الاسهام النسبي للتحكم العقلي في المواجهة الإيجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

م.م امل ماجد كريم
Amear3424@gmail.com
07811276149

ملخص البَحث

يهدف البَحث التعرف على التحكم العقلي والمواجهة الايجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والمواجهة الايجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية الاسهام النسبي للتحكم العقلي في المواجهة الإيجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولتحقيق اهداف البَحث قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البَحث وعددهن (378) طالبة وهن طالبات المرحلة الإعدادية/ الصف السادس الاعدادي للعام الدراسي (2025/2024) في مركز محافظة بابل وتم تطبيق ادوات البَحث وباستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة استخرجت الباحثة قيم الصَدق والثبات لأدوات البَحث اذ تم التوصل الى النتائج وفي ضوئها وضعت الباحثة عدة توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية: التحكم العقلي، والمواجهة الايجابية، طالبات المرحلة الإعدادية.

The relative contribution of mental control to positive coping among middle school female students

Asst. Lect. Amel Majed Kareem

Abstract

The research aims to identify mental control and positive coping among middle school students and the statistical significance of the correlation between mental control and positive coping among middle school students, the relative contribution of mental control to positive coping among middle school students, and to achieve the research objectives, the researcher selected a random sample from the research community, numbering (378) students, who are middle school students/sixth grade middle school for the academic year (2024/2025) in the center of Babil Governorate. The research tools were applied and using the appropriate statistical tools, the researcher extracted the values of validity and reliability for the research tools, as the results were reached, and in light of them, the researcher made several recommendations and proposals.

.Keywords: mental control, positive coping, middle school students

مشكلة البحث

يشهد مجتمعنا، وخاصةً فئة طلبة المرحلة الإعدادية، تحولاتٍ سريعة ومتسارعة على الأصعدة والمجالات الحياتية كافة. وتُسفر هذه التغيرات المتلاحقة عن حالةٍ من عدم الاستقرار النفسي والضغط النفسي الشديد والإرباك، مُشكّلةً تحدياتٍ جمة لم يسبق لها مثيل. وقد ألقت هذه التحولات بظلالها السلبية على الأفراد، مُسببةً ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات الضغط النفسي الناتج عن صعوبة التكيّف مع هذه التحديات المعقدة والمتشابكة. لذا، بات من الضروري البحث عن آليات فعّالة تُمكّن الأفراد، وخصوصاً طلبة المرحلة الإعدادية، من التكيف مع هذه التحولات المتسارعة والتصدي لها بنجاح (الصبان وآخرون، 154:2019).

اذ يُشير بيرميجو وآخرون .Bwrmejo et al (2021) إلى أن الطلبة يعيشون في بيئة سريعة التغير، تواجههم فيها مواقف متعددة ومتنوعة في مختلف جوانب حياتهم، مما يُولّد صراعات داخلية تؤثر سلباً على سير حياتهم وقد نتج عن هذا التطور المتسارع مشكلات متعددة للطلبة منها ما يتعلق بالجانب الاجتماعي والأخر يتعلق بالجانب العقلي المعرفي (Bwrmejo et al.,2021:44) وقد استلزم هذا الواقع التحكم العالي لمواجهة التحديات والظروف الحياتية الصعبة وأن فقدان السيطرة على الافكار يؤدي إلى مواجهة تحديات متزايدة، مما يُسبب القلق والارتباك وتشتت الانتباه والتركيز ينتج عن ذلك صعوبة في التعامل مع المواقف المختلفة، مع زيادة احتمالية التفكير السلبي وتأثيره سلباً على السلوكيات الاجتماعية والتفاعلات مع الآخرين. فالعجز عن تنظيم الأفكار يُعرقل القدرة على التركيز والإنتاجية، مما يُلقي بظلاله على كافة جوانب الحياة اليومية.(Wenzlaff&Bates,2000:76)

كما أنَّ قلةَ المواجهة الإيجابية تُعيقُ التغييرَ الذاتي، وتُصعِّبُ التكيُّفَ مع المتغيرات، مُؤديةً إلى اختلالٍ في العلاقة مع الذات والآخرين عند مواجهةِ أحداثٍ جديدة. ويُبيّنُ الاختلافَ الفرديَّ في القدرة على مواجهة الضغوط، حيثُ يتمتَّعُ بعضُ الأفرادِ بمهاراتٍ عاليةٍ في التعامل معها، بينما يفتقرُ آخرونَ إلى هذه القدرة (Basim& cetin .2010.25).

وتتلخص مشكلة البحث في التساؤل الاتي: ما نسبة اسهام التحكم العقلي في التنبؤ بالمواجهة الإيجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث

يُعدّ العقل أهمّ أدوات الفرد وأرقاها في مواجهة تحديات الحياة المتشعبة، فمن لا يستخدم عقله استخدامًا سليمًا قد يصبح أداة هدامة بحد ذاته وتؤثّر هذه الفكرة بشكل مباشر على تصوّر الفرد للمتغيرات المحيطة به، مُشكّلةً بذلك رؤيته العامة للعالم من حوله (Wegner & Schneider, 1989:103) ويتمثّل التحكّم العقلي في أهمية بالغة لما ينجم عنه من آثار جوهرية في تغيير سلوك الفرد وفكره، حيث يُساعد ضبط الفكر على تحسين السلوك والتخلّص من العادات السلبية غير المرغوبة، وذلك من خلال التحكم بالعوامل المؤثرة فيه (Wenzlaff & Bates, 2000:18).

كما يُسهم التحكم العقلي في تحقيق الأهداف وتحقيق النجاح المنشود، مع إدراك أنّ الحياة لا تخلو من الأفكار غير المرغوبة، وضرورة تقبّل هذه الأفكار بما يُخدم تجاوزها وعدم تكرارها (Avery et al., 2000:62). إذ تشير دراسة روزنبوم Rosenbaum (2005) فيما توصلت اليه من نتائج أن الافراد الذين يتصفون بالتحكم العقلي يمتازون بإنهم أكثر أتزان ،وتكون حالتهم النفسية جيدة، وسوية، واكثر انفتاحاً على الآراء، ووجهات النظر المختلفة، وأكثر سيطرة على الأفكار، ويكونوا واعين لكل فكرة تدخل لعقولهم، فالعقل هو وعاء للأفكار، وأن وعي الفرد يساعده على السيطرة عليها، ولكي يصل الفرد المرحلة الوعي، بالأفكار يحتاج إلى أن يكون أكثر استقراراً (Rosenbaum, 2005:62).

كما تتفق مع ذلك دراسة فينبيرغ واخرون .Vernberg et al (2006) من أنَّ الأفراد القادرين على إدارة ضغوطات الحياة بفعالية، يتميزون بمستويات أعلى من النجاح والتوازن النفسي وقبول الذات، بالإضافة إلى قدرتهم على حلّ مشكلاتهم وأزماتهم بكفاءة، وإدارة مشاعرهم بِما يُحقق التوازن النفسي والطمأنينة (Vernberg et al., 2006: 28)

ويؤكد ذلك فيسك واخرون .Fiske et al (2000) على أهمية التحكم العقلي كأداة أساسية للتفاعل الإيجابي مع البيئة، حيث يتمكن الفرد من خلاله من مواجهة تحديات الحياة ومواقفها بِحكمة، وذلك عبر السيطرة على أفكاره وتوجيهها بشكل إيجابي ويُعدّ التحكم العقلي، بحسب هؤلاء الباحثين، الركيزة الأساسية للوعي الإنساني، حيث يكمن النجاح الحقيقي في قدرة الفرد على توجيه أفكاره وليس العكس (Fiske et al., 2000: 117)

وقد ازداد اهتمام علماء النفس خلال العقد الماضي بمجال الوقاية النفسية، حتى أصبحت القضية الرئيسية في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس في سان فرانسيسكو عام (1998) وتتمحور الخطوات الرئيسية في هذا المسار حول بناء الكفاءات النفسية وتنميتها، بدلاً من الاكتفاء بتصحيح الضعف، حيث كشفت الدراسات عن وجود مصادر داخلية للقوة لدى البشر تعمل كحماية فعّالة ضد الأمراض النفسية، ومنها الجرأة، والشجاعة، والتفاؤل، ومهارات التواصل، والإيمان، والمثابرة، والبصيرة، وغيرها من الصفات الإيجابية (أبو حلاوة، 2006: 7).

وقد تناول العديد من الباحثين في مجال الإرشاد النفسي منذ ستينيات القرن العشرين مفهوم "استراتيجيات المواجهة"، كإطار يوضح التكتيكات والأساليب التي يستخدمها الأفراد لتحقيق أهدافهم، وتجاوز التحديات. وقد بيّنت مورفي Murphy أن المواجهة تعني أساليب التعامل مع التهديدات، وتنظيم القدرات والمهارات لمواجهة الضغوط البيئية. وتلي ذلك إسهامات منينيجر Meniniger الذي وصف أساليب المواجهة بأنها وسائل يتعامل بها الأفراد مع المواقف الضاغطة (أبو غزالة , 2009: 11)

ويرى باحثون أمثال فولكمان وجوديث Folkman & Judith (2000) أن الأفراد الذين يتبنون استراتيجيات مواجهة إيجابية يتميزون بفعالية أكبر في إدارة مشاكلهم النفسية، مما يُمكنهم من مواجهة التحديات بسرعة وكفاءة، دون اللجوء لسلوكيات غير مرغوب فيها، وبالتالي الشعور بالاسترخاء والثقة والطمأنينة (Folkman & Judith, 2000: 42) فيما يعدها فولكمان وموسكوفيتس Folkman & Moskowitz (2000) ان المواجهة الإيجابية لها وظيفة مهمة وهي الحفاظ على المشاعر الإيجابية أثناء مواجهة الضغوط اليومية التي تعصف بالفرد، وتعمل على توليد مشاعر إيجابية تُسهم في تقييم إيجابي للموقف الضاغط.(Folkman & Moskowitz, 2000: 115)

وبالتالي، يبرز أهمية الاهتمام بمفهوم المواجهة الإيجابية كأداة أساسية في حياة الأفراد، سواءً الذين واجهوا صعوبات أو أولئك الذين لم يوجهوها بعد، فمعظم الأفراد يواجهون ضغوطًا وتحديات يومية بدرجات متفاوتة، ولا يمكن التنبؤ بنجاحهم في مواجهة هذه الضغوط إلا من خلال تبني استراتيجيات مواجهة إيجابية (Brooks & Goldstein, 2004: 78).

وقد أظهرت دراسة (Janice et al., 2004) أن الافراد الذين يتمتعون بمواجهة إيجابية يمتلكون قيمًا شخصية تُساعدهم على اتخاذ قرارات فعّالة، ويتميزون بمستوى عالٍ من التطوير الذاتي (Janice, et al., 2004: 1). كما توصلت دراسة (فيصل وصالح، 2014) إلى وجود علاقة إيجابية بين المواجهة الإيجابية وأسلوب الحياة الصحي (فيصل وصالح، 2014: 2).

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1- التحكم العقلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

2- المواجهة الإيجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

3- الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين التحكم العقلي والمواجهة الإيجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

4- الاسهام النسبي للتحكم العقلي في المواجهة الإيجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية / الصف السادس الاعدادي في مركز محافظة بابل للعام الدراسي (2025/2024).

تحديد المصطلحات

أولا: التحكم العقلي عرفه كل فيسك واخرون .Fiske et al (2000): كيفية سيطرة الفرد على الافكار المنبثقة من العقل الواعي، وليس سيطرة الأفكار عليه (Fiske et al., 2000:117).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف فيسك واخرون **(Fiske et al., 2000)** كونها قد تبنت نظريته.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة عند اجابتها على فقرات مقياس التحكم العقلي المتبنى في البحث الحالي.

ثانيا: المواجهة الايجابية عرفها كل سليجمان Seligman (1975): نمط حياة يقوم على حل المشكلات بالاعتماد على المدركات المعرفية الايجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات ايجابية مريحة (Seligman ,1994:54).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف فيسك واخرون **(Seligman, 1975)** كونها قد تبنت نظريته.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة عند اجابتها على فقرات مقياس التحكم العقلي المتبنى في البحث الحالي.

الإطار النظري

أولا: التحكم العقلي

يُميّز الله تعالى الإنسان عن سائر الكائنات بقدرة عقلية فريدة تُمكّنه من إدارة شؤون حياته وتحقيق مصالحه. وتُعدّ هذه القدرة العقلية، التي تتطلب تضافر جهود متعددة على امتداد مراحل النمو، سمةً إنسانيةً مميزةً. فمنذ لحظة الولادة، يمتلك الإنسان آليات عقلية مُعقدة تُنظم حياته، وتُمكّنه من استثمار إمكاناته المادية والمعنوية لتحقيق أهدافه، وتحويل أفكاره ومشاعره من عوائق محتملة إلى أدواتٍ تُلبّي حاجاته وتُسهم في ازدهاره، وفقًا لما ذُكر في (بركات، 4:2006).

شهد علم النفس المعرفي تقدماً ملحوظاً خلال العقود الأخيرة، مُركزاً اهتمامَه بشكلٍ بالغ على دراسة العقل وعملياته الدقيقة. وقد برز هذا الفرع كمنهج جديد لفهم العقل البشري في خمسينيات القرن العشرين، مدفوعاً بالتطورات البحثية المتسارعة في مجالات الذاكرة، والتعلم، والانتباه. ولم يقتصر هذا التقدم على الإطار التقليدي لعلم النفس التجريبي، بل استفاد من إسهاماتٍ مُتعددة التخصصات، شملت نظرية الاتصال، وعلم النفس التنموي والاجتماعي، واللغويات، وعلوم الحاسوب. وقد أسهم هذا التوسع البحثي في فهم أعمق لتعقيدات معالجة المعلومات لدى الإنسان والعمليات المعرفية المرتبطة بها، مُسجلاً نمواً متزايداً منذ عام 1950، كما يتضح من ظهور مصطلح "علم النفس المعرفي" في دراسات بلاك ورامسي (كتاب "الإدراك: مدخل إلى الشخصية")، وتصنيف غاردنر للأساليب المعرفية عام 1953 (Margaret, 1994:76).

تُعدّ الحياة البشرية سلسلة مترابطة من الأفكار، سواء أكانت مرغوبة أم غير مرغوبة، تتشكل وتتطور بانسيابية استجابةً للخبرات الحياتية المتنوعة. وتُؤثر هذه الأفكار تأثيراً بالغاً على حياة الفرد، مُشكّلةً بنية شخصيته النفسية والاجتماعية والمعرفية، ما يُفضي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، مُرضية أو مُزعجة.

ويُحدد مستوى التحكم العقلي لدى الفرد مدى قدرته على توجيه أفكاره وتنظيمها بشكل بناء، مما يُمكّنه من مواجهة تحديات الحياة بفاعلية. أما الأفراد الذين يفتقرون إلى هذا التحكم، فيواجهون صعوبات جمة في النمو النفسي والفكري، خاصةً مع وجود حديث ذاتي سلبي ينبع من نظرة تشاؤمية للذات وللمحيط، مما يُؤثر سلباً على مسار حياتهم (Seed, 2004:40).

يُشير لورست وزملاؤه (2000) إلى أن التحكّم العقليّ يُمثل انعكاساً لوعي الفرد بأفكاره وقدرته على تحديد الأفكار غير المرغوب فيها والمشكلات المصاحبة لها. ففي ظلّ الضغوط النفسيّة، يُنتج العقل كميةً كبيرةً من الأفكار السلبية والضارة، ويرتبط ارتفاع وتيرة هذه الأفكار بزيادة مستويات هرمون الكورتيزول، المعروف بهرمون التوتر، وهو هرمون ستيرويدي يُفرز من قشرة الغدة الكظرية. ولكن، من الجدير بالذكر أن زيادة إفراز الكورتيزول تُحفّز بدورها ظهور المزيد من الأفكار غير المرغوب فيها، مُشكّلةً بذلك حلقةً مُغلقةً من التفاعل بين الضغط النفسيّ والتفكير السلبيّ (Lorist et al., 2000: 615).

يُجادل فسك وزملاؤه (2000) بأنّ التحكم العقلي يُشكّل ركيزةً أساسيةً للوعي البشري، مُعتبرين أنّ نجاح الفرد يتوقف على قدرته الفعّالة في تنظيم أفكاره ومدركاته، وتوجيهها بفاعلية نحو تحقيق أهدافه المرجوّة. فهذا النجاح، بحسب وجهة نظرهم، لا يتأتى من السماح للأفكار بالهيمنة والسيطرة على الفرد، بل من خلال إخضاعها لإرادته وتوجيهها وفقًا لرؤيته وغاياته. ويؤكدون على هذه الفكرة في دراستهم (Fiske et al., 2000:117).

تناول ياردلي وزملاؤه (2001) مفهوم التحكم العقلي باعتباره تفاعلاً ديناميكيًا متوازنًا بين الفرد وبيئته، مُبرزين بذلك التحديات المعقدة التي تواجه الأفراد في تنظيم أفكارهم ومدركاتهم. فالعوامل الداخلية والخارجية المتعددة والمتباينة تؤثر بشكل كبير على هذه العملية، مما قد يُعيق قدرتهم على توجيه أفكارهم نحو مسار إيجابي وبناء، وبالتالي يحد من فعالية التحكم الذاتي في كل من عقولهم وبيئاتهم المحيطة (Yardley et al., 2001:48).

يُشير عدد من الباحثين، منهم ياردلي وزملاؤه (2001) وتشن وزملاؤه (2019) وشادو وميند (2020)، إلى ثلاث أدوات رئيسية لتحقيق السيطرة العقلية الفعّالة. أول هذه الأدوات هي الثقة بالنفس، التي لا تُكتسب بسهولة، بل تتطلب تخطيطاً دقيقاً ونشاطاً مدروساً يتجاوز مجرد خداع الذات، ويعتمد على فهم عميق ودقيق للذات (Yardley et al., 2001:50). أما الأداة الثانية، فهي الوعي الذاتي، حيث يُعتبر الانتباه للأفكار، سواء كانت إيجابية أم سلبية، خطوةً أساسية في عملية التحكم الذاتي. فإدراك الأفكار، حتى تلك التي تمر مرور الكرام دون ملاحظة، سواء كانت انتقادات أو قلقاً، يُمكّن الفرد من إعادة صياغتها وتشكيل صورة ذاتية إيجابية. وأخيراً، تُعدّ الأداة الثالثة، وهي التعبير عن الأفكار بصوت عالٍ، أمراً بالغ الأهمية، خاصةً في مواجهة الأفكار غير المرغوب فيها التي قد تتفاقم عند محاولة السيطرة

عليها. فالتعبير عن أفكار إيجابية وفعالة بصوت مسموع يُشكّل استجابة مباشرة للأفكار السلبية، ويسهم في توليد أفكار بديلة إيجابية ومنطقية (Shadow & Mind, 2020:155).

النظرية المفسرة للتحكم العقلي لـ (Shadow & Mind,2020)

يُقدم كتاب "شادو ومند" (2020) حُجة مفادها أن التحكم العقلي ليس سوى آلية منظمة لتوجيه الأفكار بما يتوافق مع أهداف الفرد، مُركزين على أن التحدي الحقيقي يكمن في إتقان هذه الآلية، لا سيما القدرة على استبدال الأفكار غير المرغوبة بأخرى أكثر قبولاً. ويُشددان على أن جوهر التحكم العقلي لا يكمن في مقاومة المشاعر السلبية المصاحبة لتلك الأفكار، بل في إدراك الدور الذي تلعبه هذه المشاعر في ترسيخ الأفكار في العقل الباطن. فالقدرة على التحكم بالأفكار تُفضي إلى هيمنة أكبر على الانفعالات، ويسرّ أكبر في التعبير عن الآراء، فكل فكرة مصحوبة بشعور ما تُصبح واقعاً ملموساً يؤثر بشكلٍ مباشر على شخصية الفرد ومسار حياته (Bermejo et al., 2021:18). يُعرّف التحكم العقلي، بناءً على ما سبق، بأنه القدرة على السيطرة على الأفكار التي تدخل العقل. ويتطلب الوصول إلى هذه القدرة استخدام تقنيات متنوعة. وقد أكد شادو ومند (٢٠٢٠) على سهولة تعلم هذه التقنيات لمن يمتلك الإرادة والرغبة في التحكم بأفكاره، مشيرين إلى أن الأمر ليس معقدًا بتوفر الاستعداد الكافي (Shadow & Mind, 2020: 143). يؤكد الباحثون مجدداً على أن جوهر السيطرة على العقل يكمن في تجنب التركيز على المشاعر السلبية، إذ إنّ الشعور المصاحب للفكرة يُرسّخها في الذاكرة العقلية. وبالتالي، فإن الأفراد الذين يتمتعون بالقدرة على ضبط أفكارهم يتمكنون من التحكم بعواطفهم، والتعبير عن آرائهم بحرية ويسر. فكل فكرة تتبعها مشاعر قوية تصبح واقعاً ملموساً يؤثر على شخصية الفرد ومسار حياته. وتُبرز هذه النظرية أهمية تقبّل الأفكار غير المرغوب فيها، وقد بيّنت الدراسات فعالية هذه الاستراتيجية في معالجة العديد من الأفكار، كما هو موضح في تجربة تخيّل الأفكار مكتوبة على لافتات يحملها جنود، حيث يراقب الفرد مرورها دون محاولة تجنبها، بل بمجرد الملاحظة (Smart & Wegner, 1999:73). يميل الإنسان بطبيعته إلى تجنب الألم النفسي، مُفضلاً التهرب من الأفكار المُسببة للضيق. إلا أن هذا التهرب ليس بالحل الأمثل دائماً، بل قد يُعزز من قوة هذه الأفكار ويُعقد مواجهتها لاحقاً. لذا، يتطلب الأمر في بعض الأحيان تقبّل هذه الأفكار ومعالجتها باستخدام أساليب مُحددة. فمن يتقن التحكم بأفكاره يُبدي قدرة أكبر على التركيز في الحاضر، ويميل أكثر للتفاؤل والإيجابية، ذلك لأنّ القدرة على التخلي عن الأفكار غير المرغوب فيها تُعزز هذه الصفات النفسية الإيجابية. ومن الوسائل الفعّالة لإيقاف الأفكار المُزعجة: التنفس العميق، والهدوء النفسي، والامتناع عن التحدث عنها باستمرار، حيث يرى البعض أن علاج العقل يكمن في التركيز على التنفس (Shadow & Mind, 2020:74).

ثانيا: المواجهة الإيجابية

بدأ استخدام مصطلح "المواجهة الإيجابية" في خمسينيات القرن العشرين، وقد تطوّر مفهومه ليشمل سمة شخصية جوهرية تُمكّن الفرد من التكيّف مع المواقف الصعبة والضغوط النفسية، بما في ذلك سوء المعاملة (أبو غزالة، 2009). ويُعرّف أيضاً بأنه عملية الصمود الفعّال أمام الصدمات والتهديدات والأحداث الحياتية المجهدة، مع مرونة في التعامل معها والتكيّف الناجح (بدوي، 2012). ويتطلب بناء هذه القدرة الفردية بيئة داعمة تُعزز الشعور بالمرونة والكفاءة والوضوح والإبداع والحيوية والشجاعة في مواجهة التحديات الجديدة. وتُعدّ العوامل الوراثية والبيئية من العوامل الرئيسية في بناء هذه القدرة، حيث يُفسّر التنوع البشري جزئياً بالفروق الفردية القائمة على النماذج البيولوجية (الاعسر، 2009). يُبرز النص أهمية الفروق الفردية والصمود النفسي في فهم النمو والتكيف، مُسلّطاً الضوء على محدودية فهمنا الجيني الدقيق للتفاعل المعقد بين الجينات والبيئة. ويُشدد على دور المزاج والشخصية، باعتبارهما سمات نسبياً ثابتة تتأثر بالوراثة والبيئة، وتُشَكِّل أبعاد الشخصية الأساسية المؤثرة في تطوير استراتيجيات مواجهة إيجابية. كما يُؤكّد على الدور المحوري للعوامل المعرفية، حيث تُعد القدرة المعرفية وامتلاك مصادر معلومات فعالة واستراتيجيات حلّ مشكلات، مؤشرات قوية على مستوى الصمود النفسي، مما يُسهم في نجاح الفرد أكاديمياً واجتماعياً على حد سواء، وفقاً لبحث أبو غزالة (2016: 780-786).

خصائص الافراد الذين يتميزون بالمواجهة الايجابية

تُشير الدراسات المتعددة إلى امتلاك الأفراد الذين يتبنون مواجهة إيجابية للضغوط النفسية، خصائص مميزة تُمكّنهم من التكيّف بفعالية مع الأحداث الضاغطة. فقد بيّنت أبحاث فريدلاند واخرون Friedland et al. (1996) قدرتهم على تطبيق استراتيجيات مواجهة هادفة وفعّالة، تُعزز مواردها الداخلية وتُخفف من حدة التوتر الناتج عن اختلال التوازن بينهم وبين بيئتهم. ويتميز هؤلاء الأفراد أيضاً بمهارات تنظيم عواطفهم، وتعديل حالاتهم النفسية السلبية، بالإضافة إلى كفاءتهم في تحسين ظروفهم المعيشية وإدارة الضغوط. وتُسهم هذه القدرة على التكيّف في تحقيق التوازن النفسي، خاصةً عند توافر مصادر كافية لإشباع احتياجاتهم (فيصل وصالح، 2014: 11). ويتوافق هذا مع ما أكّده فولكمان وجوديث (2000) حول فعالية استراتيجيات المواجهة الإيجابية في إدارة المشاكل النفسية، مما يُمكّنهم من التعامل معها بكفاءة ودون اللجوء لسلوكيات غير مرغوب فيها. وبالتالي، يُظهر هؤلاء الأفراد مستوى عالياً من الثقة والهدوء عند مواجهة التحديات، دون الشعور بضغط أو توتر مفرط (Davies et al., 2011:7).

النظرية المفسرة للمواجهة الإيجابية نظرية سيلجمان (Martin Seligman,1976).

تُشكّل نظرية مارتن سيلجمان المُقدّمة عام (1976) ركيزةً أساسيةً في علم النفس الإيجابي، إذ تُسلّط الضوء على الارتباط الوثيق بين الضغوط النفسية التي يتعرّض لها الفرد والمعتقدات التي يعتنقها حول

قدرته على التحكّم ببيئته. فالمعتقدات الذاتية والإدراك الشخصي، بالإضافة إلى التجارب السابقة في مواجهة الضغوط، تُؤثّر بشكلٍ حاسم في تحديد استجابة الفرد لتلك الضغوط. فعلى سبيل المثال، يُظهر الفرد الذي يعتقد بقدرته على حلّ المشكلات وثقةً عاليةً بنجاحه استعدادًا أفضل لمواجهة الأحداث السلبية، مما يُعزّز شعوره بالتحكّم والقدرة على التأثير في محيطه، كما بيّن سيلجمان (Seligman, 1994:48).

على النقيض من ذلك، فإن الشعور بالعجز وقلة القدرة على مواجهة الضغوط، حتى البسيطة منها، يُولد استعدادًا سلبيًا لدى الفرد، مما يُضعف سيطرته على ذاته وبيئته المحيطة، ويؤدي إلى اليأس والقنوط. هذا العجز المُكتسب يُعيق قدرة الفرد على بذل أي جهد يُذكر في حل المشكلات التي تواجهه، مما يُعزز لديه إحساسًا بالفشل المُتكرر. وبناءً على ذلك، استنتج سيلجمان أن الاستراتيجية الإيجابية في مواجهة الضغوط تعتمد على ثلاثة محاور رئيسية:

أولًا: التفكير الإيجابي: وهو يتجلى في معتقدات الفرد الإيجابية حول كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة.

ثانيًا: المرونة الاستيعابية: وهي قدرة الفرد على استيعاب المواقف الضاغطة والتكيف معها من خلال اختيار البدائل الأكثر فاعلية.

ثالثًا: السيطرة الانفعالية الإيجابية: وهي قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته، من خلال السيطرة على انفعالاته السلبية وإبداء انفعالات إيجابية في مواجهة المواقف الصعبة (محمد, 2013, 37).

يرى سيلجمان Seligman(2004) أن الاستراتيجية الإيجابية تشمل التفكير الإيجابي في حل المشكلات وتلبية الاحتياجات الأساسية، والتعامل مع الانفعالات بطريقة إيجابية، مثل تقبل الحياة بروح مفعمة بالمعنى والرضا والسعادة. تساهم هذه الاستراتيجية في تعزيز الثقة بالنفس، وزيادة التقدير الإيجابي للأشياء، وتبني المعتقدات الإيجابية، والتخفيف من حدة مشكلات المواجهة، وتمكين الفرد من السيطرة على ذاته وبيئته، وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، ومواجهة الضغوط البيئية المختلفة (خلادي، 2012، 35) وأخيرًا، توصل سيلجمان إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمواجهة إيجابية يمتلكون سمات شخصية مميزة، مثل التفاؤل، والأمل، والقدرة على الحب، وقبول الواقع بشكل إيجابي (Seligman & Peterson,2004:5).

منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهج البحث

اعتمد هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهجٌ يُعنى بوصف الظاهرة محل الدراسة بدقة، وتحديد مكوناتها وعملياتها المترابطة، بالإضافة إلى تحليل الظروف الاجتماعية المحيطة بها. ويتضمن هذا المنهج جمع البيانات والمعلومات ذات الصلة، ثم تنظيمها وتبويبها بطريقة منهجية، ليعقب ذلك تحليلها الكمي والنوعي، وقياسها وفقًا للمعايير المحددة، وختامًا تفسير النتائج المُستخلصة بهدف الوصول إلى فهم شامل ومتكامل للظاهرة المدروسة (ملحم , 2005: 32).

ثانيا: مجتمع البحث

يشير مصطلح "مجتمع البحث" إلى الكيان الشامل الذي تُعمّم عليه نتائج الدراسة البحثية، وهو يشمل جميع أفراد المجموعة التي تُمثّل هدف البحث. ويتكوّن مجتمع البحث الحالي من جميع طالبات المرحلة الإعدادية في مركز محافظة بابل للعام الدراسي 2025/2024، ويبلغ عددهن الإجمالي (24383) طالبة، موزعات على (29) مدرسة إعدادية للبنات في قضاء الحلة.

ثالثا: عينة البحث :جزء مُنتقى من مجتمع الدراسة، وهو مجتمع طالبات الصف السادس الإعدادي بفرعيه العلمي والأدبي. وقد تم تحديد حجم العينة الإحصائي اللازم للدراسة باستخدام معادلة ثومسون، حيث أسفرت النتائج عن حاجة البحث إلى (378) طالبة. وقد تم توزيع هذه العينة بشكل عشوائي متناسب، وفقًا لمعادلة كوكرن، على ثلاث مدارس للبنات، وذلك لضمان تمثيل دقيق وشمولي لمجتمع الدراسة وتجنب التحيز في النتائج. ويُوضح الجدول المرفق تفاصيل توزيع العينة على المدارس المشاركة، مُبينًا عدد الطالبات المشمولات بالدراسة في كل مدرسة على حدة، بما يُحقق أهداف البحث ويُعزز من قوة دلالته الإحصائية

جدول (1) عينة البَحث موزعة وفق المدارس والفرع الدراسي

المدرسة	الفرع الدراسي			عدد العلمي	نسبتهم المئوية	عدد الادبي	نسبتهم المئوية	المجموع الكلي	نسبتهم المئوية
	العلمي	الادبي	المجموع						
خنساء	408	114	522	101	27%	28	7%	129	34%
طليعة	354	60	414	88	23%	15	4%	103	27%
التحرير	485	104	589	120	32%	26	7%	146	39%
المجموع				309	82%	69	18%	378	100%

رابعا: أدوات البحث

أولا: أداة قياس التحكم العقلي : بعد استعراض شامل للأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة، وبالاستناد إلى الإطار النظري المُعتمد، قامت الباحثة باعتماد مقياس (عبد، 2022) المُكوّن من خمسة وعشرين فقرة موزعة على خمسة مجالات رئيسية. ويتضمن المقياس خمسة بدائل استجابة لكل فقرة، وفقًا لتدرج ليكرت، بهدف قياس الظاهرة محل الدراسة بدقة وكفاءة. وقد حرصت الباحثة على صياغة

تعليمات واضحة ومفصلة للمقياس، مُراعيةً خصائص عينة الدراسة، مع ضمان وضوح فقرات المقياس وسهولة فهمها من قبل المشاركين. وتضمنت هذه التعليمات مثالاً توضيحيًا يوضح آلية الإجابة على فقرات المقياس، مع التأكيد على أهمية الإجابة على جميع الفقرات بصراحة وصدق تامين، مُشددةً على سرية الإجابات وعدم اطلاع أي طرف عليها سوى الباحثة نفسها. وقد تم إدراج نفس تعليمات المقياس في مقياس المواجهة الإيجابية لضمان التجانس والاتساق في إجراءات جمع البيانات.

1- **التحليل المنطقي لأداتي البحث** :لضمان الصدق الظاهري لأداتي البحث، تم عرض فقرات المقياسين على لجنة من عشرة محكمين متخصصين في العلوم التربوية والنفسية. وقد تم ذلك بهدف تحديد مدى ملاءمة الفقرات لقياس المتغيرات البحثية المقصودة، بالإضافة إلى تقييم مدى مناسبتها لخصائص أفراد عينة البحث، فضلاً عن تقييم مدى ملاءمة بدائل الإجابة المقدمة. وبعد دراسة الملاحظات والاقتراحات التي قدمها المحكمون الكرام، تبين أن نسبة الاتفاق على صلاحية فقرات المقياسين تراوحت بين 86% و100%، مع الأخذ في الاعتبار بعض التعديلات اللغوية البسيطة التي تم إجراؤها بناءً على توصياتهم القيّمة. وقد أشار المحكمون في ملاحظاتهم إلى تفضيلهم لبدائل الإجابة ذات التدريج الرباعي في أداتي القياس، لما يتمتع به هذا النوع من التدريج من ملاءمة لخصائص العينة العمرية المستهدفة، مما يعزز من دقة وفاعلية نتائج البحث.

2- **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التحكم العقلي:** من اجل استخراج القوة التمييزية لمقياس التحكم العقلي، استخدمت الباحثة اسلوب المجموعتين الطرفيتين اذ تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (378) طالبة وبعد إتمام إجراءات استخراج القوة التمييزية، تم استخدام الاختبار t لعينتين مستقلتين لتحليل البيانات. وبمقارنة القيمة t المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس بالقيمة t الجدولية، البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (202)، تبين أن القيمة t المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس تفوق القيمة t الجدولية، مما يدل على تمييزها إحصائياً. وبناءً على ذلك، تم الاحتفاظ بجميع فقرات المقياس، حيث ثبت أنها جميعًا تتميز بقوة تمييزية ذات دلالة إحصائية.

3- **الاتساق الداخلي** :قامت الباحثة باستخراج الاتساق الداخلي للمقياس بعدة طرق:

أ- أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس اذ استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ووجدت ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (2) قيم معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	.536	10	.555	19	.485
2	.367	11	.315	20	.488
3	.230	12	.302	21	.436
4	.310	13	.554	22	.437
5	.454	14	.412	23	.366
6	.292	15	.513	24	.342
7	.235	16	.258	25	.555
8	.455	17	.369		
9	.365	18	.489		

ب-أسلوب علاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه اذ استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ووجدت ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (3) قيم معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

الاول		الثاني		الثالث		الرابع		الخامس	
1	.801	6	.701	11	.582	16	.770	21	.732
2	.740	7	.657	12	.683	17	.801	22	.679
3	.671	5	.472	13	.478	18	.671	23	.664
4	.563	9	.671	14	.501	19	.563	24	.671
5	.568	10	.563	15	.357	20	.568	25	.563

ت-أسلوب علاقة المجال بدرجة المجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس حيث استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ووجد ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (4) قيم معاملات الارتباط لعلاقة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس

	الكلي	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الكلي	1					
الاول	.591	1				
الثاني	.519	.447	1			
الثالث	.643	.200	.242	1		
الرابع	.612	.185	.375	.448	1	
الخامس	.715	.265	.200	.393	.417	1

4- الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الصدق:

أ- **الصدق الظاهري:** يُشار إلى أنَّ مستوى الصدق في المقياس البحثي قد تم التحقق منه وفق منهجية دقيقة، حيث تمّ عرض فقراته على مجموعة محكّمين متخصصين في العلوم التربوية والنفسية، ذوي خبرةٍ في مجال العلوم النفسية والتربوية. وقد أسفرت عملية التحكيم عن نسبة الاتفاق عالية بين المحكمين على مدى صدق الفقرات وتناسبها مع أهداف المقياس.

ب-**صدق البناء** :تم التحقق من صدق البناء عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي بأساليبه الثلاث.

ثانياً: الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي، وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري كما موضح في الجدول ادناه.

جدول (5) قيم معاملات الثبات والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الفا كرونباخ
التحكم العقلي	88.68	7.07	0.79

ثانيا: أداة قياس المواجهة الايجابية : عن طريق ما عرض في الإطار النظري وبعدّ مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة، قامت الباحثة بتبني مقياس (كطفان,2022) الذي يتكون من (28) فقرة موزعة على ثلاث مجالات وضعت لها خمسة بدائل للاستجابة على وفق تدريج ليكرت واستخدمت الباحثة ذات التعليمات التي استعملت في مقياس التحكم العقلي.

1- **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المواجهة الإيجابية:** من اجل استخراج القوة التمييزية لمقياس المواجهة الإيجابية، استخدمت الباحثة أسلوب المجموعتين الطرفيتين. وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (378) طالبة. وبعد إتمام إجراءات استخراج القوة التمييزية للعينة المُخصصة للتحليل الإحصائي، باستخدام الاختبار t لعينتين مستقلتين، وبمقارنة القيمة t المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس بالقيمة t الجدولية، تبين أن القيمة t المحسوبة لجميع الفقرات كانت مميزة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة t الجدولية البالغة (1.96)، وذلك عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي (202) وبناءً على هذه النتائج، تم الاحتفاظ بجميع فقرات المقياس، حيث اعتبرت جميعها ذات قوة تمييزية عالية تؤكد على صحة وسلامة فقرات المقياس من حيث قدرتها على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العالية والمنخفضة على المتغير قيد الدراسة.

2- **الاتساق الداخلي** :لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياس بأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ووجد ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية وكما موضح في الجدول ادناه

جدول (6) قيم معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.484	9	.364	17	.640
2	.438	10	.489	18	.228
3	.253	11	.370	19	.551
4	.360	12	.357	20	.402
5	.377	13	.515	21	.339
6	.369	14	.441	22	.600
7	.347	15	.369	23	.215
8	.586	16	.257	24	.531

3- الخصائص السيكومترية للمقياس.

أولاً: الصدق :وقد تم التحقق من انواع الصدق بالطرائق الاتية:

أ- **الصدق الظاهري:** تُظهر النتائج المُحصلة من عرض المقياس على لجنةٍ من المحكمين ذوي الخبرة العالية في العلوم التربوية والنفسية، درجةً عاليةً من الصدق والثبات. وقد أظهرت عملية التحكيم اتفاقًا عاليا بين المحكمين حول مدى ملاءمة فقرات المقياس، حيث تراوحت نسبة الاتفاق بينهم بين 86% و100%.

ب-صدق البناء: وقد تم التحقق منه عن طريق القوة التمييزية والاتساق الداخلي بأسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ثانياً: الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس والوسط الحسابي والانحراف المعياري كما موضح في الجدول ادناه.

جدول (7) قيم معاملات الثبات والوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الفا كرونباخ
المواجهة الايجابية	78.3	9.79	0.70

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على التحكم العقلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

لِتحقيق الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التحكم العقلي على عينة ضمت (378) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية السادس الاعدادي وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات، تبين أن

متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التحكم العقلي بلغ (88.68) بانحراف معياري مقداره (7.07) وبالنظر إلى الفرق المُلاحظ بين هذا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس والذي يبلغ (62.5) فقدت لجأت الباحثة إلى استخدام الاختبار الإحصائي "التائي لعينة واحدة" للتحقق من دلالة هذا الفارق إحصائياً، وتُوضح النتائج في الجدول (8) ناتج تطبيق الاختبار الذي يحدد مستوى دلالة الفارق الإحصائي.

جدول (8) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس التحكم العقلي

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
378	88.68	7.07	62.5	71.99	1,96	0,05

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (71.99) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1،96)، عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (377) وهذا يعني ان طالبات المرحلة الإعدادية يمتلكن تحكم عقلي وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية سليجمان إنّ السعيَ البشريّ الفطريّ يتجلى في تجنّب الألم النفسيّ، ممّا يدفعُ الأفرادَ إلى رفضِ الأفكارِ المُزعجةِ والابتعادِ عنها. ولكن، يُلاحظُ أنّ التخلّصَ القسريّ من هذه الأفكارِ ليسَ بالضرورةِ السبيلَ الأمثلَ للسيطرةِ عليها، بل قد يُؤدّي – في بعض الأحيان – إلى تعزيزِ قوتها وتأثيرها، مما يُحتمِ على الفردِ في حالاتٍ معيّنةٍ تقبّلَ هذه الأفكارِ. ولا يتأتّى هذا التقبّلُ إلاّ من خلالِ اتّباعِ استراتيجيّاتٍ مُحدّدةٍ، حيثُ يُلاحظُ أنّ الأفرادَ القادرينَ على إدارةِ أفكارهم بفعاليّةٍ يتمتّعونَ بمستوى أعلى من التركيزِ على الحاضرِ بدلاً من التعلّقِ بالماضي، مما يُعزّزُ لديهم الشعورَ بالتفاؤلِ والإيجابيّةِ. وتُعدّ تقنياتُ الاسترخاءِ، كالتنفّسِ العميقِ والهدوءِ النفسيّ، وعدم الانغماسِ في حوارٍ داخليٍّ مع تلك الأفكارِ، من الوسائلِ الفعّالةِ لإيقافِ تدفّقِ الأفكارِ السلبيةِ. فإنّ علاجَ العقلِ الإنسانيّ يكمنُ، كما يُشيرُ (Shadow & Mind, 2020:74)، في التركيزِ على التنفسِ والهدوءِ، حيثُ يظهرُ أنّ الأفرادَ الذين يتمكّنونَ من التحكّمِ بأفكارهم يُركزونَ على الحاضرِ أكثرَ من الماضي، وأنّ قدرتهم على التخلّصِ من الأفكارِ غيرِ المرغوبةِ تجعلهم أكثرَ إيجابيّةً وتفاؤلاً من أقرانهم الذين يميلونَ إلى التعلّقِ بالماضي. ويُعتبرُ الهدوءُ والتنفّسُ العميقُ من أهمّ الوسائلِ لوقفِ تدفّقِ هذه الأفكار، فالعلاجُ يكمنُ في التركيزِ على التنفسِ (Shadow & Mind, 2020:74).

الهدف الثاني: التعرف على المواجهة الايجابية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

لِتحقيق الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس المواجهة الايجابية على عينة ضمت (378) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية السادس الاعدادي وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات، تبين

أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المواجهة الايجابية بلغ (78.3) بانحراف معياري مقداره (9.79) وبالنظر إلى الفرق المُلاحظ بين هذا المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس والذي يبلغ (62.5) فقدت لجأت الباحثة إلى استخدام الاختبار الإحصائي "التائي لعينة واحدة" للتحقق من دلالة هذا الفارق إحصائياً، وتُوضح النتائج في الجدول (9) ناتج تطبيق الاختبار الذي يحدد مستوى دلالة الفارق الإحصائي.

جدول (9) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس المواجهة الايجابية

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
378	78.3	9.79	60	36.34	1,96	0,05

يظهر من الجدول اعلاه أن القيمة التائية المحسوبة هي (36.34) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1،96)، عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (377) وهذا يعني ان طالبات المرحلة الإعدادية الصف الخامس الاعدادي لديهن المجابهة الإيجابية فقد أشار روتر (Rutter, 1987) إلى أن المواجهة الإيجابية تُعدّ عاملاً مُخفّفاً للاضطرابات النفسية، مُكسِبةً الأفرادَ خصائصَ إيجابيةً كاحترام الذات، والثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية، بالإضافة إلى امتلاكهم مهاراتٍ فعّالةٍ في حلّ المشكلات، وعلاقاتٍ شخصيةٍ سليمة. ويتجلى ذلك في قدرتهن على التكيّف مع الضغوط النفسية اذ تُظهر المواجهة الإيجابية قدرةَ الفرد على التصدي للمشكلات الحالية، والتأقلم معها، والعودة إلى وضعه السابق، وخصوصا وهن طالبات في نهاية المرحلة الإعدادية ويمتلكن دوافع لتحقيق طموحهن رغم ما يمرن به من مصاعب دراسية وكذلك التوقعات الوالدية في النجاح والتفوق.

الهدف الثالث: العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الاحصائية بين التحكم العقلي والمجابهة الايجابية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

تحقيقًا للهدف تمّ حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة في العينة البحثية، على أداتي البحث المُستخدَمتين. وقد تمّ استخدام معامل ارتباط بيرسون وللتأكد من دلالة المعنوية الإحصائية لمعامل الارتباط المُحسوب، تمّ تحويل قيمة معامل ارتباط بيرسون المُحصل عليها إلى قيمتها التائية المُناظرة (t–value) باستخدام الاختبار التائي المُخصص لاختبار دلالة معامل ارتباط بيرسون.

جدول (10) قيمة الاختبار التائي لاختبار دلالة معامل ارتباط بيرسون

العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوب	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
		المحسوبة	الجدولية	
378	0,495	10.92	1,96	دالة

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطيه موجبة طردية دالة إحصائياً بين التحكم العقلي والمجابهة الايجابية عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (376) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة لمعامل

الارتباط (10.92) إنّ التحقيق الأمثل للأهداف الدراسية والنجاح المنشود لدى طلبة المرحلة الإعدادية، يتطلب – وبشكل لا يُغفل – وجود آلية مواجهة إيجابية تُوازي قوة التحكم العقلي. فالتحكم الذاتي في هذه المرحلة العمرية الحساسة، لا يُعدّ هدفًا قائمًا بذاته، بل هو أداةٌ فعّالةٌ تُمكّن الطالب من مواجهة الضغوط الدراسية المتزايدة والمتطلبات الدراسية المُرهقة. ولذلك، فإنّ غياب هذه المواجهة الإيجابية – التي تتضمن تخطيطًا دقيقًا للوقت، وإدارة فعّالة للمهام، وتنمية مهارات حلّ المشكلات، بالإضافة إلى بناء علاقات إيجابية مع المعلمين والزملاء – يُضعِف من فعالية التحكم الذاتي، ويُعرقل تحقيق الطموحات. بل إنّ نجاح الطالب في تطوير عقليته، وجعلها أساسًا لفاعليته الذاتية، مُرتبطٌ بشكل وثيق بقدرته على مواجهة التحديات الدراسية بشكل إيجابي وبناء، مُستعينًا بأدوات التحكم العقلي المُقترنة باستراتيجيات مواجهة مُناسبة ومُتوازنة. وعليه، فإنّ التركيز على كلا الجانبين – التحكم العقلي والمواجهة الإيجابية – يُعدّ ضرورةً مُلحةً لضمان نجاح الطلبة في هذه المرحلة المُفصلية من حياتهم التعليمية.

الهدف الرابع: الاسهام النسبي للتحكم العقلي في المواجهة الايجابية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

لغرض التنبؤ بمتغير المواجهة الايجابية بدلالة متغير التحكم العقلي استخدمت الباحثة تحليل الانحدار البسيط في نموذج يتضمن التحكم العقلي كمتغير مستقل والمواجهة الايجابية كمتغير تابع وجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11) تحليل الانحدار البسيط لمعرفة القيمة التنبؤية لمتغير التحكم العقلي في المواجهة الايجابية

المتغير المستقل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التحكم العقلي	الانحدار	4527.994	1	4527.994	119.448	3.84	دالة
	البواقي	13950.008	376	37.908			
	الكلي	18478.003	377				

من ملاحظة الجدول اعلاه يظهر ان هناك مؤشرات إحصائية إيجابية للمتغير المستقل بالمتغير التابع اذ بلغت القيمة الفائية لتحليل الانحدار المحسوبة التحكم العقلي (119.448) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1, 377) ولمعرفة

نسبة مساهمة المتغير المستقل في المتغير التابع تم استخراج معامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد وكما مبين في الجدول (12).

جدول (12) معامل الارتباط ومعامل التحديد ومربع معامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير

معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
0.495	0.245	0.243	6.156

يتبين من الجدول (13) أعلاه ان المتغير المستقل يمكن ان ينبئ بالمتغير التابع وذلك لان هنالك دلالة إحصائية في المتغير التابع اذ ان مربع معامل الارتباط المعدل بلغ (0.243) وهذا يعني ان نسبة تنبؤ المتغير المستقل في المتغير التابع يبلغ (24.3%) اما ما تبقى من النسبة يرجع الى متغيرات أخرى لم يشملها البحث وتُستخدم معاملات الانحدار (B) وقيم بيتا المعيارية (Beta) في معادلة الانحدار لتحديد إسهام المتغيرات المستقلة في المتغيرات التابعة وتُفيد قيم بيتا في تحديد الإسهام النسبي، بينما يُستخدم الخطأ المعياري واختبار t لتقييم دلالة هذه الإسهامات إحصائيًا. وكما موضح في الجدول (13).

جدول (13) القيمة التنبؤية للتحكم العقلي في المواجهة الايجابية

المتغيرات	المعاملات اللامعيارية		معامل (Beta) المعياري	القيمة التائية		عند مستوى الدلالة 0,05
	قيم (B) للإسهام النسبي	الخطأ المعياري		المحسوبة	الجدولية	
الحد الثابت	13.45	4.06	0.495	3.313	1,96	دالة
التحكم العقلي	1.255	0.115		10.929		دالة

أظهرت النتائج معامل انحدار (B) قدره 13.45 للتحكم العقلي، ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($p<0.05$)، حيث تجاوزت القيمة t المحسوبة (3.313 و10.929) القيمة الجدولية (1.96) وبلغ معامل الانحدار المعياري 0.495 (Beta)، مما يشير إلى أن 49.5% من تباين المتغير التابع يُعزى الى التحكم العقلي ويعود ذلك الى ان الافراد الذين يمتلكون مواجهة إيجابية يجب ان يتحكمون بعقلهم عند مواجهتهم المواقف الضاغطة.

الاستنتاجات:

1. ان الطالبات في هذه المرحلة يمتلكن تحكما عقليا واعيا بما يمرن به من ضغوط مما يساعدهن على المواجهة الإيجابية.
2. ان التحكم العقلي والمواجهة الايجابية يرتبطان فيما بينهما بعلاقة طردية متكافئة متوازنة حتى تحقق اغراضها للطلبة.
3. يعد التحكم العقلي منبئا قويا بالمواجهة الايجابية ويرجع ذلك الى ان التحكم العقلي يحدد دافعية الفرد نحو المجابهة الإيجابية للضغوط وما يواجهه من أزمات لغرض تحقيق اهدافه وطريقة تفكيره نحو مستقبله.

التوصيات:

1. يُعد الاهتمام بالجانب الإرشادي لفئة الطلاب أمراً بالغ الأهمية، إذ يُسهم في معالجة مشكلاتهم المتعلقة بمعرفة الذات وتطويرها، مما يعزز دافعيتهم وقدرتهم على تحمل المسؤولية الدراسية وتحقيق النجاح الدراسي.
2. يُعدُّ إيلاء التحكم العقلي والمواجهة الإيجابية عنايةً بالغةً من قِبَل القائمين على العملية التربوية، ويتطلب ذلك نشر التوعية وتنظيم دورات تثقيفية تُعرّف بأبعاد هذه الظواهر وآثارها على الطلبة، بغية تعزيزها لديهم.

المقترحات: تقترح الباحثة اجراء الدراسات الاتية:

1. العلاقة الارتباطية بين قوة التحمل النفسي والتحكم العقلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية
2. دراسة مقارنة بين طلبة المدارس الحكومية والأهلية في التحكم العقلي والمواجهة الايجابية.

المصادر:

- ابو حلاوة، محمد سعيد (2006): علم النفس الإيجابي (الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي)، اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، **مجلة جامعة الإسكندرية**، الإسكندرية، مصر.
- أبو غزالة، سميرة علي جعفر (2009): مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني (الجزء الاول)، **معهد البحوث والدراسات التربوية**، جامعة القاهرة، مصر.

- الاعسر، صفاء (2009): **الصمود عند الأطفال**، المركز القومي للترجمة، المركز الاعلى للثقافة، القاهرة، مصر.
- بدوي، احمد محمد (2012): الدافعية المدرسية وإدراك بيئة الفصل الدراسي لدى مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة من طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة–كلية التربية، القاهرة، مصر.
- بركات، زياد (2006): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، **جامعة القدس المفتوحة**، فلسطين.
- خلادي، يمينه (2012): **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، دراسة ميدانية على عينة من المعلمات لبعض الابتدائيات بمدينتي تقرت ورقلة**، الجزائر.
- الصبان، عبير وطلاتي، أريج، ومؤمنه دينا (2019): التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز، **المجلة المصرية للدراسات المتخصصة**، العدد (24).
- عبد، ايه رياض (2022): التحكم العقلي والتوازن العاطفي وعلاقتهما بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.
- فيصل، سناء مجول، وصالح، علي عبد الرحيم (2014): **المواجهة الايجابية وعلاقتها بأسلوب الحياة الصحي لدى موظفي الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
- كطفان، منتظر سلمان (2022): **المواجهة الايجابية والتعميم الايجابي وعلاقتهما بحس الدعابة لدى المرشدين**، أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- محمد، صفاء احمد (2013): **نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة– كلية التربية، مصر.
- ملحم، سامي محمد (2005): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ط1, دار المسيرة، عمان، الأردن.
- Averty, P. Collet, C. Dittmar, A. Athènes, S. Vernet, E. (2000). mental workload in air traffic control: an index constructed from field tests, Aviation, space, and environmental medicine
- Basim,h& cetin, f (2010), the reliability and validity of the resilience scale for adults-turkish.

- Brooks, Robert& Goldstein, sam (2004). the power of resilience achieving balance confidence and personal strength in your life, united states of America, MC Graw-hill.
- Bwrmejo, M, S,Elezar, E, C.,Quinto, K, M.,Villarez, A, L.(2021) .Toxic Positivity and Its Role on College Students' Mental Health during the COVID-54 Pandemic, College of Arts and Sciences,Rizal Technological University
- Davies, S, Thind, R., Chandler, D & Tucker, A (2011). Enhancing resilience among young people: The role of communities and asset-building approaches to intervention. Adolescent Medicine, Journal of Nursing Measurement, vol (22).
- Fiske, S. Morling, B, Stevens, L. (2000). Controlling self and others; A theory of anxiety, mental control, and social control, Personality and Social Psychology Bulletin, 22(2), 115- 123.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Stress, Positive Emotion, and Coping. Current directions in psychological science, vol.9(4), pp.115-118.
- Ford, S. Troy, Y. (2019). Reappraisal Reconsidered. A Closer Look at the Costs of an Acclaimed Emotion-Regulation Strategy Current Directions in Psychological Science 28(2).
- Lorist, M. M., Klein, M., Nieuwenhuis, S., De Jong, R., Mulder, G., Meijman, T. F. (2000). Mental fatigue and task control planning and preparation, Psychophysiology, 37(5), 614-625.
- Margaret,W. Matlin.(1994).Cognition(3rd) Harcout .Barce publisher.
- Rosenbaum, D. A. (2005). The Cinderella of Psychology: The Neglect of Motor Control in the Science of Mental Life and Behavior. American Psychologist, 60(4), 308–317.
- Seed, D. (2004). Brainwashing: The fictions of mind control, A study of novels and films since World War II.
- Seligman, M & Peterson, C. (2004): Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M (1994). What you can change and what you can't. New York: Knopf.
- Seligman, M (2000): Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
- Shadow, D. and Mind, J. (2020). Mental Control: 3 Books In 1: Control Your Mind by Learning Manipulation Psychology and Persuasion Skills,

Mental Discipline, Emotional Control, Successful Habits, Self Esteem and Self Help.

- Vernberg, E. M., Roberts, M. C., Randall, C. J., Biggs, B. K., Nyre, J. E., & Jacobs, A. K. (2006). Intensive Mental Health Services for Children with Serious Emotional Disturbances through a School-based, Community-oriented Program. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 11(3), 417–430.
- Wegner, D. M., & Schneider, D. J. (1989). Mental control: The war of the ghosts in the machine. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), Unintended thought (pp. 287–305). The Guilford Press.
- Wenzlaff, R. M., Bates, D. E. (2000). The relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control, Personality and Social Psychology Bulletin.
- Yardley, L., L., Beech, S., & Weinman, J. (2001). Longitudinal relationships between symptoms, beliefs and restriction of activity in people with dizziness and vertigo and suppression. Journal of Psychosomatic Research, 50, in press.