



مجلة العلوم الإنسانية

علمية محكمة - نصف سنوية

تصدرها كلية الآداب / الخمس

جامعة المرقب . ليبيا

14

العدد

الرابع عشر

مارس 2017م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

(سورة البقرة - آية 32)

هيئة التحرير

- د. علي سالم جمعة رئيساً
 - د. أنور عمر أبوشينة عضواً
 - د. أحمد مريحييل حرييش عضواً

المجلة علمية ثقافية محكمة نصف سنوية تصدر عن جامعة المرقب /كلية الآداب الخمس، وتنتشر بها البحوث والدراسات الأكاديمية المعنية بالمشكلات والقضايا المجتمعية المعاصرة في مختلف تخصصات العلوم الانسانية.

- كافة الآراء والأفكار والكتابات التي وردت في هذا العدد تعبر عن آراء أصحابها فقط، ولا تعكس بالضرورة رأي هيئة تحرير المجلة ولا تتحمل المجلة أية مسؤولية اتجاهها.

تُوجّه جميع المراسلات إلى العنوان الآتي:

هيئة تحرير مجلة العلوم الإنسانية

مكتب المجلة بكلية الآداب الخمس جامعة المرقب

الخمس /ليبيا ص.ب (40770)

هاتف (00218924120663 د. على)

(00218926724967 د. احمد) - أو (00218926308360 د. انور)

journal.alkhomes@gmail.com

البريد الإلكتروني:

journal.alkhomes@gmail.com

صفحة المجلة على الفيس بوك:

قواعد ومعايير النشر

-تهتم المجلة بنشر الدراسات والبحوث الأصيلة التي تتسم بوضوح المنهجية ودقة التوثيق في حقول الدراسات المتخصصة في اللغة العربية والانجليزية والدراسات الاسلامية والشعر والأدب والتاريخ والجغرافيا والفلسفة وعلم الاجتماع والتربية وعلم النفس وما يتصل بها من حقول المعرفة.

-ترحب المجلة بنشر التقارير عن المؤتمرات والندوات العلمية المقامة داخل الجامعة على أن لا يزيد عدد الصفحات عن خمس صفحات مطبوعة.

-نشر البحوث والنصوص المحققة والمترجمة ومراجعات الكتب المتعلقة بالعلوم الإنسانية والاجتماعية ونشر البحوث والدراسات العلمية النقدية الهادفة إلى تقدم المعرفة العلمية والإنسانية.

-ترحب المجلة بعروض الكتب على ألا يتجاوز تاريخ إصدارها ثلاثة أعوام ولا يزيد حجم العرض عن صفحتين مطبوعتين وأن يذكر الباحث في عرضه المعلومات التالية (اسم المؤلف كاملاً- عنوان الكتاب- مكان وتاريخ النشر- عدد صفحات الكتاب- اسم الناشر- نبذة مختصرة عن مضمونه- تكتب البيانات السالفة الذكر بلغة الكتاب).

ضوابط عامة للمجلة

- يجب أن يتسم البحث بالأسلوب العلمي النزيه الهادف ويحتوى على مقومات ومعايير المنهجية العلمية في اعداد البحوث.

- يُشترط في البحوث المقدمة للمجلة أن تكون أصيلة ولم يسبق أن نشرت أو قدمت للنشر في مجلة أخرى أو أية جهة ناشرة اخرة. وأن يتعهد الباحث بذلك خطيا عند تقديم البحث، وتقديم إقراراً بأنه سيلتزم بكافة الشروط والضوابط المقررة

في المجلة، كما أنه لا يجوز يكون البحث فصلاً أو جزءاً من رسالة (ماجستير - دكتوراه) منشورة، أو كتاب منشور.

- لغة المجلة هي العربية ويمكن أن تقبل بحوثاً بالإنجليزية أو بأية لغة أخرى، بعد موافقة هيئة التحرير..

- تحتفظ هيئة التحرير بحقها في عدم نشر أي بحث وتُعدُّ قراراتها نهائية، وتبلغ الباحث باعتذارها فقط إذا لم يتقرر نشر البحث، ويصبح البحث بعد قبوله حقاً محفوظاً للمجلة ولا يجوز النقل منه إلا بإشارة إلى المجلة.

- لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه في أية مجلة علمية أخرى بعد نشره في مجلة الكلية، كما لا يحق له طلب استرجاعه سواء قُبِلَ للنشر أم لم يقبل.

- تخضع جميع الدراسات والبحوث والمقالات الواردة إلى المجلة للفحص العلمي، بعرضها على مُحكِّمين مختصين (محكم واحد لكل بحث) تختارهم هيئة التحرير على نحو سري لتقدير مدى صلاحية البحث للنشر، ويمكن ان يرسل الى محكم اخر وذلك حسب تقدير هيئة التحرير.

- يبدي المقيم رأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في تقرير مستقل مدعماً بالمبررات على أن لا تتأخر نتائج التقييم عن شهر من تاريخ إرسال البحث إليه، ويرسل قرار المحكمين النهائي للباحث ويكون القرار إما:

* قبول البحث دون تعديلات.

* قبول البحث بعد تعديلات وإعادة عرضه على المحكم.

* رفض البحث.

-تقوم هيئة تحرير المجلة بإخطار الباحثين بآراء المحكمين ومقترحاتهم إذ كان

المقال أو البحث في حال يسمح بالتعديل والتصحيح، وفي حالة وجود تعديلات طلبها المقيم وبعد موافقة الهيئة على قبول البحث للنشر قبولاً مشروطاً بإجراء التعديلات يطلب من الباحث الأخذ بالتعديلات في فترة لا تتجاوز أسبوعين من تاريخ استلامه للبحث، ويقدم تقريراً يبين فيه رده على المحكم، وكيفية الأخذ بالملاحظات والتعديلات المطلوبة.

- ترسل البحوث المقبولة للنشر إلى المدقق اللغوي ومن حق المدقق اللغوي أن يرفض البحث الذي تتجاوز أخطاؤه اللغوية الحد المقبول.

- تنشر البحوث وفق أسبقية وصولها إلى المجلة من المحكم، على أن تكون مستوفية الشروط السالفة الذكر.

- الباحث مسئول بالكامل عن صحة النقل من المراجع المستخدمة كما أن هيئة تحرير المجلة غير مسئولة عن أية سرقة علمية تتم في هذه البحوث.

- ترفق مع البحث السيرة العلمية (CV) مختصرة قدر الإمكان تتضمن الاسم الثلاثي للباحث ودرجته العلمية ونخصه الدقيق، وجامعته وكليته وقسمه، وأهم مؤلفاته، والبريد الإلكتروني والهاتف ليسهل الاتصال به.

- يخضع ترتيب البحوث في المجلة لمعايير فنية تراها هيئة التحرير.

- تقدم البحوث الى مكتب المجلة الكائن بمقر الكلية، او ترسل إلى بريد المجلة الإلكتروني.

- اذا تم ارسال البحث عن طريق البريد الإلكتروني او صندوق البريد يتم ابلاغ الباحث بوصول بحثه واستلامه.

- يترتب على الباحث، في حالة سحبه لبحثه او إبداء رغبته في عدم متابعة

إجراءات التحكيم والنشر، دفع الرسوم التي خصصت للمقيمين.

شروط تفصيلية للنشر في المجلة

-عنوان البحث: يكتب العنوان باللغتين العربية والإنجليزية. ويجب أن يكون العنوان مختصراً قدر الإمكان ويعبر عن هدف البحث بوضوح ويتبع المنهجية العلمية من حيث الإحاطة والاستقصاء وأسلوب البحث العلمي.

- يذكر الباحث على الصفحة الأولى من البحث اسمه ودرجته العلمية والجامعة او المؤسسة الأكاديمية التي يعمل بها.

-أن يكون البحث مصوغاً بإحدى الطريقتين الآتيتين: -

1:البحوث الميدانية: يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومبرراته ومدى الحاجة إليه، ثم يحدد مشكلة البحث، ويجب أن يتضمن البحث الكلمات المفتاحية (مصطلحات البحث)، ثم يعرض طريقة البحث وأدواته، وكيفية تحليل بياناته، ثم يعرض نتائج البحث ومناقشتها والتوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً قائمة المراجع.

2:البحوث النظرية التحليلية: يورد الباحث مقدمة يمهد فيها لمشكلة البحث مبيناً فيها أهميته وقيمه في الإضافة إلى العلوم والمعارف وإغنائها بالجديد، ثم يقسم العرض بعد ذلك إلى أقسام على درجة من الاستقلال فيما بينها، بحيث يعرض في كل منها فكرة مستقلة ضمن إطار الموضوع الكلي ترتبط بما سبقها وتمهد لما يليها، ثم يختم الموضوع بملخص شامل له، وأخيراً يثبت قائمة المراجع.

-يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية من البحث، وعلى وجه واحد من الورقة (A4) واحدة منها يكتب عليها اسم الباحث ودرجته العلمية، والنسخ الأخرى تقدم ويكتب عليها عنوان البحث فقط، ونسخة الكترونية على (Cd) باستخدام البرنامج الحاسوبي (MS Word).

- يجب ألا تقل صفحات البحث عن 20 صفحة ولا تزيد عن 30 صفحة بما في ذلك صفحات الرسوم والأشكال والجداول وقائمة المراجع .
-يرفق مع البحث ملخصان (باللغة العربية والانجليزية) في حدود (150) كلمة لكل منهما، وعلى ورقتين منفصلتين بحيث يكتب في أعلى الصفحة عنوان البحث ولا يتجاوز الصفحة الواحدة لكل ملخص.

-يُترك هامش مقداره 3 سم من جهة التجليد بينما تكون الهوامش الأخرى 2.5 سم، المسافة بين الأسطر مسافة ونصف، يكون نوع الخط المستخدم في المتن Times New Roman 12 للغة الانجليزية و مسافة و نصف بخط Simplified Arabic 14 للأبحاث باللغة العربية.

-في حالة وجود جداول وأشكال وصور في البحث يكتب رقم وعنوان الجدول أو الشكل والصورة في الأعلى بحيث يكون موجزاً للمحتوى وتكتب الحواشي في الأسفل بشكل مختصر كما يشترط لتنظيم الجداول اتباع نظام الجداول المعترف به في جهاز الحاسوب ويكون الخط بحجم 12.

-يجب أن ترقم الصفحات ترقيماً متسلسلاً بما في ذلك الجداول والأشكال والصور واللوحات وقائمة المراجع .

طريقة التوثيق:

-يُشار إلى المصادر والمراجع في متن البحث بأرقام متسلسلة توضع بين قوسين إلى الأعلى هكذا: (1)، (2)، (3)، ويكون ثبوتها في أسفل صفحات البحث، وتكون أرقام التوثيق متسلسلة موضوعة بين قوسين في أسفل كل صفحة، فإذا كانت أرقام التوثيق في الصفحة الأولى مثلاً قد انتهت عند الرقم (6) فإن الصفحة التالية ستبدأ بالرقم (1).

-ويكون توثيق المصادر والمراجع على النحو الآتي:

أولاً: الكتب المطبوعة: اسم المؤلف ثم لقبه، واسم الكتاب مكتوباً بالبنط الغامق، واسم المحقق أو المترجم، والطبعة، والناشر، ومكان النشر، وسنته، ورقم المجلد - إن تعددت المجلدات- والصفحة. مثال: أبو عثمان عمرو بن بحر الجاحظ، الحيوان. تحقيق وشرح: عبد السلام محمد هارون، ط2، مصطفى الباي الحلبي، القاهرة، 1965م، ج3، ص40. ويشار إلى المصدر عند وروده مرة ثانية على النحو الآتي: الجاحظ، الحيوان، ج، ص.

ثانياً: الكتب المخطوطة: اسم المؤلف ولقبه، واسم الكتاب مكتوباً بالبنط الغامق، واسم المخطوط مكتوباً بالبنط الغامق، ومكان المخطوط، ورقمه، ورقم اللوحة أو الصفحة. مثال: شافع بن علي الكناني، الفضل المأثور من سيرة السلطان الملك المنصور. مخطوط مكتبة البودليان باكسفورد، مجموعة مارش رقم (424)، ورقة 50.

ثالثاً: الدوريات: اسم كاتب المقالة، عنوان المقالة موضوعاً بين علامتي تنصيص " "، واسم الدورية مكتوباً بالبنط الغامق، رقم المجلد والعدد والسنة، ورقم الصفحة، مثال: جرار، صلاح: "عناية السيوطي بالتراث الأندلسي- مدخل"، مجلة جامعة القاهرة للبحوث والدراسات، المجلد العاشر، العدد الثاني، سنة 1415هـ/ 1995م، ص179.

رابعاً: الآيات القرآنية والاحاديث النبوية:- تكتب الآيات القرآنية بين قوسين مزهزين بالخط العثماني ﴿﴾ مع الإشارة إلى السورة ورقم الآية. وتثبت الأحاديث النبوية بين قوسين مزدوجين « » بعد تخريجها من مطانها.

ملاحظة: لا توافق هيئة التحرير على تكرار نفس الاسم (اسم الباحث) في عديدين متتاليين وذلك لفتح المجال امام جميع اعضاء هيئة التدريس للنشر.

فهرس المحتويات

الصفحة	عنوان البحث
13/هـ7م.	1- تحديد مدلول لفظ إفريقية (المغرب الأدنى) جغرافياً وتاريخياً وأحوالها السياسية في القرن
11.....	د. محمود عمار المعلول.....
2- التحليل المكاني للصيديات في مدينة الخمس باستخدام نظم المعلومات الجغرافية(GIS).	
35.....	د. بلقاسم علي سنان.....
3-التشبيه في الشعر الليبي (ديوان راشد الزبير السنوسي الخروج من ثقب الإبرة . أنموذجاً).	
62.....	د. سالم فرح زويك.....
4-التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي.	
87.....	د. أحمد علي الحويج.....
5-العامل في المستثنى بـ"الإ".	
119.....	د. صالح الأخضر.....
6- دور وسائل النقل المتطورة في تنمية السياحة.	
141.....	د. عياد ميلاد المجرش و الصادق محمود حامد.....
7- أثر النص النبوي في تأصيل القواعد النحوية دراسة تحليلية لبعض الأحاديث النبوية الواردة في أمالي السهيلي.	
155.....	د. فاطمة محمد الأزهري.....
8- التوفيق بين الفلسفة والدين في الفكر الإسلامي ابن رشد أنموذجاً.	
173.....	د. سدينة على صالح إكربيات.....
9- أثر وسائل النقل وتلوث المياه على البيئة ببلدية المرقب بشمال غرب ليبيا (دراسة جغرافية).	

- 202..... د. نجوى عمر الجنين.
- 10- التوجيه الإعرابي لقوله تعالى ذلك ﴿وَإِنْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ إِلَّا لِيُؤْمِنَنَّ بِهِ قَبْلَ مَوْتِهِ﴾ (دراسة تحليلية).
- 230..... د. علي سالم جمعة شخطور.
- 11- الدور العربي تجاه القضية الليبية 1945-1952م "دراسة في دور مصر والعراق وجامعة الدول العربية".
- 265..... د. مفتاح بلعيد غويطة.
- 12- منهج ابن الملا واختياراته النحوية في كتابه منتهى أمل الأريب من حل شواهد مغني اللبيب.
- 300..... د.إمحمد علي سليمان أبوسطاش.
- 13- نقد المتن عند السيدة عائشة رضي الله عنهامرويات أبي هريرة أنموذجاً دراسة نظرية تطبيقية.
- 326..... أ. وفاء محمد العاتي.
- 14- صناعة الحديد والصلب في مصراته.
- 354..... د.إبتسام عبدالسلام كشيبي.
- 15- العلاقات الإسرائيلية الأفريقية من عام 1955 م-1984م.
- 368..... د.عبد السلام عمر عرقوب.
- 16- مظاهر البعد الحضاري في مرويات كتاب تيجان في ملوك حمير.
- 392..... د.إمحمد انويجي غميص و شعبان علي أبوراس.
- 17 - Libyan EFL Learners' Use of English Lexical Collocations.
- Dr. Dr. Zainab Ahmed426

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي

إعداد: د. أحمد على الهادي الحويج

مقدمة :

يتأثر الإنسان طول حياته بالأحداث المحيطة به، ويعيش مواقف وخبراته المختلفة منتقلاً بين الحزن والسعادة، والإقدام والإحجام، والهدوء والغضب، والقناعة والتردد، وتتعاقد وتتخالف المشاعر حسب تقدير الفرد لما يحدث حوله، فالإنسان كائن حيوي ديناميكي هدفه من وراء كل العمليات النفسية والسلوكية التي يقوم بها طوال حياته الوصول الى حالة من الإشباع لحاجاته سواءً كانت حاجات مادية أو نفسية وجدانية، والقدرة على التعايش والتفاعل مع المواقف والأنشطة المختلفة في بيئته الإجتماعية وتحقيق أعلى قدر ممكن من درجات الانسجام والرضا والإحساس بقيمة الحياة وجودتها، وكما تقول بهاد 1986 م أن حياة الفرد بأكملها تمثل سلسلة من المحاولات للوصول إلى حالة الاتزان عن طريق خفض التوتر الناشئ عن الحاجة وعن طريق الوصول إلى أهداف وإشباع حاجات شعورية أو لا شعورية⁽¹⁾. وكما يوضح زهران 1980 م فإن سلسلة المحاولات التوافقية والتي يحاول من خلالها الفرد الوصول إلى حالة التوازن والاستقرار النفسي هي عبارة عن عملية موازنة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها والمسيرة للمجتمع الذي يعيش فيه وهذه العملية مستمرة باستمرار صدور السلوك وتفاعل الشخص مع بيئته، تزداد وتنقص وتبترتها حسب المثيرات التي يتعرض لها الفرد سواءً داخلية كانت او خارجية الهادف و الغاية منها التغلب على الإحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون ، وتتمشى

¹ - سعدية محمد بهادر 1986م ، في سيكولوجية المراقبة ، الطبعة الرابعة ، الكويت ، دار البحوث العلمية .

والقيم الاجتماعية وتصل بمستوى الصحة النفسية الى اعلى معدلاته⁽¹⁾. ولكي يشعر الشخص بقيمة الحياة وجودتها لابد من أن يتحلى بالإيجابية في سلوكه وتعامله مع الاحداث الحياتية اليومية، ولكن احياناً يقف الفرد عاجزاً عن تحقيق رغباته وتلبية حاجاته نتيجة وقوعه تحت العديد من المؤثرات البيئية والذاتية مما ينعكس ويؤثر على سلوكه وردود أفعاله تجاه العديد من المواقف الأخرى ، فسوء التوافق يعني عيش الفرد في صراع نفسي مستمر، والحياة بطبيعتها بيئة مليئة بالتناقضات والمشاكل والمظاهر والخبرات المحبطة والتي يجب على الفرد ان يتزاولها حتى يقي نفسه الاضطرابات والأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق . وكما يقول معاش 2003م الإنسان بطبيعته كائن عقلائي يتشكل نمط حياته العام تبعاً لنوعية الحركة المعرفية الإدراكية التي يتخذها في موقف معين وحسب أساليبه الاستدلالية والمعرفية التي يستخدمها في هذا الموقف، ولأن تغيير الكثير من الأخطاء التي يعيشها الأفراد وتغيير الواقع المرير الى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على الأسلوب التفكيرى الذي يستخدمونه في هذا التغيير، ولأن مايعيشه هؤلاء الأفراد من واقع سيء هو نتاج عمليات التفكير الخاطيء التي يمارسونها أثناء حياتهم وتراكم هذه الخبرات حتى تصبح بهذا الواقع ، وكان لابد من تغيير أو على الأقل تعديل أساليب وأنماط التفكير التي يستخدمها الفرد لتغيير هذا الواقع² . فأهم الجوانب الإيجابية الداعمة للفرد في حياته هو أسلوب وطريقة تفكيره، وكما يقول بركات 2006 م يعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها ، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير في صورته الإيجابية هو إيجاد الأسلوب وطريقة التكيف التي يتمكن من خلالها الشخص الوصول لإشباع حاجاته و تجاوز مشكلاته وخلق الشعور بالرضا عن حياته ،

¹ - حامد عبدالسلام زهران 1980 م، التوجيه والارشاد النفسى، الطبعة الثانية، القاهرة، عالم الكتب.

² - مرتضى معاش 2003م ، ملاحظات منهجية لاستكشاف أفات التفكير

كما أنه يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب الحل في كل مشكلة , وأيضاً في القدرات التي يمتلكها الفرد كالمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي , كما تشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات والقدرة على التعلم والإستفادة من المواقف الضاغطة واكتشاف الفرص الإيجابية في كل موقف وتكوين عادات جديدة في حياة الفرد¹. ويشير سيشل وكارلس إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة , وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات للتوجه السلبي, وأن التوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح وبما يتضمنه من توقعات ايجابية للنجاح وللسعادة والانجاز, أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي الى فقدان الثقة في امكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة مما يؤدي الى الفشل². ولهذا يعد البحث في طبيعة التفكير الإيجابي داعماً للدراسات النفسية التي تهتم في البحث على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي و الاجتماعي بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطراب صحته النفسية.

مشكلة الدراسة :

الحياة بطبيعتها لاتتيح وتعطي الفرد كل ما يطمناه دائماً, ولكي يستطيع أن يشعر بقيمة حياته عليه ان يقوم بعملية موازنة ما بين متطلباته ورغباته وما توفره له البيئة , وذلك من خلال عملية التوافق النفسي , فعملية الاتزان النفسي الانفعالي تتطلب من الشخص الموازنة ما بين رغباته وحاجاته من جهة وبين بيئته من جهة أخرى , والشخص المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه, وحيث إن عملية التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة والإخفاق فيها يؤدي إلى تدني مستوى الصحة النفسية للشخص فأن الحرص على البحث في مقومات نجاح هذه العملية يعد ذا قيمة علمية وأهمية حياتية , وباعتبار أن التوافق النفسي في صورته الإجرائية هو

¹ - زياد بركات 2006م, التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات , جامعة القدس ص 18.

² - نقلا عن يوسف سلطان العنزي, اثر التدريب التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعميم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ

الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت . www.abegs.org/Aportal/Research/PhdDetails?id=79

مجموعة من السلوكيات الهادفة ، والتفكير يعد من أهم مقومات المؤثرة فيه فحسن توافق شخص واخفاق شخص اخر سببه اختلاف اساليب التفكير في الحياة والتعامل مع المشكلات وحلها وكل ماكان التفكير إيجابياً كلما أدى الى حل فاعل وناجح للمشكلات ، وكلما كان التفكير سلبياً كلما أدى الى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواءً كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة

في التعامل معها أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها ، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها ، وعلى وجه الإجمال فإن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية والإضطراب النفسي ، وغير ذلك حيث تشير الدراسات والبحوث النفسية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس الذي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحي اليه بالعجز والفشل اتجاهها ، وهذا مايعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته والى الحياة من حوله بمنظار مظلم ويجعله اكثر تعاسة وتشاؤماً في طريقة تفكيره . وباعتبار ان عملية التفكير الإيجابي ذات اهمية وتأثير في حياة الفرد فإن الباحث يحدد مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي.

الاهداف التالية :-

- التعرف على العلاقة ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي .
 - الكشف عن وجود فروق من عدمها ما بين الذكور والإناث في أسلوب التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي.
 - الكشف عن وجود فروق من عدمها ما بين الذكور والإناث في مستوى التوافق الإيجابي لدى طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي .
- فرضيات الدراسة :

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلبة الثانوية .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي وأبعاده .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التوافق النفسي وأبعاده .

أهمية البحث:

ويمكن إيجاز أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- اهتمامه بالجوانب الإيجابية للسلوك, باعتبار أن الدراسة تبحث في العلاقة ما بين التفكير الإيجابي وعلاقته بعملية مهمة وحيوية في الحياة والتي تدل في أفضل حالتها على إيجابية الشخص في محيطه الاجتماعي وهي عملية التوافق النفسي .

- في حدود ما اطلع عليه الباحث وجود ندرة أو قلة في البحوث والدراسات التي تناولت العلاقة التفكير الإيجابي بالتوافق النفسي الاجتماعي في حدود بيئة الدراسة الحالية .

- من خلال هذه الدراسة يمكننا الوصول إلي التوصيات اللازمة التي تفيد الآباء والأمهات والتربويين والنفسيين والاجتماعيين في التعامل مع أبنائهم وذلك بعد الكشف على أهمية متغيري الباحث سواء كان التفكير الإيجابي او التوافق النفسي وطبيعة العلاقة بينهما .

حدود الدراسة :

وتتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي :

- **حدود مكانية:** وتتضمن الحدود المكانية لهذه الدراسة مجموعة من مدارس التعليم الثانوي بمدينة الخمس.

- **حدود أدائية:** مقياس التفكير الإيجابي , ومقياس التوافق النفسي .

- **الحدود الزمانية :** طبقت هذه الدراسة خلال السنة الميلادية 2017 م

- **حدود بشرية:** وتتضمن مجموعة من طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي

وعددهم 120 طالب .

مصطلحات الدراسة:

-التفكير الإيجابي : عرفته أماني إبراهيم 2005 م بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ماتوقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات وذلك ومن خلال تكوين انظمة وأساق عقلية منطقية ذات طابع تفاولي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة¹.

- التوافق النفسي : عرف زهران 1997 م التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة, كما يتضمن التوافق النفسي السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الحاجات الاولية والعضوية والفسولوجية والثانويو والمكتسبة ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتابعة².

الإطار النظري

-التفكير الإيجابي :

مفهوم التفكير الإيجابي : التفكير هو الأداة الأساسية التي يستخدمها الإنسان في حل مشكلاته على المستوى اليومي البسيط وعلى المستوى المجتمعي العام , فإن كان لهذه الأداة أهمية بالغة , فإنه من الحكمة أن يعمل المرء على فهمها وبحث وسائل تطويرها³. ويعد التفكير عملية مستقلة عن المثيرات الحاضرة أو الموجودة في الموقف بينما العمليات

¹ - أماني سيد ابراهيم 2005م , فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية , مجلة كلية التربية , ص 24.

² - حامد زهران 1997 م, الصحة النفسية والعلاج النفسي, القاهرة, عالم الكتب, ص 27

³ - هناء العابد 2010م التنشئة الاجتماعية ودورها في تنمية التفكير الأبداعي , رسالة دكتوراه , جامعة الشارقة , ص 5 .

العقلية الأخرى جميعها تعمل عن طريق الإثارة الحسية المرتبطة بالمشيرات الخارجية، والتفكير سلسلة متتابعة محددة لمفاهيم رمزية تثيرها مشكلة معينة تحتاج إلى حل من نوع محدد وأن يعي الفرد لحل المشكلة هو مؤشر ودلالة على وجود التفكير وأهميته لمواجهة هذه المشكلة ، فالتفكير يتضمن معالجة داخلية لعناصر الموقف من جهة ومن جهة أخرى يقوم على تجهيز الفرد للمثيرات الداخلية لديه ، إذ لا تتوفر في الموقف الإدراكي الراهن، وبذلك فإن التفكير يعتمد على عمليتين ذهنييتين هما ، الاستقراء والاستنباط أو الاستنتاج ، والتي يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية ، على أنه لا تتميز عملية التفكير بأنها إنسانية فحسب وإنما هي عملية تتطلب تنميتها وإكتسابها جهوداً متميزة من أطراف عدة¹ .

تعريف التفكير الإيجابي : تعددت التعاريف لمفهوم التفكير وذلك مثل العديد من المصطلحات في الدراسات الإنسانية ويمكن أن نذكر من هذه التعريفات أن التفكير بمفهومه العام هو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم به الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة من الحواس بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة² . ويتكون مصطلح التفكير الإيجابي من مفهومين هما التفكير و الإيجابي نسبة إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة يقوم بالتركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات وحسن الظن والثقة بالذات وحسن الظن بالآخرين وتبني الأسلوب الأمثل في الحياة³ . ويعرف عبد الستار إبراهيم 2008م الإيجابيين من الناس بأنهم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم

¹ - محمود غانم 1995 م، التفكير عند الاطفال : تطوره وطرق تعليمه ، ط1 ، عمان ، دار الفكر، ص 12.

² - سناء سليمان 2011م التفكير اساسياته وأنواعه، القاهرة، عالم الكتب، ص 33.

³ - يورك برس 2005 م ، التفكير الإيجابي ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى ، ط1 ، مكتبة لبنان ، بيروت ، ص 6 .

الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التي تعين الفرد على مواجهة الصعاب وليس الهروب¹ .

ويرى حجازي 2006م أن التفكير الإيجابي هو نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع المشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها , كما انه ليس مجرد وسيلة او مقاربة منهجية , بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل , ويشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي² .

وقد عرف سعيد عبد الرقيب 2008م التفكير الإيجابي على أنه استخدام قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك , وتحقيق أحلامك أو هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية³ . وفي مقابل الأفكار الإيجابية التي تحقق لأصحابها النجاح والرضا من المنطقي أن توجد أيضاً أساليب ومعتقدات واتجاهات ذهنية مناقضة للتفكير الإيجابي والتي تسهم بعكس التفكير الإيجابي في إثارة الفوضى والاضطراب النفسي وسوء التوافق , أي أن التعامل مع المفاهيم والاستجابة لمختلف المواقف التي تواجهنا يمكن معالجتها والتفكير فيها إما بطرق سلبية تزيد من صعوبتها وتضفي على الفرد الشعور بالتعاسة أو في المقابل سيجد الفرد البدائل الإيجابية التي تساعده في القيام بالسلوكيات السوية⁴ . حيث تنمو السعادة بممارسة الأفكار السعيدة والسارة وإن سبب الشعور بالتعاسة والحزن هو ما يصنعه الفرد بنفسه بأن

¹ - عبد الستار إبراهيم 2008م , عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي , القاهرة , دار الكاتب , ص 101 .

² - مصطفى حجازي 2006م , الانسان المهدور - دراسة تحليلية نفسية اجتماعية , الدار البيضاء , المركز الثقافي العربي 329 .

³ - سعيد بن صالح الرقيب 2008م , أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية" , منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا , ص 36 .

⁴ - عبد الستار إبراهيم 2008م , مرجع سابق , ص 116

يتترك الأفكار السلبية تتسرب إلى عقله وأيضًا إلى طريقة التفكير تجاه المواقف و تجاه الآخرين، وبذلك يصبح إحساس الفرد مجالًا خصبًا للقلق والخوف.

أهمية التفكير الإيجابي:

لا يمكن تصور الحياة الإنسانية على الأرض وتصور ما أنجزه الإنسان فيها بدون تفكير، فكل صور الحضارة

التي نعيشها أو نشاهدها من نتاجه ، وبنظرة سريعة لحياة الحيوان وحياة الإنسان توضح لنا فضل التفكير على الإنسان وكيف أن بسببه استطاع الإنسان أن يصنع هذه الحياة وأن يطور فيها¹ .

والتفكير الإيجابي هو التفاوض بكل ماتحمله هذه الكلمة من معنى، النظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية لذلك تتبع أهمية التفكير الإيجابي من بثه التفاوض في النفوس، فكلما زادت مرونة الانسان في التفكير كلما صار من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على انها خبرات يتعلم ويستفيد منها ، ويمثل التفكير الإيجابي توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية ببناء واستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي² . ومن أهم فوائد التفكير الإيجابي:

- أنه الباعث على الاستنباط الأفضل وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة .

¹ - علاء كفاي 2000م ، لماذا وكيف نعلم ابنائنا التفكير النقدي ، ورقة مقدمة إلى مؤتمر التعليم وتنمية التفكير ، القاهرة ، ص 37 .

² -اماني سالم 2006م، فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسي في ضوء نموذج معرفي، مجلة كلية التربية بالاسماعلية، العدد 4 ص 105- 169 .

- إعداد الانسان إعداداً صالحاً لمواجهة ظروف الحياة العملية التي تتشابك فيها المصالح وتزداد المطالب ليتاح له المجال للاكتساب المهارات التي تجعله قادراً على التفكير بحلول للمشكلات التي تطرأ على حياته¹.

- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية ، وحيث يجعل الأشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء و أن التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته² .

إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية "، وإن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا : الإيجابية ، والتفاؤل والطاقة ، والقدرة على الدفاع عن النفس وعندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية ، وينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها ، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه ، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته³.

خصائص المفكرين إيجابياً :

يتميز الأفراد الذين يستعملون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي ، مما يجعلهم أكثر تكيفاً مع انفسهم ومشاعرهم ومن هذه الخصائص مايلي :

¹ - معيوف السبيع 2010م ، تعليم التفكير في مناهج التربية الاسلامية ، دار البازوري ، عمان ، ص 48

² - ادوار ديبونوا 2001م ، تعليم التفكير ، دار الرضا ، دمشق ، ص 183 .

³ - سعيد بن صالح الرقيب 2008م ، مرجع سابق ، ص 42.

- 1- يبحثون عن الأفكار قبل حصول الأحداث, ويقدرّون الحياة ويرفضون الهزيمة.
- 2- لديهم الميل والقوة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.
- 3- يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي الى الاداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير.
- 4- لديهم استخدام لإستراتيجية التحدث الذاتي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الافكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات.
- 6- ينشغلون بحورات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم ودائماً ما يكون مضمونها إيجابياً ودافعا نحو المحاولة والنجاح.
- 7- لديهم زيادة في قدرة على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات ايجابية وليصبح اكثر تحكماً بطريقة ارادية في عمليات التفكير واتجاهاتها¹.

كما أن من سماتهم الشخصية بالإضافة إلى النقاط السابقة تتميز بالآتي:

- ذو لغة ومفردات تتمتع بالمرونة .
 - قادر على الحوار المثمر والمفيد .
 - ذو فكر مستتير وقادر على إبداء الرأي.
 - قادر على إعطاء تصوير طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين².
- وتتعدد مظاهر التفكير وتعدد صورها, ويمكن ان نصف كل سلوك إيجابي يصدر من الشخص انها دلالة على فكرة إيجابية اوجدته, ويمكن ذكر مجموعة من العمليات العقلية الوجدانية و المظاهر السلوكية التي تشكل في مجملها واجتماعها نمط للتفكير الايجابي وهي :

التفاؤل: وهو عبارة عن حالة وجدانية لدى الفرد تتمثل في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية وتوقعات ايجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب الحياة ،

¹ - يوسف سلطان العنزي, اثر التدريب التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعميم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الابتدائي في الكويت , ص 7 .

² - زياد بركات 2006 , مرجع سابق , ص 10 .

ويعتبار ان النقيض لحل التفاوض هو التشاؤم فمن الطبيعي ان يكون التفاوض حالة ايجابية ومؤشر للتفكير الايجابي .

الضبط الانفعالي : إذا كان الغضب والتوتر والعدوانية وتدبب المشاعر والتخوف كلها من المظاهر السلبية للإنفعال , فإن قدرة الفرد التخلص من هذه المظاهر وقدرته على ضبط انفعالاته والسيطرة على ردود أفعاله مؤشر حسن ودلالة على التفكير الإيجابي, والضبط الانفعالي هو مهارات في توجيه انتباهه وذاكراته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي .

الرضا عن الحياة: وهو تقبل الفرد لذاته و أساليب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به ويكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به ويشعر بقيمته وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه , والتي تؤثر على سعادته وقانعاً بحياته ومافيه .

تحمل المسؤولية : عملية تحمل المسؤولية تحتاج الي قدرة على إدارة الأمور وتحمل نتائج الأفعال المختلفة سواء كانت مسؤوليات شخصية أو مسؤوليات اجتماعية, ومما لاشك فيه أن إدارة الأمور بصورة حسنة هو في جوهره نتاج تفكير إيجابي , الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلّة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لنفسها ولمن حولها.

حب المخاطرة : هو المعنى المرادف لمفهوم المغامرة وحب التجربة والاستطلاع والرغبة في إكتشاف المجهول وتقبل الغموض والمجازفة المحسوبة والنقيض للتفكير النمطي والسلوك الانسحابي , بمعنى أن حب المحاولة وإثبات الذات من المظاهر التي يتحلى بها أصحاب السلوك الإيجابي , فالإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول و تقبل الغموض، ومن ثم يكونوا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والإقدام على المجازفة المحسوبة.

- التوافق النفسي

الإنسان له حاجات ومتطلبات كثيرة يقضي معظم وقته وطاقاته محاولاً إشباعها ولا تقتصر هذه المتطلبات على الحاجات الجسدية كالجوع والعطش وغيرها بل هناك حاجات نفسية أيضاً تحتاج للإشباع؛ لكي يحافظ الفرد على التوازن بين مطالبه وبيئته الاجتماعية ، ويعتبر التوافق المحصلة النهائية لتفاعل الفرد مع بيئته وتحقيق حالة التوازن بين إشباعه لحاجاته ومراعاة الضوابط الاجتماعية ، ولقد اهتم علماء النفس على اختلاف اتجاهاتهم بموضوع التوافق والكثير منهم فسروه على أنه حجر الأساس في حياة الفرد وصحته النفسية بل يرجعه الأكثر بأنه الصحة النفسية بعينها ، فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة ومن أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي، ويرتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي .

معنى التوافق النفسي :

التوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير ذلك أنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية ، وهناك اختلاف بين تعريفاته وهي راجعة إلى طبيعة عملية التوافق المعقدة وإلى الإطار النظري والفلسفي الذي ينطلق منه الباحثون ، وهناك ثلاثة اتجاهات عند تعريف التوافق وهي :

1. الميل إلى التوازن وأن عملية التوافق هي عملية موازنة بين الفرد ونفسه من جهة ، وبينه وبين بيئته من جهة أخرى ، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومتطلباته المادية والنفسية ضمن الإطار الثقافي الذي يعيش فيه ، وهو على قدر من المرونة وعلى التشكل ضمن البيئة التي يعيش فيها، وهناك من يرى بأن هناك أموراً تلازم التوافق الجيد مثل السعادة النفسية ، لذا يعرف التوافق بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفيولوجية والثانوية والمكتسبة ، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة .

2. الميل إلى أن عملية التوافق تكمن في مسايرة المجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليد وعدم الخروج عليها أو الاصطدام معها ، لذا فإن الباحثون السلوكيون الذين هم من أنصار هذا الاتجاه يرون بأن العمليات التوافقية متعلمة وأن الأفراد متى ابتعدوا عن المجتمع واصبحوا أقل اهتماماً بالتلميحات الاجتماعية فإن سلوكياتهم تأخذ شكلاً شاذاً غير متوافق¹.

3. أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وان الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية ويتحلى بقدر من المرونة ويستجيب للمؤثرات الجديدة بأستجابات ملائمة وانه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة وهذا يعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها ، لذا فإن الباحثون الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليون يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه².

ابعاد التوافق :

تعددت أبعاد التوافق لما لها من أهمية في تحقيق إشباع وطموحات الفرد ، وتحقيق الشعور بالسعادة ، ومن هذه الأبعاد مايلي :

التوافق الشخصي الانفعالي : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة³.

التوافق الإجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي

¹ - حامد زهران، 1980م مرجع السابق.

² - مدحت عبداللطيف 1993 م، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

³ - حسيب عبد المنعم عبدالله، مقدمة في الصحة النفسية، ط1 الاسكندرية 2006م ص 21.

والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

التوافق الصحي (الجسمي) : وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة , والشعور بالارتياح النفسي اتجاه قدراته وإمكاناته وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والالتزان وسلامة التركيز في العمل المناسب والنشاط والعمل دون إجهاد او ضعف لهتمته ونشاطه .

التوافق الاسري : هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وعلى شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة والتعاون بينه وبين أفراد الأسرة ومدى قدرة الأسرة على توفير الامكانيات الضرورية¹.

العوامل المؤثرة على التوافق النفسي :

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، في حين يؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في المرحلة نفسها والمراحل التالية أهم مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة :

1- نمو استغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن ، وتحقيق الصحة الجسمية وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنمو وتعلم المهارات الجسمية والضرورية للنمو السليم وحسن المظهر الجسدي العام.

¹ - سلطان عائض العصيمي 2010م , ادمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض , رسالة ماجستير , جامعة نايف للعلوم الامنية .

2- النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانيات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة ، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس وتنمية الابتكار .

3- النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجا، الاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم.

4-النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية¹.

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من العوامل تؤدي إلى إعاقتها وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء تواقفه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة، إذ إنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية ، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق بل لابد من النظر إلى شخصية الفرد ككل وإلى ماضيه ووراثته وتربيته وما يتعرض له من إحباطات وصددمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة وهي تضم:

عوامل نفسية : بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية ، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى ، إذ أن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على

¹ - حامد زهران 1997 م، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب.

التوافق الحسن أو تزيد من حدة سوء التوافق ، فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :
- الانفعالات الشديدة والغير مناسبة للمواقف حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيء من الناحية

الجسمية والنفسية والاجتماعية .

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات .

- صراع الأدوار إذ يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد مما يؤدي إلى سوء التوافق إذ لم يستطيع الموازنة بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينهما .

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها .
عوامل وراثية وجسمية : للوراثة أثرها في سلوك الفرد فإذا كانت الوراثة سليمة وكذلك التربية والبيئة فإننا نتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق ، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية والتي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق ، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجية عن إرادة الفرد ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق ، وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق وكلما ساءت نظرة المجتمع أي النبذ والإهمال والإحتقار وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه .

عوامل بيئية واجتماعية : للفرد حاجات لابد من إشباعها ليكون متوافقاً إلا أن إشباعها لابد أن يكون بصورة اجتماعية ، ولا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة

كالنفك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق¹.

نستنتج مما سبق أن (التوافق) يعني التغلب على الإحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب ، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر ، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقاً توافقاً حسناً .

وتعتمد طبيعية التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص ، والحاجات والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الإنسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق بمعنى أن تتحقق أهدافه وتتبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق النفسي وكذلك الاجتماعي في حين إن (سوء التوافق) يعني عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضى من حوله لذلك فإن الفرد يتعرض لاضطرابات نفسية . كما إن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية كالسرقة والهروب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد والإنطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية .

الدراسات السابقة

حاول الباحث الاطلاع على ما أمكن من الدراسات السابقة التي تناولت البحث في متغير التفكير الإيجابي ومتغير التوافق النفسي وهما متغيري الدراسة الحالية وذلك من أجل الاستفادة منها ومن نتائجها في دراسته وفي صياغة فروض الدراسة الحالية وقد رتب الدراسات التي حصل عليها الباحث تصاعدياً على النحو الآتي :-

¹ - سعد جلال 1985م ، الطفولة والمراهقة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

– الدراسات التي تناولت بالبحث متغير التفكير الإيجابي :

أجرى زياد بركات غانم 2006م دراسة بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة في جامعة القدس المفتوحة ، وتكونت الأدوات من مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وقد أظهرت النتائج أن حوالي 45% من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم 40% من الذكور و59% من الإناث مع فروق دالة بين الطلاب في التفكير الإيجابي ترجع إلى بعض المتغيرات مثل التحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي¹.

وقام علي القرشي 2012م بدراسة هدف من خلالها قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من 120 طالب وطالبة وقد بينت نتائج الدراسة ان افراد العينة يتحلون بمعدل فوق المتوسط من التفكير الإيجابي , كما بينت النتائج بانه لاتوجد فروق مابين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي².

كما أجرت عفراء إبراهيم خليل العبيدي 2013م دراسة والتي استهدفت التعرف على طبيعة التفكير الإيجابي و السلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة , وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب , وتمثلت نتائج الدراسة في أن الطلبة يتمتعون بمستوى عالي من التفكير الإيجابي وأيضاً من التوافق الدراسي , كما انه لا توجد فروق مابين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي , كما بينت

¹ – زياد بركات 2006م, التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة, دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات, جامعة القدس المفتوحة

² – ازهار محمد السياب, 2016م , التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة التعليم الجامعي , مجلة الأستاذ , المجلد الثاني , العدد 219.

الدراسة من خلال نتائجها وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً ما بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي¹ .

كما قامت أزهار محمد السباب 2016م بالبحث هدفت من خلالها التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة التعليم الجامعي , وتكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة , وتوصلت النتائج الي افراد العينة يمتلكون تفكيراً ايجابياً وتنظيماً ذاتياً وان هناك علاقة بين التفكير الايجابي والتنظيم الذاتي² .

- الدراسات التي تناولت بالبحث متغير التوافق النفسي :

دراسة عسيري 2004م , والتي تبحث في علاقة تشكيل هوية الأنا وعلاقته بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام , وتكونت عينة الدراسة من 146 طلاب المرحلة الثانوية , وأظهرت نتائج الدراسة بأنه يوجد علاقة ارتباطية بين تحقيق الهوية الاجتماعية وأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي³ .

وأيضاً دراسة حسينة بن ستي 2013م , والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية, وقد تكونت عينة الدراسة من 200 طالب , وقد توصلت الدراسة من خلال نتائجها الى وجود علاقة دالة احصائياً ما بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى عينة الدراسة , كما انه لا توجد اي فروق في التوافق النفسي ما بين جنسي العينة الذكور والإناث⁴ .

¹ - دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي, 2013م, التفكير الإيجابي-السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد , المجلة العربية للتطوير والتفوق , العدد7 .

² - علي تركي القرشي , 2012م , التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة , مجلة القادسية للعلوم الإنسانية , المجلد الخامس عشر , العدد 2 .

³ - عبيد محمد عسيري 2004م, علاقة تشكيل هوية الأنا بكل مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات الثانوية بمدينة الطائف , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة ام القرى .

⁴ - حسينة بن ستي 2013 , التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الاولى ثانوي ,رسالة ماجستير كلية العلوم الانسانية , جامعة قاصدي مرياح ورقلة .

كما قام مومن بكوش الجموعي 2013م ، بدراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين القيم الاجتماعية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، حيث اجري البحث على عينة مكونة 205 طالب وطالبة ، وقد تم التوصل الى نتائج تفيد بأن القيم الاجتماعية لدى الطالب الجامعي ترتبط بتوافقه النفسي ارتباط موجب¹. (3)

كما أجرى عبدالرحمن بن منيف الخالدي 2014 م ، بدراسته والتي هدفت من خلالها الى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وقد طبقت على عينة مكونة من 200 طالب ، وقد أسفرت نتائج البحث الى الكشف على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة². (4)

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي اهتمت بالبحث في متغير التفكير الايجابي ، تبين للباحث أن هناك ثدرة في الدراسات داخل البيئة المحلية ، كما بينت النتائج علاقة التفكير الايجابي ببعض المتغيرات الايجابية في حياة الأفراد مثل التوافق الدراسي والتنظيم الذاتي ، و بينت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق مابين متغير الجنس ذكوراً وإناث في مستوى التفكير الايجابي ، كما انه ومن خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت بالبحث في التوافق النفسي بينت نتائج الدراسات وجود علاقة إيجابية ما بين التوافق النفسي وبعض المتغيرات ذات الطابع الايجابي مثل الوعي الذاتي والقيم الاجتماعية والدافعية للتعلم ، ولقد اقتصت مجمل الأبحاث في دراستها بعينة من الطلاب سواء كانت طلاب المرحلة الثانوية أو المرحلة الجامعية،

¹ - مومن بكوش الجموعي 2013م ، القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي ، رسالة ماجستير ، قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة محمد خيضر .

² - عبدالرحمن بن منيف الخالدي 2014 م، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

انطلاقاً من الأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة الحالية حيث يوضح هذا المنهج واقع الحوادث والأشياء , ولايتوقف عند توضيح الحقائق كماهي بل يتناولها بالتحليل والتفسير لغرض الخروج بأستنتاجات أكثر فائدة لتصحيح الواقع.

مجتمع وعينة الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي لمجموعة من المدارس الواقعة داخل نطاق مدينة الخمس , و تمثلت عينة البحث بإجمالي عدد بلغ (120) طالبا, اختيرت بطريقة عشوائية , حيث بلغ عدد الذكور (60) طالبا من إجمالي

عدد العينة , هذا وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة من الإناث (60) طالبة

الجدول رقم (1) يوضح مجتمع العينة وعدد افرادها

عدد الطلبة		اسم المدرسة
ذكور	إناث	
60	-	إبراهيم الرفاعي الثانوية
-	60	المجد الثانوية

الدراسة الاستطلاعية :

حرصاً من الباحث على التأكد من وضوح وسلامة مقاييس الدراسة وفقراتها والكشف عن الفقرات الغامضة أو غير واضحة إن وجدت , وقام بتطبيق المقاييس الدراسة على عينة استطلاعية بلغت (20) فرداً من أفراد العينة الأصلية, وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية ومراجعة الإجابات اتضح أن فقرات أدوات الدراسة وتعليماته واضحة ومفهومة لدى العينة , كما أنه عن طريق الدراسة الاستطلاعية تم اختبار و قياس المؤشرات والخصائص السيكمترية للمقاييس الدراسة وسيتم إيضاحه بتفصيل لاحقاً:

أدوات الدراسة : للدراسة أداتين :

أولاً - مقياس التفكير الإيجابي : عمد الباحث لاستخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد أسماء فتحي احمد 2012 م ، وقد تكون من خمسة أبعاد تعكس درجة التفكير الإيجابي لدى الأفراد والأبعاد في صورتها الأولية قبل التحكيم هي كالتالي :البعد الأول التفاؤل ويشمل (8) عبارات ، البعد الثاني الضبط الانفعالي ويحتوي علي (11) عبارة، البعد الثالث الرضا عن الحياة ويشمل (10) عبارات البعد الرابع وهو تحمل المسؤولية ويشمل (8) عبارات ، أما البعد الخامس وهو حب المخاطرة ويشمل (9) عبارات. وللتأكد من ملائمة وصلاحيه فقراته في تحقيق اهداف الدراسة فانه عمد الى قياس الخصائص السيكومترية لها وكانت على النحو الآتي :

أ- الصدق :

1-صدق المحكمين: لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحيته لقياس ما وضعتُ لقياسه ، قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس وفي ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قُدمت من المحكمين قام الباحث بإجراء التعديلات على المقياس.

2-الاتساق الداخلي: من خلال الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2) يوضح معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس(ن=20)

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التفاؤل	6	0.804	0.01
2	الضبط الانفعالي	11	0.787	0.01
3	الرضا عن الحياة	10	0.881	0.01
4	تحمل المسؤولية	8	0.795	0.01
5	حب المخاطرة	7	0.831	0.01
	الدرجة الكلية	42	0.819	0.01

من جدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) وهذا يدل على أن مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب - ثبات المقياس : للتأكد من ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

لحساب معامل الثبات للمقياس، ويوضح جدول التالي ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

جدول رقم (3) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي (ن=20)

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
1	التفاؤل	6	0.695	0.01
2	الضبط الانفعالي	11	0.771	0.01
3	الرضا عن الحياة	10	0.715	0.01
4	تحمل المسؤولية	8	0.747	0.01
5	حب المخاطرة	7	0.735	0.01
	الدرجة الكلية	42	0.733	0.01

من جدول السابق يلاحظ ارتفاع قيم معامل ألفا للمقياس ومكوناته وهي دالة عند مستوى (0.01) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات ويمكن استخدامه في الدراسة الحالية .

ثانياً- مقياس التوافق النفسي : عمد الباحث لاستخدام مقياس التوافق النفسي المعد من قبل زينب محمود شقير عام 2003 م ، والذي يحتوي على (80) فقرة غطت في مجملها بعد التوافق النفسي والانفعالي وبعد التوافق الصحي وبعد التوافق الاجتماعي وبعد التوافق الاسري ، ولتأكد من ملائمته وصلاحيته لتحقيق اهداف الدراسة عمد الباحث الى قياس السيكومترية لها وكانت على النحو الآتي :

أ- الصدق :

1-صدق المحكمين: لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه ، قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس وفي ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قُدمت من المحكمين قام الباحث بإجراء التعديلات على المقياس .

2-الاتساق الداخلي: من خلال الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، كذلك تم

حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول رقم (4) يوضح ذلك:
جدول رقم (4) يوضح معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=20)

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوافق الشخصي	20	0.815	0.01
2	التوافق الاجتماعي	20	0.771	0.01
3	التوافق الصحي	20	0.715	0.01
4	التوافق الاسري	20	0.847	0.01
	الدرجة الكلية	80	0.787	0.01

من جدول يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) وهذا يدل على أن مقياس التوافق النفسي الاجتماعي يتمتع بدرجة عالية من الصدق.
ب - ثبات المقياس : للتأكد من ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس، والجدول التالي يوضح درجات ثبات المقياس.

جدول رقم (5) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي (ن=20)

ت	الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
1	التوافق الشخصي	20	0.752	0.01
2	التوافق الاجتماعي	20	0.811	0.01
3	التوافق الصحي	20	0.767	0.01
4	التوافق الاسري	20	0.813	0.01
	الدرجة الكلية	80	0.785	0.01

من خلال الجدول رقم (5) يلاحظ ارتفاع قيم معامل ألفا للمقياس ومكوناته وهي دالة عند مستوى (0.01) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات يمكنه من الاستخدام في الدراسة الحالية .

الاساليب الاحصائية: تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للقيام بالتحليل الإحصائي حيث تم استخدام اختبار " ت " t.test ، ومعامل الارتباط لبيرسون لقياس العلاقة بين المتغيرات.

نتائج الدراسة

نتائج الفرض الاول ونصه (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس التوافق النفسي) وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول رقم (6) يوضح ذلك .

جدول رقم (6) يوضح معامل ارتباط بيرسون التفكير الإيجابي بالتوافق النفسي

التوافق النفسي		الأبعاد
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
0.01	0.426	التفكير الإيجابي

من خلال النتيجة المبينة بالجدول السابق يتضح أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس التوافق النفسي ، وهذه النتيجة تؤيد الفرض السابق وتحققه .

نتائج الفرض الثاني ونصه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي وأبعاده) وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (T) والجدول رقم (7) يوضح ذلك النتيجة .

جدول رقم (7) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ودلالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي وأبعاده (ن=120)

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف لمعياري	قيمة (T)	الدلالة
التفاؤل	إناث	60	13.41	0.91	0.68	غير دالة
	ذكور	60	13.32	0.78		
الضبط الانفعالي	إناث	60	19.05	1.95	0.65	غير دالة
	ذكور	60	18.75	1.80		
الرضا عن الحياة	إناث	60	18.43	1.24	0.26	غير دالة
	ذكور	60	18.37	1.20		
تحمل المسؤولية	إناث	60	15.16	1.09	1.34	غير دالة
	ذكور	60	14.91	1.17		
حب المخاطرة	إناث	60	12.01	0.79	1.12	غير دالة
	ذكور	60	11.56	0.82		
الدرجة الكلية	إناث	60	77.82	4.38	1.18	غير دالة
	ذكور	60	77.01	3.74		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس ما بين (ذكور، إناث) ، حيث بينت النتائج أن قيمة (T) كانت غير دالة في كل أبعاد التفكير الايجابي وفي الدرجة الكلية للمقياس ، وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الدراسة السابق .

نتيجة الفرض الثالث ونصه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي وأبعاده) وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T) والجدول رقم (8) يوضح ذلك .

والجدول رقم (8) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ودلالاتها للفروق

بين الذكور والإناث في التوافق النفسي وأبعاده (ن=120)

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف لمعياري	قيمة (T)	الدلالة
التوافق الشخصي	إناث	60	13.07	1.24	1.19	غير دالة
	ذكور	60	13.43	1.31		
التوافق الاجتماعي	إناث	60	15.63	1.29	1.22	غير دالة
	ذكور	60	15.57	1.32		
التوافق الصحي	إناث	60	15.62	1.72	0.66	غير دالة
	ذكور	60	15.17	1.54		
التوافق الأسري	إناث	60	14.96	1.17	0.46	غير دالة
	ذكور	60	14.88	1.02		
الدرجة الكلية	إناث	60	8.01	3.79	1.14	غير دالة
	ذكور	60	11.56	3.82		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس ما بين (ذكور، إناث) ، حيث بينت النتائج ان قيمة (T) كانت غير دالة في كل ابعاد التوافق النفسي وفي الدرجة الكلية للمقياس ، وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الدراسة السابق .

من خلال الاطلاع على نتائج الدراسة يتبين أن هناك علاقة ايجابية ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي وهذا النتيجة تعد نتيجة منطقية ومتوقعة وذلك باعتبار ان الجوانب الإيجابية في الشخصية دائماً ما تكون مرتبطة وداعمة لبعضها البعض ، باعتبار أن التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من مؤشرات ودلالات الصحة النفسية وهذا ما اكدت عليه نتائج الدراسات السابقة . كما بينت الدراسة عدم وجود أي فروق بين أفراد عينة الدراسة فيما يخص متغير الجنس ، أي نفس الدرجة التي يتحلّى بها الذكور هي نفس الدرجة التي تتحلّى بها الإناث في مستوى كل من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي ، وربما يكون السبب راجع الى انماط التنشئة التي يخضع لها

الابناء من الجنسين تكون متشابهة ومقاربة من بعضها , وهذه النتيجة تتفق في الغالب مع نتائج الدراسات التي سبق ذكرها في هذا البحث , ويمكن إيجاز اهم ماتوصلت اليه الدراسة في ان الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي لدى فئات المجتمع ضامن لنمو مستوى التوافق النفسي لديهم ومن تم ارتفاع معدلات الصحة النفسية بينهم وبالمجتمع ككل .

التوصيات :

في ضوء الإطار النظري للدراسة ونتائجها ومناقشتها يقترح الباحث التوصيات الآتية :

1- أن يقوم الآباء والمربين والمعلمين بأستخدام طرق واساليب تربوية تساعد على التفكير العلمي المنظم لمساعدة الأبناء على تجنب التفكير العشوائي السطحي ومحاولة تنمية التفكير الإيجابي لديهم وتناول الأمور الحياتية بإيجابية.

2-على ذوي الاختصاص والخبرة العمل على توجيه المؤسسات التربوية من جهة والأسر من جهة أخرى عبر التركيز على جانبي الثقافة والتنشئة, إما بشكل مباشر أو عن طريق الاعلام و مؤسسات المجتمع المدني على تنمية ثقافة التفكير الإيجابي لما له من قيمة واهمية في الرفع من مستوى الصحة النفسية من خلال زيادة معدل للتوافق النفسي بين أبناء المجتمع.

المقترحات :

يقترح الباحث القيام بالآتي :

1- إجراء دراسات تتناول التفكير الإيجابي لدى شرائح أخرى من المجتمع كالموظفين والمحامين والأطباء والمعلمين, وغيرهم من فئات المجتمع وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الدافعية وتقدير الذات والاتزان الانفعالي.

2- إجراء دراسات تتناول بالبحث في العلاقة ما بين التفكير الإيجابي و ببعض المتغيرات الأخرى مثل الدافعية وتقدير الذات والاتزان الانفعالي واتخاذ القرار .

3 - محاولة إعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مما يزيد من مستوى توافقهم النفسي ويشعرهم بالرضا والسعادة بأموهم الحياتية.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- إدوار ديبونوا (2001): تعليم التفكير, دار الرضا, دمشق.
- 2- أزهار محمد السباب (2016): التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة التعليم الجامعي, مجلة الأستاذ, المجلد الثاني.
- 3- أماني سالم (2006) : فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسي في ضوء نموذج معرفي , مجلة كلية التربية , جامعة الاسماعيلية , العدد 4 , ص 105- 169 .
- 4 - أماني سيد ابراهيم (2005): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية, مجلة كلية التربية, جامعة قناة السويس.
- 5 - حامد عبدالسلام زهران (1980): التوجيه والارشاد النفسي, ط1, القاهرة, عالم الكتب.
- 6 - حامد عبدالسلام زهران (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي, القاهرة, عالم الكتب.
- 7- حسينة بن ستي (2013): التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الاولى ثانوي, رسالة ماجستير, كلية العلوم الانسانية, جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 8- زياد بركات (2006): التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات, جامعة القدس المفتوحة.
- 9- سعد جلال (1985): الطفولة والمراهقة, القاهرة, دار الفكر العربي.
- 10- سعاد محمد بهادر (1986): في سيكولوجية المراهقة, ط4, الكويت, دار البحوث العلمية.
- 11- سعيد بن صالح الرقيب (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية" , منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
- 12- سناء سليمان (2011): التفكير اساسياته وأنواعه, القاهرة, عالم الكتب.

- 13- عبدالرحمن بن منيف الخالدي (2014): الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبدالعزيز.
- 14- عبد الستار إبراهيم (2008): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، القاهرة، دار الكاتب.
- 15- عبير محمد عسيري (2004): علاقة تشكيل هوية الأنا بكل مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- 16- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2013): التفكير الإيجابي - السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية للتطوير والتفوق.
- 17- علاء كفاقي (2000): لماذا وكيف نعلم ابنائنا التفكير النقدي، ورقة مقدمة لمؤتمر تنمية التفكير، القاهرة.
- 18- علي تركي القرشي (2012): التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد الخامس عشر، العدد 2.
- 19- محمود غانم (1995): التفكير عند الاطفال و تطوره وطرق تعليمه، ط1، عمان، دار الفكر.
- 20- مرتضى معاش (2003): ملاحظات منهجية لاستكشاف أفات التفكير
www.annabaa.org/nba38/molahazat.htm
- 21- مصطفى حجازي (2006): الانسان المهدور - دراسة تحليلية نفسية اجتماعية، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي.
- 22- معيوف السبيع (2010): تعليم التفكير في مناهج التربية الاسلامية، دار البازوري، عمان.
- 23- مومن بكوش الجموعي (2013): القيم الإجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر.

- 24- هناء العابد (2010): التنشئة الاجتماعية ودورها في تنمية التفكير الأبداعي, رسالة دكتوراه, جامعة الشارقة.
- 25- يورك برس (2005): التفكير الإيجابي, ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى, مكتبة لبنان, بيروت.
- 26- يوسف سلطان العنزي, اثر التدريب التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعميم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت.
- www.abegs.org/Aportal/Research/PhdDetails?id=79.