



جامعة المنصورة

كلية الآداب

—

ارتقاء مهارات التفكير الايجابي لدى الإناث عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر

إعداد

الدكتور/ أشرف محمد علي شلبي

أستاذ علم النفس الارتقائي المساعد - كلية الآداب - جامعة بني سويف
رئيس قسم الإعاقة العقلية - كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة- جامعة بني سويف
وكيل الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف

مجلة كلية الآداب - جامعة المنصورة
العدد الواحد والستون - أغسطس ٢٠١٧

ارتقاء مهارات التفكير الإيجابي لدى الإناث عبر مراحل: المراهقة

المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر

د / أشرف محمد علي شلبي

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على الملامح الأساسية لارتقاء مهارات التفكير الإيجابي لدى الإناث عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر، والكشف عن التغيير الكمي الذي يمكن أن يطرأ على مهارات التفكير الإيجابي لدى الإناث بزيادة العمر عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر. المنهج والإجراءات: استخدم الباحث المنهج المستعرض المقارن. العينة: تكونت عينة البحث من (٣٤١) أنثى كالتالي: (١٢٣) طالبة من المرحلة الثانوية، وتمثل مرحلة المراهقة المتوسطة (م = ١٦,٧٧، ع = ١,٥٧)، (١٣٧) طالبة من المرحلة الجامعية، وتمثل مرحلة المراهقة المتأخرة (م = ٢٠,٨٣، ع = ١,١٢)، (٨١) أنثى (م = ٢٩,٧٦، ع = ٥,٥٧) من محافظة بني سويف. الأدوات: تم استخدام المقياس العربي للتفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم. أشارت النتائج إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث في مرحلة المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر في مهارة التفكير الإيجابي الكلية في اتجاه المرحلة الأكبر عمراً.
- مهارات التفكير الإيجابي الفرعية التي ارتقت بزيادة العمر عبر مراحل المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر، هي: التوقعات الإيجابية والتفاوض، والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة والأريحية، والذكاء الوجداني، وتقبل الغير مشروط للذات، وتقبل المسؤولية الشخصية، والمجازفة الإيجابية.

Abstract

The Aim of the Present Research is to Shed Light on the Basic Features of Improving the Skills of Positive Thinking among Females Through the Stages of Middle , Late Adolescence and Early Adult. and the Detection of the Quantitative Change that May Occur in the Skills of Positive Thinking Among Females.

Methodology and procedures: The Researcher Used the Method of Comparative Cross- Sectional Study. Sample: The Sample of the Study Consisted of (341) Females as Follows: (123) Students From the Secondary Stage, and Represents the Middle Adolescence (M = 16,77, S = 1.57) , (137) Students from the University Stage, and Represents the Stage of Late Adolescence (M = 20,83, S = 1,12), (81) Females (M = 29,76, S = 5,57) from Beni Suef Governorate. Tools: The Arab Scale for positive Thinking was Used by Abdul Sattar Ibrahim. The Results Indicated that:

- There are Statistically Significant Differences Between Females in Middle and Late Adolescence and Early Adult in the Overall Positive Thinking Skill towards the Older Stage.
- Sub-Positive Thinking Skills that have Increased Through the stages Middle, Late of adolescence, and early Adult : Positive Expectations and Optimism, Emotional Control and Control of Higher Mental Processes, Love of learning and healthy knowledge, general sense of satisfaction,, Positive acceptance of Difference From Others, Permission and Leisure, Emotional Intelligence, Accept unconditional Self, Accept Personal Responsibility, and Positive Risk.

للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات ، وحل المشكلات المتعددة، واكتساب المعرفة (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥)، حيث بدأ الرواد الأوائل في علم النفس الإيجابي في الاتجاه من الأيدولوجية المرضية وإحلالها بالأيدولوجية الإيجابية لتحسين الصحة والحصول على مستوى أعلى من الرفاهية وصالح الأحوال ، وتنمية نقاط القوة في الشخص. ويُعرف علم

المقدمة:

يُعد التفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى ، كالإدراك، والإحساس، والتحصيل، والإبداع، وكذلك على العمليات العقلية كالنذكر، والتمييز، والتعميم، والمقارنة، والاستدلال ، والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك

- ❖ أوضح الباحثون أن المراهقات والراشديات اللاتي يتمتعن بقدر مناسب من الصحة النفسية عادةً ما يزيد إنتاجهن، وتقل أخطائهن، وتزيد فاعليتهن، وتتضاءل مشكلاتهن السلوكية، مما يوفر الكثير من المال والجهد للمؤسسات المختلفة، وهو ما دفع إلى زيادة الاهتمام بالصحة النفسية لديهن، وفي سبيل تمتعهن بالسعادة والإيجابية، والحد من مخاوفهن وقلقهن، بدأ الاهتمام بصحتهن النفسية (حسام أحمد محمد أبوسيف، وأحمد محمد الناشري، ٢٠٠٩م).
- ❖ أشار "أرون بيك" Beck, Aaron إلى أن التوقعات الإيجابية السارة، ترفع مزاج المراهقات والراشديات وعزيمتهن لأداء أنشطة مختلفة؛ بينما تثبطه توقعاتهن السيئة؛ فتجعلهن فاقدين للعطاء والنشاط (Beck, Aaron, 2000).
- ❖ أن التغييرات الانفعالية للمراهقات والراشديات في المزاج، والشعور بالاكنتاب هو في حقيقة الأمر نتيجة لأخطائهن في التفكير، وتبنيهن أسلوب متشائم، ونظرة انهزامية للموقف (Burns, 1992, pp.28-29).
- ❖ أشارت البحوث والدراسات إلى أن تفاؤل المراهقات والراشديات كأحد أبعاد التفكير الإيجابي له دور مهم في الارتقاء بحياتهن، وتحقيق رفاهيتهن، وسعادتهن، ورضائهن عن عملهن وصحتهن الجسمية والنفسية، كما يؤثر التفاؤل تأثيراً إيجابياً على صحة
- النفس الايجابي بأنه المجال الذي يهتم بالمستوى الذاتي، والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة مثل السعادة، والرضا والارتياح (للزمن الماضي)، والخبرة الذاتية، والسعادة الانفعالية الحالية (للزمن الحاضر)، والأمل والتفاؤل (في المستقبل)؛ فعلى المستوى الفردي، يهتم علم النفس الايجابي بالسمات الايجابية كالقدرة على الحب سواء للآخرين، والشجاعة، والموهبة، والحكمة. أما على المستوى الجماعي (المجمعي) يهتم علم النفس الايجابي بالسمات المحببة التي يهدف المجتمع إلى اكتسابها وتنميتها (أنتونيل دولفاي، ٢٠١١: ١٥-١٦).

مبررات إجراء البحث:

تتضح أهمية إجراء هذا البحث فيما يلي:

- ❖ أن معاناة المراهقات والراشديات من اضطراب في حياتهن النفسية، أو العقلية، أو الاجتماعية، سواء كان هذا الاضطراب مؤقتاً أو دائماً إنما هو انعكاس مباشر لأساليبهن في التفكير وتوقعاتهن، وتبين أن ما يميز الاضطرابات النفسية، والصحة النفسية فيما بينهن تحكمه ما تتبنياه المراهقات والراشديات عن أمور الحياة من توقعات؛ فقد يجدن أنفسهن مدفوعين للشعور بالقلق والجزع بسبب توقعاتهن مما قد يحدث من تهديد أو خطر في المستقبل. والمكتئبات تدفعهن توقعاتهن بحدوث الفشل؛ فيصبن بالتراخي والهمود (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٧٧).

- ❖ أجسامهن، ويسرع بالشفاء في حال مرضهن، وهو ما يميز بين مريضة وأخرى أملهن في الشفاء) أشرف محمد علي شلبي، (٢٠١٥).
- ❖ أوضحت البحوث أن تفاؤل المراهقات والراشديات وتوقعاتهن الايجابية بزيادة رضائهن عن حياتهن، والتأثير الإيجابي، وقلة الأعراض الاكتئابية، وميل المتفائلات إلى أن يكن أكثر دافعية لاستخدام أساليب فعالة للتعامل مع المشاكل والضغوط، كما تُظهر المتفائلات المزيد من الثبات في إتقان المهام الصعبة مقارنة بالمتشائمات، وقد تؤدي هذه الاتجاهات إلى نتائج إيجابية على المدى الطويل مثل: تحقيق المزيد من النجاح والإنجازات، بينما يرتبط التشاؤم بوجود أعراض اكتئابية أكثر، والتأثير السلبي، والإجهاد النفسي (Chang, Edward; Sanna, Lawrence; Chang, Rita, 2009).
- ❖ حدوث الاضطراب النفسي لا يشمل جانباً واحداً من الشخصية، إنما يشمل أربعة جوانب هي: السلوك الظاهر (الأفعال الخارجية)، والانفعال (التغيرات الفسيولوجية)، والتفكير (طرق وأساليب التفكير وقيم الفرد، وأساليب الشخص في حل المشكلات)، والتفاعل الاجتماعي (علاقاته بالآخرين، وطرقه في معالجة الضغوط، ومهاراته الاجتماعية... الخ) (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨ : ١٩٨).
- ❖ أوضحت البحوث والدراسات ارتباط التفاؤل إيجابياً بعدد من المتغيرات الإيجابية مثل: الصحة النفسية والجسمية (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠م)، والسعادة والرضا عن الحياة (فريح عويد العنزي، ٢٠٠١م)، والمواجهة الفعالة للضغوط (عثمان محمود الخضر، ١٩٩٩م)، وحل المشكلات بنجاح، والأداء الوظيفي، والفعالية الذاتية (رجب على شعبان محمد، ٢٠٠١م).
- ❖ أشارت نتائج بعض البحوث والدراسات إلى ارتباط التفاؤل بالسلوك الصحي العام، وزيادة الوعي الصحي، وانخفاض معدل عوامل الخطر للإصابة بالأمراض المزمنة، وضبط العادات الصحية كالإلتزام بالنظم الغذائية الصحيحة، والإقلاع عن التدخين، والامتناع عن شرب الكحوليات، وممارسة الرياضة (Mulikana, & Hailey, 2001; Ylostalo, P.V., ; Laitinen .j., Knuuttila, E.L, 2003)
- ❖ تزداد مخاطر الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات والراشديات على الشخصية والمجتمع، عندما يكون هو الأسلوب المميز للأشخاص في الوظائف القيادية والتوجيهية كالتدريس، والممارسة الطبية والإدارة، فقد يعزف الشخص عن اتخاذ أسلوب إيجابي فعال ونشط، مما يؤثر سلباً على تقدم المجتمع (أشرف محمد علي شلبي، ٢٠١١).
- ❖ يوجد العديد من الآثار السلبية المترتبة على قلة أو انعدام التفكير الايجابي لدى

النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي توجه الأفراد نحو المواطنة الصالحة ، والمسئولية، والتواصل والتواد مع الآخرين، والاهتمام بهم ، والإيثار، والأخلاق، والاعتدال ، والتحمل كما يركز على دراسة وتحليل مواطن القوة والسما

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) .

كما أوضحت البحوث والدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل كأحد أبعاد التفكير الإيجابي، وكل من : السعادة الحالية، وإدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها ، واستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابي للموقف، وحل المشكلات بنجاح، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، والتحصيل الدراسي، والأداء الوظيفي، وضبط النفس وتقدير الذات، وسرعة الشفاء من المرض ، والانبساط، والتوافق، والصحة الجسمية، والسلوك الصحي، وسرعة العودة إلى ممارسة الأنشطة الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية، كما وُجدت علاقة ارتباط سلبية بين انخفاض الرضا الزوجي ، والتفاؤل.ومن ناحية أخرى كشفت البحوث والدراسات أن التشاؤم يرتبط بكل من: ارتفاع معدلات الإصابة بالإكتئاب، واليأس، والانتحار، والقلق، والوسواس القهري، والعصابية، والعداوة والشعور بالوحدة ، وانخفاض الروح المعنوية والدافعية للعمل والإنجاز، والشعور بالحزن والقنوط ، والانسحاب الاجتماعي، والفشل في حل

المراهقات والراشديات منها سوء التوافق الزوجي ، والطلاق والذي يعد نهاية مطاف العلاقة الزوجية المضطربة، وما يتبعه من تفكك الأسرة، وإثارة العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية لجميع أفراد الأسرة (الزوج، والزوجة، والأبناء، والمجتمع) على المدى القريب والبعيد.

❖ تظهر أهمية البحث الحالي أيضاً من خلال اهتمامه بعينة من الإناث والزوجات التي قد تولد لديهن أفكاراً إيجابية تساعدن على تحمل المشقة، أو أفكاراً سلبية لاعقلانية لا تساعدن على التكيف مع مصادر المشقة، والتي قد تعبر عن نفسها في شكل سلوك غير سوي متمثل في سوء التوافق الزوجي.

مشكلة البحث:

يهتم علم النفس الإيجابي Positive Psychology بدراسة، وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية مثل: (الرفاهية الشخصية، أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، والقناعة، والرضا) في الماضي، و (التدفق والسعادة) في الحاضر، و (الأمل والتفاؤل) في المستقبل، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية ، كالقدرة على الحب والعمل، والبسالة والجرأة، والمهارات الاجتماعية، والإحساس والتذوق الجمالي، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والانفتاح العقلي، والتطلع للمستقبل، والشغف الروحي، والموهبة العالية، والحكمة. وعلى مستوى الجماعة يدور علم

يُصاحب استخدام المراهقات والراشديات للتفكير الإيجابي انخفاض في مستويات القلق، والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل: مواقف التنافس، أو مواجهة الآخرين، مما يشير إلى أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة، والثقة في حلها (يحيى النجار، وعبد الرؤوف الطلاع، ٢٠١٥). وفي هذا الصدد يشير " عبد الستار إبراهيم" إلى أن المراهقات والراشديات اللاتي تستطعن تعديل طرق تفكيرهن وإدراكهن يكتسبن كثيراً من الجوانب الإيجابية والصحية؛ فيصبحن: أكثر نشاطاً، وقدرة على بذل الطاقة وتوجيهها بشكل إيجابي، وأكثر قدرة على تحقيق النجاح والتفوق، وأكثر إبداعاً ومرونة وحرية في التفكير والسلوك، وأكثر قدرة على الإنجاز والعمل، وأكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة بطرق خلاقة ومبتكرة، وأكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية، وأكثر صحة من الناحية البدنية بما في ذلك الشهية المفتوحة، والتحكم في الوزن، والنوم الهادئ، والشفاء السريع عند الإصابة بمرض (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١). ويؤدي استخدام المراهقات والراشديات لأسلوب التفكير السلبي إلى الانهزامية، والاستسلام، وبالتالي إخفاقهن عن الفعل والمبادرة، مما يرسخ العجز لديهن، وعلى العكس من ذلك يؤدي التفكير الإيجابي إلى الحفاظ على حالتهم النفسية المترننة، والأمل، والمقدرة على رؤية قدراتهم الذاتية، وبالتالي

المشكلات، والنظرة السلبية لصدّات الحياة (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠م؛ هدى جعفر حسن، ٢٠٠٦م؛ شيماء عزت مصطفى، ٢٠١٠م؛ سوزان عبد العزيز بسيوني، ٢٠١١م؛ أشرف محمد علي شلبي، ٢٠١٥؛ Marshal,G., Wortman,C.,Kusulas.,J., Herring,L., & Vickers, R.,1992; Atienza, A., Stephens,M., & Townsend, A., 2002 ; Lobel,M., Devincent,C., Kaminar., A.,& Meyer,B., 2000).

وأشار الباحثون إلى أن استخدام المراهقات والراشديات للتفكير الإيجابي يسهم في تعاملهن بفعالية مع قضايا الحياة وأزماتها، ويُعد المدخل لتعديل حالتهم الوجدانية، وتعزيز صحتهم النفسية، ولا يعني التفكير الإيجابي أن تتعاضين عن سلبيات يواجهنها في حياتهن، بل يعملن على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقمن بالتصدي لها ويتعدن عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M., 2003).

وضع سليجمان وزملاؤه تصنيف لخصال الشخصية الإيجابية تتضمن أربعاً وعشرين خصلة انبثقت من ست فضائل هي: الحكمة، والمعرفة، والشجاعة، والحب، والعدالة، وضبط النفس وأوضح أن توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية. وما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوية للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصحاء؛ فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي (عبد المريد قاسم، ٢٠٠٩: ٦٩٢).

على الشعور والفهم والتطبيق الفعال للطاقة وفتنة العواطف كمصدر للإبداع الإنساني والابتكار والمعلومات والطاقة، والاتصال، والحدس والتأثير. كما أبرز " أكنبوي" (Akinboye, 2002) نجاح المراهقات والراشديات في استخدام مهارات الذكاء العاطفي ، كأحد مهارات التفكير الإيجابي نحو التوافق في الحياة الزوجية، وتشمل: السيطرة على الانفعالات، والتعاطف، والثقة، وحسن الخلق، وغيرها. هذه الكفاءات تتطلب فهم مشاعر الشريكين، مع الاهتمام بمشاعر الشريك الآخر، وكيفية التصرف في الحياة والزواج والعمل، وأيد ذلك " عثمان" (Usman, 2006) أنه في كثير من الأحيان، يكون هناك مشكلات لدى الزوجين بسبب عدم القدرة على إدارة العواطف، ونقص التعاطف الذي يكون حساساً لمشاعر الآخرين واهتماماتهم.

تساؤلات البحث:

يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلين التاليين:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر في مهارات التفكير الإيجابي العامة؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر في مهارات التفكير الإيجابي الفرعية؟

يدفعهن إلى السعي نحو البحث باستمرار عن الحلول البديلة (Carver & Scheier 2003,P.17). ومما يبرز أهمية استخدام المراهقات والراشديات لمهارات التفكير الإيجابي ذلك السيل من الصراعات الزوجية في المجتمع، والذي يغمر المحاكم من حالات الطلاق والانفصال، وحالات ضرب الزوجات وإهمال الأسرة إلى عدد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية، والفقر والعمالة والقوانين. وأشار بعض الباحثين إلى أن العوامل الشخصية مثل العدوان، والخيانة الزوجية، والذكورة، ونفاد الصبر (Uwe 2006, Dada & Idowu 2006 and Usman 2006) تعزو إلى نقص أو انخفاض وجود الذكاء العاطفي اللازم للتوافق الزوجي أو الحياة بشكل عام، باعتباره أحد مهارات التفكير الإيجابي الفرعية ، حيث يشير الذكاء العاطفي Emotional Intelligence إلى مجموعة من القدرات غير المعرفية والتي تؤثر على قدرة الإنسان على النجاح في الحياة والعمل، ويعمل الذكاء العاطفي بالتآزر مع الذكاء لتعزيز الأداء البشري، ماير وسالوفي (Mayer and Salovey, 1999) (جولمان في عام ١٩٩٨) أول من صاغ مصطلح الذكاء العاطفي وأشار الباحثون أن المراهقات والراشديات ذوي الذكاء العاطفي المرتفع لديهن مهارات في المجالات غير المعرفية التالية: تحديد، واستخدام، وفهم، وتنظيم العواطف (Ortese, Peter Terfa; Tor-Anyiin, Sawua Apeon, 2008:112). وأوضح " اكنبوي" (Akinboye, 2003) أن الذكاء العاطفي هو القدرة

أهداف البحث:

تتلخص أهداف البحث الحالي فيما يلي:

1. إلقاء الضوء على الملامح الأساسية لارتقاء مهارات التفكير الايجابي لدى الإناث عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر.
2. الكشف عن التغير الكمي الذي يمكن أن يطرأ على مهارات التفكير الايجابي لدى الإناث بزيادة العمر عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر.
3. التمهيد لدراسات تالية تساعد على تعميق الرؤية نحو مهارات التفكير الإيجابي.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في نوعين من الأهمية هما:

أولاً: الأهمية النظرية: وتحدد فيما يلي:

1. تكمن أهمية البحث في محاولته إلقاء الضوء على ارتقاء مهارات التفكير الايجابي لدى الإناث عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر. ويعد هذا البحث - في حدود ما اضطلع عليه الباحث - واحد من أولى الأبحاث الذي يسعى نحو هذا الهدف.
2. تتضح أهميته في الاهتمام بمراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر والتي تعد من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان حيث أنها مرحلة تكوين الهوية، والاستقرار.

3. تعد نتائج هذا البحث إضافة إلى الأبحاث

العلمية المهتمة بمهارات التفكير الايجابي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

وتحدد في محاولة الإفادة من نتائج البحث في:

1. إعداد برنامج يتم من خلاله تدريب المراهقات، والراشدين على مهارات التفكير الايجابي على نحو مقصود، ومنظم مما يساعدهم على التوافق النفسي، والاجتماعي، والزواجي الجيد، والفعال .
2. لفت نظر مؤسسات الدولة المعنية في إعداد البرامج الموجهة للمراهقات، والراشدين في مختلف السياقات التي تتعامل معهم بشكل مباشر في المنزل، والمدرسة، والعمل، ووسائل الإعلام المتعددة.

المفاهيم والإطار النظري:

سوف يتناول البحث المفاهيم التالية: الارتقاء، ومهارات التفكير الايجابي، ومرحلتى المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، ومرحلة الرشد المبكر.

أولاً: مفهوم الارتقاء Development :

١ - تعريف الارتقاء:

التعريف اللغوي :- نجد أن كلمة " نما " الشيء تعني أنه زاد وكثر، وأما كلمة "ارتقى" فتعني ارتفع، وصعد، "وترقى" أي ارتقى، وتسامي؛ فالنمو يعني الزيادة في الحجم والبناء والارتقاء زيادة في الوظائف والعمليات (English & English , 1985).

التعريف النفسي :- يتفق بعض الباحثين على أن مفهوم الارتقاء يشير إلى كل أنواع

عن مفهوم الارتقاء الذي يعرف بأنه سلسلة من التغيرات الكيفية المتتابعة Progressive، والمترتبة Orderly بعضها علي بعض، والمتأزرة، ويقصد (بالتتابع) أن هذه التغيرات تتجه نحو غاية معينة، وتتقدم للأمام دون الرجوع للخلف، أما (المترتبة) ؛ فتشير إلي وجود علاقة بين كل مرحلة، والمراحل الأخرى التي تسبقها، وتلك التي تليها (Hurlock , 1972)، ويؤيد ذلك الباحثون (Cole and Cole, 2001) بتعريف الارتقاء بأنه سلسلة متتابعة من التغيرات الكيفية التي يتجه فيها الكائن الحي نحو مزيد من التقدم، وتتصف هذه التغيرات بأنها تغيرات منتظمة، ومتتابعة ذات هدف محدد؛ فالنمو يعني نطاقاً محدوداً من الظواهر، ويشير إلي تغيرات كمية، أما الارتقاء فهو أكثر شمولية، وتتضمن التغيرات الكيفية المتدرجة في المظاهر الجسمية، والعقلية. ويتفق الباحثون على أن الارتقاء يعني الزيادة في تعقيد وتنظيم، العمليات والبناء من الميلاد وحتى الوفاة وذلك نتيجة كل من النضج والتعلم أي نتيجة تفاعل العوامل البيولوجية، والبيئية (أشرف محمد علي شلبي، ٢٠٠٦).

٢- تصورات نظرية لدراسة الارتقاء : يوجد

ثلاثة منظورات لدراسة الارتقاء هي :-

الأول :- يؤكد أن الارتقاء عملية نمو تتسم بالزيادة الكمية .

الثاني :- يشير أن الارتقاء هو كل أنواع التغير الكيفي في السلوك المرتبط

التغيرات الكيفية في السلوك المرتبطة بالعمر، والتي تتابع بترتيب معين مع تزايد العمر لدى الشخص الواحد، أو بين مجموعات الأشخاص عبر مراحل عمرية مختلفة (هشام حنفي العسلي، ٢٠٠٤ ؛ Hoyer ; Rybash and Roodin , 1999 , P: 4).

ويتمثل الهدف الرئيسي لعلم النفس الارتقائي في وصف التغيرات السلوكية المرتبطة بالعمر، وتفسيرها ، والتنبؤ بها، وتحسينها، ويستخدم مصطلح التغيرات المرتبطة بالعمر للدلالة على أن العمر لا يقدم في حد ذاته تفسيراً كافياً للارتقاء، وذلك لأن ظهور أحداث معينة، أو عمليات بعينها خلال فترة من الزمن، سواء قيست بالساعات، أم بالأيام، أم بالسنوات، أم بال عقود هو المحدد الحقيقي للارتقاء، وتحدد الأحداث التي لم يخبرها الأشخاص مسارات ارتقائهم، ويُعزى جزء من الاختلاف بين الأشخاص إلى النواتج الارتقائية للأحداث التي خبروها، والتي لم يخبروها (Rybash; Roodin and Hoyer , 1993 , P: 3-4)

كما يشير النمو لتلك التغيرات الكمية التي تطرأ علي الكائن الحي عبر العمر، والتي يمكن قياسها بصورة كمية؛ فجسم الطفل مثلاً يطرأ عليه كثير من التغيرات الكمية مثل الزيادة في الوزن، والطول، وكبر حجم العظام، وزيادة وزن المخ .. الخ، وتتسم هذه التغيرات الكمية بأنها تمثل دائماً إضافات أكثر منها تحولات (Hetherington and Park , 2002)، بمعنى الزيادة في الحجم، والبناء، وهو ما يميزه

٤- قابلة للتعديل.
٥- مستمرة ، ومتواصلة عبر دورة حياة الفرد.
٦- تحدث بمعدلات تختلف من مرحلة إلى أخرى كما تختلف باختلاف الأفراد؛ فعلي الرغم من تبعية جميع الأفراد لنمط ارتقائي متشابه فلكل فرد الأسلوب، والإيقاع المميز له، وترجع هذه الفروق إلي تأثير عملية الارتقاء بكل من الخصائص الوراثية التي يولد بها الفرد، والخصائص التي يكتسبها من خلال الخبرة؛ فالتغيرات الارتقائية هي نتاج لعملية التفاعل بين الكائن الحي، والبيئة التي يعيش فيها، وتكون هذه التغيرات معتمدة علي بعضها البعض بشكل تبادلي؛ حيث ترتبط في إطار المنظومة الواحدة التغيرات الحادثة في أحد مستوياتها بالتغيرات الارتقائية التي تحدث في أحد المستويات الأخرى؛ فمثلاً ترتبط التغيرات الارتقائية في سمات الشخصية، أو القدرات المعرفية للفرد بالتغيرات التي تحدث في أنماط الرعاية، أو العلاقات الزوجية داخل مستويات منظومة الأسرة، وكما يشير الارتقاء غالباً إلي الزيادة في المراحل الأولى من العمر فهو يتضمن نوعاً من النقصان، أو التدهور في بعض جوانب السلوك ، ووظائفه في الأعمار المتقدمة (عبد الحلیم محمود السيد ، ٢٠٠٠: ٦؛ آمال دسوقي عطيتو ، ٢٠٠٣ : ١٦-١٧) (Hurlock , 1980 : 22 ; Santrock , 1998 ; 4 ;

بالعمر، والتي تتابع بترتيب معين مع تزايد العمر سواء داخل الفرد، أم بين الأفراد (4 : 1999 , Roodin , Rybash , Hoyer).
(عبد الحلیم محمود السيد ، ٢٠٠٠ : ٥)
الثالث :- يؤكد علي أشكال التغيير الكمي، والكيفي التي تقع عبر الزمن . ونظر "جونسون" (Johnson) من منظور الأساس العصبي للارتقاء المعرفي، للارتقاء بوصفه عملية بنائية تتفاعل من خلالها الجينات مع البيئة الخاصة بها لإنتاج بناءات عضوية معقدة مثل المخ البشري، وكذلك العمليات المعرفية التي تعتمد عليه (1 : 1998 , Johnson)، كما يؤكد عدد من الباحثين أهمية هذا التفاعل الذي يتم بين الكائن الحي والبيئة المحيطة به أثناء عملية الارتقاء حيث تتضمن العملية الأساسية للارتقاء تفاعلاً متبادلاً بين الشخص أثناء ارتقائه، والبيئة، أو السياق المحيط به، وذلك في مسار زمني غير مرتد في المراحل العمرية الأولى (Magnusson and Stattin , 1998
(13 : 2000 , Lerner.and Korn)
آمال دسوقي عطيتو، ٢٠٠٣ : ١٦ ؛

٣ - الخصائص العامة لعملية الارتقاء :

توجد خصائص يتفق عليها معظم الباحثين في مجال علم النفس الارتقائي منها أنها:-

١- عملية مركبة تنتج من عمليات أخرى متعددة.

٢- تتضمن تغيرات مستمرة، ومنتابعة، وتكاملية، وغير مرتدة.

٣- تتسم بقدر من الدوام النسبي.

البحوث والدراسات النفسية على مكامن القوة في الإنسان مثل: السعادة، والطمأنينة، والأمل والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات (Martin, E Seligman, 2002, 4). وأشار الباحثون والمعالجون إلى أن الحالة النفسية للفرد - في سوائه أو اضطرابه - لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين وأن تطوير الشخصية بالعلاج من الاضطراب، أو بتعزيز جوانب القوة فيها يجب أن يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل أن نتوقع أي تغيير حاسم في شخصيته، أو في الأعراض التي دفعته لطلب العلاج، أي تعديل الأنماط، والأساليب اللاعقلانية من التفكير واستبدال أساليب عقلانية إيجابية بها؛ تساعد على دفع سلوك الفرد نحو تلمس طريق الصحة النفسية (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ١٨٦).

تعريف التفكير الإيجابي: يُعرف التفكير الإيجابي بأنه مفهوم من ستة أبعاد يتميز صاحبه بالشجاعة، والحكمة، والإنسانية، والاعتدال، والعدل، والسمو وهي أبعاد ذات متضمنات إستراتيجية، من شأنها أن تجعل الفرد أكثر سعادة (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000: 55).

٤ - جوانب الارتقاء :

يوجد ثلاثة جوانب للارتقاء كالتالي :

أ- الارتقاء الجسمي :

يدرس هذا الجانب التغيرات الأساسية في الجسم مثل: الطول، والوزن، والعوامل الصحية التي تتضمن التغذية، والارتقاء الحركي من ردود الفعل الخاصة بإمسك الأشياء الأولى لدى الطفل الصغير، والمهارات الرياضية المرتفعة خلال مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة، ونمو المخ، والعوامل الوراثية، هي أيضاً جزء من الارتقاء الجسمي لدى الأطفال .

ب- الارتقاء المعرفي :

يعكس كل العمليات العقلية المتعلقة بمعرفة، وفهم الفرد للعالم المحيط به، كيف يفكر، ويقرر، ويتعلم، والذكاء، والإدراك، والتخيل، والذاكرة، واللغة .

ت- الارتقاء الانفعالي الاجتماعي :-

يهتم بدراسة التغيرات الانفعالية، والمزاجية، والاستدلال الأخلاقي، وفهم الذات، والعلاقات مع الأقران، وهذه الجوانب الثلاث الجسمية، والمعرفية، والانفعالية الاجتماعية متداخلة معاً بشكل مُعقد، والتغيرات الحادثة في أحد الجوانب تتضمن تغييرات تحدث في جوانب أخرى بالمثل (Karen B.Owens, 2002: 45).

ثانياً: مفهوم مهارات التفكير الإيجابي Skills

Positive Thinking: تطورت حركة علم النفس الإيجابي Positive Psychology من التفكير الإيجابي إلى علم النفس الإيجابي على يد مارتن سيلجمان Martin Seligman، وأصبح تركيز

التعريف الإجرائي للتفكير الايجابي في البحث الحالي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الأفراد على المقياس العربي للتفكير الإيجابي، والمستخدم في البحث الحالي.

أهمية التفكير الايجابي للمراهقات والراشدات:

❖ يُساعد التفكير الايجابي المراهقات والراشدات على توجه حياتهن وتقدمها، وحلهن الكثير من المشكلات وتجنبهن الكثير من الأخطاء، وسيطرتهن وتحكمهن على أمور كثيرة وتسييرها (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥).

❖ التفاؤل والثقة أمران ضروريان لنجاح المراهقات والراشدات في جميع جوانب الحياة، أن الإيجابية يمكن أن تكون أمراً جيداً، تتجاوز مستويات التفاؤل (Von Bergen & Martin S. Bressler, 2011).

❖ يُعد تفاؤل المراهقات والراشدات وتوقعاتهن الايجابية عملية نفسية إرادية تولد لديهن أفكار ومشاعر الرضا، والتحمل، والثقة المرتفعة بالنفس، وفي الوقت ذاته تُبعد عنهن حالات اليأس والعجز، وتفسرن مشكلاتهن وأزماتهن تفسيراً إيجابياً يبعث في نفوسهن قدراً من الطمأنينة والأمن، وهذا بدوره يؤدي إلى تنشيط أجهزة المناعة النفسية والجسمية لديهن، وبذلك يُعد التفاؤل هو الطريق الأمثل إلى السعادة

والصحة (مفرح عبد الله بالبييد، ٢٠٠٩م).

❖ يؤدي تعديل أساليب المراهقات والراشدات في التفكير إلى حدوث تغييرات إيجابية في سلوكهن وإكتسابهن أساليب جديدة وفعالة من حيث تواصلهن الاجتماعي الناجح؛ فضلاً عما تكتسبهن من قدرات تمكنهن من التحكم فيما يواجهن من اضطراب نفسي ووجداني، أي تصبحن قادرات على تعديل حياتهن وتوجيهها إيجابياً في المجالات الوجدانية، والاجتماعية، والذهنية (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٠).

❖ تغيير تفكير المراهقات والراشدات يؤدي إلى التغيير في الانفعالات؛ لأن التفكير والانفعال، والسلوك أشكال متلاحمة والعكس أيضاً صحيح. إن جانباً كبيراً من الانفعالات لا تزيد عن كونها أنماطاً فكرية متحيزة، أو متعصبة، أو تقوم على التعميم الشديد، والتفكير والانفعال متلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية، بل أنهما في كثير من الأحيان يصبحان شيئاً واحداً بحيث يحكم ما يقوله الفرد لنفسه عند حدوث شيء معين الصياغة الانفعالية التي ستبرز لديه نتيجة لهذه العلاقة الدائرية بين أسلوب التفكير والاستجابة الانفعالية (Michelle, 2006).

❖ توجد علاقة قوية بين الثقة بالنفس وبين مهارات التفكير الايجابي، والعكس صحيح؛ فكلما زادت ثقة المراهقات والراشدات

بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها، وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب، وتفاقم المشكلة.

❖ فضلاً عما سبق؛ فإن التفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوي الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي، وغير ذلك من المشكلات، ويشير الباحثون إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تنتابه تجاه تلك المواقف، والذي يوحى إليه بالعجز والفشل تجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قائم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره

؛ Frank, 2004؛ Kenneth & Kenneth, 2004) ؛ Jbeard, 2003؛ Bhatnagar, Anil, 2003؛ Whyte, 2004)

خصال المفكر السلبي، والايجابي: يمكن التمييز بين خصال المفكر السلبي والايجابي من خلال الجدول التالي:

بأنفسهن وبقدراتهن كلما كانت شخصيتهن، وأساليب تفكيرهن ايجابية (عبد السلام مصطفى عبد السلام ، ٢٠٠٤).

❖ إن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعتة القوية إلى التفكير الايجابي؛ فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الايجابي (Carr, 2004:77).

❖ الإنسان كائن عقلائي يتشكل نمط حياته العام تبعاً لنوعية الحركة المعرفية والإدراكية التي يتخذها في موقف معين، وفقاً لأساليبه الاستدلالية والمعرفية التي يستخدمها في هذا الموقف، لأن تغيير الكثير من الأخطاء التي يعيشها الأفراد وتغيير الواقع المرير إلى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على أسلوب التفكير الذي يستخدمونه في هذا التغيير، لأن ما يعيشه هؤلاء الأفراد من واقع سيء ومتردي هو نتاج عمليات التفكير الخاطئ التي يمارسونها في حياتهم، وتراكم هذه الخبرات حتى تصبح بهذا الواقع؛ لذا لابد من تغيير أو تعديل أساليب وأنماط التفكير التي يستخدمها الأفراد لتغيير هذا الواقع (مرتضى معاش، ٢٠٠٣).

❖ كلما كان تفكير المراهقات والراشدات ايجابياً كلما أدي إلى حل فاعل وناجع لمشكلاتهن، وكلما كان تفكيرهن سلبياً كلما أدي إلى التعامل مع هذه المشكلات

جدول (1) خصال المفكر السلبي والايجابي

المفكر السلبي	المفكر الايجابي
١. يتصف بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين؛ فيلقي بالحديث الخشن والجرح نحوهم، دون أن يأبه بما يسببه لهم من أذى.	١. يتصف بقوة إحساسه الوجداني نحو الآخرين، ولا يجرح الآخرين، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين بشكل بناء ومفيد.
٢. يستخدم لغة تميل إلى المغالاة والحدية، والقطعية، والتعميم، ومفرداته قوية وصارمة، ورموزه مغلقة وحاسمة غير قابلة للتداول مع الرأي الآخر.	٢. تتمتع لغته ومفرداته بالمرونة، وقابله للأخذ والعطاء، وقادرًا على الحوار والمناقشة العلمية، والمثمرة والمفيدة له وللآخرين.
٣. يتصف بالتفكير المتصلب شديد الجمود Dogmatism، وغير قادر على التخلص من آرائه حتى إذا بدا له خطأها.	٣. يتصف بالتفكير المرن Flexible Thinking، الايجابي، ويذعن للصواب، ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقًا أو مخالفًا لها.
٤. يميل إلى إعطاء المستمعين له صورة مثالية عن شخصيته، ولكن سريعًا ما تتكشف هذه الصورة وسرعان ما يراه الآخرون على حقيقته.	٤. يعطي تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية، وتواضع، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر.
٥. يتسم بضعف المعالجة وافنقاره للأساليب الفعالة لتناول المشكلات، لاتباعه الأسلوب التقليدي في البحث والتفكير والذي لا يتناسب مع التطورات المعاصرة.	٥. يتمتع بامتلاك أساليب مبتكرة، وجديدة تناسب التطور، ويعد بذلك مبدعًا قادرًا على التوصل إلى حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.
٦. يتورط في مواقف حرجة أثناء النقاشات المختلفة، نتيجة للتناقضات الفكرية، حيث لا يمتلك الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعده على متابعة النقاش بموضوعية.	٦. يحرص على عدم التورط في مثل هذه المواقف، ويساعده على ذلك امتلاكه الفكر والثقافة، والمرونة الفكرية التي تساعده على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة.
٧. يستخدم أساليب التفكير اللاعقلانية السلبية التالية: التهويل والمبالغة، والتعميم، والكل أو لا شيء، وعزل الأشياء عن سياقها، والتفسير السلبي لما هو ايجابي، والقفز إلى الاستنتاجات، وقراءة المستقبل سلبيًا، والتأويل الشخصي للأمور.	٧. يستخدم المهارات العقلانية للتفكير الايجابي التالية: التوقعات الايجابية والنفاؤل، والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والتقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة والأريحية، والذكاء الوجداني، والتقبل غير المشروط للذات، وتقبل المسؤولية الشخصية، والمجازفة الايجابية.

الأطر النظرية للتفكير الايجابي :

(١) النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية

لألبرت إيس Albert Ellis's

:Behavioral Rational Theory

(إبراهيم، ١٩٩٨؛ ٢٠١١؛ زياد بركات غانم،

٢٠٠٥؛ أشرف محمد علي شلبي، ٢٠١١؛

Abela, & D'Allesandro, 2002, 114).

هـ- *البيئة*: وجود تواصل مع البيئة التي يعيش ويعمل فيها الشخص؛ فضلاً عن الطبيعة والحيوانات والعالم بمفهومه الأشمل (Strasser, Freddie And Strasser, Alison, 1999, P:106).

وتقدم نظرية العلاج الوجودي رؤى مفيدة حول العلاقة بين تقدير الذات والتواصل، حيث أن مسألة العلاقات، وقدرة الشخص على أن يكون فعالاً في هذه العلاقات هو جزء من الشعور بالأمان، وشعوره بوجود أنماط من السلوك التوكيدي لدى هذا الشخص، ومن خلال وجود تواصل حقيقي بالذات يمكن الاتصال والتواصل مع الآخرين؛ فكل تفاعل وتصادف يحدث للأفراد يكون له تأثيرات على الناس من حيث كيفية تفكيرهم، وشعورهم تجاه أنفسهم، وتفيد هذه النظرية في معرفة كيف أصبح الشخص متصلباً في تفكيره، كما تفيد في توضيح أهمية مرونة التفكير ودورها في تنمية توكيد الذات لديه (Strasser, Freddie And Strasser, Alison, 1999: 106; Townend, 2007, P:19).

٣) النظرية المعرفية لبك The Cognitive Theory of Beck

تتكون النظرية المعرفية لبك من ثلاثة مكونات هي: المعتقدات الأساسية Core Beliefs، والمعتقدات الوسيطة Intermediate Beliefs، والأفكار الآلية، ويرى بك إن اضطراب التفكير هو أساس الاضطرابات الانفعالية، وأن المشكلات النفسية تحدث كنتيجة للتشوهات المعرفية التي تشوب العلاقة بين هذه

ترى النظرية أن اساليب التفكير الخاطئة، والأفكار والمعتقدات اللاعقلانية عن الذات وعن الآخرين تؤثر بشكل مباشر على سلوك المراهقين والراشدين تأثيراً سلبياً، وفسر ألبرت إليس هذه الأساليب والمعتقدات في حدوث اضطراب السلوك من خلال نظريته المعرفية التي فسرت ان تعرض الأفراد للأحداث أو الخبرات الخارجية ليست هي السبب المباشر لحدوث الاضطراب الانفعالي لديهم، وإنما ينتج هذا الاضطراب من نسق تفكير الفرد، وفي حال ما إذا كان نسق التفكير إيجابياً ومنطقياً، فإن السلوك يصبح سويًا، أما إذا كان النسق سلبياً وغير عقلاني فإن السلوك يصبح مضطرباً (جيهان أحمد حمزة، و هيفاء عبد العزيز الساكت، ٢٠١٦: ٤١).

٢) نظرية علم النفس الإيجابي، والعلاج

الوجودي المحدد بزمن-Existential Time

:Limited Therapy Theory

تؤكد نظرية علم النفس الإيجابي على تواصل الشخص مع ذاته ومع الآخرين، ومثل هذا التواصل يعبر عن العلاقة وقوتها، وتغيّر حياة هذا الشخص، والعناصر الرئيسية للتواصل:

- أ- *الحب*: غير المشروط من قبل شخص ما.
- ب- *الصدقة*: وجود أصدقاء حميمين يشاركون هذا الشخص مشاعره وأفكاره.
- ج- *المؤسسة*: الانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو الفرق.

د- *التنظيم*: العمل مع الآخرين في إطار التنظيم ذاته.

هذا التقدير الإيجابي للذات فلن يسلك هؤلاء الأشخاص وفقاً لحدسهم؛ نظراً لخوفهم من الصفات والأحكام التي سيطلقها عليهم الآخرون. وغالباً ما يُبنى هذا الخوف على خبرات سلبية سابقة، ونتيجة لذلك يحجم الشخص عن التصرف بطريقة إبداعية، أو يفقد روح المغامرة، أو يحجم عن عرض المساعدة (Townend, 2007, P:20).

٥) نظرية علم النفس الإيجابي، والاستفسار عن تقدير الشخص لذاته والعلاج القصير ذو الحل المركز Appreciative Inquiry & Solution-Focused Brief Therapy :

يوجد عدد من النظريات التي تساعد في تعميق فهم ما يعنيه أن يكون المرء "أفضل ذاتياً"، بحيث يكون مؤكداً، وإيجابياً، وأصيلاً Authentic في الانفعال، والتفكير، والتخيل، ولا سيما نظريات علم النفس الإيجابي، والاستفسار عن تقدير الشخص لذاته، والعلاج القصير ذو الحل المركز، وهي نظريات مفيدة، وكلها تركز على نقاط القوة لدى الأفراد من خلال قيمهم، وصفاتهم، ومهاراتهم (Townend, 2007, P:17). ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية للتجارب الإيجابية والصفات الفردية، وتركز نظرية علم النفس الإيجابي، التي وضعها مارتن سليجمان (٢٠٠٤)، على المشاعر الإيجابية للتفاؤل حول المستقبل، والأمل والثقة، كما تقوم على نقاط القوة والمزايا لدى الأفراد؛ فالأفراد الذين يقومون بتنمية الانفعال الإيجابي للتفاؤل قادرون على تفسير المواقف السلبية

المكونات الثلاثة؛ فتؤدي الاستنتاجات غير السوية اعتماداً على المعلومات غير الكافية أو غير الصائبة إلى العديد من الاضطرابات ويرى بيك أن هذه المعتقدات الأساسية تنعكس في صورة مخططات معرفية Cognitive Schema وهي تمثل بنية معرفية لفحص المنبهات الخارجية، وترميزها، وتقييمها، وعلى أساسها يوجه الفرد نفسه بالنسبة إلى الزمان والمكان، ويصنف الخبرات ويفسرها بطريقة ذات معنى (جيهان أحمد حمزة، و هيفاء عبد العزيز الساكت، ٢٠١٦). وتتكون هذه المعتقدات الأساسية أو الاتجاهات المعرفية من النظرة السلبية تجاه الذات، والرؤية السلبية للمستقبل، والنظرة السلبية للعالم (Wong, 2008)، ويطور منذ مرحلة الرضاعة وحتى أُرذل العمر مجموعة من المعتقدات، والفكار حول أنفسهم، والعالم من حولهم، وحول مستقبلهم، ويحافظون على هذه المعتقدات لأنها توجههم في حياتهم إيجابياً أو سلبياً، وتصبح هذه المعتقدات والأفكار جزءاً من تمثيلات الفرد المعرفية لذاته، وللعالم، والمستقبل، وتنعكس في تيار من الحديث الداخلي الذاتي (الأفكار الآلية)، ومن خلال عملية التعلم يتحول هذا الحوار الذاتي إلى تقييمات للذات وللآخرين وللبيئة بمعناها الشامل للمستقبل (بيرل بيرمان، ٢٠٠٤).

٤) الذكاء الحدسي Intuitive Intelligence ، وطبّ الطاقة Energy Medicine :

يمنح التقدير الإيجابي للذات طاقة للأشخاص كي يتصرفوا وفقاً لملاكاتهم، وبدون

(2003). ووفقاً لهذه النظرية يختص الشق الدماغى الأيمن بمعالجة الانفعالات، وعلية فإن الخبرات الإيجابية تؤدي إلى اتصالات إيجابية في الشق الأيمن، بينما يختص الشق الدماغى الأيسر بالمعرفة والتعرف اللغوي، وتمكن هذه الاتصالات العصبية بين المخ الأيمن والأيسر مثل هؤلاء الأفراد من وضع المشاعر في كلمات، كي يعبروا عن أنفسهم؛ ولذا فإننا بحاجة إلى اتصالات جيدة بين شقي الدماغ، من أجل الحصول على أوعية جيدة من الاتصالات بينشخصية، وبالمثل؛ إننا بحاجة إلى اتصالات بينشخصية جيدة تيسر من الاتصالات بين شقي الدماغ (Townend, 2007, P:21).

٧) نظرية تحليل المعاملات وعلم النفس

الإيجابي Positive Psychology Theory :

إن أسرع الطرق وأكثرها فعالية للتنمية والمحافظة على موقف الحياة (أنا بخير، أنت بخير) هو من خلال استقبال وتقديم وطلب التعرف الإيجابي؛ فالأفراد الذين لديهم مشاعر إيجابية عن أنفسهم يقدرون الآخرين، وقادرون على استقبال وتقديم معرفة إيجابية؛ فالتعرف الإيجابي يلهم ويحفز الناس (Townend, 2007, P:15)، كما أن التعرف الإيجابي على نقاط قوة الشخصية يزيد من تقدير الذات-Self Esteem، والتعرف الإيجابي على نقاط قوة الأداء يزيد الكفاءة، والمزج بين الاثنين ضروري لزيادة الثقة

. Confidence (Napper, 2009).

والنكسات بشكل مختلف تماماً، وهم قادرون على التمسك بالأمل والشعور بالهدف، فهم يبحثون عن الإيجابية، وتركز هذه النظرية على الناس العاديين، لفهم ما يجري بشكل جيد في حياتهم، وكيف يتم تحسينها وكيف يعيشون مع أهدافهم رغم الصعوبات التي يواجهونها (Chance, 2008, p:7). أما التركيز على الاستفسار عن تقدير الشخص لذاته؛ فإنه يشمل استخلاص أفضل خبرات الأفراد وأفضل إنجازاتهم، واستثمار هذه " اللحظات الاستثنائية الإيجابية " لإحداث تغيير جذري، وتشجع عملية التحول هذه على تغيير التفكير والشعور حول كيفية تشكيل الأفراد لمستقبلهم، وبذلك يتطور تقدير الذات تطوراً إيجابياً (Townend, 2007, P:17)، ويرى الباحث أن التركيز على الإيجابية يعد مفيداً لهذا الأسلوب، لكنه ليس هدفاً؛ ذلك أن الهدف هو محاولة إنتاج جيل أفضل في المستقبل.

٦) نظرية علم الأعصاب الوجداني Affective

:Neuroscience Theory

تشير هذه النظرية إلى أن جزءاً من الدماغ يختص بتنمية الاتصالات العصبية المتعلقة بالارتقاء الانفعالي، والقدرة على تواصل الشخص مع ذاته ومع الآخرين. وخلال مراحل الحياة، نجد أن الناس قادرين على عمل اتصالات عصبية جديدة، وخاصة في مرحلتي الطفولة المبكرة والمراهقة، واللذان تمثلان أكثر المراحل نمواً وارتقاءً (Davidson & Sutton, 1995; Pizzagalli, Shackman & Davidson,

ثالثاً: مفهوم المراهقة Adolescence :

تعريف المراهقة:

المعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، فأرهقته دانيتها، وراهق الشيء قاربه، وهي تعنى الاقتراب من الحلم، وتختلف المراهقة عن كلمة البلوغ Puberty والتي تعنى التدرج نحو النضج الجنسي فقط (خالد محمد سليمان ، ١٩٩٧: ١٤-١٥).

أما المراهقة اصطلاحاً ؛ فيطلقها علماء نفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة والرشد، أو هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي العقلي والانفعالي والاجتماعي(صالح عبد الله الهندي ، ١٩٩٩: ١٩). والمراهقة هي الميلاد النفسي والوجودي للعالم الجنسي وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فردية (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥: ٣٤٠)، كما أنها فترة من التحول الفسيولوجي نحو مرحلة النضج، وتقع بين بداية مرحلة البلوغ وبداية سن النضوج، كما حدد بعض علماء النفس بدايتها في سن الثانية عشر أو الثالثة عشر، والاتجاهات نحو المراهقة تختلف باختلاف الثقافات، كما أن الأثر الاجتماعي والسيكولوجي للمراهقة يختلف أيضاً حسب اختلاف الأنماط الثقافية والاجتماعية ، كما أن المراهقة عملية اجتماعية تؤدي إلى تحديد الفرد لذاتيته، وهي نوع من الصراع الجدلي مع المجتمع (أحمد حسين عسيري ، ١٩٩٣: ٢٩). ويقسم الباحثون المراهقة إلى ثلاثة مراحل على الشكل التالي:

- المراهقة المبكرة من سن (١٢-١٤) وتقابل المرحلة الإعدادية.

- المراهقة المتوسطة من سن (١٥-١٧) وتقابل المرحلة الثانوية.

- المراهقة المتأخرة من سن (١٨-٢١) وتقابل المرحلة الجامعية (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥: ٣٤٢-٣٤٣).

١- مفهوم مرحلة المراهقة المتوسطة

Midell Adolescence (١٥-١٧) سنة:- تتسم هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة ويتسم المراهق بالشعور بالمسئولية الاجتماعية والميل إلى مساعدة الآخرين(رمضان القذافي ، ٢٠٠٠: ٣٥٦)، حيث يؤدي الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية في أول هذه المرحلة إلى زيادة الشعور بالنضج والاستقلال. وتتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة السابقة ويزداد الطول عند كل الجنسين وفي النمو العقلي ينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري وتتسع المدارك وتتمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض وتزداد القدرة على التحصيل وعلي نقد ما يقرأ من معلومات وتدل البحوث على أن قراءات المراهقين تدور حول الكتب العامة التي تزودهم بالمعلومات والخبرة في ضوء ميولهم وخبراتهم(حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥).

تعريف المراهقة المتوسطة إجرائياً :

بأنها المرحلة التي تمثل المرحلة الثانوية وهي المرحلة العمرية من (١٥-١٧) سنة.

٢- مفهوم مرحلة المراهقة المتأخرة

lateAdolescence (١٨-٢١):

يطلق البعض علي هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها أهم قراراتين في حياة الفرد وهما اختيار المهنة وإختيار الزوج (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥). ويحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعي خلالها إلي توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة ويتميز المراهق بالقوة، والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية وبالالتزام، وتتطور طريقة التفكير لدى المراهقين من التفكير العياني إلي الإستنتاج النظري مع الميل إلي استخدام المنطق والمفاهيم والعلاقات المجردة، ويشعر المراهق بالقدرة علي التلاعب بالأفكار والتفكير في المستقبل والعيش في عوالم وأجواء مليئة بالأفكار والأيدولوجيات والمثاليات (رمضان القذافي، ٢٠٠٠، ٣٥٨، ٣٥٧).

تعريف المراهقة المتأخرة إجرائياً :

بأنها المرحلة التي تمثل المرحلة الجامعية وهي المرحلة العمرية من (١٨-٢١) سنة.

رابعاً: مفهوم مرحلة الرشد المبكر Early

Adulthood:

التعريف اللغوي للرشد: هو نقيض الغي والسفه، والرشد هو من يصيب وجه الأمر والطريق، ولا يكون الإنسان كذلك إلا إذا بلغ "اكتمال النضج".

وعُرف اصطلاحاً: بأنه مشتق من اسم المفعول "التصريف الثالث لهذا الفعل اللاتيني " وهو adultes وهي تعني اكتمال النضج، وبهذا يصبح الفرد جاهزاً لشغل مكانته في المجتمع مع غيره من الراشدين (آمال صادق، وفؤاد أبو حطب، ١٩٩٩: ٣٥١).

مراحل الرشد:

فترة سن الرشد القانوني "٢١" عاماً وحتى سن الأربعين تقريباً، وهي ما يصفه علماء النفس الارتقائيون بطور الرشد المبكر، ومع بلوغ سن الأربعين يكون المرء قد وصل إلي طور " بلوغ الأشد" حسب التعبير القرآني الكريم .

وبدأ طور جديد يسميه علماء النفس الارتقائيون وهو طور الرشد الأوسط، أو وسط العمر والذي يمتد حتي سن الستين أو بعده بقليل، ومع تخطي الستين -وهو سن التقاعد الرسمي في معظم الأحوال- يدخل المرء في مرحلة الرشد المتأخره والتي تشمل الشيخوخة والهرم، وهي مرحلة الختام والتي تمثل المرحلة الثالثة من حياة الإنسان (آمال صادق، وفؤاد أبو حطب، ١٩٩٩، ٣٥٨).

خصائص مرحلة الرشد المبكر:

لخصت (Hurlock, 1980) ذلك بأن مرحلة الرشد المبكر تنصف بأنها مرحلة: - الإنجاب :- فعند معظم الراشدين الصغار تمثل الوالدية أحد الأدوار الأكثر أهمية في حياتهم .

- الاستقرار :- يقوم الراشد الصغير بدور العائل، أي جلب الرزق لأبنائه، ويجبره هذا

أجنبية تناولت متغيرات البحث مباشرة، ولم يجد الباحث سوي بعض البحوث والدراسات كالتالي: أظهرت نتائج بحث سوزان سجرستروم وزملاءها ١٩٩٨م أن التفاؤل والمزاج الإيجابي ضروريان للصحة الجسمية، والنفسية، وأن التفاؤل، والمزاج الإيجابي يؤثران تأثيراً إيجابياً على الحالة الصحية للجسم، ويسرعان بالشفاء في حال المرض. بينما وُجد أن التشاؤم المرتبط بكل من الغضب والعدائية، يتسبب في مشكلات صحية كثيرة منها: ارتفاع ضغط الدم، ومرض الشريان التاجي، والسرطان، كما يُنبئ التشاؤم بانخفاض كل من مستوى الصحة، والعمر المتوقع، وارتفاع معدل الوفاة، وبطء الشفاء بعد اجراء العملية الجراحية، كما أثبت الباحثون أن كفاءة جهاز المناعة تقوم بدور مهم كعامل وقائي ينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة للمرض بطريقة إيجابية (Segerstrom, Suzanne.C; Taylor, Shelley , E., ; Kemeny, Margaret, E; Fahey, John, L., 1998). توصلت نتائج بحث " كندال " (Kendall,2000) إلى وجود علاقة دالة بين مستوى التفكير الايجابي ومستوي التفاؤل، وجود علاقة دالة بين التفكير السلبي والاكتئاب المرتفع.

وأشارت نتائج بحث أحمد السيد إسماعيل (٢٠٠١) على عينة من المراهقين والراشدين تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٨ سنة) وجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين التفاؤل وكل من: الشعور بالوحدة، وقلق الموت، ومصدر الضبط الخارجي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة

الدور إلي جانب دور الوالدية علي أن يتبع نمطاً ثابتاً من السلوك في مجالات الحياة قد يميزه باقي حياته، وأي محاولة لتغيير هذا النمط في مرحلة وسط العمر أو الرشد المتأخر تكون صعبة، بل قد تؤدي للاضطراب الانفعالي عند الفرد، وفي الظروف العادية، فإن معظم الراشدين لا يحتاجون لمثل هذا التغيير .

- الحل المستقل للمشكلات : يواجه المرء مشكلات عديدة جديدة، تختلف في جوهرها عن تلك التي يواجهها في المراحل السابقة من حياته، وهو مطالب بمواجهة هذه المشكلات دون إشراف أو توجيه أو معاونة كما كان يحدث سابقاً.

- القرارات الهامة : يواجه الفرد مشكلات أكثر بكثير من قبل، بل أكثر مما يواجهه في العادة المراهقون المبكرون، إلا أنه عند منتصف الثلاثينات يكون قد حل معظم المشكلات علي نحو كاف حيث يتناقص التوتر الانفعالي، ويحل محله الاستقرار الانفعالي مع نهاية هذه المرحلة عند حوالي سن الأربعين.

التعريف الإجرائي لمرحلة الرشد المبكر:

تعرف مرحلة الرشد المبكر في هذا البحث بأنها المرحلة العمرية الممتدة من (٢١-٤٠) عاماً.

البحوث والدراسات السابقة:

على الرغم من الاهتمام البحثي المتزايد بمجال التفكير الايجابي: لم يصادف الباحث من خلال المسح الشامل للبحوث والدراسات السابقة في - حدود ما اضطلع عليه- دراسة عربية أو

بحثاً عن دور التفاؤل في إقامة الشبكات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين من طلاب الجامعة، وأوضحت النتائج ارتباط التفاؤل والتشاؤم بشبكة العلاقات الاجتماعية، والتوافق النفسي للفرد، حيث يسهم التمتع بالتفاؤل في زيادة إقامة شبكات اجتماعية لدى الأفراد، ووصولهم إلى مستويات من التوافق النفسي أعلى من الأفراد المتشائمين.

وتوصلت نتائج بحث " أنتوني " (Anthony,2002) الذي هدف إلى التعرف على مدى توافر أنماط التفكير لدى عينة من المراهقين من طلاب الجامعة بلغت (٢٠٦) ذكراً، وأنثى من تخصصات مختلفة، إلى ميل الطلاب إجمالاً نحو نمط التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر ميلاً من الذكور نحو التفكير الإيجابي ، بينما أظهر طلاب التخصصات العلمية ميلاً نحو التفكير الإيجابي بمستوى أكبر مقارنة بطلاب التخصصات النظرية.

كما أجرت نجوى اليحفوفي (٢٠٠٢م) بحثاً حول التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى عينة من المراهقين، والراشدين تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٥ سنة)، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية في التفاؤل والتشاؤم بين الذكور، والإناث، وعدم وجود فروق بين الطلاب الحضريين والريفيين، وعدم وجود فروق بين مختلف الطبقات الاجتماعية في التشاؤم. وجود فروق جوهرية في التفاؤل بين

بين التشاؤم وكل من الشعور بالوحدة وقلق الموت ، ومصدر الضبط الخارجي، وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في التشاؤم ، وعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم نتيجة التفاعل بين العمر والجنس.

وقام "ريك وداهلهيمير " (Rich & Dahlheimer,2001) بإجراء بحث هدف إلى التعرف على تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في فعالية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم لدى عينة من المراهقين بلغت (٣٢) من طلاب وطالبات الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة في مستوى فعالية التغذية الراجعة في تعلم المفاهيم تعزى إلى نمط التفكير الإيجابي، بينما لم تظهر نتائج البحث فروق دالة في التفكير الإيجابي والسلبي ومتغير النوع (ذكور، وإناث) ، كما أظهرت النتائج ميل الطلبة إجمالاً نحو التفكير الإيجابي.

وقام فريخ العنزي (٢٠٠١) بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين التفاؤل، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والتوازن الوجداني، لدى عينة من المراهقين من طلاب جامعة الكويت بلغ قوامها (٤١٠) ذكراً ، وأنثى، وأشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل . كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفاؤل، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس.

أجري كل من برستي ، وكارفر، وشارير (Brissete ; Scheier & Carver,2002)

ايجابي وذات دلالة بين استدعاء الأفكار الايجابية والحالة المزاجية والأخلاقية، وأكد (٩٢%) من أفراد العينة أن استدعاءهم للأفكار الايجابية مثل الرضا والتفاؤل يؤدي إلى استجابات انفعالية جيدة ومريحة.

وأجري " هافرين " (Haveren,2004) بحثاً عن أثر مستوى التفكير الايجابي والسلبى في التحصيل الدراسي لدى عينة من المراهقين بلغت (٢٠٠) ذكراً ، وأنثى من طلاب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكور ، وإناث)، ومستوى التعليم، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الطلاب من حيث مستوى التفكير السلبى والايجابى، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين مستوى التفكير الايجابى والسلبى في اتجاه الطلاب الذكور ، حيث أظهروا مستوى أفضل على التفكير الايجابى.

كما أجرى " زياد بركات غانم" (٢٠٠٥) بحثاً هدف إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابى والسلبى لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية على عينة من المراهقين بلغت (٢٠٠) ذكراً، وأنثى من طلاب الجامعة، وكشفت النتائج أن نسبة (٤٥%) من أفراد البحث أظهروا نمطاً من التفكير الايجابى منهم (٤٠%) من الذكور، (٥٩%) من الإناث، مع وجود فروق دالة بين الطلاب في التفكير الايجابى تعزى لمتغيرات مثل التحصيل الدراسي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

أبناء الطبقة العليا، والوسطى، والعليا والفقيرة لصالح الطبقة العليا

وأجري " موريزو " (Maurizio,2003) بحثاً هدف إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبى، وتحمل الأفراد للمواقف الضاغطة والمحبطة. على عينة من المراهقين بلغت (٩٤) من طلاب الجامعة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في التفكير الايجابى والسلبى، بينما أظهر الذكور قدرة أفضل لتحمل المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث. وإلى وجود علاقة بين التفكير السلبى وتحمل المواقف الضاغطة، حيث أظهر الطلاب ذوى التفكير السلبى قدرة أقل للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة.

وقامت " ريبيكا " (Rebecca,2003) بإجراء بحث هدف إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطى التفكير (الايجابى والسلبى)، وبين متغيرات النوع (ذكور، وإناث)، والتخصص، والمستوى الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، على عينة من المراهقين بلغت (٢٨٤) طالباً وطالبة (نصفهم من الذكور، والآخر من الإناث). وتوصلت النتائج أن هناك تأثير دال لنمط التفكير الايجابى في تعلم المفاهيم، وأن هناك ميل لدى أفراد العينة نحو التفكير الايجابى، وإلى عدم وجود تأثير لمتغيرات النوع (ذكور، وإناث)، والتخصص، والمستوى الدراسي في نمط التفكير الايجابى والسلبى.

وأشارت نتائج بحث " ولسن ويبرر" (Wilson & Perper,2004) إلى وجود ارتباط

بين الضغوط والرضا الزوجي لدى عينة من الراشدين الذكور والإناث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل، وانخفاض الرضا الزوجي، وإدراك الضغوط. كما أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين التفاؤل وانخفاض الرضا الزوجي لدى الذكور والإناث، ووجود قدرة تنبئية لإدراك الضغوط والعزو السلبي للأسباب بانخفاض الرضا الزوجي لدى الذكور، بينما توجد قدرة تنبئية للعزو السلبي للأسباب والتشاؤم بانخفاض الرضا الزوجي لدى الإناث. قام " جون وسيلجمان، وباتريسون، وأليكس، وجوزيف، وبـارك (John; Seligman; Peterson; Alex; Joseph & Park, 2007) بإجراء دراسة طويلة لجوانب التفكير الإيجابي في الشخصية على عينة (١٧٠٥٦) شخصاً (٦٣٣٢ ذكور - ١٠٧٢٤ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٥ سنة) خلال ثلاث سنوات من سنة (٢٠٠٢ إلى ٢٠٠٥م)، وأوضحت النتائج زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع تقدم العمر، مثل حب الاستطلاع، وحب التعلم، والإنصاف، وتقدير الجمال، والانفتاح العقلي، والتواضع، في حين يقل الميل للدعابة مع تقدم العمر. ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف، والقدرة على الحب، والذكاء الاجتماعي، وتقدير الجمال، والامتنان، في حين كانت هناك فروق دالة في الإبداع لصالح الذكور؛ فضلاً عما سبق فقد أظهرت النتائج عدم

توصلت نتائج بحث " باتريسون وزملاؤه" (٢٠٠٧) على عينة من المراهقين: الأمريكيين (٢٤٣٩) مراهقاً، والسويسريين (٤٤٥) مراهقاً إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب، والأمل، وحب الاستطلاع، والتدفق، بكل من السعادة والرضا عن الحياة؛ كما أشارت النتائج أيضاً أن الامتنان باعتباره جانباً من جوانب التفكير الإيجابي ارتبط بالرضا عن الحياة لدى العينة الأمريكية، في حين ارتبط الرضا عن الحياة لدى العينة السويسرية بالمتابعة باعتبارها جانباً من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية. كما تشابهت العينتان في التفاؤل، والتقبل الإيجابي للآخرين، والبحث عن معنى للحياة كجوانب للتفكير الإيجابي في الشخصية تؤدي للسعادة والرضا في الحياة (Peterson, C; Ruch, W.; Beermann, U.; Park, N., & Seligman, M., 2007).

كما توصل " فرحان سالم ربيع العنزي " (٢٠٠٩م) " في بحثه عن دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزوجي، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي في أساليب التفكير لصالح مرتفعي التوافق الزوجي.

كما قامت شيماء عزت مصطفى (٢٠١٠م) بإجراء دراسة حول عزو الأسباب، التفاؤل و التشاؤم: متغيرات معدلة في العلاقة

وهدفنا دراسة يحيى النجار، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥م) إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي ، وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، وتم استخدام مقياس التفكير الايجابي - إعداد عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨م) ، ومقياس جودة الحياة - إعداد الباحثين ، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) شخص من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة (٦٤ ذكور، و ٣٦ إناث). وأشارت النتائج أن التفكير الإيجابي قد حصل على درجة (٧٣%) ، وقد حظى بعد الشعور بالرضا على المرتبة الأولى (٨٤,١%) ، بينما حظى بعد المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة (٤٨,٥%) ، كما اظهرت النتائج أن الشعور بجودة الحياة حصل على (٧٣,٦%)، وحظي بعد المجال الاجتماعي بالمرتبة الأولى (٨٥,١%)، بينما حظي بعد المجال الوظيفي على المرتبة الرابعة والأخيرة (٦٤,٨%)، كما اوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي، والشعور بجودة الحياة ، كما اشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في ابعاد مقياس التفكير الإيجابي لصالح الذكور، ولمتغير الدخل لصالح الدخل المرتفع، ولمتغير الخبرة لصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الشعور بجودة الحياة لصالح الذكور، ولصالح أصحاب الدخل المرتفع، ولصالح أصحاب الخبرة.

وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي، والإنصاف، وحب الاستطلاع، وحب التعلم. وأجري " عبد المرید قاسم " (٢٠٠٩م) بحثاً هدف إلى التعرف على أبعاد التفكير الايجابي لدي المصريين على عينة مكونة من (١٥١) شخصاً من المجتمع المصري من الجنسين من الفئة العمرية (١٧-٥٠ سنة) بمتوسط عمر (٢٨,٥ سنة) . وأشارت النتائج عن توافر الشروط السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي، وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في: تقبل المسؤولية، والتقبل الايجابي للاختلاف مع الآخرين، والذات غير المشروط لصالح الذكور.

اختبرت دراسة (Wong ,Shyh Shin,2012) العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع كل من السعادة وعدم التوافق النفسي على عينة من المراهقين بلغت (٣٩٨) طالباً جامعياً وأشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط سلبياً مع (الضغوط، والقلق، والاكتئاب، والغضب) وعلى العكس في المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبياً مع مؤشرات التوافق النفسي، والسعادة، والرضا عن الحياة وموجباً مع (الضغوط، والقلق، والاكتئاب، والغضب) وأيضاً لاتوجد فروق دالة بين الجنسين في الاكتئاب ، والغضب، والرضا عن الحياة، والسعادة في حين وجدت فروق كانت فيها الإناث أكثر من الذكور على متغيرات القلق ، والضغوط ، وأخيراً متغير العمر لم يكن دالاً في التنبؤ بأي من متغيرات الدراسة.

تعقيب عام على البحوث والدراسات السابقة:

بعد استعراض التراث السابق نستطيع القول بأنه قد :

١. ارتبط التفكير الإيجابي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كما في دراسة (Wong, Shyh Shin, 2012).

٢. بينت نتائج بعض البحوث الخاصة بالتفكير الإيجابي وجود علاقة دالة بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التفاؤل "كندال" (Kendall, 2000)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي التوافق الزوجي ومنخفضي التوافق الزوجي في أساليب التفكير لصالح مرتفعي التوافق الزوجي "العنزي" (٢٠٠٩م). وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب، والأمل، وحب الاستطلاع، والتدفق، بكل من السعادة والرضا عن الحياة؛ " باتريسون وزملاؤه" (Peterson ,C;Ruch,W., Beermann,U.,Park.N.,& Seligman,M., 2007).

٣. أشارت نتائج البحوث إلي أن الإناث أكثر ميلاً من الذكور نحو التفكير الإيجابي، أن أصحاب التخصصات العلمية أكثر ميلاً نحو التفكير الإيجابي من أصحاب التخصصات النظرية. " أنتوني " (Anthony, 2002)، وإلي وجود علاقة بين التفكير السلبي وتحمل المواقف الضاغطة، حيث وجد أن الأفراد ذوي التفكير السلبي

يكونوا أقل قدرة للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة " موريزو" (Maurizio, 2003).

٤. أوضحت نتائج البحوث إلي أن هناك تأثير دال لنمط التفكير الإيجابي في تعلم المفاهيم، عدم وجود تأثير لمتغيرات النوع (ذكور، وإناث)، والتخصص، والمستوى الدراسي في نمط التفكير الإيجابي والسلبي " ريببكا " (Rebecca, 2003)، وإلي وجود فروق دالة بين مستوى التفكير الإيجابي والسلبي في اتجاه الطلاب الذكور، حيث أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي " هافرين " (Haveren, 2004). وجود فروق بين الجنسين على التفكير الإيجابي لصالح الإناث كما في دراسة (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥)

فروض البحث:

في ضوء صياغة مشكلة البحث واستعراض البحوث والدراسات السابقة أمكن صياغة الفرضين التاليين :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر في مهارة التفكير الإيجابي العامة في اتجاه ارتفاعها لدى المرحلة الأكبر سناً.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر في المهارات الفرعية للتفكير

عينة البحث : الإيجابي في اتجاه ارتفاعها لدى المرحلة

تكونت عينة البحث من (٣٤١) أنثى:

(١٢٣) طالبة في المرحلة الثانوية من محافظة بني سويف (تمثل مرحلة المراهقة المتوسطة)، (١٣٧) طالبة في المرحلة الجامعية (تمثل مرحلة المراهقة المتأخرة) من طلاب كلية الآداب جامعة بني سويف ، و(٨١) أنثى من محافظة بني سويف. ويوضح الجدول التالي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للعمر في عينات البحث

متغير	المراهقة المتوسطة		المراهقة المتأخرة		الرشد
	ن	%	ن	%	
ع	١٦	١٢	١٠	٢٩	٥
م	٧٧	٨٣	١٢	٧٦	٥٧

الأدوات المستخدمة في البحث:

تم استخدام المقياس العربي للتفكير الايجابي وتوضيح ذلك كالتالي:

المقياس العربي للتفكير الايجابي والذي أعده في الأصل عبد الستار إبراهيم (٢٠١١م) ، ويُعد اختبار شخصية متعدد الأبعاد أعد ليستخدم في المجال الإكلينيكي وغير الإكلينيكي بغرض الكشف عن جوانب القوة والايجابية في تفكير

الأكبر سناً.

منهج البحث وإجراءاته :

منهج البحث :

يقوم هذا البحث علي إتباع منهج الدراسة المستعرض المقارن؛ وهو أحد منهجين رئيسيين لدراسة النمو، والارتقاء: المنهج التتبعي (الطولي)، والمنهج المستعرض، ويمكننا هذا المنهج المستعرض من دراسة الفروق بين مستويين عمريين أو أكثر، وذلك عن طريق تطبيق المقاييس على المجموعات الممثلة لمختلف الأعمار في وقت واحد، وتستخدم متوسطات درجات الأداء لكل مجموعة عمرية باعتبارها مؤشراً لمقدار، والارتقاء للظاهرة موضع الاهتمام من مستوي عمري معين إلى المستوي الذي يليه. ويحكم اختيارنا لمنهج الدراسة المستعرضة اعتبارات عملية، ومنهجية معاً، وقد تم اختيار منهج الدراسة المستعرضة لأن المنهج المستعرض المقارن يوفي بأهداف البحث الحالي من حيث مقارنة مستوى الأداء على مقياس مهارات التفكير الايجابي لدى الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد.

والبحث الحالي في إتباعه لمنهج الدراسة المستعرضة لا يعالج العمر بوصفه متغيراً مستقلاً بل يعالجه في ضوء كونه وعاءً زمنيًا يتغير السلوك في نطاقه تغيرات تعزى إلي عوامل بيئية اجتماعية، أو فسيولوجية، أو سيكولوجية، أو هي جميعاً.

العامة في الحياة، بما في ذلك مستوى المعيشة، والإنجاز، والتعليم.

التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: وهي تبني افكار وسلوكيات اجتماعية تدل على ان تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وواقع لا مفر منه ، واننا مطالبون بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي.

السماحة والأريحية: ويُقصد بها تبني الفرد معتقدات متسامحة عما مر به من خبرات ماضية، أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية ، أي تبني افكار وسلوكيات تنتظر للماضي بصفته أمراً ماضي وانقضي ، إضافة إلى تقبل الواقع وما فيه من تحديات، والقبول بما لا يمكن تغييره بمعنى قلة الشكوى أو كثرة التذمر من أحداث الحياة ؛ فالشخص الناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

الذكاء الوجداني: يشير إلى مجموعة الخصال الشخصية ، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية .

التقبل غير المشروط للذات: يعني تقبل الشخص لذاته ويعرف قيمتها ، وتقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانات ، وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على اهتمامهم وعطفهم . وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية ، والتشجيع على المجازفات الهادفة

الفرد، وسلوكه ومعتقداته؛ فقد تم صياغة المقياس في شكل عبارات بناء على ما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات، وممارسات سلوكية ، بلغ عددها (١١٠) بنداً وكل بند يتكون من عبارتين، عبارة للإيجابية، والأخرى للسلبية. وهذه الفقرات موزعة وفق (١٠) أبعاد تشير للخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية في السلوك وأنماط التفكير، وهذه الأبعاد على النحو التالي:

التوقعات الايجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية، والاجتماعية، والمهنية.

الضبط الانفعالي: يقصد بها مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وذكرياته، وقدرته على التخيل في اتجاهات سليمة، ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية ، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: يعد اتجاهات إيجابية نحو إمكانات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية ، ويملك اصحاب هذا النمط رصيذاً معرفياً ، ومعلومات عن الصحة والسعادة.

الشعور العام بالرضا: وتعني الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف

سلبية بين مقياس التفكير الإيجابي ومقياس بيك للاكتئاب قدرها (- ٠,٦٣) وهي علاقة ارتباط سلبية دالة عند مستوى (٠,٠١) بما يتمشي مع توقع مصداقية هذه الأداة بصفاتها تقيس عناصر مناقضة للاضطراب النفسي كما يتمثل في الاكتئاب كما يقيسه بيك.

كما تأكدت هذه النتائج في دراسة عبر ثقافية بين عينتين مصرية، وإيطالية أجراها عبد المريد قاسم بجامعة حلوان على مقياس التفكير الإيجابي على عينة إجمالية قوامها (٢٩٣) من المصريين والإيطاليين. منهم (١٥١) من المجتمع المصري، (١٤٢) من الإيطاليين . من خلال نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها. فمن خلال التحليل العاملي تبين أن المقياس متعدد الأبعاد، وهو ما يحتم على مستخدم المقياس التعامل مع الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لكل بعد، ولقد تحقق من ذلك الصدق العاملي لمقياس جوانب التفكير الإيجابي. علاوة على ذلك أمكن تحقيق صدق الاتساق، والصدق الظاهري، وتوصلت الدراسة لخاصية الثبات من حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهما معاملا ثبات مرتفعان سواء في البيئة المصرية أو الإيطالية. واستناداً على ذلك يمكن القول بان المقياس العربي للتفكير الإيجابي يتمتع بخواص سيكومترية جيدة، حيث توفر له قدر مرتفع من الثبات والصدق. ويمكن استخدامه في مجالات عدة منها على سبيل المثال: علم نفس الصحة، وعلم النفس الإكلينيكي، علم النفس عبر الحضاري، وفي الميادين الإرشادية.

لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

تقبل المسؤولية الشخصية: الايجابيون من الناس لا يتذرعون بقلّة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤولياتهم بلا تردد

المجازفة الايجابية: يتسم الأشخاص الإيجابيون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع، والرغبة في اكتشاف المجهول، وتقبل الغموض، ومن ثم أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الايجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، ولهذا يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير، واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية، ويفضلون الأنشطة الإبداعية التي تتطلب قدراً من الأصالة والابتكار (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٣-٢٥٦؛ جيهان أحمد حمزة، و هيفاء عبد العزيز الساكت، ٢٠١٦: ٣٦-٣٨).

الخصائص السيكومترية للمقياس: تحقق لمقياس التفكير الايجابي - في دراسة على (١٥٠) طالباً سعودياً بجامعة البترول والمعادن - بعض النتائج الدالة على معاملات ثبات جيدة بطريقة إعادة التطبيق بعد أسبوعين على (٦٥) طالباً قيمتها (٠,٨١). كذلك بلغ معامل الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابي ومقياس للتفكير السلبي (- ٠,٦٢) وهو معامل ارتباط سلبي ذو دلالة جوهرية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وأن مقياس السلوك الإيجابي يقيس وظائف معرضة للتفكير السلبي ونافية له (إبراهيم، ٢٠١١: ١٩٤)، كذلك تم استخراج معاملات الارتباط

الخصائص السيكومترية للأداة في البحث الحالي :**حساب الصدق : صدق التكوين :**

لأن التكوين سمة أساسية مفترضة بين الناس، وتنعكس في أدائهم للاختبارات المختلفة، ولأن هذه السمات لا توجد بقدر متساوٍ لدى كل الناس، فمن المنطقي أن نفترض أن الأفراد يختلفون في مدى ما لديهم من هذه السمات، يختلفون بوصفهم أعضاء في جماعات كما يختلفون بوصفهم أفراداً، وإذا تمكن الاختبار من إبراز هذه الفروق والتوقعات النظرية بناءً على خصائص التكوين المبدئي فسيكون تقديرنا للاختبار أنه صادق (صفوت فرج، ٢٠١٢: ٢٧٨) .

وقد تم الاعتماد على طريقة مقارنة الأطراف في الاختبار فقط، وهذا أسلوب يعتمد على مقارنة درجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى في الاختبار، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الاحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط الثلث الأعلى ومتوسط الثلث الأدنى، يمكن القول بأن الاختبار صادق (سعد عبد الرحمن، ١٩٩٨ : ١٩١) .

وفيما يلي جدول يوضح الفروق بين درجات الثلث الأعلى والثلث الأدنى كما تم تحديدهم من خلال الدرجة الكلية للمقياس، والمقارنة بينهم في بنود المقياس لتحديد دلالة الفروق بين المتوسطات .

وفي دراسة للباحث الحالي تم حساب ثبات وصدق مقياس التفكير الإيجابي على عينة من الأزواج المصريين مكونة من (٥٠) زوجاً وزوجة (٢٥ من الذكور ، و٢٥ من الإناث)، (م=٣٥,٢٢ ، ع = ٨,٦٨) واشارت طرق حساب ثبات المقياس بإستخدام معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٢٤) ، و معادلة جيتمان للتجزئة النصفية (٠,٧٥٥) . تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ، والدرجة الكلية كالتالي: التوقعات الايجابية والتفاؤل (٠,٥٧٨)، و الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا (٠,٣٠٤)، و حب التعلم والفتح المعرفي الصحي (٠,٥٤٦)، و الشعور العام بالرضا (٠,٦١١)، و التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين (٠,٦٣٦)، و السماح والأريحية (٠,٧٥١)، و الـذكاء الوجداني (٠,٦٤٤)، و التقبل غير المشروط للذات (٠,٧٦٠)، و تقبل المسؤولية الشخصية (٠,٧٢٧)، و المجازفة الايجابية (٠,٤٠٨). وكانت معاملات الارتباط بين درجة أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس معاملات مرتفعة ولها دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) وهي معاملات مرتفعة ومقبولة.

جدول (٣) قيمة ت ودلالة الفروق بين المتوسطات في ابعاد المقياس لمرتفعي ومنخفضي التفكير الايجابي

المتغيرات	منخفضي التفكير الايجابي ن = ٨٥		مرتفعي التفكير الايجابي ن = ٨٧		قيمة ت	الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
التفاؤل	٩٠,٠	٠,٠٠	١٧٠,٨	١,١٩	-٦٢,٤٣	اقل من *٠,٠٠١
الضبط الانفعالي	١١٠,٠	٠,٠٠	١٧٣,٣	١,٧٠	-٣٤,٢٩	اقل من *٠,٠٠١
التفتح المعرفي	١١٠,٠	٠,٠٠	٢٠٤,٨	١,٣١	-٦٦,٧٠	اقل من *٠,٠٠١
الشعور بالرضا	١٢٠,٠	٠,٠٠	٢٣٥,٧	١,٥٧	-٦٧,٧٦	اقل من *٠,٠٠١
التقبل الايجابي	١٢٠,٣	٠,٣٢	٢٢٥,٤	١,٦١	-٥٨,٨٩	اقل من *٠,٠٠١
السماحة والأريحية	١١٠,٧	٠,٦٥	٢٠٦,٢	١,٤٥	-٥٥,٢٩	اقل من *٠,٠٠١
الذكاء الوجداني	١٠٠,١	٠,١٠	١٨٦,٦	١,٥٥	-٥١,٢٦	اقل من *٠,٠٠١
التقبل غير المشروط للذات	١٧٤,٣	٢,٢٢	٣١١,٤	٢,٢٢	-٣٥,٥٩	اقل من *٠,٠٠١
تقبل المسؤولية	٨١,٦	٠,٥٥	١٣٧,٢	٢,٤٩	-٢٠,٠٥	اقل من *٠,٠٠١
المجازفة الإيجابية	٩٧,٤	٢,٤٨	١٥٧,٠	٢,٠٥	-١٧,١٣	اقل من *٠,٠٠١
الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	١١١,٤٥	٣,٧٨	٢٠٠,٨٣	٦,٢٧	-١١٢,٨	اقل من *٠,٠٠١

الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا (٠,٤٩٠)**، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي (٠,٦٦٥)**، والشعور العام بالرضا (٠,٧٤٣)**، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين (٠,٦٧٣)**، والسماحة والأريحية (٠,٧٢٩)**، والذكاء الوجداني (٠,٦٥١)**، والتقبل غير المشروط للذات (٠,٦٧٥)**، وتقبل المسؤولية الشخصية (٠,٦٥١)**، والمجازفة الايجابية (٠,٥٧٣)** يتضح أن معاملات الارتباط بين درجة أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس معاملات مرتفعة ولها دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: الإحصاءات الوصفية:

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ع	م	ن	المرحلة	مهارات التفكير الإيجابي
٢,٧٩	١٠,٣٠	١٢٣	المراهقة المتوسطة	التوقعات الايجابية والتفاؤل
٣,٠٥	١٥,١٠	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٢,٣٧	١٦,٤٠	٨١	الرشد	
٣,٦٥	١٣,٤١	٣٤١	الإجمالي	
٢,٢٧	١٢,٠٣	١٢٣	المراهقة المتوسطة	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٢,٨٥	١٥,٩٤	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
١,٧٨	١٦,١٨	٨١	الرشد	
٣,٠٩	١٤,٥٩	٣٤١	الإجمالي	
٣,٥٦	١٢,٤٨	١٢٣	المراهقة المتوسطة	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
٣,٣٠	١٨,٤٢	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٢,٣٠	١٨,٩١	٨١	الرشد	
٤,٣٤	١٦,٣٩	٣٤١	الإجمالي	
٣,٦٥	١٣,٥٩	١٢٣	المراهقة المتوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١) في جميع الأبعاد الفرعية للمقياس، ودرجته الكلية بالإضافة إلى أن قيمة ت كانت دالة في جميع بنود المقياس عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

حساب الثبات:

تم حساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي على عينة البحث الكلية وأشارت طرق حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٨٧)، ومعادلة جيتمان للتجزئة النصفية (٠,٨٨١) وكانت معاملات الثبات مرتفعة. كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي، والدرجة الكلية كالتالي: التوقعات الايجابية والتفاؤل (٠,٥٦٨)**، والضبط

ارتقاء مهارات التفكير الايجابي لدى الإناث عبر مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر د. أشرف محمد علي شلبي

ع	م	ن	المرحلة	مهارات التفكير الايجابي
٢,٧٢	٢٠,٨٥	١٣٧	المراهقة المتأخرة	الشعور العام بالرضا
٤,١٩	٢١,٠٨	٨١	الرشد	
٥,١٢	١٨,٣٢	٣٤١	الإجمالي	
٣,٥٨	١٣,٧٣	١٢٣	المراهقة المتوسطة	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
٢,٧١	١٩,٦٤	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٣,٧٨	٢٠,٥٠	٨١	الرشد	
٤,٦٦	١٧,٨٥	٣٤١	الإجمالي	
٤,١٥	١٣,٤٨	١٢٣	المراهقة المتوسطة	السماحة والأريحية
٣,٦٤	١٨,٥٣	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٢,٢٩	١٨,٦٥	٨١	الرشد	
٤,٣٣	١٦,٧٤	٣٤١	الإجمالي	
٣,٣٨	١١,٧٩	١٢٣	المراهقة المتوسطة	الذكاء الوجداني
١,٩٢	١٧,١٣	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٢,٥٠	١٧,٣٧	٨١	الرشد	
٣,٨٠	١٥,٣٠	٣٤١	الإجمالي	
٥,٤٧	٢٠,٣٨	١٢٣	المراهقة المتوسطة	تقبل الغير مشروط للذات
٣,٧٥	٢٧,٣٢	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٤,٧٣	٢٩,٠٤	٨١	الرشد	
٦,١٩	٢٥,٥١	٣٤١	الإجمالي	
٢,٨٢	٩,٦٣	١٢٣	المراهقة المتوسطة	تقبل المسؤولية الشخصية
٢,٧٦	١٢,٥٩	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
١,٩٩	١٣,٣٤	٨١	الرشد	
٣,٠٦	١١,٧٠	٣٤١	الإجمالي	
٢,٧٣	١٠,٥١	١٢٣	المراهقة المتوسطة	المجازفة الايجابية
١,٨٨	١٣,٨٥	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
٢,٦٠	١٤,٧١	٨١	الرشد	
٣,١٣	١٢,٩٩	٣٤١	الإجمالي	
٢٧,٤٤	١٢٧,٩٧	١٢٣	المراهقة المتوسطة	التفكير الايجابي الكلي
٢٠,٩٣	١٨١,٣٤	١٣٧	المراهقة المتأخرة	
١٦,٣١	١٨٦,١٦	٨١	الرشد	
٣٤,٦٠	١٦٢,٨٥	٣٤١	الإجمالي	

ثانياً: نتائج تحليل التباين:

جدول (٥) تحليل التباين لمجموعات البحث

المهارات	مصدر التباين	مج المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
التوقعات الايجابية والتفاؤل	بين المجموعات	١٨٥٥,٥	٢	٩٢٧,٧	١١٧,١	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٦٧٧,١	٣٣٨	٧,٩	---	
	المجموع الكلي	٤٥٣٢,٦	٣٤٠	---	---	
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	بين المجموعات	١٢٦٣,٦	٢	٦٣١,٨	١٠٧,١	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٩٩٢,٧	٣٣٨	٥,٨	---	
	المجموع الكلي	٣٢٥٦,٣	٣٤٠	---	---	
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	بين المجموعات	٢٩٥٥,١	٢	١٤٧٧,٥	١٤٤,١	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٣٤٦٦,٥	٣٣٨	١٠,٢	---	
	المجموع الكلي	٦٤٢١,٧	٣٤٠	---	---	
الشعور العام بالرضا	بين المجموعات	٤٣١٦,٣	٢	٢١٥٨,٢	١٥٧,٩	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٦١٨,٨	٣٣٨	١٣,٦٦	---	
	المجموع الكلي	٨٩٣٥,٢	٣٤٠	---	---	
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	بين المجموعات	٣٣١٠,٩	٢	١٦٥٥,٥	١٣٦,٥	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٠٩٩,٠	٣٣٨	١٢,١٣	---	
	المجموع الكلي	٧٤٠٩,٩	٣٤٠	---	---	
السماحة والأريحية	بين المجموعات	٢٠٣٨,١	٢	١٠١٩,٠	٧٩,٤	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٣٣٧,١	٣٣٨	١٢,٨	---	
	المجموع الكلي	٦٣٧٥,٣	٣٤٠	---	---	
الذكاء الوجداني	بين المجموعات	٢٣٤٧,٩	٢	١١٨٧,٤	١٥٧,٥	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٥٤٧,٦	٣٣٨	٧,٥	---	
	المجموع الكلي	٤٩٢٢,٦	٣٤٠	---	---	
تقبل الذات	بين المجموعات	٥٢١٠,٧	٢	٢٦٠٥,٣	١١٢,٤	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٧٨٣٢,٤	٣٣٨	٢٣,١	---	
	المجموع الكلي	١٣٠٤٣,٢	٣٤٠	---	---	
تقبل المسؤولية	بين المجموعات	٨٥٣,١	٢	٤٢٦,٥	٦١,٨	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢٣٣١,٩	٣٣٨	٦,٨	---	
	المجموع الكلي	٣١٨٥	٣٤٠	---	---	
المجازفة الايجابية	بين المجموعات	١٢٢٣,١	٢	٦١١,٥	٩٧,٥	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٢١١٨,٨	٣٣٨	٦,٢	---	
	المجموع الكلي	٣٣٤١,٩	٣٤٠	---	---	
الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	بين المجموعات	٢٣٤٣١٦,٧	٢	١١٧١٥٨,٣	٢٢٩,١	أقل من ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٧٢٨٢٣,٣	٣٣٨	٥١١,٣	---	
	المجموع الكلي	٤٠٧١٤٠,٠	٣٤٠	---	---	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١)؛ مما يشير إلى وجود فروق بين المراحل العمرية الثلاث (المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر) في جميع مهارات التفكير الايجابي.

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعات على متغيرات البحث

المتغيرات	المراحل	متوسط الفروق	الدلالة
التفاؤل	المراهقة المتوسطة	٤,٨٠٠-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٤,٩٥٠-	أقل من ٠,٠٠١ *
الضبط الانفعالي	المراهقة المتوسطة	٠,١٤٩	٠,٧٠
	المراهقة المتوسطة	٣,٩١٦-	أقل من ٠,٠٠١ *
التفتح المعرفي	المراهقة المتوسطة	٤,١٥٢-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٠,٢٣٦	٠,٤٨
الشعور بالرضا	المراهقة المتوسطة	٥,٩٣٥-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٦,٤٢٥-	أقل من ٠,٠٠١ *
التقبل الايجابي للاختلاف مع الآخرين	المراهقة المتوسطة	٠,٤٩٠	٠,٢٧
	المراهقة المتوسطة	٧,٤٩٤-	أقل من ٠,٠٠١ *
السماحة والأريحية	المراهقة المتوسطة	٧,٢٥٨-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٠,٢٣٥-	٠,٥١
النكفاء الوجداني	المراهقة المتوسطة	٦,٧٧١-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٥,٩١٠-	أقل من ٠,٠٠١ *
التقبل غير المشروط للذات	المراهقة المتوسطة	٠,٨٦١٦	٠,٠٧
	المراهقة المتوسطة	٥,٠٤٥-	أقل من ٠,٠٠١ *
تقبل المسؤولية	المراهقة المتوسطة	٥,١٦٦-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٠,١٢١	٠,٥٠
المجازفة الإيجابية	المراهقة المتوسطة	٥,٥٨٢-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٥,٣٣٩-	أقل من ٠,٠٠١ *
الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	المراهقة المتوسطة	٠,٢٤٣-	٠,٥٢
	المراهقة المتوسطة	٨,٦٦١-	أقل من ٠,٠٠١ *
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتوسطة	٦,٩٣٨-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	١,٧٢٢-	٠,٦٧
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتوسطة	٢,٩٥٧-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٣,٧١١-	أقل من ٠,٠٠١ *
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتوسطة	٠,٧٥٤	٠,٠٤
	المراهقة المتوسطة	٤,٢٠٣-	أقل من ٠,٠٠١ *
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتوسطة	٣,٣٣٩-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٠,٨٦٣-	٠,٠١
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتوسطة	٥٥,٣٦٨-	أقل من ٠,٠٠١ *
	المراهقة المتوسطة	٥٣,١٩٣-	أقل من ٠,٠٠١ *
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتوسطة	٢,١٧٥-	٠,٤٩

(2007). كما تؤكد نظرية علم النفس الإيجابي على تواصل الشخص مع ذاته ومع الآخرين، ومثل هذا التواصل يعبر عن العلاقة وقوتها، وتغير حياة هذا الشخص، والعناصر الرئيسية للتواصل:

- أ- الحب: غير المشروط من قبل شخص ما.
- ب- الصداقة: وجود أصدقاء حميمين يشاركون هذا الشخص مشاعره وأفكاره.
- ج- المؤسسة: الانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو الفرق.
- د- التنظيم: العمل مع الآخرين في إطار التنظيم ذاته.

ه- البيئة: وجود تواصل مع البيئة التي يعيش ويعمل فيها الشخص؛ فضلاً عن الطبيعة والحيوانات والعالم بمفهومه الأشمل (Strasser, Freddie And Strasser, Alison, 1999, P:106) وقدمت نظرية العلاج الوجودي رؤى مفيدة حول العلاقة بين تقدير الذات والتواصل، حيث أن مسألة العلاقات، وقدرة الشخص على أن يكون فعالاً في هذه العلاقات هو جزء من الشعور بالأمان، وشعوره بوجود أنماط من السلوك التوكيدي لدى هذا الشخص، ومن خلال وجود تواصل حقيقي بالذات يمكن الاتصال والتواصل مع الآخرين؛ فكل تفاعل وتصادف يحدث للأفراد يكون له تأثيرات على الناس من حيث كيفية تفكيرهم، وشعورهم تجاه أنفسهم، وتفيد هذه النظرية في معرفة كيف أصبح الشخص متصلباً في تفكيره، كما تفيد في

يتضح من الجدول السابق أن جميع الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة على متغيرات البحث كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١)

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول: الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة، والرشد المبكر في مهارة التفكير الإيجابي العامة في اتجاه ارتفاعها لدى المرحلة الأكبر سناً". نلاحظ من خلال النتائج السابقة أن الفرض قد تحقق، حيث كانت مهارة التفكير الإيجابي العامة ارتقت بالتقدم في العمر وكانت الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة لصالح المجموعة العمرية الأعلى. حيث ارتبط التفكير الإيجابي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كما في دراسة (Wong, Shyh Shin, 2012) وبينت نتائج بعض البحوث الخاصة بالتفكير الإيجابي وجود علاقة دالة بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التفاؤل "كندال" (Kendall, 2000)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي التوافق الزوجي ومنخفضي التوافق الزوجي في أساليب التفكير لصالح مرتفعي التوافق الزوجي "العنزي" (٢٠٠٩م). وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب، والأمل، وحب الاستطلاع، والتدفق، بكل من السعادة والرضا عن الحياة؛ "باتريسون وزملاؤه" (Peterson, C; Ruch, W., & Seligman, M., & Beermann, U., Park, N., &

مهارات التفكير الايجابي الفرعية كانت بينهما فروق دالة في صالح المجموعة العمرية الأعلى ، مما يجعلنا نقر بوجود ارتقاء لهذه المهارات عبر العمر لدى الإناث، حيث تصبح المجموعة العمرية الأعلى وبالخص مرحلة الرشد المبكر حيث تصبح الإناث قادرين على التوقعات الايجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية، والاجتماعية، والمهنية.، والاضبط الانفعالي: يقصد بها مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وذكرياته، وقدرته على التخيل في اتجاهات سليمة، ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية ، وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: يعد اتجاهات إيجابية نحو إمكانات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية ، ويملك اصحاب هذا النمط رصيذاً معرفياً ، ومعلومات عن الصحة والسعادة، و الشعور العام بالرضا: وتعني الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة، بما في ذلك مستوى المعيشة، والإنجاز، والتعليم.، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: وهي تبني افكار وسلوكيات اجتماعية تدل على ان تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وواقع لا مفر منه ، واننا مطالبون بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور

توضيح أهمية مرونة التفكير ودورها في تنمية توكيد الذات لديه (Strasser, Freddie And Strasser, Alison, 1999: 106; Townend, 2007, P:19). وهو ما يلاحظ في مرحلة الرشد حيث العلاقات الأسرية وواجباتها العائلية ، والعلاقات المهنية مما تجعل الراشدين اكثر ايجابية في التعامل مع المحيطين أكثر من المراهقات حيث الحدود الضيقة للتعامل والتفاعلات الاجتماعية، كما أن مرحلة الرشد المبكر تتصف بأنها مرحلة: الإنجاب ، والاستقرار، والحل المستقل للمشكلات : يواجه المرء مشكلات عديدة جديدة ،تختلف في جوهرها عن تلك التي يواجهها في المراحل السابقة من حياته ،وهو مطالب بمواجهة هذه المشكلات دون إشراف أو توجيه أو معاونة كما كان يحدث سابقاً ،والقرارات الهامة : يواجه الفرد مشكلات أكثر بكثير من قبل ،بل أكثر مما يواجهه في العادة المراهقون المبكرون ،إلا أنه عند منتصف الثلاثينات يكون قد حل معظم المشكلات علي نحو كاف حيث يتناقص التوتر الانفعالي ،ويحل محله الاستقرار الانفعالي مع نهاية هذه المرحلة عند حوالي سن الأربعين (Hurlock,1980)

مناقشة نتائج الفرض الثاني: الذي ينص على

أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين الإناث في مراحل: المراهقة المتوسطة، والمتأخرة ، والرشد المبكر في المهارات الفرعية للتفكير الإيجابي في اتجاه ارتفاعها لدى المرحلة الأكبر سناً ". من خلال استقراء النتائج السابقة نجد أن الفرض قد تحقق حيث اشارت النتائج ان جميع

، ومن ثم أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، ولهذا يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير، واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية، ويفضلون الأنشطة الإبداعية التي تتطلب قدراً من الأصالة والابتكار (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٢٥٣-٢٥٦؛ جيهان أحمد حمزة، و هيفاء عبد العزيز الساكت، ٢٠١٦: ٣٦-٣٨).

توصلت نتائج بحث " باتريسون وزملاؤه" (٢٠٠٧) على عينة من المراهقين الأمريكيين (٢٤٣٩) مراهقاً، والسويسريين (٤٤٥) مراهقاً إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب، والأمل، وحب الاستطلاع، والتدفق، بكل من السعادة والرضا عن الحياة؛ كما أشارت النتائج أيضاً أن الامتتان باعتباره جانباً من جوانب التفكير الإيجابي ارتبط بالرضا عن الحياة لدى العينة الأمريكية، في حين ارتبط الرضا عن الحياة لدى العينة السويسرية بالمتابعة باعتبارها جانباً من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية. كما تشابهت العينتان في التفاؤل، والتقبل الإيجابي للآخرين، والبحث عن معنى للحياة كجوانب للتفكير الإيجابي في الشخصية تؤدي للسعادة والرضا في الحياة (Peterson, C.; Ruch, W.; Beermann, U.; Park, N., & Seligman, M., 2007).

كما توصل " فرحان سالم ربيع العنزي " (٢٠٠٩م) " في بحثه عن دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات

إيجابي،، والسماحة والأريحية: ويُقصد بها تبني الفرد معتقدات متسامحة عما مر به من خبرات ماضية، أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، أي تبني أفكار وسلوكيات تنتظر للماضي بصفته أمراً مضي وانقضي، إضافة إلى تقبل الواقع وما فيه من تحديات، والقبول بما لا يمكن تغييره بمعنى قلة الشكوى أو كثرة التذمر من أحداث الحياة؛ فالشخص الناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته، ويتمتع بالذكاء الوجداني: يشير إلى مجموعة الخصال الشخصية، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية. ويتمتع بالتقبل غير المشروط للذات: يعني تقبل الشخص لذاته ويعرف قيمتها، وتقبل الذات يعني الرضا بما تملك من إمكانيات، وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على اهتمامهم وعطفهم. وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية، والتشجيع على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين. ويتصفن بتقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلّة الوقت ولا يقفون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤولياتهم بلا تردد وقادرون على المجازفة الإيجابية: يتسم الأشخاص الإيجابيون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع، والرغبة في اكتشاف المجهول، وتقبل الغموض

علاقة ارتباط سالبة بين انخفاض الرضا الزوجي، والتفاؤل. ومن ناحية أخرى كشفت البحوث والدراسات أن التشاؤم يرتبط بكل من: ارتفاع معدلات الإصابة بالإكتئاب، واليأس، والانتحار، والقلق، والوسواس القهري، والعصابية، والعداوة والشعور بالوحدة، وانخفاض الروح المعنوية والدافعية للعمل والإنجاز، والشعور بالحزن والقنوط، والانسحاب الاجتماعي، والفشل في حل المشكلات، والنظرة السلبية لصدمة الحياة (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠م؛ هدى جعفر حسن، ٢٠٠٦م؛ شيماء عزت مصطفى، ٢٠١٠م؛ سوزان عبد العزيز بسيوني، ٢٠١١م؛ أشرف

محمد علي شلبي، ٢٠١٥؛ Marshal, G., Wortman, C., Kusulas, J., Herring, L., & Vickers, R., 1992; Atienza, A., Stephens, M., & Townsend, A., 2002 ; Lobel, M., Devinent, C., Kaminar., A., & Meyer, B., 2000). وأشار الباحثون إلى أن استخدام

المراهقات والراشدين للتفكير الإيجابي يسهم في تعاملهن بفعالية مع قضايا الحياة وأزماتها، ويُعد المدخل لتعديل حالتهم الوجدانية، وتعزيز صحتهم النفسية، ولا يعني التفكير الإيجابي أن تتغاضين عن سلبيات يواجهنها في حياتهن، بل يعملن على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقمن بالتصدي لها ويتعدن عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M., 2003).

الديموغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزوجي، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي في أساليب التفكير لصالح مرتفعي التوافق الزوجي.

كما أشارت نتائج بحث شيماء عزت مصطفى (٢٠١٠م) إلى النتائج التالية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من التفاؤل، وانخفاض الرضا الزوجي، وإدراك الضغوط. كما أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين التفاؤل وانخفاض الرضا الزوجي لدى الذكور والإناث، ووجود قدرة تنبئية لإدراك الضغوط والعزو السلبي للأسباب بانخفاض الرضا الزوجي لدى الذكور، بينما توجد قدرة تنبئية للعزو السلبي للأسباب والتشاؤم بانخفاض الرضا الزوجي لدى الإناث. كما أوضحت البحوث والدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية للمستقبل كأحد أبعاد التفكير الايجابي، وكل من: السعادة الحالية، وإدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها، واستخدام المواجهة الفعالة وإعادة التفسير الإيجابي للموقف، وحل المشكلات بنجاح، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، والتحصيل الدراسي، والأداء الوظيفي، وضبط النفس وتقدير الذات، وسرعة الشفاء من المرض، والانبساط، والتوافق، والصحة الجسمية، والسلوك الصحي، وسرعة العودة إلى ممارسة الأنشطة الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية، كما وُجدت

التوصيات والرؤية المستقبلية:

علم النفس . العدد (٥٦) ، الهيئة المصرية

العامة للكتاب ، القاهرة، ص ص ٦ - ٢٧ .

٤. أشرف محمد علي شلبي (٢٠٠٦م) ارتقاء

مهارات التفكير الاستدلالي في مرحلة

الطفولة المتوسطة والمراهقة المبكرة-

دراسة مستعرضة، رسالة دكتوراه، كلية

الآداب، جامعة بني سويف، مصر.

٥. _____ (٢٠١١م) الأفكار

اللاعقلانية ومفهوم الذات لدي عينة من

المراهقين والمراهقات. مجلة بحوث كلية

الآداب، جامعة المنوفية، عدد يوليو ٢٠١١.

مصر.

٦. _____ (٢٠١٥م). التفاؤل

والتشاؤم وكفاءة إدارة الوقت كمنبئات

بالصحة النفسية لدى عينة من المراهقين

والراشدين. مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم ،

العدد الحادي عشر ، يناير.

٧. أمال دسوقي عطيتو (٢٠٠٣م) ارتقاء

المفاهيم الاجتماعية المرتبطة بالأسرة لدى

الأطفال الذكور في مرحلتى الطفولة

المتوسطة والطفولة المتأخرة ، رسالة

دكتوراه ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ،

جامعة القاهرة

٨. أمال صادق ، وفؤاد أبو حطب (١٩٩٩م). نمو

الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة

المسنين . مكتبة لأنجلو المصرية ، القاهرة ،

ط٤.

يوصي الباحث من خلال نتائج الدراسة بضرورة

إجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية

منها :

(١) ارتقاء مهارات التفكير الايجابي لدي مراحل

عمرية ارتقائية أخرى.

(٢) علاقة التشوهات المعرفية بالاضطرابات

النفسية والسلوكية.

(٣) تأثير مهارات التفكير الايجابي في خفض

معدلات الطلاق في المجتمع المصري.

(٤) فعالية مهارات التفكير الايجابي في الوقاية

من الانحرافات السلوكية ، وتعاطي

المخدرات.

(٥) فعالية مهارات التفكير الايجابي في خفض

معدلات الجريمة.

المراجع

١. أحمد السيد محمد إسماعيل. (٢٠٠١م) التفاؤل

والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة

من طلاب جامعة أم القرى ، المجلة التربوية

، الكويت : مجلس النشر العلمي لجامعة

الكويت، المجلد (١٥)، ع (٦٠)، ص ص

٥١ - ٨١.

٢. أحمد حسين عسيري (١٩٩٣م) مقارنة فئتين

عمريتين من المراهقين في تغير مفهوم

الذات باستخدام برنامج إرشادي، رسالة

ماجستير ،كلية التربية ،جامعة الملك سعود.

٣. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠م). التفاؤل

والتشاؤم - عرض لدراسات عربية - مجلة

٩. أنتونيلا دولفافي (٢٠١١م) علم النفس الايجابي للجميع . تعريب مرعي سلامة يونس، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
١٠. بيرل بيرمان (٢٠٠٤م). قواعد التشخيص والعلاج النفسي- نظريات نفسية متعددة لصياغة الحالة، ترجمة : محمد نجيب الصبوة، جمعة سيد يوسف: دار إيتراك.
١١. جيهان أحمد حمزة، وهيفاء عبد العزيز الساكت (٢٠١٦م). الأفكار الآلية الإيجابية والسلبية كمتغيرات منبئة بكفاءة مهارات الحياة وخطط المواجهة والتصدي لدى طالبات كلية التربية بالجوف. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)، المجلد (٤) ، العدد (١) يناير.
١٢. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥م) علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط٦، القاهرة، عالم الكتب.
١٣. حسام أحمد محمد أبو سيف ، وأحمد محمد الناشري (٢٠٠٩م). الصحة النفسية . القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر.
١٤. خالد محمد سليمان (١٩٩٧) مقارنة بين دور كل من الوالدين والأصدقاء في قرارات المراهقين من وجهة نظر المراهق، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، قسم علم النفس، جامعة الملك سعود.
١٥. رجب على شعبان محمد (٢٠٠١م). التحصيل الدراسي وعلاقته بالتفائل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة
- المشكلات لدى طالبات الجامعة : دراسة تنبؤية . مجلة دراسات نفسية ، (١١)، ٣٢، ١٦٥ - ٢٠٣.
١٦. رمضان القذافي (٢٠٠٠). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة . الاسكندرية :المكتبة الجامعية بالازارطة.
١٧. زياد بركات غانم (٢٠٠٥) التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس .٤(٣)، ٨٥-١٣٨. القاهرة.
١٨. سعد عبد الرحمن (١٩٩٨). القياس النفسي " النظرية والتطبيق". القاهرة: دار الفكر العربي.
١٩. سوزان عبد العزيز بسيوني (٢٠١١م). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي، العدد (٢٨) إبريل.
٢٠. شيماء عزت مصطفى (٢٠١٠م). عزو الأسباب، التفاؤل- التشاؤم: متغيرات معدلة في العلاقة بين الضغوط والرضا الزوجي. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة حلوان.
٢١. صالح عبد الله الهندي (١٩٩٩) المسؤولية الوالدية لتربية الأبناء في سن المراهقة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

٢٢. صفوت فرج (٢٠١٢). القياس النفسي، ط٧. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٣. عبد الحليم محمود السيد (٢٠٠٠) علم النفس الارتقائي للراشدين والمسنين محاضرات في علم النفس الارتقائي، (غير منشورة) جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
٢٤. عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) عين العقل: دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
٢٥. _____ (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٣٩.
٢٦. عبد السلام مصطفى عبد السلام (٢٠٠٤) دور مناهج العلوم والمعلمين في مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين فعالين في العلوم عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) : <http://www.tcabha>
٢٧. عبد المرید قاسم (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، دراسات نفسية، مج١٩، ع٤٤، ٦٩١-٧٢٣.
٢٨. عثمان محمود خضر (١٩٩٩ م). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الانسانية، الكويت: مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت، المجلد (١٧)، ع (٦٧)، ص.ص: ٢١٤-٢٤٢.
٢٩. فرحان سالم ربيع العنزي (٢٠٠٩) دور أساليب التفكير ومعايير اختيار الشريك وبعض المتغيرات الديموغرافية في تحقيق مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من المجتمع السعودي. رسالة دكتوراه متطلب تكميلي لدرجة الدكتوراه، قسم علم النفس جامعة أم القرى، السعودية.
٣٠. فريح عويد العنزي (٢٠٠١ م). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطيه مقارنة بين الذكور والإناث. مجلة دراسات نفسية، (١١)، ٣، ٣٥١-٣٧٧.
٣١. مرتضى معاش (٢٠٠٣ م) ملاحظات منهجية لاستكشاف آفات التفكير. " عن الشبكة العالمية للمعلومات الانترنت <http://www.annabaa.org/nba38/molahazat.htm>
٣٢. مفرح عبد الله بالبيد (٢٠٠٩ م). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة الفتحة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية - جامعة أم القرى.
٣٣. نجوى اليحفوفي (٢٠٠٢ م). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلبة الجامعة. مجلة علم النفس، ع (٦٢)، ص ص ١٣٢-١٤٩.
٣٤. هدى جعفر حسن (٢٠٠٦ م). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا

- Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology.
42. Atienza, A., Stephens, M., & Townsend, A., (2002). Dispositional Optimism Role Specific Stress and Well – Bing of adult Daughter Caregivers, Research on Aging, Vol, (24), No, 2, PP. 193- 217.
43. Beck, Aaron, (2000) Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger . Hostility and Violence . New York ,N.Y.: Perenail Harper Collins.
44. Bhatnagar, Anil (2003). An Article on Ways to Replace Negative Thoughts with Positive Thoughts :Mind your thoughts .
http://www.lifepositive.com/Mind/psychology/positive-thinking/thoughts.asp
45. Brissete, I ; Scheier, M & Carver, C., (2002). The Role of Optimism in Social Network Development , Coping and Psychological Adjustment During a Life Transition. Journal of Personality and Social Psychological, Vol.82, No.1.
46. Burns, D.D. (1992) Feeling Good : The New Mood Therapy. New York: Avon Books.
47. Carr, A. (2004) Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths .Hove and New York: Brunner-Rutledge.
48. Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). Three Human Strengths. In Lisa G. Aspin Wall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), Amazon kindle Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology.
49. Chance, K. (2008). Positive Psychology: A Scholar-Practitioner Approach To Evidence Based Coaching. Submitted To The Program Of Organizational Dynamics In The Graduate Division Of The School Of Arts And Sciences In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Science In Organizational Dynamics At The University Of Pennsylvania.
50. Chang, Edward; Sanna, Lawrence; Chang, Rita. (2009). Optimism, عن العمل، مجلة دراسات نفسية ، المجلد (١٦)، عدد (١)، ص ص ٨٣ - ١١١ .
٣٥. هشام حنفي محمد أبوزيد العسلي (٢٠٠٤م) أثر التساوق علي كفاءة حل المشكلات التخاصمية لدي المراهقين والراشدين ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
٣٦. يحيى النجار، وعبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥م). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). المجلد ٢٩ (٢).
37. Abela, J. R. Z., & D'Allesandro, D. U. (2002). Beck's Cognitive Theory of Depression: The Diathesis-Stress and Causal Mediation Components. British Journal of Clinical Psychology. v.41, 111-128.
38. Akinboye, J. O. (2002). Emotional Intelligence, Human Integrity, Fairness and Dignity. In J. O. Akinboye (Ed) Psychological Principles for Success in Life and Workplace.. Ibadan, Stirling-Horden Publishers Ltd.
39. Akinkoye, J. O. (2003). Creativity, Innovation and Success Ibadan. Stirling Horden Publisher.
40. Anthony ,R . L (2002) . The Positive and Negative Thinking . Proquest – Sissertation Abstracts , No . AAC 9732846.
41. Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (2003). Psychology of Human Strengths: Some Central Issues of an Emerging Field. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), Amazon kindle Psychology of Human Strengths:

- gospelcom.net/artman/publish/printer-198.shtml
62. John, M.; Seligman, M.; Peterson, C.; Alex, M.; Joseph, S. C., & Park, N. (2007). Character Strength in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43, 341-351.
63. Johnson, M. H. (1998). The Neural Basis of Cognitive Development " In: D. Kuhn & R. S. Siegler (Eds). *Handbook of child psychology. Fifth Edition. Cognition, Perception and Language*. New York: John Wiley & Sons, Inc. 1-49.
64. Karen, B. Owens (2002). *Child & Adolescent Development: An Integrated Approach*; Thomson Learning, Berkshire House, London, United Kingdom.
65. Kendall, P. C. (2000). Self-Referent Speech and Psychopathology: The Balance of Positive and Negative Thinking. *Cognitive – Therapy – and Research*, Vol. 13, No. 6 pp 583-598.
66. Kenneth, H. & Kenneth, C. (2004). Positive Confession Possibility Thinkers With Positive Mental Attitude. <http://www.rapidnet.com/~jbeard/bdm/Psychology/p->
67. Lerner, M. & Korn, M. E. (2000). Developmental Psychology: Theories, in A. E. Kazdin (Ed). *Encyclopedia of Psychology*: v.3 Oxford University Press. 13-18.
68. Lobel, M., Devincenzi, C., Kaminar, A., & Meyer, B. (2000). The Impact of Prenatal Maternal Stress and Optimistic Disposition on Birth Outcomes in Medically High-Risk Women. *Health Psychology*, Vol. (19), No. 6, pp. 544-553.
69. Magnusson, D. & Stattin, H. (1998). Person-Context Interaction Theories in: R. M. Lerner (Ed). *Handbook of Child Psychology V.1 Theoretical Models of Human Pessimism and Motivation: Relations to Adjustment*. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol 3, Issue 4, pp. 494-506.
51. Cole, M. & Cole, S. R. (2001). *The Development of Children*. Fourth Edition, New York: Worth Publishers.
52. Dada, M. F. & Idowu, A. I. (2006). Factors Enhancing Marital Stability as Perceived by Educated Spouses in Ilorin Metropolis. *The Counsellor*, 22 pp. 127-138.
53. Davidson, R. J. & Sutton, S. K. (1995). *Affective Neuroscience: The Emergence of a Discipline*. *Cognitive Neuroscience*, 5, 217-224.
54. English, H. B. & English, A. C. (1985). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*. New York: Longmans, Green & Co. Inc.
55. Frank, A. (2004). Differences Between Optimists and Pessimists. <http://www.selfgrowth.com/articles/3.html>.
56. Haveren, V. R. (2004). Levels of Career Decidedness and Negative Career Thinking by Athletic Status, Gender, and Academic Class. *Proquest – Dissertation Abstracts No. AAC9963589*.
57. Hetherington, E. M. & Park, R. D. (2002). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint*; McGraw Hill Book Company, New York.
58. Hoyer, J. W., Rybash, M. J., & Roodin, A. P. (1999). *Adult Development and Aging*. Boston: McGraw-Hill College.
59. Hurlock, E. B. (1972). *Child Development*; Tokyo: McGraw Hill, Kogakusha Ltd., 5th Ed.
60. Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology*, New York: McGraw-Hill.
61. Jbeard, J. (2003). What is Negative Thinking? <http://smalley>

80. Pizzagalli, D., Shackman, A. J. & Davidson, RJ (2003). The Functional Neuroimaging Of Human Emotion: Asymmetric Contributions Of Cortical And Subcortical Circuitry. In: K Hughdal, RJ Davidson (Eds.), The Asymmetrical Brain. Cambridge: MIT Press, Pp. 511-532.
81. Rebecca , D . E (2003) . What they Think of Us : The Role of Reflected Stereotypes in attributions for Positive Versus Negative Performance Feedback . *ProQuest – Dissertation Abstracts* , No . AAC9816837
82. Rich , A & Dahlheimer , D (2001) . The Power of Negative Thinking : A New Perspective on Irrational Cognitions . Journal of Cognitive Psychotherapy , Vol .3, No . 1 pp 15 – 30.
83. Rybash, M.J, Roodin , A.P & Hoyer, J.W(1993) . *Adult Development And AGing* . Chiccano, Brown & Bench Mark.
84. Santrock, J.W(1998) : Adolescence. Seventh Edition, New York : MC Graw .Hill Companies.
85. Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E.,& Fahey, J.L. (1998). Optimism is Associated with Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress. Journal of Personality & Social Psychology, 74, 1646- 1655.
86. Seligman,M.&Csikszentmihalyi,M.(200 0) Positive Psychology: An Introduction .American Psychologist,55,1.
87. Strasser, Freddie And Strasser, Alison (1999) Existential Time-Limited Therapy, Wiley: Karnac Books.
88. Townend, A. (2007). Assertiveness And Diversity. New York: Palgrave Macmillan, St. Martin's Press.
89. Usman, A. H. (2006). The Dynamics of Marital Instability in Nigeria. This Day, 5th May. Tawo, R. E. Okon, M.O; Basse, P. U; & Eze, P. U. (2006). Marital Adjustment as an Index of Family Stability. The Counsellor 22 pp. 120-126.
- Development .Fifth Edition . New york : John Wiley & Sons. Inc. 685-759.
70. Marshal, G., Wortman,C., Kusulas., J., Herring, I.,& Vickers, R. (1992) Distinguishing Optimism From Pessimism: Relations to Fundamental Dimensions of Mood and Personality and Social Psychology. Vol.62, No. 2 , PP. 1067- 1074.
71. Martin E.P. Seligman (2002).Positive psychology ,positive prevention, and positive therapy. in C.R. Snyder&S.J.Lopey,The hand book of positive psychology ,New York, Oxford university.
72. Maurizio, F (2003) . Hostility Changes Following Antidepressant Treatment : Relation- Ship to Stress and Negative Thinking. Journal of Psychiatric Research, Vol .30 No . 6 , pp 459-467.
73. Mayer, J. O. & Salovey, D. (1999). Emotional Intelligence. Meets traditional standards for intelligence, Intelligence 27, 267-298.
74. Michelle ,J., N(2006) The Power of Positive Thought: Methods for Maintaining A Postive Attitude. Black Enterprise(New York).
75. Mulikana ,& Hailey, (2001). The Role of Optimism in Health Behavior. A.M.J. Health Behavior , 25, PP. 388- 395.
76. Napper, R. (2009). Positive Psychology And Transactional Analysis. Transactional Analysis Journal, 39 (1), 61-74.
77. Ortese, P. T., & Tor-Anyiin, S. A. (2008). Effects of Emotional Intelligence on Adjustment of Couples in Nigeria. *IF E Psychologia*, 16. 2 : 111-124. Article Retrieved from <http://ajol.info/index.php/ifep/article/view/23804/0>
79. Peterson ,C;Ruch,W., Beermann,U.,Park.N.,& Seligman,M.,(2007) Strengths of Character , Orientations to Happiness, and Life Satisfaction. Journal of Positive Psychology , 2 (3), 149-156.

94. Wong,S.S.,(2008). The Relations of Cognitive Triad , Dysfunctional Attitudes , Automatic Thoughts, And Irrational Beliefs With Test Anxiety , Current Psychology.
95. Wong,Shyh Shin (2012). Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Students Sample: Relationships With Psychological Well Being and Psychological Maladjustment. Learning and Individual Differences ,v22n1p76-82.
96. Ylostalo, P.V., ; Laitinen .j., Knuuttila, E.L ,(2003). Health Status Among Urban African American Woman : Associations Among Well – Being , Perceived Stress, and Demographic Factors . journal of Behavioral Medicine. Feb, (27), 1 . PP. 63- 76.
90. Uwe, E. A. (2006). Effective Communication: A tool for Marital adjustment. The Counsellor 22 pp. 22-31. Villiard Books .
91. Von Bergen& Martin S. Bressler,(2011) Too Much Positive Thinking Hinders Entrepreneur Success. Journal of Business and Entrepreneurship, Vol. 23, No. 1, March .
92. Whyte , R (2004) . Negative Thinking – Prose and Drawings . <http://www.toadshow.com.au/rob/stories-negative.htm>
93. Willson,V.,& Perper,F.,(2004) The Effects of Upright and Slumped Postures on the Recall of Positive and Negative Thoughts., Applied Psychophysiology Biofeedback, 2. 189-195.