

التفكير الإيجابي وعلاقته بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

Title: Positive thinking and its relationship to academic frustration among high school students

إعداد

ليديه وديع الياس جورجى

د.د/هشام ابراهيم عبد الله د/هدى السيد شحاته

Doi:10.33850/jasep.2020.100700

قبول النشر: 19 / 6 /

استلام البحث: 14 / 5 / 2020

2020

المستخلص :

هدفت الباحثة من البحث الحالى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية . وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة متوسط العمر الزمنى (18) عاما قسمت العينة الى (50) طالب ، (50) طالبة وإستخدمت الباحثة الأدوات التالية : إستمارة بيانات أولية (إعداد : الباحثة) ، مقياس الإحباط الأكاديمي (Anu Jose Vengel , 2014) (ترجمة الباحثة) ، مقياس التفكير الإيجابي (عبد الستار إبراهيم ، 2011) وقد أشارت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس التفكير الإيجابي ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الإحباط الأكاديمي ، كما تنبئ بعض أبعاد التفكير الإيجابي دون غيرها بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية .

الكلمات المفتاحية : التفكير الإيجابي ، الإحباط الأكاديمي ، طلاب المرحلة الثانوية .

Abstract:

The researcher aimed from the current research to identify positive thinking and its relationship to academic frustration among high school students. The research sample consisted of (100) male and female students, with an average age of (18) years. The sample was divided into (50) Males, (50)

Females. The researcher used the following tools: a primary data form (prepared by: the researcher), the academic frustration scale (Anu Jose Vengel, 2014) (translated by the researcher), The Scale of Positive Thinking (Abd El Sattar Ibrahim, 2011) . The results of the research indicated a correlation between positive thinking and academic frustration among high school students, there are no significant statistically differences between males and females high school students on positive thinking scale, there are no significant statistically differences between males and females high school students on academic frustration scale, as some dimensions of positive thinking, but not others, predict academic frustration among high school students

Key words: positive thinking, academic frustration, high school students.

مقدمة :

يعد التفكير الأداة الحقيقية التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر ومن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد وميوله ونظراته لما حوله وعليه فإن إهتمام المجتمعات أصبح ينصب على تنمية مهارات التفكير لدى أفرادها لكي تقيّد منهم الإفادة المثلى. (عبد الناصر فخرو، 1998، ص. 5)

ولقد حث القرآن الكريم الناس على التفكير في ملكوت الله، وجعل التفكير من السمات المميزة لأصحاب العقول الراجعة، ويصفهم القرآن الكريم دائماً بأنهم يتفكرون في خلق السموات والأرض قال الله تعالى " وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ، وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ، وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ، قَوْرَبَّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلُ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ " (الذاريات : 20 - 23)

ومن الضروري أن يتعلم المراهق أن يفكر بطريقة عقلانية ومنطقية ليرتب الحقائق بطريقة سليمة ، ومن أفضل المهام التي يمكن ان نعطيها للمراهق بهدف التسليح هو القدرة على تقييم تفكيرهم حتى يمكنهم أن يمتلكوا الثقة ويستطيعوا تعديلها في ضوء المعرفة الجديدة بالإضافة إلى ذلك يجب على المراهقين أن يتعلموا من أخطائهم في انماط التفكير (روس كامبل، 2003، ص. 138)

كما يواجه المراهق في المجتمع ولاسيما في الوقت الحاضر مجموعة من الأحداث والمواقف المحبطة والتي ينعكس أثرها علي مجمل حياته اليومية تجعل من

مسألة تعامله معها أمرا لا يخلو من الصعوبة وربما يفوق قدرته علي تحملها (خالد النعيمي، 2008، ص. 1)

ولأن كثيرا من المؤثرات التي تحيط بالمراهق أو تفكيره السلبي قد تكون سبباً رئيسياً في تعرضه للإحباط الأكاديمي الذي اتجهت الباحثة الى اعداد دراسته عن التفكير الايجابي وعلاقته بادارة الاحباط الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه لتدعيم الأفكار الإيجابية واستخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي للتغلب والحد من الإحباط الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب في المرحلة الثانوية حيث الصراع بين طموحات الأبناء وتوقعات الوالدين

مشكلة الدراسة :

في ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي: هل توجد علاقة بين التفكير الايجابي وادارة الاحباط الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه

وينبثق من التساؤل الرئيسي السابق التساؤلات الفرعية التالية :

1 - هل توجد علاقة ارتباطيه بين التفكير الايجابي و الإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه ؟

2 - هل توجد فروق في التفكير الايجابي وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث) ؟

3 - هل توجد فروق في الإحباط الأكاديمي وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث) ؟

4- هل توجد بعض أبعاد التفكير الإيجابي التي تنبئ دون غيرها بالإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلي:

1 - التعرف على مفهوم التفكير الايجابي واستراتيجيات تنمية التفكير الايجابي وخصائص المفكرين ايجابيا

2 - التعرف على مفهوم الاحباط كمفهوم عام ومفهوم الاحباط الاكاديمي والعوامل المسببه للاحباط الاكاديمي

3 - معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي و الإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه

4 - الكشف عن الفروق في التفكير الايجابي وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث)

5 - الكشف عن الفروق في الإحباط الأكاديمي وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث)

6- الكشف عن بعض أبعاد التفكير الإيجابي التي تنبئ دون غيرها بالإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية؟

الهدف العام :

الكشف عن الإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه وعلاقته بالتفكير الايجابي
الهدف المحدد :

معرفة علاقه بين (العوامل المسببه للإحباط الاكاديمي) وتنمية (مهارات
واستراتيجيات التفكير الايجابي) لدى طلاب المرحلة الثانويه
أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تتدرج ضمن الدراسات الإنسانية حيث
تظهر خطورة الشعور بالإحباط الأكاديمي في دفع صاحبه للوقوع في الكثير من
المشكلات الاجتماعية والنفسية إذا لم تلق الاهتمام والمساعدة الإرشادية.
كما تهتم بتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية لجعل حياتهم
أكثر ايجابية وتفاؤل وانجاز وطاقة ايجابية عالية ومن ثم التمتع بصحة نفسية عالية،
وبالتالي فإن موضوع الدراسة ينطوي علي أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو
من الناحية التطبيقية.

أولاً : الأهمية النظرية :

- 1 - تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف علي مفهوم التفكير الإيجابي
ومهاراته واستراتيجياته والنظريات المفسرة له.
- 2 - التعرف على مفهوم الإحباط بصفه عامه والإحباط الاكاديمي والعوامل المسببه
له ونظريات المفسره للإحباط.
- 3 - تواكب الدراسة الحالية دراسات التوجه الحديث في علم النفس الإيجابي
واستهدافها للتفكير الإيجابي كمتغير للدراسة.

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- نتائج الدراسة الحالية قد تسهم في لفت النظر إلي دور البرامج الإرشادية
- 1 - تكمن الأهمية فيما سوف تسفر عنه الدراسة من نتائج وتوصيات يمكن في
ضوئها إعداد برامج إرشادية في تنمية التفكير الإيجابي وإدارة الإحباط
الأكاديمي.
 - 2 - مساعدة المهتمين في مجال التعليم للتغلب علي مشكلة الإحباط الأكاديمي لدي
طلاب المرحلة الثانوية.
 - 3 - الاستفادة من مقاييس التفكير الإيجابي والإحباط الأكاديمي بتطبيقهما علي عينات
أخرى.
 - 4 - إعداد برامج إرشادية لمعالجه مشكلات اخرى قد يعاني منها الطلاب في المرحلة
الثانويه

مصطلحات الدراسة :

التفكير الإيجابي Positive Thinking

هو التفكير الذى يؤدى بالفرد إلى القدرة على إدارة الأزمات ومشاعر إيجابية ورؤية مشرقة وإنتقاء إستراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصى للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة. (عبد الستار إبراهيم، 2008، ص. 107)

التعريف الإجرانى

الدرجات التي يحصل عليها الطالب من مقياس التفكير الايجابي فى هذه الدراسه

الإحباط Frustration:

يعرفه حلمى المليجى(2000، ص. 57) بأنه فشل المرء في إرضاء دوافعه أو إشباع حاجاته فينشأ عن ذلك حالة من التوتر النفسى أو التأزم النفسى يطلق عليها الإحباط وقد ينجم عن إزدياد التوتر الناشئ عن الإحباط ظواهر نفسية وأساليب توافقية شاذة تختلف باختلاف الأشخاص والظروف المحيطة.

الإحباط الأكاديمي Academic Frustration

تعرفه Anu Jose Vengel (2015 , 5) " بأنه عاطفة شائعة لدي الطلاب المراهقين حيث يواجهون ضغوط المدرسة وتوقعات الوالدين والحاجة إلي التوافق مع مجموعة الأقران والرغبة في العثور علي مكان في المجتمع".

التعريف الإجرانى

الدرجات التي يحصل عليها الطالب من مقياس الاحباط الاكاديمي فى هذه الدراسه

المراهقة Adolescence :

سيكولوجياً هي تلك المرحلة التي تبدأ من البلوغ حتى سن (19) سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد عام أو عامين كما أنها تمتاز بعدة خصائص وهى على النحو التالى النمو الواضح المستمر، نحو النضج الجسمى والجنسى والعقلى والإنفعالى والإجتماعى. (كريمان بدير، 2007 ، ص . 54)

التعريف الإجرانى

هم العينه التي تم انتقاؤها من مجتمع البحث الكلى ومثلوا العينه الاساسيه فى هذه الدراسه.

حدود الدراسة :

تتحدد هذه الدراسة من خلال:

الحدود الموضوعية : تتمثل الدراسة في التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بإداره الإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية وتطبيقه ميدانياً على مجموعة من الطلاب في المرحلة الثانوية

الحدود البشرية : تمثلت في عينة من طلاب المرحلة الثانوية متوسط العمر الزمنى (18) عاماً بمدرسة الزقازيق الثانوية العسكرية للبنين ومدرسه جمال عبد الناصر الثانويه بنات

المنهج : استخدمت الباحثة فى الدراسه المنهج الوصفى لمناسبتة لاجراءاتها
عينة الدراسه : وقد تم اختيار العينه (100) طالب وطالبه تنقسم الى (50) ذكور و (50) إناث

الحدود المكانية : تطبيق الدراسة على عينة من الطلاب لمدرسة الزقازيق الثانوية العسكرية بنين ومدرسة جمال عبد الناصر الثانوية للبنات

الحدود الزمانية : أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2019
اولاً : دراسات تناولت التفكير الإيجابي

دراسة **بترسون وآخرون (Peterson et al 2007)** وهدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة أجريت هذه الدراسة علي عينة من المراهقين الأمريكيين عددهم (2439) وعينة أخرى من المراهقين السويسريين عددهم (445) طبق على أفراد العينتين قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA – IS) المنشورة على الانترنت باللغة الإنجليزية بالنسبة للعينة الأمريكية وباللغة الألمانية للعينة السويسرية توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة علي الحب والأمل وحب الاستطلاع بكل من السعادة وجودة الحياة وكشفت الدراسة أيضاً أن الامتنان باعتباره من جوانب التفكير الإيجابي ارتبط بجودة الحياة لدي أفراد العينة الأمريكية في حين ارتبطت جودة الحياة لدي العينة السويسرية بالمتابعة باعتبارها جانباً من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية.

دراسة **جون وآخرون (John, etal 2007)** دراسة طويلة لجوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وذلك لدي عينة قوامها (17056) مراهقاً منهم (6332) ذكر و(10724) أنثى من المملكة المتحدة (انجلترا) عبر فترة ثلاث سنوات (2005 : 2002) طبق على العينة قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) المنشورة على الانترنت باللغة الإنجليزية إعداد بترسون وآخرون (Peterson etal. 2002) أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع تقدم العمر مثل حب الاستطلاع وحب التعلم والأنصاف وتقدير الجمال والانفتاح العقلي والتواضع في حين يقل الميل إلي الدعابة مع تقدم العمر فضلاً عن ذلك أظهرت النتائج فروقاً دالة بين

الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي كما أشارت النتائج إلى عدم وجد فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والأنصاف وحب الاستطلاع وحب التعلم.

وفي دراسة أجراها كندال (Kendall, 2000) بعنوان أثر الاضطراب النفسي ونمط اللغة التي يستخدمها الفرد في التفكير الإيجابي والسلبي لديه قسمت الباحثة العينة إلى ثلاث مجموعات الأولى مكون من (177) ممن شخصت حالتهم بأنهم متفائلين والثانية مكونة من (19) طالب ممن شخصت حالتهم بأنهم يعانون من الاكتئاب والثالثة مكونة من (15) طالب ممن شخصت حالتهم بأنهم مضطربين نفسياً وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي ومستوي التفاؤل وتوجد علاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب.

وهدفت دراسة (Ismail Celik & Hakan Saricam, 2018) إلي تحديد العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والتحكم الأكاديمي والمثابرة لدي طلاب المدارس الثانوية وتألف عدد المشاركون في البحث من 288 مراهقاً يواصلون تعليمهم الثانوي من 4 مدارس مختلفة وكان عدد الذكور (168) طالب وعدد الإناث (120) طالبة أعمار المشاركين من 14 : 18 عام متوسط العمر (15.8) وتم استخدام الاختبارات البارامترية وهي استخدام مقياس التحكم الأكاديمي أي (نظام التحصيل الدراسي)، مقياس مهارات التفكير الإيجابي [PTSS Positive thinking (skills Scale) وصفت من قبل (Zausz hiewski, Bekhet) ، مقياس المثابرة (Short Gtir Scale) [SGS] تم تطوير المقياس بواسطة (Duck worth and Quim) بمعنى أن الطلاب المثابرين يفكرون بشكل أكثر إيجابية.

وتوصلت النتائج إلي وجود ارتباط إيجابي بين التحكم الأكاديمي ومهارات التفكير الإيجابي وتم العثور على علاقة إيجابية بين التحكم الأكاديمي والمثابرة والحصول على علاقة إيجابية بين مهارات التفكير الإيجابي والمثابرة بمعنى يمكن القول أن الطلاب الذين يفكرون إيجابياً لديهم قدرة علي المثابرة.

هدفت دراسة فيلكير (Fulcer, 1997) إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوي الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم وتكونت عينة البحث من (284) طالبا وطالبة واستخدام تحليل التباين أسفرت نتائج البحث عن أن لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوي الدراسي في نمطي التفكير (الإيجابي والسلبي).

وفي دراسة انتوني (R. Anthony, 2004) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توافر أنماط التفكير لدي عينة من الطلبة وتكونت عينة الدراسة من (206) من الطلبة والطالبات وباستخدام اختبار (ت) توصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر ميلا

نحو التفكير الإيجابي من الذكور بينما أظهرت الطلبة من التخصصات العلمية ميلا نحو التفكير الإيجابي بمستوي أكبر مقارنة بالطلبة من التخصصات النظرية.
ثانيا : دراسات تناولت الإحباط الأكاديمي

دراسة (Rekha Rani & Dr. Y.S.Deswal, 2015) هدفت لدراسة العلاقة بين الإحباط والإنجاز الأكاديمي للمراهقين في المدارس الثانوية الحكومية والغير حكومية تم تطبيقها على عينة المراهقين (200 مراهق ومراهقة) وتم اختيارهم عشوائياً من 4 مدارس حكومية و غير حكومية من مدينة (Rohtak) وطبقت الأدوات مقياس الإحباط Dr.D.N.Srivastava& B.M.Dixit توصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الإحباط والإنجاز الأكاديمي للطلاب والطالبات في المدارس الحكومية وغير الحكومية ووجد أن الطلاب الذكور الذين لديهم إنجازات أكاديمية منخفضة هم أكثر إحباط بالمقارنة مع الذين لديهم إنجاز أكاديمي مرتفع.

وفي دراسة (Biruntha M, 2015) للتعرف على أسباب الإحباط بين الطلاب المراهقين في مقاطعة (Pu Duk ott Al) كان الهدف الرئيسي من الدراسة هو التعرف على الاختلافات في درجات مقياس الإحباط بين الطلاب المراهقين فيما يتعلق بالنوع والمكان والمدرسة والحالة الاجتماعية والاقتصادية والمادة والتخصص وتوصلت النتائج إلي وجود اختلافات كبيرة بين إحباط المراهقين فيما يتعلق بالجنس والمكان والمدرسة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الإحباط فيما يتعلق بالتخصص (المواد) والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

وهدفت دراسة كريشان لال (Krishan La, 2014) إلى دراسة الضغوط الأكاديمية لدي طلاب المدارس الثانوية العليا من المناطق الريفية والحضرية والمدارس الخاصة والحكومية من خلال عدة مصطلحات الصراع الأكاديمي، الضغط الأكاديمي، الإحباط الأكاديمي، القلق الأكاديمي، الإجهاد الأكاديمي تم تطبيق أدوات الدراسة الاختبار النفس والتربوي، الاستبيانات، قوائم المراجعة، الجداول، مقاييس التقييم، المقابلة، الملاحظة، مقياس الضغوط الأكاديمية اختبار الذكاء من قبل الدكتور، Dr. R. K.ojha على العينة الدراسة 200 طالب وطالبة 50 طالب، 50 طالبة مدارس خاصة و50 طالب و50 طالبة مدارس حكومية توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات اختبار الذكاء والضغوط الأكاديمية يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات لمتوسط درجات مقياس الضغوط الأكاديمية لا يوجد فروق كبيرة في متوسط درجات مقياس الضغوط الأكاديمية لدي طلاب المدارس الريفية والحضرية.

ولا يعتبر الذكاء عاملاً رئيسياً في الضغوط الأكاديمية بين طلاب المدارس الثانوية هدفت دراسة (Yodida Bhutia & Bhalang Sungoh, 2014) إلى التعرف على

ردود الفعل على الإحباط لدي الطلاب المراهقين من الذكور والإناث في مقاطعة (Shillong) طبقت الدراسة على عينة عددها إجمالياً 175 مراهق ومراقبة موزعة بالتساوي على الجنسين (87) ذكور (87) إناث وتم استخدام الأداة المعيارية (RFS) (Reaction to frustration Scale) والتي طورها B.MDixit & D.N Srivastav (2005) وتوصلت الدراسة أن الجنس يؤثر على ردود الفعل على الإحباط حيث وجد اختلاف الذكور والإناث بشكل ملحوظ في ردود أفعالهم وهذا يعني أن الطلاب الذكور أكثر عدوان واستقلالية وثبات ونكوص بالمقارنة مع الطالبات حيث عادة ما يكون المراهقون أكثر تمرد ومغامرة مقارنة بالمراهقات وأن الطالبات أقل عدوانية بسبب البيئة الأسرية حيث يعتني بالبنات بشكل جيد ووجد أن المنطقة المحلية تؤثر على ردود الأفعال نحو الإحباط حيث أن جميع المراهقين في نفس الفئة العمرية من أماكن مختلفة يتصرفون ويتفاعلون بنفس الطريقة. وهدفت دراسة (Manpreet KauR, 2014) إلى التعرف على مشاكل المراهقين وعلاقتها بالإحباط داخل المدارس الثانوية مقاطعة (Mansa) طبقت الدراسة على عينة قوامها 60 طالب وطالبة من مدارس مقاطعة (Mansa) حددت الدراسة 30 طالب وطالبة من المدارس الحضرية 30 طالب وطالبة من المدارس الريفية وتم استخدام (Frustration test) بواسطة N.S.Chauhan & GpTiwariil ومقياس المراهقين من قبل (Mrs. M. Verma) وتوصلت النتائج أن معامل الارتباط بين مشاكل المراهقين والإحباط 92 بمستوي صدق 0.01 أي يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مشاكل المراهقين ومستوي الإحباط لدي طلاب مدارس مقاطعة Mansa.

متوسط درجات إحباط طلاب مدارس Mansa فيما يتعلق بالنوع (111.72) (110.93) أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الإحباط بين طلاب مدارس (Masna) فيما يتعلق بالنوع. اختلاف كبير في مستوي الإحباط لدي الطلاب الذين ينتمون إلى المناطق الحضرية والريفية والفرق يرجع إلى الظروف الاجتماعية والنفسية والاقتصادية.

دراسة (Jerry Wilde, 2012) وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين الإحباط والإنجاز الأكاديمي لدي طلاب الكلية وشملت الدراسة الحالية (105) طالب جامعي لتدرس العلاقة بين عدم تحمل الإحباط والإنجاز الأكاديمي مقياس (FDS) (Frustration Discomfort Scale) مقياس الإحباط (Harrington, 2005) وتوصلت النتائج إلي أن الطلاب الذين لديهم قدرة على تحمل الإحباط هم الأكثر سعياً لتحقيق التحصيل الدراسي والإنجاز الأكاديمي.

وهدفت دراسة (Poonam Yadav, 2017) إلى مقارنة تحمل الإحباط بين الطلاب والطالبات في المدارس الثانوية العليا وعلاقته بالبيئة الأسرية تم أخذ عينة

(100) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية انقسم إلى (50) طالب و (50) طالبة كعينة من مناطق (Rewari) وبعد تطبيق مقياس تحمل الإحباط (LFT) ومقياس البيئة الأسرية (1993) BATAtia ChaDhA توصلت النتائج إلى أن الطالبات اللاتي لديهم نسبة عالية (60%) للإحباط مقارنة بالطلاب (40%) من الإحباط وأن الطلاب يتمتعون بقدر أكبر من تحمل الإحباط مقارنة بالطالبات ويرجع ذلك إلى جودة وكمية الدعم المعرفي والعاطفي والاجتماعي الذي توفره البيئة الأسرية للأطفال داخل الأسرة مما يساهم في تطوير تحمل الإحباط ففي كثير من الأحيان تنتقل الإحباطات بين أفراد الأسرة ويؤثرون بعضهم على بعض.

وفي دراسة (Anu Jose vengal, 2014) تهدف إلى دراسة العوامل المحيطة لطلاب المدارس الثانوية في مدينة (Chennai) تم تطبيق الدراسة على عينة (320) طالب وطالبة (160) طالب ، (160) طالبة من الصف الحادي عشر من ست مدارس مختلفة في مدينة (Chennai) وطبقت الباحثة أداة لجمع المعلومات من الطلاب والطالبات حول العوامل المسببة لإحباطهم عبارة عن 68 بند تحت 5 عناوين فرعية مختلفة الشخصية / المنزل / المدرسة/ الأقران/ المجتمع وتوصلت النتائج إلى وجود فروق كبيرة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الإحباط بين الطلاب من المدارس المختلفة هناك علاقة كبيرة بين العوامل الشخصية والبيئة المنزلية وهناك علاقة هامة بين العوامل الشخصية وعوامل مجموعة الأقران وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الشخصية والعوامل الاجتماعية وتوجد علاقة مهمة بين البيئة المنزلية والبيئة المدرسية وهناك اختلاف كبير في نتائج الطلاب والطالبات فيما يتعلق بعوامل الإحباط.

دراسة (Palen et al. (2007 هدفت إلى معرفة الارتباطات بين خبرات الهوية المبنية على النشاط ونواتج الثبات وعلاقتهم بالإحباط لدى المراهقين وتكونت عينة الدراسة من (107) مراهق وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التعبير الذاتي للشخصية والسلوك المتجه نحو الهدف والتدفق ظهرت منحرفة لدى المراهقين المحبطين وعدم تمتعهم بالصحة النفسية وعدم القدرة لديهم على التوجه نحو مستقبل أفضل لهم.

دراسة (Bruce et al. (2008 هدفت إلى معرفة الانحراف المرتبط بمستويات عالية من أعراض الصدمة والشعور بالإحباط وتكونت عينة الدراسة من (307) من المراهقين في أحد مدارس كاليفورنيا لفحص مما إذا كانت العلاقة بين أعراض الصدمة والانحراف بالشعور بالإحباط وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الصدمة النفسية أثرت على الشعور بالإحباط بشكل دال إحصائياً كلما زاد تأثير الصدمة كلما زاد الشعور بالإحباط.

دراسة (Kim et al. (2008 هدفت إلى تحديد العوامل الأسرية المتعلقة بالجنوح لدى المراهقين وكشفت التأثير بالعنف الأسري على شخصيات المراهقين في وجود الحالة الاحباطية لديهم وتكونت عينة الدراسة من (1943) مراهق منهم (1236) مراهق و(707) من المراهقين الجانحين وأوضحت نتائج الدراسة أن العوامل الأسرية المتعلقة بالعنف والاهمال تؤدي بالمراهق إلى الاحباط وأن المراهقين الجانحين تميزوا بأنهم كان لديهم مدى عال من النزاعات الشخصية الغير اجتماعية ومستوى عال من الدلالات النفسية الدالة على الاحباط ودرجة عالية من السلوك الجانح مع غيرهم من المراهقين.

دراسة (Lopez (2009 هدفت إلى معرفة الفروق الفردية بين مجموعة من المراهقين الذين يتعرضون لأشكال الضغط النفسي المؤدية إلى الاحباط لدى هؤلاء المراهقين وقد استخدم المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (73) مراهق منهم (40) ذكور و(33) أنثى وأشارت الدراسة أن هناك تأثير لدى المراهقين الذين يتعرضون للضغط النفسي لإحداث حالة الاحباط لدى أفراد العينة وأن الفروق واضحة لصالح الذكور وبين أن الخوف يصل بأفراد عينة الدراسة إلى حالة الاحباط وخاصة في ظل الظروف الأسرية والدراسية والاجتماعية.

دراسة (Massey et al. (2009 هدفت إلى معرفة دور العوامل الذاتية في احداث حالة الاحباط لدى عينة من المراهقين ومعرفة أثر العملية الرفاهية في حياة المراهق في التغلب على الاحباط وتكونت عينة الدراسة من (433) مراهق ومراهقة من المدارس العليا وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقات حصلن على أكثر من الذكور في الذات والعلاقة الاجتماعية والمدرسين وأشارت النتائج أن المراهقين أكثر أهلية لتسجيل الاحباط وأن الرفاهية كانت من ناحية إيجابية مرتبطة مع الهدف المتعلق بالفاعلية الذاتية وسلبا مرتبط بالإقرار بالأهداف الذاتية مع إدراك الصعوبة في تحقيق الهدف.

دراسة (Ciarro Chi et al. (2009 هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوجه السلبي لحل المشكلات المعروفة وبين الصحة النفسية لدى المراهقين بلغت عينة الدراسة (841) مراهقا وأظهرت النتائج زيادة في الخوف والحزن والعدوانية وانخفاض في المرح مقارنة بالمراهقين ذوي المستوى المنخفض الذين لديهم توجه سلبي نحو حل المشكلات الحياتية وهم أكثر عرضه للإصابة بالاحباط في الأمور الشخصية والحياتية.

دراسة (Zhou et al. (2010 هدفت إلى معرفة العلاقة بين مزاجي الغضب والاحباط والتكيف الاجتماعي لدى عينة من المراهقين الصينيين وتكونت عينة الدراسة من (425) مراهق تراوحت أعمارهم بين (15-12) سنة واستخدموا

مقياس لغضب والاحباط من إعداد الباحثون وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط بين الأطفال مزاجي الغضب وحالة الاحباط الذين يشعرون بها وبينت أن لديهم ضعف في التكيف الاجتماعي وأن هناك علاقة بين الحالة المزاجية المصطحبة للغضب وحالة الاحباط على تحصيلهم الدراسي.

ثالثاً : تعقيب عام علي الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة ستعقب الباحثة على تلك الدراسات من حيث الأهداف والعينة والأدوات.

- تعقيب علي دراسات المحور الاول (التفكير الإيجابي)

من حيث الهدف

هدفت الدراسات لتنمية التفكير الإيجابي مثل دراسة كندال (Kendall, 2002) ودراسة فيليكر (Fulcer, 1997) واتفقت دراسة Ismail Celik & Hakan Saricam (2018) ودراسة بترسون وآخرون (Peterson et al (2007) في إيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض العوامل

من حيث العينة

استخدمت بعض الدراسات التجريبية عينات كبيرة مثل دراسة بترسون (Peterson et al (2007) ودراسة جون وآخرون (John et al (2007) ودراسة إسماعيل وهاكان (Ismail Celik et al & Hakan Saricam (2018) بينما استخدمت دراسة (Manpreet KauR, (2014) ودراسة Poonam Yadav(2017) عينات صغيرة.

وكانت غالبية الدراسات على الطلاب والطالبات المراهقين في المرحلة الثانوية مثل دراسة (Peterson et al (2007) ودراسة جون وآخرون (John et al (2007) وأيضاً دراسة إسماعيل وهاكان (Ismail Celik & Hakan Sari Cam (2018) على عدد من المراهقين.

من حيث الأدوات

المقاييس والأساليب

استخدام كل من دراسة (Peterson et al (2007) ودراسة John et al (2007) قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VLA- IS) واعتمد Ismail Celik & Hakan Saricam (2018) على استخدام مقياس ومهارات التفكير الإيجابي [PTSS] (Positive Thinking Skills Scale)

من حيث النتائج

اتفقت نتائج بعض الدراسات على وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وبعض العوامل مثل وجود علاقة بين استراتيجيات التفكير الإيجابي (الحب والأمل وحب

الاستطلاع) بكل من السعادة وجودة الحياة في دراسة بترسون وآخرون Peterson etal (2007) ودراسة جون وآخرون (2007) John etal. واتفقت دراسة كندال (2000) Kendall ودراسة Ismail Celik & Hakan Saricam (2018) على وجود فروق جوهرية بين مستوي التفكير الإيجابي والسلبي في وجود متغيرات مثل الاضطراب النفسي ونمط اللغة/ ومع الرفاهية وسوء التفكير النفسي وسمات الشخصية المتفاعلة و المتشائمة/ التحصيل والمثابرة والتحكم الأكاديمي.
- تعقيب على دراسات المحور الثاني (الإحباط الأكاديمي) من حيث الهدف

هدفت بعض الدراسات التعرف على وجود علاقة بين الإحباط الأكاديمي وبعض العوامل مثل دراسة ريخاراني (2015) Rekha Rani & Dr. Y.S. Des wal ودراسة جيرري (2012) Jerry Wilde ، بينما سعت دراسات أخرى على تحديد أثر بعض العوامل الاجتماعية أو العوامل المسببة للإحباط الأكاديمي بين الطلاب مثل دراسات : دراسة برنتا (2015) Biruntha M. ودراسة كريشان (2014) Krishan la ودراسة مان بريث (2014) Man preet Kaur ودراسة أنو جوزية فينجل Anu Jose vengal (2014) بينما هدفت دراسة بونام (2017) Poonam Yadav على القيام بدراسة مقارنة بين الطلاب والطالبات من حيث تحمل الإحباط.
من حيث العينة

استخدمت بعض الدراسات التجريبية عينات صغيرة مثل دراسة مانبيرت (2014) Manpreet Kaw R ودراسة بونام (2017) Poonam Yadav ودراسة (2016) Muddana gouda Patil & Dr.Shivakumara, K ودراسة جيرري (2012) Jerry Wilde.

وفي المقابل هناك دراسات استخدمت عينات كبيرة مثل دراسة ريكاراني (2015) Rekha Rani & Dr.Y.S.Deswal ودراسة كريشان (2014) Ahu Jose Vengal ، ودراسة أنو جوزية فينجل (2014) . ويتضح أن غالبية الدراسات كانت نوع العينة من الطلاب والطالبات في سن المراهقة وخاصة في المرحلة الثانوية ماعدا دراسة جيرري (2012) Jerry Wilde، طبقت على طلاب وطالبات الجامعة.

من حيث الأدوات

اعتمدت معظم الدراسات علي مقاييس الإحباط المعتادة مثل:

دراسة (2015) Rekha Rani & Dr.Y.S.deswal

ودراسة (2015) Birubth M.

- ودراسة (2014) Manpreet KauR ودراسة (2012) Jerry Wilde
واعتمدت بعض الدراسات على مقياس تحمل الإحباط مثل:
دراسة (2017) Poonam Yadav
بينما اعتمدت Ahu Jose Vengal على مقياس العوامل المسببه للإحباط في
دراستها (2014) Ahu Jose Vengal .
من حيث النتائج
اتفقت نتائج أغلبية الدراسات على تأثير بعض العوامل على الإحباط الأكاديمي
مثل تأثير الجنس والمكان والمدرسة في دراسة (2015) Biruntha M.
تأثير مشاكل المراهقين على مستوى الإحباط لدي طلاب المدارس في دراسة
(2014) Manpreet KauR.
العوامل الشخصية وعوامل مجموعة الأقران والعوامل الاجتماعية والبيئية
المنزلية والبيئة الدراسية تأثير على مستوى الإحباط لدي الطلاب والطالبات كما في
دراسة (2014) AnuJose Vengal.
العوامل الأسرية المتعلقة بالعنف والإهمال والتي تؤدي بالمراهق إلي الإحباط
في دراسة (2008) kim etal.
والخوف الذي يصل بأفراد العينة إلي حالة الإحباط وخاصة في ظل الظروف
الأسرية والدراسية والاجتماعية كما في دراسة (2009) Lopez وتأثير الإحباط في
مستوي الرفاهية وتحقيق الهدف كما في دراسة (2009) Massy etal
والقدرة على تحمل الإحباط لدي الطلاب تجعلهم أكثر سعياً لتحقيق التحصيل
الدراسي والإنجاز الأكاديمي كما في دراسة (2012) Jerry Wilde.
وقدرة الطلاب على تحمل الإحباط مقارنة بالطالبات في دراسة Poonam
(2017) Yadav.
كما اتفقت بعض الدراسات على أن للإحباط الأكاديمي تأثير في بعض العوامل
مثل تأثير الإحباط على جعل الطلاب الذكور أكثر عدوان واستقلالية ونكوص
بالمقارن بالطالبات في دراسة Yadida Bhutia & Bhalong Sun goh
(2014).
وانفقت دراسة كل من (2007) Carrol ودراسة (2007) Palen etal أن
للإحباط تأثير على مفهوم الذات والتعبير الذاتي للشخصية.
وانفقت دراسة كل من (2009) Ciarro Chi etal ودراسة Zhou etal
(2010) عن وجود علاقة بين الخوف والحزن والعداوية والحالة المزاجية
المصطحة بالغضب وحالة الإحباط وتأثيرها على التحصيل الدراسي بمعنى أن:

الأفراد الذين لديهم توجه سلبي نحو حل المشكلات هم أكثر عرضه للإصابة بالإحباط في الأمور الشخصية والحياتية. وأن المراهقين الذين لديهم نسبة عالية من مزاجي الغضب والإحباط وضعف التكيف الاجتماعي يؤثر على تحصيلهم الدراسي.
رابعاً : فروض الدراسة:

بعد عرض الإطار النظري وما أشارت إليه الجهود الأدبية فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية، وكذلك ما قدمته الباحثة من إشارة إلي بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية، وما خلصت إليه من نتائج وتوصيات، فإنه يمكن صياغة الفروض التالية كإجابات محتملة علي الأسئلة التي أثيرت سابقا في مشكلة الدراسة علي النحو التالي:

- 1- توجد علاقة ارتباطيه بين التفكير الايجابي والاحباط الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه
- 2- توجد فروق في التفكير الايجابي وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث)
- 3- توجد فروق في ادارة الاحباط الاكاديمي وفقا لمتغير النوع (ذكور / إناث)
- 4- توجد بعض أبعاد التفكير الإيجابي التي تنبئ دون غيرها بالإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي للتعرف على علاقته الإحباط الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانويه
ثانياً : عينه الدراسة :

- 1 - **عينه التقنين** تم إجراء حصر استطلاعي لاعداد طلاب المرحلة الثانويه واختيار عينه التقنين (150) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية لدراسة من مدرسه الزقازيق الثانويه العسكريه بنين ومدرسه جمال عبد الناصر الثانويه بنات.
- 2 - **عينه الدراسة الاساسية** تم اختيار عينه الدراسة الاساسيه (100) طالب وطالبة من عينه الدراسة التقنين قوامها (150) طالب وطالبة من المرحلة الثانويه حيث تم تطبيق مقياس التفكير الايجابي ومقياس الاحباط الاكاديمي ، وقد سعت الباحثة الى تحقيق تكافؤ افراد العينه في عدد من المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج وهى : الاعداد الزمنية لافراد العينه التي امتدت ما بين (16 : 18) سنه ، بمتوسط عمرى قدره (18) ، كما تم تجانس افراد العينه فى مستوى الاجتماعى والاقتصادى والثقافى ، فجميعهم من بيئة جغرافيه واحده وينتمون الى مستوى اجتماعى واقتصادى وثقافى متوسط

ثالثاً : أدوات الدراسة :

1 - أدوات جمع البيانات

* استمارة بيانات أولية

أعدت الباحثة استمارة بيانات أولية للطالب ملحق (1)، قامت بملئها قبل تطبيق البرنامج من واقع الملفات الرسمية، واستكملت باقي البيانات من مقابلة الأخصائيين بالمدرسة فقد اشتملت علي بيانات عن الطالب من حيث (اسم الطالب، الجنس، تاريخ الميلاد، محل الإقامة، المستوى الاقتصادي، عدد الأخوة، عنوان المنزل، مستوى تعلم الأب، مستوى تعلم الأم)

2- أدوات قياس متغيرات الدراسة وتشمل

* مقياس الإحباط الأكاديمي (Anu Jose Vengel) (ترجمة الباحثة)

* مقياس التفكير الإيجابي (إعداد عبد الستار إبراهيم، 2011)

أولاً: مقياس الإحباط الأكاديمي (Anu Jose Vengel)

قامت الباحثة بترجمة مقياس الإحباط الأكاديمي بإشراف أساتذة متخصصين من قسم اللغة الانجليزية كلية التربية جامعة الزقازيق علي الرغم من ندرة المقاييس عن الإحباط الأكاديمي وهذا يتضح من خلال الدراسات السابقة وهذا ما دعا الباحثة لترجمة هذا المقياس حيث أنه يصلح مع عينه الدراسة الحالية.

وقد مر المقياس أثناء تصميمه بعدة خطوات

أ- بناء الصورة المبدئية للمقياس

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

ج- الصورة النهائية للمقياس.

ومن المقاييس التي تمت الاستعانة بها والاستفادة منها ما يأتي:

مقياس الإحباط الأكاديمي مقياس Anu Jose Vengel (2014) يقوم

بتحليل عوامل الإحباط الأكاديمي بين طلاب المدارس الثانوية علي المستوى الشخصي، المنزل، المدرسة والمجتمع ويتكون المقياس من 56 عبارة تم إدراجها تحت أربعة عناوين فرعية وهي الشخصية، المنزل، المدرسة، المجتمع ويتم الإجابة علي المقياس باختيار المستجيب واحدة من البدائل الثلاثة الآتية (دائماً/ أحياناً/ أبداً) والدرجات المقابلة 3، 2، 1 علي الترتيب بالنسبة للعبارة الموجبة وينعكس الترتيب بالنسبة للعبارة السالبة.

مقياس سهام هارون البازي (2015) لقياس مستوى الإحباط النفسي لدي

الخريجين الجامعيين غير العاملين ويتكون المقياس من 44 عبارة موزعة علي 6 محاور كالآتي:

المحور الصحي 10 عبارات، المحور النفسي 10 عبارات، محور التخصص العلمي 5 عبارات، المحور الأسري 7 عبارات، المحور الاقتصادي 6 عبارات، المحور الاجتماعي 6 عبارات.

1- مقياس الإحباط (Reaction to Frustration Scale (RFS) الذي طوره B.M. Dixit & D.N. Srivastava

- مقياس الضغوط الأكاديمية Abha Rany Bist
- مقياس الإحباط الذي تم تطويره بواسطة Chuhan & Tiwari (1999) وهو عبارة عن 40 فقرة مقسمة إلى 4 أبعاد النكوص/ التثبيت، العزلة، العدوان وكل بعد يحتوي علي 10 عبارات.

- مقياس الإحباط (Frustration discomfort (FDs) (Harring ton, 2005) Scale ويتكون من 28 عبارة مقسمة إلى 4 أبعاد: القلق/ الاستحقاق/ الحساسية المفرطة/ إحباط الإنجاز.

- مقياس مدي تحمل الإحباط والذي طوره Rai (1997) وهو عبارة عن 31 مربع فارغ يعرض علي المراهق لرسم موقف أو مشكلة دون تكرار الخطوط أو رفع القلم الرصاص وفي حالة عدم الالتزام ينتقل إلي المربع التالي يلاحظ أن الوقت المحدد مدون أسفل المربع وباستخدام ساعة الإيقاف يتم جمع الوقت وحساب عدد المحاولات ومتوسط الوقت ومتوسط المحاولات لكل شخص لمعرفة مدي تحمله للإحباط.

- اختبار الإحباط المصور للمراهقين ويستند هذا الاختبار علي القاعدة النظرية التي وصفها الأمريكي (سول روزنفايغ (Saul. Rosenwzig (1993) معتمدا علي النظرية العامة للإحباط، ويحتوي هذا الاختبار في صورته الخاصة بالمراهقين علي كراسة بها 24 صورة تمثل مشهدا من الحياة اليومية فيها شخصين الشخص الموجود علي اليسار يقوم بوصف إحباط الشخص الثاني أو إحباطه هو ذاته أو الشخص الذي علي اليمين من الاستجابة والتي تكتب من قبل المفحوص في الخانة الفارغة.

في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس النفسية وبعد الاستفادة من آراء الأخصائيين وضعت الباحثة تعريف إجرائياً للإحباط الأكاديمي وهو "عاطفة شائعة لدي المراهقين حيث يواجه المراهقون ضغوط المدرسة وتوقعات الوالدين والحاجة إلي التوافق مع الأقران والرغبة في العثور علي مكانهم في المجتمع ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الإحباط الأكاديمي وهي مجموع الأبعاد المقياس في (البعد النفسي، البعد المنزلي، البعد المدرسي، البعد الاجتماعي) وفيما يلي عرض لتعريفات الأبعاد:

البعد الأول: البعد الاجتماعي: تصرف الفرد في سياق اجتماعي محدد من خلال العادات والتقاليد الاجتماعية وقواعد السلوك وصراع الفرد بين أفكاره وورغباته وبين الثقافة التي تنشأ بها فتتكون حالة الإحباط ويتكون من (11) عبارة.

- **البعد الثاني:** البعد الشخصي "وهو العوامل الأساسية في إحباط الفرد لا يمكن تحميل أي شخص آخر المسؤولية عنها مثل العيوب الجسمية والعقلية وعيوب الشخصية مثل أخلاقيات الفرد المثل العليا، عدم الثبات، الإخلاص في الجهود، مستوي الطموح المرتفع ولا يتوافق مع القدرات الذاتية أو القيود البشرية" ويتكون من (15) عبارة.

- **البعد الثالث:** البعد المنزلي: "هو مصدر العاطفة ومصدر محتمل للإحباط (الانضباط القاسي الشجار المتكرر بين الوالدين أو الأشقاء، مرض أحد أفراد المنزل، الفقر، التحيز الذي يظهر أحد الوالدين أو كلاهما تجاه أحد الأبناء دون الآخرين، عدم القدرة علي التكيف مع وفاة أحد أفراد المنزل، التطلع العالي للوالدين، الحرمان من الحب، الشك) ويتكون من (15) عبارة.

- **البعد الرابع:** البعد المدرسي: "المدرسة وهي مؤسسة تعليمية تحتوي علي العديد من الحالات المضطربة كالمعلمين الغير متعاطفين، مشكلات التكيف مع المعلمين وزملاء الدراسة في الفصل الدراسي الرفض من قبل مجموعة الأقران، الفشل الأكاديمي والذي يحبط الفرد ويسبب اتجاه سلبياً نحو المدرسة ومن شدة الإحباط قد لا يبذل الطالب جهود كافية في أدائه فيزداد الفشل" ويتكون من (15) عبارة.

ب - الخصائص السيكومترية للمقياس

طبقت الباحثة المقياس علي عينة قوامها ن= 150 طالب من المدارس الثانوية المختلفة بالزقازيق ومن ثم تم تحقق صدقة وثباته علي النحو الآتي:

1- صدق المقياس

- الصدق العاملي لمقياس الاحباط الاكاديمي

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة الصدق العاملي بطريقه المكونات الأساسية وتدوير المحاور بطريقه فاريمكس لكايزر وتلخيص النتائج في الجدول التالي رقم (1) :

جدول (1)

الاشتركيات	العوامل	الابعاد
	عامل 1	
0.36	0.60	البعد الاجتماعي
0.63	0.79	البعد الشخصي
0.63	0.79	البعد المنزلي

0.47	0.68	البعد المدرسي
-	2.08	الجذر الكامن
%52.02	%52.02	نسبه التباين

يتضح من الجدول السابق ان ابعاد المقياس تنتشبع على عامل واحد حيث تشبع العامل بالابعاد : البعد الاجتماعي ، البعد الشخصي ، البعد المنزلي ، البعد المدرسي ويمكن تسميته بعامل مسببات الاحباط الاكاديمي مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق العاملى

2- الاتساق الداخلى

لحساب الاتساق الداخلى تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة ، والدرجة الكلية لكل بعد على حده ، وايضا على اتساق الابعاد الاربعه فيما بينها من جهة وبالدرجة الكلية للمقياس من جهة اخرى ، وذلك حتى يتم استبعاد العبارات التى لم تحصل على معاملات ارتباط داله احصائياً ان وجدت ويوضح ذلك جدول (2)

جدول (2)

معاملات الارتباط بين كل مفردة ، والدرجة الكلية لكل بعد على حده فى مقياس الاحباط الاكاديمي لطلاب الثانوى الذين يعانون من احباط اكاىمى مرتفع

البعد الرابع البعد المدرسي		البعد الثالث البعد المنزلي		البعد الثاني البعد الشخصي		البعد الأول البعد الاجتماعي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.31*	1	0.75**	1	0.25*	1	0.31*	1
0.36**	2	0.25*	2	0.23	2	0.37**	2
0.31*	3	0.10	3	0.12	3	0.36**	3
0.30*	4	0.29*	4	0.33**	4	0.21	4
0.22	5	0.55**	5	0.08	5	0.49**	5
0.25*	6	0.44**	6	0.46**	6	0.31*	6
0.35**	7	0.59**	7	0.45**	7	0.36**	7
0.34**	8	0.24	8	0.46**	8	0.08	8
0.20	9	0.28*	9	0.19	9	0.14	9
0.41**	10	0.37**	10	0.12	10	0.25*	10
0.37**	11	0.49**	11	0.30*	11	0.18	11
0.34**	12	0.36**	12	0.41**	12		
0.52**	13	0.51**	13	0.38**	13		
0.51**	14	0.43**	14	0.12	14		
0.29*	15	0.43**	15	0.12	15		

(*) داله عند 0.05 (**) داله عند 0.01

يتضح من جدول (2) مايلى : معظم العبارات كانت داله احصائيا عند مستوى (0.01) ، (0.05) ماعدا العبارات (4) ، (8) ، (9) ، (11) فى البعد الاول ، والعبارات رقم (2) ، (3) ، (5) ، (9) ، (10) ، (14) ، (15) فى البعد الثانى ، والعبارتين (3) ، (8) فى البعد الثالث ، والعبارتين (5) ، (9) فى البعد الرابع وعلى ذلك تم استبعاد هذه العبارات من الصورة النهائية للمقياس

3- الثبات

- الثبات بطريق معامل ألفا لـ (كرونباخ)

تم حساب ثبات الأبعاد والثبات الكلي لمقياس الإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية بطريقة معامل ألفا لـ "كرونباخ" فكانت النتائج كما بجدول رقم (3)

جدول رقم (3)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بمقياس الإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

البعد الرابع البعد المدرسي = ألفا كرونباخ 0.706		البعد الثالث البعد المنزلي = ألفا كرونباخ = 0.789		البعد الثاني البعد الشخصي = ألفا كرونباخ = 0.632		البعد الأول البعد الاجتماعي = ألفا كرونباخ 0.618	
معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة
0.69	1	0.76	1	0.61	1	0.59	1
0.69	2	0.79	2	0.62	2	0.58	2
0.69	3	0.80	3	0.64	3	0.58	3
0.69	4	0.79	4	0.60	4	0.61	4
0.70	5	0.77	5	0.64	5	0.55	5
0.70	6	0.78	6	0.58	6	0.59	6
0.73	7	0.76	7	0.58	7	0.58	7
0.69	8	0.79	8	0.59	8	0.64	8
0.70	9	0.79	9	0.63	9	0.62	9
0.68	10	0.78	10	0.63	10	0.60	10
0.69	11	0.77	11	0.61	11	0.61	11
0.69	12	0.78	12	0.59	12		
0.67	13	0.77	13	0.59	13		
0.67	14	0.77	14	0.64	14		
0.69	15	0.77	15	0.66	15		

جـ- المقياس في صورته النهائية:

بعد التأكد من كفاءة المقياس تم إعداد الصورة النهائية منه، بذلك أصبح مقياس الإحباط الأكاديمي في صورته النهائية يتكون من (47) عبارة - موزعة كما في جدول (3)، يطبق علي كل طالب بمفرده، وتقوم الباحثة بقراءة العبارات وتوضيح المطلوب من الطلاب ويتم الإجابة علي المقياس باختبار المستجيب واحدة من البدائل الثلاثة الآتية (دائماً/ أحياناً/ أبداً) والدرجات المقابلة 3، 2، 1 علي الترتيب بالنسبة للعبارات الموجبة وينعكس الترتيب بالنسبة للعبارات السالبة الدرجة القصوى (168) درجة.

جدول (4)

وصف مقياس الإحباط الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية

أبعاد المقياس	أرقام العبارات	عدد العبارات
البعد الاجتماعي	من (10 - 1)	10
البعد الشخصي	من (11 - 1)	11
البعد المنزلي	من (14 - 1)	14
البعد المدرسي	من (12 - 1)	12
المجموع الكلي		47

من الإجراءات السابقة تأكدت الباحثة من صدق وثبات مقياس الإحباط الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية وصلاحيته في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد عبد الستار إبراهيم، 2011):

Positive Thinking Scale (PTS) من المقياس بعدة خطوات

- وصف المقياس

- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصورة النهائية للمقياس

- وصف المقياس

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و(ب)، حيث يقرأ الطالب ويقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليه حيث يضع دائرة علي العبارة التي تتفق معه سواء كانت (أ) أو (ب)، علي أن تترك العبارات التي لا توافقه بدون أي علامات.

يتكون المقياس من (110) زوج من العبارات من نوع الاختيار الإجباري، تتوزع علي عشرة أبعاد بشكل غير متساو. ويتم تصحيح المقياس بإعطاء البديل (أ)

الذي يشير إلى التفكير الإيجابي الدرجة (2)، والبديل (ب) الذي يشير إلى التفكير السلبي الدرجة (أ) ماعدا ست عبارات (16- 17 - 18 - 19 - 20 - 89)، فقد تم تصحيحها عكس الميزان السابق. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية علي المقياس بين (110 - 220) درجة وتشير الدرجة المرتفعة علي المقياس إلي التفكير الإيجابي والإيجابية في السلوك المراد قياسه، بينما تعكس الدرجة المنخفضة الجانب السلبي من السلوك والتفكير السلبي وتمثلت هذه الأبعاد في (10) محاور تمثل الخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية في السلوك وأنماط التفكير وعكس إجمالها علي النحو التالي:

- 1 - التوقعات الإيجابية والتفاؤل
- 2- المجازفة الإيجابية.
- 3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.
- 4- الشعور العام بالرضا.
- 5- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
- 6- السماحة والأريحية.
- 7- الذكاء الوجداني.
- 8- تقبل غير مشروط للذات
- 9- تقبل الشخصية.
- 10- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

ونظرا لكثرة أبعاد المقياس وطول عباراته التي كان من الصعوبة في تطبيق هذا المقياس كاملا علي عينة البحث خوفا من عدم الصحة في الإجابة أو تركه بدون إجابات. وأيضاً لما نعرفه علمياً أنه كلما كان المقياس يحتوي علي عدد عبارات أقل، كان أفضل في الحصول علي إجابات صادقة ومن ثم الحصول علي نتائج صحيحة يمكن تعميمها بعد ذلك علي المجتمع الأصل. تم الإطلاع علي البحوث والمقاييس السابقة للتفكير الإيجابي والتي تم ذكرها في الفصل الثالث في الدراسات السابقة. وتم من خلالها تحديد الأبعاد الأكثر أهمية واتفقا فيما بينهما في قياس التفكير الإيجابي وفي الوقت نفسه تخدم إدارة الإحباط الأكاديمي ومن ثم تم الاعتماد علي خمس أبعاد فقط من المقياس العربي للتفكير الإيجابي لـ (إبراهيم عبد الستار، 2011) وهي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي- تقبل المسؤولية الشخصية- المجازفة الإيجابية) ليصبح (48) زوج من العبارات، ويمكن توضيحها علي النحو التالي:

- 1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل
ويعني قدرة الفرد علي التطلع إلي مستقبل أفضل، مما يساعده علي التغلب علي الصعاب التي تواجهه وذلك من خلال استغلال قدراته وإمكاناته المتاحة حتى يكون قادراً علي تحقيق أهدافه التي يطمح إلي تحقيقها (1-8)
- 2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

أي مهارات الشخصي في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته علي التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي. العبارات من (10 - 20) ماعدا (15).

3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:

يتسم الإيجابيون بالاتجاهات الإيجابية نحو إمكانات التغيير والتطور الاجتماعي والشخصي، كما يبدي الإيجابيون اهتماماً واضحاً بحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية. ويتسم أصحاب هذه النمط بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات العبارات من (21 - 31).

4- تقبل المسؤولية الشخصية:

وتشمل رعاية الشخص للنفس وقبول المسؤولية عن نتائج أعمال الآخرين واغتنام الفرص لكي يصبحوا متعلمين والاضطلاع بمسئوليات الأسرة والأصدقاء والجيران العبارات من (32 - 38).

5-المجازفة الإيجابية

الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة علي اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالية والمجازفة والمحسوبة العبارات من (40 - 48) ماعدا (41 عبارة).
الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي على عينه الحاليه :

1 - الصدق العاملي لمقياس التفكير الإيجابي

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثه الصدق العاملي بطريقه المكونات الاساسيه وتدوير المحاور بطريقه فاريمكس لكايزر وتلخيص النتائج في جدول (5) التالي :

جدول (5)

الاشتراكيات	العوامل قبل التدوير		العوامل بعد التدوير		الابعاد
	1	2	1	2	
0.77	0.88	0.01	0.66	0.85	التوقعات الايجابية والتفاؤل
0.40	0.23	0.59	0.21	0.60	الضبط الانفعالي والتحكم
0.57	0.70	0.29	0.34	0.68	حب التعلم والتفتح المعرفي
0.52	0.30	0.65	0.20	0.69	تقبل المسؤليه الشخصيه
0.69	0.10	0.83	0.61	0.56	المجازفه الايجابيه
-	1.41	1.54	1.004	1.94	الجذر الكامن
%58.93	%28.14	%30.79	%20.08	%38.85	نسبه التباين

يتضح من الجدول السابق ان ابعاد مقياس التفكير الايجابى تتشعب على عاملين حيث تشعب العامل الاول بالابعاد : الضبط الانفعالى والتحكم ، تقبل المسؤليه الشخصيه ، المجازفه الايجابيه ويمكن تسميته بعامل تحمل المسؤليه والمجازفه الايجابيه

بينما تشعب العامل الثانى ببعدي التوقعات الايجابيه والتفاؤل ، وحب التعلم والتفتح المعرفى ويمكن تسميته بعامل التفتح المعرفى والتفاؤل مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيده من الصدق العاملى

2 - الثبات

الثبات بطريقه معامل الفا لـ " كرونباخ "

تم حساب ثبات الابعاد والثبات الكلى لمقياس التفكير الايجابى لدى طلاب المرحله الثانويه بطريقه معامل الفا لـ " كرونباخ " فكانت النتائج كما بجدول رقم (6) جدول رقم (6) معاملات الثبات بطريقه الفا لـ " كرونباخ " لمقياس التفكير الايجابى لدى طلاب المرحله الثانويه

الابعاد	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
التوقعات الايجابيه والتفاؤل	8	0.64
الضبط الانفعالى والتحكم	10	0.62
حب التعلم والتفتح المعرفى	11	0.65
تقبل المسؤليه الشخصيه	7	0.56
المجازفه الايجابيه	8	0.62
الدرجة الكليه	44	0.72

يتضح من جدول (6) ان معاملات ثبات الابعاد والثبات الكلى لمقياس التفكير الايجابى لدى طلاب المرحله الثانويه بطريقه الفا كرونباخ مرتفعه ، مما يدل على ثبات الابعاد والدرجة الكليه

النتائج وتفسيرها :

اولا : نتائج الفرض الاول ومناقشتها

1 - ينص الفرض الاول على انه " توجد علاقه ارتباطيه بين التفكير الايجابى و

الاحباط الاكاديمي لدى طلاب المرحله الثانويه "

وتتلخص النتائج فى جدول (1) على النحو التالي :

جدول (1)

الدرجة الكلية للاحباط الاكاديمي	البعد المدرسي	البعد المنزلي	البعد الشخصي	البعد الاجتماعي	ابعاد الاحباط الاكاديمي ابعاد التفكير الايجابي
0.17-	0.06-	0.02-	0.24-*	0.23-*	التوقعات الايجابية والتفاؤل
0.16-	0.03	0.09-	0.20-*	0.23-*	الضبط الانفعالي والتحكم
0.15-	0.10-	0.01-	0.26-**	0.03-	حب التعلم والتفتح المعرفي
0.24-*	0.07-	0.16-	0.29-**	0.09-	تقبل المسؤليه الشخصيه
0.04-	0.06	0.02-	0.19-	0.08	المجازفه الايجابيه
	0.05-	0.08-	0.34-**	0.16-	الدرجة الكلية للتفكير الايجابي

(**) دال عند 0.01

(*) دال عند 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود علاقه ارتباطيه ذات دلالة احصائيه عند مستوى (0.05) بين (البعد الشخصي ، البعد الاجتماعي) و (التوقعات الايجابيه و التفاؤل ، الضبط الانفعالي والتحكم) ووجود علاقه ارتباطيه ذات دلالة احصائيه عند مستوى (0.01) بين (البعد الشخصي) و (حب التعلم والتفتح المعرفي ، تقبل المسؤليه الشخصيه)

كما توجد علاقه ارتباطيه ذات دلالة احصائيه عند مستوى (0.05) بين (قبل المسؤليه الشخصيه) و (الدرجة الكلية للاحباط الاكاديمي)

ثانيا : نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

1 - ينص الفرض الثاني على انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانويه على مقياس التفكير الايجابي " ولاختبار صحه هذا الفرض استخدمت الباحثه اختبار ت ودلالته للفرق بين متوسطي رتب درجات الذكور ومتوسطي رتب درجات الاناث على مقياس التفكير الايجابي وتتلخص النتائج في جدول (2) على النحو التالي :

جدول (2)

نتائج اختبار ت ودلالته للفرق بين متوسطي رتب درجات الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانويه على مقياس التفكير الايجابي

مستوى الدلالة	قيمه ت	الاناث		الذكور		ابعاد التفكير الايجابي
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	0.16	2.01	15.40	1.66	15.46	التوقعات الايجابية والتفاؤل
غير دالة	1.58	1.53	16.88	2.22	17.48	الضبط الانفعالي والتحكم
غير دالة	0.34	2.12	18.42	1.96	18.56	حب التعلم والتفتح المعرفي
غير دالة	0.48	1.42	11.02	1.49	11.16	تقبل المسؤليه الشخصيه

المجازفة الايجابية	9.66	1.15	9.60	1.23	0.25	غير دالة
الدرجة الكلية للتفكير الايجابي	72.32	6.37	71.32	5.54	0.84	غير دالة

مناقشة نتائج الفرض الثانى

اشارت النتائج الى عدم وجود فروق داله احصائية بين الجنسين فى ابعاد التفكير الايجابى ويؤيد هذه النتائج بعض الدراسات السابقة التى اشارت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين على مقياس التفكير الايجابى مثل دراسه جون واخرون (John et. El (2007)) والتى اشارت النتائج الى عدم وجود فروق داله بين الجنسين فى التفتح المعرفى وحب التعلم. ودراسه فيلكر (1997) Fulcer التى اسفرت النتائج عن عدم وجود تأثير لمتغير الجنس فى نمطى الفكر الايجابى والسلبى

ثالثا : نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

1 - ينص الفرض الثالث على انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانويه على مقياس الاحباط الاكاديمى " ولاختبار صحه هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبارات ودلالاته للفرق بين متوسطى رتب درجات الذكور ومتوسطى رتب درجات الاناث على مقياس الاحباط الاكاديمى وتتلخص النتائج فى جدول (3) على النحو التالى
جدول (3)

نتائج اختبار ت ودلالاته للفرق بين متوسطى رتب درجات الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانويه على مقياس الاحباط الاكاديمى

مستوى الداله	قيمه ت	الاناث		الذكور		ابعاد الاحباط الاكاديمى
		الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
غير دالة	1.06	3.14	23.70	2.46	24.30	البعد الاجتماعى
غير دالة	0.15	4.72	29.68	4.39	29.82	البعد الشخصى
غير دالة	1.37-	5.64	28.38	5.27	26.88	البعد المنزلى
غير دالة	0.61	4.63	30.70	3.93	31.22	البعد المدرسى
غير دالة	100-	12.58	112.46	11.32	112.22	الدرجة الكلية للاحباط الاكاديمى

مناقشة نتائج الفرض الثالث

اشارت النتائج الى عدم وجود فروق داله احصائية بين الجنسين على مقياس الاحباط الاكاديمى ويؤيد هذه النتائج دراسه (Manpreet kaur , 2014) حيث اسفرت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى متوسط درجات الاحباط بين طلاب مدارس (Masna) فيما يتعلق بالانوع ويمكن تفسير ذلك بان طلاب

المرحلة الثانويه من الجنسين يتعرضون لنفس الضغوط الاكاديميه ومسببات الاحباط الاكاديمي والتي ينبع اغلبها من العوامل المنزليه والمدرسيه والشخصيه والاجتماعيه
رابعاً : نتائج الفرض الرابع ومناقشتها
ينص الفرض الرابع على انه " تنبئ بعض ابعاد التفكير الايجابي دون غيرها بالاحباط الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانويه يوضح جدول رقم (4) نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقله (التفكير الايجابي) على المتغير التابع (الاحباط الاكاديمي)

جدول (4)

نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقله (التفكير الايجابي) على المتغير التابع (الاحباط الاكاديمي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	قيمه ف	مستوى الدلاله
الانحدار	776.47	1	776.47	5.74	داله عند مستوى 0.05
البواقي	13263.98	98	135.35		
المجموع	14040.44	99			

يوضح جدول (5) نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقله (التفكير الايجابي) على المتغير التابع (الاحباط الاكاديمي)

جدول (5)

نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقله (التفكير الايجابي) على المتغير التابع (الاحباط الاكاديمي)

المتغير التابع	المتغيرات المستقله المنبئه	الارتباط المتعدد R	نسبه المساهمه R2	قيمه B	قيمه Beta	قيمه ت	مستوى الدلاله
الاحباط الاكاديمي	تقبل المسئوليه الشخصيه	0.24	0.06	-1.93	-0.24	-2.40	داله عند مستوى 0.05
قيمه الثابت العام = 133.76							

يتضح من الجدول السابق ان تقبل المسئولية الشخصية هو المتغير الوحيد من ابعاد التفكير الايجابي المنبئه سلبيا بالاحباط الاكاديمي بنسبه مساهمه مقدارها 6 % ويمكن صياغه المعادله التنبئيه التاليه لتوضيح علاقه بينهم

الاحباط الاكاديمى = $0.24 \times$ تقبل المسؤليه الشخصيه + 133.76

ويتضح من هذه النتائج

انه قد توجد ابعاد اخرى للتفكير الايجابى (متغيرات مستقلة) قد تنبئ عن الاحباط الاكاديمى (متغير تابع) ولكنها ليست محل للدراسه فى هذا البحث

توصيات الدراسة :

صاغت الباحثة التوصيات التاليه فى ضوء نتائج الدراسه الحاليه :

- 1 - تشجيع المدارس التابعه لوزاره التربيه والتعليم على تعيين اخصائين فى الارشاد النفسى مؤهلين يكونون قادرين على الاستماع والاستيعاب للمشكلات النفسيه التى يعانى منها الطلاب فى مرحله المراهقه
- 2 - الاهتمام بمفهوم التفكير الايجابى واثراء المناهج التربويه به فى المراحل التعليميه المختلفه فيما يتناسب مع كل مرحله وخاصه مرحله الثانويه .
- 3 - ضروره اعداد برامج ارشاديه لاداره الاحباط الاكاديمى لدى طلاب ثانوى فقد اثبتت فعاليتها فى هذا المجال .
- 4 - اجراء دورات تدريبيه للمعلمين والاختصاصيين النفسيين لتوضيح مفهوم الاحباط الاكاديمى والعوامل المسببه له وكيفية تقديم المساعده للطلاب المحبطين اكاريميا .
- 5 - ضروره وجود تعاون بين الوزارات المعنيه كوزاره التربيه والتعليم ، ووزاره الاعلام بهدف نشر برامج توعيه لاهميه تنميه التفكير الايجابى واداره الاحباط الاكاديمى .
- 6 - عمل ندوات لاولياء الامور فى اطار المشاركه المجتمعيه من خلال مجالس الآباء على مستوى الادارات المدرسيه بهدف توعيتهم باهميه بث الافكار الايجابيه لدى ابنائهم والتغلب على التفكير السلبي .
- 7 - اعداد كتيب عن الاحباط الاكاديمى يوزع على الطلاب بشكل مجانى يتضمن مفهوم الاحباط الاكاديمى ، العوامل المسببه له ، كيفية اداره الاحباط الاكاديمى .
- 8 - اعداد كتيب عن التفكير الايجابى وكتابه بعض العبارات الايجابيه به ويوزع على الطلاب بشكل مجانى.
- 9 - عند اعداد برامج ارشاديه يستحسن زياده عدد الجلسات لتنميه التفكير الايجابى بايعاده مع مراعاة التنوع بين هذه الابعاد وعدم الاكتفاء بالابعاد الوارده فى الدراسه الحاليه فقط.
- 10 - عند تطبيق مقياس الاحباط الاكاديمى يراعى المراحل العمريه فى الثانوى والجامعه حتى يستوعب طلاب هذه المراحل التعليميه عبارات المقياس ويدركون العوامل المسببه لهم فى الاحباط الاكاديمى.

- 11 - عند تطبيق مقياس التفكير الايجابي يراعى التنوع بين ابعاده العشرة لقياس جوانب اخرى من التفكير الايجابي لدى الطلاب .
- 12 - ضرورة اعداد برامج ارشادية معرفيه والتي تعالج جوانب القصور لدى طلاب المرحلة الثانويه.

المراجع

- حلمى المليجى (2000). علم النفس الإكلينيكي. (ط1). بيروت : دار النهضة العربية.
- روس كامبل (2005). الطريق إلى قلب المراهق. القاهرة: دار الثقافة.
- عبد الستار إبراهيم (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى الإيجابى. القاهرة : دار الكتاب.
- عبد الناصر فخرو (1998). فاعلية برنامج النشاطات الموجهة في تنمية مهارات التفكير العليا لدى الطلبة المتفوقين عقلياً وغير المتفوقين بالمرحلة الإعدادية بدولة البحرين، رسالة ماجستير غير منشورة، البحرين، جامعة الخليج العربي. كريمان بدير (2007). الأسس النفسية لنمو الطفل. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- Anthony, R. (2004). Beyond positive thinking A no-nonsense formula for getting the results you want. *Morgan James Publishing*.
- Anu jos Vengal (2014). Frustration among higher secondary schools students in chennia. p10. www.astralint.com
- Biruntha, M. (2015). Reason for frustration Among adolescent student in pudukottai district tarnil- nadu-astudy Edu, vol 3, issua 11(1)
- Bruce, E., Waelde, L., (2008). Relationships of Ethnicity, Ethnic Identity, and trauma symptoms to Delinquency (EJ811740). *Journal of loss and trauma*, V13 N5, P395-405.
- Ciarrochi, Joseph, Leeson, Peter, Heave & Patrick (2009). A longitudinal study Ino the interplay between problem orientation and adolescent well-Being (eJ846981) *Journal of counseling psychology*, V56 N3, P441-449.
- Fulcer, R. (1997). What they think of us The role of reflected stereotypes in attributions for positive versus negative performance feedback . Ph. D. Thesis, university of Pittsburgh.
- İ. Çelik & H. Sarıçam. (2017). The relationships between academic locus of control positive thinking skills and grit in

- high school students.26th *International Conference on Educational Sciences Antalya*, (Pp. 582-585).
- Jerry Wilde. (2012).The Relationship between Frustration Intolerance and Academic Achievement in College, *International Journal of Higher Education* , Vol. 1, Issue 2, Pp 1- 8 .
- John, Seligman, M., Peterson, M., Alex,C., Joseph, M., S.C., Park, N. (2007).Character strengths in United Kingdom: *The VIA inventory of strengths Personality and Individual Differences*, Vol 43, pp 341-351.
- Kendall, P.C. (2000). Self – referent speech and psychopathology The balance of Positive and negative thinking. *Cognitive – Therapy – and Research*, Vol 13, No.(6), pp 583-598
- Kim, Hyun-Sil , Hun Soo (2008). The Impact of family violence, family functioning, And parental partner Dynamics on Korean Juvenile Delinquency, *Child psychiatry and Human Development*, V39, N4 ,pp439-453.
- Krishan, L. (2013). Academic stress – among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American international journal of research in humanities, arts and social sciences*, Vol (5), pp123-129.
- Lopez, P (2009). Individual Difference in cortisol Responses to fear and frustration during middle childhood. *Journal of experimental child psychology*, V(103) N3, P285-195.
- Manpreet Kaur (2014).Study of adolescence problems in relation to frustration of mansa district. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature (IJRHAL)*, Vol (2), Issue 6 ,pp 103-122.
- Massey, Emma. K., Gebhardt (2009). Self-Generated Goals and Goal process appraisals Relationships with sociodmographic

- Factors and well-Being. *Journal of Adolescence*, V(32), N3, pp501-618.
- P. Jayachandran, Suresh, P., (2015) .Frustration Level of Residential School Students – An Analysis. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Vol (5), Issue 11, pp 1186-1189.
- Palen, Lori-Ann, coats worth & Douglas (2007). Activity – Based identity Experiences and their Relations to problem Behavior and psychological well-Being in Adolescence (EJ775517).*Journal Adolescence*, Vol (30) N5, pp721-737.
- Peterson, Ruch ,C., Bcermann,W., park ,U., Seligman, M. (2007). Strengths of character, oricntations to happiness and life satisfaction. *Journal of positive psychology* Vol (2) , pp. 149-156.
- Poonam Yadav (2017) . Study of Frustration Tolerance among Senior Secondary School Students. *International journal of research culture society*, Vol (1), Issue 7 ,pp 243-246.
- Rekha Rani; Deswal ,Y.S. (2015) . Relationship of frustration and Academic achievement of adolescents of government and non-government senior secondary schools. *Bhartiyam international journal of education* , Vol. (4) Issue 2 ,pp 21-28 .
- Yodida Bhutia, Bhalang Sungoh (2014) . Adolescents of Shillong Their Reactions to Frustration. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)* ,Vol(3), Pp. 54-58.
- Zhou, main, Alexandra , Wang (2010). The Relations of Temperamental Effortful control and Anger/frustration to Chinese children’s Academic Achievement and social Adjustment A longitudinal study (Ej876309). *Journal of Education Psychology*, Vol (102) N1, pp180-196.

