

فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الايجابي لتنمية الاتزان  
الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في  
المملكة العربية السعودية منطقة عرعر

حميدة بنت بطي العنزي

مديرة مدرسة بععرعر / المملكة العربية السعودية

## ملخص البحث باللغة العربية

يهتم البحث الحالي باستقصاء طبيعة فعالية برنامج إرشادي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الاتزان الانفعالي ومرونة الأنا لدى طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة عرعر في المملكة العربية السعودية، واعتمدت الدراسة الحالية في تصميمها على المنهج شبه التجريبي، لمناسبة لأهداف الدراسة الحالية من خلال تطبيق البرنامج المقترح (التكاملي) بهدف معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية المتغيرات (الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية) لدى عينة من تلميذات المرحلة المتوسطة (الأول والثاني والثالث المتوسط)، من خلال تطبيق أدوات الدراسة في القياسين: القبلي والبعدي على عينة الدراسة، ومن ثم تطبيق تلك الأدوات بعد فترة شهر من انتهاء البرنامج (التتبعي). واستخدمت الباحثة في هذا البحث مجموعة من الأدوات بغرض تحقيق أهداف البحث الحالي وهي: البرنامج الإرشادي التكاملي القائم على مهارات التفكير الإيجابي (اعداد الباحثة)، ومقياس الاتزان الانفعالي (اعداد الباحثة)، ومقياس المرونة النفسية (اعداد الباحثة). وتكونت عينة الدراسة من (28) تلميذة تم اختيارهم بطريقة قصدية بحيث حققن الربيع الأدنى من التلميذات في الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية من ثلاث مدارس تم توزيعهن على مجموعتين احدهم تجريبية والبالغ عددها (14) تلميذة من مدرسة، والأخرى ضابطة بواقع (14) تلميذة من مدرستين. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة. وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات منها الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستند إلى التفكير الإيجابي والموجه إلى التلميذات من خلال تطبيقه في المدارس والمراكز الإرشادية. وتطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على التلميذات ومعرفة مدى تأثيره على عوامل نفسية واجتماعية أخرى كالرضا عن الحياة والسعادة والتفاؤل.

### مقدمة:

إن الشخصية السوية تعد غاية ينشد كل شخص للوصول إليها، حيث تزداد الحاجة إلى الشخصية الايجابية التي هي أساس التقدم والتنمية في ظل عصر سريع التغير، وفي رحاب عالم انفتحت فيه الثقافات بطريقة لم يألفها الإنسان من قبل، وفي هذا الإطار فإن انفعال الشخص المتوازن سواء من حيث التعبير عنه أو ضبطه يعد أمراً هاماً، كما تعد المرونة النفسية يؤثر في الصحة النفسية الإيجابية لديه. ومن سمات الشخصية التي تؤثر على تقييم الفرد للموقف الاتزان الانفعالي فإذا كان الفرد متزناً انفعالياً فإنه يتعامل مع الضغوط بشيء من الواقعية والهدوء، كما أنه يسعى لمواجهة الفشل والاحباطات التي يلاقيها أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة، وبالتالي فإنه سينبه أساليب المواجهة الفعالية التي تمكنه من

التعامل بإيجابية مع تلك المواقف بدلا من الهروب، كما أنه يكون قادرا على التحكم في انفعالات وهذا يساعده على التصدي بفعالية لما يواجهه من مواقف ضاغطة (Suldo, & Hubner, 2004, 667).

وتعرف (فضيلة السبعوي، 2008، 274) بأنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر، كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادرا على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها، وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء أكانت سعيدة أم حزينة أم المفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين.

ولقد اهتمت الدراسات السابقة بالعمل على تنمية الاتزان الانفعالي ومنها دراسة برنارد (Bernard, 1990) ودراسة (فوزية الدعكي، 2012) وربطت بعض الدراسات الاتزان الانفعالي ببعض المتغيرات كدراسة (اسامة المزيني، 2001) حول القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ودراسة (سمية عماره ونورة بو عيشه، 2013) حول العلاقة بين الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين.

ولأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى انه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا وتناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد. وقد أعطته عدة مسميات مثل (قوة الأنا، النضج الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الذات والصحة النفسية وغيرها). يتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس هما الاتزان والانفعال، مفهوم الاتزان (Stability) والذي يعني إن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوازن بالتساوي داخل الكائن الحي العودة إلى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان. (محمد ابراهيم العبيدي، 1990، 122).

ومن الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي دراسة (سالمة أبو غزالة، 2012) هدفت الدراسة للكشف عن فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين. ، ودراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta & Vitalia, 2013) التي هدفت إلى الكشف عن طريق تنمية سمات الشخصية في الضبط الانفعالي، وقد توصلت إلى دور البرامج في تنمية الاتزان الانفعالي.

كما تشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والشخصية، التي تُكسب الزوجة القدرة على التوافق مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة حياتها في الاتجاه الطبيعي؛ إذا ما كانت الزوجة غير قادرة على التعامل مع ما يواجهها من أحداث صادمة مثل: أحداث العنف والقهر، والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات وتظهر نتائجها السلبية في حياتها

المستقبلية على المستوى النفسي، والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية (الخطيب، 2007: 1064).

وتعرف المرونة النفسية حسب الرابطة النفسية الأمريكية ( American Psychological Association, 2008, 1) المرنة الايجابية في نشرتها التي أطلقت عليها اسم الطريق إلى المرونة الايجابية بأنها عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمأساة والتهديدات أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة.

وتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2014).

فالمراهقة هي مرحلة التأهب لمرحلة الرشد وهي تمتد بين سن الحادية عشرة من حياة الفرد والحادية والعشرين (مالك سليمان مخول، 1999).

ومن الدراسات التي تناولت المرونة النفسية دراسة (حنان المالكي، 2012) والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى تلميذات جامعة أم القرى. ودراسة (ربيعة مانع الحمداني، 2013) والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية. ودراسة (نعيمات شعبان علوان، 2014) والتي هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية، وقد توصلت جميعها إلى دور البرامج في تنمية المرونة النفسية.

وقد أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الايجابية، وقد بينت دراسة أونج وآخرون (Ong, et al., 2006: 730) أن النساء المطلقات اللاتي لديهن درجة عالية من المرونة كان لديهن انفعالات إيجابية تمثلت بتقبل الوضع بهدوء ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي، مقارنة بالنساء ذوات المرونة المنخفضة.

وهناك العديد من البرامج المستخدمة في تنمية التفكير الايجابي وفي هذا الصدد يشير ورك (Oelick, 1992, 42) بأن تعليم التفكير الايجابي هو تعليم لكيفية التركيز على المجالات البناءة ذات الأثر الايجابي على الفرد مدى الحياة، كما أنه يؤدي إلى الرضا الشخصي والشعور بجودة الحياة ويزيد الطموح ويحسن مهارات الأداء. ومن البرامج المستخدمة في تنمية التفكير الايجابي استراتيجيات التحدث الذاتي حيث يرى احمد صالح الخطيب (2007) ، كما تناولت برامج أخرى العمل على دراسة التفكير الايجابي وتنميته ومن تلك الدراسات دراسة (سميرة شند، 2008) حول فاعلية برنامج إرشادي انتقائي

تكاملي في تنمية مكونات الايجابية لدى عينة من المراهقين والتي توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات. ودراسة (محمد شاهين ونزيه حمدي، 2008): حول العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة في فلسطين، ودراسة (منال الخولي، 2012) حول أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى تلميذات الجامعة المتأخرات دراسيا. ودراسة (عظيمة عباس السلطاني، 2010) حيث تم التوصل إلى استنتاجات تمثلت في إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الايجابي كان تأثيره ايجابيا في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية، ودراسة (زياد بركات، 2006) التي توصلت إلى عدم وجود فروق جوهريّة بين درجات التلاميذ على اختبار التفكير الايجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم. ودراسة (أماني سالم، 2006) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية وذلك في التفكير الايجابي. ودراسة (ايمان سعيد عبد الحميد، 2012) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التفكير الايجابي على مقياس المشكلات السلوكية في اتجاه القياس البعدي.

## مشكلة البحث:

إن الأدلة على ضعف الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية تقتضي أن ندرس المشكلة ونحاول إيجاد حلول لها، ومن الأدلة على عجز أو قصور هذه القدرة أن أساليب تنظيم الانفعالي لدى المراهقين سيئة في كثير من الأوقات، كما أن أساليب التقارب والتواصل مع الآخرين أساليب غير آمنة، ففي فنلندا تتراوح نسبة انتشار عدم الاتزان الانفعالي بين الرجال العاديين ما بين 10-17 % بينما تتراوح ما بين 5-10 % بين النساء العاديات (Pekka tani, et al, 2004, 66).

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي ومهاراته من مثل دراسة أمانى سعيدة سيد (2006)، ودراسة يوسف محيلان سلطان (2008)، ودراسة أحلام عبد الستار (2011)، رأت الباحثة أن البرامج التكاملية المستندة إلى التفكير الايجابي يمكن ان تسهم في تنمية العديد من الجوانب النفسية لدى التلميذات.

ومن جهة أخرى فإن طبيعة المجتمع السعودي بشكل عام ومجتمع منطقة عرعر بشكل خاص يفرض دراسة هذا الموضوع نظراً لكونه من المجتمعات التي تتطور بسرعة كبيرة، في جميع المجالات التعليمية والصناعية والتكنولوجية، وهو ما لم يعتاد عليه أفراد المجتمع، ولا شك أن ذلك يشكل عبئاً على أفرادها وخاصة على فتياتهن وفي مرحلة المراهقة، ولذلك أصبح لزاماً دراسة هذا الموضوع والاهتمام به.

وانطلقت الباحثة بالاتجاه لهذه الدراسة من خلال ملاحظاتها لبعض التلميذات في مرحلة المراهقة في المدارس حيث يعانين نقصاً في الاتزان الانفعالي، مما يؤثر في صحتهن النفسية، وتوافقهن داخل المدرسة وخارجها، وخاصة علاقاتهن الاجتماعية مع زميلاتهن. ويتضح مما سبق أنه ما زال هناك نقص في توفير البرامج التدريبية المقترحة في مجال التفكير الايجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات وخاصة في المجتمع السعودي، وفي-حدود علم الباحثة-هناك ندره في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت برامج إرشادية لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية.

## أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على التفكير الايجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى المراهقات بالمرحلة المتوسطة. وذلك من خلال ما يلي:

1. تنمية القدرة لدى التلميذات للوصول الى الاتزان الايجابي الأفضل من خلال برنامج تكاملي قائم على التفكير الايجابي لديهن.
2. تنمية القدرة لدى التلميذات للوصول الى المرونة النفسية الأفضل من خلال برنامج تكاملي قائم على التفكير الايجابي لديهن.

## أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي نظرياً وتطبيقياً في الجوانب التالية:

أولاً: الأهمية النظرية

- 1-أهمية المتغيرات الرئيسية التي يتناولها، ألا وهي الاتزان الانفعالي، والمرونة النفسية، والتفكير الايجابي. وجميعها مفاهيم حديثة نسبياً وذات تأثير مباشر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات.
- 2-كما يستمد البحث أيضاً أهميته من طبيعة عينة الدراسة وهي تلميذات المرحلة المتوسطة في المراهقة وما لهذه المرحلة من خطورة وأهمية في توجيه سلوك وشخصية التلاميذ.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- 1-الإسهام في تنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة، مما يسهم في تقليل مشكلات نفسية لديهن، بحيث يؤدي في النهاية الي إبراز الجوانب والسمات الإيجابية لدى التلميذات.
- 2-كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة الخروج بالبرنامج الإرشادي التكاملية المستند إلى التفكير الايجابي وهو يعد ضروري لدى تلميذات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

**مصطلحات البحث:**

**1-الاتزان الانفعالي:**

يعرف (عبد عون عبود المسعودي، 2002:37) الاتزان الانفعالي بأنه أحد سمات الموجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصية وتفرده معهم. وتعرف الباحثة الاتزان الانفعالي بأنه الوصول بالفرد الى ضبط انفعالاته والتحكم بها في أغلب الأوقات بما يؤثر على أمرين ارتياحه ورضا وشعوره بالتوافق والميل الى الحوار داخل الأسرة من ناحية وهو ما يشكل البعد الشخصي ومن ناحية ثانية الوصول الى قيم ومعتقدات وعلاقات مع المجتمع وهو ما يشكل البعد المرتبط بالانفعالات مع الآخرين.

إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها التلميذة على المقياس المعد في هذه الدراسة.

**2-المرونة النفسية:**

تعرف بأنها" عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوط العمل، والمشكلات المالية" ( Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010, ).

وتعرف الباحثة المرونة النفسية بأنها التنوع والتطور الذي تظهره التلميذة في المواقف والصعوبات المختلفة التي تواجهها، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها التلميذة على المقياس المعد في هذه الدراسة.

### 3- الإرشاد التكاملي Integrated counseling

هو عبارة عن جهد منظم للاستفادة من مبادئ المدارس المختلفة التي يمكن ان توجد بين النظريات المختلفة بقصد إقامة علاقة وثيقة ومتبادلة ومتكاملة فيما بينها وبين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية، لذلك فهو منهج استقرائي أكثر منه استدلالى فبدلا من البدء بأفكار قبلية أو تصورات نظرية والتأكد من مدى صلاحية الحقائق للنموذج الفكري المقترح، فإن المرشد يقوم بإجراءات استقرائية فهو يجمع الحقائق ويحللها ثم يحاول إقامة بناء نظري يفسر هذه الحقائق (نادر فهمي الزبيد، 2008، ص 217).

#### منهج البحث:

اعتمدت الدراسة الحالية في تصميمها على المنهج شبه التجريبي.

#### محددات الدراسة:

-محددات زمنية : الفترة الزمنية وهي الفصل الدراسي الثاني للعام (1436 هـ-1437هـ).

-محددات مكانية: تم اختيار عينة الدراسة من مدارس المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر في المملكة العربية السعودية.

-محددات بشرية: تلميذات المرحلة المتوسطة تتراوح أعمارهن بين (13-15) سنة.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينتين للدراسة وهما:

#### 1. عينة التحقق من الشروط السيكومترية:

تم اختيار عينة التحقق من الشروط السيكومترية لمقاييس البحث والتأكد من صلاحيتها للقياس، وكذلك التعرف على مدى ملائمة الادوات المستخدمة في البحث لعينة البحث الأساسية، وتعيين الخصائص السيكومترية لها، كعينة عشوائية من تلميذات المرحلة المتوسطة، وقد بلغ عدد هذه العينة (250) تلميذة، وبعد استبعاد عدد (14) تلميذة لعدم الجدية والاهتمام بالتطبيق، أصبحت عينة التحقق مكونة من (236) تلميذة.

#### 2. عينة البحث

تكونت عينة الدراسة من (28) تلميذة تم اختيارهم بطريقة قصدية بحيث حققن الربيع الأدنى من التلميذات في الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية من ثلاث مدارس تم توزيعهن على مجموعتين احدهم تجريبية والبالغ عددها (14) تلميذة من مدرسة، والأخرى ضابطة بواقع (14) تلميذة من مدرستين.



## أدوات البحث

### 1. مقياس الاتزان الانفعالي

#### وصف المقياس:

هو مقياس من اعداد الباحثة حيث قامت الباحثة بتحديد أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي في المحاور

التالية:

#### البعد الاول: البعد الشخصي

ويتضمن هذا المجال درجة الارتياح والرضا والشعور بالتوافق والميل الى الحوار داخل الاسرة

ومدى تأثيره على صحته النفسية ويتضمن الفقرات من (1-22)

#### البعد الثاني البعد المرتبط بالانفعالات مع الآخرين

ويشمل هذا البعد ما يتضمنه الفرد من قيم ومعتقدات واتجاهات وعلاقات مع المجتمع ويتضمن

الفقرات من (23-40). وقد استفادة الباحثة في تحديد محتوى مقياس الاتزان الانفعالي للتلميذات في

المرحلة المتوسطة من الأطر النظرية والتطبيقية، والتي تتمثل في الاطار النظري، والاطلاع على

الدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بالاتزان الانفعالي، وخاصة ما يتعلق بالاتزان بالحياة الانفعالية

والاجتماعية، والتي سبق الاشارة اليها في الفصلين الثاني والثالث ومنها: محمد سلمان ضحيك (2004)

وعلي عليج خضر الجيملي (2005) سليمان سعيد مبارك (2008)، وفضيلة السبعواوي (2008)، ومحمد

حمدان (2010)

#### الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

#### أولاً: حساب الصدق

#### أ- الصدق العاملي:

للتأكد من صدق البناء العاملي لمقياس الاتزان الانفعالي، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة

استطلاعية بلغ عددها (236) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة، وتم استخدام التحليل العاملي

(Factor Analysis) بطريقة المكونات الرئيسية (Principle –Component Method)، ثم تدوير

متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation) بطريقة الفاريماكس (Varimax) لجميع المفردات المكونة

للمقياس، وذلك بهدف توفير أفضل درجة من التفسير للبناء العاملي المستخلص قبل التدوير. وقد تم تحديد

التحليل بعاملين للتحقق مما إذا كانت مفردات المقياس الفرعية تنسب حول تلك العوامل، وتم استخدام

الجذر الكامن (Eigen Value) بحسب معيار كايزر (Kaiser) بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل

عن الواحد صحيح، وبعد اعتماد (0.30) كحد أدنى لمستوى دلالة تشعب المفردة بالعامل وفقاً لمعيار

جليفورد (Guilford)، أشارت النتائج إلى أن جميع مفردات المقياس والبالغ عددها (43) مفردة جاءت

تشعباتها وفقاً لمعيار جليفورد أكبر من (0.30).

## ب- الاتساق الداخلي للمقياس

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي صدق الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

### ثانيا: ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس بعدة طرائق ومنها:

#### أ. ثبات الفا كرونباخ

حيث تم التأكد من ثبات فقرات وابعاد المقياس عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ لفقرات المقياس، وأبعاده، والمقياس ككل، أن قيم معاملات ثبات الفقرة للبعد الانفعالي قد تراوحت بين (0.46-0.87) بينما تراوحت للبعد الاجتماعي (0.50-0.88)، وهي قيم أقل من أو تساوي معامل ثبات البعد الذي تنتمي اليه الفقرة.

ب. كما تم حساب قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام طريقة كل من الفا كرونباخ ومعامل ثبات الفا المعياري، ومعامل ثبات جتمان، كما تم حساب معامل الثبات الكلي للمقياس، أن قيم معاملات ثبات الكلي للمقياس بلغت (0.91) مما يدل على ثبات الفقرات، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

#### ب. الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة استطلاعية بلغ عددها (236) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ورصدت الاستجابات، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بفواصل زمني مقداره اسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق، وقد بلغ (0.90) للدرجة الكلية وللاتزان الشخصي (0.81) وللاتزان الانفعالي المرتبط بالآخرين (0.87) وتعد هذه القيمة مناسبة لمثل هذا النوع من المقاييس، وتشير ذلك إلى أن ثبات المقياس مقبول.

## 2. مقياس المرونة النفسية

### وصف المقياس:

هو مقياس عد من قبل الباحثة من خلال الخطوات التالية:

1- قامت الباحثة بتعريف مفهوم المرونة النفسية وهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها الأفراد، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوط الدراسة، والمشكلات المالية"

(Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010, 58). ويقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها التلميذة على المقياس المعد في هذه الدراسة. ويتكون المقياس من 38 فقرة.

2-قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس بصورة أولية من خلال العودة للأطر النظرية وكانت كما يلي:

#### **البعد الاول: الدعم والمساندة الخارجية**

وهي ما تتلقاه التلميذات من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة كالأسرة والاصدقاء والاقارب وعدد فقراته (16) فقرة.

#### **البعد الثاني: التصرف والمساندة الذاتية**

هي طاقات تمتلكها التلميذات تتمثل بالمبادئ الاخلاقية والقيم الاجتماعية ومهارات المقاومة الذاتية كالتدين والتفائل التي تمكنه من تجاوز احداث الحياة بشكل ايجابي، وعدد فقراته ( 22) فقرة.

3-استفادت الباحثة في تحديد محتوى مقياس المرونة النفسية للتلميذات في المرحلة المتوسطة من الاعتبارات النظرية والتطبيقية، والتي تتمثل في الاطار النظري، والاطلاع على الدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بالمرونة النفسية، وخاصة ما يتعلق بالمرونة النفسية، ومنها: الاحمدي (2007) ، وولاء اسحق حسان (2008)، ومحمد سعد حامد عثمان (2010)، وحنان المالكي (2012)، وربيعة مانع الحمداني (2013).

## اجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (250) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة، وبعد ان تم استبعاد (14) تلميذة بقي العدد (236) تلميذة، وهي عينة التحقق من الشروط السيكومترية، وقد تمكنت الباحثة من نتائج الدراسة الاستطلاعية من حساب ما يلي:

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### أولاً: صدق المقياس

##### أ- الصدق العاملي:

للتأكد من صدق البناء العاملي لمقياس المرونة النفسية، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (236) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة، وتم استخدام التحليل العاملي (Factor Analysis) بطريقة المكونات الرئيسية (Principle –Component Method)، ثم تدوير متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation) بطريقة الفاريماكس (Varimax) لجميع المفردات المكونة للمقياس، وذلك بهدف توفير أفضل درجة من التفسير للبناء العاملي المستخلص قبل التدوير، وقد تم تحديد التحليل بأربعة عوامل للتحقق مما إذا كانت مفردات المقياس الفرعية تتشعب حول تلك العوامل، وتم استخدام الجذر الكامن (Eigen Value) بحسب معيار كايزر (Kaiser) بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل عن الواحد صحيح. وبعد اعتماد (0.30) كحد أدنى لمستوى دلالة تشعب المفردة بالعامل وفقاً لمعيار جيلفورد (Guilford)، أشارت النتائج إلى أن جميع مفردات المقياس والبالغ عددها (43) مفردة جاءت تشعباتها وفقاً لمعيار جيلفورد أكبر من (0.30).

##### ب- الاتساق الداخلي للمقياس

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للمقياس، أن معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبالتالي صدق الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

##### ثانياً: ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس بعدة طرائق ومنها:

##### أ- ثبات الفا كرونباخ

حيث تم التأكد من ثبات فقرات وابعاد المقياس عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ لفقرات المقياس، وأبعاده، والمقياس ككل، أن قيم معاملات ثبات الفقرة لبعدها الدعم والمساندة الخارجية قد تراوحت بين (0.89-0.44) بينما تراوحت لبعدها التصرف والمساندة الذاتية (0.88-0.51)، وهي قيم أقل من أو تساوي معامل ثبات البعد الذي تنتمي اليه الفقرة.

## ب- الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة استطلاعية بلغ عددها (236) تلميذات من تلميذات المرحلة المتوسطة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ورصدت الاستجابات، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بفواصل زمني مقداره أسبوعين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرثي التطبيق، وقد بلغ (0.93) للدرجة الكلية وللدعم والمساندة الاجتماعية (0.87) وللتصرف والمساندة الذاتية (0.88) وتعد هذه القيمة مناسبة لمثل هذا النوع من المقاييس، وتشير ذلك إلى أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات تناسب أغراض الدراسة الحالية.

## ثالثاً: البرنامج الإرشادي (اعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لدى التلميذات المراهقات لبيان فاعليته في تنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لديهم، ولقد استعانت الباحثة بالعديد من المراجع العربية والمراجع الأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بكيفية تكوين الاتجاه الإيجابي في التفكير لدى التلميذات المراهقات وكذلك البرامج التي تناولت طرائق الاتزان الانفعالي، وطرائق المرونة النفسية ومن ابرز تلك الدراسات (أنس سليم حسان، 2009) في تنمية المرونة النفسية، ودراسة محمود كاظم التميمي، 1997؛ وراشد، 2004؛ وتوفيق قاسم الرقب، 2011؛ وقاسم عبد المريد، 2009) في تنمية التفكير الإيجابي.

## أهداف البرنامج العامة:

تقوية العلاقة ومفهوم التفكير، وزيادة الاستبصار بالبناء المعرفي الذاتي، وزيادة الاستبصار بالبناء المعرفي الذاتي، وتعزيز التفكير الإيجابي، وان تتعرف التلميذات على اكثر العوامل التي تسبب حدوث الافكار السلبية، وان تتحدث التلميذات مع انفسهن بشكل اكثر ايجابية، وان يزيد اتزان التلميذات الانفعالي، وان يزيد اتزان التلميذات الانفعالي، وان يزيد توازن التلميذات بالحياة وعلاقتهم، وان تتمكن التلميذات من التسامح لتحسين الاتزان الانفعالي، وان تتمكن التلميذات من معرفة الذات لتحسين الاتزان الانفعالي، وان تتمكن التلميذات من ادارة الذات لتحسين الاتزان الانفعالي، وان تتعرف التلميذات على العوامل المؤثرة في المرونة النفسية لديهن، وان تتعرف التلميذات على ابرز الآليات في التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة مرنة، وأن تتمكن التلميذات من معرفة الذات لتحسين الاتزان الانفعالي

## الجدول الزمني لتطبيق البرنامج

يتراوح زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة؛ بحيث يشمل ترحيباً بالتلميذات ومراجعة الواجب في بداية كل جلسة، وتقديم أنشطة مختلفة في كل جلسة، وتنتهي كل جلسة بالواجب المنزلي.

### نتائج البحث ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه: توجد فروق بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة التجريبية (بعد التطبيق) وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة (بعد التطبيق) على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، وتحديد الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) للمقارنة بين المجموعتين، وذلك حسب الجدول التالي:

### جدول (1)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للاتزان الانفعالي ككل وللأبعاد

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
البعدي الشخصي	التجريبية	3.83	0.43	14	19.93	279.00	3.50	0.00
	الضابطة	2.77	0.63	14	9.07	127.00	-	
البعدي المرتبط بالانفعالات مع الآخرين	التجريبية	3.86	0.63	14	20.32	284.50	3.75	0.00
	الضابطة	2.53	0.75	14	8.68	121.50	-	
الدرجة الكلية	التجريبية	3.84	0.47	14	20.21	283.00	3.68	0.00
	الضابطة	2.68	0.66	14	8.79	123.00	-	

يوضح الجدول (1) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.01$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للأبعاد الانفعالية والاجتماعية وللدرجة الكلية، مما يدل على تحسن أعضاء المجموعة التجريبية في الاتزان الانفعالي على أعضاء المجموعة الضابطة في القياس البعدي، مما يؤيد الفرض الأول من فروض الدراسة، وهو فرض يتعلق بدور البرنامج الإرشادي في تحسين التلميذات.

ويتضح من نتائج الفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الاتزان الانفعالي، وترد هذه النتيجة إلى محتويات البرنامج التكاملي القائم على التفكير الإيجابي والتي ركزت على تعديل الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تعبر عن التلميذة، فالأنشطة والتمارين المستخدمة كانت فعالة في إكساب أفراد المجموعة التجريبية ذخيرة

معرفية وافية مكنتهن من مواجهة الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية ذات العلاقة بسلوك الاتزان الانفعالي، حيث ركز البرنامج على السماح للتلميذات بالتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن وآرائهن مما ساعدهن على اكتساب مهارات تساهم في ضبط الذات لديهن وحل المشكلات التي تواجههن مع الآخرين، وقد يكون للأنشطة المتعلقة بالتركيز على نقاط القوة والصفات الإيجابية.

وتعمل الأنشطة المستخدمة في تنمية الثقة لديهن، وتطوير القدرة على التعامل مع تغيرات الحياة، وتنمية القدرة في إدارة الذات وتحقيق الذات والشعور بالقوة الشخصية، وقد انعكس ذلك إيجابياً على هؤلاء التلميذات فأصبحت قدراتهن على ان يكن أكثر مرونة في التعامل مع الآخرين، وهذا يعمل على تحسين قدرتهن في التعامل مع التحديات والضغوطات التي تواجههن بشكل أفضل من السابق.

وربما ساعدت الأنشطة والإجراءات التكاملية المستخدمة في البرنامج أفراد المجموعة التجريبية من تعديل أفكارهن المتعلقة بالتعامل مع الآخرين بحيث أصبحن أكثر منطقية وعقلانية، حيث كانت لدى هؤلاء التلميذات أفكاراً غير منطقية وغير عقلانية، واعتماداً عليها يستخدمن أساليب مواجهة غير مناسبة. كذلك فإن البرنامج الإرشادي تضمن مهارات ساعدت التلميذات في تحمل المسؤولية والتكيف، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة فرص نجاحهن في الحياة الحقيقية، من خلال تدريبهن على سلوكيات جديدة ، ويساهم في أن تشعر التلميذات بالنجاح في إنجاز مهمات ومهارات جديدة. ويمكن أن يعزى مستوى الاتزان الانفعالي أيضاً إلى طبيعة الفنيات المستخدمة في هذا البرنامج خلال الجلسات وإلى تفاعل المشاركات معاً، حيث أبدت المشاركات تفاعلاً وانسجاماً، وقد عبرن بحرية عن وجهات نظرهن.

وقد اهتمت الدراسات السابقة بالعمل على تنمية الاتزان الانفعالي ومنها دراسة برنارد ( Bernard, 1990 ) ، وبقدر ما يكون الشخص مسيطراً على ذاته متحكماً فيها أمام المواقف الانفعالية بقدر ما يكون شخصاً متزنًا، على اعتبار أن الاتزان الانفعالي وسط فاصل على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية، فالشخص غير المتزن انفعالياً يتميز بعدم السيطرة على انفعالاته والاعتمادية الزائدة التي تؤدي إلى عدم قدرته على اتخاذ القرارات بنفسه، مما يجعله شخصاً غير فاعل في مجتمعه، وإن قدرة الفرد على تحمل المسؤولية هي المؤشر الأساسي للنضج الانفعالي، ذلك أن القدرة على تحمل المسؤولية تتطلب من الفرد أن يعتني بالعالم الذي يعيش فيه، ويقوم بدوره الخاص في البيت، ويسهم بالفعاليات الاجتماعية المختلفة، ويتجاوز المصلحة الشخصية الضيقة.

إن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي، والقدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة، ويتسم بالفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية، وشعور بالحرية وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه، وشعور بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية.

إن البرنامج الإرشادي التكاملي تجعل لدى التلميذات قدرة الفرد على التحكم بالانفعالات وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد، وأن تكون حياته الانفعالية ثابتة وليست متقلبة، وأن تتوازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته، ولديهن قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعورا بالرضا والسعادة، كما تجعل قدرة لدى التلميذات على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (سالمة أبو غزالة، 2012) التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالانفعال لدى عينة من المراهقين، ووجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الذكاء الوجداني والانفعال لصالح أعضاء المجموعة التجريبية، وتتفق مع نتائج دراسة (ولاء اسحق حسان ، 2008) حول فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى تلميذات الجامعة الإسلامية بغزة.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته

ينص هذا الفرض على أنه: توجد فروق بين متوسطات درجات تلميذات المجموعة التجريبية (بعد التطبيق) وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة (بعد التطبيق) على مقياس المرونة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، وتحديد الفروق بين المجموعتين تم استخدام اختبار مان وتني (-Mann Whitney) للمقارنة بين المجموعتين، وذلك حسب الجدول التالي:

جدول (2)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمرونة النفسية ككل وللأبعاد

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد د	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الدعم والمساندة الخارجية	التجريبية	3.80	0.58	14	19.75	276.50	-3.38	0.00
	الضابطة	2.83	0.77	14	9.25	129.50		
التصرف	التجريبية	4.19	0.48	14	21.50	301.00	-4.51	0.00



الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
والمساندة الذاتية	الضابطة	2.00	0.19	14	7.50	105.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	4.03	0.42	14	21.50	301.00	-4.51	0.00
	الضابطة	2.35	0.36	14	7.50	105.00		

يوضح الجدول (2) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.01$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للأبعاد للدعم والمساندة الخارجية، والتصرف والمساندة الذاتية وللدرجة الكلية، مما يدل على تحسن أعضاء المجموعة التجريبية في المرونة النفسية على أعضاء المجموعة الضابطة في القياس البعدي، مما يؤيد الفرض الثاني من فروض الدراسة، وهو فرض يتعلق بدور البرنامج الإرشادي في تحسين التلميذات. وتظهر النتائج أن المجموعة التجريبية تحسنت عما عليه سابقاً، ويعود ذلك لتنوع الأنشطة والفنيات وتكاملها المستخدمة في البرنامج ومنها ما ركز على زيادة الاستبصار بالبناء المعرفي الذاتي، وأن تعبر التلميذات عن مشاعرهم باللحظة الحالية المرتبطة بالأفكار المختلفة، وأن تتعلم التلميذات كيفية دحض الأفكار غير المنطقية، وأن تضع التلميذات قائمة بالإيجابيات والسلبيات والموازنة بينها، وأن تستعرض التلميذات الأفكار السلبية المختلفة، وأن تستعرض التلميذات الية للتخلص من الأفكار السلبية المختلفة، وأن تتحدث التلميذات مع أنفسهن بشكل أكثر إيجابية، أن يعرف الباحثة مهارة الحديث الإيجابي مع الذات، وأن تعي التلميذات بالجوانب المختلفة في أنفسهن، وأن يزيد قدرة التلميذات على مراقبة الذات، وأن يتعرف التلميذات على المقصود بتوكيد الذات، وأن تعبر التلميذات عن الإعجاب والاستياء من موقف يعيشونه، وأن تجيب التلميذات على ما ترغب به وما لا ترغب به، وأن تتوسع علاقات التلميذات الاجتماعية الحقيقية والمتخيلة، والتعرف على أهمية التسامح الانفعالي، والتعرف على آلية الوصول إلى التسامح، وأن تعي التلميذات ما يسيطروا عليه وما لا يسيطرون عليه في حياتهن، كما تم مساعدة التلميذات على تحديد الخصائص المميزة لفننهم العمرية، ومساعدة التلميذات على الإيمان بقدراتهن ودفعهن إلى المحاولة، وزادت القدرة على إدارة الذات من خلال قصة تقدم لهم، وقد وضعت التلميذات أهدافاً واضحة تساعدن في تنمية الذات.

توصيات ومقترحات البحث

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:

الاهتمام بفئة التلميذات في سن المراهقة من خلال توجيه الأنظار إلى هذه الفئة ومساندتها لكي تقوم بأدوارها المتعددة التي تمتلك فيها الكثير من المهارات والطاقات.

الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستند إلى التفكير الإيجابي والموجه إلى التلميذات من خلال تطبيقه في المدارس والمراكز الإرشادية.

إجراء المزيد من الدراسات التجريبية للكشف عن المشكلات والحاجات النفسية والاجتماعية لدى التلميذات في سن المراهقة في المملكة العربية السعودية.

### المراجع:

- أحلام علي عبد الستار (2011). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.
- أحمد الخطيب صالح (2007). الإرشاد النفسي في المدرسة (أسسه ونظرياته وتطبيقاته)، الطبعة الثانية، العين: دار الكتاب الجامعي.
- أسامة المزيني (2001). القيم الدينية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية.
- أنس سليم الأحمد (2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- إيمان سعيد عبد الحميد (2012). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، مجلة الطفولة والتربية، 12 (1) السنة الرابعة، 247-293.
- توفيق زايد الرقب (2006). درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- جمال منصور بن زيد (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير العقلاني لدى عينة من الطلاب الجامعيين وأثره على بعض المتغيرات النفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- حنان المالكي (2012). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 31 (3)، 137-167.
- ربيعة مانع الحمداني (2013) دراسة حول فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي في المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة تكريت.
- زياد بركات (2006). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. جامعة القدس المفتوحة، برنامج التربية منطقة طولكرم التعليمية، فلسطين.
- سالمة أبو غزالة (2012) فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى عينة من المراهقين، مجلة البحث العلمي في الآداب، 13، 1، 578-597.

سمية عمارة ونوره بو عيشة (2013). الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بأقسام الرابعة متوسط بولاية ورقلة، الملتقى الوطني الثاني، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

سميرة شند (2008). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الايجابية لدى عينة من المراهقين، مجلة القراءة والمعرفة، مصر، 75 (1)، 204-266.

عبد عون عبود المسعودي (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.

عظيمة عباس السلطاني (2010). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، 3(3).

علي عليج خضر الجميلي (2005). أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

فضيلة عرفات (2009). الاتزان الانفعالي لدى طلبة اعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالبحوث النفسية، مجلة جامعة بغداد، 1(2)، 93-116.

فوزية الدعيكي (2012). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التعبير الانفعالي لدى الطلاب من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. مجلة البحث العلمي في الآداب، 13، 1، 152-179.

قاسم عبد المريد (2009). أبعاد التفكير الايجابي في مصر، دراسة عملية، دراسات نفسية، 19(4)، 691-723.

مالك سليمان مخول (1999). علم نفس الطفولة والمراهق، ط6 دمشق: منشورات جامعة دمشق.  
محمد إبراهيم العبيدي (1990). قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم – كلية التربية ابن رشد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.

محمد سعد حامد عثمان (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

محمد سلمان ضحيك (2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

محمد شاهين ونزيه حمدي (2008). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة في فلسطين، وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 14(1)، 11-60.

محمود كاظم التميمي (1999). خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأسرى العراقيين العائدين، رسالة دكتوراه غير منشورة، آداب المستنصرية، العراق.

منال الخولي (2012). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى تلميذات الجامعة المتأخرات دراسيا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 48(2)، 197-242.

نادر فهمي الزيود (2008). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.  
نعمات شعبان علوان (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في زيادة المرونة الإيجابية "دراسة على عينة من أفراد الشرطة الفلسطينية"، مجلة جامعة الأقصى، 18(2)، غزة، فلسطين.  
يوسف محيلان سلطان (2008). اثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع في دولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

American Psychological Association, (2008). Task Force on resilience and strength in black children and adolescents.

Bernard, M (1990). Rational emotive therapy with children and Adolescents: Treatment straits, School psychology review, 19(3), 294-303.

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.

Nicoleta, R & Vitalia, I. (2013). The Influence of experiential Analysis on the Emotional stability in the Unifying Experiential Groups, Journal of Experiential Psychotherapy, 16(1), 3-12.

and successful Ong, A. D. et al., (2006). Psychological resilience, positive emotions Personality and Social Psychology, Vol.91 adaptation to stress in later life. Journal of .(4): 730-749

Orlick, T. (1992). Games for positive living. CA: ITA. Publications.

Pekka Tani ; Nina Lindberg; Matti Joukamaa; Raman Rimon and Tarja Pdrkka – Heiskanen (2004), Asperger Syndrome, Alexithymia and Perception of Sleep, Neuropsychology, Biological Psychiatry, 64-70.

Syndrome, Alexithymia and Perception of Sleep, Neuropsychology, Biological Psychiatry, 64-70.

Suldo, S & Hubner, E (2004). Does life satisfaction encyclopedic of women and gender: sex seminars and differences and the impact of society on gender, J, Worell (ED), 2(1), 667-676.