهدف من البحث.
2. تم تطبيق مقياسي التفكير الإيجابي والصمود النفسي، وتم تحديد الطالبات اللاتي تقع درجاتهن في الإرباع الأدنى.
3. تم تقسيم الطالبات إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم إجراء التكافؤ بينهما في كل من العمر الزمني والتفكير الإيجابي والصمود النفسي.
4. تم تطبيق البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية على طالبات المجموعة التجريبية فقط.
5. بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم تطبيق مقياسي التفكير الإيجابي والصمود النفسي على طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يسمى بالقياس البعدي، وبعد مرور شهر تم تطبيق نفس المقياسين (التفكير الإيجابي، الصمود النفسي) على طالبات المجموعة التجريبية فقط فيما يسمى بالقياس التبعي).
6. تم جمع النتائج والقيام بتصحيحها ومعالجتها إحصائياً من خلال برنامج (SPSS).
7. تم القيام بتفسير النتائج، وذلك في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
8. تم صياغة التوصيات الخاصة بالنتائج التي تم التوصل إليها.

نتائج البحث وتفسيرها :

الفرض الأول: «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية». ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني Mann Whitney للأزواج غير المتماثلة، لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات كل من طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (9)

نتائج اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد)

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	مجموع الرتب		متوسط الرتب		الأبعاد
				المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
دالة	0.01	4.29 -	39.5	229.50	550.50	12.08	27.52	الثقة بالنفس
دالة	0.01	3.76 -	58	248.00	532.00	13.05	26.60	التخطيط للمستقبل
دالة	0.01	5.34 -	1.5	191.50	588.50	10.08	29.42	رد الفعل الإيجابي
دالة	0.01	4.64 -	26	216.00	564.00	11.37	28.20	التوقعات الإيجابية
دالة	0.01	5.37 -	0.00	190.00	590.00	10.00	29.5	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أعلى من متوسط رتب المجموعة الضابطة في الأداء على مقياس التفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) كما تراوحت قيمة Z بين (- 3.76، - 5.37) وهي قيم دالة جميعها عند مستوى 0.01. مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي، وبذلك يتحقق الفرض الأول، وتدلل هذه النتيجة على أن البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية له أثر إيجابي في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً بالجامعة.

الفرض الثاني: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار مان ويتني Mann Whitney للأزواج غير المتماثلة؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات كل من طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي كما يوضحه جدول (10)

جدول (10)

نتائج اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد)

الأبعاد	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة
	المجموعة التجريبية ن = 20	المجموعة الضابطة ن = 19	المجموعة التجريبية ن = 20	المجموعة الضابطة ن = 19			
مواجهة التحديات	28.50	11.05	570	110	4.85 -	0.01	دالة
طلب المساعدة والدعم	29.2	10.32	584	196	5.22 -	0.01	دالة
تحمل المسؤولية	29.12	10.4	582.50	197.5	5.19 -	0.01	دالة
التوجه نحو الهدف	29.42	10.08	588.50	191.5	5.33 -	0.01	دالة
الدرجة الكلية	29.50	10	590	190	5.35 -	0.01	دالة

يتضح من الجدول السابق أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أعلى من متوسط رتب المجموعة الضابطة في الأداء على مقياس الصمود النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد)، كما تراوحت قيمة Z بين (- 5.35، -4.85) وهي قيم دالة جميعها عند مستوى 0.01، مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الصمود النفسي، وبذلك يتحقق الفرض الثاني، وتدل هذه النتيجة على أن البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية له أثر إيجابي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً.

الفرض الثالث: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية علي مقياس التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتبعي». وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للأزواج المتماثلة لحساب الفرق من خلال (القياس البعدي - القياس التبعي)، كما يوضحه جدول (11)

جدول (11)

نتائج حساب قيمة (Z) لمتوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية (ن = 20) في

القياسين البعدي والتبعي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدالة
الثقة بالنفس	الرتب السلبية	11	6.68	73.5	- 0.15	غير دالة
	الرتب الموجبة	6	13.25	79.5		
	الرتب المتساوية	3				
التخطيط للمستقبل	الرتب السلبية	15	8.10	121.50	- 1.63	غير دالة
	الرتب الموجبة	3	16.5	49.5		
	الرتب المتساوية	2				
رد الفعل الايجابي	الرتب السلبية	14	7.54	105.5	- 2.06	دالة
	الرتب الموجبة	2	15.25	30.5		
	الرتب المتساوية	4				
التوقعات الإيجابية	الرتب السلبية	13	7.85	102	10.74	غير دالة
	الرتب الموجبة	5	13.8	69		
	الرتب المتساوية	2				
الدرجة الكلية	الرتب السلبية	10	9.30	93	- 1.30	غير دالة
	الرتب الموجبة	6	7.17	43		
	الرتب المتساوية	4				

يتضح من الجدول السابق (11) عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتبعي لمقياس التفكير الايجابي وأبعاده المتمثلة في الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، رد الفعل الايجابي، التوقعات الايجابية مما يشير الى قبول الفرض الثالث .

أما بالنسبة للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في البعد الثالث «رد الفعل الايجابي» من مقياس التفكير الإيجابي فبلغت قيمة «د» (2.06 -) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.05)، وهذه الفروق كانت في اتجاه القياس البعدي. حيث بلغت قيمة متوسط الرتب الموجبة لهذا البعد (15.25) وهو أعلى من متوسط الرتب السالبة، مما يدل على انخفاض مستوى الطالبات في هذا البعد في التطبيق التبعي.

الفرض الرابع: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين البعدي والتبعي».

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للأزواج المتماثلة لحساب الفرق من خلال (القياس البعدي - القياس التبعي)، كما يوضحه جدول (12)

جدول (12)

نتائج حساب قيمة (Z) لمتوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لمقياس الصمود النفسي وأبعاده

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوي الدلالة	الدلالة
مواجهة التحديات	الرتب السلبية	12	7.5	90	- 0.20	0.84	غير دالة
	الرتب الموجبة	6	13.5	81			
	الرتب المتساوية	2					
طلب المساعدة والدعم	الرتب السلبية	10	6.75	67.5	- 0.45	0.66	غير دالة
	الرتب الموجبة	5	10.5	52.5			
	الرتب المتساوية	5					
تحمل المسؤولية	الرتب السلبية	14	8	112	- 1.24	0.22	غير دالة
	الرتب الموجبة	4	14.75	59			
	الرتب المتساوية	2					
التوجه نحو الهدف	الرتب السلبية	11	7.5	82.5	- 0.30	0.76	غير دالة
	الرتب الموجبة	6	11.75	70			
	الرتب المتساوية	3					

غير دالة	0.13	1.50 -	119.5	9.19	13	الرتب السلبية	الدرجة الكلية
			51.5	10.3	5	الرتب الموجبة	
					2	الرتب المتساوية	

يتضح من الجدول السابق (12) عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتبعي لمقياس الصمود النفسي وأبعاده المتمثلة في مواجهة التحديات، طلب المساعدة والدعم، تحمل المسؤولية، التوجه نحو الهدف مما يشير إلى قبول الفرض الثالث. مما يدل على عدم وجود فروق بين التطبيقين البعدي والتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار تأثير البرنامج المستخدم.

مناقشة النتائج:

تشير النتائج السابقة إلى أن البرنامج التدريبي القائم على المرونة العقلية كان له أثر إيجابي في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلي:

أولاً - بالنسبة لفعالية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي:

أظهرت النتائج أن البرنامج كان له تأثير دال إحصائياً وفعال على تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي كما جاء في نتائج الجدولين (9، 10)، وهذا التأثير ظهر في تحسن أداء المجموعة التجريبية في مقياس (التفكير الإيجابي والصمود النفسي) البعدي مقارنة بأداء المجموعة الضابطة. حيث افترض البحث الحالي افتقار الطالبات المتأخرات دراسياً إلى سمة التفكير الإيجابي. ومن الممكن أن تسهم في اضطراب العملية التعليمية فيؤثر بالتالي على الصمود النفسي لديهن، لأن فقدان سمة التفكير الإيجابي قد تكون له نتائج عكسية على توازنهن النفسي وعلاقاتهن الاجتماعية، لذلك فإعداد برنامج تدريبي قائم على المرونة العقلية في تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة الأزهر المتأخرات دراسياً قد تؤدي إلى تحسين منظومة العملية التعليمية وتنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى هؤلاء الطالبات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق فاعلية وجدوى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة وبالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن

أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في التفكير الإيجابي كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج حيث ظهر هذا التحسن في متوسطات درجاتهن في متغيرات الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، رد الفعل الايجابي، التوقعات الإيجابية والدرجة الكلية. وترجع هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي وذلك لما راعته الباحثة عند اختيار عينة البحث والإطار النظري الذي أعدته في ضوء تصميم البرنامج والفنيات والخبرات والأنشطة، وحرص أفراد المجموعة التجريبية على حضور الجلسات بانتظام ومراعاة التعليمات الملقاة عليهن أثناء الجلسات، والالتزام بالحضور في الموعد المتفق عليه والقيام بأداء الواجبات المنزلية في المواعيد المحددة لها والتي تشكل جزءاً مهماً في البرنامج التدريبي المستخدم في البحث، ومحاولة الباحثة تهيئة الجو النفسي الملائم لتنفيذ الجلسات.

فبالنسبة للتفكير الإيجابي، فلقد اتضح مما تقدم وجود تحسن في أداء المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق فاعلية وجدوى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، فاعتماد البرنامج على استخدام فنيات المرونة العقلية جعل الطالبات ينتبهن بفعالية لما يقدم لهن من خبرات، ويقمن بإدماج الخبرة واستدعائها في صورة تناسب الموقف، ويقمن بتعديل المعرفة وتنظيمها، حيث يميل الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة إلى التحلي في طريقة تفكيرهم في التحديات وفي طريقة تفاعلهم مع الضغوط، فهم ينتقلون من إستراتيجية إلى أخرى حتى يستطيعون قبول ما لا يمكن تغييره. وبالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في مقياس التفكير الإيجابي كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج. حيث أصبح التفكير الإيجابي مصدرًا وافيًا للضغوط فهو يخدم التحمل ومواجهة الأحداث وذلك بتعود الطالبة على تزويد نفسها بالأفكار الصحيحة السارة. وهذا ما أشارت إليه نتيجة كل من (Grote et al.. 2007; Kennedy and Brian. 2004; Seligman. 2002) في ارتباط التفكير الإيجابي

بالسعادة والمثابرة والدافعية للإنجاز واتخاذ القرار وزيادة مستوى الطموح، كما أنه يعد مدخلاً فعالاً لتنمية قدرات الفرد ونظراته للحياة وإيجابيته في حل المشكلات الحياتية. وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع بحث كل من (Schunk. & Zimmerman. 1994; Steven & Dennis. 2012).

وفيما يتعلق بالصمود النفسي، فنجد أنه قد تأثر أيضاً بمهارات المرونة العقلية، فهو يقوم على المواءمة بين الطالب والبيئة الجامعية بمكوناتها المختلفة، حيث تعمل المرونة العقلية على مساعدة الطلاب في تحقيق هذا الصمود من خلال قدرة الطالب على استخدامه للمرونة العقلية في بناء المعرفة بطرق مختلفة وتأقلمه مع النفسية الجديدة (السيد رمضان، 2017)، وهذا ما استطاعت الطالبات أن توظفه من خلال جلسات البرنامج، فقيام الطالبة بتوظيف هذه الأنشطة التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي وعلى الصمود انعكس أثره على العملية التعليمية، واستفادت من الخبرة المتاحة ودمجتها بشخصيتها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سوزان بسيوني، 2011؛ Yeats. 2002؛ سليجمان، 1994) التي أشارت إلى أن سمة التفكير الإيجابي المرتفعة تساعد على الانجاز والتحصيل الدراسي بشكل أفضل، وأن مستوى التفكير الإيجابي المنخفض يسبب انخفاضاً في التحصيل.

أيضاً دعمت نتائج البحث الحالي الكتابات الأدبية والسابقة في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود والأداء النفسي (ورد عبد السميع، 2014) والانجازات النفسية (Dass – Brailsford.2005 ; Hanson & Austin.2003).

ولكن تتناقض هذه النتائج مع دراسة (Sarwar et al.. 2010 ; Elizondo – Omana) (et al.2010) من حيث اقتراح كلاهما أنه لا توجد علاقة بين الصمود والآنجازات النفسية. كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Ran. 2009; Tan.) (Kennedy & Brian.2004; 2005; مقبولة البوسعيدية، 2014 ; عبد الله عينو، 2016) عن إمكانية تنمية التفكير الإيجابي والصمود النفسي البرامج كالأشطة التي

تنمي الجانب العقلي تؤثر على الجوانب الشخصية، وأيضًا باستخدام إستراتيجيات بناء التفكير الإيجابي، وفيات البرامج السلوكية المعرفية، والإرشاد الجمعي).

ثانيًا - بالنسبة لفعالية البرنامج في استمرار أثر التفكير الإيجابي والصمود النفسي:

مما سبق يظهر من الجدول السابق (11) أنه لا يوجد اختلاف في أداء العينة التجريبية على مقياس (التفكير الإيجابي) باختلاف القياسين البعدي والتبعي وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد الأول والثاني والرابع على التوالي: الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل. والتوقعات الإيجابية، وهذا يوضح أن التحسن الذي حققته أفراد العينة التجريبية استمر على الرغم من قضاء شهر على الانتهاء من تطبيق البرنامج، وأن الأنشطة المتضمنة في البرنامج لها من الفعالية بما يسمح بتحقيق واستمرارية ما هدفت إليه، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة اعتبارات من أهمها:

- استمرار أثر التدريب من خلال انتقاله مع أفراد العينة التجريبية إلى المنزل من خلال الواجبات المنزلية، مما ساعد على استمرار متابعة العملية الإرشادية داخل المنزل مما كان له أثر طيب على استمرار فاعلية البرنامج، وقد ساعد ذلك أيضًا على ذلك استخدام أسلوب المناقشة الجماعية الذي أتاح لجميع أفراد العينة التجريبية على الاستفادة من خبرات بعضهم البعض، والتعبير عما يدور بداخلهم الأمر الذي عمق استفادتهم من البرنامج.
- تزويد أفراد العينة التجريبية بدليل إرشادي تضمن مادة علمية وأنشطة قد وفر لهم تغذية مرتدة يمكنهم الرجوع إليه وقتما شاؤوا، وهذا ساعدهم لتحقيق المزيد من الاستفادة وكذلك استمرارية فاعلية البرنامج.
- كما أن استمرار البرنامج فترة الفصل الدراسي الأول (أربعة أسابيع ونصف تقريبًا) بالإضافة إلى العبارات الإيجابية المحفزة للتفكير المرن في كل جلسة وفر البيئة الداعمة للمرن مما عمل على زيادة الثقة بالنفس لدى الطالبات وقدرتهن على حل المشكلات بشكل جيد.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع كثير الأبحاث والدراسات التي دعمت استمرار تأثير البرنامج بوجود الفنيات الملائمة المستخدمة في البرنامج سواء التدريبي أو الارشادي منها: Tusaie. M.. 2001، مسعد ابو الديار، 2010، هيام شاهين، 2013، محمد الصافي عبداللاه، 2013، مقبولة البوسعيدية، 2014، آمنة محمد العاكسي، 2015، رمضان علي حسن، 2016، عينو عبد الله، 2016، نوهة علي البجباح، 2018، حنان حسين 2018.

أما بالنسبة للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبقي لأفراد المجموعة التجريبية في البعد الثالث «رد الفعل الايجابي» من مقياس التفكير الإيجابي والتي جاءت دالة عند مستوى (0.05)، وهذه الفروق كانت في اتجاه القياس البعدي، مما يدل على انخفاض مستوى الطالبات في هذا البعد في التطبيق التبعي.

وتفسر الباحثة تراجع أداء الطالبات في بُعد «رد الفعل الايجابي» أن الطالبات لم يستمررن علي التدريب علي الفنيات المتعلقة بهذا البعد من ناحية، ومن ناحية أخرى لعل هذا يكون بسبب عدم وجود الباحثة والتي كانت العامل المساعد والمساند لهن في مواجهة المشكلات التي تواجههن، أو بسبب الظروف البيئية اللاتي يعشن بها حيث العادات والتقاليد ووضع الفتيات فيها والتي لا تعطي الفرص الكثيرة للفتيات بالنقاش في أي مشكلة تواجههن أو تركهن يعتمدن علي أنفسهن لمواجهة ما يقابلهن من تحديات في حياتهن. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نوهة علي البجباح، 2018).

التوصيات:

1. الاهتمام بدراسة الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى فئات عمرية أخرى وخاصة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
2. إعداد برامج وندوات توعية للطلاب والطالبات للحد من الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها فئة المتأخرين دراسيا في مراحل التعليم المختلفة.
3. اعداد المزيد من البرامج التدريبية والارشادية المتنوعة التي تهتم بالصمود والتفكير الإيجابي وقياس فاعليتها علي تحسين اداء طلاب وطالبات الجامعة الدراسي.

4. إعداد برامج تدريبية لأعضاء هيئة التدريس في الكليات الأخرى غير كليات التربية وللمعلمين ذوي التخصصات المختلفة لإكسابهم مهارة التفكير الإيجابي والصمود لمواجهة مشاكلهم الحياتية.

المقترحات:

1. فاعلية برامج تدريبية لتحسين التفكير الإيجابي المتعلم لدى طلاب وطالبات الجامعة.
2. فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لتحسين الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.
3. أبعاد التفكير الإيجابي وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة.
4. إسهام كل من العمر والجنس في التنبؤ بالتفكير الإيجابي والصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.
5. بحث العلاقة بين الصمود النفسي ومتغيرات أخرى كالتفكير المستقبلي لطالبات المرحلة الثانوية.

المراجع

أولا المراجع العربية

1. إبراهيم الفقى (2005). قوة التفكير. سوريا : دار التوفيق .
2. إبراهيم الفقى (2006). التفكير السلبى والتفكير الايجابى دراسة تحليلية. مصر : الراية .
3. أحمد الحسينى هلال (2015). نمذجة العلاقات السببية بين الذكريات اللاإرادية والمرونة المعرفية والتفكير فى أحداث المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسى - مصر، 1، 44 - 49
4. أحمد محمد عبد الخالق (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
5. أحلام عبدالستار (2011). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات التربوية .
6. ادوارد دى بونو (2001). قبعات التفكير الايجابى . ترجمة خليل الجيوسى أبو ضبى : المجتمع الثقافى، 165.
7. أسيل صابر محمد (2015). الصمود النفسى لدي طلبة الجامعة النازحين وغير النازحين. مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، 114، 602 - 626.
8. اشرف احمد عطية (2011). الصمود النفسى وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من طلاب التعليم المفتوح، دراسات نفسية، (4)، 21، 571 - 621.
9. أمانى سعيدة إبراهيم (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابى لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفى .مجلة كلية التربية بالاسماعيلية، 4، 105 - 169.

10. أماني غازي جرار (2013). إبداع التفكير (بين البعد التربوي والفكر الخلاق) . عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
11. إيمان حسين عبد الحميد(2012). برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات التفكير الايجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الايوائية. مجلة الطفولة والتربية، 12، 1، 267 - 286
12. إيمان صادق عبد الكريم ؛ ربا الدوري (2010): التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدي طالبات كلية البنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 26 - 27، 239 - 265
13. إيناس سيد جوهر(2014). الصمود النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (25)، 293، 97 - 333.
14. بدر محمد الأنصاري (2002). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت . حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بالكويت، الرسالة 192، الحولية 23، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
15. بدر محمد الأنصاري (2007). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. دراسات نفسية، (3)، 17، 519 - 551.
16. حافظ العمرى (2014). التفكير الايجابي ومصادر التأثير. مجلة مسارات معرفية، 20، 4 - 24.
17. حنان حسين محمود(2018). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الايجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم الانسانية، (1)، 42، 230 - 298.
18. خيرى أحمد حسين ؛ عادل محمد الصادق ؛ نجوى إبراهيم رفاعى (2018). دراسة لبعض العوامل المسهمة فى المرونة الإيجابية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (116)، 29، 446 - 448.

19. رحاب محمود صديق ؛ ابتسام أحمد محمد (2012). فعالية برنامج وقائي قائم على التفكير التفاؤل المتعلم لحماية أطفال الروضة المعرضين للخطر بعد طلاق الوالدين. مجلة الطفولة والتربية، 12، 17 - 113.
20. رشيد النورى (2009). تنمية التفكير من خلال المنهج المدرسى. الرياض: مكتبة الرشد.
21. رمضان على حسن (2016). برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل فى تنمية التفاؤل لدى ذوى صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، 27(107)، 303 - 367.
22. روبرت انتونى جوفيتال (2005). ما وراء التفكير الايجابي. الرياض: مكتب جرير.
23. زياد بركات غانم (2005). التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة -دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. دراسات عربية في علم النفس، (3) 4، 138 - 185.
24. زينب محمد أمين (2016): تقنين مقياس المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادى، 27، 139 - 178.
25. سارة بكار (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أبى بكر بلقايد. تلمسان.
26. سحر محمد عبدالكريم ؛ سماح محمود إبراهيم (2015). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية المرونة المعرفية فى تنمية مهارات التدريس الإبداعى ورفع مستوى الدافعية العقلية لدى الطالبات المعلمات ذوى الدافعية العقلية المنخفضة. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، (10) 4، 40 - 72.
27. سليجمان، مارتن (2006). الطفل المتفائل - البرنامج الذى أحدث ثورة فى حماية الأطفال من الاكتئاب وساعدهم على التكيف مع الحياة. (ترجمة مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
28. سوزان بنت صدقة عبدالعزيز بسيونى (2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالانجاز الأكاديمى والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مجلة الارشاد النفسى، العدد 28، 68 - 114.

29. سيد صبحي (1984). التفاؤل والتشاؤم. القاهرة: المركز النموذجي لرعاية وتوجيه المكفوفين .
30. شيماء عزت باشا؛ إيمان نصري شنودة (2016). دليل استخدام مقياس الصمود النفسي. القاهرة: كلية الآداب، جامعة حلوان.
31. صفاء يوسف الأعرس (2005). السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك لحياة أكثر أنجازا . القاهرة : دار العين للنشر .
32. صلاح شريف عبدالوهاب (2011). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الأنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة، عدد خاص (20)، 20 - 75.
33. عبد المريد قاسم (2010). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي عند مجموعتين مصرية وايطالية. دراسات عربية في علم النفس، (4) 9، 733 - 777.
34. عايدة صالح، وياسرة أبوهدروس (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الحياة المعاصر لدى النساء الأرامل بقطاع غزة .مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العربي، 50، 347 - 385.
35. عظيمة عباس السلطاني (2010). تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية، (3) 3، 20 - 33.
36. علا عبدالرحمن (2013). التفكير الايجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الاطفال بالجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (23) 3، 159.
37. علاء الدين عبدالحميد أيوب (2011). نموذج الواحة الإثرائي وأثره على القدرات التأملية والمرونة المعرفية والذكاء العملي لدى الطلبة الموهوبين "دراسة تقويمية". مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 17(3)، 115 - 168.
38. على تركي القريشي (2012). التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الانسانية ن(2) 15، 249 - 292.

39. غادة محمد كامل (2014). فعالية برنامج تدريبي فى تنمية التفاؤل المتعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوى العجز المتعلم . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنى سويف .
40. كريمان محمد بدير (2006). التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم. القاهرة: عالم الكتب.
41. كمال اسماعيل عطيه حسن (2017). التباين في استراتيجيات المواجهة النفسية واساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوي الاستقلال والصمود النفسى لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية، جامعة بنها.
42. فيرا بيفر (2011). التفكير الايجابي . ط 8. الرياض :مكتب جرير .
43. لانا محمد يوسف (2009). التفكير خارج الصندوق من خلال برنامج الكورت. عمان: دار ديونو للنشر والتوزيع .
44. محمد السعيد أبو حلاوة (2010). التفكير الإيجابي، الصلابة والمرونة النفسية :إطار عامل برامج الإرشاد النفسى للموهوبين، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمى الثامن «الاستثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم «الواقع والمأمول» المنعقد فى الفترة من 12 - 22 أبريل، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 444 - 507.
45. محمد حسن غانم (2009). مقدمة فى علم الصحة النفسية - تأصيل نظرى ودراسات ميدانية. الإسكندرية: المكتبة المصرية للنشر والتوزيع .
46. محمد رزق البحيري (2011). تباين الصمود النفسى بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (70) 21.
47. محمد حامد زهران ؛ سناء حامد زهران (2013). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود النفسى والاستغراق الوظيفى لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، مجلة الارشاد النفسى - القاهرة، (36)، 333 - 420.

48. محمد مصطفى عبد الرازق (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا، مجلة الارشاد النفسى، (36)، 499 - 579.
49. محمد محمود بنى يونس؛ أحمد عبدالله الزغارير؛ سعود محمد الشمري (2016). المرونة العقلية والاجتماعية وعلاقتها بالتقبل البيشخصى لدى طلاب جامعة تبوك. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية - الأردن، 451، 43 - 465.
50. مركز تنمية الإمكانيات والقدرات البشرية بدار العلوم (2007). التفكير الإبداعي في ضوء نظرية الذكاء المتعلم. القاهرة، مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
51. مروان على الحربى (2015). بعض عوامل الذاكرة وقدرات الاستدلال العام ومكونات ماوراء الذاكرة والمرونة العقلية كمتغيرات تنبؤية بكفاءة التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية - سلطنة عمان، (3)، 451، 9 - 471.
52. مروة مختار بغدادى (2015). العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية - مصر، 21(3)، 1059 - 1110.
53. معاذ أحمد مقران (2014). فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى الصمود النفسى لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمنيين. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية.
54. منال الخولى (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى تلميذات الجامعة المتأخرات دراسيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 48 (2)، 197 - 242.
55. منتهى مطرش، سوزان دريد (2014). التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية . مجلة البحوث التربوية والنفسية، 41.

56. مهاب محمد الوقاد (2012). التنبؤ بالتفكير الايجابي - السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات . مجلة كلية التربية، جامعة بنها،(92)23، 217 - 246.
57. ميرفت حسن عبد الحميد ؛ سحر محمد فؤاد(2016). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ فى تنمية المرونة المعرفية والتفكير البصرى فى الفيزياء ومهارات التنظيم الذاتى للتعلم لدى طلاب الصف الأول الثانوى. دراسات تربوية وإجتماعية - جامعة حلوان،(4)22، 637 - 639.
58. ناهدة عبد زيد وآخرون(2013). مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. مجلة العلوم الانسانية. عدد خاص بالمؤتمر العلمى الرابع لكلية التربية للعلوم الانسانية، 241 - 254.
59. نايفة قطامى (2004). الاستراتيجيات المعرفية للتعلم المنظم ذاتيا للطلبة الجامعيين وعلاقتها بمتغير كفاءة التعلم، والمرونة المعرفية، والدافعية المعرفية. مجلة مستقبل التربية العربية - مصر، (32)10، 309 - 340.
60. نسيمه كارى بخارى (2006). التفاؤل والتشاؤم :أساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى .
61. نشوى كرم عمار أبو بكر دردير(2010). فاعلية برنامج إرشادى عقلانى إنفعالى فى تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
62. نوهة علي محمد البجاح (2018). تنمية الصمود النفس لدى طالبات الجامعة باستخدام بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة البحث العلمى فى التربية، (10)1، 19 - 40.
63. هبة سامى محمود(2009). المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس .

64. هدى جعفر حسن (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، (1) 16، 83 - 111.

65. هيام صابر شاهين (2013). الامل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (4) 14، 613 - 654.

66. يوسف محيلان سلطان (2008). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسى لدى تلاميذ الصف الرابع بدولة الكويت . رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Bilge.A..Celike. H.& Eksi. H.(2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self - efficacy on psychological resilience among young Adults. Eurasian Journal of educational research. 69.37 - 54.
2. Burns.R.A.&Anstey.K.J.(2010).The Cnnor - Davidson Resilience Scale (CD - RISK):Testing the invariance of auni - dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect .Personality and Individual Differences. 48. 327 - 532.
3. Carmeli.A.(2006). Self - Leadership skills and innovative Behavior at work. international Journal of ManPower .27(1).75 - 90.
4. Cartwright. K.(2008). Cognitive - flexiility and reading comprehension: Relevance to the future. In C. C. Block S.R.parris (Eds). Comprehension instruction :Research - ased est practices(2nd ed.50 - 64) Newyork: Guilford Pulishing.
5. Carver.C.& Scheier. M. (2002).The role of Positive Thinking in social network development .Coping and Psychological adjustment during a life transition. Journal of personality and Social Psychological . 82(1). 102 - 110.

6. Carver.C.. Scheier. M. & Segerstrom. S. (2010). Positive Thinking. Clinical Psychology Review. 48.(1).90 - 110.
7. Cassidy. S. (2016). The academic resilience scale (ARS - 30). A new multidimensional construct measure. Frontiers in Psychology. 18. 1 - 11.
8. Ciugureanu. E. (2015). Cognitive flexibility in young children: the impact of arousal and temperament. Master thesis. Simon Fraser University.
9. Dannis. T. & Vander. W.. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy and Research. 34(3). 241 - 253.
10. Dickinson. M. & Dickinson. D. (2015). Practically perfect in every way: can reframing perfectionism for high - achieving undergraduates impact academic resilience? Studies in Higher Education. 40(10). 1889–1903.
11. Drabs. M. (2002): Experiences that shape women's ideas about physical activity : A qualitative study. Higher Education .60(3).32 - 44.
12. Ebony. L. J. (2011). Cognitive flexiilityand psychological symptomatology: Master. university of North Texas.
13. Egger. S.(1998). Positive Thinking as a factor that Promotes resilience in inner – City middle - School Students exposed to high levels of Community violence. Unpublished Ph.D. University of California. Los Angles. United States.
14. Epps. W. (2008). Development of Children's Knowledge about the mind. Heinz Werner lecture series. 25. Worcester. MA: Clark university Press.
15. Ercan. H. (2017). The Relationship between Resilience and the Five Personality traits in Emerging Adulthood. Eurasian Journal of educational research.70.83 - 103.

16. Gill Hasson. (2019). Mental Flexibility and Resilience to Change Mind. Capstone. Amazon Bestsellers Rank: 307.015 in Books
17. John. H.(2002).Psychological variables associated with resilience among Korean mother daughter dyads. Unpublished Ph.D.. University of Maryland. College Park.
18. Johnco. C. Wuthrich. V. & Rapee. R.(2014). Reliability and Validity of two self - report measures of cognitive flexibility . Macquarie University Human Research Ethics Committee.
19. Johnson. B. (2016). The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping, and Symptomatology in Psychotherapy. Master thesis. Marquette University.
20. Kapikiran. S.. & Acun - Kapikiran. N. (2016). Positive Thinking and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self - Esteem. Educational Sciences: Theory and Practice. 16(6). 2087 - 2110.
21. Kathleen. T.. Puskar. K. & Sereika. S. (2007) .A predictive & moderating model of psychological resilience in adolescents. Journal of Nursing Scholarship. 39(1).54 - 60.
22. Kennedy. D. & Brian. M. (2004). The Positive Thinking - neuroticism question based on cardiovascular reactivity in female college student. Record. 54 (3). p373.
23. Koen. D. (2010). Resilience I Professional nurse. Thesis doctor for philosophy. in psychology and the Val triangle campus of the North West University.
24. Latham. G.. & Green. P. (1997). The journey to university: A study of „the first year experience. Retrieved from <http://ultibase.rmit.edu.au/Articles/dec97/greenlath1.htm>

25. Li. H. (2017). The 'secrets' of Chinese students' academic success: Academic resilience among students from highly competitive academic environments. *Educational Psychology*. 37(8). 1001–1014.
26. Macaskill. A.. (2013). The mental health of university students in the United Kingdom. *British Journal of Guidance*. 41. 426–41
27. Mary B. G.. (2010). Evacuation status. Age. Income and psychological resilience as predictors of stress among Hurricane Katrina survivors. the faculty of the graduate school southern university and Agricultural and mechanical college. *Educational Psychology* .Vol 58. 1 (2) . 89 - 105.
28. Ming. H. (2008). Low trait anxiety high resilience and their interaction as possible predictors for treatment response in patients with depression. *Journal of affective disorders*.137(1 - 3).61 - 69.
29. Mirza. M. & Arif. M. (2018). Fostering academic resilience of students at risk of failure at secondary school level. *Journal of Behavioural Sciences*. 28 (1). 33 - 50.
30. Mishra. N. & Rath. P. (2015). Impact of intervention on perceived stress of college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 6 (9). 859 - 864.
31. Molinero. R.. Zayas. A.. González. P. & Guil. R. (2018). Positive Thinking and Resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1. 147 - 154.
32. Moore.A..Malinowski.P.(2009).Mediation mind fullness. and cognitive flexibility. *Conscious Cognition* .18.176 - 186.
33. Morales. E. (2008). Academic resilience in retrospect: Following up a decade later. *Journal of Hispanic Higher Education*. 7(3). 228–248.

34. More.M.(1992).Dynamic Positive Thinking :An Extropian Cognitive Emotional Virtue .Retrieved .from <http://WWW.maxmore.com/Positive Thinking>.
35. Onen.A.&Kocka .C.(2015).The Effect of Cognitive Flexibility onhigher School Students .Study Strategies. Procedia - Social and Behavioral Sciences .191.2346 - 23590.
36. Philips. E. (2011). Resilience . Mental Flexibility. and Cortical Response to the Montreal Imaging Stress Task in Unemployed Men. Practice. (Doctoral dissertation).Retrieved from pro Quest Dissertations and these. Accession Order No. (3459041).
37. Pidgeon. A. M.. & Pickett. L. (2017). Examining the Differences Between University Students' Levels of Resilience on Mindfulness. Psychological Distress and Coping Strategies. European Scientific Journal. ESJ. 13 (12).
38. Pidgeon. A. M.. Rowe. N. F.. Stapleton. P.. Magyar. H. B.. & Lo. B. C. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. Open Journal of Social Sciences. 2(11). 14 - 32.
39. Purichia. H.R. (2004). An Investigation of the Theory of Cognitive Flexibility and an Estimated Measure of the Construct. Practice. (Doctoral dissertation). Retrieved from pro Quest Dissertations and theses . Accession Order No.(3147119).
40. Ran. R. (2009). Social Cognition . Automatic and Flexible. No conscious Goal pursuit. Nonconscious. 1 . 20 - 36.
41. Rocío Gómez. M.; Antonio. Z.; Paula Ruíz. G.; Rocío. G. (2018). Positive Thinking and Resilience among university students. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 1. 147 - 154.

42. Rucalov.A.E.(1991). Emotions and Feeling .Moscow State University Press. Moscow.Russia.
43. Scheier. M. & Carver. C. (1985). Positive Thinking Coping and health :Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Journal of health psychology. 4.
44. Schunk. D.. Zimmerman. B. (1994). Selve - regulation of learning and Performance. Lawrence. Erlbaum. New Jersey. Hillsdale.
45. Silegman. M .E. (1995): Optimistic Child .New york: Houghton Miffilin Company.
46. Smith. B.; Dalen. J.; Wiggins. K.; Tooly. E.; Christopher. P. & Bernard. J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. International of behavioral Medicine. 15. 194 - 200.
47. Solomon. O. (2019). Exploring the relationship between resilience. perceived stress. and academic achievement. MMU Psychology Journal. 13.
48. Spiro. R. J.; Collins. P. & Ramchandran. A. R. (2007). Modes of Openness and Flexibility in Cognitive Flexibility Hypertext learning. Idea Group Inc.
49. Tan. M. (2005). Examining the impact of an outward bound Singapore program on the life effectiveness of adolescents. University of new Hampshire.
50. Tavalacci M. P., Ladner J., Grigioni S., Richard L., Villet H., Dechelotte P. (2013): Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: A cross - sectional study among university students in France. 2009–2011. BMC Public Health. 2013;13:724
51. Tiger. L. (1979). Positive Thinking. The biology of Hope . New York: Simon. Schuster.

52. Topham. P. & Moller. N. (2011). New students' psychological wellbeing and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling & Psychotherapy Research*. 11(3). 196–203.
53. Tusaie - Mumford. K. (2001). Psychological Resilience in rural adolescent: Positive Thinking . Perceived social Support & gender differences. Unpublished Ph.D. University of Pittsburg. United States.
54. William P. Roberta E . Ramos. k. Heidi M. Coronado .M. Richard C. (2009). Academic Resilience among Undocumented Latino Students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. 1(31). 149 - 181.