

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

قسم: علوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية



التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى

تلاميذ الثانوية

دراسة ميدانية في ثانوية بكار بحري بولاية الوادي

مذكرة مكملة تدخل متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه.

إشراف

إعداد الطالبة :

الاستاذ

- عبد اللطيف

- عفاف زين

قنوعة

المؤسسة الأصلية	الرتبة	الصفة	الأستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ محاضر - أ	رئيسا	د.بالموشي عبد الرزاق
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ محاضر - ب	مشرفا ومقررا	د.قنوعة عبد اللطيف
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أستاذ محاضر - ب	مناقشا	د.غدايفي هند

السنة الجامعية: 2019/2018

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذه المذكرة بتوفيق منه وعونه
نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا من قريب أ وبعيد لإنجاز هذه المذكرة وخاصة:
أستاذنا **قتوعه عبد اللطيف** على إشرافه والذي لم يبخل علينا بوافر نصحه وإرشاده.
أساتذتنا الذين قبلوا تحكيم أداة دراستنا على توجيهاتهم القيمة.
جميع أساتذتنا بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
كما لا ننسى أن نتقدم بتشكراتنا الخالصة لجميع زملاء الدراسة وكافة الطاقم الإداري بكلية
العلوم الاجتماعية والإنسانية وخاصة قسم العلوم الاجتماعية.
شكرا جزيلا لكم

عفاف زين

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي و أبعاده "التوافق الشخصي، التوافق الأسري، التوافق الصحي، التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الثانوية وذلك من خلال الإجابة على :

. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و التوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية؟

. هل توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الثانوية؟
. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي لدى تلاميذ الثانوية؟

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من تلاميذ ثانوية بكار بحري بولاية الوادي و في الفترة الربيعية ، ولقد استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمنا استبيان مكون من مقياسين أحدهما يقيس التفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم 2008 و الثاني يقيس التوافق النفسي لزينب محمود شقير 2013 بعد تعديل كل من المقياسين على حسب خصائص العينة المستهدفة ، وتحققنا من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للمقياسين. وجمعنا البيانات من العينة المكونة من 131 تلميذا من ثانوية بكار بحري بطريقة العينة العشوائية الطبقية العنقودية في السنة الدراسية 2019/2018 .

وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و التوافق النفسي
- لدى تلاميذ الثانوية.

. لا توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الثانوية.
. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي لدى تلاميذ الثانوية.

Abstract:

The aim of this study is to reveal the relationship between positive thinking and psychological compatibility among secondary students by answering the study's questions:

Is there a statistically significant correlation between positive thinking and psychological compatibility among secondary students?

Is there a statistically significant relationship between positive thinking and the dimensions of psychological stress (family pressure - social pressure - pressure of study - personal pressure) in secondary students

Therefore, we used the descriptive descriptive approach and prepared a data collection tool in two measures, one measuring positive thinking, the other measuring psychological compatibility through a questionnaire, and checking the psychometric characteristics of honesty and stability. We collected the data from a sample of 131 students and a schoolgirl from the Bacar High School in a random stratified cluster sample in the 2018/2019 academic year.

We get the following results:

-There is a statistically significant correlation between positive thinking and psychological compatibility among secondary students.

-There is no statistically significant correlation between positive thinking and the dimensions of psychological compatibility (personal compatibility, family compatibility, health compatibility, social compatibility).

There are no differences in positive thinking due to the gender variable among secondary students.

There was no statistically significant relationship between positive thinking and the academic level among secondary students.

فهرس المحتويات

..... الشكر والتقدير

ملخص الدراسة:.....د

فهرس المحتويات.....

مقدمة.....أ

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وإِعتباراتِها

تمهيد:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

1 . مشكلة الدراسة:.....4

2- تساؤلات الدراسة:.....6

3. فرضيات الدراسة:.....6

4 أهداف الدراسة:.....6

5. أهمية الدراسة:.....7

6. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:.....7

7. حدود الدراسة:.....7

8 - الدراسات السابقة:.....8

خلاصة الفصل:.....14

الجانب النظري

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

تمهيد:.....18

1 . التفكير الإيجابي:.....18

1.1 مفهوم التفكير الإيجابي:.....18

2.1 أبعاد التفكير الإيجابي:.....20

3.1 أنواع التفكير الإيجابي:.....21

5.1 النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:.....23

6.1- تنمية التفكير الإيجابي :.....27

2-التوافق النفسي:.....28

28	1.2 تعريف التوافق:
29	2.2 مكونات وأبعاد التوافق النفسي:
32	4.2 النظريات المفسرة للتوافق النفسي:
34	4.2 تنمية التوافق النفسي:
37	خلاصة الفصل:

الجانب التطبيقي

40	تمهيد:
40	1. الإطار الزمني والمكاني:
40	2- المنهج:
41	3- الدراسة الاستطلاعية:
44	4- أدوات الدراسة:

الفصل الرابع: الجانب التطبيقي

57	تمهيد:
57	1- عرض وتحليل فرضيات الدراسة:
59	2- عرض وتحليل الفرضية الأولى:
60	3- مناقشة نتائج الفرضيات
64	4- الاستنتاج العام:
64	5. الاقتراحات
65	خلاصة الفصل
53	خاتمة
70	المصادر والمراجع
77	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

- جدول رقم (1): يوضح توزع مجتمع الدراسة الأساسية 42
- جدول رقم (2): تقسيم العينة حسب التخصص 43
- جدول رقم (3): تقسيم العينة حسب الجنس 43
- جدول رقم (4) تقسيم العينة حسب المستوى 44
- جدول رقم (5) : قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية 46
- جدول رقم (6): قيم "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس 47
- جدول رقم (7): قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستعمال معادلة سيبرمان براون .. 48
- جدول رقم (8): قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس 48
- جدول رقم (9): قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية 50
- جدول رقم (10): قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس 51
- جدول رقم (11): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس 51
- جدول رقم (12): طريقة معامل ألفا كرونباخ نحسب معامل ألفا للمقياس 52
- جدول رقم (13): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي و التوافق النفسي 57
- جدول رقم (14): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وأبعاد التوافق النفسي ... 58
- جدول رقم (15): يوضح قيمة "ت" بين درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي 59
- جدول رقم (16): يوضح قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي 60

مقدمة

أمام ما نشهده اليوم من عالم سريع التغير، عنوانه التقدم العلمي والتكنولوجي المتزايد في شتى مجالات المعرفة، والذي أضحى يدفع الدول إلى مواكبته من خلال استثمار وتفجير طاقاتها العلمية والابتكارية الخالقة في المجتمع، لأنها الضمان الحقيقي في سبيل رقيه وتقدمه ويعتمد تقدم المجتمع على ما ينتجه أبنائه وما يبدهونه وما يقدمونه من عطاء مسخرين كل طاقاتهم، فالدول المتطورة لم تتل تقدمها بفضل ما تخرزنها أراضيها من ثرواتها الطبيعية وإنما بفضل استغلال ما لديها من مفكرين ومتفوقين ومبدعين، من هذا المنطلق أصبح التفكير بكل أنواعه هـ واللغة السائدة في هذا العصر والمحرك الأساسي في بناء المجتمعات الراقية، وأضحت تتميته لدى الفرد الهدف الأعلى في القرن الحالي ومن هنا يتعاضد دور المؤسسات التربوية في إعداد أفراد قادرين على حل المشكلات الغير متوقعة ولديهم القدرة على التفكير في بدائل متعددة ومتنوعة للمواقف المتجددة فأمامهم الكثير من القرارات التي يجب إتخاذها وعليهم مسؤوليات ضخمة يجب تحملها، وإذا تأملنا حياة الأفراد وسلوكهم نجد أنهم لا يتساوون جميعا من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم، ومن حيث قدرتهم على التوفيق بين مختلف أهدافهم وإهتماماتهم ونزعاتهم ومن حيث نجاحهم في إقامة العلاقات الطيبة والتوافق مع الأشخاص المحيطين به، ومع مطالب البيئة الاجتماعية والمادية نرى أن هناك أفرادا يغلب على حياتهم الرضا والسعادة وآخرين يغلب على حياتهم الضيق والتعاسة، وأن السبيل للتوافق النفسي يكون في ثلاثة أمور مهمة وهي مجاهدة النفس من خلال إستنهاض الإرادة وتثبيت النفس وتمسك الإنسان بالكينونة، كما أن تحسين مستوى التوافق النفسي للفرد يعد هدفا من أهداف التنمية الاجتماعية لأي مجتمع كما أن تحقيق الجودة من كافة مجالات الحياة، ولما كانت قناعة الفرد بحياته ورضاه عنها وتقبلها تعتمد على تفكيره الإيجابي وإدراكه لتواقفه النفسي لذا يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فه والذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها وكلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل فاعل وناجح مع المشكلات التي تواجه الفرد خلال سيرورة حياته.

وبناء على ما سبق ولمعرفة وجود العلاقة بين المتغيرين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي كان مضمون التساؤل الرئيسي للدراسة الذي انبثقت عنه عدة تساؤلات فرعية تتناول هذه العلاقة، وللإجابة على هذه التساؤلات اعتمدنا الخطة التالية:

الفصل الأول: وه ومدخل للدراسة يتضمن طرح المشكلة وتحديد أبعادها، تساؤلات الدراسة، والفرضيات، وأهداف الدراسة وأهميتها، بالإضافة لتعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة، وحدودها وتناول الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع.

الفصل الثاني: حول التفكير الإيجابي نتناول فيه مفهوم التفكير الإيجابي وتحديد مكوناته و أبعاده و أنواعه و النظريات المفسرة له وكذلك طرق و أساليب تنميته كما نتعرض إلى متغير التوافق النفسي بتعريفه وأبعاده وتنميته والنظريات المفسرة له وكذلك العلاقة بين المتغيرين

الفصل الثالث: مخصص لإجراءات الدراسة الميدانية وتتضمن خطوات إجرائية تتمثل في تحديد المنهج المتبع في الدراسة وتحديد مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياسي الذكاء الاجتماعي والضغط النفسية ونتأكد من صدقهما وثباتهما ونتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ونتعرض إلى الأساليب الإحصائية التي سنستعملها

الفصل الرابع: وه وعرض ومناقشة النتائج، حيث نعرض فيه النتائج في ضوء التحقق من فرضيات الدراسة وتحليلها ومناقشتها وصولاً إلى الاستنتاج العام للدراسة و الاقتراحات التي يمكن أن نستخلصها من دراستنا وفي الأخير ننهي دراستنا بخاتمة تلخص ما تناولناه.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة واعتباراتها

تمهيد

- 1 . مشكلة الدراسة
 - 2 . تساؤلات الدراسة
 - 3 . فرضيات الدراسة
 - 4 . أهداف الدراسة
 - 5 . أهمية الدراسة
 - 6 . الدراسات السابقة
 - 7 . حدود الدراسة
 - 8 . التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- خلاصة الفصل

1 . مشكلة الدراسة:

يتميز العصر الحالي بالتطور العلمي السريع الذي يحتم على الأفراد إمتلاك مقومات الحياة العلمية والعملية، من خلال التفكير السليم الذي يسهم في تنمية طاقات الإبداع كما أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الأونة الأخيرة، حيث ظهر حديثا على الساحة العلمية العديد والكثير من الدراسات التي تركز على التوجيهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي ومن أبرزها التركيز على الجوانب الأساسية للشخصية بدل من التركيز على الإضطرابات والجوانب السلبية، لذا يعد التفكير الإيجابي ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية ومنحه إمكانية التوظيف كموضوع جدير بالبحث والتطبيق العلمي (بوزاد، 2016،، (2016

ويعد التفكير و الإبداع أعلى مراتب الإدراك للعقل وقد ميز الله سبحانه وتعالى الإنسان بالعقل المدرك والمميز والواعي والمبدع والمفكر والتفكير ه والأداة الأساسية التي يستخدمها الإنسان في حل مشكلاته على المستوى اليومي البسيط وعلى المستوى المجتمعي العام فأن كان لهذه الأداة أهمية بالغة فإنه من الحكمة أن يعمل المرء على فهمها وبحث وسائل تطويرها (العابد، 2010، 69)

ويمكن إدراك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره، فإذا إخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها والتي ربما تعيقك عن تحقق الأفضل لنفسك فالتفكير الإيجابي ه ومصدر القوة و مصدر الحرية لأنه سيساعدك على التفكير في الحل ومصدر حرية لأنه سيحرر الإنسان من الألام (الفاقي، 2009، 85)

كما يلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أ ومشكلات لا يستطيع حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلائم مع الظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه فتغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أ والتعليم حتى يحقق أهدافه ويستعد حالة الإتران والإنسجام لإستمرار النمو والحياة ، وفي هذا الزمان تكثر الضغوط النفسية التي تهاجم الفرد وتؤدي به إلى مشكلات سواء على مستوى الأسرة، أ والمدرسة ولذا يجب أن يغير الفرد من سلوكه ليكون أكثر فعالية ، وهذا ما يسمى بالتوافق الذي

يعتبر من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة كما يعتبر القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته كما يؤكد على العلاقة بين مفهوم الذات و التوافق لأن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي و الإجتماعي، و يعتبر مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات ومشكلات تؤدي به إلى ضرورة لابد منها خاصة على المستوى النفسي الذي يتمثل في تحقيق الإتزان مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة المواقف التعليمية، كما تصنف نظرية برسيس التفكير الإيجابي إلى نموذجين وهما نموذج العمليات الأساسية للتفكير وهي السببية و التحويلات وإدراك العلاقات والتصنيف و اكتشاف السمات الفريدة المميزة أما النموذج الثاني فه العمليات المركبة للتفكير وهي حل المشكلات و اتخاذ القرارات والتفكير الناقد و الإبتكاري وتعتمد هذه العمليات على العمليات الأساسية السابقة(الطيب79،2002)

أما السلوكيين المعرفيين أهمهم "ألبرت بندورا " و " مايكل ماهوني" إستبعد وتوافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية وإعتبر وأن كثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزامنة للأفكار والمفاهيم الأساسية

وقد توصلت دراسة (منصور 2014) إلى وجود علاقة إرتباطية بين درجات جودة الصحة النفسية وجميع أبعاد التفكير الإيجابي، وأن زيادة الشعور بجودة الحياة تصاحبها زيادة في جميع أبعاد التفكير الإيجابي والعكس بالعكس.

ولما كان العصر الحالي يتميز بالتغيرات المتلاحقة و كم المعلومات المتزايدة والتطورات المعرفية شملت كافة مجالات الحياة الأمر الذي يتطلب من القائمين على العملية التعليمية ضرورة مواكبة هذه التغيرات من خلال إمداد الأفراد بالأساليب التي تحقق لهم النم و التقدم ويسايره التطورات الحاصلة دون توقف لذلك حدث تحول في علم النفس التعلم من المنظور السلوكي إلى المنظور المعرفي حيث يتم التركيز على كيفية تخزين المتعلم للمعلومات في الدفاع وما يقوم به من عمليات عقلية

(زيتون 2002، 20)

كما قام ماسلو وبوضع معايير للتوافق النفسي تتمثل في الإدراك الفعال للواقع و قبول الذات بتلقائية والتمركز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي إلى التوافق والتفكير بصفة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين (فروجة، 2013)

فمن الواضح أن هناك إشارات عديدة من طرف الباحثين تدل و تؤكد على ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي يساعد على زيادة نسبة التوافق النفسي وهذا ما نحاول تعزيره من خلال دراستنا للعلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية.

2- تساؤلات الدراسة:

في ضوء ماسبق يمكن تحديد تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

— هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية؟

- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي وأبعاد التوافق النفسي (

التوافق الشخصي، التوافق الصحي، التوافق الأسري، التوافق الإجتماعي)

3. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ

الثانوية

- لا توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الثانوية

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي لدى

تلاميذ الثانوية

4 أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية

- معرفة ما إذا كانت العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد التوافق النفسي.

- الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس والفروق بين التفكير

الإيجابي والمستوى الدراسي

5. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية موضوع الدراسة المعنون بعلاقة التفكير الإيجابي بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية ، ماله من أهمية على واقع التعليم والتحصيل الدراسي للتلميذ ومعرفة أثر التوافق النفسي للتلميذ على هذا الأسلوب من التفكير أو مدى تأثير التفكير الإيجابي على التوافق الدراسي ومدى إستجابة التلميذ المفكر إيجابيا على توافقه النفسي وبالخصوص توافقه الدراسي و كذلك الكشف عن الجوانب النفسية لشخصية التلميذ التي تعتبر عامل عامل مؤثر في المسار الدراسي له، فالتوافق الجيد يؤثر إيجابيا و يعتبر دافع قوي يدفع بالتلميذ إلى إرتفاع نسبة التفكير الإيجابي و بالتالي إرتفاع مستوى التحصيل الدراسي .

6 . التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1 التفكير الإيجابي: هو حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للأخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأفراد والأحداث ونظرته الحسنة للأمور حيث تظهر من خلال التوقعات الإيجابية و الضبط الإنفعالي و حب التعلم والتفتح المعرفي و الشعور العام بالرضا و المجازفة الإيجابية

- هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية.

2التوافق النفسي: هو قدرة الفرد على مواجهة المواقف بشكل إيجابي من أجل تحقيق توافقه الشخصي والأسري و الصحي و الاجتماعي و بالتالي الشعور بالرضا .
— ه والدرجة التي يحصل عليها التلميذ المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي عند تطبيق مقياس التوافق النفسي.

7. حدود الدراسة:

. الحدود الزمنية: الموسم الدراسي 2018/2019

. الحدود المكانية: ثانوية بكار بحري بالوادي

. الحدود البشرية: تلاميذ الثانوية

. الحدود الأدائية: المقاييس المطبقة في هذه الدراسة

- ومراعاة لهذه الحدود فإن نتائج هذا البحث تقتصر على عينة من تلاميذ ثانوية بكار بحري بولاية الوادي للعام الدراسي 2018/2019 وبما أن هذه الدراسة تمت في حدود

مجتمع التلاميذ كعينة إستطلاعية وكانت العينة من تلاميذ مستوى أولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا وكدراسة أساسية من مختلف المستويات الموجودة في الثانوية ، لذا فقد تتأثر نتائج الدراسة بالظروف النفسية والاجتماعية لعينة البحث ، كما تتأثر باختلاف السنوات الدراسية ومستوى التحصيلي والدراسي للتلاميذ، ومن هنا فإننا لا نستطيع الإدعاء بأن نتائج هذا البحث يمكن تعميمها على عينات أخرى.

8 - الدراسات السابقة:

• الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

1. دراسة منصور 2014:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى، كما هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعا لدى طلاب جامعة أم القرى، وكذلك التعرف على الفروق في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء (التخصص، المستوى الدراسي، الحالة الإجتماعية) و إتمدت الدراسة المنهج الوصفي ، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة وتم إختيار عينة عشوائية من طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة 304 طالبا ، و إستخدم الباحث أداتين للدراسة وهما مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد (منسي محمود عبد العظيم وكاظم 2007)، ومقياس التفكير الإيجابي إعداد(عبد الستار إبراهيم) مع إجراء بعض التعديلات ليتناسب مع عينة الدراسة. وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الصحة النفسية و جميع أبعاد التفكير الإيجابي، وأن زيادة الشعور بجودة الحياة الأسرية كأحد أبعاد جودة الحياة يصاحبها زيادة في جميع أبعاد التفكير الإيجابي .

2دراسة بركات 2008 :

بعنوان التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبى في بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية ، تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية بحيث تمثل المجتمع الأصلي ، وقد تكونت هذه العينة من 200 طالبا وطالبة موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة ، كما إستخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة تم إعداده لهذا الغرض ، ولقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى: عدم وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة تعزى لتباينهم في المتغيرات: التحصيل الأكاديمي، والتخصص الدراسي، ومكان السكن، ووجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على إختبار التفكير الإيجابي والسلبى لمتغيرات: الجنس وعمل الأم وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات.

3. دراسة علي تركي(2012):

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي و بعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد بالعراق، استهدف البحث اعداد صورة مختصرة لمقياس إبراهيم 2011 وكذلك معرفة مستوى التفكير الايجابي للطلب ، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص، تكونت هذه من 110 طالب وطالبة وكانت النتائج ان الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير ايجابي مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة في التفكير الايجابي تبعا لمتغير النوع ووجود فروق دالة احصائيا في التفكير الايجابي تبعا لمتغير التخصص

4. دراسة قاسم(2009):

بعنوان أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على ابعاد التفكير لدى المصريين من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير لعبد الستار ابراهيم (2008) تكونت العينة من 101 مفحوص من الجنسين استخدم مقياس عبد الستار إبراهيم ،وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية: وجود مستوى عال في التفكير الايجابي لدى المفحوصين حيث ساهمت ثلاث عوامل رئيسية وهي

التفاؤل والتوقعات الإيجابية، ثم تقبل المسؤولية الشخصية واخيرا الذكاء الوجداني، ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور
5 دراسة عصفور (2013):

بعنوان تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض كلفة التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الإجتماع إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الإجتماع ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات وإعداد ثلاث أدوات للقياس وهي إختبار التفكير الإيجابي وقياس التفكير الإيجابي ومقياس قلق التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة و الإجتماع بطالبة البنات جامعة عين شمس وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فرقا دال إحصائيا بين متوسط درجات الطالبات المعلمات في التطبيقي القبلي والبعدي في إختبار التفكير الإيجابي وفي قياس التفكير الإيجابي وفي قياس قاعة التدريس لصالح التطبيق البعدي ، وأن برنامج تنشيط المناعة النفسية يتسم بالفاعلية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الإجتماع.

6 . دراسة منتهى مطرش و سوزان دريد 2013:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستتصيرية، بهدف التعرف على العلاقة القائمة بين المتغيرين ، ومعرفة الفروق في التفكير الإيجابي حسب النوع والتخصص، ثم تطبيق مقياس (إبراهيم 2010) للتفكير الإيجابي، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية (لكونفريد 2010) على عينة قوامها 344 طالب وطالبة ، وكانت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين التفكير والدافعية، ووجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة ووجود فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع والتخصص لصالح الذكور.

• الدراسات السابقة لمتغير التوافق النفسي:

1 . دراسة لطيفة جماح 2016:

بعنوان تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير على البيئة الجزائرية على بعض المتوسطات بلدية المسيلة، هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير 2003 المصمم في البيئة المصرية — على البيئة الجزائرية و إتبعته في ذلك كافة المراحل العلمية لتقنين المقياس ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 200 تلميذ ا وتلميذة أختيرو بطريقة عشوائية من متوسطات مدينة المسيلة ، وذلك خلال الموسم الدراسي 2016— 2017 ، ومن أجل ذلك تم التأكد من صدق المقياس بطريقة حساب الإتساق الداخلي للمقياس وكشفت النتائج على أن جميع قيم معاملات الارتباط بين البنود والمحور الذي تنتمي إليه وبين المحاور والدرجة الكلية للمقياس في التطبيق الأول والثاني جاءت مرتفعة ودالة إحصائية ، كما التأكد من صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية حيث تبين أن الأداة تتميز بصدق تمييزي عال في كلا التطبيقين كما تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ للمقياس وأبعاده ومن خلال ذلك توصلت النتائج إلى:

- تمتع مقياس التوافق النفسي بمؤشرات ثبات مقبولة دلت عليها معاملات الثبات التي تم حسابها
- تمتع مقياس التوافق النفسي بدلالات صدق كافية دلت عليها المؤشرات الكمية التي تم الحصول عليها
- صلاحية الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي بعد تطبيقه على عينة الدراسة في البيئة المحلية مع خصائص الإختبار الجيد.

2 . دراسة بن ستي 2012:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ مرحلة أولى ثانوي، وقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة، وقد طبقت الأدوات على عينة عشوائية بسيطة بلغت 200 تلميذ وتلميذة من

السنة أولى من مرحلة التعليم الثانوي لبعض الثانويات بمدينة تقرت، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج SPSS و توصلنا إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي باختلاف التخصص أداب/علوم.

- توجد فروق دالة إحصائية في الدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي باختلاف التخصص.

3. دراسة بوبقار وعويبة 2017:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين "الفعالية الذاتية و التوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم إجتماعية بجامعة الجبلاني بونعامة " والتي هدفت من خلالها إلى التأكد من وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم إجتماعية، وللتحقق من ذلك طبقت الباحثان مقياسين والمتمثلة في مقياس الفعالية الذاتية من إعداد الدكتور هشام إبراهيم عبد الله ومقياس التوافق النفسي من إعداد الخامري، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين تم تطبيقها على عينة بحث قوامها (100 طالب وطالبة) أختيرت العينة بطريقة عشوائية منتظمة، ثم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها كشفت نتائج الدراسة

— توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية و التوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى علوم إجتماعية

— توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي و أبعاد الفعالية الذاتية لدى سنة أولى علوم إجتماعية

4 . دراسة محمد علي 2004:

تدور دراسته حول مشكلات التوافق النفسي عند المراهقين الكويتيين من الجنسين، تكونت عينة البحث من 113 طالبة و 132 طالب أختير وعشوائيا من جميع الفصول من

المدارس المتوسطة والثانوية وتراوح أعمارهم من 14 إلى 18 سنة ، و إستخدم الباحث في دراسته قائمة المشكلات بعد إدخال تعديلات عليها، و إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و صمم إستمارة أولية تتضمن مجموعة من الأسئلة المفتوحة على عينة الدراسة وقد اسفرت النتائج على أن حجم المشكلات الكلية بالنسبة للعينة الكلية للبنات أعلى من الذكور وذلك لكبر حجم المشكلات النفسية وخاصة عند الإناث، كما توصل على أن أهم المشكلات التي نجدها عند الذكور والإناث هي مشكلة التوافق الأسري والمدرسي والإجتماعي.

التعقيب عن الدراسات السابقة :

إستخدمت الدراسات السابقة التي أشرنا إليها و المتعلقة بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسي أغلبها المنهج الوصفي المناسب لهذا النوع من الدراسات إلا دراسة قاسم(2009) ودراسة علي (2004) إستخدمت المنهج التجريبي، كما إستخدمت الدراسات السابقة أيضا أدوات البحث لجمع البيانات كالمقاييس و الإستبانات إلا دراسة علي (2004) الذي إستخدمت

الإختبار، بينما إختلفت في طريقة إختيار العينة، فقد أختيرت بالطريقة العشوائية إلا دراسة دريد (2013) أختيرت بطريقة غير عشوائية فيما تباينت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق في مستوى التفكير الإيجابي حسب بعض المتغيرات: الجنس، المستوى الدراسي...، وفي إطار مشكلة البحث الخاصة بالدراسة فهذه الدراسات تناولت العلاقة بين هذا النمط من التفكير والعوامل المؤثرة فيه إلا أن الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي قليلة وكانت أجنبية وأما بخصوص التوافق النفسي كانت متوفرة ولكن لا تتناسب مع أفراد عينتنا، إذ أن أغلب الدراسات كانت في الجانب النظري

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل طرح المشكلة وتحديد أبعادها وتساؤلاتها وضعنا فرضيات الدراسة، وحددنا أهداف الدراسة ووضحنا أهميتها، وقدمنا التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة التي اعتمدنا عليها فيما بعد في الجانب الميداني، وقمنا بذكر حدود الدراسة وتناولنا الدراسات السابقة حيث تعرضنا في هذا الفصل إلى الإطار النظري لمتغيرات الدراسة التي تتمثل في التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

تمهيد

1. التفكير الإيجابي

1.1. مفهوم التفكير الإيجابي

1.2. مكونات وأبعاد التفكير الإيجابي

1.3. أنواع التفكير الإيجابي

1.4. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي

1.4.1. تنمية التفكير الإيجابي

2. التوافق النفسي

1.2. مفهوم التوافق النفسي

2.2. مكونات وأبعاد التوافق النفسي

2.3. العوامل المؤثرة على التوافق النفسي

2.4. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

2.4.1. تنمية التوافق النفسي

3. العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي

ملخص الفصل

تمهيد:

على هذا الأساس سيتم التطرق في هذا الفصل إلى نظرة حول التفكير الإيجابي ومفاهيمه، ثم إلى أبعاده ومكوناته وأنواعه، وكذلك النظريات المفسرة له مع ذكر أهم الطرق و الإستراتيجيات لتنمية هذا النوع من التفكير وصولاً إلى كيفية قياسه بشيء من التفصيل، مع تناول متغير التوافق النفسي، مفهومه ومكوناته والنظريات المفسرة له ومحاولة ذكر بعض الأساليب لتنميته ، والعلاقة بين متغير التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.

1 . التفكير الإيجابي:

1.1 مفهوم التفكير الإيجابي:

لقد تعددت التعاريف لمفهوم التفكير الإيجابي حيث تناولها العديد من الباحثين. يعرف إبراهيم 2006 التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الآتية و التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه. (الفقي،19،2000) - أما زحلو 2009 يعرفه بأنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، و طريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة والشخص السعيد هو ومن يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة. (علا،159،2013)

- ويعرفه فيرابييفر التفكير الإيجابي بأنه الإنتفاع بقابلية العقل اللاواعي للإقتناع بشكل إيجابي. (بيفر،12،2011)

- أما بكار 2013 يعرف التفكير الإيجابي بأنه حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للأخرين من حوله بتصرفاته إتجاه الأشخاص و الأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيئ. (بكار،45،2013)

- ويعرف يرلي التفكير الإيجابي بأنه إستراتيجيات إيجابية في الشخصية ، وه وميل ورغبة ونزعة إلى ممارسة سلوكيات أ وتصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة، وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً. (YEQRLEY،،131993)

- ويعرف إبراهيم عبد الستار الناس الإيجابيون بأنهم يتصفون بالسعادة لتبنيهم تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية و السلوكية والاجتماعية. (عبد الستار،23،2008)

- ويقول فنترلا إن التفكير الإيجابي ه والإيمان بالإحتمالات، حتى عندما تستبعد هذه الإحتمالات ، فه والمسؤول عن صناعة الخبرات المبدعة وعن مواجهة المشاكل. (فنترلا،14،2003)

من خلال التعاريف السابقة نلمس أنه من الممكن لأي إنسان أن يكون إيجابيا في الظروف العادية، ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات الحياة، فالتفكير الإيجابي عبارة عن إدراكات دقيقة من الفرد نح ونفسه ونح والآخرين ونح والمستقبل، أي ه ومجمل ردود الفعل تجاه مواقف مختلفة من الحياة، حيث تظهر الكفاءة في الإنجاز واكتساب الخبرات الجديدة والإستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين

- يعرف الفقي التفكير الإيجابي بأنه قوة ومصدر حرية أيضا ومصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة ومصدر حرية لأنه يحرر من معاناة وألام سجن التفكير السلبي (الفقي،2001، 166)

- كما أن التفكير الإيجابي ه والإنتفاع بقابلية العقل اللاواعي للإقتناع بشكل إيجابي . (بيفر،12،2005)

- حيث يشير العنزى إلى أن التفكير الإيجابي ه وقدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره و معتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة (العنزى،5،2013)

ويمكن القول إن التفكير الإيجابي يشمل مايلي:

- تهيو عقلي عام نح وإيجاد حلول للمشكلة، لا التوجه نح والعقبات التي تعقدها
- الثقة بالقدرات الخاصة بالتفكير الإيجابي على معالجة المشكلة في الوقت الراهن
- وجود توقعات مستقبلية متفائلة نح والحياة

- استخدام مهارات عقلية إيجابية تمكن الفرد من مراقبة التفكير و قيادته بطريقة إرادية. (سالم،82،2007)

2.1 أبعاد التفكير الإيجابي:

- **التوقعات الإيجابية:** أي التوقعات الايجابية بتحقيق مكاسب في مختلفة جوانب حياة الفرد، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل و ما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية والشخصية والإجتماعية والمهنية.
- **الضبط الإنفعالي:** يقصد به مهارات الشخص في توجيه إنفعالاته في إتجاهاته سليمة و مفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والإجتماعي.
- **حب التعلم والتفتح المعرفي:** أي مايميزه من إتجاهات إيجابية نح وإمكانيات التغير بما في ذلك من إهتمام بالمعرفة و حب التعلم والمعرفة بما ه و جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية ، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات ، ويملكون رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف تتعامل مع مواقف الخوف والقلق والإكتئاب والإضطراب النفسي.
- **الشعور العام بالرضا:** أي الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.
- **التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين:** وذلك بتبني أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل على تفهم الإختلاف بين الناس، وأننا مطالبين بتشجيع الإختلاف والنظر له بمنظور إيجابي.
- **الذكاء الوجداني:** يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الإجتماعية و الوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و إنفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية و الإجتماعية إنطلاقا من هذه المهارات.

▪ تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعداء على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، و بالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

▪ المجازفة الإيجابية: الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الإستطلاع والرغبة في إكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونوا أكثر قدرة على إتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، ولهذا نجدهم يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير وإتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة وأصدقائهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل، ويفضلون النشاطات الإبداعية والتي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة والإبتكار، ويقدررون على إتخاذ قرارات هامة هي التي تصفهم بالإيجابية والفاعلية. (السلمي،2014، ص51 . 52)

3.1 أنواع التفكير الإيجابي:

يشير الفقي إلى أهم أنواع التفكير الإيجابي وهي :

1 - التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر: وهذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شئ معين وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ول وكانت النتيجة سلبية.

2- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين: وفي هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء ذلك من الأقارب أ والأصدقاء أ وحتى بسبب برنامج يكون قد شاهده الشخص في التلفاز.

3- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت: و نجد أنه من الممكن إستغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحسين سلوكياتنا في شهر رمضان فلا يريد الشخص أن يغضب الله سبحانه وتعالى وأيضا يريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون واعيا ومدركا لتصرفاته ويكون حريصا في التعامل مع الآخرين وأيضا مع نفسه.

4 - التفكير الإيجابي في المعاناة: و في هذا النوع من التفكير عندما يواجه الإنسان صعوبات مثل المرض فه ويقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والإستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة

5 - التفكير الإيجابي المستمر: وهذا النوع من التفكير الإيجابي ه وأفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أ والزمان أ والمؤثرات بل ه وعادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فه ودائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحلول والبدائل والإحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته فالشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة. (الفي،2009، ص66)

1 — 4 — خصائص التفكير الإيجابي: يتميز التفكير الإيجابي بخصائص يمكن إجمالها كالتالي:

. التفكير الإيجابي سلوك هادف على وجه العموم لا يحدث في فراغ أو بلا هدف

. التفكير الإيجابي سلوك تطوري يزداد تعقيدا مع نمو الفرد وتتراكم خبراته

— التفكير الفعال هو التفكير الذي يستند إلى أفضل المعلومات الممكن توفرها و يسترشد بالأساليب و الإستراتيجيات الصحيحة

و يشير الحارثي إلى أن المكونات الأربعة الطبيعية التفكير هي عمليات التفكير و منطلقات التفكير الإيجابي أي إستراتيجيات و إتجاهات التفكير و مخرجات التفكير.

و يعرض قانع عدة حقائق في التفكير الإيجابي و هي:

— الكمال في التفكير أمر غير ممكن في الواقع و التفكير الفعال غاية يمكن بلوغها بالتدريب

— يتشكل التفكير الإيجابي في تداخل عناصر المحيط التي تضم فترة التفكير الموقف أو المناسبة و الموضوع الذي يجري حوله التفكير.

— يحدث التفكير الإيجابي بأشكال و أنماط مختلفة (لفظية، رمزية، كمية، مكانية، شكلية) لكل منها خصوصيته. (قانع،32،1430)

كما يذكر بيفر أن هناك نقاط أساسية لكي يحيا الإنسان حياة سعيدة من خلال التفكير الإيجابي منه خلق المناخ الذي تستطيع من خلاله أن توظف كل إمكانياتك و تحمل المسؤولية عن سلامتك و النضال لتحقيق أفضل العلاقات في حياتك و العناية بصحتك

و التخلص من العلاقات المدمرة إستخدام إمكانيات عقلك و تخصيص وقت للنفس و فعل الأشياء التي تطغى على حياتك (بيفر، 32، 2005)

5.1 النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

تختلف النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي باختلاف المحتوى الذي تتضمنه هذه النظريات وبإختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير منها:

1. نظرية هاريسون وبرانسون HARRISON ET BRAMSON:

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الأفراد و طبيعة الإرتباط بينها وبين سلوكهم الفعلي ، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير ، وكيف تتم والفروق بين الأفراد في أساليب التفكير ، وقد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عددا من الإستراتيجيات يمكنه تخزينها وتتم وهذه الإستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية، مما يؤدي إلى تفضيل إستراتيجية خاصة (الطيب، 2008)، وقد صنفت هذه النظرية أساليب التفكير الإيجابي إلى خمسة أساليب هي:

1- الأسلوب التركيبي 2- الأسلوب المثالي 3- الأسلوب الواقعي 4- الأسلوب العلمي 5- الأسلوب التحليلي ، وأكدت هذه النظرية على أن هذه الأساليب هي فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالعالم والآخرين ، وذكرت النظرية أن الفروق في السيطرة النصفية للمخ تؤدي إلى فروق في التفكير وفي طريقة الشروع في تناول المشكلة الأمر الذي يؤدي إلى فروق حقيقية في أساليب التفكير ، وفي هذا الإطار يشير (حبيب 1997) إلى أن هاريسون وبرانسون يتوقعان أن يؤدي سيطرة النصف الأيمن قد تؤدي إلى إستخدام إستراتيجيات التفكير التركيبي . (حبيب، 89، 1992)

2. نظرية جوبنس GUBBINS :

قدم جوبنس عام 1995 مصفوفة لعمليات التفكير تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية و تحدد هذه المستويات على النحو التالي:

• مستوى حل المشكلات: و يشمل على التعرف على المشكلة و تحديدها، وصياغة الفروض ، وصياغة الحلول المناسبة ، وإنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة ، وصياغة

الحلول البديلة، وإختيار أفضل للحلول، وتطبيق حل تم قبوله، والوصول إلى النتائج النهائية.

- مستوى إتخاذ القرار: و يشمل على صياغة الهدف و توضيحه ، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحديد البدائل الممكنة والتعرف عليها وإختبار ودراسة البدائل وترتيب البدائل و إختيار أفضلها وتقويم المواقف.
- مستوى الوص وإلى الإستنتاجات: و يندرج تحت هذا المستوى كل من التفكير الإستقرائي والتفكير الإستنباطي.
- مستوى التفكير التباعدي: و يتضمن على عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث ، وإنتاج الأفكار المتعددة(الطلاقة) ، وإنتاج الأفكار المتنوعة(المرونة) ، وإنتاج الأفكار الفريدة(الأصالة) ، وإنتاج الأفكار المتطورة.
- مستوى التفكير التقويمي : ويشمل على التمييز بين الحقائق والأراء والحكم على مصداقية المصدر والمرجع والتعرف على المشكلات وتحليلها وتقويم الفروض وتصنيف البيانات والتنبؤ بالنتائج .

3 نظرية كوستا COSTA :

- حدد كوستا فيعام 1995 أربع مراحل هرمية تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة لها، و تعد عمليات كل مستوى أساسا للمستوى الأتي بعدها وهذه المراحل هي:
- المهارات المنفصلة للتفكير: و تشمل مجموعة جوانب عقلية فردية منفصلة وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الأكثر تعقيد وهي إدخال وتشغيل البيانات وإستخراج النتائج بعد التعديل والتطور.
 - إستراتيجيات التفكير: و تتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير السابقة من خلال الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة المختلفة والتي تتطلب حلولاً وإجابات لم تكن معروفة من قبل وهذه الإستراتيجيات هي : حل المشكلات والتفكير الناقد وإتخاذ القرار والإستدلال والمنطق.

- التفكير الإبتكاري : وتشمل هذه المرحلة على مجموعة من السلوكيات التي تتصف بالجدة والإستبصار ، والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الجديدة والنتائج المنفردة والحلول المبتكرة للمشكلات هي: الإبداع والطلاقة والتفكير المجازي وتحدي الصعاب وتصميم النماذج والإستبصار والخيال.
- الروح المعرفية: يرى كوستا أنه مع توافر المستويات السابقة لابد من وجود عامل أساس و هو وجود قوة الإرادة و الإستعداد والرغبة و الإلتزام وه وما أسماه بالروح المعرفية التي تتضمن الصفات الأتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير.

4. نظرية برسيسن preseion :

- يذكر الطيب (2007) أن هذه النظرية تصنف عمليات التفكير إلى نموذجين هما:
- أ - نموذج العمليات الأساسية للتفكير: وهي السببية و التحويلات وإدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة المميزة.
- ب - نموذج العمليات المركبة للتفكير: و هي حل المشكلات و إتخاذ القرارات والتفكير الناقد والتفكير الإبتكاري، وتعتمد هذه العمليات على العمليات الأساسية السابقة. (الطيب،2002،ص79)

5. نظرية المخ لهيرمان gerrmann :

- تعرض النظرية لأربعة أساليب في التفكير وهي:
- أ - الأسلوب المنطقي: يتصف الشخص الذي ينتج هذا الأسلوب من التفكير بالقدرة على بناء قاعدة معرفية و التمکن من فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.
- ب - الأسلوب التنظيمي: يقوم الشخص الذي ينتهج هذا الأسلوب من التفكير بجدولة و تنظيم الأنشطة و الإهتمام بالتفاصيل وصياغة الأهداف والتحرك لتحقيقها.
- ج - الأسلوب الإجتماعي : يتصف الشخص الذي ينتهج هذا الأسلوب من التفكير بالقدرة على الإتصال المباشر على الآخرين والتعامل معهم

د - الأسلوب الإبتكاري: يتصف الشخص الذي ينتهج هذا الأسلوب من التفكير بالقدرة على إيجاد البدائل و تخطي الحواجز والعقبات و إقتراح أفكار جديدة.

6 . نظرية التحكم العقلي الذاتي لستيرنبرج sternberg:

تعد هذه النظرية من أحدث النظريات المفسرة لأساليب التفكير، حيث ظهرت في صورتها النهائية عام 1998، وتقوم فكرة النظرية العقلية على أن أشكال الحكم التي يراها الناس ليست متطابقة إنما هي إنعكاسات خارجية لما يدور في أذهان الآخرين فهي تمثل الطرق البديلة لتنظيم الأفكار، وبالتالي فإن أشكال الحكومة التي يراها الناس إنما هي مرايا لأذهانهم، لذا فهم يستطيع والتحكم في عقولهم ولديهم الحاجة الملحة لذلك فهم جزء من المجتمع الذي ه وباجة لأن يحكم نفسه بنفسه كي يتمكن من تحقيق أهدافه وتجاوز العقبات التي تحول دون ذلك

وبعد ستيرنبرج أساليب التفكير هي الأدوات التي يستخدمها الناس للتحكم في عقولهم وهي عبارة عن مرآة داخلية لجوانب السلطات التي يرونها في العالم الخارجي وتتمثل هذه الجوانب فيمايلي:

1 - الوظائف: وتشمل ثلاث وظائف رئيسية للسلطات هي : الوظيفة التشريعية والوظيفة التنفيذية والوظيفة الحكيمة.

2 -الأشكال: وتشمل أربعة أشكال رئيسية للحكومات هي: الملكية، الهرمية، الأقلية، الفوضوية

3 -المستويات: و تشمل مستويين رئيسيين للحكومات هما: العالمية والمحلية.

4 - المجالات: و تشمل مجالين رئيسيين للحكومات هما: المجال الداخلي ولمجال الخارجي.

5 . النزعات: وتشمل نزعات الحكومات التي تتمثل في المحافظة والتحررية.

— ويرى ستيرنبرج أن هناك ثلاثة عشر أسلوبا للتفكير تتدرج تحت المجالات الخمس السابقة للحكومات على النحو التالي:

1. الوظائف: أساليب التفكير (التشريعي و التنفيذي والحكمي).

2. الأشكال: أساليب التفكير (الملكي و الهرمي والأقلي والفوضوي).

3. المستويات: أسلوب التفكير (العالمي و المحلي).

4. المجالات: أسلوب التفكير (الداخلي و الخارجي).

5. النزعات: أسلوب التفكير (المحافظ و المتحرر). (سعيد، 64، 2012)

6.1- تنمية التفكير الإيجابي :

توجد العديد من القواعد و الإستراتيجيات التي يمكن للفرد إتباعها لإكتساب التفكير الإيجابي، ومن أهم هذه القواعد مايلي:

1 - إكتشاف المواهب: يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها و إخراجها و الإستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك مماثلاً لمن حوله

2 - التوقع الإيجابي للأمور: يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلى أن التفكير في أمر ما، و التركيز عليه ه وأحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبياً أ وإيجابياً، إن ما يفكر فيه المرء تفكيراً مركزاً في عقله الواعي ينغرس في خبراته و يندمج بها، وأياً يكن ما نعتقده فسيتحول إلى حقيقة حين نمنحه مشاعرنا، وكلما إشتدت قوة إعتقادنا و إرتفعت العاطفة التي تضيفنا إليه يتعاضم بذلك تأثير إعتقادنا على هذا السلوك(تريسي 1992،230)

3 -بناء الهوية الإيجابية للذات: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، و إحساسه بذاته، وللهوية أثر كبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه ونظراً لقوة تصور الإنسان الشخصي لذاته فإنها تؤدي دائماً سلوكاً خارجياً يتفق مع صورته عن ذاته الداخلية (حريري،110،2002)

4 - تحسين التفكير: يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، و أن يتقدم و يتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا لا علاقة له بالعمر أ والظروف

5 - توسيع نطاق التفكير و الخروج من الدوائر الضيقة: إذا كان الشخص طالباً على سبيل المثال فعليه ألا يحصر تفكيره و اهتمامه في المناهج الدراسية استعداداً للإمتحان فقط، وإذا كان موظفاً أ وعاملاً فعليه أن يتحرر من قيود الكسب المادي فقط وأن يبحث عن مجال لتطوير نفسه وهواياته ونشاطاته فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

6 — التفاؤل والأمل: يقصد بالتفاؤل الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات و التحديات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته، وأن يتحكم في حياته بحكمة وذكاء في مواجهة المشكلات المختلفة.

7- إن تعلم إستراتيجية رمي الأحمال والهموم أولاً بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل التفكير في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائماً حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر

8 — العمل على بناء الثقة بالنفس، وذلك من خلال تقدير الذات في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نح وأعمال أكثر نجاحاً. (دبليو، 2003، 142. 143)

2-التوافق النفسي:

1.2 تعريف التوافق:

يعرف أنجلش 1958 التوافق بأنه حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادراً على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية و الإجتماعى التي تفرض نفسها عليه(الشاذلي،73،2001)

كما يعرفه لازاروس بأنه مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات والضغوط المتعددة. (القذافي،1998، 109)

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق ه وعبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها
تعريف التوافق النفسي:

-التوافق النفسي ه ومدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق و الشعور بالأمن و الإطمئنان بعيداً عن الخوف. (حامد زهران،94،2005)

-التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سرى ه وعملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه و في بيئته وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته
(سرى،152،2000)

ويشير الباحث حامد زهران إلى أن التوافق النفسي ه ومرادف للتوافق الشخصي يعني السعادة عن النفس و الرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية(الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة(الخارجية). (زهران،08،1994)

• تعريف مصطفى فهمي: ه والقدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته، كما يؤكد على العلاقة بين مفهوم الذات و التوافق لأن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والإجتماعي. (الزيات،21،1986)

• تعريف فرج عبد القادر و آخرون: بأنه معيار أساسي لتحقيق السواء النفسي و الإجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع. (كامل،09،1993)

• تعريف عبد المنعم المليجي: هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته. (المليجي،385،2006)

• تعريف كارل روجرز: وه وقدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته ،ثم العمل على من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته (بطرس ، 113،2008)

مما سبق عرضه للتعريفات السابقة والمتعددة للتوافق النفسي يمكن تقديم تعريف شامل وهو: أن التوافق النفسي ه وقدرة الفرد على تغيير و تعديل سلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون قادرا على مواجهة المواقف بشكل إيجابي من أجل تحقيق توافقه الشخصي و الإجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

2.2 مكونات وأبعاد التوافق النفسي:

عند الحديث عن التوافق النفسي يتبادر إلى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام الواسع و الذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية و الإجتماعية، وبالرغم من أن هناك محصلة عامة للتوافق يمكن أن يشار إليها على هذا الأساس فإنه لا يمكن تجاهل الجوانب المختلفة له، وفي هذا المجال يشير حامد عبد السلام زهران إلى أن للتوافق النفسي أبعاد تشمل:

1-1 التوافق الشخصي (النفسي): و يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النم وفي مراحل المتابعة.

1-2 التوافق الإجتماعي: و يتضمن السعادة مع الآخرين و الإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية، والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغير الإجتماعي، والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية.

1-3 التوافق المهني: ويضم الإختيار المناسب للمهنة و الإستعداد عما وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب. (زهرا، 27، 1997)

1-4 التوافق الصحي (الجسمي): ه وتمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية و العقلية و الإنفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالإرتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته، وتمتعه بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة و الإلتزان وسلامة في التركيز ومع الإستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أ وضغط لهتمته ونشاطه.

1— 5 التوافق الأسري: ه وتمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وتحن وعليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة و احترامها له، وتمتعه بدور فعال داخل الأسرة وأن يكون أسلوب التقاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساعدته في تحقيق أكبر عدد ممكن من الثقة بالنفس و فهم ذاته، وأن تحسن الضن به وتقبله في إقامة علاقة التواد والمحبة (مصطفى، 2010، 85).

. مما سبق ذكره عن أبعاد التوافق النفسي يتضح أن التوافق ه وقدرة الفرد على مواجهة ما يتعرض إليه من مشاكل وأزمات و قدرته على حلها، وأن يكون في حالة توافق مع نفسه ومع مجتمعه الذي ه وجزء منه والذي يعيش فيه ويتفاعل معه، أي أن تكون العلاقات

جيدة بين الفرد والبيئة، بحيث يستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما تفرضه عليه البيئة من مطالب

2 . 3 . العوامل المؤثرة في التوافق النفسي: يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق

النفسي و يلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة و غير مباشرة:

3 . 3 . 1 التوافق النفسي و مطالب النمو: من أهم عوامل إحداث التوافق

المباشرة و تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها و بكافة

مظاهره (جسميا، و عقليا، وإنفعاليا، و اجتماعيا)

و مطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد و التي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد (زهران، 42، 2002) و يؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، و يسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة و في المراحل التالية و يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد و فشله، و صعوبة تحقيق النمو الأخرى في نفس المرحلة و في المرحلة التي تليها.

3- 3 - 2 التوافق النفسي و دوافع السلوك: من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي هي إشباع دوافع السلوك و حاجات الفرد و هذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك، و يعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية و أمثلتها الحاجات الحيوية و إشباعها ضروري لحياة الفرد و العوامل النفسية الاجتماعية مثل: الحاجات النفسية (الأمن و الاجتماع و تأكيد الذات) و إشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي.

3 - 3 - 3 التوافق و حيل الدفاع النفسي: هي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي و هي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويبه و مسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر و القلق

الناجمة عن الإحباط و الصراعات التي لم تحل و التي تهدد أمنه النفسي، و هدفها وقاية الذات و الدفاع عنها و الإحتفاظ بالثقة في النفس و احترام الذات و تحقيق الراحة (زهرا،42،2002)

4.2 النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

ينظر غالبية علماء النفس على إختلاف مدارسهم إلى التوافق على أنه السواء والخل ومن الإضطرابات و الصراعات النفسية، والقدرة على الإنسجام مع النفس والأخرين، ومع هذا الإجماع فإن لكل مدرسة فكرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق النفسي وعملياته وعوامله، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية للتوافق:

▪ **النظرية السلوكية:** يتمثل التوافق لدى السلوكيين في إستجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد و التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة ، فترار إثابة السلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة ، وعملية توافق الفرد لدى واطسون وسكينر لا يمكن أن تتم وعن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو وإاثابات البيئة

- أما السلوكيون المعرفيين أمثال الباحث "ألبرت بندورا" والباحث "مايكل ماهوني" إستبعد وتفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية وإعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزاملة للأفكار والمفاهيم الأساسية، أي أن "بندورا" و "مارهوني" رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية (بن سيتي،16،2013)

- يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن التوافق ه ونمط من المسايرة الإجتماعية ، لأن المسايرة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة

▪ **النظرية الإنسانية:** تذهب هذه النظرية إلى أن المحدد الأساسي والمهم للسلوك ه وعملية إدراك الإنسان له أ والطريقة التي يدركها الفرد المحيط، حيث يرى روجرز الهدف منه ه وتحقيق الذات.

. كما يرى أيضا أن التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، والإحساس بالحرية و الإنفتاح على الخبرة.

-أما ماسل وأكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق الأسري (جاسم، 27، 2004)

كما قام ماسل وبوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي:

- الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات بتلقائية، التمرکز الصحيح للذات وهي كلها تؤدي إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه و مع الآخرين (فروجة، 2011، 116.117)

كما يشير أيضا إلى أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، و أن الكائن الحي يسعى ليحقق حاجاته بصورة هرمية

- أما هورني قد أرجع التوافق أ وعدمه إلى عملية التنشئة الإجتماعية التوافق النفسي من وجهة نظر المدرسة الإنسانية يعني مدى إدراك الفرد لقدراته و إمكانياته ومدى قدرته على استثمار هذه القدرات وتلك الإمكانيات في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته بما يمكنه من تحقيق ذاته وشعوره بإنسانيته. (إسماعيل، 86، 1997)

- يرى أصحاب الإتجاه الإنساني أن توافق الفرد لا يتم إلا بعد إشباعه لحاجاته الأساسية، ومدى إدراكه لقدراته وإمكانياته في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة مما يحقق ذاته وشعوره بالإنسانية فالشخص المتوافق ه ومن يتقبل المسؤولية ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين.

■ **النظرية البيولوجية:** من مؤسسها الباحثين "داروين، مندل، كالمان، جالتون" تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الأمراض في أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات و اضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط، أ وتعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

. يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية و بالتالي التوافق التام للفرد(التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ، ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية إنسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فه و إختلال التوازن الهرموني أ ونشاط أ ووظيفة من وظائف الجسم. (فروجة،145،2011)

▪ **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد أن عملية التوافق لدى الفرد غالبا ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا تعي الاسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق ه والشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة إجتماعيا. (الشاذلي،105،2001)

ويعتمد التوافق النفسي لدى فرويد على الأنا ، فالأنا تجعل الفرد متوافقا أ وغير متوافق فالأنا القوية تسيطر على اله و ، والأنا الأعلى تحدث توازنا بينهما وبين الواقع ، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام اله فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أ والمثل ، مما تؤدي بصاحبها إلى الإنحراف وعدم مراعاة الواقع الذي يعكس عليها سلبا ومن ثما إلى الإضطراب وإما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أ وتشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي على الإضطراب النفسي وسوء التوافق النفسي. (سفيان،165،2004)

▪ **النظرية المعرفية:** يرى أصحاب المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته و قدرته و التوافق معهما حسب الإمكانيات المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي، وعلى هذا الأساس فقد أكد" ألبرت إليس" على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات ، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لإضطرابه الإنفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية. (زهرا،20،2005)

4.2 تنمية التوافق النفسي:

1 . العلاقة الصحيحة مع الذات: وتتمثل في ثلاث أبعاد:

1- 1 فهم الذات: ويعني أن يعرف الفرد نقاط القوة ونقاط الضعف لديه و أن لا يبالغ في تقدير خصائصه ولا يقلل من شأنها

1 - 2 تقبل الذات: وهذا يعني أن يقبل الفرد ذاته بإيجابياتها و سلبياتها وأن لا يرفضها لأن رفض الذات يؤدي إلى رفض الآخرين وال فشل في التوافق.

1 - 3 أن يسعى الفرد إلى تطوير ذاته و يكون ذلك بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على القصور والضعف.

2 المرونة: وهي محاولة الفرد إيجاد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول للهدف كذلك يمكن أن ينصرف عن الموقف كلياً إذا وجد أن الهدف أعلى من مستوى إمكانياته .

3 الشعور بالأمن: يشعر الفرد المتوافق إيجابياً بالأمن والطمأنينة بصفة عامة وهذا لايعني أن الإنسان السوي لا ينتابه القلق ولا يمر بحالات صراع بل يشعر بالقلق عندما توجد مواقف مثيرة للقلق.

4 . الإفادة من الخبرة: و يتضمن تعديلاً في السلوك عند الضرورة بناء على الخبرات التي يمر فيها مثل موقف يمر به يضيف إلى خبرته مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المواقف المستقبلية.

5 التناسب: ويعني عدم المبالغة ومواجهة الموقف بما يقتضيه و خاصة في المجال الإنفعالي والمظهر السليم في الإنفعال وأن تكون حساسية الفرد الإنفعالية متناسبة تستند عن الظروف التي تحيط به وأن تبقى ضمن حدود تحكمه تحكما مناسباً مع مستوى نموه العام ، و يشعر الفرد السوي بالسرور والحزن والدهشة لكي يعبر بقدر مناسب مع المثيرات التي أثارته(كفافي،1987،31،27)

6 — الواقعية للحياة: وتشير إلى إدراك مناسب للحقيقة وفي تقدير الأمور، لأن البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطيء للأمور مما قد يسبب له المشاكل الشخصية و الإجتماعية كما ويتطلب فهم الواقع و الإلتزان في ردود الأفعال وفي تفسير ما جرى في المجتمع.(الداهري، والعبيدي،54،1999)

7 — القدرة على مواجهة الإحباط: يتصف الإنسان ذ والتوافق الحسن بقدر على مواجهة الإحباط وصلابة قوية إزاء متاعب الحياة و أحداثها اليومية ، كما ويتصف بدرجة عالية

من التحمل والصمود ومواجهة عقلانية لمواقف الإحباط ألا يطغى عليها الإنفعال و التخطب.

8 — القدرة على إتخاذ القرار وتحمل المسؤولية: إن مواقف الحياة تجعلنا دائما بحاجة إلى إتخاذ قرارات و تتصل القرارات بتحقيق أهدافنا وإشباع حاجاتنا في إطار إجتماعي تحكمه قواعد وقوانين وأعراف ومعايير سلوكية، وإن علامات التوافق الجيد ه و قدرة الفرد على تحمل المسؤولية لأفعاله وإتخاذ القرارات السليمة.(الطحان،180،1987)

ويتضح للباحث أن من الأسباب المؤدية للتوافق الجيد هي:

. تحقيق الأهداف بوسائل مشروعة

. النجاح في إتمام الأهداف المشروعة

. القدرة على مواجهة الضغوط والعوائق بأسلوب توافقي

. معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته بشكل واقعي

. عدم الإستغراق في إستخدام الحيل النفسية و التعامل مع الأمور بواقعية

2 . 5 العلاقة بين التفكير الإيجابي و التوافق النفسي:

يؤثر التفكير الإيج

ابي على البناء التوافقي النفسي للفرد ، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح

فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- التمتع بالأمن النفسي و الواقعية في إختيار أهداف وأساليب تحقيقها.

- التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد و تنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية

و الإجتماعية.

- الشعور بالسعادة و الراحة النفسية و الرضا عن الذات.

- الإلتزان الإنفعالي و القدرة على مواجهة التحديات والأزمات والمشاعر والإحباط

والضغوط بأنواعها المختلفة.

- التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي و الأسري والإجتماعي.

- التقبل الواقعي و المرونة و الإستفادة من الخبرات السابقة.

- القدرة على التكيف مع المطالب و الحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية. (وافي، 67، 2006)

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل كلا المتغيرين وتطرقنا إلى الجانب النظري وكان محتواه كالتالي فيما يخص بمتغير التفكير الإيجابي فتم التطرق إلى مفهومه، ومكوناته، والنظريات المفسرة له، وكذا الطرق والاستراتيجيات لتنميته والرفع من مستواه عند الفرد، وفيما يخص المتغير الثاني متغير التوافق النفسي فتم تناول مفهومه، ومكوناته، والنظريات المفسرة له، والأساليب المهمة لتنميته، وكذا العلاقة بين المتغيرين.

الجانب التطبيقي

تمهيد

1. المنهج

2. الدراسة الاستطلاعية

3. مجتمع وعينة البحث

4. أدوات الدراسة

5. تطبيق الدراسة

6. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تناولنا الجانب النظري نتعرض في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية حيث نتطرق إلى توضيح الخطوات المبدئية للبحث من اختيار المنهج المتبع والأدوات التي سوف تطبق والدراسة الاستطلاعية التي من خلالها نقوم بدراسة الخصائص السيكومترية للأدوات ثم نتناول الدراسة النهائية حيث يتم فيها توضيح العينة النهائية المعتمدة وكذا المعالجة الإحصائية للبيانات .

1. الإطار الزمني والمكاني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 13 . 20 فيفري العينة ووزعنا عليهم الاستبيان وبعد الاطلاع على محتواه من طرف العينة وجهوا بعض الأسئلة والاستفسارات وأجبنا عليها.

تمت الدراسة الاستطلاعية بثانوية بكار بحري بولاية الوادي.

2- المنهج:

المنهج المتبع حسب صياغة الموضوع و الإشكالية التي تبحث في معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي، فإن المنهج الوصفي الإرتباطي . يعرف المنهج بأنه : " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة تماما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون لها جاهلين، وإما بالبرهنة عليها حين نكون لها عارفين "(بحوش، الذنبيات، 36، 2001)

وقد إرتأينا إتباع المنهج الوصفي الإرتباطي لتلاؤمه مع طبيعة الدراسة، حيث يساعدنا المنهج الوصفي الإرتباطي على وصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميًا، أي تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها بالبعض الآخر (أب وعلام، 231، 2004)

يعتبر البحث الأرتباطي مفيدا بصفة خاصة في مجال العلوم الاجتماعية و النفسية، حيث يسمح بدراسة متغيرات متعددة معا وفي أن واحد وهذا يتماشى مع طبيعة هذه العلوم والتي تحكمها العلاقة الشبكية أكثر من كونها تخضع للعلاقة السببية، بمعنى أن دراسة سلوك الطالب في الجامعة ه وعادة نتاج عدة متغيرات وليس نتاج عامل واحد.

(علاوي و راتب، 204، 1999)

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ضرورية ومرحلة في البحث لا يمكن الاستغناء عنها فمن خلالها وبناءا عليها يتضح لنا الطريق و نكتشف عن الصعوبات التي قد تواجهنا في التطبيق و محاولة تفاديها في الدراسة الأساسية و ما يظهر من نواحي تستوجب التفسير وبالتالي فإنه يتسنى لنا القيام بالمراجعة النهائية لخطوات و إجراءات البحث. (خليفة، 2007، 76)

تعتبر العينة نسبة جزئية مأخوذة من العدد الإجمالي أو المجتمع الأصلي حيث أنه من الصعب دراسة كل فرد على حدى، فعلى الباحث أخذ عينة مناسبة (بوعلاق، 2009، 23) وقد تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بطريقة قصدية حيث توجهت لثانوية بكار بحري قبل العطلة الربيعية ، وبالتحديد لقاءات الدراسة بالثانوية ، وتوجهت لبعض الأفراد وسألتهم فيما إذا كان بمقدورهم الإجابة على أسئلة المقياسية اللذان يخصان الدراسة وأعلمتهم بعنوان الدراسة وكيفية الإجابة على المقياسين فكانت العملية سلسة ولم أواجه عراقيل في الدراسة الإستطلاعية وكان تعاون التلاميذ إيجابى، كما تم إستخدام أداتين في هذه الدراسة الأولى تقيس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم 2008 و الثاني يقيس التوافق النفسي لزينب محمود شقير 2013

أما بخصوص التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة فقد إرتأينا أن نطبقها بثانوية بكار بحري و اخترنا فوجا واحد و يتمثل في قسم سنة أولى جذع مشترك علوم و تكنولوجيا و الذي يلغى في العينة الأساسية لهذه الدراسة فتم إختيار 30 فرد من القسم المستهدف لمعرفة مدى إستجابتهم للمقياس حول المقاييس بعد التعديل فيهم بما يتناسب مع خصائص العينة المدروسة

-مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ ثانوية بكار بحري بولاية الوادي المكون عددهم 725 تلميذا موزعين كالتالي:

جدول رقم (1): يوضح توزيع مجتمع الدراسة الأساسية

الأفواج	عدد الطلبة	التخصص	المستوى
5	200	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا	سنة أولى ثانوي
2	80	جذع مشترك آداب	
3	110	علوم تجريبية	سنة ثانية ثانوي
1	27	تسيير وإقتصاد	
1	27	تقني رياضي	
2	54	آداب وفلسفة	
3	119	علوم تجريبية	سنة ثالثة ثانوي
1	40	تسيير وإقتصاد	
1	29	تقني رياضي	
1	39	آداب وفلسفة	
20	725		المجموع

- طريقة الاختيار:

قمنا باختيار العينة بالطريقة العنقودية على اعتبار أن مجتمع الدراسة يتكون من مجموعات وتحوي كل مجموعة على مفردات المجتمع هذه المجموعات تكون ما يسمى بالعناقيد (بوعلاق، 27، 2009)

وهي في حالتنا الأفواج وهذا لسهولة الاتصال بالتلاميذ عن طريقها ونختار عدد من الأفواج بطريقة عشوائية بسيطة واستعملنا المعاينة الطبقية وذلك من خلال مستوى سنة أولى ومستوى سنة ثانية ومستوى سنة ثالثة وهي المعاينة النسبية نقوم بسحب من كل طبقة عددا تناسب مع نسبة عدد أفراد الطبقة على المجتمع (أبوعلام، 21، 2004)

وتتمثل الطبقات في الأقسام والشعب فنستعمل المعاينة الطبقيّة والعنقودية أو ما يسمى تركيب المعاينات. (أنجرس، 317، 2006)

وعملياً بعد توزيع الاستبيان على طلبة العينة المستهدفة وفق هذا الجدول استطعنا استرجاع 131 إجابة نظراً لغياب بعض التلاميذ وعدم الإجابة الكاملة وهذا العدد الذي يمثل العينة الأساسية كافي للدراسة كما ذكرنا أنفاً.

من خلال العينة درسنا خصائصها وفق الشعب والمستوى والجنس والعمر، ولخص ذلك في الجداول التالية:

جدول رقم (2): تقسيم العينة حسب التخصص

السنة	الشعبة	العدد	النسبة
سنة أولى	جذع مشترك علوم وتكنولوجيا	31	23.6
	جذع مشترك أداب	12	15.72
سنة ثانية	علوم تجريبية	35	26.71
	تقني رياضي	13	9.92
سنة ثالثة	علوم تجريبية	29	22.13
	تقني رياضي	11	8.39
مجموع		131	%100

جدول رقم (3): تقسيم العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
إناث	83	63.4
ذكور	48	36.6
مجموع	131	%100

جدول رقم (4) تقسيم العينة حسب المستوى

العدد	الأفواج	المستويات
43	2	سنة أولى
48	2	سنة ثانية
40	2	سنة ثالثة
131	6	المجموع

4- أدوات الدراسة:

إستخدمنا في هذه الدراسة أداتين لجمع البيانات حول الظواهر والمشاكل والإنفعالات التي يتعرض لها الفرد، و قد تم إختيار هذه الأدوات بما يتناسب مع الدراسة. مقياس التفكير الإيجابي و هو مقياس عبد الستار إبراهيم . تم تعديله و التغيير في بعض العبارات وإلغاء بعض الأبعاد بما يتناسب مع أفراد العينة الموجه لها . مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير وهذا المقياس كذلك تم تعديله و التغيير فيه بما يتناسب مع أفراد العينة.

4-1 مقياس التفكير الإيجابي

4-1-1 وصف المقياس :

يتكون مقياس التفكير الإيجابي من 42 بندا التي تعطي مختلف صور التفكير الإيجابي بأبعاده الستة في التوقعات الإيجابية و الضبط الإنفعالي وحب التعلم و التفتح المعرفي والشعور العام بالرضا و التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين و المجازفة الإيجابية و يحدد المجيب على المقياس في ضوء ملاحظته لنفسه في المواقف المختلفة و يحدد موقفه من كل بند باختيار بديل واحد فقط من خمسة بدائل بما يوضع ما إذا كان السلوك الذي يتضمنه هذا البند يحدث بالنسبة له: دائما غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا. اعتمدنا على مقياس واحد في إعداد المقياس الحالي حيث قمنا بالتعديل بعض البنود و الإضافة بما يتماشى مع خصائص عينة البحث وهدفه و المقاييس التي اقتبسنا منها هي: مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم 2008.

4-1-2- مراجعة المقياس:

بعد إعداد هذا المقياس قمنا بعرضه على 7 محكمين من الخبراء (أنظر الملحق) حيث وفونا بجملة من الملاحظات والتعديلات تم أخذها بعين الاعتبار ومن ذلك:
. كثرة بنود المقياس الذي كان يحتوي على واضطررنا لحذف بعض البنود وهذا من أجل تقليص عددها وأبقينا إلا البنود التي كانت محل اتفاق في أنها تقيس وقلصناه.
. تصحيح لغوي أو إعادة صياغة بعض البنود لزيادة في الوضوح
. تغيير أو حذف بعض الكلمات في التعليمات، مع اتفاق المحكمين على وضوح التعليمات وملائمتها

. البدائل المقترحة كانت محل قبول جل المحكمين
. البيانات الشخصية كانت محل اتفاق من طرف المحكمين إلا فيما يخص البيان المتعلق بمستوى الدخل الذي تم إلغاؤه.

4-1-3- تصحيح المقياس:

يتكون مقياس التفكير الإيجابي من 42 بندا وفق 5 مستويات حيث نعطي 5 علامات على دائما و 4 على غالبا و 3 على أحيانا و 2 على نادرا و 1 على أبدا مع ملاحظة أن كل البنود في الاتجاه الإيجابي للسمة المقايسة.

4-1-4- الخصائص السيكومترية :

وزعنا 34 استمارة على العينة الاستطلاعية المحددة سلفا و تحصلنا على 30 إجابة، وقمنا بمعالجة النتائج فيما يخص الدراسة السيكومترية لأداة الدراسة، فالمقياس الجيد ه والذي يتمتع بالخصائص السيكومترية الجيدة لذلك كان من الضروري علينا حساب صدق وثبات المقياس المطبق في هذه الدراسة.

. الصدق: ويقصد بالصدق أن يقيس المقياس فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع لقياسه ونتأكد من صدق المقياس من خلال 3 طرق:

1.4.1. صدق المحكمين : قمنا بعرض الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من

المحكمين المتخصصين في المجال وذلك لإبداء الرأي في العبارات ومدى مناسبتها وفي ضوء ذلك يتم حذف العبارة التي يتم الحكم عليها بأنها غير مناسبة أو ذات فكرة متكررة في عبارات أخرى وكذلك التي لم تصل نسبة اتفاق المحكمين على مناسبتها إلى درجة معينة.

. وهذه الطريقة نتأكد بها من صدق المحتوى أ والمضمون الذي ه وفحص المقياس فحسا منطقيا دقيقا بغرض تحديد ما إذا كان يغطي بالفعل عينة ممثلة للسلوك المراد قياسه تحليلا يتيح الكشف عن عناصره ومكوناته الأساسية بحيث تصبح فقرات المقياس بمثابة العينة الممثلة حقا لهذه العناصر والمكونات، وتقديرات الخبراء أ والحكام هنا هي المحكات التي تستخدم لتحديد هذا الصدق. (عباس،25،1996)

4.1.4.2 - صدق الاتساق الداخلي:

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي درسنا معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية، ثم قمنا بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل مقياس، ثم نحسب ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون وباستعمالنا برنامج الحزمة الإحصائية spss، فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (5) : قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.706	دالة عند 0.01
2	0.705	دالة عند 0.01
3	0.665	دالة عند 0.01
4	0.687	دالة عند 0.01
5	0.796	دالة عند 0.01
6	0.796	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (07) الذي يلخص النتائج التي أعطاها البرنامج spss أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطا إيجابيا بين الأبعاد و المقياس ككل مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي

4.1.4.3 - صدق المقارنة الطرفية :

قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيبا تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياسين ، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30 مجموعة عليا تكونت من 9 أفراد وأخرى دنيا تكونت من 9 أفراد من العينة الاستطلاعية، وبعد ذلك قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين وحساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين الدنيا والعليا والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (6): قيم "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	188.56	10.73	7.70	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	9	158.67	4.47		

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال

-الثبات : هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا

-طريقة التجزئة النصفية :

قمنا بتقسيم المقياس إلى فقراته الزوجية و الفردية ثم استخدمنا درجات النصفين في حساب معامل الارتباط بينهما ،فنتج معامل ثبات نصف المقياسين وبعد ذلك قمنا باستخدام معادلة سيبرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص :

جدول رقم(7):قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس باستعمال

معادلة سيبرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	قيمة معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	42	0.82

من الجدول رقم (7) نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول

. طريقة معامل ألفا كرونباخ : نحسب معامل ألفا للمقياس

جدول رقم(8): قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	42	0.78

تشير البيانات في الجدول إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ و تظهر أنها مقبولة إحصائيا

2 مقياس التوافق النفسي

- وصف المقياس :

- مقياس التوافق النفسي: يتكون مقياس الضغوط النفسية من 32 بند التي تغطي صور التوافق النفسي بتعريفها الإجرائي وهذا في مختلف المواقف الحياتية تشمل الجوانب الشخصية و الصحية والأسرية و الإجتماعية ويحدد المجيب على المقياس في ضوء خبرته الفعلية أ والمتوقعة في المواقف المختلفة موقفه من كل بند باختيار بديل واحد فقط من خمسة بدائل يوضح ما إذا كان الموقف الذي يتضمنه هذا يحدث بالنسبة له: دائما، غالبا، أحيانا، أبدا

وقد اعتمدنا في إعداد المقياس الحالي لزينب محمود شقير 2013

حيث أخذنا مجموعة من البنود وقمنا بتعديلها والتقليص منها والإضافة بما يتماشى مع خصائص مجتمع الدراسة وهدفها.
يتكون من أربعة أبعاد وهي كالتالي: التوافق الشخصي . التوافق الصحي . التوافق الأسري . التوافق الإجتماعي.

-مراجعة المقياس:

بعد إعداد المقياس قمنا بعرضه على 7 محكمين من الخبراء (أنظر الملحق) حيث وفونا بجملة من الملاحظات والتعديلات تم أخذها بعين الاعتبار ومن ذلك:
. كثرة بنود المقياس حيث قمنا بالتخلص من بعض البنود المتشابهة وتقليصها
. تصحيح لغوي أ وإعادة صياغة بعض البنود لزيادة في الوضوح
. تغيير أ وحذف بعض الكلمات في التعليمات، مع اتفاق المحكمين على وضوح التعليمات وملائمتها

. البدائل المقترحة لكلا المقياسين كانت محل قبول جل المحكمين
. البيانات الشخصية كانت محل اتفاق من طرف المحكمين إلا فيما يخص البيان المتعلق بمستوى الدخل الذي تم إلغاؤه.

. اضطررنا لحذف بعض البنود وهذا من أجل تقليص عددها و دمج بعض أبعاد مقياس التوافق النفسي و أبقينا إلا البنود التي كانت محل اتفاق في أنها تقيس

-تصحيح المقياس:

يتكون مقياس التوافق النفسي من 32 بنداً وفق 5 مستويات حيث نعطي 5 علامات على دائماً و 4 على غالباً و 3 على أحياناً و 2 على نادراً و 1 على أبداً
-الخصائص السيكومترية :

1. الصدق:

. صدق المحكمين : قمنا بعرض الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من المحكمين وذلك لإبداء الرأي في العبارات ومدى مناسبتها وفي ضوء ذلك يتم حذف العبارة التي يتم الحكم عليها بأنها غير مناسبة أو ذات فكرة متكررة في عبارات أخرى وكذلك التي لم تصل نسبة اتفاق المحكمين على مناسبتها إلى درجة معينة.

-صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بحساب ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون و باستعمالنا برنامج الحزمة الإحصائية spss، فكانت النتائج كالتالي:

جدول (9): قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1 التوافق الشخصي	0.682	دال عند مستوى 0.01
2 التوافق الصحي	0.614	دال عند مستوى 0.01
3 التوافق الأسري	0.802	دال عند مستوى 0.01
4 التوافق الاجتماعي	0.849	دال عند مستوى 0.01

. يتضح من الجدول رقم (9) الذي يلخص النتائج التي أعطاها البرنامج spss أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الأبعاد والمقياس ككل مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي
- صدق المقارنة الطرفية:

قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30 مجموعة عليا تكونت من 9 أفراد وأخرى دنيا تكونت من 9 أفراد من العينة الاستطلاعية، و بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي

و الانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفرق بين مجموعتين الدنيا والعليا والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (10): قيمة "ت" بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	145.11	5.183	8.64	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	9	123.78	5.286		

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال

-الثبات : هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا

طريقة التجزئة النصفية:

قمنا بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية ثم استخدمنا درجات النصفين في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس وبعد ذلك استخدمنا معادلة سبيرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس، وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص:

جدول (11): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس

معامل الثبات بالتجزئة النصفية	عدد البنود	عدد العينة
0.74	32	30

من الجدول رقم 11 نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول

طريقة معامل ألفا كرونباخ : نحسب معامل ألفا للمقياس

جدول (12): طريقة معامل ألفا كرونباخ نحسب معامل ألفا للمقياس

معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد البنود	عدد العينة
0.71	32	30

تشير البيانات في الجدول رقم (12) إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وتظهر أنها مقبولة إحصائياً

5- تطبيق الدراسة الأساسية :

بعد ما قمنا بالتأكد من سلامة و صلاحية الأدوات وتحديد مجتمع وعينة الدراسة ،قمنا بتطبيق الدراسة الميدانية من خلال شهر مارس 2019 قبل العطلة الربيعية .وزعنا الاستبيان على عينة الدراسة مع التأكيد عليهم أن يملأوا البيانات الشخصية و الإجابة على كل الأسئلة قبل جمعها وبعد ذلك استخدمنا الحاسوب في تفريغ البيانات وفق الأساليب المتعارف عليها لتحليلها والوصول إلى نتائج وتمت عمليات الضبط والمراجعة في كل خطوة من خطوات التحليل والمعالجة الإحصائية حيث أدخلنا البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية spss لتتم معالجتها إحصائياً

6- الأساليب الإحصائية :

إنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق و الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها ذلك أنها الوسيلة التي تمده بالوصف الموضوعي الدقيق ،وهي الأداة التي يختبر بها الباحث الفروض من خلال البيانات ويعتمد عليها من أجل إعطاء الصفة العلمية. (معمره،188،2007)

6 . 1 . معامل ارتباط بيرسون: في دراستنا هذه نبحت في الكشف عن العلاقة الموجودة بين ظاهرتين أ ومتغيرين كميين لمعرفة درجة و نوع الارتباط بينهما لذلك نستخدم معامل ارتباط بيرسون،فهو والأسلوب الإحصائي المناسب لقياس قدرة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين (الزعيبي والطلاحة،223،2003)

استعملنا عدة أساليب للتأكد من صدق وثبات المقياسين .
تقليص وحذف وإضافة البنود للتأكد من صدق المحكمين .
معامل سبيرمان لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

6 . 2 . اختبار "ت" للتأكد من الصدق التمييزي: كما يعتبر أهم الإختبارات الإحصائية وأكثرها إستخداما في الأبحاث و الدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي عينتين كما توجد فرضيتان تستخدم مع هذا الإختبار هما الفرضية العدم و الفرضية البديلة.

. معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات

. استخدام معادلة سبيرمان براون لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

6 . 3 . - استعمال برنامج SPSS :

الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية إذ يمكن للبيانات أن يكون إدخالها مباشرة بتعريف المتغيرات و التفرغ أ وملخصة بشكل تقاطعي أو بشكل جدول تكراري ونعلم البرنامج أن يتعامل معها خلال عمليات التحليل الإحصائي كأنها بيانات خام على شكل تكرارات مرتبة بشكل مصفوفة مكونة من أعمدة (متغيرات) وصفوف (حالات) (العقيلي و الشايب ،246،1998)

وقد استعملنا هذا البرنامج في حساب الارتباط باستعمال معامل بيرسون في الدراسة الأساسية وكذلك في حساب صدق الاتساق الداخلي و معامل الثبات باستعمال التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ واختبار "ت" وهذا من أجل التأكد من الخصائص السيكمترية للمقياسين.

6 . 4 . حجم التأثير

يشير حجم التأثير إلى الدلالة العلمية للنتائج وه ومؤشر يحدد درجة أهمية أ وعدم اهمية نتائج الدراسة دون الرجوع إلى حجم العينة و حجم التأثير نستعمل معامل r^2 الذي يسمى كذلك معامل التحديد ويفسر على أنه نسبة التباين المشترك الذي يمكن أن يرجع إلى أحد المتغيرين.

ويفسر حجم التأثير r^2

. حجم تأثير ضعيف عندما يكون $r^2 = 0.01$

. حجم التأثير متوسط عندما يكون $r^2 = 0.09$

. حجم تأثير كبير عندما يكون $r^2 = 0.25$ (عزت،2011)

أهمية حجم التأثير :

- . تزيد الباحثين بمؤشرات الدلالة العلمية بخلاف اختبارات الدلالة الإحصائية
- . حجم التأثير يشير إلى درجة وجود الظاهرة في المجتمع بمقياس متصل
- . تعطي إشارة إلى معني أ والدلالة الفروق بين المتوسطات
- يمكن إستخدام حجم التأثير لحساب قوة الإختبار الإحصائي
(عزت،282،2011)

خلاصة الفصل:

اتبعنا في دراستنا خطوات إجرائية تمثلت في تحديد المنهج المستخدم الذي هو المنهج الوصفي الإرتباطي المناسب لمثل هذه الدراسة و اختيار العينة عن طريق أسلوب العينة الطبقية العنقودية من مجتمع الدراسة و تناولنا الدراسة الاستطلاعية و استخدمنا أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياسي التفكير الإيجابي و التوافق النفسي حيث تأكدنا من صدقهما و ثباتهما بطرق مختلفة و تعرضنا إلى الأساليب الإحصائية المستعملة و قد وظفنا برنامج الحزم الإحصائية spss من أجل تفريغ البيانات و معالجتها و سنعرض نتائج ما توصلنا إليه في الفصل القادم

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي

تمهيد

- 1 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
- 2 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
- 3 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
- 4 . مناقشة النتائج
- 5 . استنتاج عام
- 6 . اقتراحات

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياسي التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من خلال استبيان وزع على عينة الدراسة المقدره ب131 طالب وبعد جمع البيانات وتفرغها قمنا بحساب معاملات الارتباط بالاعتماد على برنامج SPSS في ضوء الفرضيات ونعرض النتائج مع التحليل والمناقشة والتفسير كما يلي:

1- عرض وتحليل فرضيات الدراسة:

1. 1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الأولى "لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي عند تلاميذ الثانوية". قمنا بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي قمنا باستعمال برنامج SPSS والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم (13): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي

و التوافق النفسي

العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	حجم الأثر r2	
131	0.669	دالة عند 0.01	0.44	التفكير الإيجابي
				التوافق النفسي

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.669 وهي دالة عند 0.01 هذا يعني رفض الفرضية الصفرية التي تمثل فرضية الدراسة وهي غير متحققة وقبول الفرضية البديلة التي تنص على: "توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي".

أي أن هناك علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي، وهي علاقة عكسية نظرا للإشارة الموجبة لقيمة معامل الارتباط أي انه كلما كان التفكير الإيجابي أكبر كان مستوى التوافق النفسي أعلى والعكس بالعكس.

جدول رقم (14): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي

وأبعاد التوافق النفسي

العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
131	0.342	التفكير الإيجابي
		التوافق الشخصي
131	0.571	التفكير الإيجابي
		التوافق الصحي
131	0.604	التفكير الإيجابي
		التوافق الأسري
131	0.615	التفكير الإيجابي
		التوافق الاجتماعي

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن معاملات الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وأبعاد التوافق النفسي: التوافق الشخصي والتوافق الأسري والتوافق الصحي والتوافق الاجتماعي تساوي "0.342، 0.571، 0.604، 0.615، على التوالي وهي كلها دالة عند 0.01، هذا يعني أن هناك علاقة ارتباطية وكل بعد من أبعاد التوافق النفسي ورفض الفرضية الصفرية التي تمثل فرضية الدراسة وهي غير متحققة وقبول الفرضية البديلة التي

تنص على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد التوافق النفسي عند تلاميذ الثانوية".

نظرا للإشارة الموجبة لقيم معامل الارتباط أي انه كلما كان التفكير الإيجابي أكبر كان مستوى التوافق النفسي أكبر والعكس بالعكس.

2- عرض وتحليل الفرضية الأولى:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية العامة "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الثانوية".

قمنا بحساب إختبار "ت" للفروق بين مجموعتين مستقلتين، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم (15): يوضح قيمة "ت" بين درجات الذكور والإناث في التفكير

الإيجابي

الدلالة الإحصائية	إختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعتين
غير دالة 0.05	0.182	16.106	165.79	82	الإناث
		16.855	165.25	49	الذكور

من خلال الجدول 15 نلاحظ أن قيمة اختبار "ت" 0.182 غير دالة عند 0.05 هذا يعني قبول الفرضية الصفرية التي تمثل فرضية الدراسة وهي متحققة ورفض الفرضية البديلة التي تنص على: "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الثانوية".

2- عرض وتحليل الفرضية الثانية:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية العامة "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي لدى تلاميذ الثانوية".
قمنا بحساب قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي باستعمال برنامج SPSS والجدول التالي يبين النتائج:
جدول رقم (16): يوضح قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين التفكير الإيجابي

والمستوى الدراسي

المتغيران	العدد	قيمة معامل ارتباط سبيرمان للرتب	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	131	0.051	غير دالة عند 0.05
المستوى الدراسي			

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.051 وهي غير دالة عند 0.05 هذا يعني قبول الفرضية الصفرية التي تمثل فرضية الدراسة وهي متحققة التي تنص على: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي لدى تلاميذ الثانوية".

3- مناقشة نتائج الفرضيات

من خلال نتيجة الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي وهذه النتيجة متوقعة على ضوء ما ورد في الفصول النظرية التي

تشير إلى أن التفكير الإيجابي أحد العوامل المؤثرة في مستوى التوافق النفسي. بحيث أنه كلما ارتفعت نسبة التفكير الإيجابي ارتفع أيضا مستوى التوافق النفسي والعكس بالعكس. إن وجود عوامل مشتركة في التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من شأنه إن يعطينا تفسيراً لوجود هذه العلاقة، ولقد ذكرنا ذلك بشكل منفصل في الفصلين النظريين، وقد يعود تحقيق التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى التلاميذ في هذه المرحلة إلى كون التلميذ في مرحلة المراهقة، أي مرحلة يستطيع فيها تحمل المسؤولية و الإعتماد على نفسه و اتخاذ القرارات السليمة في مجالات دراسية متعددة ، ومنها أيضا تحقيق التوافق مع نفسه ومع بيئته بمساعدة أسرته كونها توفر الج والمناسب الذي يلبي حاجاته ويحقق له الأمن والسلام والتوافق إذ يغلب على التلميذ في هذه المرحلة طابع الاعتزاز بالذات وتأكيدها ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية

كما يرى أصحاب الإتجاه الإنساني أن توافق الفرد لا يتم إلا بعد إشباعه لحاجاته الأساسية و مدى إدراكه لقدراته و إمكانياته في تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة مما يحقق ذاته و شعوره بالإنسانية فالتلميذ المتوافق هو من يتقبل المسؤولية و يتحملها على عاتقه دون القذف بها للآخرين.

وبما أن التلميذ في هذه المرحلة الثانوية تكثر عنده زيادة في مستوى التفكير الإيجابي وبالتالي ارتفاع نسبة التوافق النفسي لديه وزيادة التحصيل الدراسي على حسب توافقه النفسي مع دراسته وبيئته، فالتلميذ المتمدرس المتوافق نفسيا تزيد عنده الدافعية نح والتعلم ويرتفع أدائه وإستمرارية مساره الدراسي حيث أن التفكير الإيجابي للتلميذ مرتبط بتوافقه النفسي. فالبنسبة للمدرسة إذا كانت توفر الج والمناسب الذي تلبي للتلميذ كافة الحاجات النفسية و بالتالي تحقيق التوافق النفسي والتفكير الإيجابي معا فهي بذلك تساهم في تنشئة التلميذ تنشئة سليمة وصالحة.

وإذا توفر الأستاذ الجيد الذي يستطيع توجيه وحل مشكلات التلاميذ ومراعاة الجوانب النفسية له والمعاملة الإنسانية والإخلاص في التدريس وتبادل المشاعر والتوافق

الاجتماعية و الإنفعالية والصحة النفسية الجيدة وبالتالي تتكون لديهم مستوى عال من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي . فيلعب المدرس دور هام في تهيئة ج ونفسي اجتماعي في المدرسة ويكون ذلك بخلق ج ومن الود و الترابط و التعاون و المشاركة الإيجابية بين التلاميذ بعضهم البعض ، والأساس الذي يؤدي إلى تحقيق ذلك ه والتوافق النفسي، كما يذكره لازاروس بأنه مجموعة من العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط الدراسية المتعددة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة منصور 2014 على وجود علاقة إرتباطية بين جودة الحياة وجميع أبعاد التفكير الإيجابي و أن زيادة الشعور بجودة الحياة تصاحبها زيادة في جميع أبعاد التفكير الإيجابي والعكس بالعكس

وبخصوص نتائج الفرضية الثانية و التي تنص على أنه عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، وهذا ما أكدته أيضا النتائج وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص التفكير الإيجابي ه والتشابه بين الجنسين من حيث أنهم مراهقين ويتمتعون بنفس الطموح ، فكل من الذكور والإناث يسعى إلى تحقيق وارتفاع مستوى التفكير الإيجابي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف والغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كالنجاح في المسار الدراسي

فأغلب الباحثين يتفقون على أهمية هذه العوامل في تحقيق كلا الجنسين للتفكير الإيجابي، وخاصة العوامل الأسرية والمدرسية، فيجب على المدرسة أن توفر مختلف الظروف والإمكانيات اللازمة من أجل راحة التلاميذ والسعي إلى تفاهم أن هؤلاء التلاميذ في مرحلة المراهقة و هي مرحلة حساسة وأي ضغط يجعلهم يشعرون بعدم الراحة والاستقرار فكلما تعرض المراهقون في هذه المرحلة لمشاكل وصراعات ينعكس على تفكيره الإيجابي وتوافقه النفسي .

كما توضح نظرية هاريسون وبرامسون أساليب التفكير الإيجابي التي يفضلها الأفراد و طبيعة الارتباط بينهما وبين سلوكهم الفعلي كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير وكيف أنه لا توجد الفروق بين الذكور والإناث في أساليب التفكير الإيجابي، وقد أوضحت هذه النظرية أن التلميذ يكتسب عددا من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتتم وهذه الاستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجية خاصة

ويمكن أن يعود هذا الاختلاف بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي إلى عدم تساوي مستوى التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث في مسار دراسي أفضل وتغيير نظرة المجتمع في مواصلة الإناث في التعلم ومشاركتها للجنس الآخر في تحمل المسؤولية مستقبلا، وألى عدم تقارب في الإطار المرجعي الثقافي الدراسي بين الجنسين خاصة في الوسط المدرسي مما يجعل دافعيتهم نح والتعلم تختلف ، وألى عدم مراعاة الفروق الفردية بين الذكور والإناث من خلال تنوع في الأنشطة التعليمية ، أ وعدم توفير ج وتعليمي يسوده الحب والأمن والحرية والمساواة بين الجنسين فمثل أغلب الأساتذة البنات يميلون إلى الإناث داخل القسم خاصة خلال المشاركة نح ودروس معينة مما يجعل الذكور تتخضع لديهم نسبة توافقهم النفسي وبالتالي تدني مستوى التفكير الإيجابي.

كما أسفرت (دراسة قاسم 2009) على نتائج وهي وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى الافراد حيث ساهمت ثلاث عوامل رئيسية وهي التفاؤل والتوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية وأخير الذكاء الوجداني ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور .

وبخصوص نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي وهذا ما أكدته أيضا النتائج ويرجع ذلك إلى كثرة التفاعل الحاصل بين التلاميذ في الوسط المدرسي، من خلال تقارب في بعض الإهتمامات و الإنشغالات والطموحات المستقبلية والتي يتطلع إليها تلاميذ التعليم الثانوي المتمثلة في الإلتحاق بالمقاعد الجامعية ، وتشابه في بعض المناهج والمواد

الدراسية في مختلف المستويات الدراسية بالإضافة إلى الحجم الساعي وبعض المدرسين في جميع المستويات الدراسية مما يؤثر على مستوى التفكير الإيجابي كما يعتبر تقارب الفئات العمرية بين التلاميذ عاملاً أساسياً كما يعتبروا و كأنهم في مرحلة عمرية واحدة . كما خلصت نتائج دراسة "بن ستي 2012" إلى عدم وجود علاقة ارتباطية باختلاف المستوى الدراسي والتخصص.

4-الاستنتاج العام

- إن الهدف من إجراء هذه الدراسة هـ والكشف عن وجود العلاقة بين التفكير الإيجابي و التوافق النفسي وبعد عرض وتحليل البيانات المتحصل عليها ميدانياً ومناقشتها توصلنا إلى جملة من النتائج :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الثانوية.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمستوى الدراسي لدى تلاميذ الثانوية.

5. الاقتراحات

في ضوء ما استقرت عنه نتائج الدراسة الميدانية للعلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي عند تلاميذ الثانوية نخلص إلى مجموعة من الاقتراحات نجملها في ما يلي:

- إجراء دراسة ميدانية تكشف العلاقة السببية زيادة على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.

- التوسع في الدراسات التي تهدف إلى تطوير التفكير الإيجابي لدى التلاميذ.

- إعداد بعض الأنشطة والبرامج التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي.
- دراسة التفكير الإيجابي والتوافق النفسي على عينة أكبر من العينة المستخدمة في هذه الدراسة وذلك للوقوف على النسب الحقيقية لمستوى التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.
- بناء برامج لزيادة مستوى التوافق النفسي تعتمد على تنمية التفكير الإيجابي.

خلاصة الفصل

في هذا الفصل تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء التحقق من الفرضيات وبالتالي خلصنا إلى استنتاج عام مكون من مجموعة من النتائج واتبعناها بجملة من الاقتراحات على ضوء هاته النتائج.

الخاتمة

خاتمة

إن الهدف من إجراء هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي، ومعرفة مدى تأثير كل واحد منهم على الآخر ومدى استجابة الفرد المفكر تفكيراً إيجابياً للمواقف التي تحدث توافقا نفسياً، وأن الفرد الذي يتمتع بتفكير إيجابي يكون مستوى توافقه النفسي مرتفعاً والعكس بالعكس .

أجرت الدراسة على عينة من تلاميذ الثانوية وقد انطلقنا في هذه الدراسة من تحديد الإطار العام للإشكالية وطرح تساؤلاتها وصياغة الفرضيات فضلاً عن تحديد أهداف الدراسة وأهميتها والمفاهيم الإجرائية للدراسة، ولمعالجة هذا الموضوع حيث تطرقنا للجانب النظري الذي ألم بمتغيرات الدراسة من خلال محاولة الإحاطة بالجوانب المتعلقة لكل منهما لكي نصل إلى بناء تفسير للعلاقة التي تجمع التفكير الإيجابي والتوافق النفسي بينما تم في الجانب الميداني من تحديد الإطار الإجرائي للدراسة وتفسير وتحليل ومناقشة الفرضيات المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة

كما اشتمل الجانب الميداني على الإجراءات الميدانية للبحث، حيث استخدمنا المنهج الوصفي الإرتباطي المناسب لهذه الدراسة، و اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العنقودية من تلاميذ ثانوية بكار بحري بولاية الوادي، بغرض جمع المعلومات حيث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم واختيار مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير، وتم التحقق من صلاحية مقياس التفكير الإيجابي والتوافق النفسي والتي دلت نتائجها على صلاحيته لهذه الدراسة.

كذلك اشتمل هذا الجانب على عرض و تحليل ومناقشة النتائج حيث تمت معالجة البيانات المتحصل عليها بالبرنامج الألي SPSS من خلال حساب معامل الإرتباط ثم التأكد من صحة الفرضيات

وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي. مما يعني تحقق الفرضية الرئيسية لهذ الدراسة

بالإضافة إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس مع وجود علاقة
إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و المستوى الدراسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- أبوعلام، رجاء محمود(2004). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، ط1، دار النشر للجامعات، مصر.
- أبو النيل، محمود السيد (1987). **الإحصاء النفسي و الإجتماعي والتربوي**، دار النهضة ، بيروت، لبنان .
- إجلال ، محمد سرى(2000). **علم النفس العلاجي**، نشر وتوزيع عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- أنجرس، مورييس(2006). **ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية**، دار القصة، الجزائر.
- بحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود(2001). **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- بطرس، حافظ بطرس(2008). **التكيف و الصحة النفسية للطفل** دار المسيرة، ط1، عمان، الأردن.
- بكار، سارة (2013). **أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- بلحاج ، فروجة(2011). **التوافق النفسي الإجتماعي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- بن ستي، حسينة(2012). **التوافق النفسي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي**، مذكرة ماجستير شعبة علوم التربية ، تخصص إرشاد وتوجيه ،ورقلة ، الجزائر.
- بهادر، سعدية محمد علي(1980). **سيكولوجية المراهقة**، الطبعة الأولى، دار البحوث العلمية ، القاهرة، مصر.

- بوعلاق، محمد(2009). **الموجه في الإحصاء الوصفي والإستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية**، دار الأمل، الجزائر
- بيفر ، فيرا (2005). **المزيد من التفكير الإيجابي كيف تبني مستقبلا أفضل لنفسك** ، مكتبة جرير، جدة، السعودية.
- بيفر، فيرا (2008). **التفكير الإيجابي** (ترجمة مكتبة جرير، الطبعة السادسة، مكتبة جرير، الرياض ، السعودية
- تريسي ، بريان(1992). **علم النفس النجاح** (ترجمة مكتبة جرير)، مكتبة جرير ، الرياض، السعودية.
- جاسم ، محمد (2004). **مشكلات الصحة النفسية (أمراضها و علاجها)** مكتبة الثقافة للنشر و التوزيع،الطبعة الأولى ، مصر.
- جماح ، لطيفة(2016). **تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير على البيئة الجزائرية** ، رسالة ماجستير في شعبة علوم التربية تخصص قياس نفسي، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر.
- حبيب ، مجدي عبد الكريم (1992). **التفكير الأسس و النظرية والإستراتيجيات**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر
- حريري، أسامة (2002): **التطوير الذاتي**، دار المجتمع، جدة، السعودية.
- خليفة، بركات محمد (2007). **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس**، دار القلم، الكويت.
- الداھري صالح، والعبیدی ناظم:(1999). **التربية العملية وطرق التدريس**، مكتبة اليازجي، غزة، فلسطين. دبي.
- الدسوقي، كمال(1974). **علم النفس ودراسة التوافق** ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، لبنان.

- دويدار، عبد الفتاح(1993). سيكولوجية النمو و الإرتقاء ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت، لبنان.
- الزعبي، محمد بلال والطلافة، عباس(2003). النظام الإحصائي spss، فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر ، عمان، الأردن.
- زهران، حامد عبد السلام (1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام(2002). التوجيه و الإرشاد النفسي. الطبعة الثالثة.عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- الزيات، فتحي مصطفى(1986). التوافق الدراسي و علاقته بالتحصيل والميل العلمي والميل الأدبي لدى طلاب الجامعة، مذكرة ماجستير ،كلية التربية بمكة المكرمة، جامعة أم القرى.
- زيتون، حسن حسين (2002). تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، ط1، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- سالم، أماني ، سعيدة سيد إبراهيم (2007). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي: مجلة كلية التربية في الإسماعيلية ، العدد 4، مصر.
- الشاذلي، عبد الحميد محمد(2001). التوافق النفسي للمسنين ، ب ط ، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر
- الشاذلي، عبد الحميد(2001). الوجبات المدرسية والتوافق النفسي، مكتبة العلمية للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر
- صالح، نبيل سفيان (2004). الشخصية والإرشاد النفسي، إيتراك للنشر والتوزيع، ب ط، عمان، الأردن.

- الطيب ، عصام(2002). أساليب التفكير نظريات و دراسات وبحوث معاصرة ، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- عباس، فيصل(1996). الإختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها، دار الفكر العربي، لبنان
- عبد الحميد ، إيمان سعيد (2012). برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، مجلة الطفولة و التربية 11|12 (2012) 267. 268.
- عبد الستار، إبراهيم (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي ، دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عزت،عبد الحميد محمد محسن(2001). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج spss ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- العقيلي، صالح رشيد والشايب،سامر محمد(1998). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، دار الشروق، عمان.
- علا عبد الرحمان(2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس
- علاوي، محمد حسن وراتب أسامة كامل(1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- العنزي يوسف محيلان سلطان (2013). أثر التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي في دولة الكويت، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت، مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي.

- فروجة، بلحاج (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشورة، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- الفقي إبراهيم (2009). إستراتيجيات التفكير.. الوصايا العشر للتفكير الإيجابي ، دار الراجية، مكة المكرمة، السعودية.
- الفقي، إبراهيم (2000). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية، دار الراجية، مصر.
- الفقي، إبراهيم (2007). قوة التفكير الإيجابي، توزيع الراجية، القاهرة، مصر.
- فنتزلا، دبلي و(2003): قوة التفكير الإيجابي في الأعمال.(ترجمة ناوروز أسعد)، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- فنتزلا، دبليو(2003). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال ، ترجمة ناوروز أسعدن مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- فنتولا، سكوت دبليو(2005). قوة التفكير في الأعمال، تعريب ناوروز سعد، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.
- فيرا، بيف(2001). التفكير الإيجابي ، الطبعة الثامنة، مكتب الجريز، الرياض ، السعودية
- القذافي ، رمضان محمد، الفالوفي، محمد(2004). مفهوم الذات و علاقته بالتوافق النفسي للطالب الجامعي وتحصيله الدراسي ،"رسالة ماجستير غير منشورة" ، كلية الأدب قسم التربية وعلم النفس، جامعة سبها، ليبيا.
- كفاي، علاء الدين:(1990). الصحة النفسية ، مكتبة الأنجل والمصرية، القاهرة، مصر.
- معمريّة، بشير(2007). القياس النفسي وتصميم أدواته، منشورات الحبر، الجزائر.

- مفرح ، منصور ، السلمي ، سعيد(2014) . جودة الحياة و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى، دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية، جامعة أم القرى متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، المملكة العربية السعودية.

- نبيه ، إبراهيم إسماعيل(1997). عوامل الصحة النفسية السليمة، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

- وافي، ليلي أحمد (2006): الإضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال المتفوقين "رسالة ماجستير " الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- YEARLEY L H 1993 . **MENCIUS AND AKUINAS THEORIES OF VIRTUE AND CONCEPTIONS OF COURAGE** ALBANY NY STATE UNIVERSITY OF NEW YORK PRESS

-

قائمة الملاحق

1. مقياس التفكير الإيجابي
2. مقياس التوافق النفسي
3. قائمة المحكمين

ملحق رقم (1): قائمة المحكمين

الرقم	الإسم واللقب	التخصص
1	د/ بن خليفة إسماعيل	علم النفس العيادي
2	د/ باللموشي عبد الرزاق	علوم التربية
3	د/ إسعادي فارس	علم النفس تنظيم وعمل
4	د/ فرحات أحمد	علم النفس المدرسي
5	د/ جلول أحمد	علم النفس الإجتماعي
6	د/ منصور مصطفى	علوم التربية
7	زواربي أحمد خليفة	علم النفس المدرسي

ملحق رقم (2): استمارة الاستبيان



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

مقياس التفكير الإيجابي



التلميذ الفاضل/ التلميذة الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته .

تقوم الطالبة بإجراء دراسة في إطار إعداد مذكرة التخرج إستكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر تخصص إرشاد و توجيه، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة صُمم هذا الاستبيان الذي يحوي مجموعة من العبارات والأسئلة التي تتعلق بالأحداث والخبرات اليومية التي يمكن أن يمر بها الفرد.

نرج ومنك التكرم بقراءة كل فقرة بعناية، ثم تحديد مدى ظهورها لديك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة؛ التي تصف حالتك. فإذا شعرت بأن فقرة تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك على أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة.

لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، عليك فقط أن تجيب كما

تشعر وتتصرف فعلا...

ولكم خالص الشكر سلفا على تعاونكم معنا

البيانات الشخصية

1- الجنس: ذكر () أنثى ()

2- السن: () سنة

3- المستوى الدراسي: التخصص:

المجموعة الأولى

الرقم	البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
2	يمكنني أن أغير في أفكار الآخرين					
3	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها					
4	أرى أن حياتي سعيدة ومستقرة					
5	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي					
6	حياتي تتغير للأفضل بسبب قدرتي على المخاطرة ومبادرتي للتغيير					
7	أملئ كبير في المستقبل					
8	يمكنني التحكم في مشاعري نح والأشياء حتى وإن كانت مؤلمة					
9	يمكنني جعل الآخرين يحبونني أ ولا يحبونني					
10	أميل للمرح والبهجة					
11	الناس أحرار فيما يفكرون					
12	توجد لدي دائما أكثر من طريقة لإنجاز الأمور					
13	أعتقد أن التوفيق يحالفني					
14	بإمكان الإنسان الإنسان أن يوقف نفسه عن الإستمرار في الغضب					
15	حب الناس مكسب لي ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب					
16	شكلي مقبول					
17	لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة					
18	القائد الناجح يجب أن يجازف بإتخاذ القرار المناسب					

					أعتقد أن التوفيق يحالفني	19
					أعتقد أنني صبور	20
					إذا فشلت فسأنجح المرة القادمة	21
					يذكرني الناس بالخير	22
					أشعر بالراحة في الإختلاط بالأشخاص المختلفين عني	23
					أشد الناس جاذبية لي المبدعون والمختلفون في أرائهم وأفكارهم	24
					أشعر بالطمأنينة عندما أتصور حياتي حياتي بعد عدة أعوام	25
					تسيطر علي حالات من التوتر بدون أي سبب أحيانا	26
					بيدي أن أجعل حياتي ممتعة	27
					أفعل ما علي وتسيير أموري عادة ما يرضيني	28
					أحب أن أتعرف عن العقائد والأديان المختلفة	29
					أحب أن أقضي فترة من حياتي في بلد أجنبي	30
					مشاكل اليوم لها فوائد في المستقبل	31
					إذا إرتفع صوت أحد علي فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه	32
					إذا نضمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة	33
					أشعر أن الحياة مملووة بالفرص	34
					من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم	35
					نجحت أحيانا لأنني محب للمجازفة والمبادرة إلى حد ما	36
					أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن	37

					لا أنسى ولا أغفر لشخص يخطيء في حقي	38
					أؤمن بأهمية العلاج النفسي في التغيير للأحسن	39
					أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحني	40
					أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية	41
					أفضل أن يكون أصدقائي متنوعون في السن والمهنة والأفكار	42

المجموعة الثانية:

الرقم	البند	دائماً	غالباً	أحياناً	نادر	أبداً
1	هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية					
2	هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت					
3	هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك					
4	هل تحرص على المشاركة الإيجابية الإجتماعية مع الآخرين					
5	هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن إنجازاتك أمام الآخرين					
6	هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية					
7	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك					
8	هل تسمتع بمعرفة الآخرين والجلوس					
9	هل أنت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة					
10	هل أنت راض عن مظهرك الخارجي(طول القامة،حجم الجسم،...)					
11	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها					
12	هل تتمنى أن تقضي وقت فراغك مع الآخرين					
13	هل تشعر بأنك شخص له فائدة ونفع في الحياة					
14	هل تساعدك صحتك على مزاولة الأعمال بنجاح					
15	هل أنت محبوب من أفراد أسرتك					
16	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرين					
17	هل تشعر بالراحة النفسية في حياتك					
18	هل تشعر بصداع أ وألم في رأسك من وقت لآخر					
19	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها					

					هل تساعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	20
					هل تشعر بالرضا عن حياتك	21
					هل تعطي لنفسك قدرا كافيا من النوم للمحافظة على صحتك	22
					هل أنت راض عن ظروف أسرتك الاقتصادية	23
					هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على إرضائهم	24
					هل تشعر بأنك سعيد في حياتك	25
					هل تعاني من من اضطرابات الأكل (سوء الهضم، فقدان الشهية...)	26
					هل تفتخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة	27
					هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك	28
					هل تشعر بالإتزان الإنفعالي والهدوء أمام الناس	29
					هل تشعر بالنسيان أو عدم القدرة على التركيز من وقت لآخر	30
					هل تأخذ حقا من الحب والعطف والحنان من أسرتك	31
					هل تفقد الثقة والإحترام المتبادل مع الآخرين	32

