

## الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الإعدادي

Marwa M. Mostafa  
 Prof.Laila A. Karam El Din  
 Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,  
 Ain Shams University  
 Dr.Hany S. Atta  
 Psychology Lecturer, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,  
 Ain Shams University

مروه محمد مصطفى محمد  
 أ.د.ليلي أحمد كرم الدين  
 أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس  
 د.هاني سعد عطا احمد  
 مدرس علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

## المخلص

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي وجودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الإعدادي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادي بمدرسة عمرو بن العاص للتعليم الأساسي، ومدرسة الأمل للتعليم الأساسي، بمحافظة القاهرة ٥٠ من الذكور و ٥٠ من الإناث، وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة) ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة) ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، واختبار المصفوفات المتتابعة الملون لجون رافن ترجمة عماد أحمد (٢٠١٦)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي وجودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادي في الصمود النفسي وجودة الحياة والتفكير الإيجابي لصالح الذكور، واوصت الدراسة بتنمية الصمود النفسي للطلاب في المراحل التعليمية المختلفة لمواجهة التحديات والصعوبات في حياتهم.

**Psychological resilience and its relationship to quality of life  
 and positive thinking for The Preparatory First Grade students**

This study aimed to reveal the correlation between psychological resilience, quality of life and positive thinking for First Grade Preparatory students, The study used the correlative descriptive approach, and the study sample consisted of 100 male and female students from The Preparatory First Grade students at Amr Ibn Al- Aas School for Basic Education and Al- Amal School for Basic Education, Cairo Governorate 50 males and 50 females, and they were chosen by random method. The study tools were represented in the psychological resilience scale (prepared by the researcher), the quality of life scale (prepared by the researcher), the positive thinking scale (prepared by the researcher), and John Raven's Colored Progressive Matrices Test Translated by Imad Ahmed (2016), Statistical significance between males and females for The Preparatory First Grade students in psychological resilience, quality of life and positive thinking in favor of males, and the study recommended the need to develop psychological resilience of students in women Different educational solution to meet the challenges and difficulties that guide them in their lives.

(٢٠١٦) على قلة حصول الطلاب على الرضا من الحياة، وأهم مجالاتها الرفاهية العاطفية والمادية والجسدية.

توصلت دراسة آلاء ابراهيم (٢٠٢٠)، ودراسة منيرة محمد (٢٠٢٠) الى ضعف التفكير الايجابي لدى الطلاب من حيث النظرة التشاؤمية للمستقبل البعيد والقريب في حياتهم الشخصية والصحية والاجتماعية والمهنية وضعف الانضباط الذاتي الايجابي وضعف التقبل الايجابي للاختلاف مع الآخرين، وقد توصلت دراسة دعاء حافظ (٢٠١٨) الى قلة وضعف التفكير الايجابي وتنظيم الذات وجودة الحياة لدى الطلاب بالمدارس.

وأشارت دراسة يسرى طاهر (٢٠١٩) ودراسة رشا حسين (٢٠١٨) على ضعف الصمود النفسي للطلاب من ضعف السيطرة على النفس وضعف وجود رؤية واضحة عما يريدون تحقيقه في حياتهم وقلة ادراكهم لذاتهم، وقلة التحكم في الاستجابات للمواقف وضعف مواجهة التحديات المختلفة التي قد تواجههم، وضعف التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين وضعف التعامل مع الناس في ظروف مختلفة، وأشارت دراسة عصام محمد (٢٠١٨) دراسة منصور محمود (٢٠١٨) الى ضعف جودة الحياة للطلاب وأن تنمية مهارات التفكير الايجابي تعمل على تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى الطلاب، وكذلك أوصت بضرورة تنمية التفكير الايجابي وجودة الحياة.

ما لاحظته الباحثة من ضعف طلاب الصف الاول الإعدادي في السيطرة على النفس، وقلة التحكم في الاستجابات للمواقف والاستجابات لأشخاص آخرين، وضعف التقبل الايجابي للاختلاف مع الآخرين، النظرة التشاؤمية للمستقبل البعيد والقريب وافقدهم لمقومات التفكير الايجابي، وضعف قدرات الطالب على التوافق مع معلميه واصدقائه، وضعف التكيف مع المجتمع، مما دفع الباحثة إلى اجراء دراسة العلاقة بين الصمود النفسي وجودة الحياة والتفكير الايجابي، وبذلك تكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. ما طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وجودة الحياة والتفكير الايجابي لدى طلاب الصف الأول الإعدادي؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي على مقاييس (الصمود النفسي، جودة الحياة، التفكير الايجابي) وفقا لمتغير النوع؟

#### أهداف الدراسة:

١. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي وجودة الحياة والتفكير الايجابي لدى طلاب الصف الأول الإعدادي.

٢. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي على مقاييس (الصمود النفسي، جودة الحياة، التفكير الايجابي) وفقا لمتغير النوع.

#### أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في:

أ. التعرف على النواحي النظرية المتعلقة بالصمود النفسي في التفكير الايجابي وجودة الحياة للطلاب، وتسلط الضوء على مفهوم كلا منهم والعوامل التي تؤثر عليهم.

ب. أهمية تنمية قدرة الطالب على التعامل بكفاءة مع ضغوط وتوترات وتحديات الحياة اليومية، وقدرته على النهوض والتعافي من المحن والصدمات نتيجة لنموه الايجابي.

٢. الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في:

أ. يمكن أن تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع طلاب المدارس الاعدادية.

ب. تساعد الدراسة في توجيه المعلمين والمتخصصين إلى وضع الخطط، والبرامج التي تساعد على تنمية الصمود النفسي والتفكير الايجابي وجودة الحياة لطلاب الصف الأول الإعدادي.

يواجه الطالب الكثير من الضغوط في الحياة سواء اجتماعية أو اقتصادية أو تعليمية أو أسرية أو شخصية، فيحتاج الانسان الصمود للتغلب على هذه الضغوط.

ويساعد الصمود النفسي الطلاب على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروب دامية أو أمراض مزمنة، أو مشكلات أسرية وغيرها (ورد محمد، ٢٠١٤، ٣)، ويمثل الصمود جوهر علم النفس الايجابي من خلال التأكيد على كيفية تغلب الإنسان على التجارب المؤلمة (سام جولدشتين، وروبرت بروكسي، ٢٠١١، ١٨)، وأكدت العديد من الدراسات على أهمية الصمود النفسي Psychological Resilience حيث أكدت دراسة رشا حسين (٢٠١٨) على أهمية العلاقة بين الصمود النفسي ونوعية الحياة، ودراسة زينب محمد (٢٠١٨) على الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز والأمن النفسي، ووأكدت دراسة طه عبدالرحمن (٢٠١٨) ودراسة رافتوبولوس وباتس (Raftopoulos, M. (2011) على أهمية الصمود النفسي.

كما يساعد الصمود النفسي الطالب على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي (فاتن فاروق عبدالفتاح، وشيرى مسعد حليم، ٢٠١٥، ٩٨)، ويساعد الصمود النفسي الطلاب على التعامل بكفاءة مع الضغوط والشدائد ومواجهة التحديات اليومية والنهوض من العثرات التي تسببها خيبة الأمل والأخطاء والصدمات، وأن يضع الطالب لنفسه أهدافا واقعية واضحة وأن يحل المشكلات وأن يعامل نفسه والآخر بإحترام ورفعة ويدفعه الى التفكير بايجابية.

ويعد التفكير الايجابي قدرة الطالب الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأساق عقلية ومنطقية ذات طابع تقاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة. (أماني سعيدة، ٢٠٠٥، ٩)

كما يؤدي التوجه المتفائل في الحياة إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات ايجابية للنجاح والسعادة والإنجاز، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطى المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل، وأكدت بعض الدراسات على أهمية جودة الحياة Quality of Life والتفكير الايجابي Positive Thinking ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والصمود النفسي لدى الطلاب فتناولت دعاء حافظ (٢٠١٨) أهمية التفكير الايجابي لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة، وتناول عصام محمد (٢٠١٨) أهمية مهارات التفكير الايجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل وتناول منصور محمود (٢٠١٨) أهمية التفكير الايجابي وجودة الحياة.

يعد التفكير الايجابي وجودة الحياة من العوامل الأساسية في حياة الإنسان من حيث المساعدة على توجه الحياة وتقديمها، والمساعدة على حل كثير من المشكلات، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة تسيرها لصالحه.

#### مشكلة الدراسة:

يواجه طلاب الصف الاول الاعدادى الكثير من الضغوط والتحديات سواء بيئية أو اجتماعية أو نفسية أو تعليمية أو من مخاوف الحياه وقلق المستقبل والخوف من مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي.

وقد أكدت الدراسات السابقة على التفكير السلبي للطلاب وقلة التمتع بالحياه برفاهية حيث أكدت دراسة حسناء عبدالله ومحمد عبدالسلام وإيمان عبدالحكيم (٢٠٢٢) ودراسة ورد محمد (٢٠١٨) ودراسة يسرى طاهر (٢٠١٩) ودراسة منيرة محمد (٢٠٢٠) على ضعف جودة الحياة لدى الطلاب بالمرحلة الاعدادية من حيث ضعف الرضا النفسي والصحة النفسية والتوافق النفسي مع نفسه والآخرين، وضعف التكيف مع المجتمع والتواصل والتفاعل وتكوين علاقات اجتماعية، ووجود أعراض مرضية تؤثر على العمل والعلاقة مع الآخرين، وضعف قدرات الطالب على التوافق مع معلميه واصدقائه ومدرسته التي يلتحق بها، وأكدت دراسة مروه صلاح محمود

ج. يمكن أن تسهم هذه الدراسة في توجيه نظر المسئولين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي إلى أهمية الصمود النفسي والتفكير الإيجابي وجوده الحياة لدى الطالب.

#### مظاهر الدراسة:

الصمود النفسي Psychological Resilience: هو التوافق الجيد في مواجهة الشدة، والصدمة، والمأساة والتحديات، ومصادر الضغوط الأسرية والمشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوطات العمل والضغوط الاقتصادية، والنهوض والتعافي من الضغوط الصعبة في الحياة. (American Psychological Association, 2014)

وهو القدرة على التعافي من الشعور السلبي والقدرة على المرونة الإيجابية أمام تحديات الصدمة. (Green, 2010)

وتعرف إجرائياً: هو قدرة طلاب الصف الأول الإعدادي على مواجهة الضغوط وحل المشكلات ومواجهة المحن والصدمات والتغلب عليها، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصمود النفسي بالدراسة الحالية.

جودة الحياة Quality of Life: هو حصول الفرد على الرضا من الحياة، وأهم مجالاتها الرفاهية العاطفية والمادية والجسدية، وتتحقق من خلال الانخراط في العلاقات الشخصية الجيدة، وتوافر فرص تنمية الشخصية، وممارسة الحقوق، والمشاركة في المجتمع. (VandenBos, G. R., 2015, 871)

وتعرف إجرائياً: هو قدرة طلاب الصف الأول الإعدادي على الاستمتاع بالحياة والرفاهية العاطفية والمادية والجسدية وممارسة الحقوق، والمشاركة في المجتمع وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس جودة الحياة بالدراسة الحالية.

التفكير الإيجابي Positive Thinking: التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير، يجعل الفرد يكيف عقله على التعامل مع الأفكار، والمواقف والمشكلات بصورة سهلة، وثقة ومهارة، مما ينتج عنه نتائج إيجابية. (منيرة محمد، ٢٠٢٠، ٧٨)

ويعرف إجرائياً: هو تمتع طلاب الصف الأول الإعدادي بالسعادة والفرح والتفائل وحسن الظن بالآخرين والتركيز على الإيجابيات، ويلاحظ كل ما هو جميل، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي بالدراسة الحالية.

#### دراسات سابقة:

دراسات تناولت الصمود النفسي وجودة الحياة:

١. أجرت يسرى طاهر (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى التعرف على مقدار الإسهام الذي يمكن أن يقوم به البرنامج في تنمية الصمود الانفعالي وأثره على جودة الحياة، وسارت الدراسة وفق المنهج شبه التجريبي، واستخدمت أدوات البرنامج المقترح، ومقياس الصمود النفسي وجودة الحياة، وتتمثل عينة الدراسة في ٢٥٨ طالب وطالبة بالمرحلة الإعدادية مقسمين إلى مجموعة تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي للدرجة الكلية للصمود الانفعالي (المساندة الاجتماعية، القيم الأخلاقية، المرونة، التفاؤل، التعاطف، الوعي الذاتي) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي للدرجة الكلية لجودة الحياة (الجسمي، الاجتماعي، المعرفي، الانفعالي) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

٢. هدفت دراسة زهرة شريف (٢٠١٩) إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى طلبة المقبلين على التخرج والكشف عن الفروق في الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وكذا الكشف عن الفروق في الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة

المقبلين على التخرج، تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الصمود النفسي، ومقياس التوجه نحو الحياة، طبقت على عينة مكونة من ٥٠ طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلاب.

٣. وهدفت دراسة نسمة محمد (٢٠٢٠) إلى التعرف على قدرة الصمود النفسي ونوعية الحياة في التنبؤ بالدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ معلمة من معلمات رياض الأطفال بمحافظة الفيوم تراوحت أعمارهن بين (٢٦ - ٤٥) عاماً، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس الصمود النفسي، ومقياس نوعية الحياة، ومقياس الدافعية المهنية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي ونوعية الحياة وبين الدافعية المهنية.

دراسات تناولت الصمود النفسي والتفكير الإيجابي:

١. دراسة غادة محمد (٢٠١٥) هدفت إلى التعرف على علاقة الكفاءة الأكاديمية بكل من الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي وتكونت عينة البحث من ١٥٤١ طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس (الكفاءة الأكاديمية - الصمود الأكاديمي - التفكير الإيجابي)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى درجة كل من (الكفاءة الأكاديمية، الصمود الأكاديمي، التفكير الإيجابي) كانت بالمستوى المرتفع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الكفاءة الأكاديمية والتفكير الإيجابي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي لصالح متوسط درجات الذكور، ويوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لكل من (الكفاءة الأكاديمية، والصمود الأكاديمي، التفكير الإيجابي) لدى الطلاب.

٢. تناولت دراسة آلاء إبراهيم (٢٠٢٠) تعرف فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات عينة القصيم، وتكونت العينة من ٢٨ طالبة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت مقياس التفكير الإيجابي (الثقة بالنفس - التفاؤل - المرونة الفكرية) ومقياس الصمود الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود الأكاديمي بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسات تناولت جودة الحياة والتفكير الإيجابي:

١. دراسة جنفاني وخانباني وميماريان (Ghanavati, Khanbani & Memarian, 2016) وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي على بعض أبعاد الرضا عن الحياة: الرضا عن الذات، الرضا عن البيئة. ركز البرنامج على مهارات التفكير الإيجابي التالية: إدراك الأفكار والمشاعر والسلوك، حوار الذات الإيجابي، ممارسة التحديات، الاستبدال، وشملت الدراسة عينة من طلاب المدارس ما تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٠ - ١٣) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الرضا عن الذات والرضا عن البيئة لصالح المجموعة التجريبية ما يدل على فعالية البرنامج في تحسين هذه الأبعاد من الرضا عن الحياة.

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في هدفها حيث تهدف الدراسة الحالية الى الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى عينه من الطلاب الصف الأول الاعدادى.

#### فروض الدراسة:

تتمثل فروض الدراسة المراد التحقق من صحتها واختبارها في الآتي:

١. الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصمود النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الصف الأول الاعدادى.
٢. الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الصف الأول الاعدادى.
٣. الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي.
٤. الفرض الرابع: توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي.
٥. الفرض الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة.

#### إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

١. اعداد أدوات الدراسة الحالية (مقياس الصمود النفسي- مقياس التفكير الإيجابي- مقياس جودة الحياة).
٢. عرض أدوات الدراسة على المشرف و اجراء التعديلات بها.
٣. اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بلغت ٣٠ طالب وطالبة وتطبيق المقاييس عليها للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.
٤. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاساسية ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادى بمدرسة عمرو بن العاص للتعليم الأساسي، ومدرسة الأمل للتعليم الأساسي، بمحافظة القاهرة.
٥. تم تطبيق أدوات الدراسة في الترم الثاني للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢.
٦. تصحيح مقياس المشكلات النفسية باستخدام مفاتيح الخاصة بالمقياس وادخال البيانات على برنامج SPSS.
٧. التحقق من صحة الفروض للدراسة الحالية والتوصل الى نتائج.

#### الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة أساليب المعالجة الإحصائية التالية: معامل بيرسون لحساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الدراسة والدرجة الكلية، واستخدام معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية لبيان ثبات أدوات الدراسة الحالية، والمتوسطات الحسابية لحساب الفرق بين متوسطات مقياس الصمود النفسي ومقياس جودة الحياة ومقياس التفكير الإيجابي لطلاب الصف الأول الاعدادى، واستخدام اختبار T- test لبيان الفروق بين المتوسطات والدلالة الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادى في مقياس الدراسة الحالية باستخدام برنامج SPSS.

#### عينة الدراسة:

تم اختيار العينة الاساسية للدراسة من ١٠٠ طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الإعدادى بمدرسة عمرو بن العاص للتعليم الأساسي، ومدرسة الأمل للتعليم الأساسي، بمحافظة القاهرة ٥٠ من الذكور و ٥٠ من الاناث ويكون اختيارهم بالطريقة العشوائية، تتراوح اعمارهم الزمنية بين (١٢ - ١٣) سنة، بمتوسط عمرى قدره ١٢,٩ عاما، بانحراف معيارى قدرى ٠,٦١، وتراوح معدل نكاثهم ما بين (٩٠ - ١٠٩)، بمتوسط ٩٤,٠٢ وانحراف معيارى ٣,٣١، وأن يكون الطلاب مستجدين، وأن يكون الطالب خال من أى مرض مزمن أو أعاقه وكذلك آبائهم وأمهاتهم وأشقائهم، وأن يكون أفراد العينة من المنتظمين بالحضور للمدرسة وألا يتردد على عيادة للصحة النفسية ولم يتعرض لبرامج تعديل سلوك سابقا، وأنهم يعيشون مع والديهم.

#### أدوات الدراسة:

١. مقياس الصمود النفسي (اعداد الباحثة): يتمثل الهدف الرئيسى من بناء مقياس

٢. دراسة محمود منصور (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة وكل من (التفكير الإيجابي، جودة الحياة)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت أفراد العينة من ٢٠٠ طالب من طلاب الثانوية العامة بمحافظة المنيا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وشملت أدوات الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي في أبعاد (فاعلية الذات التعايشية، فاعلية الذات المعرفية، فاعلية الذات الانفعالية وفاعلية الذات الاجتماعية)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية وجودة الحياة في أبعاد فاعلية الذات التعايشية، وفاعلية الذات الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس.

٣. دراسة (Sadeghloo et.al (2019) هدفت الدراسة الى تحديد أثر التدريب على التفكير الإيجابي على نوعية حياة آباء المراهقين المصابين بالتلاسميا. وتم إجراء هذه الدراسة شبه التجريبية على ٥٢ من والدى المراهقين المصابين بالتلاسميا الذين حضروا مستشفى Taleghani في مقاطعة جولستان، إيران في عام ٢٠١٧، وتم تقسيم العينات بشكل عشوائى إلى مجموعتين من التدخل والتحكم وكانت أدوات جمع البيانات فى هذه الدراسة هى استبيان منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة Whoqol- Bref واستبيان المعلومات الديموغرافية، وتوصلت الدراسة الى أن التدريب يعمل على تنمية التفكير الإيجابي من جودة حياة آباء المراهقين ويمكن أن يكون استخدام هذا البرنامج وسيلة فعالة لتحسين نوعية حياة الوالدين. ويقترح استخدام تدريب التفكير الإيجابي كاستراتيجية فعالة لزيادة جودة حياة الآباء والأمهات مع الأطفال المرضى.

٤. دراسة منيرة محمد (٢٠٢٠) وهدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة. وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي الدين وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة ٢٤٨ طالبة تم اختيارهن عشوائيا وجمع البيانات من العينة استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة ومقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وقد توصلت الدراسة الى أن مستوى التفكير الإيجابي يتسم بالارتفاع لدى طالبات المرحلة الجامعية. كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة وأنه يمكن التنبؤ التفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال درجات الرضا عن الحياة.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة فى تناول موضوع الدراسة، فقد استفادت من دراسة يسرى طاهر (٢٠١٩) ودراسة زهرة شريف (٢٠١٩) ودراسة نسمة محمد (٢٠٢٠) فى موضوع الصمود النفسى ومفهومه وأهميته وأبعاد وجودة الحياه وأهميتها للطلاب وكذلك استفادت من دراسة غادة محمد (٢٠١٥)، ودراسة آلاء ابراهيم (٢٠٢٠) فى التفكير الإيجابي ومفهومه وأهميته وأبعاده.

واختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة فى تناول عينتها مثل دراسة زهرة شريف (٢٠١٩) كانت عينتها من طلاب الجامعات، بينما كانت عينة دراسة يسرى طاهر (٢٠١٩) من المرحلة الاعدادية، وبذلك استفادت الدراسة الحالية فى اختيار العينة وكانت من طلاب الصف الأول الاعدادى.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة فى السير وفق المنهج الوصفي الارتباطي، وبعض الأساليب الاحصائية المستخدمة مثل دراسة منيرة محمد (٢٠٢٠)، ودراسة محمود منصور (٢٠١٨).

طالب وطالبه مناصفة بين الذكور والإناث بين طلاب الصف الأول الإعدادي، كما تم تطبيق مقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الإعدادية لأمل سليم وآخرون (٢٠٢١)؛ على نفس العينة، وكان معامل الارتباط بينهما ٠,٦١، وهو ارتباط مرتفع يدل على صدق المقياس.

ب. ثبات الاتساق الداخلي: ويوضح ذلك الجدول التالي.

جدول (١) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية (ن = ٣٠)

البعد	السيطرة على النفس	التحكم في الاستجابات للأحداث والمواقف	التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين
السيطرة على النفس	-		
التحكم في الاستجابات للأحداث والمواقف	**٠,٤٥	-	
التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين	**٠,٤٣	**٠,٤٤	-
الدرجة الكلية	**٠,٨٨	**٠,٧٢	**٠,٧٤

\*\* تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١

التفكير الإيجابي هو التعرف على مستوى التفكير الإيجابي من حيث (التوقع الإيجابي، والانضباط الذاتي الإيجابي، والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين) لدى طلاب الصف الأول الإعدادي، تم حساب معاملات الصدق بالطرق الآتية:

أ. صدق المحك: تم تطبيق المقياس الحالي بأبعاده الثلاثة على عينة قوامها ٣٠ طالب وطالبه مناصفة بين الذكور والإناث بين طلاب الصف الأول الإعدادي، كما تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لطلاب المرحلة الإعدادية (اعداد السيد أحمد وآخرون، ٢٠١٩)؛ على نفس العينة، وكان معامل الارتباط بين درجات مقياس التفكير الإيجابي (اعداد السيد أحمد وآخرون، ٢٠١٩) ومقياس التفكير الإيجابي للدراسة الحالية ٠,٦١ وهو معامل ارتباط مرتفع يدل على صلاحية المقياس للاستخدام.

ب. ثبات الاتساق الداخلي: ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٢) ثبات مقياس الصمود النفسي بطريقة ألفا لكرونباخ

البعد	معامل الثبات
السيطرة على النفس	٠,٧٦
التحكم في الاستجابات للأحداث والمواقف	٠,٧٧
التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين	٠,٦٨
الدرجة الكلية	٠,٧٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدعو إلى الثقة في ثبات المقياس وجاء معامل الثبات ٠,٧٨ مما يؤكد ان الاختبار صالح لما وضع لقياسه.

٢. مقياس التفكير الإيجابي (اعداد الباحثة): يتمثل الهدف الرئيسي من بناء مقياس

جدول (٣) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية (ن = ٣٠)

البعد	التوقع الإيجابي	الانضباط الذاتي الإيجابي	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
التوقع الإيجابي	-		
الانضباط الذاتي الإيجابي	**٠,٤٥	-	
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	**٠,٥٣	**٠,٥١	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٣	**٠,٨٠	**٠,٨١

\*\* تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١

جدول (٤) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية (ن = ٣٠)

البعد	البعد النفسي	البعد الأكاديمي	البعد الجسمي	البعد الاجتماعي والاقتصادي
البعد النفسي	-			
البعد الأكاديمي	**٠,٤٣	-		
البعد الجسمي	**٠,٤١	**٠,٤٢	-	
البعد الاجتماعي والاقتصادي	**٠,٤٨	**٠,٤٦	**٠,٥٨	-
الدرجة الكلية	**٠,٥٨	**٠,٦٦	**٠,٨٣	**٠,٨٢

\*\* تشير إلى مستوى دلالة ٠,٠١

يلاحظ من الجدول السابق تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس فكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على تماسك البنية الداخلية للمقياس وصدق المقياس، وتم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة ألفا لكرونباخ كالتالي:

جدول (٥) ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة ألفا لكرونباخ

البعد	معامل الثبات
البعد النفسي	٠,٧٥
البعد الأكاديمي	٠,٦٧
البعد الجسمي	٠,٧٤
البعد الاجتماعي والاقتصادي	٠,٦٨
الدرجة الكلية	٠,٧٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يؤكد ان الاختبار صالح لما وضع لقياسه.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

٢ نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة

باستخدام برنامج الاحصاء SPSS؛ ويتضح ذلك في الجدول التالي:

احصائيا بين الصمود النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الصف الأول

الاعدادي، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون،

جدول (٧) معاملات الارتباط بين مقياس الصمود النفسي ومقياس جودة الحياة

جودة الحياة					البعد	
الدرجة الكلية	الاجتماعي والاقتصادي	الجسمي	الاكاديمي	النفسي	السيطرة على النفس	الصمود النفسي
**٠,٨٥	**٠,٦٣	**٠,٦٨	**٠,٤٣	**٠,٤٥	التحكم في الاستجابات للأحداث والمواقف	
**٠,٥٢	**٠,٥٢	**٠,٤٢	**٠,٣٧	**٠,٣٨	التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين	
**٠,٨٤	**٠,٦٥	**٠,٨٥	**٠,٥٢	**٠,٤٤	الدرجة الكلية	

\*\*دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١.

شريف (٢٠١٩)، ودراسة نسمة محمد بكرى عبدالله (٢٠٢٠)، ودراسة زينب صبري (٢٠٢١) على أن الطلاب ذوى صمود نفسى مرتفع يمتنعوا بالرضا عن الحياة والتفاؤل للمستقبل، وأن تنمية الصمود النفسي للطلاب يرفع لديهم مستوى جودة الحياة، ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن الصمود النفسي يتأثر بجودة الحياة لدى الطلاب وتوجد بينهما علاقة ارتباطية موجبه بمعنى أنه كلما ارتفع الصمود النفسي لطلاب الصف الأول الإعدادى ارتفع مستوى جودة الحياة لديهم، وكلما انخفض الصمود النفسي لطلاب الصف الأول الإعدادى انخفض مستوى جودة الحياة لديهم، حيث أن تفاعل الطالب مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية (تفاؤل، نظره ايجابية للأحداث)، وجدانيه (الرضا عن الذات، والشعور بالسلام الداخلي، والطمأنينة والهدوء النفسي، ومفهوم ذات إيجابي)، وسلوكيه (تحقيق أهداف واقعيه على أرض الواقع، تفاعل إيجابي مع البيئة المحيطة، ردود أفعال إيجابية تجاه المجتمع) ترفع لدى الطالب مستوى جودة الحياة.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، باستخدام برنامج الاحصاء SPSS؛ ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين مقياس الصمود النفسي ومقياس التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي			الابعاد		
الدرجة الكلية	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	الانضباط الذاتي الإيجابي	التوقع الإيجابي	السيطرة على النفس	الصمود النفسي
**٠,٦٣	**٠,٦٤	**٠,٤٣	**٠,٤٠	التحكم في الاستجابات للأحداث والمواقف	
**٠,٤٧	**٠,٤٦	**٠,٣٧	**٠,٣٦	التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين	
**٠,٦٨	**٠,٦٣	**٠,٤٩	**٠,٤٧	الدرجة الكلية	

\*\*دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥.

والصمود النفسي للأحداث والمجتمع، وأكدت ويسنر (2011) Wisner, M. D. وكاميليا وآخرون (2019) Kamelia, H., et.al وجودنج وآخرون Goodin, et.al (2019) أن الصمود النفسي يساعد على التفكير الإيجابي، وهو عملية ديناميكية تطورت مع مرور الوقت من خلال تجارب الذهان والخبرات الانتحارية المصاحبة لها، ويمكن فهم الصمود النفسي باستخدام نهج ديناميكي متعدد المكونات يدمج نماذج مرونة التخزين المؤقت والاسترداد والصيانة. ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن الصمود النفسي يتأثر بالتفكير الإيجابي لدى الطلاب وتوجد بينهما علاقة ارتباطية موجبه بمعنى أنه كلما ارتفع الصمود النفسي لطلاب الصف الأول الإعدادى ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لديهم، وكلما انخفض الصمود النفسي لطلاب الصف الأول الإعدادى انخفض مستوى التفكير الإيجابي لديهم، حيث أن مواجهة الضغوط وحل المشكلات ومواجهة المحن والصدمات والتعامل معها بكفاءة والتعافي من تلك الضغوط والتغلب عليها من خلال قدرتهم على تحمل المسؤولية وتميزهم بالمرونة والتفاؤل والتماسك الشخصى يعمل على الشعور بالسعادة والفرح والتفاؤل وحسن الظن بالآخرين والتركيز على الإيجابيات.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة

يتضح من جدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كلا من الصمود النفسي وجودة الحياة لدى طلاب الصف الأول الإعدادى، حيث جاءت جميع معاملات ارتباط درجات الطلاب على بعد السيطرة على النفس لمقياس الصمود النفسي ودرجاتهم على أبعاد مقياس جودة الحياة (النفسي- الأكاديمي- الجسمي- الاجتماعي والاقتصادي) دالة احصائيا، وبالتالي فإنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب الصف الأول الإعدادى على مقياس الصمود النفسي وبين درجاتهم على مقياس جودة الحياة وبالتالي تؤكد هذه النتيجة على قبول الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي".

واتفقت النتيجة الحالية مع دراسة ورد مختار (٢٠١٤)، ودراسة أسماء مسعود (٢٠١٧)، ودراسة يسرى طاهر (٢٠١٩)، ودراسة رشا حسين (٢٠١٨) بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى الطلاب، ويرجع ذلك الى ان الطلاب الذين لديهم صمود نفسى مرتفع يكون له دور فى تحسين مستوى نوعية حياتهم بمجالاتها المختلفة، والتي تجعل الطالب قادر على اقامة علاقات اجتماعية جيدة مع زملائه ومع اسرته، والشعور بالاستقلالية، ويتوفر لديهم سبل الراحة واستقراره النفسي والاجتماعي، وأكدت دراسة حواء إبراهيم أحمد (٢٠١٦)، ودراسة منى نبيل عبدالمعبود (٢٠١٨)، ودراسة زهرة

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كلا من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الإعدادي، حيث جاءت معاملات ارتباط درجات الطلاب على بعد السيطرة على النفس لمقياس الصمود النفسي ودرجاتهم على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي (التوقع الإيجابي- الانضباط الذاتي الإيجابي- التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين) دالة احصائيا. وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة ناهد جميل السيد (٢٠٢١) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبه لدى الطلاب بين الصمود النفسي (الكفاءة الاجتماعية، حل المشكلات، المرونة، ادارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) وبين التفكير الإيجابي (التوقعات الايجابية، الضبط الانفعالي، حب التعلم، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي، السماحة والارحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية)، كما تتفق تلك النتيجة مع دراسة غادة محمد أحمد (٢٠١٥) ودراسة زينب محمد حسن (٢٠١٣)، ودراسة آلاء ابراهيم على (٢٠٢٠) فى وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي للطلاب والتفكير الايجابي، فالطالب الذى يتمتع بالتفكير الايجابي بالسعادة والفرح والتفاؤل وحسن الظن بالآخرين والتركيز على الإيجابيات والنظرة المتفائلة نحو المستقبل والمجتمع يكون على مستوى عالى من مواجهة المحن والثبات الانفعالي

الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادي في التفكير الإيجابي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غادة محمد (٢٠١٥)، ودراسة آلاء إبراهيم (٢٠٢٠)، ودراسة حواء إبراهيم أحمد (٢٠١٦)، ودراسة مروه صلاح (٢٠١٦) حيث توصلت إلى تلك الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الذكور.

وتختلف هذا النتيجة مع دراسة منيرة محمد حمد (٢٠٢٠)، ودراسة محمود منصور (٢٠١٨) حيث توصلت إلى تلك الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث، ويمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادي في التفكير الإيجابي لصالح الذكور، حيث يرجع إلى النظرة المستقبلية التي ينظر بها الطالب إلى حياته المستقبلية فالطالب يفكر في حياته وبناء مستقبله بحريه، على عكس الإناث التي يتوقف تفكيرها في مستقبلها على الزواج وارتباطها بزوجها هل يسمح لها بالعمل أو دراسة معينة أو دراسات عليا في كلية ما، لذلك الذكور لديهم نظرة ايجابية بسبب زيادة التفاؤل في حياتهم الشخصية والصحية والاجتماعية والمهنية، تفهم الاختلاف بين الناس وتشجيع الاختلاف بالنظر له بمنظور ايجابي بعكس الإناث وما يصيبهم من قلق بشأن ذلك، بالإضافة إلى محدودية العلاقات الاجتماعية للإناث مقارنة بالذكور، كل هذا يجعل الإناث أقل ايجابية في التفكير من الذكور.

٢ نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة". واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار T-test، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١١) قيمة دلالة اختبار (ت) ومستويات دلالة الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد النفسي	الإناث	٥٠	٢٥,٢٢	٢,٤٠	٣,٠٩	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٢٦,٨٤	١,٤٠		
البعد الأكاديمي	الإناث	٥٠	٣٠,٠٨	١,٩٦	٩,٩٨	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٣٣,٦٦	١,٥٩		
البعد الجسمي	الإناث	٥٠	٢٢,٦٤	٢,٥٩	٦,٦٠	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٢٦,٢٢	٢,٨٢		
البعد الاجتماعي والاقتصادي	الإناث	٥٠	٣١,٣٦	٣,٤٦	٥,٥٨	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٣٤,٢٨	١,٢٩		
الدرجة الكلية للمقياس	الإناث	٥٠	١٠٩,٧٠	٦,٨١	٩,٨٢	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	١٢١,٠٠	٤,٤٤		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (ت) لمقياس جودة الحياة بلغت ٩,٨٢ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الإناث ١٠٩,٧٠ ومتوسط درجات الذكور ١٢١,٠٠ لمقياس جودة الحياة لصالح الذكور، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس جودة الحياة لصالح الذكور من طلاب المرحلة الاعادية، وقبول الفرض الخامس والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادي في جودة الحياة، وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة ناهد جميل السيد (٢٠٢١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب في جودة الحياة لصالح الذكور وتعود تلك الفروق إلى أن البنات لم ينخرطوا في الجماعات بشكل كامل، كما أن تحمل المسؤولية الاجتماعية تحتاج لديهن وقت كبير، وأن الصعوبات في البيئة قد تؤثر سلباً على توافهم، ويكونوا غير قادرين على مواجهة الضغوط مما يؤثر على حياتهن وطريقة تقبلهن للأمور، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة زينب محمد حسن (٢٠١٣)، ودراسة دعاء إبراهيم عبدالله (٢٠١٧) حيث توصلت إلى تلك الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة لصالح الذكور،

(الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة ...)

إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي". واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار T-test باستخدام برنامج الاحصاء SPSS، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٩) قيمة دلالة اختبار (ت) ومستويات دلالة الفروق بين الذكور والإناث في الصمود النفسي

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السيطرة على النفس	الإناث	٥٠	٢٢,٣٢	٢,٩٥	٧,٠٧	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٢٦,٤٠	٢,٨٠		
التحكم في الاستجابات للأحداث والمواقف	الإناث	٥٠	٣١,٧٦	١,١٥	٥,٧٣	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٣٣,٥٦	١,٨٩		
التحكم في الاستجابات لأشخاص آخرين	الإناث	٥٠	٣١,٣٦	٢,٠٠	٧,٠٠	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٣٣,٨٠	١,٤٢		
الدرجة الكلية للمقياس	الإناث	٥٠	٨٥,٤٤	٣,٩٤	٩,٦٦	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٩٣,٧٦	٤,٦٤		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (ت) لمقياس الصمود النفسي ككل بلغت ٩,٦٦ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الإناث ٨٥,٤٤ ومتوسط درجات الذكور ٩٣,٧٦ في مقياس الصمود النفسي لصالح الذكور، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الصمود النفسي لصالح الذكور من طلاب المرحلة الاعادية، وقبول الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادي في الصمود النفسي لصالح الذكور"، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد كامل محمد (٢٠١٩) ودراسة أسماء مسعود محمد (٢٠١٧)، ودراسة (Hasan, D., et.al (2017)، ودراسة غادة محمد أحمد (٢٠١٥)، ودراسة حواء إبراهيم أحمد (٢٠١٦) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود النفسي لصالح الذكور وأن الطلاب الذكور أكثر تحملاً للأعباء والضغوط النفسية، وتختلف هذا النتيجة مع دراسة رشا حسين (٢٠١٨)، و (Aboalshamat (2018) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود النفسي لصالح الإناث، ويمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الصف الأول الإعدادي في الصمود النفسي لصالح الذكور أن الإناث لديهن الخوف من التعرض لتهديد خطير، أو محنة أو صدمة شديدة، وقلة تحقيق التكيف الإيجابي، وتدنى التعافي من الصدمات.

٢ نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي"، وتم استخدام اختبار T-test، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠) قيمة دلالة اختبار (ت) ومستويات دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التوقع الإيجابي	الإناث	٥٠	٣٠,٧٦	١,٩٣	٨,٥٩	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٣٣,٧٦	١,٥٣		
الانضباط الذاتي الإيجابي	الإناث	٥٠	٢١,٥٠	٢,٢٧	١٠,٣٧	*٠,٠١
	الذكور	٥٠	٢٦,٣٨	٢,٤٣		
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	الإناث	٥٠	٣٠,٦٢	٣,٥١	٦,١٥	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٣٤,٠٨	١,٨٦		
الدرجة الكلية للمقياس	الإناث	٥٠	٨٢,٨٨	٤,٩٤	١٣,٤١	*٠,٠٠
	الذكور	٥٠	٩٤,٢٢	٣,٣٦		

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (ت) لمقياس التفكير الإيجابي بلغت ١٣,٤١ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وبالتالي فإنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الإناث ٨٢,٨٨ ومتوسط درجات الذكور ٩٤,٢٢ لمقياس التفكير الإيجابي لصالح الذكور، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفكير الإيجابي لصالح الذكور من طلاب المرحلة الاعادية، وقبول

٢٢ (١١)، ١-٥٧.

٦. حواء إبراهيم أحمد إيليش. (٢٠١٦). الإسهام النسبي للصدود النفسي والامتنان فى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.
٧. دعاء إبراهيم عبداللاه. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين شمس.
٨. دعاء حافظ عباس شلبي. (٢٠١٨). تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة مدخل لتحسين تنظيم الذات وجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.
٩. رشا حسين محمد محمود. (٢٠١٨). العلاقة بين الصدود النفسي ونوعية الحياة لدى فاقدي أحد أعضاء الجسم المراهقين، رسالة دكتوراة غير منشورة. معهد الدراسات والبحوث البيئية. جامعة عين شمس.
١٠. زهرة شريف. (٢٠١٩). الصدود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة محمد بوضايف بالمسلية.
١١. زينب صبرى عبدالحليم. (٢٠٢١). الصدود النفسي وعلاقته بوجهه الضبط والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب ذوى الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة المنصورة.
١٢. زينب محمد الرفاعي. (٢٠١٨). الصدود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز والأمن النفسى لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة المنصورة.
١٣. سام جولد شتين، روبرت ب. بروكس. (٢٠١١). الصدود لدى الأطفال. (ترجمة صفاء الأعسر). القاهرة: المركز القومي للترجمة.
١٤. طه عبدالرحمن محمد. (٢٠١٨). علاقة الصدود النفسي والأمل ببعض المهارات الشخصية لدى المتفوقين بالمرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة. معهد البحوث والدراسات البيئية. جامعة عين شمس.
١٥. عصام محمد على. (٢٠١٨). برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمى فى التربية جامعة عين شمس. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ١٩(٥)، ١٢٣-١٤٣.
١٦. غادة محمد أحمد شحاته. (٢٠١٥). الكفاءة الأكاديمية فى ضوء نظرية الاستجابة للمفردة وعلاقتها بكل من الصدود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لطلبة جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق.
١٧. فائق فاروق عبدالفتاح وشيرين مسعد حليم. (٢٠١٥). الصدود النفسى لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، ٩٠: ١٤٣.
١٨. محمود منصور ابوالحسن منصور. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة بنى سويف.
١٩. مروه صلاح محمود الحسينى. (٢٠١٦). الفروق بين طلاب الجامعة تبعاً لمستويات الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بأنماط التفكير الإيجابي والسلبي لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.
٢٠. منصور محمود ابوالحسن. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة بنى سويف.
٢١. منى نبيل عبدالمعبد الخشن. (٢٠١٨). نمذجة العلاقات السببية بين الصدود

وتختلف هذا النتيجة مع دراسة منيرة محمد حمد (٢٠٢٠)، ودراسة محمود منصور ابوالحسن (٢٠١٨) حيث توصلت الى تلك الدراسات الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى جودة الحياة لصالح اناث. ويمكن تفسير ذلك ان كل من الذكور والاناث لديهم ظروف حياته مختلفة وغير متشابه، طبيعة الذكور لهم حرية الحركة والتصرف والخروج ولا يوجد عليهم قيود، بعكس الإناث اللاتي لن يتحركن أو يخرجن الا فى ظروف معينة او تحت رقابه.

#### توصيات الدراسة:

١. الاهتمام بمفهوم التفكير الإيجابي واثراء المناهج التربوية به فى المراحل التعليمية المختلفة فيما يتناسب مع كل مرحلة وخاصة المرحلة الاعدادية.
٢. تشجيع المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم على تعيين اخصائين فى الارشاد النفسى مؤهلين يكونون قادرين على الاستماع والاستيعاب للمشكلات النفسية التى يعانى منها الطلاب فى المرحلة الاعدادية.
٣. عمل ندوات لأولياء الامور فى اطار المشاركة المجتمعة من خلال مجالس الآباء على مستوى الادارات المدرسية بهدف توعيتهم بأهمية بث الافكار الايجابية لدى ابنائهم.
٤. عمل برامج توعوية وندوات للأسرة والمدرسين بالاهتمام بتنمية الصدود النفسى والجودة الحياة والتفكير الإيجابي للذكور والاناث، وتفهم ما يواجههم من مشكلات وحلها معهم وخاصة فى المرحلة الاعدادية.
٥. تفعيل دور الارشاد التربوى فى المدارس من خلال الندوات والمحاضرات للمعلمين والدارسين للتوعية بأهمية الصدود النفسى والجودة الحياة والتفكير الايجابي للذكور والاناث.

#### البحوث المقترحة:

١. اجراء دراسة مقارنة فى الصدود النفسى والتحصيل الدراسى لطلاب المرحلة الاعدادية (الاناث-الذكور).
٢. فعالية برنامج إرشادى قائم على الصدود النفسى فى تنمية التفكير الايجابي لطلاب المرحلة الاعدادية.
٣. فعالية برنامج إرشادى قائم على الصدود النفسى فى تنمية الشعور بالأمن النفسى لطلاب المرحلة الاعدادية.
٤. فعالية برنامج إرشادى قائم على الصدود النفسى فى تنمية جودة الحياة لطلاب المرحلة الاعدادية من ضحايا التنمر.

#### المراجع:

١. أحمد كامل محمد الحوراني. (٢٠١٩). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلبة غير السعوديين فى جامعة أم القرى. مجلة الإرشاد النفسى مركز الارشاد النفسى بجامعة عين شمس، (٥٤)، ١-٤٨.
٢. أسماء مسعود محمد. (٢٠١٧). التنبؤ بالصدود النفسى من خلال المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المعاقين حركيا. مجلة التربية جامعة الازهر، ١٧٥(٢)، ٢٢٠-٢٦٠.
٣. آلاء ابراهيم على. (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصدود الأكاديمي لدى عينة من طالبات عينة القصيم، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة القصيم بالسعودية.
٤. أماني سعيدة سيد إبراهيم. (٢٠٠٥). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية. مجلة كلية التربية فى الإسماعيلية جامعة قناة السويس. (٤)، ١٠٥-١٦٩.
٥. أماني محمد سعد الدين الموجي. (٢٠١٩). برنامج مقترح فى العلوم قائم على التفكير الإيجابي والتعلم التوليدى واستخدام الخرائط الذهنية فى تنمية مهارات الحل الإبداعى للمشكلات والدافعية للإنجاز والتحصيل المعرفى لتلاميذ المرحلة الإعدادية، المجلة المصرية للتربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية،

- psychological resilience as predictors of stress among Hurricane Katrina survivors, The faculty of the graduate school southern university and Agricultural and mechanical college, 14: 158.
35. Gooding, Patricia Ann & Littlewood, Donna & Owen, Rebecca & Johnson, Judith & Tarrier, Nick. (2019). Psychological resilience in people experiencing schizophrenia and suicidal thoughts and behaviours, **Journal of Mental Health**, 28(6).
36. Raftopoulos, M & Bates, G. (2011). It's that knowing that you are not alone: The role of spirituality in adolescent resilience. **International Journal of children's spirituality**, 16(2), p 151- 167.
37. VandenBos, G. R. (2015). **APA dictionary of psychology** (2<sup>nd</sup> ed.). Washington. DC: American Psychological Association.
38. Wisner, M. D. (2011). Psychological strengths as predictors of effective student leadership, **Christian Higher Education**, 10(3), 353- 375.
- النفسى والرضا المهني وجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.
٢٢. منيرة محمد حمد محمد. (٢٠٢٠). تفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. **دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، (١١٩)، ٧١ - ٩٤.
٢٣. ناهد جميل السيد زهران. (٢٠٢١). الرضا الذاتى والصمود النفسى وعلاقتهما بالكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة. معهد البحوث والدراسات العربية بالقاهرة، جامعة الدول العربية.
٢٤. نسمة محمد بكرى عبدالله. (٢٠٢٠). الصمود النفسى ونوعية الحياة كمنبئات بالدافعية المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة القاهرة.
٢٥. ورد محمد مختار عبدالسميع. (٢٠١٤). الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.
٢٦. ورد محمد مختار، سناء محمد سليمان، ماجي وليم يوسف. (٢٠١٨) فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسى لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، **مجلة البحث العلمى فى التربية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس**، (١٠) ١٩، ٢١٣ - ٢٥٣.
٢٧. يسرى طاهر عكاشة. (٢٠١٩). فاعلية برنامج لتنمية الصمود الانفعالى وأثره على جودة الحياة لدى الأيتام المراهقين بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين شمس.
28. Sadeghloo, Adeleh & Shamsae, Parna & Hesari, Elham & Akhondzadeh, Golbanhar & Hojjati, Hamid. (2019). The effect of positive thinking training on the quality of life of parents of adolescent with thalassemia, **International Journal of Adolescent Medicine and Health** 34(3).
29. American Psychological Association. (2014). **The road to resilience**. Washington, DC: American Psychological Association.
30. Ghanavati, M., Khanbani, M. & Memarian, A. (2016). The Effectiveness of Five- Factor positive Thinking Skills on Students' Satisfaction of Life Environment, Self Satisfaction and Personal Self Control. **Paper Presented at Canadian Conference on Positive Psychology**, June 15- 17.
31. Hasan, D., Kazmi, U. E. R. & Jawahir, K. (2017). Gender Differences In Adjustment Issues, Quality Of Life And Psychological Resilience Among Hostel Students. **Pakistan Journal of Gender Studies**, 15(1), 45- 60.
32. Harris, Kamelia & Gooding, Patricia & Haddock, Gillian & Peters, Sarah. (2019). Factors that contribute to psychological resilience to suicidal thoughts and behaviours in people with schizophrenia diagnoses: qualitative study, **BJPsych Open**, 5(5).
33. Aboalshamat, KT & Alsiyud, AO & Al- Sayed, RA & Alreddadi, RS & Faqiehi, SS & Almeahmadi SA. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. **Nigerian Journal of Clinical Practice**, 21(8). 1038- 1043.
34. Green, Mary Boltan. (2010). **Evacuation status, Age, In come and**