

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

لدى عينة من المراهقين

أ.م.د/ معتز محمد عبيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية- جامعة عين شمس

مستخلص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين الوالدية الإيجابية ما يدركها الأبناء من المراهقين والمزاج الجيد لديهم وتركيزاً على إدراكهم للوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد لدى عينة من المراهقين من الجنسين (ن = 216 : 106 من الذكور، 110 من الإناث) بالصف الأول الثانوي. وتتمثل أدوات الدراسة في مقياسين ، وهما مقياس إدراك الوالدية الإيجابية، ومقياس المزاج الجيد لدى المراهقين. وقد تم التحقق من شروطهما السيكومترية (الصدق العاملي، والثبات بطريقة ألفا كرونباخ)، واستخدم في تحليل البيانات المتجمعة معاملات ارتباط بيرسون واختبار "ت" ومعامل الانحدار المتعدد. وقد أظهرت النتائج كما هو متوقع أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الوالدية الإيجابية والمزاج الجيد كما يدركهما المراهقون ؛ وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بكل من الوالدية الإيجابية والمزاج الجيد. وقد أظهرت الدراسة أن الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون منبئ للمزاج الجيد لديهم. وقد نوقشت النتائج وفقاً لإطار تفسيري يركز على طبيعة مرحلة المراهقة وتأثير الوالدية الإيجابية على الصحة النفسية للأبناء وخاصة الحالة المزاجية الجيدة لدى المراهقين. وقد خلصت الدراسة على عدة توصيات وتطبيقات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

الكلمات المفتاحية:

- الوالدية الإيجابية المدركة
- المزاج
- المراهقة

مقدمة:

يبرز من بين مهام ومسؤوليات الأسرة دورها كوكالة رئيسية للتنشئة الاجتماعية للأبناء ولرعايتهم وتربيتهم وإعدادهم للحياة وتحمل مسؤولياتها، وللحاضر والمستقبل. فالأسرة - فطرةً وخبرةً - يتوجه قدر كبير من فعاليتها في التركيز على تربية الأبناء تواصلًا مع تعاقب الأجيال. وتواجه الأسرة في أداء هذا الدور تحديات كثيرة تعكس ما يموج به العصر من النقلات والموجات الحضارية وصولاً إلى الموجة الحضارية الرابعة للتكنولوجيات المتقدمة من الإعلام الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي وغيرها مما يتطلب وعيًا ، فكرًا وعملاً ، بأن دور الأسرة في التربية والتنشئة للأبناء هو الدور المركزي والذي يعنى أيضا، وتعزيزاً لفاعليته، أن يمتد هذا الدور إلى الاستثمار الأمثل للأدوار الأخرى لوكالات التنشئة الاجتماعية - للمدرسة والأقران والمؤسسات الدينية والثقافية في المجتمع.

إن الأسرة إزاء هذه التغيرات المتسارعة لتجد نفسها مسئولة أيضاً كي تكون قوة فاعلة ومؤثرة في إعداد الأبناء لجيل جديد وليكونوا قوى إيجابية وفعالة، وتحصينهم إزاء ضغوط العصر، وتمكينهم لاستيعاب حضارته وعلى أساس من "الانتقائية" الإيجابية لما تحمله من إمكانات للتقدم والرفاهة، وفي الحفاظ على هويتنا الثقافية، ودرء لعوامل المسخ والاعتراب. وفي ذلك يدعونا الإمام على ابن أبي طالب إلى تربية حكيمة فهي مقولته:

"لا تربوا أولادكم على شاكلتكم فقد خلقوا لزمان غير زمانكم".

أن الأسرة، في تطلعها إلى التمكن من ثقافة العصر، تعيش في نفس الوقت حالة دينامية من المتناقضات بين الطموحات في التقدم بخطى العصر وإبداعاته مقابل التحديات فيما يحمله أيضا من عوامل الاضطراب والتصدع ومما هو معروف عن مخاطر وسلبيات العصر.

الإطار النظري:

يتضمن الإطار النظري للدراسة الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء من المراهقين كمنبئ للمزاج الجيد لديهم، ومن ثم فإن موضوع الإدراك للوالدية الإيجابية وتأثيرها المنبئ على المزاج الجيد هو المراهقون من الجنسين. ومن ثم، يستند الإطار النظري في البداية على أرضية هذه المتغيرات الوالدية الإيجابية والمزاج الجيد، وهي المراهقة.

تتميز مرحلة المراهقة نمائياً بأنها مرحلة "البحث عن الذات" (search for self) (Shave & Shave, 1989: 7) و"تحقيق هوية الأنا" (Ego-identity) وفقاً لإيريك إريكسون (Erikson, 1968)، انعكاساً للتغيرات الجسمية والجنسية ولمعالم البلوغ المميزة لتلك المرحلة، وللنقلة من مرحلة "الكمون" (latency) المميزة للنمو في مرحلة الطفولة المتأخرة إلى "الطفرة في النمو" (growth spurt) المميزة للمراهقة. كما تتميز هذه المرحلة أيضاً بالنقلة الكيفية من التفكير الحسي إلى التفكير المجرد، وحيث تعتبر هذه النقلة أكثر التغيرات الجذرية والدرامية في المعرفة ونمو العمليات العقلية المعرفية. ومن معالم البحث عن الذات واختبارها في العالم الاجتماعي (أو المجال الظاهرياتي) السعي إلى الشعور بالاستقلال. ومع هذه النزعة، فلا يزال المراهقون يعوزهم النضج الكافي وخبرات الحياة. ومن شأن هذه التناقضات، وبجانب تغيراتهم المعرفية والجسمية والجنسية، أن تجعلهم مُستَهْدِفون لحالات من الصراع أو التأزم النفسي أو الاضطراب. ونتيجة لذلك، قد يبدون مظاهر من الاعتمادية الزائدة التي يمكن أن تجعلهم في حالة من الارتباك الشديد أمام أنفسهم وأمام الكبار المعنيين في حياتهم (Elkind, 1984).

وفي بعض الحالات قد يناقض المراهقون أنفسهم: فهم يتطلعون إلى أن يكونوا متفردين، ولكنهم يتطلعون في نفس الوقت أن يشبهوا أي فرد آخر وخاصة أقرانهم. فالتفرد مقابل المماثلة يجعلهم زائدي الحساسية للذات، مفترضين أن أي فرد ينظر إليهم ويفكر فيهم – وتلك من دلائل القلق الاجتماعي (الخوف من نظرات الآخرين ومراقبتهم وتقييمهم لهم). لذا يطلقون لخيالهم

العنان أن يستغرقوا في أحلام اليقظة وفي انشغال ذاتي عن كيف سوف يستجيب الآخرون لهم، ويصيرون زائدي الحساسية نحو تصرفاتهم وأدائهم ومظهرهم. وهذه الحالة من الصراعات وعدم الاستقرار، تنعكس كذلك على تقديرهم لذاتهم، فهم قد يشعرون بأنهم مرتبكون أو تعوزهم الرشاقة واللياقة؛ ولهذا السبب قد يميل تقدير الذات إلى الانخفاض أحيانا لديهم.

وقد يكون المراهقون كذلك زائدي التمرکز حول الذات، حيث يرون أنفسهم على أنهم أكثر أهمية مما هم عليه في الحقيقة، أو يزعمون أنه لا يوجد أحد غيرهم يَحْبُرُ أشياءً بالطريقة التي يخبرونها. كذلك قد يزعمون أنهم حصينون وغير مستهدفين وذلك لأنهم ينظرون لأنفسهم، وفي تركز حول الذات، على أنهم متفردون أو متميزون. وهذا الشكل من "الخداع الشخصي" Personal fable - على نحو ما يسميه (Elkind, 1984) - يؤثر في الشعور بانقاص الذات self-deprecating. كما قد يؤثر أيضا في سلوك استعلاء الذات وتقخيما self-aggrandizing behavior، وحيث قد يتصرفون بخيلاء وكبرياء.

فالمراهقون من الجنسين في تلك المرحلة يجتازون تغيرات في صورة الذات تمثل مشكلة في فهمها وتقبلها بالنسبة لهم، بقدر ما تعمل أيضاً كعملية نمو لمفهوم الذات لديهم. فالمراهق - بين الأمس واليوم والغد - يعيش فترة انتقالية حرجة بين الطفولة التي يريد أن يتخلي عنها وإن كانت لا تريد أن تتخلي عنه، وبين حاضر صاخب بالتغيرات العميقة والسريعة، الكمية والكيفية، الواعدة بإمكانات نموه وتقدمه، ومستقبل يرنو إليه ويتطلع فيه ليأخذ له مكاناً وسط عالم الكبار، ويمارس أدواره ومسؤولياته الاجتماعية.

قد تبدو لذلك علاقة المراهق بذاته في هذا السن أو فهمه لذاته مستهدفة لعدم الاستقرار النسبي إلى حد أن استمراريته مع ذاته قد لا تتواصل في يسر أو حتى قد تتعطل أو تتوقف في بعض الظروف. ويعزى ذلك إلى أن هوية الأنا في هذا السن تتصف بنقص الاستقرار. لذلك يخبر اضطراباً في المحافظة على الاستمرارية مع ذاته وفي معرفة ذاته كما خبرها في السابق وكما هو نفس الشخص في حاضره. فهو يعيش على هذا النحو سنوات تخبر فيها نقلة بين

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

ماضي طفولته وحاضر تغيرات بلوغه وطفرة نموه. ويسعى بذلك إلى أن يجتاز هذه الفترة البيئية الانتقالية من الطفولة إلى الرشد.

ومن ثم، فإن مواجهة تلك التحديات وتجاوز متناقضاتها يكون من خلال أسلوب حياة واع للأسرة قائم على الإيجابية والنفعية والتوظيف الجيد لكل معطيات التقدم والنمو ما يتيح ثقافة العصر.

وفي إطار هذا النسق الأسري، الاجتماعي الثقافي، تكون الوالدية الحقة في إيجابيتها وفاعليتها في رعاية وتنشئة وتربية الأبناء، وفي أداء دورها المأمول والمأمون في بناء شخصية الأبناء. وتلك رحلة حياة يعيشها الوالدان مع الأبناء في سياق مراحل نمائية وانتقالية منذ السنوات المبكرة الأولى للطفولة وفي تعاقب لفترات النمو ارتقاءً لمراحل المراهقة والشباب والرشد. ويعيش الأبناء هكذا فترات نموهم الأساسية طفولةً ومراهقة وشباباً وفي سياق دورة حياة الأسرة ذاتها - حياة الوالدين مع الأبناء، وصولاً إلى استقلالية الأبناء، وإلى "العش الخالي" للوالدين مع تقدم العمر.

تتضح مقومات التربية الأسرية السليمة في فاعلية الوالدين وتمكنهما من مهارات الوالدية الإيجابية الفاعلة، ومن إدارة عملية الوالدية. ويتضح مردود هذه الأساليب الوالدية في تربية الأبناء في النمو السوي لشخصية الأبناء وبمعايير الصحة النفسية الإيجابية. فهذه الأساليب تنطوي على علاقة تفاعلية، دينامية ومتنامية، بين الوالدين والأبناء، وفي سياق بيئة أسرية صحية يشيع فيها مناخ نفسي اجتماعي قوامه قيم روحية وجدانية من الحب والفهم والاحترام والموازنة والإيثار والتشجيع، لتكون الأسرة هكذا بيئة مواتية لنمو الأبناء. وتتميز بذلك فاعلية الأسرة في تربية الأبناء بعدة مقومات، من أبرزها : (طلعت منصور، 2011)

1. التوافق الزوجي أو السعادة الزوجية.
2. التطابق أو الاتفاق بين الوالدين بشأن تربية الأبناء.
3. إدارة الخلافات أو الصراعات في الأسرة بالحكمة.

4. التعامل مع ضغوط الحياة وضغوط الوالدية بأساليب توافقية.
 5. التركيز على أساليب التعزيز الإيجابي للأبناء من الاستحسان والتشجيع والمكافأة.
 6. التمكن من مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، والاهتمام بالحوار، والإنصات الفعال.
 7. الاهتمام بآراء الأبناء وأفكارهم، والمشاركة في الحديث وتشجيع إبداء الرأي، والاهتمام بأسئلتهم واستفساراتهم.
 8. تشجيع الاستقلالية والاعتماد على النفس، تأكيداً على الثقة بأنفسهم وتقدير ذاتهم.
 9. إتاحة الفرصة للأبناء للتعبير عن الذات، ومساعدتهم على حسن الاختيار بين البدائل، وعلى عمليات اتخاذ القرار.
 10. إحساس الأبناء بالثقة والأمان في الأسرة، فيبادلون والديهم وإخوتهم ثقة بثقة، ويلجأون إليهم طلباً للنصيحة والمشورة والعون بشأن ما قد يعين لهم من صعوبات أو مشكلات.
- في هذا النموذج من التربية الأسرية الرشيدة والفعالة تحتل الوالدية الإيجابية مكانة المركز فيها. وفي هذا الإطار، تركز الممارسات الوالدية الإيجابية على عدة مقومات أساسية لتيسير الظروف المناسبة لتربية الأبناء وبخاصة تهيئة بيئة أسرية، ومناخ أسري صحي، وتعزيز مشاركة الأبناء في حياة الأسرة، وتعزيز بيئة أسرية لتكون بيئة تعلم ونمو، ودعم أساليب النظام التوكيدي في الأسرة، وإبداء توقعات إيجابية من الأبناء، ثم ومع التأكيد أيضاً على رعاية الذات كوالدين باعتبارهما نماذج قوة وسند وأمن للأبناء (Lohan, et al., 2016; Sanders, 2012).
- ويؤكد الباحثون على أن الوالدية الإيجابية تحرص على تعليم الأبناء النظام والمسؤولية من خلال أساليب إيجابية للنظام في الأسرة والسلوك (positive discipline) وأن يكون الأبناء مسئولين عن أفعالهم، ويقدر أن هذه الأفعال لها نتائج مهمة في حياتهم (Silm, 2013).
- ويبرز باحثون آخرون أهمية أن تعمل العلاقات بين الوالدين والأبناء على تعزيز "الرابطه الوجدانية (emotional bond) بينهم، وحيث تؤكد دراسة تستعرض نتائج البحوث في هذا الميدان على أن الأبناء، وكظما يظهر ذلك خاصة في مرحلة المراهقة، يبدوون تقدما في نمو

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

شخصيتهم حينما يدركون كلا من الحزم والرقّة في معاملة الوالدين لهم. ويتضح ذلك خاصة من أن الأبناء في مرحلة المراهقة الذين يرون والديهما على أنهم حازمون وليسوا استبداديين، فإنه تقل احتمالات أن يأتوا بسلوك من المخاطرة أو الخروج عن معايير السلوك المرغوب، وتزداد احتمالات أن يكون أداؤهم المدرسي إيجابياً. وتمثل هذه أبعاداً وتوقعات إيجابية بعيدة المدى لتأثير الوالدية الإيجابية، وهو ما يتضح خاصة في مرحلة المراهقة، وكما تظهر في تأثيرات إيجابية بعيدة المدى في النمو المعرفي والسلوكي للأبناء (Jones, et al., 2016).

ويكشف باحثون آخرون عن أن الوالدية الإيجابية ترتبط بمستويات أفضل للصحة النفسية ولفاعلية الذات لدى المراهقين (Tabak & Zawadzka, 2017). ومن ناحية أخرى، تذهب بعض الدراسات أيضاً إلى أنه تتوفر أدلة عديدة عن أن الوالدية الإيجابية يمكن أن تعالج أو تخفف من التأثيرات السلبية للصحة النفسية على الأبناء في البيئات المحرومة ثقافياً أو ممن يعيشون ثقافة الفقر (Whittle, et al., 2017).

وتذهب الدراسات إلى ما هو أبعد من كل ذلك، إلى أن الوالدية الإيجابية التي يخبرها الأبناء مع الوالدين يتعلمون منها أيضاً والدية إيجابية مع أبنائهم في مستقبل حياتهم، وحيث يدركون عندئذ أن والديهما كانوا أصحاء نفسياً وآباء جيدين ويستحقون التقدير والامتنان (Kerr, et al., 2009).

وقد لقي البحث في أساليب المعاملة الوالدية اهتماماً كبيراً من الباحثين سواء في الدراسات الأجنبية أو الدراسات العربية، لينتقل الاهتمام إلى "الوالدية الفعالة" (effective parenting) وتركيزاً في العقدين الأخيرين على "الوالدية الإيجابية"؛ ومعرفة تأثير الوالدية الإيجابية على الصحة النفسية للأبناء وفي مراحل نمائية في الطفولة والمراهقة خاصة. وإزاء هذه الوفرة من البحوث، سوف نركز على نماذج من البحوث التي تتناول الوالدية الإيجابية في علاقتها بالحالات الانفعالية والمزاجية وكمنبئ بالمزاج الجيد لدى الأبناء فيما يلي:

• يركز بعض البحوث على العلاقة بين المزاج وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. ففي دراسة (Butler, 2005)، التي أجريت على عينة من المراهقين تكونت من 188 من الإناث و 178 من الذكور لمعرفة الفروق بين الجنسين في الحالة المزاجية، تظهر النتائج وجود فروق بين الجنسين: فالذكور يظهرون الحزن والغضب والتوتر والإرهاق، بينما تظهر المراهقات الحزن والغضب فقط؛ كما تظهر النتائج أن المزاج السيئ منبئ بالتعرض لحالات صحية مثل البرد والأنفلونزا.

وتكشف دراسة (Galloway, 2008)، التي أجريت على حالات من الأشخاص ذوي الاكتئاب (ن = 853 فرداً)، أن المزاج السيئ يعمل كمتغير وسيط بين الاكتئاب ومتلازمة تلمل الساقين. ومن ناحية أخرى، توضح دراسة (Arbuckle, 2012)، والتي أجريت على 200 فرداً من العاملين في مجال خدمة العملاء في بعض المؤسسات، أن ثمة علاقة إيجابية دالة بين المزاج الجيد والضمير الحي، وأن كليهما ينبئ بالأداء الوظيفي الجيد.

ومن الدراسات ذات المغزى عن تأثير البيئة والمساحات الخضراء والفضاء الأزرق سماءاً أو بحراً أو بحيرات أو أنهار على الحالة المزاجية، قام بها (Lachance, 2020) وأجريت على عينة من 193 من الطلبة الجامعيين من الجنسين، أظهرت أن التعرض للمناطق الطبيعية والغنية بالنباتات وتتناسق الألوان وإبداعاتها تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والتي يستمر تأثيرها في الذاكرة المرتبطة بالحالة المزاجية الجيدة، وانعكاسات تلك الحالة على إيجابية الأفراد في حياتهم المهنية والأسرية والشخصية عامة.

وهدف دراسة (Aylward, 2017) إلى معرفة العلاقة بين التغيرات المزاجية واضطراب الأكل (الشراهة العصبية)، أجريت على عينة من 54 شخصاً من الراشدين. وتظهر نتائج الدراسة أن اعتلال المزاج يسهم في زيادة الشهية العصبية، وكذلك في حالة تعرف بالأكل الانفعالي.

وقد سعى فريق من الباحثين (Xu, et al., 2020) إلى معرفة أثر برنامج للتدريب على الاسترخاء والتأمل والتغذية الحيوية الراجعة Biofeedback في تحسين الحالة المزاجية لدى عينة من 36 شخصاً من ذوي المزاج المكتئب، وحيث تشير النتائج إلى انخفاض المزاج المكتئب

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

واستمرار تأثير البرنامج لفترة ممتدة يظهرون إزاءها برغبتهم في معاودة ممارسة تدريبات الاسترخاء ولحاجتهم إليها.

وهدفنا دراسة (Parker, et al., 2019) إلى التحقق من فاعلية برنامج للتثقيف النفسي للوقاية من المزاج السيئ وتحسين الحالة المزاجية لدى عينة من المراهقين (ن = 6 أفراد)، وحيث تشير النتائج إلى دور الثقافة النفسية في اعتدال المزاج والوقاية من المزاج السيئ عند المراهقين. وقد توجه فريق من الباحثين (Qin, 2021) إلى بناء برنامج "علاجي معرفي - قائم على اليقظة الذهنية" (Mindfulness-based cognitive therapy) والتدريب على "الانتباه الانتقائي" (Selective attention) في التعامل مع الحالات المزاجية المعقدة، وذلك على عينة من المراهقين مضطربي المزاج (ن = 10 أفراد). وقد أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية وما يلازمها من الانتباه الانتقائي للمثيرات الباعثة على تغيير الحالة المزاجية مقابل المثيرات الإيجابية المرتبطة بالمزاج الجيد في نطاق الأسرة تعمل على التحكم في الحالة المزاجية الجيدة، والاحتفاظ بمستوى مقبول من المزاج الجيد لدى المراهقين.

- وقد تبين اتجاهات البحث في الدراسات العربية حول أساليب المعاملة الوالدية، ومن بينها الوالدية الإيجابية، وعلاقتها بالحالات الإنفعالية والمزاجية والصحة النفسية بصفة عامة. ففي دراسة (ممدوح صالح سليمان، 2020) عن اضطراب المزاج التخريبي لدى المراهقين وإعداد أداة لقياسه، أجريت على 200 فردًا، وحيث توصلت الدراسة إلى تحديد ثلاثة عوامل تتعلق بهذا الاضطراب المزاجي، وهي: العصبية الشديدة، والثورات المزاجية، والشعور بالإحباط.

وقد سعت دراسة (منال محمود مصطفى، 2016) إلى تقدير الإسهام النسبي لكل من "ما وراء المزاج" (المتمازاج) والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدى عينة (ن = 203 من طلبة الدبلوم العامة في التربية جامعة القاهرة). وقد أظهرت نتائج الدراسة

أن الوعي بما وراء المزاج والانتباه الإيجابي الموجه لذات هي منبئات لإدارة الغضب ومن ثم التحكم في حالات المزاج المضطرب واعتدال الحالة المزاجية عامة.

وقد هدفت دراسة (ميادة الرفاعي، 2020) إلى تعرف العلاقة بين أنماط الوالدية وعلاقتها بمقاومة الإغراء لدى عينة من المراهقين من الجنسين (ن = 250). وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة بين المراهقين والمراهقات في بعدي إغراء الألعاب الإلكترونية وإغراء العلاقات بالجنس الآخر. وتؤكد نتائج الدراسة أن النمط الوالدي الإيجابي منبئ بقدرة كل من المراهقين والمراهقات على مقاومة الإغراء والاحتفاظ بحالة متوازنة انفعاليًا وسلوكيًا.

وفي دراسة (ناظم شاكر الوتار، 2014) موجهة إلى تعديل المزاج لدى عينة من لاعبي كرة اليد الشباب من كلية التربية جامعة الموصل (ن = 20 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين 18-20 سنة) وذلك باستخدام برنامج تدريبي نفسي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج. وتوضح نتائج الدراسة تأثير استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في اعتدال المزاج والوقاية من تداعيات المزاج السلبي، وما لهذا أيضا من تأثير على الحالة المعنوية لهؤلاء الشباب في الأداء الرياضي. وقد هدفت دراسة (نبيل محمد زايد، 2009) إلى تقدير الفروق في فاعلية الذات الوجدانية وفقا لبعض سمات المزاج الإيجابية والسلبية لدى عينة من الجنسين من طلبة الصف الأول الثانوي العام (ن = 526 طالباً وطالبة)، واعتماداً على مقياسين، وهما مقياس المزاج العام ويقاس سمى المزاج الإيجابي (السعادة والتفاؤل) ومقياس الطبع ويقاس سمى المزاج السلبي (العُدوان والاكْتئاب). وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في السعادة والتفاؤل، وعدم وجود فروق بين الريف والحضر في التفاؤل والاكْتئاب.

وتوجهت دراسة (سالي عنتر، 2017) إلى معرفة دور التفكير فوق معرفي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفاؤل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة من الجنسين (ن = 75 طالباً وطالبة). وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سمة ما وراء المزاج ومقياس مهارات التفكير فوق معرفي ومقياس العوامل الكبرى للشخصية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في التفاؤل وإصلاح الحالة المزاجية،

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

وارتباط سمة ما وراء المزاج بكل من مهارات التفكير فوق معرفي والتفأول ارتباطاً موجباً، كما أمكن التنبؤ بسمة ما وراء المزاج من العوامل الكبرى للشخصية (الانبساطية والمقبولية والعصابية)، ومن التفأول والتشاؤم لدى طلاب الجامعة.

وفي هذا الاتجاه أيضاً، سعت دراسة (محمود عبد الرحمن بني، 2015) إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن (ن = 418 طالباً وطالبة من جامعة اليرموك) وباستخدام مقياسين لهذا الغرض. وقد أوضحت نتائج الدراسة أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تنبئ بمستوى مزاج جيد بأبعاده (الانتباه إلى المشاعر، ووضوح المشاعر وتحسين المزاج) لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. كذلك، اتجهت دراسة (صفاء بهاء مكي، 2016) إلى معرفة خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالاغتراب لدى طلبة جامعة بابل (ن = 320 طالباً وطالبة)، باستخدام مقياسين لهذا الغرض. وتشير نتائج الدراسة إلى أن الطلبة من الجنسين يتمتعون بدرجة مرتفعة من خبرة ما وراء المزاج، وإلى أنه لا توجد فروق بينهما في تلك الخبرة؛ كما تشير النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين خبرة ما وراء المزاج والاغتراب الاجتماعي لدى الطلبة.

وتوجهت دراسة (سوزان صدقة بسيوني، 2019) إلى معرفة سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة (ن = 55 معلماً ومعلمة)، ومن خلال مقياسين لهذا الغرض. وتوضح النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج بأبعادها (انتباه المشاعر، وضوح المشاعر، تعديل المزاج) وبين إدارة الغضب بكفاءة.

أن المزاج هكذا هو منظومة معقدة إنفعالية - وجدانية، وذات أساس فسيولوجي - عصبي، وترتبط أيضاً بالمعرفة والوعي، وبعمليات التنظيم الذاتي والتحكم في الانفعالات، وكذلك بالذاكرة. ويرتبط المزاج بالتفأول في اتجاه المزاج الجيد، والتشاؤم في اتجاه سوء المزاج. ويعتبر المزاج أيضاً مؤشراً للذكاء الوجداني.

ويمكن وراء هذه المنظومة وكما تحدد وجهة المزاج إيجاباً أو سلباً، وهو ما يعرف بما وراء المزاج (Meta-mood)، وهو وعي الفرد وإدراكه لأفكاره ومشاعره عن المزاج نفسه، في حين أن المزاج نفسه هو الحالة الوجدانية المباشرة. ويتضح " ما وراء المزاج" في جانبين (زينب خليل، 2018)، وهما: ما وراء المزاج كسمة، ويشير إلى نزوع الفرد إلى استراتيجيات معينة في التعامل مع مزاجه، مثل الانتباه للمشاعر ووضوحها له، ومدى تعلقها بسعيه إلى إصلاح مزاجه أو تعديله أو الاحتفاظ بحالة المزاج الجيد. أما الجانب الثاني، فهو ما وراء المزاج كحالة تكون كرد فعل لعوامل أو ظروف تستدعي تلك الحالة؛ فهي نزوع الفرد إلى تقييم تلك العوامل أو الظروف والوعي بها ومطابقتها معها.

• وفي هذا الإطار أيضاً، لقيت الدراسات المتعلقة بالوالدية الإيجابية، وارتباطاً كذلك بأساليب المعاملة الوالدية والتنشئة الوالدية، اهتماماً من الباحثين في الدراسات العربية والأجنبية. ففي دراسة (صلاح الدين عراقي، 2012)، عن تأثير التنشئة الاجتماعية الانفعالية الوالدية على القلق لدى عينة من الأطفال (ن = 52 طفلاً من 8-12 سنة)، أوضحت أن الوالدين الذين يتسمون بالقلق يخلقون نمطاً من التنشئة الاجتماعية يؤدي بدوره إلى نمو القلق لدى أبنائهم؛ فالأطفال القلقون كانوا يعيشون قلق الوالدين في تنشئتهم؛ والعكس صحيح، فالأطفال غير القلقين قد نشأوا في كنف والدين غير قلقين.

وقد هدفت دراسة (إسماعيل بدر، 2012) إلى معرفة العلاقة بين الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء والذكاء الانفعالي لدى الأبناء، وذلك على عينة قوامها 327 طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي بمدينة بنها، وحيث توصلت نتائجها إلى أن الوالدية الحنونة بأبعادها (تحديد الانفعالات، والتحكم في الانفعالات، وخلق بيئة انفعالية إيجابية) ترتبط إيجابياً بأبعاد الذكاء الانفعالي، وهي : الوعي بالذات، والدافعية الذاتية، والتفهم العطوف ، والتواصل مع الآخرين. واتجهت دراسة (سفيان صائب المعاضيدي، 2004) إلى بحث العلاقة بين الإرادة عند المراهقين ونمط المعاملة الوالدية، تأسيساً على عينة من المراهقين (ن = 82 فرداً) بالعراق. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن نمط المعاملة الوالدية الديمقراطي يرتبط به تقوية الإرادة عند المراهقين.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

وقد سعت دراسة (أماني عبد المقصود، 2007) إلى معرفة أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين (ن = 100 طالب وطالبة من الصف الأول الثانوي). وقد أظهرت النتائج أن المساندة الوالدية تعمل على زيادة الشعور بالرضا عن الحياة لدى المراهقين من الجنسين.

وفي دراسة (فايزة يوسف، 2011) عن المعاملة الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوكيدية لدى عينة من المراهقين من الجنسين (ن = 285 فردًا) ، توصلت إلى نتائج تشير إلى أن أساليب المعاملة الوالدية التي تقوم على التقبل والإيجابية والتسامح تؤدي إلى ارتفاع درجة التوكيدية لدى الأبناء من الجنسين. وفيما يتعلق أيضا بالتوكيدية في علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية، كانت هي الهدف من دراسة (أمل الأحمد، 2018) التي أجريت على عينة من الجنسين (ن = 104 من طلبة كلية التربية جامعة دمشق)، وحيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية موجبة بين أسلوب المعاملة الوالدية الديمقراطي والسلوك التوكيدي عند الأبناء.

ومن الأمثلة على الدراسات الأجنبية ما سعت إليه دراسة (Qing, 2005) إلى التحقق من الغرض الذي يذهب إلى أن الوالدية الإيجابية تكون "منبئاً" بمزاج الأطفال وتنظيم مشاعرهم، وحيث أجريت الدراسة على 186 مراهقاً من الجنسين من سن 9-13 سنة. وقد أيدت النتائج صحة هذا الفرض، وذلك ما يحمل دلالة خاصة على تأثير الوالدية الإيجابية على المزاج الجيد عند المراهقين.

وقد توجهت دراسة (Leung & McKernan, 2003) إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على الوالدية الإيجابية في خفض المشكلات السلوكية عند الأطفال. وقد تكونت عينة الدراسة من 91 من الوالدين في مركز لصحة الأم والطفل بالصين. وقد أظهرت النتائج تأثير تنمية الوالدية الإيجابية في خفض المشكلات السلوكية عند الأبناء.

تشير هذه الدلائل المستمدة من نتائج بحوث علمية إلى أن المراهقين الذين ينشأون في كنف أسرة يتصف فيها الوالدان بالتربية الإيجابية يبدو قدرة على الإدراك الوجداني للآخرين وإبداء التعاطف معهم والمساندة لهم، وكذلك القدرة على فهم مشاعرهم وما قد يكون وراءها من ظروف إيجابية أو سلبية. ومن ناحية أخرى، تؤول الوالدية السالبة، مثل الرفض الوالدي أو القسوة أو العنف ضد الأبناء أو إساءة معاملتهم، إلى فقدان أو اضطراب الرابطة الوجدانية بين الوالدين والأبناء، وإلى إهمال تلبية الحاجات الانفعالية للأبناء، وضعف التعبير عن أنفسهم. ومع الوقت، يفقد الأطفال بالتدريج القدرة على فهم مشاعرهم وتقييم حالاتهم الانفعالية والمزاجية، وكذلك مشاعر الآخرين؛ وهم في كل ذلك، يفتقرون إلى ركن مهم من أركان الصحة النفسية وهو القدرة على الإدراك الوجداني للآخرين، وما لهذا أيضاً من تأثير بالغ الخطورة على العلاقات الاجتماعية.

ويميل بعض الباحثين (Van Petegem, et al., 2018) إلى تفسير نمو القدرة على الإدراك الوجداني وفهم مشاعر الآخرين لدى الأبناء، وكما تتضح خاصة في مرحلة المراهقة، في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura, 1999)، وكما يعكس هذا المستوى من النمو تربية والدية إيجابية وفعالة. فهذا المستوى المأمول من الوالدين يلعب دوراً مهماً في تكوين "المعرفة الذاتية" (Self-cognition) لدى الأبناء؛ وأن الوالدية الإيجابية تساعد المراهقين على تكوين إدراكات إيجابية للذات. يعني ذلك أن للوالدية الإيجابية تأثير إيجابي على "النزاهة الذاتية"، والتحرر الداخلي من المشاعر السلبية والحالات المزاجية الكدرة أو المتقلبة أو الهابطة؛ ويعزى ذلك كثيراً إلى ما يتسم به الوالدان من الدفء العاطفي والاعتزان الانفعالي، وإلى التقبل والتقدير للأبناء مما يعمل على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ذواتهم وإحساسهم بتقدير الذات، ومن ثم أيضاً الإحساس بهوية الأنا (Ego-identity) لدى المراهقين وانعكاساته على تطور نمو الشخصية في الاتجاه الإيجابي.

ففي سياق هذه العلاقة بين الوالدين والأبناء والقائمة على والدية إيجابية، واعية وفعالة، يتلقى الأبناء في مرحلة المراهقة "تغذية راجعة" عن أنفسهم والتي من الطبيعي أن تنمي عندهم

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

جوانب إيجابية في الشخصية، مثل التنظيم الذاتي وال ضبط الذاتي والتحكم في الأنفعالات والإحساس بالتماسك، ومن ثم انعكاسات هذه القوى الشخصية على التواصل البيئشخصي الفعال مع الآخرين. ومن المتوقع لذلك، أن تكون لهذه القوى الشخصية المتطورة لدى المراهقين - كنتاج للوالدية الإيجابية - تأثيرات إيجابية تلبي حاجات نفسية أساسية في مرحلة المراهقة، وبخاصة الانضواء في جماعة الأقران والتوحد معهم؛ وحيث يعد ذلك مظهرًا رئيسًا لنمو الشخصية في تلك المرحلة.

مشكلة الدراسة:

يتضح من الأدبيات المتعلقة بموضوع الدراسة، أن ثمة مفاهيم تفسيرية عديدة عن المراهقة كفترة حساسة ومرحلة انتقالية حرجة ما بين الطفولة والرشد، والاعتمادية - والاستقلالية؛ وكونها مرحلة البحث عن الذات، والسعي إلى تحقيق الهوية الشخصية وتجنباً لتشتت الدور؛ وما قد تنطوي عليه تلك التغيرات النمائية من نقص التوازن أو "أزمة محتملة" على نحو ما يذهب إليه إيريك إريكسون. وتلك تغيرات متوقعة قد تستدعي معها حالات من التأزم الانفعالي أو الاعتلال المزاجي.؟ ولكن ، وفي المقابل، الوالدية الإيجابية والدور الوالدي الإيجابي في التعامل مع الأبناء والأسرة عامة كبيئة نفسية - اجتماعية صحية، حاضنة للأبناء حمايةً ورعايةً وتنمية؛ وعاملة على استقرارهم الانفعالي وتوافقهم الشخصي - الاجتماعي؛ وضامنةً لمواصلة مسيرة نموهم وتقدمهم عبر مراحل عمرهم. وفي هذا السياق، ثمة جانب مهم من جوانب الصحة النفسية لدى المراهقين وهو الجانب الانفعالي - العاطفي في بنائهم النفسي، وكما يظهر في حالاتهم المزاجية ما بين المزاج الموجب والسالب ، وكما يعكس المكونات الانفعالية - الدافعية للشخصية، وبقدر ما يعتبر أيضاً مؤشراً للصحة النفسية لديهم. وفي هذا الإطار، تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

هل إدراك المراهقين من الجنسين للوالدية الإيجابية يعمل كمنبئ للمزاج الجيد لديهم؟
ومن هذا المنظور الظاهرياتي (الفينومينولوجي) تسعى الدراسة إلى الإجابة عن هذا السؤال الرئيسي.

أهمية الدراسة:

تبدو أهمية الدراسة من ناحيتين: نظرية وعملية. فمن حيث الأهمية النظرية، يتوقع أن تضيق الدراسة جانبا مهما من أدبيات البحث في الأسرة والوالدية الإيجابية وتأثير الوالدية الإيجابية على الصحة النفسية للأبناء في مرحلة المراهقة، وتركيزاً على الجانب الانفعالي – الوجداني لديهم، ومن منظور إيجابي وهو المزاج الإيجابي لدى المراهقين كانعكاس غالباً للوالدية الإيجابية. وإضافة إلى المنحى الإيجابي للدراسة (الوالدية الإيجابية والمزاج الجيد لدى المراهقين)، تعتمد الدراسة على المنحى الظاهرياتي (الفينومينولوجي) في بحوث الصحة النفسية؛ فالدراسة تتناول الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء من الجنسين في مرحلة المراهقة، وكما يدركون كذلك حالاتهم المزاجية وتقديرها – وذلك بناء على المقاييس المعدة لغرض هذه الدراسة. ومن الناحية العملية ، فالدراسة يتوقع أن يكون لها صدق في بناء برامج إرشادية وتدريبية للصحة النفسية ذات توجهات إيجابية، وتركز خاصة على الحالات المزاجية في مرحلة المراهقة وكما تعكس غالباً مقومات رئيسة للصحة النفسية في الأسرة كما تتمثل في الوالدية الإيجابية. وتلك جوانب يمكن أن تقيد في اتجاهات البحث والتطبيق في الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

مصطلحات الدراسة:

الوالدية الإيجابية Positive parenting:

تعنى "الوالدية" (Parenting) كل الأفعال والممارسات المتعلقة بتنشئة الأبناء. وتصف البحوث أساليب مختلفة للوالدية (Parenting styles) وهي الأساليب التي يتفاعل بها الوالدان مع أبنائهم، وذلك وفقاً لتصنيفات تتباين وفقاً لأبعاد: الدفء الإنفعالي warmth (الدفء مقابل البرود) والضبط control (الضبط المرتفع مقابل الضبط المنخفض) (APA, 2009, p.355).

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

وتتحدد "الوالدية الإيجابية" على أنها العلاقة المستمرة بين الوالدين والأبناء، والتي تتضمن الرعاية، والتعليم، والقيادة، والتوجيه، والتواصل، وتلبية حاجات الأبناء بشكل متسق (Seay, Frey, & McFarlane, 2014). وترتكز الدراسة في تناول الوالدية الإيجابية من منظور ظاهرياتي (فينومينولوجي)، أي كما يدركها الأبناء من المراهقين من الجنسين، وتعني أيضا "إدراك الوالدية الإيجابية" أو "الوالدية الإيجابية المدركة" (Perceived positive parenting). ويتحدد إدراك الوالدية الإيجابية إجرائيا بالدرجات التي يحصل عليها المراهقون عينة الدراسة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

المزاج Mood :

تتحدد "الجمعية الأمريكية لعلم النفس" (APA) مصطلح "المزاج على أنه أية حالة إنفعالية قصيرة، عادة ما تكون منخفضة الشدة، مثل المزاج المبهج أو المزاج المتقلب. كما يعني المزاج استعداداً للاستجابة انفعاليا بطريقة معينة قد تستمر لساعات أو أيام أو حتى لأسابيع، وربما عند مستوى منخفض وبدون أن يعرف الفرد ما الذي قد استدعى تلك الحالة. وتختلف الأمزجة عن الانفعالات من حيث أن الأمزجة يعوزها موضوع للحالة المزاجية؛ فعلي سبيل المثال، انفعال الغضب قد تستثيره إساءة، ولكن المزاج الغاضب قد ينشأ ولا يعرف الفرد موضوع الغضب أو سبب الغضب" (APA, 2009, p.305).

وثمة اختلاف في مفهوم المزاج وفقا للمصطلحين (Mood, Temperament)، على الرغم مما يوجد بينهما من علاقة أيضا. يعنى "المزاج" (Temperament) الأساس الرئيسي للشخصية، ويفترض عادة أن يكون محتوماً بيولوجياً ويتضح منذ فترة مبكرة من الحياة، متضمناً خصائص مثل مستوى الطاقة، والاستجابية الانفعالية، والتصرف، والمزاج mood، وإيقاع

الاستجابة ، والرغبة في الاستكشاف. وبالنسبة للسلوك الحيواني، يتحدد المزاج على أنه النمط التكويني لردود أفعال الحيوان، مع مدى تماثل من الخصائص. وفي هذا أيضا، يتحدد مصطلح "السمة المزاجية" (Temperament trait) بالخصائص أو الأنماط المزاجية ذات الأساس البيولوجي للشخصية. ومن ثم ، يوضع في الاعتبار التداخل بين هذين المصطلحين.

ويعني "المزاج الجيد" الحالة الانفعالية الإيجابية أو السارة أو المعتدلة. ويتحدد المزاج الجيد إجرائيا بالدرجات التي يتحصل عليها المراهقون عينة الدراسة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

وتحدد "الجمعية الأمريكية للطب النفسي" في الدليل التشخيصي الخامس (APA, DSM-5, 2013, pp.824-825) المزاج (Mood) على أنه "انفعال شامل ومستديم يلون إدراكنا للعالم. ومن الأمثلة الشائعة للمزاج حالات الاكتئاب، والابتهاج العالي، والغضب، والقلق.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

وتتضمن أنماط المزاج الحالات المزاجية التالية:

- **المزاج الاغتمامي** Dysphoric mood، وهو مزاج غير سار، مثل الحزن أو القلق أو عدم الاستقرار.
- **المزاج المرتفع** Elevated mood، وهو مشاعر مبالغ فيها عن طيب الحياة، أو الابتهاج العالي أو الزائف كما لو أن الفرد "على قمة العالم".
- **المزاج المعتدل** Euthymic Mood، وهو مشاعر في المدى "العادي"، ويتضمن غياب المزاج المكتئب أو العالي.
- **المزاج المتسع** Expansive Mood، وهو حالة أنفعالية تنقصها الحدود أو القيود في تعبير الفرد عن مشاعره، وغالبا مع تضخيم الفرد لمكانته أو أهميته.
- **المزاج القابل للاستثارة أو التهيج** Irritable Mood، فمن السهل أن ينزعج الفرد أو يستثارة غضبه.

المراهقون:

تحدد مرحلة "المراهقة" (Adolescence) بأنها تلك الفترة من النمو التي تبدأ بالبلوغ في حوالي سن 11-12 سنة، وتنتهي مع اكتمال النضج الفسيولوجي في حوالي سن التاسعة عشر، مع اعتبار التباين بين الأفراد في هذا المدى الزمني. وتتميز هذه الفترة بتغيرات أساسية جسمية وجنسية تحمل تأثيرات مهمة في صورة البدن ومفهوم الذات وتقدير الذات. كما تتميز بارتفاع الجانب العقلي - المعرفي مثل القدرة على التفكير التجريدي، والإسقاط على سيناريوهات مستقبلية؛ وكذلك الجانب الاجتماعي الذي يتضح خاصة في التركيز على الأنشطة المتعلقة بالأقران والتركيز على الأقران، والنزعة إلى الاستقلالية- الاعتمادية، والقبول الاجتماعي، والبحث عن الهوية وغير ذلك من التغيرات النمائية الواضحة (APA,2009,p.11-12). وتتحدد المراهقة في هذه الدراسة نمائياً بمرحلة "المراهقة الوسطى" من سن 14-16 سنة تقريبا، وتربويا بمرحلة التعليم الثانوية.

فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين ودرجاتهم على مقياس المزاج الجيد.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين المراهقين من الجنسين في متوسطات درجاتهم على أبعاد مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (ذكور ، إناث).
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين المراهقين من الجنسين في متوسطات درجاتهم على أبعاد مقياس المزاج الجيد وفقاً لمتغير النوع (ذكور ، إناث).
4. يمكن التنبؤ بالمزاج الجيد لدى المراهقين من الجنسين عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياس الوالدية الإيجابية المدركة.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على الطريقة الوصفية لملاءمتها لموضوع الدراسة، كما تركز الدراسة بهذه المنهجية على القدرة التنبؤية للمزاج الجيد بالوالدية الإيجابية المدركة.

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (216) فرداً من المراهقين والمراهقات: (106) من المراهقين و(110) من المراهقات، من الصف الأول الثانوي، بأعمار تراوحت من 15-16 سنة بمتوسط (73 و15).

أدوات الدراسة:

تتحدد أدوات الدراسة بمقياسين من إعداد الباحث، وهما:

1. مقياس إدراك الوالدية الإيجابية (كما يدركها الأبناء المراهقون).
2. مقياس المزاج الجيد لدى المراهقين.

وفيما يلي إجراءات إعداد المقياسين والتحقق من الشروط السيكمترية لكل منهما:

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

أولاً : مقياس إدراك الوالدية الإيجابية⁽¹⁾:

يتكون المقياس من (24) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي: تبني أفكار إيجابية، وضوح الأفكار، تعديل المزاج. ويجب المفحوص عن كل عبارة وفقاً لمقياس متدرج من ثلاث مستويات: دائماً (تُعطي 3 درجات)، أحياناً (تُعطي درجتان)، نادراً (تُعطي درجة واحدة). وفيما يلي إجراءات الصدق والثبات (ن = 198 فرداً من المراهقين والمراهقات):

أ - صدق المقياس:

وقد اعتمد فيه الباحث على الصدق العاملي Factorial Validity . وقد استخدم هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization. وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص ثلاثة أبعاد يتكون منها مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين، وهي كالآتي:

(1) أنظر ملحق (1): أبعاد المقياس ومفاهيمها والعبارات المكونة لكل بعد.

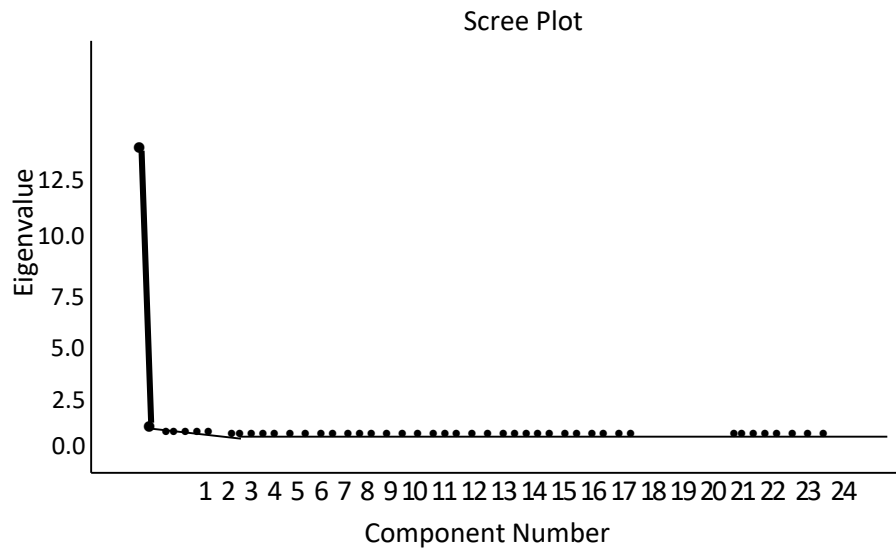
جدول (1)

نتائج التحليل العاملي لمقياس إدراك الوالدية الإيجابية

العوامل			العبارات
3	2	1	
		0.783	× 8
		0.777	× 16
		0.708	× 4
		0.675	× 19
		0.670	× 6
	0.339	0.662	× 18
	0.452	0.651	× 17
0.300	0.377	0.646	× 1
		0.640	× 14
		0.571	× 9
			× 2
0.328	0.647		× 15
0.449	0.568		× 3
0.435	0.561		× 12
0.306	0.534		× 10
0.397	0.518		× 13
	0.517		× 21
			× 7
0.815			× 23
0.697		0.541	× 5
0.631		0.494	× 11
0.560			× 22
0.526		0.381	× 24
0.458	0.331	0.441	× 20
3.319	3.912	7.666	الجذر الكامن
13.828	16.301	31.942	التباين
62.071	48.243	31.942	التباين الكلي

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

• ملحوظة : تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300).



يتضح من الجدول السابق وجود ثماني عوامل يفسرون 64.218% من التباين الكلي، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، مع حذف العبارات التي تشبعها أقل من 0.300

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 10 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.571)، (0.783) وبلغ جذره الكامن

أ.م.د/ معتز محمد عبيد

7.666 ، ويفسر هذا العامل 31.942% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

جدول (2)

يوضح البنود ذات التشبعات الدالة على العامل الأول ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
1	× 8	تستمع إلى أمي (أبي) بانصات وصبر	0.783
2	× 16	لا تتخلي عنى أمي (أبي) وقت حاجتي للحديث معها	0.777
3	× 4	تهملني أمي (أبي) إذا أردت الحديث معها	0.708
4	× 19	أمي (أبي) لا تشغل بالها بالاستماع إلى	0.675
5	× 6	إذا شغلنى موضوع ما فأني لا ألجا إلى أمي (أبي)	0.670
6	× 18	ابتعد عن مشاركة أمي (أبي) أي حديث	0.662
7	× 17	اتخاصم مع أمي (أبي) بالأيام	0.651
8	× 1	تهتم أمي (أبي) بالاستماع إلى موضوعات يومي المختلفة	0.646
9	× 14	أمي (أبي) هي الأقرب لي في معرفة أسراري الشخصية	0.640
10	× 9	أهرع إلى أمي (أبي) إذا وقعت في أي مشكلة	0.571

ينتضح من الجدول (2) أن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل: الإصغاء والاستيعاب.

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 6 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل، حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.517)، (0.647) وبلغ جذره الكامن 3.912، ويفسر هذا العامل 16.301% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (3)

يوضح البنود ذات التشبعات على العامل الثاني ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
1	× 15	لا أشعر بالظلم بين أفراد أسرتي	0.647
2	× 3	أري أن أسرتي تعاملني كما استحق أن أعامل	0.568
3	× 12	لا تهمل أسرتي احتياجاتي	0.561
4	× 10	يتعامل معي الجميع في الأسرة كفرد كفؤ	0.534
5	× 13	ينتبه أفراد أسرتي إلى مشاعري	0.518

6	× 21	أستشعر المساواة في عائلتي	0.517
---	------	---------------------------	-------

ومن الجدول (3) ، يتضح أن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل :
تبني أساليب عادلة في تنشئة الأبناء .

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 6 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.458)، (0.815) وبلغ جذره الكامن 3.319، ويفسر هذا العامل 13.828% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (4)

يوضح البنود ذات التشبعات على العامل الثالث ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
1	×23	يسعى والدي إلى مستقبل أفضل لنا	0.815
2	× 5	يوفر والدي حياة كريمة بأقصى ما تسمح به قدرتها	0.697
3	× 11	يقترح على والدي الأفضل لحياتي	0.631
4	× 22	يوفر لي والدي آفاقاً أستطيع أن أنطلق منها لبناء حياتي	0.560
5	× 24	لا يهتم والدي لمستقبلي	0.526
6	× 20	لا يبدي والدي اهتماماً كيف ستكون حياتي مستقبلاً	0.458

يتضح من الجدول (4) أن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل :
السعي لواقع أفضل.

ب - ثبات المقياس :

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وحيث تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

جدول (5)

معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ لمقياس إدارة الوالدية الإيجابية (ن = 198)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الإصغاء والاستيعاب	10	0.784
تبني أساليب عادلة في التنشئة	6	0.666
السعي لواقع أفضل	6	841.0
الدرجة الكلية	22	0.913

يتضح من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس المزاج الجيد لدى المراهقين (2):

يتكون المقياس من (30) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي: تبني أفكار إيجابية ، وضوح الأفكار، وتعديل المزاج. ويجيب المفحوص عن كل عبارة وفقاً لمقياس متدرج من ثلاث مستويات: دائماً (تُعطى 3 درجات)، أحياناً (تعطي درجتان)، نادراً (تعطي درجة واحدة). وقد أجري الباحث عمليات التحقق من الشروط السيكمترية لمقياس "المزاج الجيد" على (198) فرداً من المراهقين والمراهقات ، وتم حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس بالطرق الآتية :-

أ - صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي. وقد استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization. وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس المزاج الجيد وهي كالآتي:

(2) أنظر ملحق (2): أبعاد المقياس ومفاهيمها والعبارات المكونة لكل بعد.

مجلة الإرشاد النفسي، العدد 69، ج 1، يناير 2022

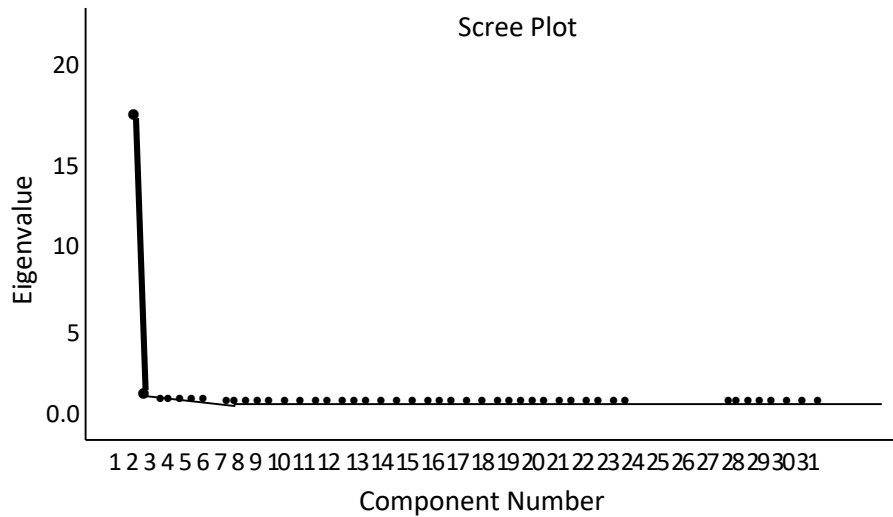
جدول (6)

نتائج التحليل العاملي لمقياس المزاج الجيد لدى المراهقين

العوامل			العبارات
3	2	1	
		0.776	Z17
		0.677	Z2
		0.665	Z26
		0.656	Z28
		0.642	Z16
		0.627	Z18
		0.601	Z21
		0.572	Z19
		0.566	Z30
0.342		0.528	Z20
		0.522	Z22
0.341		0.515	Z12
	0.778		Z24
0.319	0.710		Z10
	0.653		Z25
	0.653		Z13
	0.597		Z23
	0.594		Z11
	0.588		Z8
	0.549	0.493	Z9
0.400	0.546		Z15
0.453	0.496	0.358	Z27
			Z29
0.758			Z5
0.663	0.440		Z6
0.650			Z4
0.624 -	0.396-		Z31
0.551	0.460	0.440	Z7
0.529	0.525	0.312	Z3
0.528	0.483	0.407	Z14
0.516	0.379	0.425	Z1
5.714	7.091	7.102	الجذر الكامن
18.434	22.875	22.909	التباين
64.218	45.784	22.909	التباين الكلي

ملحوظة : تم استبعاد العبارات التي تشبعها اقل من (0.300).

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد



يتضح من الجدول السابق وجود ثماني عوامل يفسرون 64.218% من التباين الكلي، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، مع حذف العبارات التي تشبعها أقل من 0.300

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 12 بند ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.515)، (0.776) وبلغ جذره الكامن 7.102 ، ويفسر هذا العامل 22.902% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (7)

يوضح البنود ذات التشبعات على العامل الأول ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
11	Z17	اسعي لتحسين مزاجي	0.776
12	Z2	إذا وجدت نفسي متضايق أقوم بالترفيه عن نفسي	0.677
13	Z26	لي أنشطة معينة تسعدني	0.665
14	Z28	أستسلم للاكتئاب	0.656
15	Z16	أقاوم الحزن بكفاءة	0.642
16	Z18	أستطيع أن اصنع سعادتي	0.627
17	Z21	أتمكن من استدخال البهجة في حياتي	0.601
18	Z19	استسلم لحالة الحزن إذا تملكنتي	0.572
19	Z30	أهرب من التفاعل الاجتماعي والود بوجدتي	0.566
20	Z20	أستمتع بصحبة الآخرين	0.528
21	Z22	لي أنماط سلوكية سلبية	0.522
22	Z12	لي أماكن أزورها إذا كنت متضايقاً	0.515

يتضح من الجدول (7) أن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل :

تعديل المزاج.

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 10 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.496)، (0.778) وبلغ جذره الكامن 7.091 ، ويفسر هذا العامل 22.875% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

جدول (8)

يوضح البنود ذات التشبعات على العامل الثاني ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
7.	Z24	أفكاري ليست مشوشة	0.778
8.	Z10	لدى القدرة على تحديد أفكارى	0.710
9.	Z25	لغة التفكير لدى واضحة	0.653
10.	Z13	أستطيع أن أصنف متغيرات أفكارى بوضوح	0.653
11.	Z23	الأفكار مشوشة في ذهني	0.597
12.	Z11	أعرف ماهية الأشخاص والأشياء بوضوح	0.594
13.	Z8	يصفني من حولي بالفوضوية في التفكير	0.588
14.	Z9	أستطيع أن أكون فكرة واضحة عن حولي	0.549
15.	Z15	أعجز عن تبين حقيقة الأشخاص	0.546
16.	Z27	أعبر عن أفكار بترتيب ووضوح	0.496

يتضح من الجدول (8) أن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل :

وضوح الأفكار.

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود 8 بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (0.516)، (0.758) وبلغ جذره الكامن 5.714 ، ويفسر هذا العامل 18.434% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (9)

يوضح البنود ذات التشبعات على العامل الثالث ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
7.	Z5	لدى أفكار إيجابية عن نفسي	0.758
8.	Z6	امتلك ناصية التحكم في الأفكار السلبية	0.663
9.	Z4	ابتعد عن أي أفكار سلبية تحاول اجتياح تفكيري	0.650
10.	Z31	استسلم لأفكاري السلبية	0.624-
11.	Z7	أهرب من الأفكار السلبية التي تهاجمني	0.551
12.	Z3	أشعر بكم كبير من الأفكار السلبية	0.529
13.	Z14	أشعر بالإيجابية في حياتي	0.528
14.	Z1	أنظر إلى مسار حياتي بتفاؤل	0.516

يتضح من الجدول (9) أن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل :
تبنى أفكار إيجابية.

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وحيث تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على إنفراد.

جدول (10)

معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ لمقياس المزاج الجيد لدى المراهقين (ن = 198)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
تعديل المزاج	12	0.824
وضوح الأفكار	10	0.754
تبنى أفكار إيجابية	8	0.764
الدرجة الكلية	30	0.894

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة ، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين ودرجاتهم على مقياس المزاج الجيد". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوالدية الإيجابية، كما يدركها المراهقون والمراهقات عينة الدراسة ودرجاتهم على مقياس المزاج الجيد. ويوضح جدول (11) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين.

جدول (11)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الوالدية الإيجابية

كما يدركها المراهقون والمراهقات ودرجاتهم على مقياس المزاج الجيد (ن = 216)

الأبعاد	تعديل المزاج	وضوح الأفكار	تبني أفكار إيجابية	الدرجة الكلية لمقياس المزاج الجيد
الأصغاء والاستيعاب	** 0.874	** 0.842	**0.881	**0.905
تبني أساليب عادلة في التنشئة	**0.785	**0.804	**0.791	**0.832
السعي لواقع أفضل	**0.658	**0.827	**0.793	**0.829
الدرجة الكلية لمقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين	**0.874	**0.842	0.881	**0.905

(*) دال عند 0.05

(**) دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (11) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الإصغاء والاستيعاب لمقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين وعلى كلى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المزاج الجيد.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد تبني أساليب عادلة في تنشئة الأبناء لمقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين وعلى كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المزاج الجيد. كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد السعي لواقع أفضل لمقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين وعلى كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المزاج الجيد. كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين وعلى كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المزاج الجيد.

بالنسبة للفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين المراهقين من الجنسين في متوسطات درجاتهم على أبعاد مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها أفراد العينة وفقاً لمتغير النوع (إناث ، ذكور) . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركونها وفقاً لمتغير

النوع (إناث ، ذكور)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	إناث (ن = 110)		ذكور (ن = 106)		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
غير دالة	1.664	5.41906	19.0273	4.62390	20.1698	الإصغاء والاستيعاب
غير دالة	0.982	2.84571	11.8909	2.58958	12.2547	تبني أساليب عادلة في تنشئة الأبناء
غير دالة	1.529	3.34923	11.7091	3.06269	12.3774	السعي لواقع أفضل
غير دالة	1.546	11.00364	42.6273	9.59109	44.8019	الدرجة الكلية

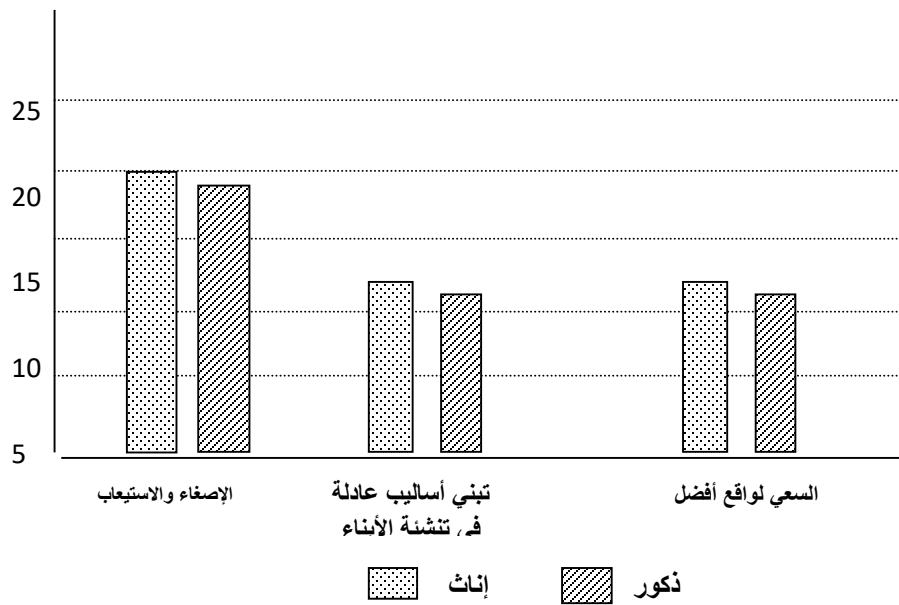
(*) دال عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

(**) دال عند مستوى $(0.01 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (إناث ، ذكور) في الدرجة الكلية على مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين.

ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (إناث ، ذكور) على أبعاد مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين.



شكل (1)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون وفقاً للنوع (إناث ، ذكور)

بالنسبة للفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين من الجنسين في متوسطات درجاتهم على أبعاد مقياس المزاج الجيد وفقاً لمتغير النوع (إناث ، ذكور). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس المزاج الجيد وفقاً للنوع (إناث ، ذكور)

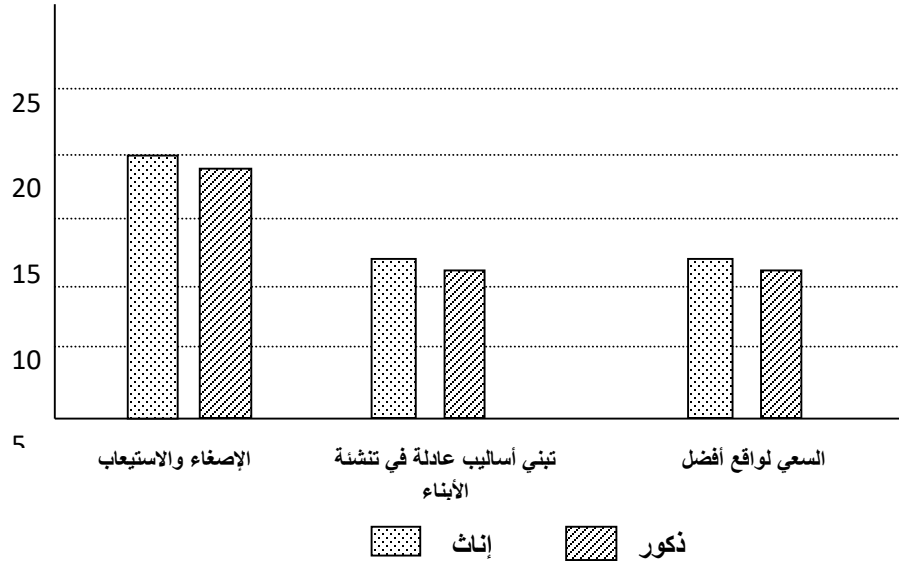
الأبعاد	ذكور (ن = 106)		إناث (ن = 110)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
تعديل المزاج	6.46476	23.8396	7.57372	21.7545	2.173	0.05
وضوح الأفكار	5.64159	20.5755	6.60746	18.9545	1.936	غير دالة
تبني أفكار إيجابية	3.46078	16.1509	4.07134	15.2182	1.811	غير دالة
الدرجة الكلية	14.62289	60.5660	17.56336	55.9273	2.105	0.05

(*) دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

(**) دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (إناث ، ذكور) في الدرجة الكلية على مقياس المزاج الجيد. وذلك باستثناء بعد تعديل المزاج والدرجة الكلية فتوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في اتجاه الذكور. ويوضح الشكل البياني التالي الفروق بين درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (إناث ، ذكور) على أبعاد مقياس المزاج الجيد.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد



شكل (2)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس المزاج الجيد وفقاً للنوع (إناث ، ذكور)

نتائج اختبار صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع أنه يمكن التنبؤ بالمزاج الجيد لدى المراهقين من الجنسين عينة الدراسة من خلال درجاتهم على مقياس الوالدية الإيجابية المدركة. وللتحقق من صدق هذا الفرض، قام الباحث باستخدام معامل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise regression) بين أبعاد مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها أفراد العينة من المراهقين والمراهقات والدرجة الكلية لمقياس المزاج الجيد، وذلك ما يوضح نتائجه الجدول الآتي:-

جدول (14)

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد المتدرج بين الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون من الجنسين أفراد

العينة والمزاج الجيد

المعالم	القيمة المقدره B	الخطأ المعياري B	معامل الخطأ المعياري Beta	قيمة اختبار (ت)	قيمة الدلالة P	قيمة الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	- 3.716	1.973	-	- 1.883	0.061	غير دالة
تعديل المزاج	1.967	0.172	0.611	11.410	0.000	دال عند مستوى 0.05
وضوح الأفكار	0.815	0.326	0.136	2.497	0.013	دال عند مستوى 0.05
تبنى أفكار إيجابية	1.126	0.255	0.222	4.419	0.000	دال عند مستوى 0.01
معامل الارتباط (ر) = 0.922 معامل التحديد (ر ²) = 0.850 الخطأ المعياري للنموذج = 0.848 قيمة اختبار (ف) = 401.584 درجة الحرية = (215.3) = مستوى الدلالة = 0.000 دالة عند 0.01						

يتضح من الجدول (14) أنه يمكن التنبؤ بالمزاج الجيد من خلال الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون والمراهقات أفراد العينة.

ومعادلة التنبؤ تكون على الشكل الآتي :

$$س = 10967 - أ - 0.815 ب + 1.126 ج - 3.716$$

حيث:

تعبير س : المزاج الجيد

وتعبير أ : تعديل المزاج

وتعبير ب: وضوح الأفكار

وتعبير ج : تبني أفكار إيجابية أو سلبية

لقد أكدت نتائج الجدول (14) على معنوية النموذج المقدر لتأثير (الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون والمراهقات أفراد العينة) على المزاج الجيد حيث أكد على ذلك قيمة اختبار ف (ف المحسوبة = 401.584) مما يؤكد على أن التغيرات التي تطرأ على المزاج الجيد يكون مسؤولاً عنها متغير (الوالدية الإيجابية المدركة) في 85.00% تقريباً.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

وبشكل عام يمكن القول أنه يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المزاج الجيد من خلال درجاتهم على مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون والمراهقات عينة الدراسة.

مناقشة النتائج:

يبرز في هذه الدراسة منحنى متميزاً تأخذ به، وهو المنحنى الظاهرياتي (الفينومينولوجي) الذي يتضح في إدراك المراهقين للوالدية وتركيزاً خاصاً على الوالدية الإيجابية، وذلك مدخل من المعرفة والوعي، أي كما يرى المراهقون ويفهمون ويفسرون ويقّيمون مواقف الوالدين معهم في سياق التفاعل الأسري عامة والتفاعل البينشخصي مع الوالدين خاصة. وبهذا المنحنى تبدو مصداقية الصورة العامة التي تبرزها نتائج الدراسة؛ فثمة علاقات ارتباطية موجبة ودالة بين الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء المراهقون والمزاج الجيد كما يقيمونه في أنفسهم. وما أظهرته النتائج عن عدم وجود فروق بين المراهقين والمراهقات سواء على مقياس الوالدية الإيجابية المدركة أو على مقياس المزاج الجيد، فهذا يعنى تفسيراً أن الأبناء يعيشون ليس مجرد أساليب متفرقة للتنشئة السليمة، بل يعيشون بالأحرى بيئة أسرية يشبع فيها مناخ نفسي واجتماعي صحي، تعزز التعلم والنمو، وتتبنى بمسار نمائي إيجابي للأبناء على مدى الحياة غالباً، ويتصفون فيه بالاتزان الأنفعالي والحالة المزاجية والمعنوية الجيدة أو المعتدلة، ويباشرون في حياتهم أساليب للتنظيم الذاتي وللضبط الانفعالي يمثل مقومات إيجابية لنمو الشخصية.

يبرز في هذا الصدد، دور "ما وراء المزاج" (Meta-mood) في إدارة الغضب واعتدال الحالة المزاجية مما أظهرته دراسة (منال محمود مصطفى، 2016) على عينة من طلبة الجامعة بأن الوعي بما وراء المزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات هي منبئات لإدارة الغضب والتحكم في الحالات المزاجية واعتدالها عامة.

يتأكد ذلك من نتائج دراسة (Qin, et al., 2021) على عينة من المراهقين مضطربي المزاج، ومن خلال استخدام برنامج "علاجي معرفي - قائم على اليقظة الذهنية" (Mindfulness-based cognitive therapy) في التعامل مع اعتلالات المزاج وتنمية

"الانتباه الانتقائي" لتغيير الحالة المزاجية إلى حالات معتدلة أو إيجابية ، وحيث تبين أن دور الوالدين حاسم في حالة الوعي هذه، وأن المثيرات الإيجابية المرتبطة بالمزاج الجيد في نطاق الأسرة تعمل على التحكم في الحالة المزاجية الجيدة والاحتفاظ بمستوى مقبول من المزاج الجيد لدى المراهقين.

وفي هذا السياق، يتضح أيضاً أن الحالات المزاجية الإيجابية كانعكاس لوالدية إيجابية يدركها الأبناء لا تقتصر على الجانب الانفعالي والتغيرات الانفعالية المزاجية، ولكنها ترتبط أيضاً بعمليات معرفية مثل الانتباه الانتقائي والذاكرة الانفعالية ومعالجة المعلومات وأسلوب التفكير. وهذا ما تبرزه "الجمعية الأمريكية لعلم النفس" (APA) في بعض إسهاماتها في هذا الشأن (APA, 2009, p.305) :-

فتشمة علاقة بين المزاج والمعلومات فيما تبرزه "نظرية المزاج كمعلومات" (Mood-as-information theory) ؛ وهي نظرية عن الانفعال ومعالجة المعلومات تسلم أن الشخص غالباً ما يستخدم حالته الانفعالية أو المزاجية الراهنة كجانب من المعلومات حينما يأتي بأحكام إجتماعية. وتقتض هذه النظرية أيضاً أن الحالات الانفعالية أو المزاجية الراهنة يمكن أن تؤثر في استراتيجية معالجة المعلومات التي يتبناها الأشخاص حينما يتخذون قرارات .

وبصد هذه العلاقة أيضاً بين المزاج وفاعليات عديدة في الحياة، يوضح "نموذج المزاج كمصدر" (Mood-as-resource model) ، وهو نظرية تقرر أن الحالات المزاجية الإيجابية تكون مفيدة للأفراد في مجالات عديدة من الحياة ؛ فهي تجعلهم أفضل مقدرة على تجهيز وتشغيل المعلومات المتعلقة بالهدف، ومواجهة المثيرات السلبية، وأفضل مرونة وبنائية في التعامل مع متطلبات الموقف.

وتبدو العلاقة واضحة بين الذاكرة والمزاج فيما يعرف "بالذاكرة المعتمدة على المزاج" (Mood-dependent memory)، وهي الحالة التي يمكن أن تستدعي فيها الذاكرة بالنسبة لحدث أو موقف بشكل جاهز غالباً حينما يكون الفرد في نفس الحالة المزاجية (سعيد أو حزين مثلاً) والتي تكونت فيها الذاكرة في البداية. ويتم "استدعاء الحالة المزاجية" (Mood

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

(induction) من خلال أية طريقة أو مثير أو موقف من شأنه أن يحدث تغييراً سلبياً أو إيجابياً في المزاج، وغالباً بواسطة تذكر الأفراد بطريقة انتقائية لجوانب سارة أو غير سارة من حياتهم (APA, 2009, p.305).

ولا يستقيم تفسير النتائج دون أن نضع تلك البيانات في إطار طبيعة مرحلة المراهقة. فهذه المرحلة ، ومن المنظور النفسي - الاجتماعي لإيريك إريكسون، تتمركز حول تلك النقلة النمائية المتعلقة بتحقيق "هوية الأنا" مقابل تشتت الدور في تلك المرحلة.

وهنا، وعلى الرغم من أن تحقيق هوية الأنا لدى المراهقين في هذه المرحلة لا يزال في تغير ونمو، فإن ما يحققونه من استمرارية وثبات نسبيين عند هذا المستوى من تشكيلها وبناءها في هذا السن يمثل حاجة نمائية ضرورية لاستيعاب التغيرات الحادثة ولتحقيق حالة من التوازن النسبي الذي يسمح بدوره لمفهوم الذات باستمماج خبرات التغير كي تتكامل مع بناء ووظائف مفهوم الذات. وهنا يكون دور البيئة، الأسرية والمدرسية والرفاق والمناخ السائد فيها، حاسماً في مساعدة المراهقين ومساندتهم وارشادهم في تلبية تلك الحاجة وذلك من خلال تزويدهم بالمعرفة ونماذج السلوك وخبرات التعزيز، وتمكينهم من مهارات الحوار الإيجابي والتواصل الفعال، وتأكيد سياسة المشاركة مع الوالدين.

وإن ما أظهرته نتائج الدراسة من أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في أي من عامل الوالدية الإيجابية الثلاثة، وذلك لأن الوالدية الإيجابية لا تختلف في التطبيق بين الذكر والأنثى، بل هي واحدة غالباً؛ فكلًا من الذكور والإناث يحتاجون إلى الإصغاء والاستيعاب، وكل من النوعين يحتاجون إلى أن يشعروا بأنهم يعاملون بعدالة، ويحتاجون أن يشعروا أن والديهم يسعون ويتخذون خطوات جادة لواقع أفضل.

كما أن ما ظهر من أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس المزاج الجيد، وذلك لأن المزاج لدى المراهقين لا يختلف كثيراً بين الذكور والإناث، وإنما طريقة التعبير عن المزاج، فربما يكون الذكور أكثر عنفاً أو عدوانية أو على نحو أدق

أكثر جرأة في التعبير عن مزاجهم، بينما الفتيات تكتفين بدائرة صغيرة من المقربات أو الأم أو إحدى القريبات الآتي يتوسمن بهن حسن الانصات والإدراك والاستيعاب. وما توصلت إليه نتائج الدراسة من أنه يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المزاج الجيد من خلال درجاتهم على مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون والمراهقات، فهذه نتيجة متوقعة في الوالدية الإيجابية وارتباطاتها المتحققة مع أبعاد المزج الجيد في هذه الدراسة. ويتأكد ذلك من دراسة كلاس-يكية ذات مغزى تتبع فيها (Coopersmith, 1967) عينة من المراهقين من الجنسين لمدة ثماني سنوات بدءاً من مرحلة ما قبل المراهقة حتى الالتحاق بالجامعة تركيزاً على المقدمات السابقة والنتائج اللاحقة لتقديرات الذات وفي ضوء عوامل الخلفية الاجتماعية الاقتصادية والثقافية، وأساليب المعاملة الوالدية، والخصائص الشخصية للطلبة، وكما ترتبط هذه العوامل بتقدير الذات. وقد تركزت إجابات المراهقين من الجنسين حول الدفء الوالدي، والحدود المحددة بوضوح بين الوالدين والأبناء، والمعاملة القائمة على الاحترام؛ وتشجيع طموحاتهم وخبرات نجاحهم؛ واكتساب رصيد غني من القيم والمثل العليا.

ويمثل الاحتفاظ بجسور من الود والاحترام والتفاهم والثقة بين الوالدين والمراهقين، أرضية قوية تقوم عليها جهودهم في مساعدة المراهقين على التعامل بنجاح مع صعوبات أو مشكلات المراهقة، وحمايتهم من عوامل الغواية والإغراء والانحراف؛ وذلك عمل إرشادي يمكن أن يمارسه الوالدان. ويتأكد من بين كل ذلك، أن تقدير الذات لدى المراهقين يرتبط لديهم بارتفاع مستوى الأداء الأكاديمي، والكفاءة الاجتماعية، والقدرة على حل المشكلات والصراعات، ومهارات التعامل مع ضغوط الحياة.

.. ومن الواضح، أن طبيعة مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة نمائية، انتقالية، حرجية، تجعلها مرحلة من نقص التوازن ارتباطاً بالتغيرات العميقة والسريعة، الحيوية والعقلية والانفعالية - الاجتماعية، وبكونها لذلك مرحلة "طفرة" في النمو، وتتطوي لذلك على "أزمة محتملة" (Potential crisis) وفقاً لإيريك إريكسون؛ أو كما يذهب إليه "صلاح مخيمر"

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

(1986) هي "ميلاد وجودي جديد" .. وهكذا بكل ما تتطوي عليه مرحلة المراهقة من متناقضات بين الإيجابية والسلبية، فإنه لينبثق منها تواصل مسيرة النمو عبر مدى الحياة. وهنا، يمكن أن نتبين أن المراهقين، إنعكاساً لطبيعة التغير النمائي في هذه المرحلة، يكونون مستهدفين لحالة من التناقض الوجداني، وما قد يكون وراءه من تناقض معرفي، أو تشوهات معرفية، أو سوء إدراك وتقييم معرفي.. وهذه الحالة الدينامية تفسر الكثير من التناقضات بين الحالات الانفعالية والمزاجية الإيجابية والحالات الانفعالية والمزاجية السلبية، ومن التغير بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية، وانعكاسات هذه التحولات في الوجدان والمزاج والمعرفة على الحالة المعنوية والدافعية الذاتية، وعلى العلاقات البينشخصية، وعلى الأداء والسلوك عامة.

وإزاء هذا الواقع النمائي ودينامياته في مرحلة المراهقة، يبرز دور الأسرة والوالدية الإيجابية في إقرار حالة من التوازن النسبي بين الحالات الانفعالية والمزاجية، المتغيرة والمتناقضة، لدى المراهقين والمراهقات بقدر ما يخبر هؤلاء الأبناء بيئة أسرية، مستقرة وحنانية ومساندة، واعتيادهم لأسلوب حياة في الأسرة قام على التقاهم والود، والانضباط والنظام، وتبادل الاحترام والمشاعر وغير ذلك من الخبرات الأسرية التي تعزز لدى الأبناء مهارات التنظيم الذاتي والإحساس بالتماسك إزاء احتمالات التقلبات المزاجية، أو تساعد على خفض تلك الحالات، وتجاوزها بأساليب توافقية.

توصيات ومقترحات:

يظهر من نتائج الدراسة أن ثمة موضوعات وقضايا مهمة للصحة النفسية والإرشاد النفسي تتطلب إهتماماً خاصاً سواء في المجالات البحثية أو التطبيقية، مثل:

1. تأثير الوالدية الإيجابية المدركة على جوانب عديدة للصحة النفسية لدى الأبناء، وفي ضوء علم النفس الإيجابي.

2. بناء برامج إرشادية للوالدية الإيجابية وتأثيرها على أساليب تعاملهم مع الأبناء وتنشئتهم لهم؛ وعلى بناء الشخصية وأدائهم الدراسي وعلاقاتهم الشخصية.
3. دراسة الوالدية الإيجابية لدى نماذج من الوالدية وعلاقتها بخبراتهم السابقة مع الوالدين في أسرهم.
4. الاهتمام بدراسة المزاج والأنماط المزاجية كما تتعلق بمتغيرات الصحة النفسية وانعكاساتها على فاعلياتهم في الحياة الشخصية أو الأكاديمية أو الاجتماعية.
5. بحث العلاقة بين المزاج المعتدل مقابل المزاج المعتل وأنماط الشخصية.
6. بناء برامج إرشادية للوالدية الإيجابية واختبارها تجريبياً في تأثيرها على جوانب للصحة النفسية، مثل التفاؤل والسعادة وجودة الحياة.

المراجع

- أماني العمري (2020). القدرة التنبؤية لأنماط الرعاية الوالدية بالاستقلالية الذاتية لدى المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- إسماعيل بدر (2002). الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لديهم. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس. مجلد 10، عدد 15، ص 1 - 50.
- أماني عبد المقصود (2007). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر: الإرشاد من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس؛ مجلد 1، ص 343 - 289.
- أمل الأحمد (2018). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد 16، عدد 3، ص 15-44.
- سالي عنتر (2017). التفكير فوق المعرفي والعوامل الكبرى للشخصية والتفاعل والتشاؤم كمنبئات بسمة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، عدد 95، ص 229-316.
- سفيان صائب المعاضيدي (2004). الإرادة عند المراهقين وعلاقتها بجنسهم وتحقيق الهوية ونمط المعاملة الوالدية. رسالة دكتوراه، كلية التربية - جامعة بغداد.
- سوزان صدقة بسيوني (2019). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الغضب لدى معلمي المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، جزء 67، ص 1047 - 1090.

- صفاء بهاء مكي (2016). خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل.
- صلاح الدين عراقي (2012). التنشئة الاجتماعية الانفعالية الوالدية واضطراب القلق لدى الأطفال. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، عد 47، ص ص 243-277.
- فايزة يوسف عبد المجيد (2011). المعاملة الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوكيدية في المرحلة العمرية من 16 إلى 18 سنة، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مجلد 14، عدد 50، ص ص 105-118.
- محمود عبد الرحمن بني (2015). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بمستوى ما وراء المزاج لدى الطلبة الجامعيين في الأردن. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد 29، جزء 2، ص ص 355 - 382.
- ممدوح صالح سليمان (2020). الكفاءة السيكومترية لمقياس اضطراب المزاج التخريبي للمراهقين. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، عدد 126، ص ص 103 - 138.
- منال محمود مصطفى (2016). الاسهام النسبي لكل من الميّا مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدى طلبة الدبلوم العام بكلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، عدد 170، جزء 3، ص ص 84-152.
- ميّادة الرفاعي (2020). أنماط الوالدية وعلاقتها بمقاومة الأغراء لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية. عدد 15، ص ص 143 - 176.
- ناظم شاكر الوتار (2014). أثر برنامج تدريبي نفسي باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي للمزاج في تعديل المزاج لدى لاعبي كرة اليد للشباب. مجلة الراصد للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، مجلد 20، عدد 64، ص ص 396-444.

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

- نبيل محمد زايد (2009). الفروق في فاعلية الذات الوجدانية وفقا لبعض سمات المزاج الإيجابية والسلبية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، عدد 65، ص ص 69-109.
- صلاح مخيمر (1986). *تناول جديد للمراهقة*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- طلعت منصور (2011). تأثير التربية الأسرية على النشئ. *المؤتمر الدولي التاسع لحوار الأديان، الدوحة - قطر*.
- Arbuckle, S.A. (2012). Good Mood (Equals) Good Performance? A Mixed Method Approach Evaluating Whether Everyday Mood Affects Work Performance DAI-C 81/2(E), **Dissertation Abstracts International**.
- Aylward, L. (2017). The Role of Hedonic Capacity in Emotional Eating and Mood Change. MAI 56/04M(E), **Masters Abstracts International**.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Eds.), **Handbook of personality**, pp.154-196. New York: Guilford Pub.
- Boehm, J.K. (2018). Living healthier and longer lives: Subjective well-being's association with better health. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), **Handbook of well-being**. Salt lake City, UT: DEF.
- Butler, M. (2005). State negative affect and illness symptoms in adolescents: Bad moods predict colds and flu. DAI-B 66/12, **Dissertation Abstracts International**.
- Carlo, G., Mestre, M.V., Samper, P., Tur, A. & Armenta, B. E. (2010). The longitudinal relations among dimensions of parenting styles, sympathy, prosocial moral reasoning, and prosocial behaviors. **International Journal of Behavioral Development**, 35, 116-124.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depression and Anxiety**, 18, 2, 76-82.

- Coopersmith, S. (1967). **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman.
- Elkind, D. (1984). **All grown up and no place to go: Teenagers in crisis**. Reading, MA: Addison – Wesley.
- Erikson, E.H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. New York: Norton.
- Ernestus, S.M., & Prelow, H.M. (2015). Patterns of risk and resilience in African American and Latino youth. **Journal of Community Psychology**, 43, 8, 954-972.
- Galloway, . (2008). Investigating the link between depression and restless legs syndrome: A controlled comparison of mood and motor restlessness in restless legs syndrome, with primary insomnia and good sleeper controls. DAI-C 72/28, **Dissertation Abstracts International**.
- Hillaker, B. (2008). The Contributions of Parenting to Social Competencies and Positive Values in Middle School Youth: Positive Family Communication, Maintaining Standards, and Supportive Family Relationships. **Family Relations**, Vol. 57, Issue 5, pp591-601.
- Jones, C.H. , Erjavec, M., Viktor, S., & Hutchings, J. (2016). Outcomes of comparison study into a group-based infant parenting program. **Journal of Child and Family Studies**, 25, 3309-3321.
- Kerr, D.C., Capaldi, D.M., Pears, K.C., & Owen, L.D. (2009). A prospective three generational study of fathers' constructive parenting: Influences from family of origin, adolescent adjustment, and offspring temperament. **Developmental Psychology**, 45, 1257-1275.
- Lachance, D. (2020). **What Nature Is Best? Testing the Effects of Green and Blue Space on Mood and Environmental Concern**. MAI 81/4 (E), Masters Abstracts International.
- Leung, C., & Mckernan, M. (2003). An Outcome Evaluation of the Implementation of the Triple P-Positive Parenting Program in Hong Kong. **Family Process**. Winter 2003, Vol. 42 Issue 4, p 531-544.

- Lohan, A., Mitchell, A.E., Filus, A., et al., (2016). Positive parenting for healthy living. **Biomed Central Pediatrics**, 16, 158.
- Ma, Y., Chen, X., Nunez, A., et al., (2020). Influences of parenting on adolescents' empathy through the intervening effects of self-integrity and sense of coherence. **Children and Youth Services Review**, 116. www.elsevier.com/locate/childyouth.
- Masten, A.S. (2015). Ordinary magic: **Resilience in development**. NY: Guilford Pub.
- Parker, Alexandra G; Markulev, Connie; Ricwood, Derbra J; Mackinnon, Andrew; Purcell, Rosemary (2019). **Improving Mood with Physical Activity (IMPACT) trial: a cluster randomized controlled trial to determine the effectiveness a brief physical activity behaviour change intervention on depressive symptoms in young people, compared with psychoeducation, in addition to routine clinical care within youth mental health services-a protocol study.** <https://www.proquest.com/scholarly-journals/improving-mood-with-physical-activity-impact/docview/2309962812/se-2?accountid=178282>.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with internalizing symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. **Marriage and Family Review**, 53,7, 613-640.
- Qing Z. (2005). Relations Among Positive Parenting, Children's Effortful Control, and Externalizing Problems: A Three-Wave Longitudinal Study. **Child Development**. Vol. 76, Issue 5, pp. 1055-1071.
- Richman, L., Kubansky, L., Maselko, J., et al. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. **Health Psychology**, 24, 422-429.
- Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (2006). Temperament. In W. Damon, R.M. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), **Handbook of child psychology**, pp.99-166. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Sanders, M.R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple-P Positive parenting program. **Annual Review of Clinical Psychology**, 8, 354-379.
- Seay, A., Freysteinson, W. M., & Mc Farlane, J. (2014). Positive parenting. **Nursing Forum**, 49, 200-208.
- Silm, T. (2013). **Positive discipline: Punishment versus discipline**. https://www.canr.msu.edu/news/positivediscipline_-_punishment-vs._discipline.
- Tabak, L. & Zawadzka, D. (2017). The importance of positive parenting in predicting adolescent mental health. **Journal of Family Studies**, 23, 1-18.
- Taylor, Z.E., Widaman, K.F., & Robins, R.W. (2018). Longitudinal relations of economic hardship and effortful control to active coping in Latino youth. **Journal of Research on Adolescence**, 28, 2, 396-411.
- Van Petegem, S., Brnenning, K., Baudat, S, et al. (2018). Intimacy development in late adolescence: Longitudinal associations with perceived parental autonomy support and adolescents self-worth. **Journal of adolescence**, 65, 111-122.
- Whittle, S., Vijayakumar, N., Simmons, J. G., et al. (2017). Role of positive parenting in the association between neighborhood social disadvantage and brain development across adolescence. **JAMA Psychiatry**, 74, 824-832.
- Xu, A., Zimmerman, C., Lazar, S., Ma, Y., Kerr. (2020). Distinct Insular Functional Connectivity Changes Related to Mood and Fatigue Improvements in Major Depressive Disorder Following Tai Chi Training: A Pilot Study. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/distinct-insular-functional-connectivity-changes/docview/2407424864/se-2?accountid=178282>.
- Zakeri, H., Howkar, B., & Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5, 1067-1070.
- Zhou, Q. (2002). The Relations of Parental Warmth and Positive Expressiveness to Children's Empathy-Related Responding and

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

Social Functioning: A Longitudinal Study. **Child Development**. Vol. 73, Issue 3.

مجلة الإرشاد النفسي، العدد 69، ج 1، يناير 2022

(375)

Abstract:

The study aimed to investigate the relationship between perceived positive parenting and good mood at a sample of adolescents, and the predictability of their good mood according to their perception of positive parenting. The study sample composed of 216 adolescents: 106 males and 110 females in secondary schools. Collecting data was according to two inventories: Perceived positive parenting and Good mood. Psychometric conditions for these tools were considered according to factorial validity and Alpha – Cronbach for reliability. The obtained results showed as expected that there are positive relationship between positive parenting and good mood as perceived by the study sample of adolescents at males and females; and that there are no significant differences between males and females in both perceived positive parenting and good mood. The results approved the predictability of good mood at adolescents according to their perception of positive parenting in their families. Results were discussed according to the theoretical framework of the study variables. Certain recommendations and applications were suggested.

Key words:

- Perceived positive parenting
- Mood
- Adolescence

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

الملحق رقم (1)

مقياس الوالدية الإيجابية كما يدركها المراهقون

أبعاد المقياس:

البعد الأول: الإصغاء والاستيعاب: ويعني هذا البعد أن يدرك الأبناء المراهقون والمراهقات والديهما أحدهما أو كلاهما يصغيان إليهم باهتمام وحرص وتقهم لما يشغل بالهم، ويؤرقهم، ويحبون التحدث فيه حتى وإن لم يكن في ميل الأم أو الأب.

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	تستمع إلى أمي (أبي) بانصات وصبر			
2.	لا تتخلي عني أمي (أبي) وقت حاجتي للحديث معها			
3.	تهملني أمي (أبي) إذا أردت الحديث			
4.	أمي (أبي) لا تشغل بالها بالاستماع إلى			
5.	إذا شغلني موضوع ما فأني لا ألجأ إلى أمي (أبي)			
6.	ابتعد عن مشاركة أمي (أبي) أي حديث			
7.	أتخاصم مع أمي (أبي) بالأيام			
8.	تهتم أمي (أبي) بالاستماع إلى موضوعات يومي المختلفة			
9.	أمي (أبي) هي الأقرب لي في معرفة أسراري الشخصية			
10.	أهرع إلى أمي (أبي) إذا وقعت في أي مشكلة			
11.	لا أخفي عن أمي (أبي) أي شيء عني			

البعد الثاني: تبني أساليب عادلة في تنشئة الأبناء:

ويعنى ذلك أن يشعر المراهقون أنهم يعاملون بعدالة في الأسرة وباهتمام وتقبل وتقدير، وأن انتمائهم للأسرة قائم على الرعاية والتشجيع، وإتاحة فرص لتعلمهم ونموهم.

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	لا أشعر بالظلم بين أفراد أسرتي			
2.	أرى أن أسرتي تعاملني كما أستحق أن أعامل			
3.	لا تهمل أسرتي احتياجاتي			
4.	يتعامل معي الجميع في الأسرة كفرد كفؤ			
5.	ينتبه أفراد أسرتي إلى مشاعري			
6.	استشعر المساواة في عائلتي			

البعد الثالث: السعي لواقع أفضل: ويعني أن يستشعر المراهقون أن والديهما لا يكتفون بوضع حالي معتاد ، بل يدركون أفعالا وتصرفات وسعياً جاداً ومسئولاً في الحياة من الوالدين لبناء واقع ومستقبل أفضل سواء على مستوى الحياة الشخصية أو الوجدانية أو الاجتماعية أو التربوية عموماً.

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	يسعي والدي إلى مستقبل أفضل لنا			
2.	يوفر والدي حياة كريمة بأقصى ما تسمح به قدرتها			
3.	يقترح على والدي الأفضل لحياتي			
4.	يوفر لي والدي آفاقاً أستطيع أن أنطلق منها لبناء حياتي			
5.	لا يهتم والدي لمستقبلي			
6.	لا يبدي والدي اهتماماً كيف ستكون حياتي مستقبلاً			
7.	والداي مطحونان في حياتهم اليومية ولا يبدو عليهم الاهتمام بالمستقبل.			

إدراك الوالدية الإيجابية كمنبئ للمزاج الجيد

الملحق (2)

مقياس المزاج الجيد لدى المراهقين

البعد الأول: تبني أفكار إيجابية: ويقصد بهذا البعد أن كل فرد يكون أفكار عن نفسه وعن محيطه، وتلك الأفكار تتسم بالإيجابية أو السلبية أو الحيادية ، فإن كانت حيادية فهي لا تمثل مكون من مكونات المزاج، أما إذا أتصفت بكونها إيجابية فأنها تكون بذرة المزاج الجيد، وأن كانت سلبية فأنها تمثل بذرة المزاج السيئ.

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	لدى أفكار إيجابية عن نفسي			
2.	امتلك ناصية التحكم في الأفكار السلبية			
3.	ابتعد عن أي أفكار سلبية تحاول اجتياح تفكيري			
4.	استسلم لأفكاري السلبية			
5.	أهرب من الأفكار السلبية التي تهاجمني			
6.	أشعر بكم كبير من الأفكار السلبية			
7.	أشعر بالإيجابية في حياتي			
8.	أنظر إلى مسار حياتي بتفاؤل			
9.	أتضايق بسرعة ممن حولي			
10.	أنا سريع التكيف للمستجدات			

البعد الثاني : وضوح الأفكار: ويعني عدم التباس أفكار الفرد حول مزاجه أو ميله أو مشاعره أو وجدانه بشكل عام، فالفرد هنا قد كون فكرة بالفعل تتصف بالصفاء والحسم تجاه أفكاره.

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	أفكاري ليست مشوشة			
2.	لدي القدرة على تحديد أفكاري			
3.	لغة التفكير لدي واضحة			
4.	أستطيع أن أصنف متغيرات أفكاري بوضوح			
5.	الأفكار مشوشة في ذهني			
6.	أعرف ماهية الأشخاص والأشياء بوضوح			
7.	يصفني من حولي بالفوضوية في التفكير			

البعد الثالث : تعديل المزاج: ويقصد به الرغبة في تغيير الأفكار المؤدية الي الشعور السيئ بشعور آخر إيجابي، وذلك عن طريق تبني أفكار جيدة بدلا من الأفكار السيئة والضارة.

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	أسعي لتحسين مزاجي			
2.	إذا وجدت نفسي متضايق أقوم بالتزفيه عن نفسي			
3.	لي أنشطة معينة تسعدني			
4.	استسلم للاكتئاب			
5.	أقاوم الحزن بكفاءة			
6.	أستطيع أن اصنع سعادتي			
7.	أتمكن من استدخال البهجة في حياتي			
8.	أستسلم لحالة الحزن إذا تملكنتني			
9.	أهرب من التفاعل الاجتماعي والود بوجدتي			
10.	استمتع بصحبة الآخرين			
11.	لي أنماط سلوكية سلبية			
12.	لي أماكن أزورها إذا كنت متضايقاً			
13.	النزهات تسعدني وأسعى لها			
14.	لي أنماط سلوكية تبهجنني			