

فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين^١

د/ ولاء رجب عبد الرحيم ابراهيم^٢

مدرس بقسم الدراسات النفسية بكلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

المخلص:

استهدفت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقاً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتتكون من (١٠) مراهقين، والمجموعة الضابطة وتتكون من (١٠) مراهقين. وقد تراوحت أعمارهم من (١٨ - ١٩) سنة، بمتوسط حسابي ١٨,٥ سنة، وانحراف معياري قدرة ٠,١٥٨١. وقد استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل المتعلم (إعداد الباحثة)، ومقياس المتانة العقلية (إعداد الباحثة)، والبرنامج التدريبي (إعداد الباحثة).

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية. كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه القياس البعدي. بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي، وذلك على مقياس المتانة العقلية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي - التفاؤل المتعلم - المتانة العقلية.

مقدمة:

تعد مرحلة المراهقة فترة الانتقال التدريجي بين الطفولة والبلوغ، مع حدوث تغيرات جسدية تشير إلى البلوغ والنضج (Spear, 2000; Pinyerd & Zipf, 2005). وأيضاً حدوث تغييرات جذرية في الشبكات العصبية والفسولوجية. ويتعين على المراهقين مواجهة تحديات جديدة وتحمل المسؤولية عن قضايا مثل: حياتهم الأكاديمية والمهنية، وزيادة الاستقلال العاطفي والجسدي عن

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٤/٧/٦ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٤/٨/٩

^٢ ت: ٠١١٢٣٠٠٦٦٦٦
Email: dr.w01123006666@gmail.com

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
الوالدين والأشقاء(Paus et al, 2008). كما أن المراهقين الذين هم أكثر متانة عقلياً يمكنهم التعامل
مع هذه القضايا بشكل أكثر فعالية (Villasana et al, 2016; Sağkal & Özdemir, 2019).

وقد ظهر أكثر من ٩٥% من مصطلح المتانة العقلية في العديد من الدراسات والأبحاث
منذ عام ٢٠٠٠، وتم إجراء غالبية هذه الأبحاث داخل مجال التربية البدنية، بالاعتماد في البداية
على المقابلات مع نخبة من الرياضيين والمدربين، وعلى الدراسات المستعرضة والدراسات
الاستقصائية (Gucciardi & Gordon , 2011).

وفي السنوات الأخيرة ، قام الباحثين بتوسيع تركيزهم إلى ما هو أبعد من مجال الرياضة
مثل: المجال الطبي (Colbert, Scott, Dale, & Brennan, ٢٠١٢)، والمجال الحربي
(Godlewski & Kline , 2012)، وكذلك مجال الحياة العامة (Horsburgh, Schermer,)
(Veselka, Vernon , 2009). وشهد العقد الماضي زيادة الاهتمام العلمي بالمتانة العقلية MT
في المجال النفسي؛ حيث أكدت دراسة نيكولز وآخرين (Nicholls et al ٢٠٠٨) ، ودراسة
مادريجال Madrigal (٢٠١٤) على وجود علاقة موجبة بين المتانة العقلية والتفاؤل.

ويشار إلى المتانة العقلية (MT) Mental Toughness بأنها السمة المميزة التي تمكن
المراهق من التغلب على المواقف الصعبة (Jones & Moorhouse, 2007 ، Weinberg ,
2010).

وينظر البعض إلى المتانة العقلية على أنها سمة قابلة للتغيير من خلال التدريب على
المهارات النفسية، (على سبيل المثال Postigo et al, ٢٠٢١).

ويتزايد الاعتراف بالمتانة العقلية ، فهو مفهوم اكتسب زخماً في الآونة الأخيرة، لدوره
في الصحة النفسية للمراهقين. وهو يشمل عناصر المقاومة النفسية ومهارات التكيف والتنظيم
العاطفي. وقد بدأت الدراسات في استكشاف دورها الوقائي ضد الضغوطات والصعوبات النفسية؛
مما يشير إلى أن المراهقين الأقوياء عقلياً مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع الضغوطات والتحديات
(Feirui Ni, 2024).

وحدد كلوف وإيرل وسيويل Clough, Earle, & Sewell (٢٠٠٢) المراهقين الذين
يتسمون بالمتانة العقلية بأنهم يميلون إلى أن يكونوا اجتماعيين ومنفتحين؛ لأنهم قادرين على البقاء
هادئين ومسترخيين يتمتعون بالقدرة التنافسية في العديد من المواقف، ولديهم مستويات قلق أقل من

غيرهم، مع شعور عالٍ بالثقة بالنفس ، ويمكن لهؤلاء الأفراد أن يظلوا غير متأثرين نسبياً بالمنافسة أو الشدائد".

كما أن المراهقين لديهم خياران ليعيشوا الحياة، إما الاستجابة بتفاؤل أو بتشاؤم في التعامل مع المهام أو المشكلات المختلفة أثناء النمو. ووفقاً لـ بيترسون وسيليجمان فإن التفاؤل جزء من الشخصية القوية، فالتفاؤل في الحياة يوجه الشخص إلى خطوات العمل واتخاذ القرار (in: Roellyana and Listiyandini, 2016).

فالمراهق المتفائل يتصرف بحكمة. وفقاً لـ سلاميت (Slamet, 2014)، فإن التفاؤل هو توقعات قوية إيجابية لكل شيء، على الرغم من مواجهة الشخص مشكلة إلا أن لديه إعتقاد بالقدرة على مواجهتها وتقديم حلول. والتفاؤل في الحياة لدى المراهقين سيجعل كل الأشياء التي تعيق استكشاف إمكاناتهم الخاصة وإيجاد هويتهم، هي محفز ومعزز لهم.

ويميل المتفائلون إلى التخطيط للإجراءات المستقبلية، وطلب المساعدة، ورؤية الفشل كشيء يمكن تصحيحه. ومع ذلك ، فإن التفاؤل لا ينشأ فقط من التحفيز الداخلي للمراهق ، ولكن يؤثر أيضاً التحفيز الخارجي على تفاؤل المراهق (Adilia, 2010).

فالتفاؤل في حياة المراهق يعتمد على ما لديه من خبرات سابقة خلال مرحلة الطفولة. وكما يرى سليجمان هناك ثلاثة عوامل تؤثر على تفاؤل الشخص هي: الصحة health ، والآباء parents ، والبيئة وخبرات الحياة life experiences and environment ؛ حيث ينمو التفاؤل لدى المراهقين ليس بناءً على سماتهم الشخصية فقط، ولكن أيضاً من خلال بيئة المراهقين التي تساهم في اكساب المراهقين التفاؤل (in: Putri and NRH , 2015)

وتعد إحدى البيئات التي يتفاعل فيها المراهقون هي الأسرة والأقران، فالأمهات والآباء لهم دور مهم جداً في تربية الأطفال ومنحهم الحب، وهم مسؤولون عن تقديم التوجيه الذي يمكن أن يساعدهم على عيش الحياة بشكل متفاؤل (Purnama & Wahyuni, 2017) ؛ حيث تمتلئ فترة المراهقة بالعديد من المخاوف والمشاكل التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على المراهق؛ إذ يشعر المراهقون غير المقربين من والديهم بعدم الارتياح في الأسرة (Sari et al , 2018) .

وتساهم العلاقات بين الأقران في النمو الاجتماعي للمراهقين ؛ حيث إن العلاقات الجيدة مع الأقران من شأنها أن تزيد من احترام الذات والمهارات الاجتماعية لدى المراهقين. وعندما

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين . ■
تتحسن المهارات الاجتماعية ، سيكون من الأسهل على المراهقين حل المشكلات من خلال طلب المشورة أو الدعم العاطفي (Mota & Matos, 2013).

وبناءً على ما سبق، وجدت الأبحاث السابقة أن ارتباط المراهقين بوالديهم وأقرانهم له دور مهم جداً في حياة المراهقين، وكذلك الحال مع التفاؤل في حياة المراهق والذي وجد أنه يتأثر بالوالدين والبيئة والتجارب والخبرات الحياتية (Alfiasari , 2023).

ولسبر أغوار مفهوم التفاؤل، يستلزم فهم الشعور العكسي الكامل، وهو التشاؤم pessimism، فالتشاؤم هو الرغبة العامة في حدوث نتيجة سلبية ، بما في ذلك مشاعر التوتر وانخفاض مستوى السيطرة على الأحداث (Valle& Mateos, 2008). فالتفاؤل يرى جانباً إيجابياً في الأحداث من خلال النظر إلى النكسات كفرص للتعلم وليس عيوباً في الشخصية (Sajid & Zubair, 2022).

والتفاؤل المتعلم وفقاً لمارتن سليجمان (1991) هو شعور بالحماس والثقة والتحكم، الذي يتطور بمجرد أن يحقق الفرد نجاحات صغيرة ، وكيف يفكر الفرد في الأحداث التي تقع في حياته، التي تؤثر بشكل كبير على أنواع التصرفات التي يتخذها، كما يرى سليجمان أيضاً أن التفاؤل المتعلم هو وجود توقع قوي على الرغم من النكسات والإحباطات التي لا مفر منها؛ لأن الأحداث سوف تتحول في النهاية وتكون جيدة (Seligman, 1991).

ونظراً لأهمية دور التفاؤل المتعلم بما يتضمنه من العديد من الاستراتيجيات في تحسين المتانة العقلية للتعامل بفعالية مع الصعوبات والتحديات التي يواجهها المراهقون، عمدت هذه الدراسة إلى إثبات فعالية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين .

مشكلة الدراسة:

المراهقة هي فترة تغيرات كبيرة في المجالات الفسيولوجية والمعرفية والاجتماعية والعاطفية (Santrock, 2014). وعلى الرغم من أن هذه الفترة من الحياة هي فترة محفوفة بالمخاطر من حيث الضغوط النفسية (Andersen & Teicher, 2008)، إلا أنها تعد فترة من الفرص التي يمكن أن تحدث فيها مكاسب إيجابية. علاوة على ذلك، يواجه المراهقون تحديات متنوعة تتعلق بالقضايا التنموية والتعليمية والمهنية، وتتعلق أيضاً بالعلاقات بين الأقران والعائلة، ويمكن القول أن المراهقين الذين هم أكثر متانة عقلياً يمكنهم التعامل مع هذه القضايا بشكل أكثر فعالية (Sarı, Bilek, & Çelik, 2018).

فالمتانة العقلية هي موضوع مهم؛ لأنه يحتوي على عدة جوانب رئيسية مثل: الثقة بالنفس، وضبط الانتباه، والمرونة، والتفكير في النجاح، والتفاؤل، والوعي، والتنظيم العاطفي، والقدرة على التعامل مع التحديات (Gucciardi , 2016). كما أكدت دراسة سيرج وآخرين (Serge et al ٢٠١٤) على تحسن المتانة العقلية لدى المراهقين.

ومن ثم ، عمدت الباحثة في هذه الدراسة إلى تدريب المراهقين على استراتيجيات التفاؤل المتعلم لتحسين المتانة العقلية لديهم؛ حيث أكدت دراسة نيكولز وآخرين (Nicholls et al ٢٠٠٨)، و دراسة مادريجال (Madrigal ٢٠١٤) على وجود علاقة دالة بين المتانة العقلية والتفاؤل.

فالمتفائلون يتفوقون على أقرانهم الأقل تفاؤلاً في مجالات الحياة المختلفة. وعلى مدى العقود القليلة الماضية ، أكدت الأبحاث على الآثار المفيدة لتعميم التوقعات الإيجابية؛ حيث يرتبط التفاؤل بشكل كبير بالرفاهة النفسية أكثر من العلاقات الشخصية والصحة الجسدية والنتائج التعليمية والمهنية. (Carver& Scheier, & Segerstrom, 2010; Segerstrom, 2007; Tetzner , 2018). علاوة على ذلك، فإن المتفائلين يواجهون مستويات أقل من الضيق، ويكونون أكثر نجاحاً في التعامل مع المواقف الضاغطة. (Kivimäki et al., 2005; Robinson & Liu, 2013; Tetzner & Becker, 2015).

ويعتبر سليجمان Seligman أول من أشار إلى مفهوم التفاؤل المتعلم من خلال نموذج المعدل الذي أعده عام (١٩٨٤)، واعتبره وسيلة للتغلب والتكيف الفعال مع المعوقات، واستخدام أساليب فعالة لحل المشكلات. ويتم تعلمه من خلال التفكير في الحديث السلبي مع الذات ومن خلال التفكير في ردود الأفعال بطريقة جيدة (Seligman, 1992).

ويمكن تدريب المراهق على استراتيجيات التفاؤل المتعلم، من خلال تغيير المعتقدات السلبية عن الذات إلى إيجابية وتعزيز التوقعات الإيجابية حول ذاته والآخرين، واعتبار الصعاب أو المشاكل مؤقتة، وعدم لوم أنفسهم على النتائج السلبية (Seligman, 1992).

وانطلاقاً من الأدبيات السابقة — ونظراً لأهمية هذا المجال — عمدت الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين؛ حيث تبين إستقرائياً— في حدود إطلاع الباحثة — أنه لا توجد دراسة تناولت هذا الموضوع .

هذا ، وقد تبلورت مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين .■

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي، وذلك على مقياس المتانة العقلية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين، والتحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج بعد انتهاء فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على مفهومي علم النفس الإيجابي وهما: التفاؤل المتعلم، والمتانة العقلية؛ لما لهما من دور في تحسين مواجهة المراهقين للضغوط وتحديات الحياة.
- استخدام استراتيجيات التفاؤل المتعلم في تغيير أفكار المراهقين ومشاعرهم وسلوكياتهم؛ لتحسين المتانة العقلية لديهم.
- تقديم تصور نظري عن متغيرات الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

- إعداد مقياس التفاؤل المتعلم، والتأكد من خصائصه السيكومترية.
- إعداد مقياس المتانة العقلية، والتأكد من خصائصه السيكومترية.
- تصميم برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم لتحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين.

- تقديم نتائج وتوصيات يمكن الاستفادة بها في دراسات وأبحاث أخرى يمكن أن تثري علم النفس.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي Training program: يُعرف إجرائياً بأنه مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية التي يقوم بها المراهقون في البرنامج وفق مخطط تم وضعه بدقة وعناية، وذلك من خلال التدريب المتدرج والمنظم لتغيير الأفكار السلبية ليحل محلها أفكار إيجابية من خلال إكساب المراهقين المهارات والخبرات اللازمة لذلك؛ بهدف تحسين المتانة العقلية لديهم.

التفاؤل المتعلم Learned Optimism: يُعرف إجرائياً بأنه أسلوب في التفكير والتفسير للمواقف وأحداث الحياة - سواء كانت إيجابية أو سلبية- بأنها مؤقتة وأغلب أسبابها داخلية بفعل الفرد ولا يجب تعميمها على كافة جوانب الحياة. وهذا الأسلوب التفاؤلي في التفكير يمكن تعلمه واكتسابه. ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس التفاؤل المتعلم.

المتانة العقلية Mental Toughness: تُعرف إجرائياً بأنها سمة نفسية متعددة الأبعاد، تسمح للشخص بالتعامل بفاعلية مع الضغوط والشدائد في المواقف العصيبة مع المحافظة على مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس ويقينهم بقدراتهم على النجاح. ويظهر فيها التحكم الفعال، وتحدي الصعاب، والالتزام، والتصرف بثقة". ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس المتانة العقلية.

المراهقة Adolescence: تُعرف إجرائياً بأنها مرحلة نمائية يتحول فيها الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج . وتنقسم مرحلة المراهقة: إلى مراهقة مبكرة ومتوسطة ومتأخرة، وتقتصر عينة الدراسة الحالية على المراهقة المتأخرة.

الإطار النظري

أولاً: التفاؤل المتعلم Learned Optimism:

تعريف التفاؤل المتعلم:

كلمة التفاؤل Optimism تأتي من الكلمة اللاتينية " optimum " التي تعني "الأفضل the best"؛ حيث يرتبط التفاؤل في كثير من الأحيان بالرفاهة الجسدية والنفسية. هذا المصطلح له تعريفات عديدة ولكن في استخدامه الأكثر شيوعاً، يشير إلى عقلية الفرد التي تتسم بالتوقعات

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
الإيجابية الشاملة في أي موقف، وإلى توقعاته الإيجابية حول المستقبل. فالمتشائمون يتوقعون حدوث
أشياء سيئة لهم، بينما يتوقع المتفائلون حدوث أشياء جيدة لهم (Mahasneh, Al-Zoubi &
(Batayneh,2013).

وتصف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) التفاؤل، بأنه الموقف الذي مفاده أن الأشياء
المفيدة ستحدث، وسيتم تحقيق الرغبات في النهاية (Vanden Bos, 2015).

وتطرح الأدبيات حوالي ستة أطر للتفاؤل: الأول وهو الأكثر شيوعاً: التفاؤل التصرفي
dispositional optimism لـ شير وكارفر Scheier and Carver ؛ حيث عرف شاير وكارفر
Scheier and Carver (١٩٨٥) التفاؤل: "على أنه توقع عام بحدوث النتائج الجيدة مقابل النتائج
السيئة عند مواجهة المشاكل في مجالات الحياة الهامة"، كما أنه ميل إلى قبول الفرد إلى أن الأشياء
الأكثر فائدة ستحدث من الآن فصاعداً (Scheier & Carver, 1985). والثاني هو التفاؤل غير
الواقعي unrealistic optimism لـ وينشتاين Weinstein الذي يصور الهدف مرتبكاً بين
افتراضات التفاؤل التصرفي، واحتمالية حدوث مواقف تغير الحياة (Weinstein, 1989). ويشرح
الإطار الثالث التفاؤل كطريقة للتفكير a way of thinking وأن هذه الطريقة يمكن تعلمها أو
تطويرها (Seligman, 1992). أما الإطار الرابع فهو التفاؤل الواقعي realistic optimism ،
الذي يتضمن الحفاظ على منظور حول الخصائص القابلة للقياس الكمي، التي يمكن الوصول إليها
في العالم المادي والاجتماعي (Schneider, 2001). والإطار الخامس هو التفاؤل المقارن
comparative optimism لـ كلين و رادكليف (Klein and Radcliffe, 2002) . وأخيراً،
الإطار السادس وهو التفاؤل الاستراتيجي strategic optimism لـ روثيج وآخريين (Ruthig
(et al., 2007)؛ حيث يرون أن التفاؤل هو رفض الخطر في مجال محدد في ضوء الاعتقاد بالقدرة
على التحكم والسيطرة (Rawat et al, 2022).

ويرى سليجمان Seligman واضع نظرية العجز المكتسب أن الآلية المسؤولة عن
اكتساب التفاؤل والتشاؤم متضمنة في أسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف
المزعجة والممتعة. ويطلق على هذا أيضاً " طريقة التفسير المتفائلة وطريقة التفسير المتشائمة"
(Seligman, 2006). وحدد سليجمان التفاؤل بأنه: "كيف يفسر الناس أنفسهم في حالات النجاح
والإخفاق" (Seligman, 1990).

وتصور سليجمان Seligman (٢٠٠٢) التفاؤل كأسلوب تفسيري بدلاً من كونه سمة
شخصية واسعة. والتفاؤل المتعلم وفقاً لمارتن سليجمان (١٩٩١) هو شعور بالحماس والثقة

■ (٤٤٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ ■

والتحكم، التي تتطور بمجرد أن يحقق الفرد نجاحات صغيرة ، وكيف يفكر الفرد في الأحداث التي تقع في حياته التي تؤثر بشكل كبير على أنواع التصرفات التي يتخذها (Chamuah & Sankar,2018).

نظرية التفاؤل المتعلم لـ سيلجمان (Seligman):

اشتقت نظرية التفاؤل المتعلم لـ سيلجمان من سياق العجز المتعلم Learned Helplessness ، وتقوم نظريته على فكرة أن انخفاض درجة العجز يؤدي إلى ارتفاع درجة التفاؤل ؛ لذا ركزت تطبيقات التفاؤل المتعلم على خفض العجز المتعلم (Gordon & Gordon,2006).

وترتكز عملية التدريب لخفض العجز المتعلم على تعليم الفرد أن يغير تفكيره ، وإمداده بنموذج إيجابي للتفكير يأتي بمقاومة التفكير في أي حدث سلبي مع الذات، ويساعد على التفاؤل المتعلم. فالأفراد يجب أن يتعلموا التفاؤل من خلال التفكير في ردود أفعالهم بطريقة جيدة، وهذا التفاؤل الذي ينتج بعد خفض العجز المتعلم يعرف بالتفاؤل المتعلم Learning Optimism؛ لذلك يمكن استخدام نموذج ABCDE لتعلم التفاؤل من خلال دفع الأفكار اللاعقلانية بتمييزها وإدراكها ثم التعامل معها، إذ بمجرد تمييز مثل هذه الأفكار -التي تبدو أنه ليس هناك ما يبررها- نستطيع أن نبدأ في مناقشتها ودحضها (Sligman , 2006).

نموذج (ABCDE):

يتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد لتعلم التفاؤل من خلال تحديد أنواع الأفكار والمعتقدات السلبية الاعتيادية لدى الفرد ، ثم تعديلها؛ وذلك بالتأكيد عليها لعدم منطقيتها والرغبة في تعديلها وإحلال مكانها أخرى تفاؤلية منطقية؛ تساعد على تغيير حالتهم المزاجية السلبية إلى أخرى إيجابية، وبدأ هذا النموذج بثلاثة أبعاد (ABC) (David et al, 2010). والأبعاد الخمسة هي:

(A) Adversity: يعني الأحداث أو الخبرات الصادمة.

(B) Belief: يعني المعتقدات المدمرة للذات.

(C) Consequences: يقصد به النتيجة الانفعالية التي تتوافق مع نظام المعتقدات.

(D) Disputation: يعني المناهضة والمناقشة والتساؤل والتحدي والتشكيك في صحة

المعتقدات.

(E) Energization: أي الأثر أو الصحة النفسية (Turner, 2016).

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاوض المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
والتفاوض في نظرية سليجمان عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر من كونه سمة شخصية، والأشخاص المتفائلون – تبعاً لهذه النظرية- يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة Transient، وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة. في المقابل، فإن المتشائمين يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولن تتغير (Yael, 2005).

وتهتم هذه النظرية بالأسلوب التفسيري كنقطة محورية للنظرية، وهي الطريقة التي يفسر بها الفرد سبب الأحداث بالطريقة التي يريدها. وبالتالي تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك بعد ذلك (Seligman , 2006).

ويشير باترسون Paterson (٢٠٠٠) إلى أنه يمكن تفسير التفاوض في ضوء نموذج العجز المتعلم بأنه: يتكون من الاقتران Contingency (أي العلاقة بين الأحداث والنتائج)، والإدراك Cognition (أي العملية التي يدرك ويفسر ويتوقع بها الشخص هذا الاقتران)، والسلوك Behavior (أي النتائج أو الآثار الممكنة ملاحظتها لإدراك الاقتران بين الأحداث والنتائج) (Lieder et al in: 2013).

استراتيجيات التفاوض المتعلم لـ سليجمان:

- هناك عدد من الاستراتيجيات يمكن أن تزيد من فرص الفرد لتعلم التفاوض، ومنها:
 - الدراسة في جمال الطبيعة ، وممارسة الفن، والفكاهة والدعابة ، والصمت، ومعايشة الهدوء، والاستمتاع بالحياة (Seligman,1991).
 - تأكيد العلاقات الاجتماعية السليمة والصحية بين العائلة والأصدقاء؛ حيث إن هذه العلاقات تذكر الفرد بنقاط القوة لديه، وما حققه من إنجازات في حياته، فيشعر معها بالطمأنينة والراحة (Seligman,1991; Khodarahimi, 2015).
 - وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها، أو أهداف فرعية يصل بها الفرد إلى الأهداف الرئيسية.
 - ممارسة التحدث إلى الذات (Self - Talk) بشكل إيجابي ويومي (Seligman,1991).
 - تقبل القيود المفروضة على الفرد في المجتمع؛ فالتقبل هو عنصر أساسي للتفاوض؛ حيث يسمح بالتركيز على الخير الذي يمكن تحقيقه (Seligman,1995).
 - إعطاء أولوية للاستجمام والراحة، والقيام بالأنشطة الترفيهية، والنوم الصحي؛ حيث إنها تسمح بتجديد الطاقة وتغيير المنظور الفردي التشاؤمي.

- الافتراض بوجود منظور تطوري يلجأ إليه الفرد عند مواجهة المواقف الصعبة، فتقبل أن هناك مستقبلاً مشرقاً، وأن الغد يحمل الأمل في طياته هو ما يسعى التفاؤل إلى توكيده (Van Hook & Rothenberg, 2009).
- المشاركة في الممارسات الروحية والذهنية؛ مثل العبادة، والصلاة والتعبير عن الشكر والامتنان؛ لأن مثل هذه الممارسات تعد غذاء وتجديد للروح البشرية (Seligman, 2006).

ثانياً: المتانة العقلية Mental Toughness:

نشأ مصطلح المتانة العقلية في علم النفس الرياضي، وكان يهتم بوصف السمات التي تسمح للرياضيين بالتعامل مع متطلبات التدريب المكثف والمنافسة (Connaughton et al, 2008)، (Jones et al, 2007). وذهب بعض الباحثين إلى حد اقتراح أن المتانة العقلية MT هي عامل أساسي للنجاح في الحياة (Wakefield, 2008، Weinberg, 2010).

وحققت الأبحاث في MT نتائج قائمة على الأداء في علم النفس الرياضي؛ حيث يعاني الرياضيون من القلق أثناء المشاركة في المباريات الصعبة (Jin & Wang, 2018). ويميل الرياضيون الذين لديهم ارتفاع في المتانة العقلية MT إلى التعامل بفعالية مع الآمهم (Levy et al, 2006). وبالمثل، فإن الرياضيين الذين يعانون من انخفاض MT هم أكثر ميلاً لتخطي التدريب في ظل الظروف الضاغطة المرتفعة (Levy et al, 2006، Petrie et al, 2014).

ونظراً لوجود ندرة في الأبحاث حول MT مع غير الرياضيين، فإننا نستكشف تطبيق MT على الأفراد غير الرياضيين الذين يحتاجون إلى التعامل مع المواقف الضاغطة (Crust, 2008).

وبالتالي، فليس من المستغرب أن مفهوم المتانة العقلية (MT) mental toughness يحظى بشعبية كبيرة، لا سيما؛ في العديد من المجالات (على سبيل المثال، الأعمال التجارية، والتعليم، والطب، والجيش) حيث الأداء العالي يدعم الابتكار والنجاح والتنافس. (Asken, Jones & Moorhouse, 2007، Grossman, & Christensen, 2010).

وشهد العقد الماضي زيادة الاهتمام العلمي بالمتانة العقلية MT، وكما هو الحال مع العديد من الموضوعات البحثية في مراحلها المبكرة نسبياً، فإن التطور والوضوح المفاهيمي يمثل مشكلة في مجال MT؛ لأنه لا يوجد حتى الآن إجماع واضح حول ماهيته حقاً. فالتعريف العلمية الرئيسية لـ MT المستمدة من البحوث التجريبية مفصلة على النحو الآتي:

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

عرف كلوتير وآخرون (Clulter et al,2010) المتانة العقلية بأنها " إمتلاك الفرد لمجموعة من القيم المتطورة من الاتجاهات، والانفعالات، والمعارف، والسلوكيات التي تؤثر في استجاباته وتفسيره (السلبى-الايجابى) لمواقف الضغوط والمحن، والسعى لتحقيق أهدافه باستمرار".

عرف كولتر و جوتشياردي (Coulter & Gucciardi, 2010) المتانة العقلية بأنها "وجود بعض أو مجموعة كاملة من القيم المتأصلة والمتطورة بالتجربة، والمواقف والعواطف والإدراك والسلوكيات التي تؤثر على الطريقة التي يقترب بها الفرد، ويستجيب ويقيم الضغوط والتحديات والمحن المفسرة سلباً وإيجاباً بما يحقق أهدافه باستمرار".

كما عرف كل من كليوج وستريشرزايك (Clough & Strycharczyk, 2012) المتانة العقلية بأنها "الجودة التي تحدد إلى حد كبير كيفية تعامل الفرد بفاعلية مع التحديات والضغوطات بغض النظر عن الظروف السائدة".

وعرف بيل وآخرون (Bell et al ,2013) المتانة العقلية بأنها "مزيج من خصائص الشخصية التي تمكن الفرد من التفوق في مجالات الإنجاز المختلفة".

وعرف الليثي (٢٠٢٠) المتانة العقلية بأنها "قدرة الفرد على الإنجاز والأداء الفعال في المواقف الضاغطة، ويظهر فيها التحكم الفعال، وتحدى الصعاب، والالتزام، والتصرف بثقة".

وهنا يجب الإشارة إلى وجود أوجه تشابه بين المتانة العقلية mental toughness والصلابة النفسية Psychological hardness والصمود Resilience، وكذلك توجد نقاط اختلاف، على سبيل المثال : بالرغم من أن النموذج المفسر للمتانة العقلية تم وضعه في ضوء نظرية الصلابة النفسية، إلا أنه يختلف في التأكيد على أهمية ثقة الفرد في قدراته وإيمانه بذاته. فبينما تعرف الصلابة بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط ، فإن المتانة العقلية تتعدى ذلك إلى مواجهة الضغوط والتمكن من التغلب عليها مع تمام الثقة في النجاح في ذلك، والشعور بالقوة والحزم في المواقف الاجتماعية.

ويتشابه مفهوم المتانة العقلية مع مفهوم الصمود Resilience ؛ حيث إن كلا المفهومين يعززان التوافق الإيجابي في مواجهة الشدائد، إذ يُعرف الصمود بأنه "ظاهرة أو عملية تعكس التوافق الإيجابي النسبي في مواجهة الشدائد والصدمات الكبيرة (Luthar & Zelazo, 2006) .

بينما يختلف مفهوم الصمود عن المتانة العقلية من حيث أن مفهوم الصمود يفترض وجود خطر في البيئة المحيطة بالفرد، لكن مفهوم المتانة العقلية لا يقتصر على ردود فعل الفرد تجاه المحن والأزمات فحسب، بل يتضمن أيضاً الميل الاستباقي للبحث عن تحديات وأهداف عليا تساعد الفرد على النمو الشخصي (Gucciardi, 2017).

ويرى دكورث وآخرون Duckworth et al (٢٠٠٧) أن مفهوم المتانة العقلية يمتاز عن مفهوم المثابرة Grit الذي يعني الرغبة العارمة والجهد الدؤوب على تحقيق الأهداف بعيدة المدى، بالرغم من شعورهم بعدم الثقة في أنفسهم أو في قدراتهم. بينما الأفراد ذوو مستويات المتانة العقلية المرتفعة يتميزون بالعمل الدؤوب المتواصل مع المحافظة على مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس والإيمان الراسخ بقدراتهم وأنهم يستحقون النجاح والفوز.

العوامل التي تؤثر على المتانة العقلية:

تشمل العوامل الداخلية التي تؤثر على المتانة العقلية النرجسية والتنافس (Manley et al, 2019)، والرفاهية (Zoe & Jessie, 2017)، ومفهوم الذات self-concept (Meggs et al, 2014). والاستبصار الذاتي self-insight (Aryanto & Larasati, 2019).

كما يعد الوعي الذاتي Self-awareness والحاجة إلى الرضا need Satisfaction من العوامل التي تؤثر على المتانة العقلية. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقدير الذات self-esteem من العوامل المؤثرة القوية على المتانة العقلية (Li et al, 2019، Cowden & Richard, 2017).

ومن العوامل الخارجية التي تؤثر على المتانة العقلية: برامج إعادة التدريب (Mallett, Parkes & 2011)، والتعليم education (Zoe & Jessie, 2017)، وحجم المجتمع community size (Zalewska et al, 2019). وأشارت نتائج دراسة مارشال Marshall (٢٠١٧) إلى وجود دليل على أن العوامل المادية تتنبأ بالمتانة العقلية. وأن التدريب النفسي والبدني على المدى الطويل مع ارتفاع المنافسة لهما تأثير على المتانه العقلية.

أبعاد المتانة العقلية:

تشير المتانة العقلية (MT) إلى السمة النفسية المتعددة الأبعاد، التي تتضمن أبعاداً معرفية وسلوكية وعاطفية، تسمح للشخص بالتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والشدائد في المواقف العصيبة (Jones et al, 2007، Harmison, 2011).

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

وحدد شيرد وآخرون (Sheard et al, 2009) ثلاثة أبعاد للمتانة العقلية mental toughness (MT) هي:

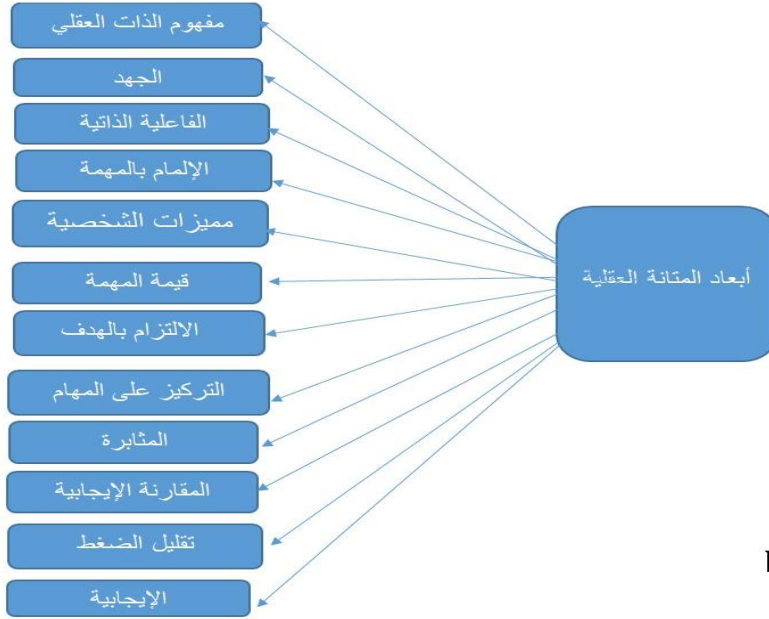
الثقة Confidence : وتشير إلى إعتقاد الفرد بقدراته، والموارد التي يمتلكها للتغلب على الصعوبات (Jin & Wang, 2018, Sheard et al, 2009).

الثبات Constancy : يشير إلى أن الأفراد مصممون على النجاح، ويبدلون المزيد من الجهود لتحقيق أهدافهم حتى مع وجود ضغط وصعوبات أكثر (Jin & Wang, 2018, Sheard et al, 2009).

التحكم control : يشير إلى إحساس الفرد بالتحكم في المواقف الضاغطة والقدرة على التنظيم الذاتي لمشاعره السلبية بدلاً من البقاء عاجزاً (Clough et al, 2002, Jin & Wang, 2018, Sheard et al, 2009).

واستناداً إلى الأدبيات السابقة، يمكن تلخيص سمات المتانة العقلية على النحو التالي: الثقة التي لا تنزعزع في القدرات الذاتية، والدوافع الداخلية للنجاح، والقدرة على التعافي من النكسات، والقدرة على التركيز على الحياة الشخصية، والتحكم العقلي الكافي.

وحدد جونز وآخرون (Jones et al, 2002) ، أربعة أبعاد مختلفة للمتانة العقلية هي: الاتجاه (اليقظة والتركيز) ، والتدريب (الأهداف بعيدة المدى، تنشيط الدوافع، تحفيز الذات، التحكم)، والمنافسة (تحسين الذهن والاستمرار في التركيز)، وما بعد المنافسة (التعامل داخلياً مع نتائج الفشل أو النجاح).



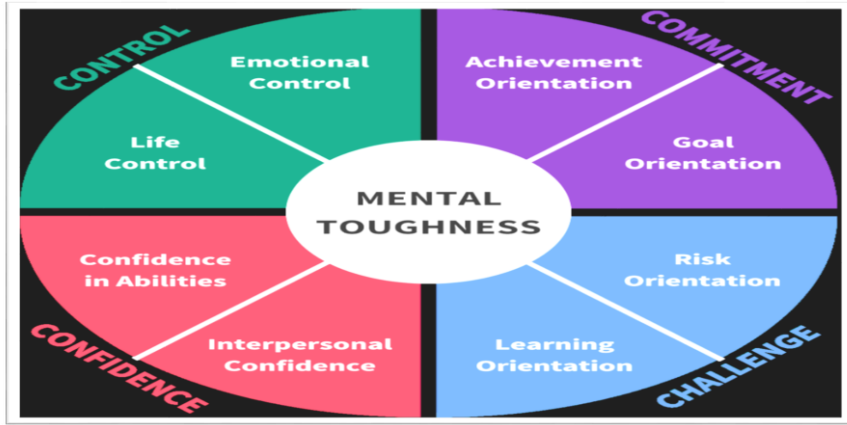
يوضح الشكل (١) أبعاد المتانة العقلية (Thom & Guay, 2018)

نموذج 4Cs للمتانة العقلية MT:

وبناءً على نموذج كوباسا (١٩٧٩) للصلابة النفسية Psychological Hardiness بأبعادها وهي : التحكم، التحدي، الالتزام، فقد أضاف كلوف وآخرون Clough et al.(2002) عاملاً رابعاً وهو الثقة التي يحاول بها المرء التغلب على المشاكل. بالإضافة إلى ذلك ، طور كلوف وآخرون البنية الفرعية للتحكم من خلال التمييز بين التحكم في الحياة والتحكم العاطفي. وقد أدت هذه المراجعات إلى نموذج 4Cs من MT ، الذي تضمن التحكم والالتزام والتحدى والثقة، إلى فهم المتانة العقلية MT على أنها بناء متعدد الأبعاد مرتبط بالاعتقاد الذاتي والصمود، والقدرة على التعامل مع الضغوط، والقدرة على الاحتفاظ بالتركيز على الرغم من المشتتات (Crust,2007).

ولقد كان نموذج 4Cs للمتانة العقلية هو الأكثر استخداماً على نطاق واسع في التعليم، ويتكون من أربعة أبعاد: الالتزام commitment ، التحدي challenge ، التحكم control ، الثقة confidence (Clough et al, 2002) ، وذلك على النحو التالي:

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين ■



يوضح شكل (٢) نموذج 4Cs للمتانة العقلية MT. Strycharczyk et al. (2017).

(١) الالتزام commitment: هو المثابرة على تنفيذ المهام بنجاح، على الرغم من المشاكل أو العقبات. ويتضمن التوجه نحو الإنجاز، والتوجه نحو الهدف.

(٢) التحكم control: يشمل التحكم؛ التحكم في الحياة والتحكم العاطفي؛ ويشير التحكم إلى أي مدى يرى الشخص أن نتائج عمله تعتمد على جهوده الخاصة، والقدرة على تنظيم عواطفه إلى مستوى مناسب من الشدة.

(٣) الثقة confidence: تتألف من الثقة في القدرات والثقة في التعامل مع الآخرين؛ وتشير إلى إحساس الثقة في محاولة القيام بمهام جديدة أو صعبة، والشعور بالثقة في مواقف الحياة الاجتماعية.

(٤) التحدي challenge: يتضمن التوجه نحو المخاطر والتوجه نحو التعلم، وهو يصف الطريق للأشخاص الذين يتعاملون مع المهام الصعبة ويديرونها (McGeown et al, 2016).

وذكر جوتشياردي وآخرون (Gucciardi et al (٢٠١٧) أبعاد المتانة العقلية على النحو التالي:

- الفاعلية الذاتية المعممة Generalized self-efficacy: إيمان الفرد بقدراته على تحقيق النجاح في مجال الإنجاز الخاص به.
- عقلية النجاح Success mindset: الرغبة في تحقيق النجاح، والقدرة على التصرف بناء على هذا الدافع.
- النمط المتفائل Optimistic style: الميل إلى توقع الأحداث الإيجابية في المستقبل، وعزو الأسباب والنتائج الإيجابية إلى أحداث مختلفة في حياة الإنسان.

■ (٤٤٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٥ ج٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ ■

- معرفة السياق Context knowledge: الوعي وفهم الأداء المطلوب من الفرد في إطار السياق، وكيفية تطبيق هذه المعرفة في تحقيق النجاح أو الوصول إلى الأهداف.
- التنظيم العاطفي Emotion regulation : الوعي والقدرة على استخدام العمليات العاطفية لتسهيل الأداء الأمثل وتحقيق الهدف.
- تنظيم الانتباه Attention regulation: القدرة على التركيز على المعلومات المهمة المرتبطة بالموضوع، والتقليل من المعلومات الدخيلة غير المرتبطة بالموضوع.

ثالثاً: المراهقة Adolescence:

المراهقة - كما تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) على أنها العقد الثاني من العمر (١٠-١٩ سنة). هو الوقت الذي تحدث فيه تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة. وخلال هذه الفترة من النمو، يكتسب المراهقون أنماطاً أكثر تقدماً من التفكير والاستدلال، ويسعون إلى تكوين هوياتهم الخاصة، وتشكيل علاقات وارتباطات اجتماعية جديدة، ونمو الشعور بالمسؤولية والاستقلال بشكل متزايد. كما تعد المراهقة فترة يواجه فيها المراهقون تحديات أكاديمية ومهنية واجتماعية وصحية، ولقد قسمت منظمة الصحة العالمية طور المراهقة إلى ثلاث مراحل، تتداخل بدرجات متفاوتة:

- المراهقة المبكرة: ١٠-١٤ سنة.
- المراهقة المتوسطة: ١٤-١٧ سنة.
- المراهقة المتأخرة: ١٨-١٩ سنة. (Jerome et al, 2019).

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن بعض المصادر الأخرى أشارت إلى أن سن المراهقة يمكن أن يبدأ من سن ١٣ عاماً، ولكن التغييرات الجسدية والنفسية المرتبطة بالبلوغ قد تحدث في وقت مبكر قبل بدء سن المراهقة، أي في سن ٩-١٢ عاماً تقريباً، وكذلك بالنسبة لسن انتهاء مرحلة المراهقة، حيث يمكن أن يكون في سن ١٨ عاماً وحتى ٢١ عاماً

(Allen & Waterman, 2019).

مراحل المراهقة وخصائصها:

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■

جدول (١) مراحل المراهقة وخصائصها

مرحلة المراهقة	النمو الجسمي	النمو المعرفي	النمو الاجتماعي والافغلي	النمو الجنسي
المراهقة المبكرة	ظهور شعر العانة وشعر الإبطن ونشاط الغدد الدهنية . - الإناث: نمو الثديين والأرداف، وبداية الدورة الشهرية. - الذكور: نمو الخصيتين والقضيب، والاحتلام، وخشونة الصوت. - نمو جسدي كبير: زيادة الطول والوزن.	- تزايد القدرة على التفكير المجرد. - مهتم في الغالب بالحاضر مع تفكير محدود بالمستقبل. - تتوسع الاهتمامات الفكرية وتصبح أكثر أهمية. - تفكير أخلاقي أعمق.	- الصراع مع الشعور بالهوية. - يشعر بالحرج تجاه نفسه وجسده. - إدراك أن الآباء ليسوا مثاليين، وزيادة الصراع مع الوالدين. - زيادة تأثير مجموعة الأقران. - الرغبة في الاستقلال. - الميل إلى العودة إلى السلوك "الطفولي" ، خاصة عند التوتر. - منقلب المزاج. - اهتمام أكبر بالخصوصية. - اختبار القواعد والحدود.	- من محكات البلوغ الجنسي عند البنات في هذه المرحلة الطمث "الحيض" لأول مرة، فقبل حدوثه تكون الأعضاء الجنسية قد بدأت في النمو، كما تكون الخصائص الجنسية الثانوية قد بدأت في الظهور، وتستمر هذه التغيرات في الحدوث لفترات مختلفة بعد ظهور الطمث الأول؛ ولهذا يرى بعض الباحثين اعتبار هذا المحك نقطة متوسطة في حدوث البلوغ الجنسي عند البنات . - أما محك البلوغ الجنسي عند الذكور فيتحدد بإفراز السائل المنوي لأول مرة.
المراهقة المتوسطة	- اكتمال البلوغ. - يتباطأ النمو الجسدي لدى الإناث، ويستمر لدى الذكور.	- استمرار نمو القدرة على التفكير المجرد. - قدرة أكبر على تحديد الأهداف. - الاهتمام بالتفكير الأخلاقي. - التفكير في معنى الحياة.	- التآرجح بين التوقعات العالية وضعف مفهوم الذات. - محاولة التكيف المستمر مع تغيرات الجسم. - الميل إلى الابتعاد عن الوالدين، والرغبة المستمرة في الاستقلال، بدافع تكوين صداقات وزيادة الاعتماد عليها. - ظهور مشاعر الحب والعاطفة.	- استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المراهقة المبكرة ، و يزداد نبض المراهق بالحب. - الاتجاه إلى الجنسية الغيرية. - في هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد و الاهتمام بالجمال . والرغبة في جذب انتباه الجنس الآخر ، والمعاكسة ، وحب الاستطلاع الجنسي. - يسبق البنون البنات في النشاط الجنسي.

د / ولاء رجب عبد الرحيم ابراهيم		المراهقة المتأخرة
<p>- شعور أقوى بالهوية.</p> <p>- زيادة الاستقرار العاطفي.</p> <p>- زيادة الاهتمام بالآخرين.</p> <p>- زيادة الاستقلالية والاعتماد على الذات.</p> <p>- تظل العلاقات بين الأقران مهمة.</p> <p>- تطوير علاقات أكثر جدية.</p> <p>- استعادة التقاليد الاجتماعية والثقافية بعضاً من أهميتها.</p>	<p>- القدرة على تأخير الإشباع.</p> <p>- فحص الخبرات الداخلية.</p> <p>- زيادة الاهتمام بالمستقبل.</p> <p>- الاهتمام المستمر بالتفكير الأخلاقي.</p> <p>- زيادة نمو التفكير المجرد ، و التفكير المنطقي ، و التفكير الابتكاري . وتزداد القدرة على الفهم و الصياغة النظرية.</p> <p>- يستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة.</p> <p>- تزداد القدرة على اتخاذ القرارات و التفكير لنفسه بنفسه.</p> <p>- تزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين ، واستخدام المناقشة المنطقية واقتناع الآخرين ، وتتطور الميول والمطامح وتصبح أكثر واقعية.</p> <p>- زيادة المشاركة الاجتماعية.</p> <p>- مع زيادة المشاركة الاجتماعية تزيد كفاءته الاجتماعية.</p>	<p>- عادة ما تكون الإناث مكتملات النمو.</p> <p>- يستمر الذكور في زيادة الطول والوزن والكتلة العضلية وشعر الجسم.</p>
<p>- تحقيق القدرة على التنازل عند كل المراهقين.</p> <p>- تزداد المشاعر الجنسية خصوبة و عمقا ، وتدمج مشاعر الرغبة الجنسية مع الحب و التقدير والرعاية والرفق.</p> <p>- يلاحظ زيادة اللحم الجنسي (الاحتلام) عند من يتخففون من الجنسية الذاتية (العادة السرية).</p> <p>- البنين أكثر ميلاً للعدوان الجنسي و السيطرة وبعض السلوك السادي (أي حب التعذيب للمحبيب) ، وأن الحب يقلل الميول العدوانية و السيطرة السادية عند البنين ، ويزيد من الاستقبالية و الخضوع عند البنات.</p>		

يتضح من جدول (١) مراحل المراهقة وخصائصها

(عبد الرحيم ٢٠٢٠، 2022, Shawn Clark)

واقترنت عينة الدراسة على مرحلة المراهقة المتأخرة وذلك للأسباب التالية:

- المراهق في هذه المرحلة قادر على مواجهة المشكلات بطريقة أكثر موضوعية، وقادر على اتخاذ القرارات دون أن يعول كثيراً على الوالدين أو المعلمين أو الأصدقاء. ثم أنه قادر على الدفاع عن قراراته والسعي لتحقيقها ما لم تتوافر له أدلة على خطأ هذه القرارات.
- ونجد أن مشكلات الشباب في عمومها تشبه مشكلات المراهقة المبكرة، أما كيف يُقَابَلُ المراهق في مرحلة المراهقة المتأخرة هذه المشكلات ، وكيف يسعى لحلها بطريقة ناضجة، فهو ما يميز بينهما.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

• أما المبول التي تتمركز حول المستقبل: فتبدأ في الظهور مع المراهقة المبكرة، إلا أنها سرعان ما تصبح مصدراً للاهتمام الكبير في المراهقة المتأخرة. فمع الاقتراب من الرشد ومسئوليته يشعر الشاب بكون عبء المستقبل شديداً.

وبناءً على ما سبق، فإن هذه المرحلة من مراحل المراهقة تتسم بالمزيج من المزايا والعيوب، وبالرغم من نمو قدرات المراهق في مرحلة المراهقة المتأخرة في التعامل مع مختلف جوانب الحياة (الأكاديمية والمهنية والانفعالية والاجتماعية) إلا أنه أيضاً يواجه المزيد من الضغوطات والصعوبات؛ فإذا قمنا بتحسين المتانة العقلية لديه من خلال تغيير طريقة تفكيره بشكل إيجابي، وإكسابه استراتيجيات التفاؤل المتعلم، وبه يتمكن من مواجهة الضغوط ومشاكله الأكاديمية والمهنية والانفعالية والاجتماعية بفاعلية؛ مما يزيد من توافقه النفسي والاجتماعي وصحته النفسية.

الدراسات السابقة

أولاً: محور التفاؤل المتعلم لدى المراهقين:

هدفت دراسة أديتيا شامواه Aditya Chamuah (٢٠١٩) إلى توضيح دور تقدير الذات والتفاؤل المتعلم والمقاومة النفسية على الصحة النفسية لطلبة الجامعة. وتكونت العينة من ٥٠ طالباً جامعياً، تم تقييمهم من خلال مقياس تقدير الذات، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس المقاومة النفسية، ومقياس الصحة النفسية. وأشار معامل الارتباط إلى أن جميع المتغيرات المدروسة كانت ذات دلالة إحصائية موجبة مرتبطة بالصحة النفسية. كما أظهر تحليل الانحدار أن تقدير الذات والتفاؤل المتعلم والمقاومة النفسية تؤثر على الصحة النفسية بشكل دال. وعلى أساس النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة، تم التوصل إلى أن تقدير الذات والتفاؤل المتعلم والمقاومة النفسية هي عوامل مؤثرة في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة شمواه وسنكار Chamuah & Sankar (٢٠١٩) لتوضيح دور الكفاءة الذاتية والتفاؤل المتعلم في سعادة طلاب الجامعة. كما هدفت الدراسة أيضاً إلى فحص دور العوامل الديموغرافية المختلفة (مثل الجنس ومستويات الدخل) فيما يتعلق بنقاط القوة في الشخصية والكفاءة الاجتماعية والتفاؤل المتعلم. وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالباً في الجامعة. وتم تقييمهم من خلال مقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس السعادة، ومقياس الكفاءة الذاتية. وأشارت نتائج معامل الارتباط إلى أن جميع المتغيرات المدروسة كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع السعادة، كما أظهر تحليل الانحدار

أن التفاؤل المتعلم يمكن أن يتنبأ بالسعادة بشكل دال، كما أن التفاؤل المتعلم من العوامل المؤثرة في سعادة طلاب الجامعات.

هدفت دراسة شواهنة وعبد الله (٢٠٢٠) إلى تفصي مستوى التفاؤل المتعلم وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة أبو ظبي. وتكونت عينة الدراسة من (١٨٩) طالباً، و(١٦٦) طالبة من طلبة جامعة أبو ظبي. واستخدم الباحثان مقياس سيلجمان (١٩٩٨) للتفاؤل المتعلم، ومقياس دافعية الإنجاز. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين كل من مجالات التفاؤل المتعلم ودافعية الإنجاز، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاستجابة على مستوى التفاؤل المتعلم والدافعية للإنجاز تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي، وأن الطلبة الأعلى تحصيلاً أكثر تفاؤلاً وأعلى دافعية، والأقل تحصيلاً أقل تفاؤلاً وأقل دافعية.

هدفت دراسة عيد (٢٠٢٠) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تنمية التفكير الناقد لدى المراهقين من ضعاف السمع، واشتملت عينة الدراسة على (١٦) مراهقاً، واستخدم الباحث مقياس التفكير الناقد "إعداد الباحث"، والبرنامج التدريبي "إعداد الباحث"، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الناقد لدى المجموعة التجريبية، كما كان هناك بقاء لأثر البرنامج.

هدفت دراسة رادھيكا راني و مينو شارما Radhika Rani & Meenu Sharma (٢٠٢٢) إلى التعرف على تأثير التفاؤل المتعلم على الرفاهية بين المراهقين أثناء جائحة كورونا COVID 19. وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٣) مراهقاً. وتم جمع البيانات الكمية باستخدام الباحثين مقياس التفاؤل المتعلم ومؤشر الرفاهية. وخلصت نتائج الدراسة إلى تأثير التفاؤل المتعلم والجنس على رفاهية المراهقين بناءً على التحليل الكمي لاستجابات التقرير الذاتي التي قدمها المراهقون التي خلص إلى أن التفاؤل المتعلم له تأثير دال على الرفاهية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل المتعلم ارتفعت الرفاهية.

هدفت دراسة محمد وسعد (٢٠٢٣) إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٦٠) طالباً وطالبة بالفرقة الأولى عام ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع (٣٠) طالباً بكل مجموعة. وتم تقييمهم باستخدام مقياس التفاؤل المتعلم (إعداد الباحثين)، ومقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثين)، ومقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحثين)، وأظهرت

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس المتانة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبيية. كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس التسوييف الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبيية.

ثانياً: محور المتانة العقلية لدى المراهقين:

هدفت دراسة زاليوسكا وآخريين (Zalewska et al (2018) إلى التعرف على آثار الفئة العمرية وحجم العينة على تنمية المتانة العقلية (MT) mental toughness خلال فترة المراهقة. واستخدم الباحثون استبيان المتانة العقلية لاستكشاف اختلافات MT المرتبطة بالمرحلة في عينة من 342 مراهقاً يمثلون 3 مراحل من المراهقة: الأطفال الذين يبلغون من العمر 11 عاماً (المراهقة المبكرة ؛ ن = 104) ، والذين يبلغون من العمر 14 عاماً (المراهقة المتوسطة ؛ ن = 125) ، والذين يبلغون من العمر 17 عاماً (المراهقة المتأخرة ؛ ن = 113). وتوصلت النتائج أنه على الرغم من زيادة المتانة العقلية MT عبر مراحل المراهقة ، إلا أن درجة التغيير تباينت بين المقاييس الفرعية لاستبيان المتانة العقلية. علاوة على ذلك ، تباينت آثار العمر أيضاً كدالة لحجم العينة. كما توضح النتائج ميزة استخدام نموذج متعدد الأبعاد للمتانة العقلية لفهم عمليات النمو بشكل أفضل.

هدف دراسة الليثي (2020) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية وكل من الدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان، تكونت عينة الدراسة من (348) طالباً من بعض كليات جامعة حلوان (التربية – الخدمة الاجتماعية- الهندسة- العلوم) تراوحت أعمارهم بين (20 – 21) عاماً بمتوسط عمري قدره (3 , 20) عاماً، وقد انقسموا إلى (164) من الذكور ، و (184) من الإناث. واستخدم الباحث مقياس المتانة العقلية لطلاب الجامعة (إعداد الباحث)، ومقياس الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين (إعداد/ فاروق عبد الفتاح)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحث) . وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتانة العقلية والدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة الدراسة من طلاب جامعة حلوان، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط تعزى للنوع (ذكور-إناث)، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في المتانة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط لصالح طلاب الكليات العلمية مقارنة بطلاب الكليات الأدبية.

هدفت دراسة عيسى، وعبدالمجيد (2021) إلى نمذجة العلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية. وللتحقق من ذلك تم تطبيق

■ (404) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 125 ج 2 المجلد (34) – أكتوبر 2024 ■

ثلاثة مقاييس هم: مقياس المتانة العقلية (إعداد الباحثين)، ومقياس تنظيم الانفعالات (إعداد الباحثين)، ومقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحثين). وذلك على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دنهور بلغ عددهم (٢٠٠) طالب من الملتحقين بالفرقة الأولى والرابعة شعبة اللغة الإنجليزية بالكلية. وأستخدمت الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي . وأشارت النتائج إلى تأثير المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات على الرفاهة النفسية ، في حين لم يظهر متغير الفرق الدراسية أي تأثير على متغيرات الدراسة.

هدفت دراسة أريابوران، و جودرزي Ariapooran & Godarzi (٢٠٢١) إلى فحص تأثير برنامج الحد من الضغوط القائمة على اليقظة الذهنية Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) على القلق التنافسي والمتانة العقلية لدى المراهقين. وتم استخدام المنهج شبه تجريبية ، وتكونت العينة من (٣٦) مصارعاً مراهقاً يعانون من قلق تنافسي مرتفع ولديهم درجات منخفضة من المتانة العقلية . واستخدام الباحثان مقياس القلق التنافسي واستبيان المتانة العقلية لجمع البيانات في الاختبار القبلي والبعدى. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج MBSR قد أثر بشكل كبير على تقليل القلق التنافسي وزيادة الثقة بالنفس والمتانة العقلية لدى المراهقين.

هدفت دراسة حسن (٢٠٢٢) إلى الكشف عن العلاقة بين المتانة العقلية وبين كل من الرفاهة النفسية، والدافعية الأكاديمية الذاتية، والاحترق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٢) طالباً وطالبة بجامعة الأزهر؛ منهم (٢٩٧) طالباً و (٢٩٥) طالبة، واستخدم الباحث مقياس الرفاهة النفسية، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية، ومقياس الاحترق الأكاديمي، ومقياس المتانة العقلية (جميع المقاييس من إعداد الباحث). واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتانة العقلية وكل من الرفاهة النفسية، والدافعية الأكاديمية الذاتية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المتانة العقلية والاحترق الأكاديمي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المتغيرات النفسية (المتانة العقلية ، الرفاهة النفسية، الدافعية الأكاديمية الذاتية، الاحترق الأكاديمي).

تهدف دراسة رحيمي وخودي Rahimi & Khodaei (٢٠٢٣) إلى تقييم الخصائص النفسية لاستبيان المتانة العقلية المختصر (MTQ-12) للمراهقين. في هذه الدراسة الاستقصائية، تمت الإجابة على ٣٠٠ مراهق تم اختيارهم باستخدام طريقة أخذ العينات الملائمة ، على استبيان المتانة العقلية المختصر (MTQ-12) واستبيان نمط الحياة الأكاديمية الموجهة نحو الصحة.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
وتوصلت النتائج إلى تأكيد البنية أحادية البعد لاستبيان المتانة العقلية المختصر (MTQ-12). كما
كان ألفا كرونباخ Cronbach's alpha لاستبيان المتانة العقلية المختصر ٠,٩٤. كما تم توضيح
الأدلة المعيارية لدرجات عامل المتانة العقلية من خلال الارتباطات المهمة مع سلوكيات نمط الحياة
الأكاديمية الموجهة نحو الصحة.

هدفت دراسة كياروستامي وآخرين Kiarostami et al (٢٠٢٢) للتحقق من فعالية
التدريب على التفكير الإيجابي على المتانة العقلية والرفاهية الاجتماعية لدى المراهقين المهملين.
تم استخدام المنهج شبه التجريبي. وتألقت عينة الدراسة من جميع المراهقين المهملين، حيث تبلغ
أعمارهم ١٨ عاماً. وتم اختيار ٣٠ شخصاً وتعيينهم عشوائياً في المجموعات الضابطة والتجريبية
(١٥ شخصاً في كل مجموعة). واستخدم الباحثون استبيان المتانة العقلية واستبيان الرفاهية
الاجتماعية. وتم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات لاختبار فرضيات الدراسة. وأشارت النتائج
إلى أن التعليم الإيجابي زاد من المتانة العقلية والرفاهية الاجتماعية لدى المراهقين المهملين. وبناء
على ذلك ، تشير النتائج إلى أن المؤسسات الداعمة تستخدم التدريب على التفكير الإيجابي كمدخل
فعال لزيادة الفضائل الإيجابية مثل المتانة العقلية والرفاهية الاجتماعية لدى المراهقين المهملين.

هدفت دراسة وي تشي وآخرين Wei Qi et al (٢٠٢٣) إلى استكشاف آليات الوساطة
الأساسية (المتانة العقلية للشباب) والاعتدال (التماسك الأسري) بين المتانة العقلية للوالدين والرفاهية
العقلية للمراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (٦١٢) من المراهقين تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى
٢٥ عاماً، وأولياء أمورهم الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٤ إلى ٥٨ عاماً للمشاركة في هذه الدراسة.
وأكمل الشباب مقاييس حول المتانة العقلية والتماسك الأسري والرفاهية العقلية ، بينما قام آباؤهم
بملء استبيان للمتانة العقلية. وتم استخدام الإحصاء الوصفي وارتباطات بيرسون للمتغيرات الرئيسية
في هذه الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاقة بين المتانة العقلية للوالدين والرفاهية العقلية
للشباب تمت بوساطة جزئية من قبل المتانة العقلية للشباب. كما خفف تماسك الأسرة من العلاقة بين
المتانة العقلية للوالدين والمتانة العقلية للشباب، وكذلك العلاقة بين المتانة العقلية للشباب والرفاهية
العقلية للشباب. ومع ذلك ، لم تجد هذه الدراسة أي دعم للتماسك الأسري.

هدفت دراسة فيري وآخرين Feirui Ni, et al (٢٠٢٤) إلى تقصي الدور الوسيط للمتانة
العقلية في العلاقة بين العلاقات الأسرية والاكنتاب لدى طلاب المرحلة الثانوية، وفحص التأثيرات
المتفاوتة لسمات الشخصية على هذه الوساطة. وتكونت عينة الدراسة من ٧٣٤ مراهقاً. واستخدم
الباحثون: مقاييس تقييم العلاقات الأسرية والمتانة العقلية وسمات الشخصية ومقياس الاكنتاب.

وأُسفرت نتائج الدراسة عن أن المتانة العقلية تتوسط بشكل كبير العلاقة بين العلاقات الأسرية والاكنتاب، كما أن الشخصية والقدرة على التكيف، وهما مكونان من مكونات المتانة العقلية، كانا مؤشرين سلبيين مهمين للاكنتاب.

ثالثاً: محور العلاقة بين التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية لدى المراهقين:

هدفت دراسة نيكولز وآخرين Nicholls et al (٢٠٠٨) إلى استكشاف العلاقة بين المتانة العقلية والتفاؤل، وكذا العلاقة بين المتانة العقلية واستراتيجيات التعامل مع المشكلات . كان المشاركون ٦٧٧ رياضياً (ذكور ٤٥٤ ؛ إناث ٢٢٣) تتراوح أعمارهم بين (١٥-٥٨) عاماً (متوسط العمر = ٢٢,٦٦ سنة ، والانحراف ٧,٢٠). وتم استخدام مقياس المتانة العقلية، ومقياس التفاؤل، ومقياس استراتيجيات التعامل مع المشكلات. وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط المتانة العقلية بشكل كبير مع ٨ من ١٠ مقاييس فرعية لاستراتيجيات التعامل مع المشكلات والتفاؤل، كما ارتبطت المستويات الأعلى من المتانة العقلية بمزيد من استراتيجيات التعامل مع المشكلات. وكذا ارتبطت ثمانية مقاييس فرعية لاستراتيجيات التعامل مع المشكلات بشكل كبير بالتفاؤل والتشاؤم .

هدفت دراسة مادريجال Madrigal (٢٠١٤) إلى توضيح العلاقات بين المتانة العقلية والصلابة النفسية والتفاؤل واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الرياضيين الجامعيين. وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٠) رياضياً جامعياً (٣٢٢ أنثى، ٢٠٢ ذكر) تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٨) سنة . وتم استخدام مقياس المتانة العقلية، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس التفاؤل، ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط. وكشفت نتائج هذه الدراسة عن تفوق المتانة العقلية باعتبارها المنبأ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط (أي الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة والعاطفة) مع الإجهاد المرتبط بالرياضة، كما أن الصلابة النفسية والتفاؤل لم يتوسطا العلاقة بين المتانة العقلية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط .

تعقيب على الدراسات السابقة:

بالنسبة لمحور التفاؤل المتعلم Learned Optimism لدى المراهقين: فقد ارتبط التفاؤل المتعلم بالعديد من المتغيرات لدى عينة من المراهقين وخاصة المراهقة المتأخرة ؛ حيث ارتبط التفاؤل المتعلم ودافعية الإنجاز بشكل إيجابي كما في دراسة شواهنة وعبد الله (٢٠٢٠) ، كما ارتبط التفاؤل المتعلم بتقدير الذات والمقاومة النفسية إرتباطاً موجباً، كما أن تقدير الذات والتفاؤل المتعلم والمقاومة النفسية تؤثر على الصحة النفسية بشكل دال كما في دراسة أديتيا شامواه Aditya Chamuah (٢٠١٩) ، كما ارتبط التفاؤل المتعلم والكفاءة الذاتية بشكل إيجابي بالسعادة وأن

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين. ■

التفاؤل المتعلم يتنبأ بالسعادة بشكل دال كما في دراسة شمواه وسنكار Chamuah & Sankar (٢٠١٩)، كما توصلت دراسة رادهيكا راني و مينو شارما Radhika Rani & Meenu Sharma (٢٠٢٢) إلى التأثير الدال إيجابياً للتفاؤل المتعلم على الرفاهية بين المراهقين ، وأسفرت نتائج دراسة عيد (٢٠٢٠) عن فعالية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تنمية التفكير الناقد لدى المراهقين من ضعاف السمع، كما توصلت دراسة محمد وسعد (٢٠٢٣) إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويق الأكاديمي، واستخدمت كافة الدراسات مقاييس لقياس التفاؤل المتعلم لدى المراهقين.

أما بالنسبة للمحور الثاني المتانة العقلية Mental Toughness لدى المراهقين: فقد ارتبطت المتانة العقلية بالعديد من المتغيرات لدى عينة من المراهقين وخاصة المراهقة المتأخرة؛ حيث ارتبطت المتانة العقلية بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط ارتباطاً دالاً إحصائياً كما في دراسة الليثي (٢٠٢٠)، كما ارتبطت المتانة العقلية بشكل سلبي بالقلق التنافسي بينما ارتبطت المتانة العقلية ارتباطاً إيجابياً بزيادة الثقة بالنفس لدى المراهقين كما في دراسة أريابوران، و جودرزي Ariapooran & Godarzi (٢٠٢١) ، وأشارت نتائج دراسة عيسى، وعبدالمجيد (٢٠٢١) إلى تأثير المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات على الرفاهية النفسية، بينما ارتبطت المتانة العقلية بالرفاهية العقلية ارتباطاً إيجابياً كما في دراسة وي تشي وآخرين Wei Qi et al (٢٠٢٣)، وتناولت دراسة زليوسكا وآخرين Zalewska et al (٢٠١٨) فحص المتانة العقلية في مختلف مراحل المراهقة (المبكرة - المتوسطة - المتأخرة) وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن زيادة المتانة العقلية (MT) mental toughness خلال مراحل المراهقة ، وقامت دراسة رحيمي وخودي Rahimi & Khodaei (٢٠٢٣) بتقييم الخصائص النفسية لاسنتيين المتانة العقلية المختصر (MTQ-12) للمراهقين. واجمعت هذه الدراسات على فحص ودراسة المتانة العقلية لدى المراهقين وخاصة مرحلة المراهقة المتأخرة.

أما بالنسبة لمحور العلاقة بين التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية لدى المراهقين، فكانت هناك ندرة في دراسة هذين المتغيرين معاً (في حدود اطلاع الباحثة)، ومن ثم فقد تناولت دراستنا هذا المحور العلاقة بين التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة دراسة نيكولز وآخرين Nicholls et al (٢٠٠٨) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين المتانة العقلية والتفاؤل واستراتيجيات التعامل مع المشكلات، بينما هدفت دراسة مادريجال Madrigal (٢٠١٤) إلى توضيح العلاقات بين المتانة العقلية والصلابة النفسية والتفاؤل

و استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، واتفقت الدراسات في استخدام مقاييس تقيس كل من: المتانة العقلية، والتفاؤل، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط. كما تضمنت العينات في هاتين الدراستين على عينات مشتملة على المراهقة المتأخرة (عينة الدراسة الحالية)، وأسفرت نتائج الدراسات عن ارتباط المتانة العقلية بشكل كبير مع التفاؤل.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي، وذلك على مقياس المتانة العقلية.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

المنهج المستخدم للدراسة الحالية هو المنهج التجريبي؛ نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة؛ وتم تعريف المجموعة التجريبية للمتغير التجريبي (المستقل) وهو البرنامج التدريبي، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا البرنامج؛ حيث كانت بمثابة محك تقاس في ضوءه نتائج التجربة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج القائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة.

ثانياً: عينة الدراسة وتشمل:

- عينة الدراسة السيكومترية: اختيرت هذه العينة للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت من (١٠٠) مراهق ممن تتراوح أعمارهم من (١٨ - ١٩) سنة، بالفرقة الأولى بكلية الآداب جامعة عين شمس، شعب علم النفس والتاريخ والجغرافيا واللغة الانجليزية.

- فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .
- عينة الدراسة الأساسية: تكونت العينة من (٢٠) مراهقاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع (١٠) مراهقين بكل مجموعة ، تراوحت أعمارهم من (١٨ - ١٩) سنة. بمتوسط حسابي ١٨,٥ سنة، ونحراف معياري قدرة ٠,١٥٨١ .

ثالثاً أدوات الدراسة:

١- مقياس التفاؤل المتعلم (إعداد الباحثة)

خطوات إعداد المقياس :

- ١- تم الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة للتفاؤل المتعلم. وعلى بعض المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت أبعاد التفاؤل المتعلم للاستفادة منها في تعريفه إجرائياً وتحديد أبعاده مثل Seligman (1991), Cheng & Furnham (2001), Schumacher (2006), : Sweeton & Deerrose (2010).

- ٢- التفاؤل المتعلم Learned Optimism: يُعرف إجرائياً بأنه أسلوب في التفكير والتفسير للمواقف وأحداث الحياة - سواء كانت إيجابية أو سلبية- بأنها مؤقتة وأغلب أسبابها داخلية بفعل الفرد، ولا يجب تعميمها على كافة جوانب الحياة. وهذا الأسلوب التفاؤلي في التفكير يمكن تعلمه واكتسابه . ويتضمن المقياس (٤٢) موقفاً موزعة على بعدين رئيسيين؛ هما أسلوب التفكير المتفائل مؤلف من (٢١) موقفاً؛ ويشتمل على ثلاثة أبعاد فرعية هي: التفسير الداخلي، وأحداث الحياة محددة، وأحداث الحياة مؤقتة بواقع (٧) مواقف لكل منها، وبعد أسلوب التفكير المتشائم مؤلف من (٢١) موقفاً؛ ويشتمل على ثلاثة أبعاد فرعية هي: التفسير الخارجي، وأحداث الحياة معقدة، وأحداث الحياة دائمة بواقع (٧) مواقف لكل منها، وذلك كما هو مبين في الجدول (٢).
- ٣- تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال علم النفس ، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على صدق المقياس (٨٠ %) ، وعدل موقفان.

جدول (٢) توزيع فقرات مقياس التفاؤل المتعلم على أبعاده الرئيسية والفرعية:

مفتاح التصحيح		عدد المواقف	أرقام الفقرات التابعة له	البعد الرئيسي والأبعاد الفرعية التابعة له
البديل الأول	البديل الثاني			
مدى الدرجات (٠ - ٢١)		٢١		أسلوب التفكير المتفائل
صفر	١	٧	٣٧، ٣١، ٢٥، ١٩، ١٣، ٧، ١	التفسير الداخلي
صفر	١	٧	٣٨، ٣٢، ٢٦، ٢٠، ١٤، ٨، ٢	أحداث الحياة محددة
صفر	١	٧	٣٩، ٣٣، ٢٧، ٢١، ١٥، ٩، ٣	أحداث الحياة مؤقتة
مدى الدرجات (٠ - ٢١)		٢١		أسلوب التفكير المتشائم
١	صفر	٧	٤٠، ٣٤، ٢٨، ٢٢، ١٦، ١٠، ٤	التفسير الخارجي
١	صفر	٧	٤١، ٣٥، ٢٩، ٢٣، ١٧، ١١، ٥	أحداث الحياة معقدة
١	صفر	٧	٤٢، ٣٦، ٣٠، ٢٤، ١٨، ١٢، ٦	أحداث الحياة دائمة

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي.

الصدق العاملي لمقياس التفاؤل المتعلم:

للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis لاستجابات المراهقين على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Components ؛ حيث تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization في تقدير كل عامل من العوامل المستخلصة ومدى انتماءه للبنية العاملية لمقياس التفاؤل المتعلم، وتم الإبقاء على العوامل التي تزيد جنورها الكامنة عن الواحد الصحيح ، كما حددت الباحثة قيمة (٠,٣) كمحك للتشبع الجوهرى للمفردة على العامل ، وبالتالي فإن المفردات المقبولة هي التي تحصل على نسبة تشبع (٠,٣) فأكثر .

وقد تم التوصل باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي إلى وجود ستة عوامل تتشعب عليها مفردات المقياس. ويعرض جدول (٣) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الستة، كما يتضمن جدول (٤) تشعبات المفردات على العوامل الستة ، وكانت كافة التشعبات أكبر من (٠,٣).

جدول (٣) العوامل المستخرجة والجذر الكامن ونسبة التباين ونسبة التباين التراكمية لكل عامل من عوامل التفاؤل المتعلم.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	٢,٢٧	١٨,٥٥	١٨,٥٥
العامل الثانى	٢,١٥	١٥,١٧	٣٣,٧٢
العامل الثالث	١,٩٩	١٢,١١	٤٥,٨٣
العامل الرابع	١,٨٠	١٠,٣٣	٥٦,١٦
العامل الخامس	١,٧٧	٨,١١	٦٤,٢٧
العامل السادس	١,٢٥	٨,٠٤	٧٢,٣١

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

جدول (٤) تشبعات المفردات على العوامل الستة الناتجة من التحليل العاملي لمقياس التفاؤل

المتعلم

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع
١	٠,٤١٧	٢	٠,٣٩٢	٣	٠,٣٦٣	٤	٠,٤٥٧	٥	٠,٤٤١	٦	٠,٥٩٨
٧	٠,٣٢٥	٨	٠,٤٤٧	٩	٠,٣٦١	١٠	٠,٤٧٤	١١	٠,٣٩٢	١٢	٠,٤٥٨
١٣	٠,٣٨٨	١٤	٠,٢٠٨	١٥	٠,٣٦٥	١٦	٠,٥٧٣	١٧	٠,٣٧٦	١٨	٠,٤٣١
١٩	٠,٣٤٠	٢٠	٠,٣٢١	٢١	٠,٣٤٠	٢٢	٠,٥٣٢	٢٣	٠,٥٤٤	٢٤	٠,٣٤٣
٢٥	٠,٥٥٢	٢٦	٠,٥٦١	٢٧	٠,٥٩٢	٢٨	٠,٣٦٤	٢٩	٠,٤٦٣	٣٠	٠,٣٦٤
٣١	٠,٤٥٧	٣٢	٠,٣٦٥	٣٣	٠,٥١٨	٣٤	٠,٣٨١	٣٥	٠,٤١٢	٣٦	٠,٣٨١
٣٧	٠,٤٣٣	٣٨	٠,٤٨٢	٣٩	٠,٤٨٤	٤٠	٠,٥١٣	٤١	٠,٣٥٩	٤٢	٠,٥٠٤

العامل الأول (التفسير الداخلي): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٢٥) إلى (٠,٥٥٢)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٨,٥٥) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٢٧)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (١٨,٥٥)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات.

العامل الثاني (أحداث الحياة محددة): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٢١) إلى (٠,٥٦١)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٥,١٧) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٢,١٥)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٣٣,٧٢)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات.

العامل الثالث (أحداث الحياة مؤقتة): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٤٠) إلى (٠,٥٩٢)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٢,١١) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٩٩)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٤٥,٨٣)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات.

العامل الرابع (التفسير الخارجي): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٦٤) إلى (٠,٥٧٣)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٠,٣٣) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٨٠)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٥٦,١٦)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات.

العامل الخامس (أحداث الحياة معممة): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٥٩) إلى (٠,٥٤٤)، وقد استحوذ على نسبة تباين (٨,١١) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٧٧)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٦٤,٢٧)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات.

العامل السادس (أحداث الحياة دائمة): تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٤٣) إلى (٠,٥٩٨)، وقد استحوذ على نسبة تباين (٨,٠٤) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٢٥)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٧٢,٣١)، ويتكون هذا العامل من (٧) مفردات.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ؛ حيث تم حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول (٥) نتائج معاملات الثبات.

جدول (٥) معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفاؤل المتعلم بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
٠,٨٥	التفسير الداخلي
٠,٨٣	أحداث الحياة محددة
٠,٨١	أحداث الحياة مؤقتة
٠,٨٦	التفسير الخارجي
٠,٨٤	أحداث الحياة معممة
٠,٨٣	أحداث الحياة دائمة
٠,٨٨	المقياس ككل

ويتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات تتراوح بين (٠,٨٦ - ٠,٨١) لأبعاد المقياس، أما معامل ثبات المقياس ككل فهو (٠,٨٨)؛ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٢- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه كمؤشر على اتساق المفردات، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية كمؤشر على اتساق الأبعاد؛ حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي للمقياس ككل، ويتضح ذلك في جدول (٦):

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس

التفاؤل المتعلم.

التفسير الداخلي		أحداث الحياة محددة		أحداث الحياة مؤقتة		التفسير الخارجي		أحداث الحياة معممة		أحداث الحياة دائمة	
رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠,٤٥٦	٢	**٠,٥٢٩	٣	**٠,٥٩٨	٤	**٠,٥٨٥	٥	**٠,٤٠٨	٦	**٠,٤٩٨
٧	**٠,٣٩٦	٨	**٠,٣٩١	٩	**٠,٣١١	١٠	**٠,٤٥٦	١١	**٠,٥٢٧	١٢	**٠,٥٤٧
١٣	**٠,٥٦٥	١٤	**٠,٣٧٧	١٥	**٠,٣٩٤	١٦	**٠,٦٢٦	١٧	**٠,٤٧٠	١٨	**٠,٤٨٥
١٩	**٠,٤٦٣	٢٠	**٠,٤٩٢	٢١	**٠,٥٣٤	٢٢	**٠,٤٤٧	٢٣	**٠,٥٧٤	٢٤	**٠,٦٧٠
٢٥	**٠,٦١١	٢٦	**٠,٤٦٣	٢٧	**٠,٤٤٥	٢٨	**٠,٥٥٤	٢٩	**٠,٣٤٥	٣٠	**٠,٣٠٣
٣١	**٠,٤٣٢	٣٢	**٠,٥٠٧	٣٣	**٠,٤٨٥	٣٤	**٠,٣٩٦	٣٥	**٠,٣٦١	٣٦	**٠,٥٤٢
٣٧	**٠,٥١٩	٣٨	**٠,٥٩٤	٣٩	**٠,٥٧٩	٤٠	**٠,٥١٢	٤١	**٠,٤١٢	٤٢	**٠,٤٨٩

** دالة عند (٠,٠١)

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٣٠٣ ، ٠,٦٧٠) ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يشير إلى أن جميع مفردات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل المتعلم

البعاد	قيمة معامل الارتباط
التفسير الداخلي	٠,٩٢٣
أحداث الحياة محددة	٠,٨٧٣
أحداث الحياة مؤقتة	٠,٨٩٧
التفسير الخارجي	٠,٨٨١
أحداث الحياة معممة	٠,٨٥٢
أحداث الحياة دائمة	٠,٩٤١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين (٠,٨٥٢ ، ٠,٩٤١)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس باتساق داخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

٢- مقياس المتانة العقلية : إعداد الباحثة

- بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة التي استهدفت المتانة العقلية بالدراسة، وعلى مجموعة من مقاييس المتانة العقلية مثل: مقياس MTQ48 لقياس المتانة العقلية، ومقياس المتانة العقلية (Gucciardi , et al , 2013)، واختبار المتانة العقلية (Hardy,2017)، قامت الباحثة بإعداد مقياس المتانة العقلية للمراهقين؛ حيث يركز المقياس على النموذج الرباعي للمتانة العقلية "The 4Cs Model of Mental Toughness" الذي تبناه كلوج وزملاؤه (Clough et al , 2002) نظراً لوضوح أبعاده؛ حيث يتضمن هذا النموذج على أربعة أبعاد للمتانة العقلية وهي: التحدي Challenge ، الثقة confidence ، التحكم Control ، الالتزام Commitment. ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة ، موزعة على أربعة أبعاد بواقع ثمان مفردات لكل بعد، ويستجيب الفرد على المقياس باختيار أحد البدائل الخمسة وفقاً لأسلوب ليكرت الخماسي والتي تتدرج (١ - ٥)، بحيث تكون الدرجة القصوى للمقياس (١٦٠) درجة، والدرجة الأدنى للمقياس (٣٢) درجة.

- تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال علم النفس ، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على صدق المقياس (٨٠ %) ، وعُدل بندان .

جدول (٨) توزيع المفردات على عوامل المقياس

المفردات	العامل
٢٩ - ٢٥ - ٢١ - ١٧ - ١٣ - ٩ - ٥ - ١	التحكم
٣٠ - ٢٦ - ٢٢ - ١٨ - ١٤ - ١٠ - ٦ - ٢	الثقة
٣١ - ٢٧ - ٢٣ - ١٩ - ١٥ - ١١ - ٧ - ٣	الالتزام
٣٢ - ٢٨ - ٢٤ - ٢٠ - ١٦ - ١٢ - ٨ - ٤	التحدي

الخصائص السيكومترية لمقياس المتانة العقلية:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق العملي .

الصدق العملي لمقياس المتانة العقلية:

للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام التحليل العائلي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis لاستجابات المراهقين على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Components ؛ حيث تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization في تقدير كل عامل من العوامل المستخلصة ومدى انتمائه للبنية العاملية لمقياس المتانة العقلية ، وتم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح ، كما حددت الباحثة قيمة (٠,٣) كمحك للتشبع الجوهري للمفردة على العامل ، وبالتالي فإن المفردات المقبولة هي التي تحصل على نسبة تشبع (٠,٣) فأكثر .

وقد تم التوصل باستخدام التحليل العائلي الاستكشافي إلى وجود أربعة عوامل تشبع عليها مفردات المقياس . ويعرض جدول (٩) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الأربعة، كما يتضمن جدول (١٠) تشبعات المفردات على العوامل الأربعة ، وكانت كافة التشبعات أكبر من (٠,٣)

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

جدول (٩) العوامل المستخرجة والجذر الكامن ونسبة التباين ونسبة التباين التراكمية لكل عامل من عوامل المتانة العقلية.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	١,٩٩	١٩,٥٧	١٩,٥٧
العامل الثاني	١,٨٠	١٨,٧٧	٣٨,٣٤
العامل الثالث	١,٦٣	١٣,٠٨	٥١,٤٢
العامل الرابع	١,٥٦	١٢,٨٩	٦٤,٣١

جدول (١٠) تشبعات المفردات على العوامل الأربعة الناتجة من التحليل العاملي لمقياس المتانة العقلية

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع	رقم المفردة	درجة التشبع
١	٠,٥٣١	٢	٠,٤٢٨	٣	٠,٣٨١	٤	٠,٥٣٥
٥	٠,٤٥٢	٦	٠,٤٨٧	٧	٠,٦٤٣	٨	٠,٤٨٤
٩	٠,٤١٤	١٠	٠,٦٥٤	١١	٠,٣٧٦	١٢	٠,٣٧٩
١٣	٠,٣٧٠	١٤	٠,٣٦٩	١٥	٠,٤١٨	١٦	٠,٥٦١
١٧	٠,٣٨٢	١٨	٠,٤٩٢	١٩	٠,٥٣٩	٢٠	٠,٣٨٦
٢١	٠,٤٧٥	٢٢	٠,٣٧٥	٢٣	٠,٤٤٨	٢٤	٠,٦٣٣
٢٥	٠,٥٤٥	٢٦	٠,٦٠٣	٢٧	٠,٥٨٣	٢٨	٠,٤٤٩
٢٩	٠,٦٢٣	٣٠	٠,٣٤٧	٣١	٠,٤٢٧	٣٢	٠,٥٨٤

العامل الأول (التحكم) : تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٧٠) إلى (٠,٦٢٣)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٩,٥٧) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٩٩)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (١٩,٥٧)، ويتكون هذا العامل من (٨) مفردات.

العامل الثاني (الثقة) : تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٤٧) إلى (٠,٦٥٤)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٨,٧٧) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٨٠)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٣٨,٣٤)، ويتكون هذا العامل من (٨) مفردات.

العامل الثالث (الالتزام) : تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٧٦) إلى (٠,٦٤٣)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٣,٠٨) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٦٣)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٥١,٤٢)، ويتكون هذا العامل من (٨) مفردات.

العامل الرابع (التحدي) : تراوحت تشبعات مفردات هذا العامل بين (٠,٣٧٩) إلى (٠,٦٣٣)، وقد استحوذ على نسبة تباين (١٢,٨٩) من التباين الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٥٦)، وبلغت نسبة التباين التراكمية (٦٤,٣١) ، ويتكون هذا العامل من (٨) مفردات.

ثبات المقياس

١- طريقة معامل ألفا كرونباخ

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ ؛ حيث تم حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول (١١) نتائج معاملات الثبات.

جدول (١١) معاملات الثبات لأبعاد مقياس المتانة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
٠,٨٤	التحكم
٠,٨٨	الثقة
٠,٨٣	الالتزام
٠,٨٦	التحدي
٠,٨٩	المقياس ككل

ويتضح من جدول (١١) أن معاملات الثبات تتراوح بين (٠,٨٣ - ٠,٨٨) لأبعاد المقياس، أما معامل ثبات المقياس ككل فهو (٠,٨٩)؛ وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه كمؤشر على إتساق المفردات، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية كمؤشر على إتساق الأبعاد ؛ حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي للمقياس ككل، ويتضح ذلك في الجدول (١٢):

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .

جدول (١٢) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المتانة العقلية.

العامل الرابع التحدي		العامل الثالث الالتزام		العامل الثاني الثقة		العامل الأول التحكم	
رقم قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	رقم قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	رقم قيمة معامل الارتباط	رقم المفرد ة	رقم قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٤٨٦	٤	**٠,٤٥٨	٣	**٠,٣٩٩	٢	**٠,٤٥٦	١
**٠,٦١٢	٨	**٠,٥٤٩	٧	**٠,٤٧١	٦	**٠,٦٣٤	٥
**٠,٥٨٣	١٢	**٠,٥٨١	١١	**٠,٤٣٢	١٠	**٠,٣٨٥	٩
**٠,٥١٧	١٦	**٠,٤٧٥	١٥	**٠,٦٨٦	١٤	**٠,٣٤٩	١٣
**٠,٦٢٩	٢٠	**٠,٣٥٣	١٩	**٠,٥٧٦	١٨	**٠,٤٦٧	١٧
**٠,٤٢١	٢٤	**٠,٣٩٨	٢٣	**٠,٤٦٩	٢٢	**٠,٥٢٣	٢١
**٠,٤٠٤	٢٨	**٠,٤٤٧	٢٧	**٠,٣٧٧	٢٦	**٠,٤٨٢	٢٥
**٠,٥٦٥	٣٢	**٠,٦٥٥	٣١	**٠,٥٣٨	٣٠	**٠,٤١٣	٢٩

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين (٠,٣٤٩ ، ٠,٦٨٦)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يشير إلى أن جميع مفردات المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المتانة العقلية

قيمة معامل الارتباط	البعد
٠,٩٠٤	التحكم
٠,٨٩٨	الثقة
٠,٨٧٦	الالتزام
٠,٩٤٧	التحدي

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين (٠,٨٧٦ ، ٠,٩٤٧) ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس باتساق داخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

٣- البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة)

البرنامج التدريبي Training program: هو مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية التي يقوم بها المراهقون في البرنامج وفق مخطط تم وضعه بدقة وعناية، وذلك من خلال التدريب المتدرج والمنظم لتغيير المعتقدات السلبية ليحل محلها معتقدات إيجابية من خلال إكساب المراهقين المهارات والخبرات اللازمة لذلك ، وذلك بهدف تحسين المتانة العقلية لديهم.

كما راعت الباحثة أن يعمل البرنامج التدريبي على تنمية مهارات التفاؤل لدى هذه الفئة العمرية، وتعديل الاتجاهات السلبية لديهم وتحويلها إلى إيجابية تفاعلية، بما ينعكس أثره على كفاءتهم الشخصية في التعامل مع الآخرين، وعلى طريقة تفكيرهم وتعاملهم مع أحداث الحياة، وذلك بهدف تحسين المتانة العقلية لديهم، وتم تقديم هذه الأنشطة في عدد من الجلسات قامت بها الباحثة مع أفراد المجموعة التجريبية.

وفيما يلي عرض للبرنامج من خلال العديد من النقاط المرتبطة به على النحو التالي:

أولاً: أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:-

يتمثل الهدف العام من البرنامج التدريبي القائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

من المتوقع في نهاية التدريب على أنشطة البرنامج أن يكون المراهق قادراً على:

- أن يعرف مفهوم التفاؤل وأنواعه.
- أن يوضح الهدف من تعلم التفاؤل.
- أن يتعرف على الأفكار الإيجابية والسلبية والتمييز بينها.
- أن يميز بين التفاؤل والتشاؤم.
- أن يتعرف على مواصفات الشخص المتفائل والمتشائم، وكيف يفكر كل منهما.
- أن يدرك أهمية التفاؤل في حياتنا.
- أن يحدد العلاقة بين أسلوب الفرد في تفسير الأحداث وكل من التفاؤل والتشاؤم.
- أن يتعرف على نموذج (ABCDE) في تفسير الأحداث.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

- أن يتقن نموذج (ABCDE) في تفسير الأحداث.
- أن يتمكن من مقاومة المشاعر والأفكار السلبية من خلال نموذج (ABCDE).
- أن يدرك قدرته على إنجاز المهام ومواجهة التحديات.
- أن يتقن مهارة الحديث الذاتي الإيجابي.
- أن يتمكن من توقع النتائج الإيجابية للأحداث.
- أن يتمكن من استدعاء أفكار إيجابية عند التعرض لأحداث سيئة.
- أن يغير النظرة السلبية عن نفسه.
- أن يطبق التفاؤل في كل مواقف حياته.
- أن يتقن القدرة على تشكيل حياته ومستقبله.
- أن ينظم عواطفه (مثل القلق والغضب) إلى مستوى مناسب من الشدة، خاصة في المواقف الصعبة.
- أن يتمكن من تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.
- أن يستطيع طرح البدائل المختلفة لحل المشكلات وتفسير المواقف.
- أن يدرك قدرته على المثابرة لتنفيذ المهام بنجاح ، على الرغم من المشاكل أو العقبات.
- أن يتمكن من توقع النتائج الإيجابية للأحداث.
- أن يميز بين الأسلوب الدائم والأسلوب المؤقت في تفسير الأحداث.

ثانياً: مصادر اشتقاق البرنامج:

- اعتمد بناء جلسات البرنامج على العديد من المصادر منها ما يلي:
- أ- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت التفاؤل، من حيث مفهومه وطبيعته وعلاقته بالمتغيرات الأخرى ومرحل نموه لدى الفرد ، ومكوناته في ضوء النماذج التي تناولته ومعاييرها واستراتيجيات تنميته وخصائص الأفراد المتمتعين به وتوصيات تلك الدراسات.
 - ب- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المتانة العقلية، من حيث مفهومها وطبيعتها وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.
 - ت- الدراسات السابقة التي اهتمت بتنمية التفاؤل المتعلم لدى عينات وفئات مختلفة، واستخلاص أهم الاستراتيجيات المقدمة لتنميته وأبرزها في ضوء نموذج سليجمان مثل: دراسة كل من

Chamuah & Sankar (٢٠١٩)، Radhika Rani & Meenu Sharma (٢٠٢٢) ،
و دراسة محمد وسعد (٢٠٢٣).

ث- خصائص مرحلة المراهقة التي تنتمي إليها عينة الدراسة.
ج- الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية،
منها دراسة Nicholls et al (٢٠٠٨) ، و دراسة Madrigal (٢٠١٤).

ثالثاً : أسس بناء البرنامج

يعتمد البرنامج على عدة مبادئ وأسس تم مراعاتها عند إعداد أنشطة جلسات البرنامج، ويمكن
إيجازها فيما يلي:-

- ١- إبراز فكرة النشاط وتعليمات التدريب والغرض منه قبل البدء في التدريب، مع تعدد أشكال
التدريب على المهارة الواحدة بما يضمن تثبيتها وصقلها.
- ٢- توضيح قيمة كل من التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية في جوانب الحياة المختلفة.
- ٣- مراعاة خصائص مرحلة المراهقة وميولها ومتطلباتها وحاجاتها، وهي المرحلة العمرية التي
تمر بها فئة الدراسة الحالية.
- ٤- اختيار أنشطة تحفز دافعية المراهقين لممارستها.
- ٥- إقامة علاقة جيدة بين الباحثة والمراهقين قوامها التشجيع والمشاركة والاهتمام بكل فرد على
حده.
- ٦- أن تمتد آثار البرنامج إلى مواقف الحياة اليومية، من خلال الواجبات المنزلية المرتبطة
بالواقع الاجتماعي للمشاركين.
- ٧- التنوع في أساليب التعزيز والتدعيم وتقديمها في الوقت المناسب؛ لبلث روح الثقة في قدراتهم.
- ٨- مراعاة أن تكون أنشطة البرنامج تتلائم مع مستوى أفراد العينة.
- ٩- التنوع في الأنشطة بما يتناسب مع الفروق الفردية للمراهقين.
- ١٠- أن يصبح البرنامج وأهدافه هدفاً شخصياً لكل متدرب.
- ١١- أن يستند البرنامج إلى نظرية التفاؤل المتعلم لـ سليجمان.
- ١٢- التأكيد على الاستجابات الصحيحة، وتصحيح الخطأ منها، وذلك باستخدام التغذية المرتدة.
- ١٣- تقديم طرق تقييم متعددة ومستمرة؛ لقياس مدى تقدم المراهقين في المهارات التي يسعى
البرنامج للتدريب عليها.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■

رابعاً: محتوى البرنامج:

يشتمل البرنامج التدريبي على (٣٣) جلسة تدريبية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تم توزيعها إلى ثلاث مراحل كما يلي:

- المرحلة الأولى (مرحلة التعارف): تتكون من جلستين يتم فيهما التعارف بين الباحثة والمجموعة التجريبية، والتعريف بالبرنامج والهدف منه، وتكوين اتجاه دافعي موجب نحو البرنامج.
- المرحلة الثانية (مرحلة تنفيذ البرنامج): وتتكون من (٣٠) جلسة، وذلك لتحقيق أهداف البرنامج .
- المرحلة الثالثة (مرحلة تقييم البرنامج): تتضمن جلسة يتم فيها تقييم البرنامج، كما يتم تطبيق القياس البعدي للمقاييس، وتشجيع المراهقين على ممارسة المهارات التي تم تعلمها. والتأكيد على استمرارية أثر البرنامج خلال فترة المتابعة، وضمان استمرارية فعاليته في القياس التتبعي.

جدول (١٤) ملخص جلسات البرنامج

رقم الجلسة	المحتوى	الغيات المستخدمة	الزمن
الأولى	التعارف بين الباحثة والمجموعة التجريبية، والتعريف بالبرنامج والهدف منه، وتكوين اتجاه دافعي موجب نحو البرنامج.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - الاقتناع اللفظي - التخيل.	٦٠ دقيقة
الثانية			٦٠ دقيقة
الثالثة	- التعريف بمفهوم التفاؤل. - الهدف من تعلم التفاؤل.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - العصف الذهني - النمذجة - التعزيز - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الرابعة	- الفرق بين التفاؤل والتشاؤم. - التمييز بين سمات الشخصية المتفائلة والمتشائمة.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الخامسة	أهمية التفاؤل.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - العصف الذهني.	٦٠ دقيقة
السادسة	- التعرف على أبعاد الأسلوب التفسيري للأحداث.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - لعب الأدوار - العصف الذهني - الدحض والتفنيد - النمذجة - التعزيز - التغذية الراجعة - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي - الحديث الذاتي.	٦٠ دقيقة
السابعة	- التدريب على أبعاد الأسلوب التفسيري للأحداث.		٦٠ دقيقة
الثامنة	التعرف على نموذج (ABC) في تفسير الأحداث.	المحاضرة - العصف الذهني - إعادة البناء المعرفي - الحوار والمناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة

■ (٤٧٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ ■

التاسعة	التدريب على مهارة توليد البدائل والتحليل وتفسير الأحداث وفق نموذج (ABC)	لعب الأدوار - العصف الذهني - تمارين الاسترخاء - النمذجة - الحوض والتفنيذ - التعزيز - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي - الحديث الذاتي .	٦٠ دقيقة
العاشر	الحديث الذاتي وتغيير الأفكار التشاؤمية.	الحوار والمناقشة - الحديث الذاتي - التخيل - الإقناع اللفظي - إعادة البناء المعرفي - الحوض والتفنيذ - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الحادية عشر	التعرف على نموذج (ABCDE)	المحاضرة - العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الثانية عشر	التدريب على نموذج (ABCDE)	لعب الأدوار - العصف الذهني - إعادة البناء المعرفي - الحوض والتفنيذ - تمارين الاسترخاء - لعب الدور العكسي - النمذجة - التعزيز - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الثالثة عشر	التدريب على تفنيذ الأفكار السلبية باستخدام نموذج (ABCDE).	الحوض والتفنيذ - التعزيز - إعادة البناء المعرفي - التغذية الراجعة - لعب الدور العكسي - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الرابعة عشر	التدريب على توليد الأفكار الإيجابية لمواجهة المشكلات.	التعزيز - التغذية الراجعة - الحوض والتفنيذ - الواجب المنزلي - إعادة البناء المعرفي - الحديث الذاتي - التخيل.	٦٠ دقيقة
الخامسة عشر	التدريب على مقاومة المشاعر السلبية باستخدام نموذج (ABCDE)	الحديث الذاتي - الحوض والتفنيذ - إعادة البناء المعرفي - الوعي بالمشاعر - التغذية الراجعة - لعب الدور العكسي - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
السادسة عشر	التدريب على التأمل الذاتي الإيجابي .	التعزيز - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي - التفكير التأملي - تمارين الاسترخاء - التخيل.	٦٠ دقيقة
السابعة عشر	- التعرف على كيفية تغيير النظرة السلبية عن أنفسهم.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - لعب الأدوار - العصف الذهني - إعادة البناء المعرفي - النمذجة - التعزيز - الحوض والتفنيذ - التخيل - الحديث الذاتي - التغذية الراجعة.	٦٠ دقيقة
الثامنة عشر	- التدريب على تغيير النظرة السلبية عن أنفسهم.		٦٠ دقيقة
التاسعة عشر	- التعرف على كيفية توقع النتائج الإيجابية للأحداث.	لعب الأدوار - العصف الذهني - الحوار والمناقشة - المحاضرة - إعادة البناء المعرفي - النمذجة - التعزيز - التخيل - الحديث الذاتي - التغذية الراجعة.	٦٠ دقيقة
العشرون	- التدريب على توقع النتائج الإيجابية للأحداث.		٦٠ دقيقة
الحادية والعشرون	التدريب على ممارسة العادات الصحية لتحقيق التفاؤل.	لعب الأدوار - العصف الذهني - الحوض والتفنيذ - الحديث الذاتي - إعادة البناء المعرفي - التخيل - الواجب المنزلي - التفكير التأملي - تمارين الاسترخاء - النمذجة - التعزيز - التغذية الراجعة.	٦٠ دقيقة
الثانية والعشرون			٦٠ دقيقة
الثالثة والعشرون	التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمثانة العقلية.	الحوار والمناقشة - المحاضرة - النمذجة - التعزيز .	٦٠ دقيقة
الرابعة والعشرون	تحسين التحكم بحيث يرى المفحوص أن نتائج عمله تعتمد على جهوده الخاصة.	الحوار والمناقشة - النمذجة - التعزيز - الحديث الذاتي - إعادة البناء المعرفي - التغذية الراجعة - الإقناع اللفظي - الواجب المنزلي - التفكير التأملي.	٦٠ دقيقة
الخامسة والعشرون			٦٠ دقيقة

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

٦٠ دقيقة	لعب الأدوار- الحديث الذاتي – الوعي بالمشاعر - التخيل- تمارين الاسترخاء.	التدريب على تنظيم العواطف (مثل الغضب) إلى مستوى مناسب من الشدة، خاصة في المواقف الصعبة.	السادسة والعشرون
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة - النمذجة - التعزيز - الحديث الذاتي- إعادة البناء المعرفي - التغذية الراجعة- الإقناع اللفظي - الواجب المنزلي - التفكير التأملي.	تحسين الالتزام	السابعة والعشرون الثامنة والعشرون
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة - النمذجة - الحض والتفديد- التعزيز - الحديث الذاتي- التغذية الراجعة- الإقناع اللفظي - إعادة البناء المعرفي- الواجب المنزلي - تمارين الاسترخاء.	تحسين الثقة؛ وتشمل الثقة في القدرات، والثقة في التعامل مع الآخرين.	التاسعة والعشرون الثلاثون
٦٠ دقيقة	المحاضرة - الحوار والمناقشة - النمذجة - التعزيز - الحديث الذاتي- التغذية الراجعة- الحض والتفديد - الإقناع اللفظي - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي - تمارين الاسترخاء.	تحسين التحدي	الحادية والثلاثون الثانية والثلاثون
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة.	تقييم البرنامج؛ حيث يتم تطبيق القياس البعدي للمقياس، وتشجيع المراهقين على ممارسة المهارات التي تم تعلمها باستمرار.	الثالثة والثلاثون

خامساً: الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة - المحاضرة - لعب الأدوار- العصف الذهني -الحديث الذاتي - التخيل - الإقناع اللفظي - الحض والتفديد - الواجب المنزلي - التفكير التأملي - تمارين الاسترخاء - النمذجة - التعزيز - إعادة البناء المعرفي- لعب الدور العكسي- التغذية الراجعة.

سادساً: زمن البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على مدار أحد عشر أسبوعاً، ويتكون البرنامج من (٣٣) جلسة تدريبية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تنقسم كالآتي:

- عدد جلستين يتم فيهما التعارف بين الباحثة والمجموعة التجريبية، والتعريف بالبرنامج والهدف منه، وتكوين اتجاه دافعي موجب نحو البرنامج.
- عدد (٣٠) جلسة للتدريب على التفاؤل المتعلم وتحسين المتانة للعقلية.
- عدد جلسة يتم فيها تقييم البرنامج.
- زمن الجلسة التدريبية (٦٠ دقيقة).

سابعاً: أساليب تقييم البرنامج:

- التقييم القبلي: يتم قبل تطبيق البرنامج ، ويتمثل في تطبيق مقاييس التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية على عينة الدراسة من المراهقين؛ وذلك للوقوف على مستوى المراهقين في هذه المتغيرات.
- التقييم البنائي: يتم أثناء تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء من بعض الأنشطة والتدريبات المتعلقة بكل قدرة؛ حيث يعقب كل نشاط أو جلسة تدريب تقييمي يرتبط بتدريبات النشاط ويمثل امتداداً لها، وذلك للتأكد من اتقان المراهق للقدرة المطلوبة.
- التقييم النهائي: يتم في النهاية إجراء تقييم شامل؛ حيث يتم التطبيق البعدي لمقياس المتانة العقلية ، وكذا التطبيق التتبعي لمقياس المتانة العقلية ، وذلك بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.

ثامناً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية ، بالاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـ "SPSS" وهي:
- اختبار مان ويتني Mann-Whitney ، وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين.
 - اختبار ويلكوكسون Wilcoxon ، وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين.

تاسعاً: إجراءات الدراسة:

- ١- جمع الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة من إطار نظري ودراسات سابقة وتصنيفها.
- ٢- إعداد مقياسي التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية والتحقق من الصدق والثبات الخاص بهما.
- ٣- إعداد برنامج الدراسة القائم على التفاؤل المتعلم لتنمية القدرة على المتانة العقلية لدى المراهقين في ضوء الأدبيات المرتبطة بالموضوع.
- ٤- انتقاء عينة الدراسة من المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة؛ حيث تكونت عينة الدراسة السيكومترية التي تم اختيارها للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت من (١٠٠) مراهق ممن تتراوح أعمارهم من (١٨ - ١٩) سنة، بالفرقة الأولى بكلية الآداب جامعة عين شمس، شعب علم النفس والتاريخ والجغرافيا واللغة الانجليزية.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

- ٥- تطبيق مقياسي التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية على عينة الدراسة (١٠٠) مراهق .
- ٦- تحديد المراهقين الذين تقع درجاتهم ضمن الإرباعي الأدنى على مقياسي التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية، وبذلك بلغت العينة النهائية للدراسة (٢٠) مراهقاً.
- ٧- تقسيم العينة النهائية إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بواقع (١٠) مراهقين بكل مجموعة.
- ٨- التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل تطبيق البرنامج في المتانة العقلية، بتطبيق مقياس المتانة العقلية على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد كلتيهما على المقياس؛ وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي العينة في هذا المتغير .

جدول (١٥) نتائج اختبار "مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

الإبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
التحكم	التجريبية	١٠	٥٥,١٠	٥٠,١٠٠	٤٥,٥٠	٠,٣٤٣	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩٥,١٠	٥٠,١٠٩			
الثقة	التجريبية	١٠	٩٠,٩	٩٩	٤٤	٠,٤٥٦	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,١١	١١١			
الالتزام	التجريبية	١٠	١٥,١٠	٥٠,١٠١	٤٦,٥٠	٠,٢٦٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	٨٥,١٠	٥٠,١٠٨			
التحدي	التجريبية	١٠	٩٠,١٠	١٠,٩	٤٦	٠,٣١٠	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,١٠	١٠,١			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٤٠,١٠	١٠,٤	٤٩	٠,٠٧٦	غير دالة
	الضابطة	١٠	٦٠,١٠	١٠,٦			

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس المتانة العقلية والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتانة العقلية.

٩- تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في (٣٣) جلسة، وقد استغرق تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية أحد عشر أسبوعاً، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، خلال العام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) ، مع عدم تعريض المجموعة الضابطة لأي برنامج أو أنشطة.

١٠- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بالمقياس البعدي من خلال إعادة تطبيق مقياس المتانة العقلية على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مع إجراء المعالجة الإحصائية للتعرف على فاعلية البرنامج.

١١- إعادة تطبيق مقياس المتانة العقلية على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من الانتهاء من تطبيق البرنامج للتأكد من استمرار فاعلية البرنامج.

١٢- إجراء المعالجة الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من فروضها.

١٣- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

١٤- تقديم التوصيات والبحوث المقترحة والتي ترتبط بنتائج الدراسة.

عرض نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول :

نص الفرض الأول على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار "مان ويتني" Mann-Whitney. ويوضح الجدول (١٦) نتائج ذلك:

جدول (١٦) نتائج اختبار "مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
التحكم	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥	٠,٠٠	٥٥	٣,٨١٤	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥	٥٥				
الثقة	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥	٠,٠٠	٥٥	٣,٨٢٧	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥	٥٥				
الالتزام	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥	٠,٠٠	٥٥	٣,٨١٣	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥	٥٥				
التحدي	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥	٠,٠٠	٥٥	٣,٨٠١	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥	٥٥				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥	٠,٠٠	٥٥	٣,٧٩٥	٠,٠١
	الضابطة	١٠	٥,٥	٥٥				

يتضح من هذا الجدول ، وجود فروق دالة إحصائية على مقياس المتانة العقلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ، وتلك الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، ويتبين من خلال النظر إلى متوسطات الرتب لكلا المجموعتين ، أن متوسطات رتب المجموعة التجريبية أعلى من متوسطات رتب المجموعة الضابطة، وذلك على مقياس المتانة العقلية. وهذا

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
يدل على أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية ؛ مما يوضح تحسن المتانة العقلية لدى أفراد
المجموعة التجريبية ، وهو يحقق صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد
المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي،
وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم
استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon. ويوضح الجدول (١٧) نتائج ذلك:

جدول (١٧) نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية
في القياس القبلي والقياس البعدي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التحكم	الرتب السالبة	١٠	٥.٥	٥٥	٢,٨١٤	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المحايدة	٠	٠	٠		
الثقة	الرتب السالبة	١٠	٥.٥	٥٥	٢,٨١٠	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المحايدة	٠	٠	٠		
الالتزام	الرتب السالبة	١٠	٥.٥	٥٥	٢,٨٥٠	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المحايدة	٠	٠	٠		
التحدي	الرتب السالبة	١٠	٥.٥	٥٥	٢,٨١٣	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المحايدة	٠	٠	٠		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٠	٥.٥	٥٥	٢,٨١٢	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المحايدة	٠	٠	٠		

يتضح من الجدول السابق ، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين
متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على جميع أبعاد مقياس
المتانة العقلية والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي؛ مما يوضح تحسن المتانة العقلية لدى
أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث :

نص الفرض الثالث على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد
المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي،

وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه القياس التتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon. ويوضح الجدول (١٨) نتائج ذلك:

جدول (١٨) نتائج اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التحكم	الرتب السالبة	٥	٤	١٢	٠,٣٢٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٣	٩		
	الرتب المحايدة	٠				
الثقة	الرتب السالبة	٣	٦,١٧	١٨,٥٠	٠,٠٧٣	غير دالة
	الرتب الموجبة	٧	٣,٥٠	١٧,٥٠		
	الرتب المحايدة	٠				
الالتزام	الرتب السالبة	٣	٤,٢٥	٢٥,٥٠	١,٠٦٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٦	٥,٢٥	١٠,٥٠		
	الرتب المحايدة	١				
التحدي	الرتب السالبة	٥	٦,٣٣	١٩	٠,٤٢٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٤,٣٣	٢٦		
	الرتب المحايدة	٢				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٣	٤,٧	٢٣,٥٠	٠,١١٩	غير دالة
	الرتب الموجبة	٦	٥,٣٨	٢١,٥٠		
	الرتب المحايدة	١				

يتضح من الجدول السابق، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس المتانة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

تفسير النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي، وذلك على مقياس المتانة العقلية في اتجاه القياس البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي، وذلك على مقياس المتانة العقلية.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■
ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الاستراتيجيات والفنيات والأنشطة والمهارات المتضمنة في البرنامج التدريبي القائم على التفاؤل المتعلم.

وهذه النتائج تشير إلى جدوى وفاعلية البرنامج التدريبي، وهذا يرجع إلى استخدام فنيات واستراتيجيات عملت على إعادة تشكيل البنية المعرفية للعينة من خلال استخدام العديد من الفنيات منها فنية الدحض Debating، التي تهدف إلى الاطلاع على الجوانب السلبية والمتشائمة في التفكير، وبالتالي يكون الطريق ممهداً لاستبداله بأفكار واقعية متفائلة ثلاث الموقف.

ويأتي استخدام هذه الفنية متلازماً ومكماً لفنية التنفيذ Disputing ، وهي عبارة عن التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار السلبية المتشائمة لتكوين أفكار أخرى إيجابية متفائلة منطقية واقعية؛ مما يساعد على إعادة البناء المعرفي للمفحوص.

ومن خلال هذا الاستخدام التعاقبي لفنيتي الدحض والتفنيذ، تمكنت الباحثة من تحديد الأفكار المتشائمة السلبية ، ثم تحليلها وبيان مدى المبالغة فيها وعدم منطقيتها وإحلال أفكار متفائلة واقعية منطقية مقابلة لها، وذلك حتى يتم كف العادات السلبية الخاطئة في التفكير ومناهضة المعاني والتفسيرات الخاطئة واستخدام أساليب تفكير متفائلة؛ لما لهذا من أثر فعال في مشاعر المفحوصين وسلوكهم إزاء مواقف الحياة.

كما تم استخدام فنية الواجب المنزلي Home Work؛ إذ يرجع نجاح البرنامج في استخدامها إلى كونها الوسيلة التي جعلت أفراد العينة على اتصال دائم به، حتى داخل منازلهم للتأكد من استمراريته. وكانت فنية الواجب المنزلي تتغير دائماً طبقاً لمضمون كل جلسة وهدفها، فممارسة البرنامج خلال الجلسات فقط تحول دون المشاركة الفعلية لهذا البرنامج في حياة المفحوصين، ومن ثم تقف نتائجه بمجرد الانتهاء من الجلسات، ولكن من خلال فنية الواجب المنزلي تتاح للمفحوص ممارسة تلك الأنشطة الفكرية والمهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية بحيث تصبح جزءاً لا يتجزأ من الخريطة المعرفية والمكون الانفعالي والسلوكي، بحيث يتصرف المفحوص بطريقة تعكس اتجاهه الفكري المتفائل المنطقي الجديد، وتغيراته الذهنية الإيجابية إزاء مواقف الحياة.

كما تضمن البرنامج التدريبي أيضاً استخدام فنية إعادة البناء المعرفي Cognitive Reconstruction ، من خلال طور تعليمي يعتمد على التدريب على الدحض والتفنيذ والإقناع ، بواسطة التدريب على تعديل أسلوب التفكير المتشائم - المتسم برؤية الأحداث، ومواقف الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية على أنها مستمرة، ويتم تعميمها على كافة جوانب الحياة وأن أسبابها

دائماً خارجية لا دخل للفرد فيها، ولا يمكنه ضبط أسبابها والتحكم فيها، لاسيما الأحداث والمواقف السلبية والمشكلات الحياتية - إلى أسلوب التفكير المتفائل الذي ينسجم بروية الأحداث ومواقف الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية على أنها مؤقتة ومحددة، ولا يتم تعميمها على كافة جوانب الحياة وأن أسبابها أغلبها داخلية ترجع إلى الفرد ويمكن ضبط أسبابها والتحكم فيها. ثم تطبيق أسلوب التفكير المتفائل في الواجب المنزلي، علاوة على تطبيقه في مضمار الحياة. وتعد هذه الفنية من أهم الفنيات التي استخدمتها الباحثة في تشكيل البنية الفكرية للمفحوصين؛ إذ تقبل الأمر أو الموقف على عواهنه دون إعمال العقل فيه يؤدي إلى الاستسلام والسلبية والتكيف اللاتوافقي الذي يأتي على حساب ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على مواجهة التحديات، وعلى تشكيل مستقبله وحياته، وعلى التحكم في عواطفه وانفعالاته وضبطها. ولكن من خلال هذه الفنية تم تدريب المفحوصين على تحديد نمط التفكير المتشائم من خلال تخبيل عدة مواقف وتحليلها منطقياً، ثم استخدام نمط التفكير المتفائل لهذه المواقف والافتتاع بها وتقبلها والتصرف وفقاً لهذا النمط من التفكير المتفائل.

فالتفائل له دور مهم في خفض التشوّهات المعرفية ومقاومة الأفكار السلبية؛ حيث ترتبط تلك المعتقدات السلبية بأفكار تشاؤمية مسيطرة ومتحكمة في الفرد ، وهذا ما أشار إليه (Seligman 2006) في أن الأسلوب التفسيري المتفائل لمواقف الحياة يعطل الأفكار السلبية لدى الفرد، ويزيد قدرته على التحكم فيما يحيط به من صعوبات وتحديات.

كما تم استخدام نموذج (ABCDE) في ممارسة إعادة البناء المعرفي، وكان له الأثر الفعال في التأكيد على الدور الرائد الذي يقوم به المكون المعرفي في الهيمنة على مشاعر الفرد وسلوكه وتوجيههما، وفقاً لنمط التفكير ونظام المعتقدات الحاكمة لهذا المكون المعرفي ، فمن خلال هذا الفنية تمكنت الباحثة من استجلاء نمط التفكير المتشائم من خلال مواقف افتراضية تبصر المفحوصين بما يعقبها من مشاعر وسلوكيات سلبية - بواسطة فنية الوعي بالمشاعر - ثم شاركت الباحثة المفحوصين في دحض وتنفيذ نمط التفكير المتشائم وإحلال نمط التفكير المتفائل.

ومن ثم، فإن هذا التغيير في المكون المعرفي يدخل في المكون المعرفي للمفحوصين، ويتفاعل مع المخطط المعرفي القديم ويؤدي إلى إعادة بناء الخريطة المعرفية، ثم إعطاء الفرصة بالتجريب من خلال الواجب المنزلي ، وعند التجريب يحدث تدعيم ذاتي وتدعيم خارجي مما يؤدي إلى تثبيتها بحيث أنها تدوب وتصبح جزءاً لا يتجزأ من الشخصية.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاوض المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين .■

وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية المتعلقة بأثر البرنامج الإيجابي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تشارك في البرنامج في القياس البعدي، واستمرار هذا الأثر الإيجابي في القياس التتبعي للمجموعة التجريبية.

كما تم استخدام فنية الحوار الذاتي Self – Talk وهي فنية طورها ميتشنيوم Meichenbaum (١٩٩٧) كفنية من فنيات العلاج المعرفي السلوكي، فمن خلال هذه الفنية استطاعت الباحثة تدريب المفوضين على مراقبة الحديث الذاتي ، وتعديل الحوار الذاتي السلبي وما يستتبعه من تفكير متشائم مستسلم، إلى حديث ذاتي متفائل إيجابي وما ينجم عنه من الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات، وعلى التحكم في العواطف والانفعالات وضبطها.

ويرجع نجاح استخدام الباحثة لفنية الحوار الذاتي Self - talk إلى أنها فنية محورية في حد ذاتها، إضافة إلى كونها داعماً قوياً لفنية التخيل Emagin ؛ إذ هي من الأساليب الدحضية الفعالة، ومن أشهر الإسهامات التي قدمها مولتسي Maultsby (١٩٧١)، كما يرجع نجاح استخدام الباحثة لتلك الفنية إلى أنها تمثل ركيزة أساسية في التحول من نمط التفكير المتشائم إلى نمط التفكير المتفائل؛ حيث استطاع المفوضون من خلال هذه الفنية تخيل المواقف، وما يعتر بهم من أفكار ومشاعر حيال هذه المواقف ، ثم من خلال تعديل الحوار الذاتي المتشائم إلى حوار ذاتي متفائل يتم تغيير أفكارهم إزاء هذه المواقف على نحو تصوري افتراضي، فهذا النحو التخيلي شجع المفوضين على الممارسة الفعلية والتدريب على استخدام هذه الفنية.

كما استخدمت الباحثة فنية المحاضرة Lecture ، والحوار والمناقشة Dialogue and Discussion وهو أسلوب من أساليب العلاج والإرشاد الجماعي التعليمي الذي يعتمد على التعلم من خلال المحاضرة المبسطة والتي يتخللها ويليها مناقشات جماعية ، وتهدف المحاضرات والمناقشات إلى تعديل اتجاهات الجماعة ، التي يفضل أن يكون أعضاؤها متجانسين ويعانون من مشكلات متشابهة (السخاوي ، ٢٠٠٦).

ويرجع نجاح الباحثة في استخدام هذه الفنية إلى طبيعة المفوضين؛ حيث إنهم يتمتعون ببنية معرفية قادرة على الحوار والمناقشة الجماعية بكفاءة عالية، وأنهم جميعاً متجانسون في التفاوض المتعلم، ويعانون من وجود قدر منخفض في المتانة العقلية.

واستخدمت الباحثة فنية لعب الدور Role Play ، التي ساعدت في التعرف على طبيعة التفكير التشاؤمي ومناهضة السلوك الناجم عن هذا التفكير، كما قامت الباحثة باستخدام هذه الفنية

في إكساب المفحوصين الفرصة للقيام بأدورهم الجديدة ذات نمط التفكير التفاوضي حيال هذه المواقف الافتراضية، وما أسفر عنه من تغيير نمطهم في التفكير، ومن تحسن ثقتهم بأنفسهم ، وتحسن قدرتهم على مواجهة التحديات، إضافة إلى التحسن في القدرة على الالتزام سواء بأمور الحياة أو الالتزام الأخلاقي، وأيضاً التحسن في القدرة على التحكم في انفعالاتهم وضبطها. وهذه هي أبعاد المتانة العقلية.

كما قامت الباحثة باستخدام فنية لعب الدور العكسي Role Play Reversed، وتسمى أحياناً بقلب الدور أو عكس الدور، وفيها يقوم المعالج بتوجيه المريض نحو المشكلات باستخدام نموذج ABC، ثم قيام المريض بلعب الدور العكسي بدلاً من دور المريض (Kendall & Remis, 1994).

ويرجع نجاح استخدام هذه الفنية إلى أن الباحثة تمكنت بواسطتها من التأكد من الاستبصار التام للمجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي، وذلك للوقوف على مدى التحسن في شخصياتهم أثناء البرنامج؛ حيث قامت الباحثة بتبني نمط التفكير المتشائم إزاء أحد المواقف الافتراضية ، وقام المفحوصون باستخدام نموذج (ABCDE) في تعديل نمط التفكير المتشائم إلى نمط التفكير المتفائل.

كما استخدمت الباحثة استراتيجية الاسترخاء Relaxation ؛ حيث قامت الباحثة بتدريب المفحوصين على هذه المهارة ومعرفة الفروق بين العضلات المشدودة والمتراخية ، والتدريب على الاسترخاء خلال الفترة التي استغرقها تطبيق البرنامج متبعة مراحل متدرجة في ذلك؛ إذ عملت تمارين الاسترخاء على الحد من التوتر وتأثيراته على عقول المفحوصين وأبدانهم، كما ساهمت في تحسين التركيز والمزاج وتقليل الشعور بالإجهاد.

كما قامت الباحثة باستخدام استراتيجية التفكير التأملي Reflective Thinking، وما لها من دور فعال في زيادة وعي المفحوصين بنمط تفكيرهم المتشائم ومعتقداتهم السلبية عن أنفسهم وعن الأمور من حولهم، وتحديد معتقداتهم السلبية وما صاحبها من مشاعر عجز وإحباط وكونها السبب الحقيقي في إعاقتهم وليست الأحداث في حد ذاتها، وهنا أدرك المفحوصون بشكل إيجابي إمكاناتهم ومحاولة استغلال الأفكار الإيجابية ونمط التفكير المتفائل، الذي تكون لديهم لتحقيق القدرة على تحدي المواقف الصعبة، والالتزام بواجباتهم واتمامها في موعدها على أكمل وجه، والثقة في قدراتهم وأيضاً الثقة بأنفسهم في المواقف الاجتماعية ، والتحكم في سلوكهم وانفعالاتهم وضبطها.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاوض المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين .■

كما استخدمت الباحثة استراتيجية العصف الذهني Brain Storming؛ حيث إن هذه الاستراتيجية تساعد على توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل المشكلات ، ويرجع نجاح الباحثة في استخدام هذه الاستراتيجية إلى اعتبارها أداة خلاقية، يستخرج من خلالها أفكار كثيرة لحل المشكلات والأزمات التي يتعرض لها المفحوصون، وتسهم بدور كبير في تحسين المتانة العقلية، وعلى استنتاج أكبر قدر من الأفكار والمعتقدات الإيجابية التي تساعد المفحوصين على دحض الأفكار السلبية والتشاؤمية، التي يفكرون فيها بعد تعرضهم للموقف العصيب، وصولاً إلى حالة من الرضا تمكنهم من إيجاد الحلول المناسبة، والتغلب على الأزمات واجتيازها. كما أنها تشجع المفحوص داخل الجماعة على إبداء أفكار دون خوف من التقييم أو النقد؛ وذلك بهدف الوصول إلى أكبر قدر ممكن من الأفكار والتداعيات الحرة ؛ مما يمكن من الوصول إلى الأفكار ذات العلاقة المباشرة بالمشكلة، وفيها يتم إطلاق حرية الفكر والترحيب بكل الأفكار مهما يكن نوعها ومستواها ما دامت تتعلق بالمشكلة موضع الاهتمام.

كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء خصائص المتفائلين ؛ حيث إن المتفائل يصر على تحقيق الأهداف، ولديه أمل في النجاح، ولا يخشى الفشل، وهو أقل عرضة للاكتئاب، ويتمتع بصحة نفسية وجسدية، كما أنه ينظر للمهام الصعبة على أنها مصدر للتحدي، ويستعيد إحساسه بالأمل بعد الإخفاق، ويسعى بكل قوة لتحقيق هدفه (بدير، ٢٠٠٦).

كما أن المهتمين بالتفاوض نادوا بأهمية تنمية التفاوض، وأنه يعتبر حجر الأساس الذي يمكن الأفراد من تفسير الأحداث، ووضع أهدافهم المحدودة، وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع، وأن التفاوض يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة، أو متشائمين بالفطرة (Seligman, 2006) .

وبناءً على ما سبق، فقد استطاع البرنامج التدريبي باستراتيجياته وأنشطته المتنوعة وتوظيف نموذج (ABCDE)، تحسين فناعة المفحوصين بقدراتهم وإمكاناتهم؛ حيث أصبح المفحوصون - في ضوء معتقداتهم الإيجابية عن أنفسهم - لديهم ثقة بإمكاناتهم وقدراتهم، وقدرتهم على مواجهة التحديات والمواقف الصعبة، والالتزام بواجباتهم ومبادئهم الأخلاقية عند القيام بأعمالهم، وقدرتهم على التحكم في سلوكهم وانفعالاتهم وضبطها، وهذه جميعاً هي مكونات المتانة العقلية. ولكل هذه الأسباب فقد استطاع البرنامج التدريبي القائم على التفاوض المتعلم من تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين التفاؤل المتعلم والمتانة العقلية كدراسة نيكولز وآخرين Nicholls et al (٢٠٠٨) ، ودراسة مادريجال Madrigal (٢٠١٤)، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات التي قامت بتصميم برامج قائمة على التفاؤل المتعلم لدى المراهقين مثل: دراسة عيد (٢٠٢٠)، ودراسة محمد وسعد (٢٠٢٣)، وأيضاً تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كياروستامي وآخرين Kiarostami et al (٢٠٢٢) التي توصلت إلى تحسين المتانة العقلية لدى المراهقين. ونتائج دراسة أريابوران، و جودرزي Ariapooran & Godarzi، (٢٠٢١).

التوصيات والبحوث المقترحة:

- في ضوء ما لاحظته الباحثة أثناء تطبيق البرنامج ، ومن خلال ما أشارت إليه نتائج هذا الدراسة ، توصي الباحثة بما يلي:
- دراسة العلاقة بين التفاؤل المتعلم واليقظة العقلية والتجول العقلي.
 - فاعلية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم لتنمية المتانة العقلية لعينة من المراهقين الموهوبين ذوي التفريط التحصيلي .
 - فاعلية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين.
 - فاعلية برنامج قائم على التفاؤل المتعلم في تنمية مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المراهقين.
 - فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المتانة العقلية لعينة من المراهقين المتفوقين أكاديمياً.

المراجع العربية:

- بدير، كريمان محمد. (٢٠٠٦). التعلم الإيجابي صعوبات التعلم. رؤية نفسية تربوية معاصرة. القاهرة : عالم الكتب.
- حسن، محمد حسين. (٢٠٢٢). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في المتانة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا للتربية. ٣٠ (٤)، ١٠٩ - ٢٢٣.
- السخاوي، مسعد. (٢٠٠٦). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تغيير الاتجاهات الوالدية نحو الأبناء العميان. رسالة ماجستير. كلية التربية ، جامعة عين شمس.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدى عينة من المراهقين ■

- شواهنة، عاكف علي ، عبدالله ، بلال عادل. (٢٠٢٠). مستوى التفاؤل المتعلم وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة أبوظبي. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*. ٤٤ (٢) ، ٨٠ - ١٠٤.

- عبدالرحيم، ولاء رجب. (٢٠٢٠). مشكلات المراهقة وطرق علاجها. القاهرة: دار العلوم للطباعة والنشر.

- عيد، حازم ثابت. (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على التفاؤل المتعلم في تنمية التفكير الناقد لدى المراهقين ضعاف السمع. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف*. ٢ (٤)، ٢٤١ - ٢٩٧.

- عيسى، ايمان خالد، عبد المجيد، أماني فرحات. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ١١٠ (٣١)، ٧١ - ١٣٠.

- الليثي، أحمد حسن محمد. (٢٠٢٠). المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان. *مجلة الدراسة العلمي في التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*. ٢١ (٦) ، ١٣٩ - ١٨٥.

- محمد، أمل عبدالمنعم، سعد، صباح السيد. (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تحسين المناعة النفسية وخفض التسويف الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ١٢٠ (٣٣)، ٧٨ - ١٠١.

ترجمة المراجع العربية:

- Bdir, Kariman Muhammad. (2006). positive learning learning difficulties. a contemporary psycho-educational vision. Cairo: World of Books.
- Hassan, Muhammad Hussein. (2022). some psychological variables contributing to mental toughness among university students. *Journal of Educational Sciences*. Graduate School of Education. 30 (4), 109-223.
- Al-Sakhawi, Massad. (2006). the effectiveness of rational-emotional-behavioral counseling in changing parental attitudes towards blind children. Master's thesis. Faculty of Education, Ain Shams University.
- Shawahneh, Akef Ali, Abdullah, Bilal Adel. (2020). the level of learned optimism and its relationship with achievement motivation among

Abu Dhabi University students. *International Journal of Educational Research*. 44 (2), 80 – 104.

- Abdulrahim, Walaa Rajab. (2020). adolescence issues and ways to treat them. Cairo: Dar Al Uloom for Printing and Publishing.
- Eid, Hazem Thabet. (2020). the effectiveness of a training program based on learner optimism in developing critical thinking in hearing-impaired adolescents. *Journal of the Faculty of Education, Beni Suef University*. 2 (4), 241-297.
- Issa, Iman Khalid, Abdelmajeed, Amani Farhat. (2021). modeling the causal relationships between mental toughness, emotion regulation, and psychological well-being in a sample of College of Education students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*. 110 (31), 71-130.
- Al-Laithi, Ahmed Hassan Mohamed. (2020). mental toughness and its relationship with academic motivation and stress coping methods for a sample of Helwan University students. *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education*. 21 (6), 139 – 185.
- Mohamed, Amal Abdelmoneim, Saad, Sabah Elsayed. (2023). the effectiveness of a training program based on the learned optimism model in improving psychological resilience and reducing academic procrastination in a sample of university students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*. 120 (33), 1-78.

المراجع الأجنبية:

- Adilia, M. D. (2010). hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas psikologi UIN syarif hidayatullah jakarta (undergraduate thesis). diambil dari <http://repository.uinjkt.ac.id>.
- Alfiasari, Y. H (2023). parental and peer attachment as determinant factors of adolescent's optimism. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*. 2 (2), 90-100.
- Andersen, S. L., & Teicher, M. H. (2008). stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31, 183–191.
- Ariapooran Saeed & Godarzi AmirHosein (2021). the effectiveness of mindfulness-based stress reduction on competitive anxiety and mental

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاوض المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين ■

toughness in wrestler adolescents. *Sport Psychology Studies*. 35 (10), 143-166.

- Aryanto & Larasati (2019). factors influencing mental toughness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 395, 307- 309.
- Asken, M. J., Grossman, D., & Christensen, L. W. (2010). warrior mindset: mental toughness skills for a nation's peacekeepers. Millstadt, IL: Warrior Science Group.
- Bell, J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2, 281-297.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Chamuah, A (2019). self-esteem, learned optimism, resilience and mental health among university students. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 565-569.
- Chamuah & Sankar (2018). achievement motivation and learned optimism asdeterminants of happiness in students. *Research Guru: 12 (2)*, 97 – 103.
- Chamuah & Sankar (2019). happiness, locus of control and learned optimism among university students. *Pramana Research Journal*. 9, (2249-2976), 30 -37.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. London: Thomson.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behavior in others. London: Kogan Page.
- Colbert, S. D., Scott, J., Dale, T., & Brennan, P. A. (2012). performing to a world class standard under pressure: can we learn lessons from the olympians? *British Journal of Oral & Maxillofacial Surgery*, 50, 291–297.
- Coulter, T., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). understanding mental toughness in australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699–716.

■(٤٨٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ ■

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). the development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26 (1), 83–95.
- Cowden & Richard, G. (2017). on the mental toughness of self-aware athletes: evidence from competitive tennis players. *South African Journal Of Science*, 113(1–2), 50–56.
- Crust, L. (2008). a review and conceptual re-examination of MT: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- David, D., Freeman, A. & Digiuseppe, R. (2010). relation and irrational beliefs: implications for mechanisms of change and practice in psychotherapy. In D. David, S. J. Lynn & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, Theory and clinical practice* (pp. 195-217), New York: Oxford.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Feirui Ni, Yawen Zheng, Sheng Qian, Guanghui Shen, Wen-jing Yan, Yu-Wei Wu, Ziyue (2024). mental toughness in adolescents: bridging family relationships and depression across personality traits. *BMC Psychology*. 12, 213. doi: [10.1186/s40359-024-01702-z](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01702-z).
- Godlewski, R., & Kline, T. (2012). a model of voluntary turnover in male canadian forces recruits. *Military Psychology*, 24, 251–265.
- Gordon, R. & Gorden, M. (2006). *the turned off child: learned helplessness and school failure: American Book Publishing*.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *mental toughness in sport: developments in research and theory*. Abingdon, Oxon, UK: Routledge.
- Gucciardi, D. F. (2016). the relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370–393.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., & Temby, P. (2017). the concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاوض المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين ■

- Harmison, R. J. (2011). a social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *MT in sport: Developments in theory and research* (pp. 47-68). Routledge.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). a behavioral genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100–105.
- Jerome Amir Singh, Manahil Siddiqi, Pooja Parameshwar, Venkatraman Chandra-Mouli (2019). world health organization guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 64(4): 427–429.
- Jin, L., & Wang, C. D. C. (2018). international students' attachment and psychological well-being: The mediation role of MT. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(1), 59-78.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2007). developing mental toughness: gold medal strategies for transforming your business performance. Begbroke, Oxford, UK: Spring Hill.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). what is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). a framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
- Kendall & Bemis (1994). *Cognitive Behavioral Intervention*. New York. John Wiley & Sons.
- Kiarostami Aida, Jeddi Marzieh, Roohinezhad Sharareh, Hakimi Roshanak (2022). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Mental Toughness and Social Well-being in Derelict Adolescents. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*. 4(2), 398–409.
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Elovainio, M., Helenius, H., Singh-Manoux, A., & Pentti, J. (2005). optimism and pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. *Health Psychology*, 24, 413–421.

■ (٤٩٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ ■

- Levy, A. R., Polman, R. C., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(3), 246-254.
- Li, C., Martindale, R., & Sun, Y. (2019). relationships between talent development environments and mental toughness: The role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2057–2065.
- Lieder, F., Goodman, N. & Huys, Q. (2013). learned helplessness and generalization paper presented at the 35th annual Conference of the cognitive Science Society, Cog sci, Berlin, Germany.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2006). research on resilience: an integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Madrigal, Leilani (2014). the relationships among mental toughness, hardiness, optimism and coping: a structural equation modeling approach. a dissertation submitted to the faculty of the graduate school at the university of north carolina at greensboro in partial fulfillment of the requirements for the degree doctor of philosophy.
- Mahasnehm A, Al-Zoubi Z and Batayeneh O. (2013). the relationship between optimism-pessimism and personality traits among students in the hashemite university. *International Education Studies*. 6(8), 275-296.
- Manley, H., Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2019). the effect of narcissistic admiration and rivalry on mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 148(5), 1–6.
- Marshall, T. (2017). the effect of long-term physical training on the development of mental toughness in recreationally active participants tony marshall justin roberts anglia ruskin university, UK Stephen Pack Itay Basevitch Anglia Ruskin University, UK Claire Rossato Univ, 9(2), 29–43.
- McGeown, S. P., St Clair-Thompson, H., & Clough, P. (2016). the study of non-cognitive attributes in education: proposing the mental toughness framework. *Educational Review*, 68(1), 96–113.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاوض المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين ■

- Meggs, J., Ditzfeld, C., & Golby, J. (2014). selfconcept organization and mental toughness in sport, 10, 37-41. DOI: [10.1080/02640414.2013.812230](https://doi.org/10.1080/02640414.2013.812230)
- Mota, C. P., Matos, P. M. (2013). peer attachment, coping, and self-esteem in institutionalized adolescents: the mediating role of social skills. *Journal of Psychology Education*, 28, 87-100.
- Nicholls R. Adam, Remco C.J. Polman, Andrew R. Levy, Susan H. Backhouse (2008). mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*. 44(5), 1182-1192.
- Parkes, J. F., & Mallett, C. J. (2011). developing mental toughness: attributional style retraining in rugby. *Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Paus T, Keshavan M, Giedd JN (2008). why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Rev Neurosci*, 9,947-957.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). mental toughness, social support, and athletic identity: moderators of the life stress-injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13-27.
- Pinyerd B, Zipf WB (2005). pubertytiming is everything. *Journal of Pediatric Nursing*, 20, 75-82.
- Postigo, Á., Cuesta, M., García-Cueto, E., Menéndez-Aller, Á., González-Nuevo, C., & Muñiz, J. (2021). Grit assessment: Is one dimension enough? *Journal of Personality Assessment*, [103\(6\)](https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1848853), 786-796. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1848853>.
- Purnama, R. A., Wahyuni, S. (2017). kelekatan (attachment) pada ibu dan ayah dengan kompetensi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*. 13(1), 30-40.
- Putri, A. R., NRH, F. (2015). self esteem dan optimisme raih kesuksesan karir pada fresh graduate Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 4(4), 15-19.

■ (٤٩٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ ■

- Radhika Rani & Meenu Sharma (2023). effect of learned optimism on well-being among adolescents. *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology*, 29 (4), 656-663.
- Rahimi Reza, Khodaei Ali (2023). factorial structure, reliability and predictive validity of the shortened mental toughness questionnaire (MTQ-12). *Journal of Clinical Psychology & Personality*, 21 (1), 181-194.
- Robinson, M. D., & Liu, T. (2013). perceptual negativity predicts greater reactivity to negative events in daily life. *Personality and Individual Differences*, 55, 926-930.
- Roellyana, S., Listiyandini, R. A. (2016). peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Rohan Rawat, Mamata Mahapatra, Navin Kumar (2022). relationship between optimism and karmic belief of indian older adolescents. *Neuro Quantology*, 20 (9), 5041-5045.
- Sağkal & Özdemir (2019). strength-based parenting and adolescents' psychological outcomes: The role of mental toughness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29, 177-189.
- Sajid & Zubair (2022). role of empathy and learned optimism in distress tolerance among female medical professionals: a cross-cultural perspective. *Journal of MAR Neurology and Psychology*, 5 (6), 167-197.
- Santrock, J. W. (2014). a topical approach to life-span development (7th Ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sarı, S. A., Bilek, G., & Çelik, E. (2018). test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72, 84-88
- Segerstrom, S. C. (2007). optimism and resources: effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41, 772-786.
- Seligman, M. E. P. (1990). learned optimism. New York: Pocket Books.
- Seligman M. E. P. (1991). learned optimism. New York: Knopf.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين ■

- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: using the positive psychology for lasting fulfillment. Free Press, New York.
- Seligman, M.E.P. (2006). learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books, New York.
- Serge Brand, Markus Gerber, Nadeem Kalak, Roumen Kirov, Sakari Lemola, Peter J. Clough, Uwe Pühse, Edith Holsboer-Trachsler (2014). adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *Journal of Adolescent Health*. 54, 109-113.
- Shawn Clark (2022). perspectives of child and adolescent psychiatrists on the influence of school connectedness on american indian youths. *Open Journal of Social Sciences*.10 (11).
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). progress toward construct validation of the Sports MT questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Slamet. (2014). pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Hisbah*. 11 (1), 278-296.
- Smith, M. & Firth, J. (2018). psychology in the classroom, a teachers guide to what works, New York: Routledge.
- Spear LP (2000). the adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neurosci Biobehav Rev*, 24, 417- 463.
- Strycharczyk, D., Clough, P., Rowlands, C., Czwerenko, M. (2017). mental toughness questionnaire: a user guide. AQR International.
- Tetzner, J., & Becker, M. (2015). how being an optimist makes a difference: The protective role of optimism in adolescents' adjustment to parental separation. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 325–333.
- Tetzner, J., & Becker, M. (2018). think positive? examining the impact of optimism on academic achievement in early adolescents. *Journal of Personality*, 86, 283–295.
- Thom & Guay (2018). mental toughness among high school students: a test of its multidimensionality and nomological validity with academic achievement and preference for difficult tasks. *Social Psychology of Education*. 21,827–848.

■ (٤٩٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج٢ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ ■

- Turner, M. (2016). rational emotive behavior therapy (RWBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1-16.
- Valle., & Mateos. (2008). defensive pessimism as a cognitive strategy: An overview. *Indian Journal of Social Science Researches*, 6(1), 4-15.
- Van Hook, M. P., & Rothenberg, M. (2009). quality of life and compassion satisfaction/fatigue and burnout in child welfare workers: A study of the child welfare workers in community-based care organizations in Central Florida. *Social Work & Christianity*, 36(1), 36–54.
- Villasana, M., Alonso-Tapia, J., & Ruiz, M. (2016). a model for assessing coping and its relation to resilience in adolescence from the perspective of ‘person-situation interaction’. *Personality and Individual Differences*, 98, 250–256.
- Wakefield, T. S. (2008). mental toughness: understanding the game of life. Bloomington, IN: AuthorHouse.
- Weinberg, R. (2010). mental toughness for sport, business, and life. Bloomington, IN: AuthorHouse.
- Wei Qi, Jing Shi, Lijuan Cui (2023). Family contagion of mental toughness and its influence on youth mental well-being: Family cohesion as a moderator. *Personality and Individual Differences*. 202, 111963. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111963>
- Yael, B (2005). can high optimism and high pessimism co-Exit? finding from arthritis patients coping with pain. *Journal of personality and individual differences*. 40 (5), 154-163.
- Zalewska, A. M., Krzywosz-ryniewicz, B., Clough, P. J., & Dagnall, N. (2019). mental toughness development through adolescence: Effects of age group and community size, 47(1), 1–9.
- Zoe, P., & Jessie, J. H. R. (2017). mental health staff views on improving burnout and mental toughness. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2017-0021>.

■ فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفاؤل المتعلم في تحسين المتانة العقلية لدي عينة من المراهقين . ■

The effectiveness of a training program based on learned optimism in improving mental toughness among a sample of adolescents.

Walaa Rajab Abdulrahim Ibrahim

lecturer of psychology in studies of psychological Department in Faculty of postgraduate childhood studies Ain Shams University.

Abstract:

the present study aimed to investigate effectiveness of a training program based on learned optimism to improv mental toughness among a sample of adolescents. The participation of the study (20) adolescents between the ages of (18-19) year, with an average age of (18, 5) years and a standard deviation of (0,1581). divided into two groups: experimental group which consisted of (10) adolescents and control group which consisted of (10) adolescents. the searcher used: learned optimism scale (prepared by: the Searcher), mental toughness scale (prepared by: the searcher), training program (prepared by: the Searcher). the results of the study found that: there are statistically significant differences between the mean ranks of experimental group and control group on mental toughness scale for adolescents in favor of the experimental group , the results also found that there are statistically significant differences between the mean ranks of experimental group in pre and post-test on mental toughness scale for adolescents in favor of the post-test , While the results found that there are no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in post-test and follow-up test mental toughness scale for adolescents.

Keywords: (Training program – Learned Optimism – Mental Toughness)