

المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعه حائل

أ. هيفاء ناصر ماجد السمياري
ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة حائل

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعة حائل.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث اعتمدت على الاستبانة في جمع البيانات من عينة البحث والتي تكونت من (٣٧٨) طالبة من الطالبات المنتظمات في الدراسة بكليات متعددة من جامعة حائل.

وقد كانت أبرز نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل جاء بدرجة كبيرة، وأن مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات جامعة حائل جاء بدرجة كبيرة، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل، وأنه لا يوجد اختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات من أبرزها: تعزيز التفكير الإيجابي وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية من خلال تبني استراتيجيات ذهنية وتقنيات تدريبية تساعد الأفراد على تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، تحسين القدرة على التكيف مع التغيرات والتعامل مع الضغوط النفسية لضمان أن الأفراد يمكنهم التكيف بسرعة مع الظروف المتغيرة، تحسين قدرة الأفراد على الاحتفاظ بنظرة متفائلة تجاه المستقبل من خلال تقديم برامج دعم معنوي وتحفيزي.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التفكير الايجابي، جامعة حائل.

المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعه حائل

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري
ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة حائل

مقدمة:

في ضوء التغيرات السريعة والمعقدة التي يشهدها العصر الحديث، أصبحت الصحة النفسية أحد أهم المتطلبات الضرورية للحفاظ على جودة الحياة والأداء الوظيفي والأكاديمي للأفراد، لا سيما فئة الشباب الجامعي.

وتعتبر المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية التي حظيت باهتمام متزايد في الأوساط النفسية، نظراً لدورها الحيوي في تمكين الأفراد من التكيف مع الضغوط الحياتية وتحقيق التوازن النفسي. (Luthar, 2021)

كما تحتل المرونة النفسية مكانة مركزية بين المتغيرات النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الضاغطة، وتحويل الأزمات إلى فرص للنمو والتطور الشخصي، حيث تشير الأدبيات النفسية الحديثة إلى أن المرونة النفسية تمثل قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات، والمحافظة على توازنه النفسي، وتوظيف خبراته ومهاراته للتعايش الإيجابي مع الحياة. (Al-Tammar, 2021)

فيما يبرز التفكير الإيجابي بوصفه أحد أهم المداخل التي تعزز قدرة الأفراد على مواجهة المشكلات والتحديات بطريقة بناءة، مما يسهم في تحسين أدائهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي. وقد أكدت العديد من الدراسات أن التفكير الإيجابي يُعد محفزاً رئيسياً للمرونة النفسية، ويؤثر بشكل جوهري على مستويات التكيف الشخصي والاجتماعي. (Fredrickson, 2020)

يُعد التفكير الإيجابي نمطاً معرفياً يتمثل في الميل إلى التركيز على الجوانب المشرقة والإيجابية في المواقف الحياتية المختلفة، حتى في ظل التحديات والصعوبات. ويعتمد

على إعادة تفسير الأحداث بطريقة بناءة تساعد الفرد على التكيف، وتقوية الأمل، وتعزيز الثقة بالنفس. وقد أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن التفكير الإيجابي يرتبط بتحسين الصحة النفسية، وزيادة المرونة النفسية، وارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، كما يسهم في تقليل القلق والتوتر، وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية. (NIH News in Health, 2015)

كما تعتبر المرونة النفسية والتفكير الإيجابي من السمات النفسية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً، حيث يسهم التفكير الإيجابي في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة، وهو ما يشكل جوهر المرونة النفسية. فالأشخاص الذين يميلون إلى تفسير الأحداث بشكل إيجابي يكونون أكثر قدرة على تجاوز الفشل، وتحويل التجارب السلبية إلى فرص للتعلم والنمو. كما أظهرت دراسات حديثة أن التفكير الإيجابي يُعد أحد أبرز العوامل المساهمة في تنمية المرونة النفسية، من خلال تقوية الدافعية الذاتية، وتعزيز الأمل، وتحفيز استراتيجيات المواجهة الفعالة في مواجهة الأزمات والتحديات اليومية. (Modi & Singh, 2021)

ونظراً للأهمية المتزايدة لهذه المتغيرات، تبرز الحاجة إلى استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل، خاصة في ظل العديد من التحديات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههن، وبذلك يسعى هذا البحث إلى تحليل هذه العلاقة بهدف تقديم توصيات مبنية على الأدلة لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية بين الطالبات.

مشكلة البحث:

تواجه طالبات الجامعات السعودية، وخاصة في جامعة حائل مجموعة من التحديات النفسية والاجتماعية، والتي نتجت عن ضغوط الحياة الجامعية وتغيرات البيئة الأكاديمية والاجتماعية، مثل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والمادية، والقلق من المستقبل، والتغيرات الشخصية والصحية.

وهذه الضغوط تساهم في التأثير بشكل كبير على التوازن النفسي للطالبات، وتضعف من قدرة الطالبات في مواجهة التحديات والضغوط، بما ينعكس بالسلب على التحصيل الدراسي، والصحة النفسية، وجودة الحياة لدى الطالبات. (الحمضاوي، ٢٠٢٤)

وفي هذا السياق، وفي ظل التحديات الكبيرة تبرز المرونة النفسية معامل هام يساعد الطالبات في مواجهة المشكلات والتكيف مع المتغيرات في الجامعة، وذلك بتحسين القدرة على التكيف الإيجابي، واستعادة التوازن النفسي بعد المرور بالأزمات، وتنمية استراتيجيات لمواجهة التحديات بفاعلية. (Kuntajak, 2024)

فيما يمثل التفكير الإيجابي إطاراً معرفياً يساهم في تحسين استجابات الأفراد للضغط، ويعزز من قدرتهم على التكيف بشكل إيجابي. (Fredrickson, 2020)

وعلى الرغم من أهمية المتغيرين (المرونة النفسية، التفكير الإيجابي)، إلا أن هناك قلة في الدراسات المحلية التي بحثت في العلاقة بين المرونة النفسية و*التفكير الإيجابي* لدى طالبات الجامعات في السياق السعودي، خصوصاً في جامعة حائل، مما يطرح تساؤلات حول طبيعة هذه العلاقة، ومدى تأثير التفكير الإيجابي في تعزيز مرونة الطالبات في مواجهة تحدياتهن الأكاديمية والاجتماعية.

كما تسعى الدراسة لسد الفجوة في الأدبيات النفسية المحلية من خلال تقديم تحليل علمي للعلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي، واستكشاف.

ومن هنا، تنبثق مشكلة البحث في محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي: **ما العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل؟** ومنه يمكن اشتقاق الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟
٢. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل؟
٤. هل يختلف التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل؟
٥. هل يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

١. الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
٢. التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.
٣. الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.
٤. الكشف عن الاختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل.
٥. استكشاف إمكانية التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تسعى الدراسة لإثراء الجانب المعرفي والنظري المرتبط بمتغيرات الدراسة (المرونة النفسية، التفكير الإيجابي)، خاصة في البيئة الجامعية في المملكة العربية السعودية.
- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين، بما يعتبر دعماً للمكتبة العلمية العربية والسعودية خاصة عبر تناوله لموضوعات نفسية حديثة وهامة.

الأهمية التطبيقية:

- قد تساهم نتائج الدراسة المعنيين في وضع خطط وبرامج إرشادية مناسبة تعمل على تنمية التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
- قد يستفيد المعنيين عن الإرشاد النفسي في جامعة حائل لوضع برامج تربوية ونفسية تدعم الطالبات لمواجهة التكيف مع الضغوط الجامعية.

فرضيات الدراسة:

١. جاءت الدراسة للتحقق من الفرضيات التالية:
توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.
٢. لا يوجد اختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل.
٣. يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

مصطلحات الدراسة:

-المرونة النفسية:

القدرة على التكيف الإيجابي مع الشدائد والضغوط والمواقف الصعبة، مع الحفاظ على الأداء النفسي والاجتماعي الفعال (American Psychological Association, 2020) كما تعرف المرونة النفسية على أنها مجموعة العمليات والمهارات الداخلية والخارجية التي تمكن الفرد من التكيف مع الأزمات بطريقة صحية وفعالة. (Luther et al, 2021) وتعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائياً على أنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من جامعة حائل على مقياس المرونة النفسية المعتمدة للدراسة، والذي يقيس قدرة الالبة على التكيف الإيجابي مع الضغوط والمواقف الصعبة.

-التفكير الإيجابي:

اتجاه عقلي وعاطفي يركز على الجوانب المشرقة للحياة، ويتوقع نتائج جيدة ومقبولة حتى في مواجهة الظروف الصعبة. (Seligman, 2021) كما يعرف التفكير الإيجابي على أنه القدرة على التعامل مع المواقف بتفاؤل وإيجابية، بالتركيز على الحلول بدلاً من المشكلات، ما يعزز الأداء النفسي والصحة العامة. (Fredrickson, 2020)

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائياً على أنه الدرجة التي تحصل عليها طالبة جامعة حائل في مقياس التفكير الإيجابي المعتمد في الدراسة، والذي بدوره يقيس ميل الطالبة نحو النظرة التفاؤلية والتعامل الإيجابي مع المشكلات، والتفكير البناء تجاه الذات والآخرين.

الإطار النظري:

مفهوم المرونة النفسية:

برز مفهوم المرونة النفسية مع بداية ظهور علم النفس الإيجابي، والذي ينصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك بتعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلاً من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية. (العازمي، ٢٠٢٢)

تعرف المرونة النفسية على أنها مجموعة العمليات الديناميكية التي تحدد تفاعل الفرد مع بيئته، وبذلك فهي تتضمن الوعي باللحظة الحاضرة، والقبول، فصل الأفكار، الذات كالسياق، العمل الملتزم، والقيم، وهي عملية تغيير هامة في علاج القبول والالتزام. (Panczak, 2019)

وأشار (Fedoryshyn et al, 2024) إلى أن المرونة النفسية تمثل القدرة الديناميكية على التعامل بمرونة مع التجارب الداخلية والخارجية، مع الحفاظ على التوافق مع القيم الشخصية، بالرغم من وجود أفكار أو مشاعر سلبية، وتتضمن تقبل الواقع، فصل الأفكار، اليقظة الذهنية، التوجه القيمي، والمرونة السلوكية.

كما أن المرونة النفسية هي القدرة على الانخراط في أفعال ذات معنى، بالرغم من وجود تجارب داخلية صعبة، وترتبط بمستوى أقل من أعراض المرض النفسي، وتتظيم أفضل للوظائف، ومستويات أقل من التوتر ورفاهية أكبر. (Cyniak-Cieciura, 2021)

كذلك فالمرونة النفسية هي القدرة على السماح بوجود وتقبل الأفكار والمشاعر السلبية، مع وعي يقظ، وتوجيه نحو الالتزام بالأفعال المتماشية مع القيم الذاتية المختارة، وهي مهمة للتكيف مع التغيرات والضغوط النفسية. (Waldeck, 2021)

فيما أشارت (خليفة، ٢٠٢٢) إلى أن المرونة النفسية ليست مكوناً ثابتاً، ولكن يستدل عليه من السلوك والنشاطات اليومية التي يشارك فيها الفرد كطريقة الاستجابة للتحديات والسلبيات، وبالتالي تعتمد مرونة الأفراد على فهمهم لقدرتهم على التوقعات الإيجابية.

مما سبق يتضح أن التعريفات السابقة توضح تطور مفهوم المرونة النفسية وتنوع أبعاده النفسية والسلوكية المرتبطة باداء الأفراد الصحي والنفسي.

أبعاد المرونة التنظيمية:

تتمثل أبعاد المرونة التنظيمية في الأبعاد التالية: (Kashdan & Rottenberg, 2018)

- القبول: قدرة الفرد على قبول المشاعر والأفكار السلبية والمؤلمة دون مقاومة مفرطة أو إنكار لها.

- الوعي الحاضر: التركيز على الحاضر والانتباه لما يحدث الآن، بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق من المستقبل

- الانفصال المعرفي: قدرة الفرد على فك الارتباط عن الأفكار السلبية وعدم اعتبارها أوامر يجب اتباعها، بل رؤيتها كأفكار فقط.

- الذات الملاحظة: الإحساس بان الذات أوسع من التجارب اللحظية والمشاعر المؤقتة، ما يعزز القدرة على تجاوز الأزمات.

- القيم الشخصية: وضوح القيم الشخصية التي تحدد ما هو هام وذو أهداف للفرد في حياته، وتوجيه السلوك وفقاً على هذه القيم.

- الالتزام بالأفعال: القدرة على اتخاذ خطوات عملية مستمرة نحو الأهداف والقيم، حتى في وجود مشاعر سلبية أو معوقات.

فيما أشار آخرون أن أبعاد المرونة النفسية هي: (Gumus et al, 2025; Jabeen et al, 2024)

- البعد السلوكي: قدرة الفرد على الاستجابة بمرونة للسلوكيات في مواجهة المواقف الصعبة، ويتضمن مهارات التكيف، اتخاذ القرارات، والالتزام بالسلوكيات الإيجابية رغم الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

- البعد المعرفي: يشمل القدرات الذهنية مثل ضب الانتباه، المرونة المعرفية، التفكير الإيجابي، التفكير الواقعي، حيث تلعب هذه القدرات دوراً بارزاً في تنظيم المشاعر واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

- البعد العاطفي: يتعلق بإدارة المشاعر والتوازن العاطفي، ويشمل التحكم في الانفعالات والتسامح مع المشاعر السلبية، بالإضافة للذكاء العاطفي الذي يدعم التكيف النفسي

- البعد الاجتماعي: جودة العلاقات الاجتماعية الدعم الاجتماعي، إضافة إلى القدرة على بناء علاقات صحية والتوازن بين الاحتياجات الشخصية والاجتماعية.
- البعد القيمي والالتزام: متعلق بفهم القيم الشخصية والالتزام بها، ما يدفع الفرد لاتخاذ القرارات والأفعال المتسقة مع هذه القيم في ظل الظروف الصعبة.
- البعد النفسي الديناميكي: عملية مستمرة تشمل الوعي باللحظة الحاضرة، القبول، فصل الأفكار، وفعل التغيير الملتزم بالقيم، وهي الأبعاد المركزية في علاج القبول والالتزام.
- البعد الإبداعي والقدرة على الإنتاج: قدرة الفرد على الابتكار والإبداع كأدوات يتم مواجهة المشكلات والتحديات النفسية من خلالها، وتعزيز المرونة عبر إنتاج بدائل وحلول جديدة ومبتكرة.

مفهوم التفكير الإيجابي:

ظهر مفهوم التفكير الإيجابي من خلال نظريات علم النفس الإيجابي، إذ يرى سليمان أن الجوانب الإيجابية في الشخصية السوية تعد مصدراً أساسياً للسعادة الحقيقية التي تساعد الفرد السوي على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، وتمكنه من تحديد أهدافه في الحياة، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة صعوبات الحياة ومشكلاتها. (سليجمان، ٢٠٠٥: ٢)

كما يعرف التفكير الإيجابي بأنه توجه ذهني يتسم بكثرة الأمل وتركيز الفرد على الجوانب الإيجابية في المواقف، والمشاعر الإيجابية التي تحمي الشخص عند مواجهة التحديات، وتساعد في بناء نظرة مستقبلية متفائلة، ويهدف هذا النهج إلى تحسين الصحة الجسدية والنفسية، وزيادة السعادة، وتقليل مستويات القلق. (El Sebaie et al, 2024)

كما تشير (نور وبديوي، ٢٠٢٢) إلى أن التفكير الإيجابي هو طريقة وأسلوب لتعزيز التفاؤل لدى الفرد، وبالتأكيد لا يعني التفكير الإيجابي أن الفرد يعيش بعالم مثالي، بل يعني الاستجابة للحالات والمواقف السلبية التي قد يتعرض لها الفرد بإيجابية وتفاؤل.

والتفكير الإيجابي هو ممارسة مقصودة للتركيز على الجوانب الجيدة للأشياء، والسعي للبحث عن الأفضل في المواقف والناس، دون تجاهل السلبيات أو إنكارها، بل السعي لاستثمار المواقف مهما كانت صعوبتها. وقد ثبت تأثيره الكبير على الصحة النفسية ورفاهية الفرد، كما يرتبط بطول العمر وتخفيف الضغوط النفسية. (Mayo Clinic Staff, 2022)

وتؤكد الدراسات الحديثة أن التفكير الإيجابي يمكن conceptualized كبناء معرفي، يتضمن استثارة قيم تعزيز الذات وقبولها. يُعتبر التفكير الإيجابي مورداً نفسياً يحمي من الاضطرابات النفسية، حيث ينطوي على تقدير الذات ونظرة متفائلة تجاه الحياة والأحداث والآخرين، وتوقع نتائج إيجابية مستقبلية. (Chui & Chan, 2020) والتفكير الإيجابي يمثل الأساليب والأنشطة التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات التي تواجهه باستخدام أنظمة عقلية بناءة، ويكون ذلك من خلال قيادة افكاره والتحكم فيها، لتدعيم ثقة الفرد بنفسه وتحقيق أهدافه المنطقية ذات الطابع التفاضلي، فهو عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد في فهم، واستيعاب وتذكر واسترجاع واستدلال بشكل متناسق ومتربط وبتسلسل معقول ومنطقي. (حسين، ٢٠٢٣)

أبعاد التفكير الإيجابي:

- يوجد ثلاثة أبعاد رئيسية للتفكير الإيجابي، وهذه الأبعاد هي: (نور وبديوي، ٢٠٢٢)
- الاستمرارية: من يرى أن الحدث السيء مؤقت (إيجابي)، ومن يرى أن الحدث السيء سيدوم (سلبي)، ومن يرى أن الأحداث السارة دائمة ومستمرة (إيجابي)، ومن يرى أن الأحداث السارة مؤقتة (سلبي).
 - الانتشارية: من يرى أن أسباب الأحداث السيئة في مواقف محددة (إيجابي)، ومن يرى أن أسباب الأحداث السيئة منشورة في جميع المواقف (سلبي)، ومن يعطي تفسيراً انتشارياً للحدث السعيد (إيجابي)، ومن يرى أن أسباب الأحداث السعيدة تكون في مواقف محددة (سلبي).
 - الطابع الشخصي: الاعتقاد بأن أسباب الأحداث السيئة شخصية (لوم الذات) أو رد الأسباب لظروف خارجية، والاعتقاد بأن أسباب الأحداث السارة شخصية (تقدير الذات) أو رد الأسباب لظروف خارجية.
- فيما يؤكد آخرون على أن أبعاد التفكير الإيجابي هي: (Ismail, 2023; Taherkhani, 2020; Chui & Chan, 2020)
- التفاؤل: يتمثل التوجه العام نحو توقع نتائج إيجابية في المستقبل.
 - المرونة النفسية: القدرة على التكيف مع الضغوط والتعافي من الصدمات.

-الرضا عن الحياة: الشعور العام بالرضا عن الحياة والتقييم الإيجابي للتجارب الحياتية.
-التحكم في الذات: القدرة على تنظيم الأفكار والمشاعر والسلوكيات لتحقيق أهداف طويلة الأمد.

الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

هدفت دراسة (عويد، ٢٠٢٥) التعرف على مستوى المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى بعض طلبة قسم التربية الرياضية بكلية التربية شقلاوة بجامعة صلاح الدين، وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٤٠) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية، وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج من أبرزها أن الطلبة عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية، كذلك فإن هناك علاقة إيجابية قوية بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة (Gumus et al, 2025) تحديد تأثير مستويات الذكاء العاطفي لدى ممرضي العناية المركزة والممرضين السريريين على مستويات مرونتهم النفسية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم الاعتماد على الاستبانة المكونة من مقياس الذكاء العاطفي ومقياس المرونة النفسية، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٢٥٢) ممرضة من العناية المركزة والأجنحة، وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج من أبرزها أن مستوى المرونة النفسية كان منخفضاً لدى عينة الدراسة، كما أن الذكاء العاطفي يؤثر في المرونة النفسية.

فيما هدف دراسة (Zheng & Zhou, 2025) تحليل العوامل المؤثرة في المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات باستخدام نموذج شجرة القرار، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث اعتمدت الدراسة على الاستبانة في جمع البيانات، ومقياس المرونة النفسية، وتم اختيار عينة مكونة من (٧٧٦) طالبا في الجامعات الصينية، وقد أكدت نتائج الدراسة أن العوامل الديمغرافية والنفسية لها تأثير على مستوى المرونة النفسية، وأظهر نموذج شجرة القرار فعالية في تصنيف الطلبة وفقا لمرونتهم النفسية.

كما هدفت دراسة (Pidgion et al, 2024) فحص خصائص المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات في دول مختلفة وتحديد المتغيرات النفسية المرتبطة بها، وقد استخدمت المنهج الوصفي المقارن، وقد تم استخدام مقاييس للمرونة النفسية، الدعم الاجتماعي، والتواصل الجامعي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٢١٤) طالبا جامعياً من أستراليا والولايات المتحدة وهونج كونج، وأكدت أبرز نتائج الدراسة أن المرونة النفسية ترتبط بشكل إيجابي بالدعم الاجتماعي والتواصل الجامعي، وكذلك توجد فروق بين الدول في مستويات المرونة النفسية والعوامل المرتبطة بها.

وهدف دراسة (كواسه وزويل، ٢٠٢٣) التعرف على العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، ومعرفة دور المرونة النفسية في تعديل العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٣٠) من خريجي الجامعة، وكانت أداة الدراسة هي مقاييس عدم تحمل اللاتيقين، مقياس قلق المستقبل المهني والمرونة النفسية، وأكدت نتائج الدراسة وجود ارتباطات موجبة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعات، ووجود ارتباطات سالبة بين المرونة النفسية وكل من عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني، وأكدت النتائج أن المرونة النفسية تعدل العلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى الخريجين.

وهدف دراسة (Wang & Zhang, 2023) التعرف على العلاقة بين ضغوط التعلم، المرونة النفسية، والاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام تحليل المسار، حيث تم استخدام مقياس ضغوط التعلم، مقياس المرونة النفسية، ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وتم تطبيقها على عينة من طلبة الجامعات في الصين، حيث كانت أبرز نتائج الدراسة أن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين ضغوط التعلم والاحتراق الأكاديمي، كذلك فإن زيادة المرونة النفسية قد تقلل من تأثير ضغوط التعلم على الاحتراق الأكاديمي.

الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي:

هدفت دراسة (الشيخ وشاهين، ٢٠٢٥) تحديد مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، وسعت لتحديد الفروق في هذه المستويات باختلاف:

العمر، المؤهل التعليمي، عدد الأبناء، واستكشاف العلاقة بين التفكير الإيجابي والهناء، قد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واختارت العينة المتيسرة، وكان حجمها (٣٦٠) مفردة، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الهناء الذاتي، حيث خلصت الدراسة لمجموعة من النتائج من أبرزها أن مستوى التفكير الإيجابي كان متوسطاً، كذلك كان من أبرز النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة (عثمان، ٢٠٢٥) دراسة فاعلية استخدام القبعات الست في تنمية التفكير الإيجابي وتحسين التحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة باستخدام المنهج شبه التجريبي، وتم اختيار عينة مكونة (٦٦) طالبة تم توزيعها لمجموعة تجريبية حجمها (٣٤) طالبة، وتم استخدام التفكير الإيجابي واختبار تحصيلي في مادة حلقة بحث لجمع البيانات، وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج من أبرزها فاعلية البرنامج الذي يستخدم استراتيجية قبعات التفكير الست في تنمية التفكير الإيجابي، وزيادة التحصيل الأكاديمي لدى طالبات المجموع التجريبية.

وهدف دراسة (الزهراني والشمري، ٢٠٢٤) التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين من أنحاء المملكة العربية السعودية إلى قارة أمريكا وآسيا وأستراليا، والطلبة غير المبتعثين بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبلغ حجم العينة (١٤٥٦) طالبا، منهم (٥٩٤) مبتعثين، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى عيني الدراسة تبعا لمنطقة الدراسة، يتقدمها طلبة أمريكا ثم آسيا وأستراليا ثم أوروبا ثم جامعة الملك عبد العزيز، ووجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لدى عيني الدراسة تبعا لمنطقة الدراسة، يتقدمها جامعة الملك عبد العزيز ثم أمريكا ثم أوروبا ثم آسيا وأستراليا، ووجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي للعينتين تبعا للمرحلة الدراسية، ووجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية للعينتين تبعا للمرحلة الدراسية، ووجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.

كما هدفت دراسة (حسين، ٢٠٢٣) التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من جامعة تكريت، حيث تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس النهوض الأكاديمي، وكانت أهم نتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي، ولا توجد فروق في التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي بين الطلاب والطالبات.

فيما هدفت دراسة (Rezeki et al, 2022) التعرف على تأثير تدريب التفكير الإيجابي على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب علم النفس، وقد استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق الدراسة على مجموعة ضابطة حجمها (٣٠) ومجموعة تطبيقية حجمها (٣٠) طالبا من كلية علم النفس بجامعة يون رادين فاتح بالمبرانج باندونيسيا، وقد تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وأكدت نتائج الدراسة أن التدريب على التفكير الإيجابي يؤدي لزيادة واضحة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدف دراسة (Chui & Chan, 2020) التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتكيف الدراسي والصحة النفسية للطلاب في الصين الدارسين في المرحلة الجامعية، والبحث في الدور المخفف للتفكير الإيجابي في آثار شغف التكيف الدراسي على التوتر والصحة النفسية، وتم إجراء الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (٢٩٩) طالبا، و (٣٩٦) طالبة جامعية تتراوح أعمارهم بين ١٧ - ٢٨ عاما في ثمان جامعات في هونغ كونج، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث اعتمدت الدراسة على الاستبانة في جمع البيانات، وقد كانت أبرز النتائج أن التكيف المدرسي يرتبط سلبياً بالتوتر، ويرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، كما ارتبط بشكل غير مباشر مع الضائقة النفسية من خلال التوتر، بالإضافة إلى أن التفكير الإيجابي وسيطاً للعلاقة بين التكيف الدراسي والتوتر وللعلاقة بين التكيف الدراسي والرضا عن الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت دراسات المحور الأول متغير المرونة النفسية، وقد أكدت نتائج الدراسات السابقة على أهمية هذا المتغير، كذلك تناولت دراسات المحور الثاني متغير التفكير الإيجابي حيث أكدت هذه الدراسات على أهمية التفكير الإيجابي، والدراسة الحالية تتناول المتغيرين معا. استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي بأساليبه المقارن؛ الارتباطي؛ والتحليلي، فيما اختلفت دراسة (عثمان، ٢٠٢٥) ودراسة (Rezeki et al, 2022) باستخدامها المنهج شبه التجريبي.

استخدمت الدراسات السابقة الاستبانة في جمع البيانات، فيما استخدمت دراسة (عثمان، ٢٠٢٥) الاختبار التحصيلي مع الاستبانة. تنوعت الدراسات السابقة في مكان تطبيقها، والدراسة الحالية تم تطبيقها في جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية.

وبذلك فإن الدراسة الحالية تحاول سد الفجوة البحثية والتي تتمثل في ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي، وكذلك الفجوة في مكان تطبيق الدراسة وهو جامعة حائل.

منهج الدراسة:

تنتمي الدراسة الحالي لنوعية الدراسات الوصفية، وهي تعتمد المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتني بدراسة الظاهرة كما هي بتجرد تام، ثم تقوم الباحثة بوضع التفسيرات والتبريرات لهذه المشكلة وتوضيح أسبابها.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة حائل في العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥، والبالغ عددهن الكلي (٢٢٣٤٣) طالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٧٨) طالبة من الطالبات المنتظمات في الدراسة بكليات متعددة من جامعة حائل، تضمنت كل من إدارة الأعمال، الآداب والفنون، التربية، التمريض، السنة التحضيرية، الشريعة والقانون، الصيدلة، العلوم الطبية، الكلية التطبيقية، الهندسة، طب الأسنان، علوم وهندسة الحاسب الآلي.

خصائص عينة الدراسة:

تقوم هذه الدراسة على عدد من المتغيرات المتعلقة بالخصائص الأولية لأفراد الدراسة متمثلة في (السنة الدراسية، الحالة الاجتماعية).

وكانت مواصفات العينة على النحو التالي:

جدول رقم (١) توزيع عينة الدراسة بناءً على متغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	التكرار	النسبة المئوية%
السنة الأولى	٧٨	٢٠,٦
السنة الثانية	١٣٨	٣٦,٥
السنة الثالثة	١٤٣	٣٧,٨
السنة الرابعة	١٩	٥,٠
المجموع	٣٧٨	١٠٠,٠

تبين من خلال الجدول السابق أن ما نسبته ٢٠,٦% من طالبات السنة الأولى، وأن ما نسبته ٣٦,٥% من طالبات السنة الثانية، وأن ما نسبته ٣٧,٨% من طالبات السنة الثالثة، وأن ما نسبته ٥,٠% من طالبات السنة الرابعة.

جدول رقم (٢) توزيع عينة الدراسة بناءً على متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية%
عزباء	٢٩٨	٧٨,٨
متزوجة	٧٣	١٩,٣
مطلقة	٥	١,٣
أرملة	٢	٥,٠
المجموع	٣٧٨	١٠٠,٠

تبين من خلال الجدول السابق أن ما نسبته ٧٨,٨% من أفراد العينة عازبات، وأن ما نسبته ١٩,٣% من أفراد العينة متزوجات، وأن ما نسبته ١,٣% من أفراد العينة مطلقات، وأن ما نسبته ٥,٠% من أفراد العينة أرملة.

أداة الدراسة:

اعتمدت الباحثة على الاستبيان لقياس المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعة حائل، وذلك بالاعتماد على الدراسات السابقة، حيث تم عرض الاستبانة على المشرف

لتحكيما، للتأكد من مناسبة العبارات ودقتها اللغوية وانتمائها لمتغيرات الدراسة وتتكون أداة الدراسة من:

القسم الأول: البيانات الأولية، وتتضمن متغير (السنة الدراسية- الحالة الاجتماعية).

القسم الثاني: محاور الاستبانة

-المحور الأول: المرونة النفسية، ويتكون من ٢٤ فقرة.

-المحور الثاني: التفكير الإيجابي، ويتكون من ٨ فقرات.

كما أن مفتاح الإجابة على الفقرات هو طريقة/ أسلوب ليكرت الخماسي (لا تنطبق أبداً، نادراً ما تنطبق، تنطبق أحياناً، غالباً ما تنطبق، دائماً ما تنطبق)، وتم إعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجات حسب مقياس ليكرت الخماسي لتتم معالجتها إحصائياً.

صدق وثبات أداة الدراسة:

١. صدق الاستبانة:

تم التأكد من صدق الاستبانة وذلك من خلال:

أولاً: الصدق الظاهري: ويعتبر الهدف من اختبار الصدق الظاهري هو التأكد من مدى قدرة الاستبانة على قياس متغيرات الدراسة وبناءً على ذلك تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين للتأكد من صحة وصدق الفقرات ومدى وملاءمتها لمحاور الدراسة وقد تم تعديل بعض الفقرات حسب توجيهات المحكمين.

ثانياً: الاتساق الداخلي: وهو مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة.

صدق الاتساق الداخلي لمحاوَر الدراسة

جدول رقم (٣) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات الدراسة والدرجة الكلية لمحاوَرها

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرات
المرونة النفسية		
٠,٠٠٠	0.787**	١. أستطيع التكيف عندما تحدث تغييرات.
٠,٠٠٠	0.775**	٢. أحاول أن أرى الجانب المشرق في الأمور.
٠,٠٠٠	0.764**	٣. أستطيع أن أتعامل مع الضغوط النفسية.
٠,٠٠٠	0.709**	٤. أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.
٠,٠٠٠	0.762**	٥. لا أستسلم بسهولة.
٠,٠٠٠	0.736**	٦. أستطيع أن أتعامل مع الأمور الصعبة.
٠,٠٠٠	0.779**	٧. أستطيع أن أتحمّل الألم أو الشعور بعدم الراحة.
٠,٠٠٠	0.811**	٨. أستطيع أن أتحكم في مشاعري.
٠,٠٠٠	0.807**	٩. أستطيع أن أتحمّل الفشل وأتعلّم منه.
٠,٠٠٠	0.804**	١٠. أستطيع أن أواجه الصعوبات بشجاعة.
٠,٠٠٠	0.798**	١١. أستطيع أن أتعامل مع الأمور غير المتوقعة.
٠,٠٠٠	0.823**	١٢. أستطيع أن أتعامل مع التحديات الجديدة.
٠,٠٠٠	0.818**	١٣. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أستطيع التحكم بها.
٠,٠٠٠	0.835**	١٤. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا تسير كما هو مخطط لها.
٠,٠٠٠	0.849**	١٥. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أفهمها.
٠,٠٠٠	0.843**	١٦. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أحبها.
٠,٠٠٠	0.794**	١٧. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أستطيع تغييرها.
٠,٠٠٠	0.807**	١٨. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بعدم الارتياح.
٠,٠٠٠	0.779**	١٩. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخوف.
٠,٠٠٠	0.811**	٢٠. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالحزن.
٠,٠٠٠	0.848**	٢١. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالغضب.
٠,٠٠٠	0.842**	٢٢. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالذنب.
٠,٠٠٠	0.793**	٢٣. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخجل.
٠,٠٠٠	0.807**	٢٤. أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالإحباط.
التفكير الإيجابي		

الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١. أحول الأفكار السلبية إلى إيجابية.	0.784**	٠,٠٠٠
٢. أبرز الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة.	0.795**	٠,٠٠٠
٣. أذكر نفسي بالأشياء الجيدة في حياتي.	0.807**	٠,٠٠٠
٤. أفكر في الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل.	0.775**	٠,٠٠٠
٥. أحافظ على نظرة متفائلة تجاه المستقبل.	0.849**	٠,٠٠٠
٦. أشجع نفسي عندما أواجه تحديات.	0.789**	٠,٠٠٠
٧. أعيد صياغة المواقف السلبية بطريقة إيجابية.	0.773**	٠,٠٠٠
٨. أحافظ على موقف إيجابي حتى في الأوقات الصعبة.	0.728**	٠,٠٠٠

استناداً إلى نتائج معامل الارتباط بين الفقرات في المحور الذي تنتمي إليه، كانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "٠,٠١"

٢. ثبات الاستبانة:

يُقصد بثبات الاستبانة "أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه عدة مرات متتالية"، أو بعبارة أخرى يعني الاستقرار في نتائج الاستبانة وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على الأفراد عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

وقد التحق من ثبات استبانة الدراسة باستخدام اختبار معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient لقياس ثبات الاستبانة، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول رقم (٤) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

محاور الاستبانة	عدد الفقرات	معامل ألفا
المرونة النفسية	٢٤	٠,٩٧٥
التفكير الإيجابي	٨	٠,٩١٢

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل محور من محاور الاستبانة، وهذا يعني أن معامل الثبات مرتفع، وتكون الاستبانة في صورتها النهائية.

وبذلك قد تم التأكد من صدق وثبات استبانة الدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبانة وصلاحياتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ، الاصدار (٢٢)

وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

١. التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على الخصائص الأولية لعينة الدراسة وتحديد استجاباتهم تجاه عبارات المحاور التي يتضمنها الدراسة.
٢. المتوسط الحسابي (mean): لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن كل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة الرئيسية بحسب محاور الاستبيان، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط حسابي موزون.
٣. المتوسط الحسابي الموزون (المرجح) (weighted mean): لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن المحاور الرئيسية (متوسط متوسطات العبارات)، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي موزون.
٤. الانحراف المعياري (standard Deviation): للتعرف على مدى انحراف أو تشتت استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي، ويلاحظ أن الانحراف المعياري يوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، إلى جانب المحاور الرئيسية. فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها.
٥. معامل الارتباط بيرسون "Pearson Correlation": لمعرفة درجة الارتباط بين عبارات الاستبانة والمحور الذي تنتمي إليه كل عبارة من عباراتها، ولقياس قوة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
٦. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach' alpha): لاختبار مدى ثبات أداة الدراسة.
٧. اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova): التعرف على الفروق بين متوسطات درجات مجموعات أفراد عينة الدراسة.

نتائج أسئلة الدراسة واختبار الفرضيات:

السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن السؤال السابق، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة الدراسة على محور المرونة النفسية بدرجته الكلية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (٥) الوسط الحسابي

والانحراف المعياري والوزن النسبي لفقرات محور "المرونة النفسية" ودرجته الكلية

م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١.	أستطيع التكيف عندما تحدث تغييرات.	3.685	1.198	٧٣,٧٠	٢١
٢.	أحاول أن أرى الجانب المشرق في الأمور.	3.569	1.204	٧١,٣٨	٢٢
٣.	أستطيع أن أتعامل مع الضغوط النفسية.	3.463	1.220	٦٩,٢٦	٢٣
٤.	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.	3.315	1.200	٦٦,٣٠	٢٤
٥.	لا أستسلم بسهولة.	3.733	1.187	٧٤,٦٦	١٩
٦.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور الصعبة.	3.754	1.147	٧٥,٠٨	١٨
٧.	أستطيع أن أتحمّل الألم أو الشعور بعدم الراحة.	3.690	1.204	٧٣,٨٠	٢٠
٨.	أستطيع أن أتحمّل في مشاعري.	3.910	1.039	٧٨,٢٠	١٥
٩.	أستطيع أن أتحمّل الفشل وأتعلّم منه.	3.860	1.069	٧٧,٢٠	١٧
١٠.	أستطيع أن أواجه الصعوبات بشجاعة.	3.929	0.986	٧٨,٥٨	١٣
١١.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور غير المتوقعة.	3.971	1.015	٧٩,٤٢	٩
١٢.	أستطيع أن أتعامل مع التحديات الجديدة.	3.923	1.043	٧٨,٤٦	14
١٣.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أستطيع التحكم بها.	3.873	1.052	٧٧,٤٦	١٦
١٤.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا تسير كما هو مخطط لها.	4.071	1.023	٨١,٤٢	٣
١٥.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أفهمها.	4.053	1.002	٨١,٠٦	٥
١٦.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أحبها.	4.077	1.012	٨١,٥٤	٢
١٧.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أستطيع تغييرها.	3.971	1.023	٧٩,٤٢	١٠
١٨.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بعدم الارتياح.	4.008	1.033	٨٠,١٦	٧
١٩.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخوف.	4.098	1.029	٨١,٩٦	١
٢٠.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالحزن.	3.960	1.090	٧٩,٢٠	١١
٢١.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالغضب.	4.034	1.007	٨٠,٦٨	٦
٢٢.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالذنب.	4.058	1.018	٨١,١٦	٤
٢٣.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخجل.	3.958	1.026	٧٩,١٦	١٢
٢٤.	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالإحباط.	3.989	1.037	٧٩,٧٨	٨
--	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	3.873	0.859	٧٧,٤٦	--

أشارت النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل جاء بدرجة كبيرة، حيث كان المتوسط الحسابي ٣,٨٧٣ ونسبة ٧٧,٤٦%.

- بينما حصلت الفقرة رقم (١٩) والتي نصها " قد أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخوف" على الترتيب الأول حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٨١,٩٦%) وهي كبيرة.

- فيما حصلت الفقرة رقم (٤) والتي نصها " أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط" على الترتيب الأخير حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٦٦,٣٠%) وهي متوسطة.

السؤال الثاني: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن السؤال السابق، قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات عينة الدراسة على محور التفكير الإيجابي بدرجته الكلية، والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (٦) الوسط الحسابي

والانحراف المعياري والوزن النسبي ل فقرات محور "التفكير الإيجابي" ودرجته الكلية

م	الفرقة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١.	أحول الأفكار السلبية إلى إيجابية.	3.730	0.834	٧٤,٦٠	١
٢.	أبرز الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة.	3.280	1.048	٦٥,٦٠	٨
٣.	أذكر نفسي بالأشياء الجيدة في حياتي.	3.503	0.961	٧٠,٠٦	٦
٤.	أفكر في الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل.	3.635	0.897	٧٢,٧٠	٤
٥.	أحافظ على نظرة متفائلة تجاه المستقبل.	3.500	1.025	٧٠,٠٠	٧
٦.	أشجع نفسي عندما أواجه تحديات.	3.566	0.911	٧١,٣٢	٥
٧.	أعيد صياغة المواقف السلبية بطريقة إيجابية.	3.638	0.931	٧٢,٧٦	٣
٨.	أحافظ على موقف إيجابي حتى في الأوقات الصعبة.	3.669	0.864	٧٣,٣٨	٢
	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	3.565	0.737	٧١,٣٠	--

أشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل جاء بدرجة كبيرة، حيث كان المتوسط الحسابي ٣,٥٦٥ ونسبة ٧١,٣٠%.

- بينما حصلت الفقرة رقم (١) والتي نصها " أُحوّل الأفكار السلبية إلى إيجابية" على الترتيب الأول حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٧٤,٦٠%) وهي كبيرة.

- فيما حصلت الفقرة رقم (٢) والتي نصها " أبرز الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة" على الترتيب الأخير حسب الوزن النسبي، وكانت نسبتها المئوية (٦٥,٦٠%) وهي متوسطة.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن السؤال السابق؛ تم اختبار الفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.

وللتحقق من صحة الفرضية السابقة، تم حساب معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٧) معاملات الارتباط بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي

لدى طالبات جامعة حائل

التفكير الإيجابي		متغيرات الدراسة
Sig	معامل الارتباط بيرسون	
0.000	0.980**	المرونة النفسية

** دالة عند 0.01

* دالة عند 0.05

يتبين من الجدول السابق أن قيمة "Sig" أقل من (0.05)؛ مما يعني أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل. وبالتالي نقبل الفرضية الأولى والتي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.

السؤال الرابع: هل يختلف التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن السؤال السابق؛ تم اختبار الفرضية الثانية: لا يوجد اختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل.

ولاختبار الفرضية السابقة، قامت الباحثة باستخدام اختبار One Way ANOVA لمعرفة الاختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل، وكانت النتائج كما يأتي:

جدول رقم (٨) اختبار الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية

التفكير الإيجابي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	معدل المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
السنة الدراسية	بين المجموعات	2.536	3	0.845	1.562	0.198
	خارج المجموعات	202.376	374	0.541		
	الكلية	204.911	377			
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	1.005	3	0.335	0.614	0.606
	خارج المجموعات	203.907	374	0.545		
	الكلية	204.911	377			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة F المحسوبة تساوي ١,٥٦٢، وأن قيمة مستوى الدلالة تساوي ٠,١٩٨، وهي أكبر من ٠,٠٥ لمتغير السنة الدراسية، وأن أن قيمة F المحسوبة تساوي ٠,٦١٤، وأن قيمة مستوى الدلالة تساوي ٠,٦٠٦، وهي أكبر من ٠,٠٥ لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذا يعني أنه لا يوجد اختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل.

وبالتالي نقبل الفرضية الثانية والتي تنص على أنه لا يوجد اختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل.

السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟

للإجابة عن السؤال السابق؛ تم اختبار الفرضية الثالثة: يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

ولاختبار الفرضية السابقة، قامت الباحثة بحساب معامل الانحدار الخطي البسيط، لقياس أثر التفكير الإيجابي على المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (٩) نتائج اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل

البيان	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة اختبار F	معامل الانحدار β	مستوى الدلالة
أثر التفكير الإيجابي على المرونة النفسية	٠,٩٨٠	٠,٩٦١	٩١٤٣,٠٥٦	٠,٨٤٠	٠,٠٠٠

يوضح الجدول السابق أن معامل ارتباط بيرسون R أن قوة العلاقة بين المتغيرين تساوي ٠,٩٨٠، وهي علاقة طردية، من قيمة مربع الارتباط R Square أي أن المتغير المستقل (التفكير الإيجابي) يفسر ما نسبته قيمة (96.1%) من المتغير التابع (المرونة النفسية). كما بينت النتائج أن قيمة F تساوي ٩١٤٣,٠٥٦، وأن معامل معادلة خط الانحدار كانت ٠,٨٤٠، ومستوى دلالة ٠,٠٠٠ وهي أقل من ٠,٠٥، أي أنه يوجد أثر إيجابي للتفكير الإيجابي على المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل. وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

ملخص نتائج الدراسة:

١. جاء مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل بدرجة كبيرة.
٢. جاء مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل بدرجة كبيرة.
٣. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.
٤. لا يوجد اختلاف في التفكير الإيجابي باختلاف السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة حائل.
٥. يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الإيجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

توصيات الدراسة:

بناءً على ما تم التوصل إليه من النتائج البحثية لهذه الدراسة، يمكننا صياغة مجموعة من التوصيات من أجل الاستفادة منها سواء على مستوى العينة أو على مستوى المجتمع وهي كما يلي:

١. ضرورة تحسين القدرة على التكيف مع التغيرات والتعامل مع الضغوط النفسية لضمان أن الأفراد يمكنهم التكيف بسرعة مع الظروف المتغيرة، وذلك عبر تطوير مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وتعزيز القدرة على التكيف مع المتغيرات الحياتية والعملية بشكل أفضل.
٢. ضرورة تعزيز التفكير الإيجابي وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية من خلال تبني استراتيجيات ذهنية وتقنيات تدريبية تساعد الأفراد على تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، مما يعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات وتحقيق نتائج أفضل في حياتهم الشخصية والمهنية.
٣. ضرورة تعزيز القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والضغوط عبر توفير بيئة تدريبية تدعم تطوير مهارات التعامل مع المواقف التي تثير المشاعر مثل الخوف والغضب والحزن، لتساعد الأفراد على التعامل مع هذه المواقف بشكل أكثر إيجابية وفعالية.
٤. ضرورة تعزيز القدرة على إعادة صياغة المواقف السلبية بطريقة إيجابية عبر تدريب الأفراد على كيفية التعامل مع المواقف السلبية وتحويلها إلى فرص للنمو الشخصي والمهني، مما يعزز من قدرتهم على إيجاد حلول مبتكرة والتكيف مع التحديات.
٥. ضرورة تحسين قدرة الأفراد على الاحتفاظ بنظرة متفائلة تجاه المستقبل من خلال تقديم برامج دعم معنوي وتحفيزي، تساعد الأفراد على الحفاظ على التفاؤل والإيجابية، مما يعزز من إنتاجيتهم وتحقيق أهدافهم حتى في الأوقات الصعبة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- حسين، عدنان (٢٠٢٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة لارك، ١٥(٤)، ٥٦٩ - ٥٤٨.
- حسين، عدنان (٢٠٢٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة لارك، ع (٥١)، ٥٤٨ - ٥٦٩.
- الحمضاوي، آلاء (٢٠٢٤). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨(١٢)، ٧٩ - ٩٤.
- خليفة، سهام (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١٥)، ١ - ٤٤.
- الزهراني، مريم والشمري، هدى (٢٠٢٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٥٠(١)، ١٧٥ - ٢٢١.
- سليجمان، مارتين (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي للتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، ترجمة: صفاء الأعصر وآخرون، دار العين، مصر.
- الشيخ، ريمان وشاهين، محمد (٢٠٢٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بالهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٦(٤٦)، ١٩٦ - ٢١٥.
- العازمي، عائشة (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، ٤٦(٣)، ١٣٣ - ١٧٣.
- عثمان، أماني (٢٠٢٥). فاعلية استخدام قبعات التفكير الست في تنمية التفكير الإيجابي وتحسين التحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة، مجلة كلية التربية (أسيوط)، ٤١(٢)، ٩٥ - ١٢٨.
- عويد، فاطمة (٢٠٢٥). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى بعض طلبة جامعة صلاح الدين، مجلة دراسة وبحوث التربية الرياضي، ٣٥(١)، ٦٨٥ - ٦٩٥.

-كواسه، عزت وويل، محمد (٢٠٢٣). المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين عدم تحمل اللاتيقين وقلق المستقبل المهني لدى خريجي الجامعة، مجلت التربية، جامعة الأزهر، ٤٢ (٢٠٠)، ٥٥٣ - ٦٠٩.

-نور، إيمان وبديوي، أحمد (٢٠٢٢). التفكير الإيجابي أهدافه ونظرياته وابعاده، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ٢٢ (٢٥٣)، ٤٣٩ - ٤٧٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Al-Tammar, S. (2021). The Role of Psychological Resilience in Predicting Psychological Distress among Kuwaiti Adults during Corona Pandemic, Jornal of Social Sciences, 49(1), 9- 27.
- American Psychological Association. (2020). Building your resilience. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Chui, R. & Chan, C. (2020). Positive Thinking, School Adjustment and Psychological Well-being among Chinese College Students, The Open Psychology Journal, 13, DOI: 10.2174/1874350102013010151
- Chui, R. & Chan, C. (2020). Positive Thinking, School Adjustment and Psychological Well-being among Chinese College Students, The Open Psychology Journal, 13, DOI: 10.2174/1874350102013010151
- Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress, Current Issues in Personality Psychology, 9(4), 306- 315.
- El Sebaie, R. et al (2024). Positive thinking, resourcefulness skills, and future anxiety among the caregivers of children with intellectual disability: an intervention study, Middle East Curr Psychiatry31(24), <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00412-x>
- Fedoryshyn, H. et al (2024). The role of psychological flexibility in post-traumatic adaptation, Amazonia Investiga, 13(83), 100- 111.
- FLuthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2021). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Fredrickson, B. L. (2020). Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive. New York: Crown.

- Fredrickson, B. L. (2020). Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive. New York: Crown.
- Gumus, C. et al (2025). The effect of emotional intelligence levels of intensive care and clinical nurses on psychological resilience, Nursing and Health Sciences Journal, 5(1), 1-7.
- Habeen, S. et al (2024). Exploring the Relationship between Emotional Intelligence and Resilience: A Clinical Psychological Perspective, Bulletin of Business and Economics (BBE), 13(1), <https://doi.org/10.61506/01.00215>.
- Ismail, J. (2023). Mind Over Matter: The Impact of Positive Thinking on Health Outcomes, Journal of Community Health Provision, 3(1), 27-33.
- Kashdan, T. & Rottenberg, J. (2018). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kuntajak, P. (2024). PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG OLDER ADULTS WITH TRAUMATIC BRAIN INJURY: A CONCEPT ANALYSIS, Innovation in Aging,, 8(1), 1092- 1111
- Luthar, S. S. (2021). Resilience and positive development through adversity. Development and Psychopathology, 33(2), 457–472. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001373>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2021). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mayo Clinic Staff (2022). Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art>.
- Modi, R., & Singh, A. (2021). Positive Thinking and Resilience Among Students—A Correlational Study. ResearchGate, - https://www.researchgate.net/publication/371606827_Positive_Thinking_and_Resilience_Among_Students-A_Correlational_Study
- Panczak, M. (2019). Is Psychological Flexibility A Trans-Theoretical Process of Therapeutic Change?, Master Thesis, University of Lincoln, UK.

- NIH News in Health. (2015). Positive Emotions and Your Health. Retrieved from <https://newsinhealth.nih.gov/2015/08/positive-emotions-your-health>
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2024). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/269112906_Examining_Characteristics_of_Resilience_among_University_Students_An_International_Study.
- Rezeki, S. et al (2022). THE EFFECT OF POSITIVE THINKING TRAINING ON ACADEMIC SELF-EFFICACY STUDENTS OF PSYCHOLOGY UIN PALEMBANG, [Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences \(IJoMS\)](#), 1(2), 236- 247.
- Seligman, M. E. P. (2021). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage.
- Taherkhani, Z. et al (2023). The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: a randomized controlled trial, Sci Rep, 13, <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30684-y>
- Waldeck, D. (2021). Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs?, Master Thesis, University of Milano-Bicocca, Italy
- Wang, Y., & Zhang, H. (2023). Learning stress, psychological resilience, and academic burnout among university students: A mediation model. BMC Psychiatry, 23(1), Article 278. <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04783-z>

الملاحق

الاستبيان

الطالبات العزيزات في جامعة حائل

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعه حائل .

ولتحقيق أهداف الدراسة فقد قامت الباحثة بتصميم هذه الاستبانة لجمع البيانات. ولذا ترحو منكم الباحثة التكرم والاستجابة على جميع فقرات الاستبانة، علما بان البيانات التي ترد من قبلكم هي محل السرية التامة، وهي بغرض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكن حسن تعاونكن

الباحثة

القسم الأول: البيانات الأولية:

الاسم (اختياري):

السنة الدراسية: ()	السنة الأولى ()
السنة الثانية ()	السنة الثالثة ()
السنة الرابعة ()	الحالة الاجتماعية: ()
متزوجة ()	عزباء ()
أرملة ()	مطلقة ()

القسم الثاني: محاور الاستبانة:

م	الفقرات	لا تنطبق أبداً	نادراً ما تنطبق	تنطبق أحياناً	غالباً ما تنطبق	دائماً ما تنطبق
المحور الأول: المرونة النفسية:						
١	استطيع التكيف عندما تحدث تغييرات.					
٢	أحاول أن أرى الجانب المشرق في الأمور.					
٣	استطيع أن أتعامل مع الضغوط النفسية.					
٤	استطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.					
٥	لا أستسلم بسهولة.					
٦	استطيع أن أتعامل مع الأمور الصعبة.					
٧	أستطيع أن أتحمّل الألم أو الشعور بعدم الراحة.					
٨	أستطيع أن أتحمّل في مشاعري.					
٩	أستطيع أن أتحمّل الفشل وأتعلم منه.					
١٠	أستطيع أن أواجه الصعوبات بشجاعة.					
١١	أستطيع أن أتعامل مع الأمور غير المتوقعة.					
١٢	أستطيع أن أتعامل مع التحديات الجديدة.					
١٣	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أستطيع التحكم بها.					
١٤	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا تسير كما هو مخطط لها.					
١٥	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أفهمها.					
١٦	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أحبها.					
١٧	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي لا أستطيع تغييرها.					
١٨	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بعدم الارتياح.					
١٩	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخوف.					
٢٠	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالحزن.					
٢١	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالغضب.					
٢٢	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالذنب.					
٢٣	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالخجل.					
٢٤	أستطيع أن أتعامل مع الأمور التي تجعلني أشعر بالإحباط.					
المحور الثاني: التفكير الإيجابي						
١	أحول الأفكار السلبية إلى إيجابية.					
٢	أبرز الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة.					
٣	أذكر نفسي بالأشياء الجيدة في حياتي.					
٤	أفكر في الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل.					
٥	أحافظ على نظرة متفائلة تجاه المستقبل.					
٦	أشجع نفسي عندما أواجه تحديات.					
٧	أعيد صياغة المواقف السلبية بطريقة إيجابية.					
٨	أحافظ على موقف إيجابي حتى في الأوقات الصعبة.					

المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعه حائل

-تم استخدام مقياس كونور-ديفيدسون للمرونة النفسية (CD-RISC)، والتي تتألف من ٢٤ بندًا.

-تم استخدام مقياس مهارات التفكير الإيجابي (Positive Thinking Skills Scale - PTSS)، والذي يتألف من ٨ بنود تهدف إلى قياس مدى استخدام الفرد لمهارات التفكير الإيجابي في مواجهة التحديات.

Psychological flexibility and its relationship to positive thinking among female students at Hail University

Abstract

The present study aimed to identify psychological resilience and its relationship to positive thinking among female students at the University of Hai'l (UOH). The female researcher used a descriptive analytical approach, relying on a questionnaire to collect data from the research sample, which consisted of (378) female students enrolled in various colleges at the University of Hai'l (UOH) .

The most prominent conclusions of the study were that the level of psychological resilience among female students at the University of Hai'l (UOH) was high, that the level of positive thinking among female students at the University of Hai'l (UOH) was high, that there is a statistically significant relationship between psychological resilience and positive thinking among female students at the University of Hai'l (UOH), that there is no difference in positive thinking according to the academic year and social status among female students at the University of Hai'l (UOH), and that the level of positive thinking can be predicted through the level of psychological resilience among female students at the University of Hai'l (UOH) .

The study proposed a set of recommendations, most notably: promoting positive thinking and transforming negative thoughts into positive ones by adopting mental strategies and training techniques that help individuals transform negative thoughts into positive ones; improving the ability to adapt to change and cope with psychological stress to ensure individuals can quickly adapt to changing circumstances; and improving individuals' ability to maintain an optimistic outlook on the future by providing moral support and motivational programs .

KEYWORDS: Psychological resilience, positive thinking, the University of Hai'l (UOH)