



جامعة ابن خلدون تيارت
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د

في علم النفس المدرسي

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية بجامعة ابن خلدون تيارت

الإشراف:

د/ العيد وليد

الطالب (ة):

- بلعزوز فتيحة

- بوسنة بختة

لجنة المناقشة

الأستاذ (ة)	الرتبة	الصفة
شعشوع عبد القادر	استاذ محاضر "أ"	رئيسا
العيد وليد	استاذ محاضر "أ"	مشرفا ومقررا
بوراس كاهينة	استاذ محاضر "ب"	مناقشا

السنة الجامعية: 2021 - 2022

إهداء (01)

الحمد لله الذي أنار لي طريقتي وكان لي خير عون

أهدي ثمرة نجاحي

إلى والديا الاعزاء أطال الله في عمرهما

إلى أفراد عائلتي كل باسمه ومقامه وأخي رحمه الله

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذه العمل من قريب أو بعيد

إلى كل طالب علم

الطالبة الباحثة:

- بلعزوز فتيحة.

إهداء (02)

الحمد لله الذي أنار لي طريقتي وكان لي خير عون

أهدي هذا العمل

إلى أبي وأمي

إلى كل العائلة من إخوة و أخوات

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي

إلى كل طالب علم.

الطالبة الباحثة:

- بوسنة بختة

كلمة الشكر والتقدير

للّٰه المنّة والفضل من قبل ومن بعد، الحمد لله الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي بالصحة

و العافية.

في نهاية هذا العمل، نتقدّم بالشكر الجزيل، إلى كلّ من ساهم في إنجاز هذا العمل من

قريب وبعيد

كما لا ننسى بالذكر أستاذنا الفاضل: العيد وليد، الذي لم يبخل علينا بنصائحه، طيلة مشوارنا

العلمي معه.

كما لا يفوتنا أن نتقدّم بخالص الشكر لأعضاء لجنة المناقشة التي شرفتنا بمناقشة رسالتنا

ونشكر جميع أساتذة علم النفس وموظفي المكتبة وكل من قدم لنا يد العون في إنجاز هذا

العمل المتواضع.

الطالبتان الباحثتان:

- بلعزوز فتحيمة

- بوسنة بختة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعين بولاية تيارت، بالإضافة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى هته العينة، حيث طبقت الباحثتان مقياس التفكير الإيجابي من إعداد " محمد منشد" (2013) والتوافق النفسي من إعداد "محمود عطية هنا" (1939) على عينة حجمها (150) طالبا(ة) بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة بن خلدون تيارت.

اعتمدنا على المنهج الوصفي والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة، وتم التحقق من الصدق والثبات لكلا الأدوات وبتطبيق الحزمة الاحصائية spss توصلنا إلى النتائج التالية والتي تتمثل في انه لا يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعين. بالإضافة الى ان مستوى التفكير الايجابي والتوافق النفسي لدى عينة الطلبة الجامعين مرتفع. وهذا يقودنا الى ان التفكير الإيجابي مرتبط بمتغيرات أخرى أكثر دلالة من التوافق النفسي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، التوافق النفسي، التوافق الاسري، التوافق الاجتماعي

Summary:

The study aims to know the relationship between positive thinking and psychological adjustment among university students, and also to know the level of positive thinking and psychological adjustment in this sample, where the two researchers applied the scale of positive thinking prepared by Hussam Muhammad Munshid (2013) and psychological adjustment prepared by Mahmoud Attia Hana (1939).) on a sample of (150) male and female students at Ibn Khaldoun University, Tiaret, Department of Social Sciences.

We relied on the descriptive approach, and the appropriate statistical methods for the study, and the validity and reliability of both tools were verified. By applying the spss statistical package, we reached the following results :There is no positive, statistically significant correlation between positive thinking and psychological adjustment among university students. The level of positive thinking among the sample of university students is high. The level of psychological adjustment among the sample of university students is high.

key words :Positive thinking, psychological compatibility. Family reunification, social compatibilit

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	إهداء (01)
ب	إهداء (02)
ج	كلمة الشكر والتقدير
د	ملخص البحث
هـ	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ح	فهرس الاشكال
ط	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة	
05	مشكلة البحث
08	فرضيات البحث
09	أهمية البحث
09	أهداف البحث
09	التعاريف الإجرائية
الفصل الأول: التفكير الإيجابي	
12	- تمهيد
13	مفهوم التفكير الإيجابي
15	أهمية التفكير الإيجابي
16	خصائص التفكير الإيجابي
17	أنواع التفكير الإيجابي

18	أبعاد التفكير الإيجابي
20	العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
22	معوقات التفكير الإيجابي
23	النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي
24	سمات التفكير الإيجابي
25	الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي
27	الوصايا العشر للتفكير الإيجابي
27	- خلاصة الفصل
الفصل الثاني: التوافق النفسي	
29	- تمهيد
30	مفهوم التوافق
31	مفهوم التوافق النفسي
32	العوامل المساهمة في ظهور التوافق النفسي
33	مظاهر التوافق النفسي
34	مؤشرات التوافق النفسي
35	مجالات التوافق النفسي
36	تحليل عملية التوافق
37	معايير التوافق النفسي
38	أساليب التوافق النفسي
40	أبعاد التوافق النفسي
41	نظريات التوافق النفسي
43	- خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
إجراءات البحث الميدانية	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية	

46	- تمهيد
47	منهج الدراسة
47	مجتمع البحث
47	عينة الدراسة
48	أدوات الدراسة
50	الخصائص السيكومترية للمقياس
55	الأساليب المعالجة الإحصائية
55	- خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الدراسة الأساسية	
57	- تمهيد
57	حدود الدراسة
57	عينة البحث وخصائصها
57	إختيار عينة البحث ومواصفاتها
58	أدوات الدراسة
59	أساليب المعالجة الإحصائية
الفصل الثالث: عرض النتائج ومناقشتها	
61	عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها
63	الاستنتاج العام
64	الخاتمة
64	الاقتراحات
67	قائمة المصادر والمراجع
73	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
47	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	01
48	يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	02
48	يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى	03
49	يوضح أسماء الأبعاد وأرقام فقراتها مقياس التفكير الإيجابي	04
50	يوضح أسماء الأبعاد وأرقام فقراتها مقياس التوافق النفسي	05
51	يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد لاستبيان التفكير الإيجابي	06
52	يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي	07
52	يوضح ثبات استبيان التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية	08
53	يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد لاستبيان التوافق النفسي	09
54	يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التوافق النفسي	10
54	يوضح ثبات استبيان التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية	11
57	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	12
58	يوضح توزيع العينة حسب متغير التخصص	13
58	يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى	14
61	يوضح قيمة معامل برسون	15
62	يوضح نتائج الفرضية	16
63	يوضح نتائج الفرضية:	17

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح التوافق السهل	36
02	يوضح توافق الصعب	37

قائمة الملاحق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس التفكير الايجابي	78
02	مقياس التوافق النفسي	81
03	مخرجات SPSS	82
04	تصريح شرفي	93

مقدمة

من خلال الاطلاع المتواضع للباحثان على الخلفية النظرية استنتجتا ان الانسان منذ الميلاد حتى الوفاة وهو في حركة دائمة ونشاط مستمر وتفكير متواصل ساعيا نحو تحقيق اهدافه واثبات ذاته واشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وعندما يصل الى هدف معين تنشأ أهداف أخرى وعندما تشبع حاجة معينة تظهر حاجات أخرى، وهكذا فهو يتوافق مع المواقف والأحداث الحاضرة حتى يسعى إلى التوافق مع مواقف وأحداث جديدة.

كما نلاحظ في حياتنا اليوم تغيرات عديدة في شتى مجالات حياتنا والتي مست كل جوانب حياتنا، مما جعلنا نعيش ونحيا بين ثنايا التطورات والاكتشافات وكثرة المتغيرات، الذي يفرض علينا وبطبيعة الحال البحث عن التوافق والانسجام مع مختلف هذه الأحداث والتطورات، مما يستوجب تفكيراً إيجابياً فعالاً يساهم في تشكيل ما يعرف بالتوافق النفسي الذي يعد من المفاهيم متداولة في علم النفس ذلك ان علم النفس هو علم دراسة السلوك الانسان وتوافقه النفسي ، لذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على دراسة السلوك ذاته او على التوافق النفسي نفسه بل تدور حول كيفية وصول الانسان الى التوافق النفسي .

إن السبيل للتوافق النفسي يكون في ثلاثة أمور مهمة وهي مجاهدة النفس من خلال استنهاض الإدارة وتثبيت النفس وتمسك الإنسان بالكينونة، كما أن تحسين مستوى التوافق النفسي للفرد يعد هدفاً من أهداف التنمية الاجتماعية لأي مجتمع أي تحقيق الجودة من كافة مجالات الحياة، بحيث كلما كانت قناعة الفرد بحياته ورضاه عنها وتقبله لها، فإن ذلك يرتبط بتفكيره الإيجابي ويساهم في توافقه النفسي.

وهذا ما أعطى اهتماماً بليغاً بالدراسة المتغيرات الإيجابية عوض الاهتمام بالدراسة المتغيرات السلبية، وقد جاء علم النفس الإيجابي لتمكين الفرد من العيش بسعادة وراحة نفسية والشعور بالتوافق والطمأنينة والرضا عن الحياة.

كما يعد مفهوم التفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، حيث يلعب دوراً أساسياً في حياة الإنسان إذ يمكننا القول بأنه الموجه الرئيسي للرفق والتقدم، فكما كانت الأفكار ايجابية كلما استطعنا مجابهة العراقيل وايجاد الحلول وتحقيق التوافق بسهولة، وعليه فان التفكير الايجابي يساعد على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في ابعاد النجاح في اي مشكلة والجوانب التي تؤدي الى تحديد المشكلة وحلها ، وليس التفكير على جوانب الفشل .

وإذا تأملنا حياة الافراد وسلوكهم نجد انه لا يتساوون جميعا من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن انفسهم، ومن حيث قدرتهم على التوفيق بين مختلف اهدافهم واهتمامهم ونزعاتهم من حيث نجاحهم في اقامة العلاقات الطيبة والتوافق مع الأشخاص المحيطين به، ومع مطالب بيئة الاجتماعية والمادية نرى ان هناك افراد يغلب على حياتهم الرضا والسعادة واخرين يغلب على حياتهم الضيق والتعاسة. وجاء هذا البحث للكشف عن العلاقة الموجودة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ابن خلدون "تيارت".

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة

الفصل الأول: التفكير الإيجابي

الفصل الثاني: التوافق النفسي

الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة.

1. مشكلة البحث.
2. فرضيات البحث.
3. أهمية البحث
4. أهداف البحث
5. التعاريف الإجرائية.

1- مشكلة البحث:

يتميز عصرنا الحالي بالتطور العلمي السريع الذي يحتم على الأفراد امتلاك مقومات الحياة العلمية، من خلال التفكير السليم الذي يساهم في تنمية طاقات الإبداع، كما أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة، حيث ظهر حديثاً 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 الجوانب السلبية، لذا يعد التفكير الإيجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية ومنحه إمكانية التوظيف كموضوع جدير بالبحث والتطبيق العلم (عيشة علة، نعيمة بوزاد، 2016:125).

إن التفكير الإيجابي يعد عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها. كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسير لصالحه، فالتفكير عملية عقلية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية (يوسف فهمي، 2017:03). يعتبر التفكير الإيجابي الأداة الحقيقية التي تواجه بها الإنسان متغيرات العصر حيث يستطيع من خلاله تكوين معتقدات الفرد ميوله ونظراته لها حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيء (بكار سارة، 2013:18).

ومن خلال العديد من تعاريف العديدة والمتعددة لمفهوم التفكير الإيجابي الفعال بمختلف أنواعه وأشكاله، تبرز الحاجة الماسة لقيمة التفكير الإيجابي الفعال والذي ينعكس وبطبيعة الحال إيجاباً على حياة الفرد بصفة عامة، وسلوكياته وأفعاله وتوافقه بصفة خاصة، حيث يمكن إدراك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن ترتل الكثير من المشاعر غير مرغوب فيها والتي ربما

تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك فالتفكير الإيجابي هو مصدر القوة والحرية لأنه سيساعدك على التفكير في الحل ويحرر الإنسان من الآلام (إبراهيم الفقي، 2009:85).

وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي، لعل أبرزها دراسة علي تركي (2012)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد بالعراق، وقد توصلت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير إيجابي مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص.

كما نجد دراسة "عيشة علة، نعيمة بوزاد" (2016)، والتي تناولت التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة الأغواط، وقد توصلت الدراسة بعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي "العبد الستار" (2016) على عينة مكونة من (300) حالة، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج لعل أبرزها ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة بهذه الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح عينة الإناث.

ويلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها أو تعديل سلوكه بما يتلاءم مع الظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه فتغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم حتى يحقق أهدافه ويستعد حالة الاتزان والانسجام واستمرار النمو والحياة.

وفي هذا الزمن تكثر الضغوط النفسية التي تهاجم الفرد وتؤدي به إلى مشكلات سواء على مستوى الأسرة أو المدرسة، 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 وبيئته كما يؤكد على العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لأن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها

شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، ويعتبر 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 الاتزان مع الذات والذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة المواقف التعليمية، كما يصنف التفكير الإيجابي إلى نموذجين وهما نموذج العمليات الأساسية للتفكير وهي السببية والتحويلات وإدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف السمات الفريدة المميزة، أما النموذج الثاني فهو العمليات المركبة للتفكير وهي حل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير الناقد والابتكاري وتعتمد هذه على العمليات الأساسية السابقة (الطيب عصام ، 79: 2002).

وقد توصلت "دراسة منصور" (2014)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجات جودة الصحة النفسية وجميع أبعاد التفكير الإيجابي، وأن زيادة الشعور بجودة الحياة تصاحبها زيادة في جميع أبعاد التفكير الإيجابي والعكس بالعكس، وقد لخصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات جودة الصحة النفسية وجميع أبعاد التفكير الإيجابي.

يعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة، كما أنه من الموضوعات الحيوية التي استهوت الكثير من العلماء في مجال علم النفس، ولأهميته في حياة الفرد، لذا يعتبر التوافق النفسي مفتاحاً أساسياً لدراسة السلوك الإنساني ولفهم العديد من مشكلاته، ويمثل نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكانياته والفرص المتاحة له (فهيم مصطفى، 1979: 21).

كما عرفته "اجلال محمد سرى" (2000) على أنه عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه وفي بيئته او تقبل ملا يمكن تعديله فيها حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبينه وبينه التي تتضمن اشباع معظم حاجاته (اجلال محمد، 2000: 33).

وقد أشار "بوبيقار عويينة" (2017) في دراسته والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين "الفاعلية الذاتية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم اجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة" حيث توصلت الدراسة بعد المعالجة الإحصائية إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية وأبعاد الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى طلبة سنة أولى اجتماعية.

كما هناك العديد من الدراسات الأخرى التي تناولت متغير التوافق النفسي لعلی أبرزها دراسة جابر محمد جابر 1996 بالقاهرة والتي تناولت دراسة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي أثر كبير بليغ على حياة الفرد خاصة اذا كان مقرون بتفكير إيجابي فعال. من هنا يتضح لنا أن هناك إشارات عديدة من قبل الباحثين تدل على ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي يساعد على زيادة نسبة التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين. وتتمحور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

2. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين؟

3. ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

2- فرضيات البحث:

ولإجابة على هذه التساؤلات اقترح الباحث الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

الفرضية الثانية: مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

الفرضية الثالثة: مستوى التوافق النفسي مرتفع لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

3- أهداف البحث:

- أ- معرفة نوع العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.
- ب- معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.
- ج- معرفة مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

4- أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في تعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي وأهمية العينة مستهدفة في دراسة "الطلبة الجامعيين"، فالطلبة الجامعيين كغيرهم من المراهقين يتعرضون في حياتهم للعديد من المشاكل والعديد من الضغوطات والصراعات النفسية والجسدية وهذه الأخيرة تتأثر بالتفكير الإيجابي الفعال والذي بدوره يرتبط ويؤثر بالتوافق النفسي.

من هنا تبرز الحاجة الماسة إلى دراسة ما يسمى بالتوافق النفسي، الذي له دور في إحداث التكيف وتحقيق الاستقرار والتعايش وتجاوز المعاناة النفسية والصراعات مهما كان نوعها وسببها، من هنا تتضح الأهمية الكبرى لمتغير التفكير الإيجابي الذي يشكل أحد أسباب الراحة النفسية والجسدية والسعادة في شتى مجالات الحياة.

5- التعاريف الإجرائية:

1.5. التفكير الإيجابي: هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاوعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على تحقيق أحلامك (مصطفى وفاء محمد، 2003:29).

كما عرفه "مصطفى" (2011) بأنه الطريقة التي يفكر بها الفرد وتتعكس إيجابيا على تصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث (مصطفى، مصطفى نمر، 2011:220).

تعريف الإحصائي الإجرائي:

هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد على مقياس التفكير الإيجابي لحسام محمد منشد "2003" الذي يتكون من الأبعاد التالية: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، المرونة الإيجابية.

2.5. التوافق النفسي:

هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته (عليوة سمية، بوسحابة محمد، 2017:338). عرفته زينب شقير (2003): على أنه عملية ديناميكية وظيفية لتحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية (ياسمين مختار ابو بكر حسن فرجاني، 2021: 86).

تعريف الاحصائي الاجرائي:

هو دراسة الانسجام والملائمة الكلية مع النفس التي يظهرها المفحوص حسب مقياس محمود عطية هنا "1939" والذي يتكون من الأبعاد التالية: الاعتماد على النفس، الاحساس بالقيمة الذاتية، الشعور بالحرية، الشعور بالانتماء، التحرر من الميل ولانفراد، الخلو من الاعراض العصائية.

الفصل الأول: التفكير الايجابي

- تمهيد

1. مفهوم التفكير الايجابي
 2. أهمية التفكير الايجابي
 3. خصائص التفكير الإيجابي
 4. أنواع التفكير الإيجابي
 5. أبعاد التفكير الإيجابي
 6. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
 7. معوقات التفكير الإيجابي
 8. سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي
 9. الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي
 10. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي
 11. الوصايا العشر للتفكير الإيجابي
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، لأهميته ولكونه ضرورة حضرية لتقدم المجتمعات، وفي الوقت الحالي أصبح التفكير فنا له أصوله وقواعده ومهاراته التي تتطلب الرعاية والتنمية والتوجيه، منه التفكير الإيجابي الذي تم وصفه بأنه المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري للعمل.

لذا نرى أن الاهتمام بهذا الجانب أصبح له أهمية في حياة الفرد وتوجيهها وحل العديد من المشاكل، ومن خلال هذا تطرقنا في هذا الفصل بذكر أهم النقاط لتعرف على مفهوم التفكير الإيجابي من وجهة نظر مجموعة من الباحثين، إضافة إلى أهم الاستراتيجيات والنظريات المفسرة للتفكير الإيجابي، ومفاهيم أخرى مفصلة.

1. مفهوم التفكير الإيجابي:

1.1. التفكير:

لغة: فكر في الأمر، يفكر فكراً، أعمل العقل فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى مجهول، أفكر في الأمر، فهو مفكر (عبد الواحد الكبيسي، 2008: 17).

كما يقصد بالتفكير أنه عملية عقلية عليا تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية الأخرى، من حيث قدرته على الابتكار والإبداع (محمد جاسم العبيدي، 2009: 269).

اصطلاحاً: من حيث الاصطلاح تعددت مفاهيم التفكير من أبرزها ما يلي:

بأنه المهارة العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه، كما يقول ديبونو أنه لا يوجد تعريف واحد مرض للتفكير، لأن معظم التعريفات مرضية عند مستويات التفكير، وعرف التفكير بأنه نشاط عقلي لأنه يشمل كل شيء لكنه ليس تعريفاً شافياً تماماً، والتعريف الذي يبدو أكثر شمولاً هو: التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما، قد يكون ذلك الغرض هو الفهم، أو اتخاذ القرار، أو القيام بعمل ما (محمود محمد غانم، 2009: 22).

هو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير من المثيرات المؤثرة عليه (محمد صالح، عبد الرؤوف، 2009: 45).

يعرف "محمود محمد غانم" التفكير بأنه المعالجة العقلية للمدخلات الحسية، وإدراك

الفرد للأمر والحكم عليها (محمود محمد غانم، 2009: 21).

يعرف "محمد جاسم العبيدي" بأنه مظهر من مظاهر الذكاء، والتفكير مختلف عن التذكر (محمد جاسم العبيدي، 2009: 254).

من خلال التعاريف السابقة استنتجت الباحثتان أن التفكير هو من العمليات الذهنية التي يقوم بها الإنسان لحل المشكلات التي تواجهه.

التفكير الايجابي:

هو توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، التي تزيد من اهتمام الفرد بثقته في ذاته (الفاقي إبراهيم، 2000:20).

تعرفه "بيفر فيرا" (2011) التفكير الايجابي بأنه الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي (بيفر فيرا، 2011: 12).

يعرف "بونو" (2001) التفكير الايجابي بوصفه مهارة بأنه، المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل (بونو إدواردي، 2001: 41).

عرفه "إبراهيم" (2007) أنه القدرة الارادية للفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها باتجاه تحقيق توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة واتساق عقلي ذات طابع تفاؤلي (إبراهيم الفاقي، 2007: 05).

يعرف "عبد الستار إبراهيم" التفكير الإيجابي بأنه تبني مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الايجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة ورضا (عبد الستار إبراهيم، 2008: 100).

عرفه "حجازي" (2012) بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة والمشكلات، والتغلب على منحها وشدائدها (حجازي مصطفى، 2012: 84).

ويقول "ديبلو" (2003) هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية، أما "انتوني" فقد عرفه بأنه ذلك الجهد الذهني يقوم الفرد فيه بإقناع نفسه بكل الأفكار الإيجابية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه وعدم تعطيلها (ANTHONY, 10: 2010).

استنتجت الباحثتان من خلال التعاريف السابقة أن التفكير الايجابي هو موقف عقلي تتوقع فيه نتائج جيدة ومرضية لمواجهة وحل العراقيل التي تواجه الفرد في حياته اليومية.

2. أهمية التفكير الإيجابي:

تتمثل أهمية التفكير الإيجابي في تجسيد استطاعة الفرد أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها، التي ربما تعيقه من تحقيق الافضل لنفسه، ويرتبط الاتجاه العقلي الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة وصدق الله العظيم حيث قال (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) سورة الرعد الآية 11 (معاذ محمد ظافر، 2013: 05).

1.2. فوائد التفكير الايجابي:

تتمثل فوائد التفكير الإيجابي فيما يلي:

- أ- هو الباعث على استنباط الافضل، وهو سر الاداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة (سكوت ديبلو، 2003: 28).
- ب- يدعك التفكير الايجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الافضل الذي يحقق اهدافك (بريلي ريتشارد، 2003: 49).
- ج- تأكد ان التغيير الايجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك (معاذ محمد ظافر، 2013: 06).
- د- إن تكون مفكرا إيجابيا يعني أن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر، وإن تنظر للجانب المضيء بدلا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار ان تكون سعيدا بدلا من الحزن، وواجب كالأول أن يكون شعورك الداخلي طيبا (بيفر فيرا، 2003: 14).
- هـ- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في اي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة ايجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، ان العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية (تريسي بريان، 2007: 27).

و- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس (حريري أسامة، 2002: 149).

ز- عندما نفكر بطريقة إيجابية نجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نكر بطريقة سلبية فأنا نجذب إلينا المواقف السلبية (الفاقي إبراهيم، 2007: 74).

ح- إن الشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف (بيل نورمان، 2001: 128).

ط- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية، هدفه الفاعلية والبناء (بونو ادوارد، 2001: 183).

3- خصائص التفكير الإيجابي:

تتمثل خصائص التفكير الإيجابي فيما يلي:

- أ- التفكير سلوك هادف على وجه العموم لا يحدث في فراغ أو بلا هدف.
- ب- التفكير سلوك تطوري يزداد تعقيدا مع نمو الفرد وتراكم خبراته.
- ج- التفكير الفعال هو التفكير الذي يستند إلى أفضل المعلومات الممكن توافرها ويسترشد بالأساليب والاستراتيجيات الصحيحة.

د- الكمال في التفكير أمر غير ممكن في الواقع، والتفكير الفعال غاية يمكن بلوغها بالتدريب والتمرين.

هـ- يتشكل التفكير من تداخل عناصر المحيط التي تضم الزمان (فترة التفكير)، والموقف أو المناسبة والموضوع الذي يجري حوله التفكير.

و- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة (لفضية، رمزية، كمية، مكانية، شكلية) ولكل منها خصوصيتها (زيد منير عبوي: 2007: 16).

- بعد تعرفنا على خصائص التفكير الإيجابي باعتباره سلوك هادف وتطوري وفعال، وجب علينا إلقاء أنواع التفكير الإيجابي.

4. أنواع التفكير الإيجابي:

1.4- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

هذا النوع يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية (الفقي إبراهيم، 2008: 88).

2.4- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين:

في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر من شخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج في التلفاز.

وهذا النوع من التفكير الإيجابي قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين، ولكنهم يفقدون الحماس بعد فترة قصيرة ويشعرون بالإحباط، ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى، بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه (الفقي إبراهيم، 2008: 90).

3.4- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:

هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بالوقت، فمثلا تكون سلوكيات الناس في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية أفضل من الأشهر الأخرى، لأن هذا التوقيت له رابط روحاني عند الناس، فلا يريد الشخص ان يغضب الله تعالى، وأيضا يريد أن يكسب عدد ممكن من الحسنات فيكون واعيا ومدركاً لتصرفاته ويكون حريصاً في التعامل مع الآخرين.

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحسين سلوكياتها وأيضا لبناء عادات إيجابية جديدة (الفقي إبراهيم، 2008: 91).

4.4- التفكير الإيجابي في المعاناة:

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد عزيزا عليه، فإنه يمر بعدة مراحل نفسية تستمر مع الشخص لفترات طويلة أو تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل، وهناك الشخص لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا، فتجد تفكيره سلبيا وتركيزه

يكون على أسوأ الاحتمالات، مما يؤثر على سلوكاته وعلاقاته، وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى، ثم يفكر كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة (الفقي إبراهيم، 2008: 93).

5.4- التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن، فسواء واجه الشخص تحدياً أو لا فهو دائماً يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته (الفقي إبراهيم، 2008: 85).

6- أبعاد التفكير الإيجابي:

تتمثل أبعاد التفكير الإيجابي فيما يلي:

أ- **التوقعات الإيجابية:** أي بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية.

ب- **الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:** يقصد به مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته وانفعالاته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية رصيده المعرفي المناسب لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

ج- **حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:** أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً 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 والاكتئاب والاضطراب النفسي.

د- **الشعور العام بالرضا:** الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.

هـ- **التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:** ذلك بتبني أفكار وسلوكياته اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي منفتح.

و- **السماحة والأريحية:** أي تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية، أو آلام نفسية مرتبطة بأحداث ماضية أو تبني أن تبني أفكار وسلوكيات تنتظر للماضي الذي عشته بصفته أمر مضى وانقضى ومن المؤسف أن تظل مقيداً به، وأن نتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضاً قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

ز- **الذكاء الوجداني:** يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية (سوما هور أيوب، 2019: 21).

ح- **تقبل غير مشروط للذات:** أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، وتقبل الذات يعني الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار، وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية، لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

ط- **تقبل المسؤولية الشخصية:** الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد،

وبالتالي فمثلا هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

ك- المجازفة الإيجابية: الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، ولهذا نجدهم يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة وأصدقائهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل، ويفضلون النشاطات الإبداعية والتي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة والابتكار (سوما هور أيوب، 2019: 22).

ان التعرف على أنواع التفكير الايجابي يجعلنا نبحث ونتساءل عن العوامل المؤثرة في تكوين التفكير الايجابي الفعال.

7- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

من أهم العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي ما يلي:

أ- الثقافة والنظام الاجتماعي والسياسي السائد: إن المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات في التفكير ليست قاصرة على ثقة أو حضارة أو عرق أو دين، إنها توحى بالإمكانات الهائلة التي يمكن أن يتطور بها أي مجتمع يمكنه أن يعزز لدى أفرادها السلوك الإيجابي، وتضع لذلك فنيات وممارسات يمكن الاسترشاد بها في تطوير الشخصية في مختلف الحضارات والعقائد.

فالتفكير الإيجابي موجود عند كل فرد، لأنه متعلم وبالإمكان تعلمه إذا تعلم الفرد ممارسته، وهذا يرجع إلى الثقافة المرجعية التي يرجع إليها الفرد.

ب- المحيط الأسري: لا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد، فالأسرة هي البيئة الأولى الذي يتهيأ فيه مواقف الأفراد ويتشكل فيه سلوكهم، ونمط تفكيرهم، وتظهر فيه اتجاهاتهم ومعارفهم وقيمهم.

ج- **المدرسة:** مؤسسة اجتماعية تربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا، وهي تقوم بوظيفتين هما، الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور (وليد السبيعي، 2018: 25).

النظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين، والمدرسة بشكل عام مثلها مثل المؤسسات المختلفة تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائياً وتتساند وظيفياً للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقائها، وهذه العناصر تتفاعل في إطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي، وهي التي تحدد ما يطلق عليه فاعلية المدرسة، وكلما تكاملت هذه العناصر وقامت بوظائفها بشكل سليم كلما قدمت المدرسة خدماتها بالشكل المطلوب، وكلما حصل هناك قصور أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه العناصر، انخفضت فاعلية المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية.

د- **وسائل الإعلام المختلفة:** أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيراً مباشراً وملحوظاً للتلفاز والبيت الفضائي على سلوك المشاهدين وتفكيرهم، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية، كما أن سهولة الوصول إلى المعلومات باستخدام تقنيات في متناول الجميع كشبكة الانترنت العالمية، تؤدي إلى ركون الأفراد إلى الوسائل والتقنيات دون أن يستخدم تفكيره.

هـ- **الشعور بالنقص والدونية:** يعتبر هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط وأسلوب التفكير لدى الفرد فتجعله تفكيراً إيجابياً أو سلبياً.

ح- **الحروب:** القول المشهور في هذا المجال أن: "الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار"، هو أكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي والنفسي لهذه الحروب على الأطفال، حيث تؤكد كثير من الدراسات والبحوث النفسية على أن أخطر آثار الحروب، هي التي تظهر على الأطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك، وتقول أخصائية

الطب النفسي والعقلي نعمة البدرابي في هذا المجال: "أن الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أفسى مما قد يتعرض من جراء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخاً في الذاكرة".

ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات والخبرات غير السارة في فترات متقاربة، فتتراكم هذه الخبرات لدى الطفل والشاب على شكل مشكلات نفسية واجتماعية عميقة، خاصة إذا لم يتمكن الأهل أو المجتمع احتواء هذه الحالات، من خلال مساعدة الطفل على تجاوز هذه المشكلات (وليد السبيعي، 2018:26).

بعد تعرفنا على العوامل المؤثرة التي تساهم إما سلباً أو إيجاباً في تشكيل السلوك الإيجابي، فإن هذا الأخير يجعلنا نحاول معرفة أهم المعوقات التي تواجه التفكير الإيجابي.

8- معوقات التفكير الإيجابي:

تتمثل معوقات التفكير الإيجابي التي لخصها عبد الرحمان (2015) في ما يلي:

- أ- ضعف الإيمان: بالهدف وبمعتقدات الفرد الإيجابية.
- ب- البرمجة السابقة: أي خبرات الفرد السابقة وخاصة أول سبع سنوات في حياة الفرد ففيها يتكون أكثر من (90%) من (سوما هور أيوب، 2019: 27) القيم التي يكتسبها الفرد من الوالدين والعائلة والمدرسة والأصدقاء فلو كانت البرمجة سالبة فهي تؤثر بشدة على الفرد في كافة النواحي ومنها التفكير.
- ج- غياب الهدف: عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله ضائعاً.
- د- الخوف من الفشل: بأن يشعر الفرد أنه إذا أقدم على أي عمل فإنه حتما سيفشل.
- هـ- صدى الصوت: أي الحديث الذاتي للفرد فهو يرتد إليه تماماً كصدى الصوت.
- و- المؤثرات الداخلية: وهي من أكبر التحديات التي يواجهها الفرد في حياته وهي تحدياته مع نفسه، فهي قد تؤثر على سعادة الإنسان وعلى تفكيره.

ز- المؤثرات الخارجية: قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي فقد يتأثر الفرد بصديق له فيسلك مثله لذلك فالمؤثرات الخارجية سواء كانت أشخاص أو وسائل إعلام أو غير ذلك قد تكون من أهم أسباب التفكير الإيجابي.

ح- العيش في الماضي: وخاصة إذا لم يتعلم الفرد من الماضي فيجد نفسه سجيناً في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة.

ط- الخوف من المواجهة: هي القدرة على عدم مواجهة الضغوط (سوما هور أيوب، 2019: 28).

إن دراسة العديد من النقاط المتعلقة بالتوافق النفسي والمعوقات التي تعيقه، تتطلب منا دراسة النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.

9. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

أ- **نظرية التحليل النفسي:** أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت له عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك وحيال موضوع من الموضوعات الداخلية أو الخارجية، فالفرد متفاعل إذ لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً أي الذي يتسع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين، إذا أحببت اللذة النفسية فإن الشخصية النامية ستنم بالسلوك الذي يميل إثارة الجدل والتناقض الوجداني.

ب- **النظرية المعرفية:** تقوم هذه المدرسة على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم، إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض، ومن بين النماذج ما يلي:

1- ألبرت أليس Ellis: يرى أن التفكير والانفعالات الإنسانيين ليس بعلميتين متباينتين، إنما يتدخلان بصورة ذات دلالة وأن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً، وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه.

2- نموذج كيرك جارد (2005) Kierkegaard: قسم التفكير الإيجابي إلى ثلاث

مجموعات متشابكة وهي:

أ. **المعرفة الداخلية:** ذلك ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي، هو امتلاك الفرد ما يحكمه ويقود عملية صحيفة الفكر اليومية، وأن معرفته الداخلية تبقى مركزا على الهدف، ومعا الهدف يحي الغرض.

ب. **الإيمان faith:** يعرف أنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي، فالمفكر الإيجابي لديه ثقة في الطبيعة والعالم والإله، والروحانية هي تجربة الشخصية لشيء مقدس ويشفق الناس في أغلب الأخبار الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم .

ج. **العلاقات الشخصية المؤثرة:** التفكير الإيجابي، هو مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله والمقربين سواء كانوا أقرباء أو أصدقاء (علي تركي، 2012: 260).

د- **نظرية "سليجمان مارتين" (2005):** يجب عليك أن تتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول إن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي، إذ أنك إذا أردت شيئا فإنك يجب أن تعتقد داخليا بأنه يمكنك أن تحصل عليه.

3- **النظرية الإنسانية:** من منظور التيار الانساني "ماسلو وروجرز" يؤكدون على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو، فالإنسان يولد مزود بلحوب والارتقاء، ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق السعادة (مطرش منتهى، 2014: 120).

10. سمات الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

أ- يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية، فإنه يدعى الحق ويتوق إلى معرفة جديدة من المعلومات سواء كانت موافقا أو مخالفا لها.

ب- إن ألفة ومفردات التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة القابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية.

ج- يتميز المفكر الإيجابي بالسمو والرقى من حيث مفاهيمه ومقولاته المنطقية، وقابليته للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.

د- يتصف بقدرته الفائقة على اختبار كلامه، بحيث لا يحرص الآخرين ولا يستهزئ بهم ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

هـ- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر منير وقادر على الإبداع الرأي مع احترام الآخرين
و- يمتلك صاحب التفكير الإيجابي أساليب مبتكرة وجديدة، ويعتبر من الأفراد المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجدة وفاعلة للمشكلات المحيطة به ولغيره، ويكون أكثر قدرة على الانجاز والعمل (كهрман هادي، 2020: 181).

1.1. الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

1.1.1 استراتيجية التحدث الذاتي: ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو الحقيقة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وما حوله وعن الحياة عموماً، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي. فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتياً وربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازماً للإنسان، ولا يستطيع الهروب منه كما يفعل مع المصادر الخارجية (الرقيب سعيد صالح، 2008: 22).

2.1.1 استراتيجية حل المشكلات: التفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة، أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح (بيفر فيرا، 2003: 57).

3.11 اتخاذ القرار: يرى "حسين" (2003) أنه القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع من أجل الوصول إلى قرار سليم، وهناك متطلبات قبلية لتعلم مهارة اتخاذ القرار تتمثل في (القدرة على التخيل، القدرة على الربط، القدرة على الاستنتاج، القدرة على المشكلات، القدرة على جمع المعلومات).

4.11 استراتيجية التخيل "HODGSON imagining strategy rachman" (1979)

يرى أنه كلما زاد تكرار ممارسة التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جانب الموقف الضاغط، لأنه يكون قد خيره أكثر من مرة ويضيف حسين (2003) أن تطبيق مهارة التخيل تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية، لتوسيع المدارك وأساس التخيل الناجح، هو أن تضيف أكبر قدر من العاطفة إلى الصورة ثم قم بإثارة رغبة داخلية عميقة، وكن متحمسا واستمر في تخيل الصورة مرارا وتكرار، لأن أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفي، فلأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل، تصبح الأفكار المسيطرة، والأفكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا (جوفيتال، 2005: 67).

5.11 استراتيجية النمذجة modelingstrategy: تفيد هذه الاستراتيجية في اكتساب سلوكيات جديدة وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة:

- أ- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب .
- ب- النمذجة المصورة حيث يشاهد المدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام.
- ج- النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج (الخولي منال، 2014: 205).

6.11. استراتيجية البدائل: الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة، الحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هو السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأمراض النفسية والعضوية المنتشرة بكثرة وأشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدايل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة (الفقي إبراهيم، 2007: 88).

12. الوصايا العشر للتفكير الإيجابي:

تتمثل هذه الوصايا في: الرغبة المشتعلة، القرار القاطع، الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية، السكون والتأمل اليومي، التنمية الذاتية، التأكيدات المتضامنة، الوقت الإيجابي، تحديد الأهداف، الإدراك الواعي، تحمل المسؤولية (الفقي إبراهيم، 2007: 329).

- خلاصة الفصل:

في الأخير استنتجت الباحثتان أن التفكير الإيجابي له أثر كبير في حياة الفرد، وأنه لا يمكن للتفكير الإيجابي أن يكون إلا من دوافع الفرد الذاتية لتحقيق أهداف سامية، لذا يجب علينا التمسك بسلاح الإيجابية في مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجهنا في هذه الحياة، كما ان التفكير الإيجابي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويحفز الفرد في حل المشكلات.

الفصل الثاني: التوافق النفسي

- تمهيد

1- مفهوم التوافق

2- مفهوم التوافق النفسي

3- العوامل المؤثرة في ظهور التوافق النفسي

4- مظاهر التوافق النفسي

5- مؤشرات التوافق النفسي

6- مجالات عملية التوافق

7- تحليل عملية التوافق

8- معايير التوافق النفسي

9- أساليب التوافق النفسي

10- أبعاد التوافق النفسي

11- نظريات التوافق لنفسي

- خلاصة الفصل

- تمهيد:

يشغل موضوع التوافق بشتى أنواعه حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة المراهقين بصفة خاصة، حيث يعتبر أهم مؤشرات الصحة النفسية خاصة بتوفر الشروط والصفات التي تتلاءم والظروف المحيطة به. لكي يعيش الفرد داخل بيئته ينعم بالأمن والسلام والسعادة وجب عليه أن يتوافق مع كل عناصرها، أن يستطيع أن يرضي رغباته وحاجاته، ويحقق أهدافه عن طريق التوافق مع تلك الظروف ومعالجة مشاكلها وتغيير سلوكه اتجاهها إن استلزم ذلك، وسنحاول أن نتطرق لما تم ذكره وأكثر في هذا الفصل لنتمكن من فهم ماهية التوافق النفسي وكل ما يتعلق به.

1. مفهوم التوافق:

يعرفه "محمود كاظم محمود التميمي" التوافق يعني الانسجام والموازنة والمشاركة والتضامن وهذه كلما تقارب المصطلح الأجنبي Conformity يعني التآلف والتقارب (محمود كاظم محمود التميمي، 2013: 35).

- يعرفه "لازاروس" (1976): التوافق على انه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (سامي محسن لختاتنة، 2012: 71).

- تعريف "كمال الدسوقي" (1985): على أنه يهدف إلى الرضا عن النفس وراحة البال والطمأنينة وذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف مع البيئة (الدسوقي كمال، 1985: 85).

- تعريف "موسى" (1981): هو عملية دينامية مستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه، وبينه وبين بيئته (نبيل سفيان، 2004: 40).

- تعريف "داود" (1988): مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو سواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوما إنسانيا (نبيل سفيان، 2004: 105).

- تعريف "سهير كامل احمد" (2003): هو إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة الناشئة عن عملية التغيير المستمر ككل من الفرد والبيئة (سهير كامل احمد: 2003، 28).

ويعرف التوافق على أنه عملية بين طرفين هما الفرد والبيئة يؤثر كل منها في الآخر فهي عملية تفاعل مستمرة بين الشخص والبيئة (محمود طواب، 2008: 40).

من خلال التعاريف استتجت الباحثتان على أن التوافق هو الاتفاق والتظاهر والتكيف والانسجام، حيث يعتبر أحد المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية، وتعتبر سلوكيات الإنسان سواء الناجحة منها أو الفاشلة جزءا من تلك العملية الدينامية للتوافق والتي تعتبر محاولات من أجل خفض ما يعانيه الإنسان من توتر وخوف وصراعات وقهر.

2. مفهوم التوافق النفسي:

تعددت مفاهيم التوافق النفسي وتعريفه من باحث إلى آخر حيث يعرفه المعجم الشامل لمصطلحات السيكولوجية والتحليل النفسي التوافق النفسي بأنه التوازن المتسق بين الكائن وما يحيط به، بحيث تعمل كل الوظائف التي تحافظ على استمرارية الكائن بشكل سوي، ولا يمكن التواصل إلى هذا التوافق التام فهو مجرد نهاية نظرية لمتصل من درجات التوافق الجزئي (شاذلي عبد الحميد محمد، 2001: 37).

ويعرف أيضا بأنه: عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وبيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها حتى حدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين بيئته تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية (محمد جاسم محمد، 2004: 261).

ويعرف التوافق النفسي هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها لما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك تبيينها في تنظيم الشخصية (محمد رمضان القذافي، 1998: 109). كما يعرف التوافق النفسي بأنه هو نتاج قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكانياته، والفرص المتاحة له في البيئة، ولا يمكن لعالم النفس أن يدرس الإنسان إن لم ينظر إلى التوافق (ابو براهيم أحمد: 2014، 15).

ويعرفه فهمي (1967): بأنه اعتدال في إشباع عام للشخص عامة، ولا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقا ضعيفا هو شخص غير واقعي. الشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين، أما الشخص حسن التوافق هو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءه تحقق له إشباع حاجاته ولا تعوق قدرته على الإنتاج (فهمي مصطفى، 1987: 35).

من خلال التعاريف السابقة استتجت الباحثتان أن التوافق النفسي هو حالة من الاتزان الداخلي والانسجام الذي يصيب الأفراد، ويجعلهم راضين عن أنفسهم متقبلين لذواتهم،

ومتحررين بشكل نسبي من كل توتر وصراع مرتبط بأحاسيس سلبية عن الذات، أي قبول الإنسان لذاته بنواقصها وعيوبها.

3. العوامل المساهمة في ظهور التوافق النفسي:

توجد العديد من العوامل التي تكسب الفرد صفة التوافق النفسي وتميزه عن غيره المتوافق، ومن هذه العوامل ذكر ما يلي:

1.3. التوافق النفسي ومطالب النمو: من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره جسميا، عقليا، فعاليا واجتماعيا.

ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، أي أنها عبارة عن مستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله (حامد عبد السلام زهران، 42: 2002)

2.3. التوافق النفسي ودوافع السلوك: من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، والتي تعد من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي، ولذلك سنوليها عناية خاصة.

يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس لأن دوافع السلوك بطبيعتها الحال تفسره، إن المعالج النفسي يريد أن يعرف الدوافع وراء المرض النفسي، ورجل القانون يود أن يضع يده على الدوافع وراء السلوك الجانح، والقائد مطالب بان يراعى الدوافع الاجتماعية للسلوك، والفرد نفسه ينبغي أن يفهم دوافع سلوكه السوي أو المنحرف (حامد عبد السلام زهران، 43: 2002).

3.3. التوافق وحيل الدفاع النفسي: تعتبر حيل الدفاع النفسي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي هي وسائل وأساليب توافقية لا شعورية من جانب الفرد من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة من الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي وتعتبر هذه الحيل بمثابة أسلحة الدفاع النفسي تستخدمها الذات ضد الإحباط والصراع والتوتر والقلق (حامد عبد السلام زهران، 2002: 48).

4. مظاهر التوافق النفسي:

من بين مظاهر التوافق النفسي نذكر ما يلي:

1.4- إشباع الحاجات الأولية والثانوية:

إن إحساس الفرد بالتوافق مع ذاته والآخرين يتوقف على إشباع حاجاته المختلفة سواءً الأولية منها (الفطرية) المتمثلة في الطعام والشراب وغيرها أو الثانوية التي تتمثل للحاجة إلى الحب، التقدير والشعور بالأمن والانتماء والمكانة الاجتماعية فلا بد من إشباع هذين النوعين من الحاجات لكي يتحقق التوافق.

2.4- تقبل الذات وتقبل الآخرين:

إن تقبل الفرد لذاته يعتمد على مدى النجاح الذي يحققه وعلى مدى تقبل الآخرين له، ويرتبط تقبل الفرد لذاته على تقبل الآخرين له، فالشخص الذي يثق بنفسه وبالآخرين يكون أقدر على الأخذ والعطاء وتحقيق التفاعل الإيجابي.

3.4- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤوليات:

إن الشخص السوي هو القادر على التحكم في سلوكه وتصرفاته من خلال التخطيط لأهدافه وأسلوب إشباع حاجاته ورغباته، وبحيث يمكن التعرف على عوائق هذا السلوك ومقدار ما يمكن أن يحظى به من إثارة أو عقاب أو عدم التقدير من طرف الآخرين، وهذا

يعني أن الشخص السوي هو القادر على ضبط ذاته اتجاه ما يقوم به من أعمال وتحمل مسؤولياته.

4.4- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة:

من مميزات الشخص المتوافق أنه يرتبط مع الآخرين بعلاقات اجتماعية سليمة قائمة على أساس المحبة والتعاون والثقة المتبادلة، ويجب أن يكون سلوكه وأفعاله متطابقة مع قيم وعادات وتقاليد المجتمع ومع معايير البيئة الاجتماعية التي يحيى فيها وان يعمل لخدمة الجماعة معبر عن آمالها وتطلعاتها وأن تؤثر مصلحة الجماعة على مصلحته الذاتية الشخصية متميزا بروح الإثارة والتضحية في سبيل الآخرين (سليمانى جميلة، 2014:756).

5.4- القدرة على وضع الأهداف الواقعية في الحياة:

من خصائص الشخص المتوافق أنه يجب أن يضع لنفسه أهداف واقعية تتلاءم مع مستوى قدراته وقابليته الفعلية، أي بإمكانه الوصول إليها وتحقيقها، لأن تحقيق هذه الأهداف يمنحه الشعور بالثقة بالنفس، أما إذا عجز عن تحقيق الأهداف المبالغ فيها أو غير الواقعية فإنه سوف يصبح في هذه الحالة عرضة لمشاعر القلق واليأس والإحباط وهذا مما يقوده إلى سوء التوافق الاجتماعي والذاتي.

6.4- حب العمل والتفاني فيه:

من خلال خصائص الشخص المتوافق أنه يمتلك القدرة العالية والطاقة الكبيرة على العمل والمبادرة إليه والإبداع فيه والاستمرار فيه وحبه للعمل يمثل القدرة على استغلال قدراته وطاقاته من أجل خدمة نفسه وخدمة مجتمعه (سليمانى جميلة، 2014:757).

5- مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي وذلك وفقاً لما تم ذكره سابقاً على النحو التالي:

1. التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.

2. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.

3. التمتع بالقدر الجيد من التوافق الشخصي والأسري والاجتماعي.
4. الاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغط بأنواعها المختلفة.
5. القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.
6. الشعور بالسعادة والراحة النفسية ورضا عن الذات.
7. التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار أهداف وأساليب تحقيقها.
8. الإقبال على الحياة والتحلي بالخلق الكريم.
9. معرفة قدرة الناس وحدودها واحترام الآخرين.
10. الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.
11. التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي (أميرة أحمد عبد الحفيظ محمد، 2019:24).

6- مجالات التوافق النفسي:

ان التوافق النفسي يمثل قدرة الفرد على ان يتوافق توافقا سليما وان يتلاءم مع بيئته الاجتماعية او المهنية وهناك مجالات عدة للتوافق النفسي:

أ- **التوافق الذاتي:** يعرف التوافق الذاتي بأنه الشعور بالرضا عن الذات وعدم السخط عليها والقدرة على التكيف والانسجام والتوازن مع المواقف الجديدة، كما يتمتع بالقدرة على ضبط انفعالاته في المواقف الجديدة وغير مألوفة ولديه القدرة على التوازن في سلوكياته.

ب- **التوافق الديني:** الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد، وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثال ذلك ما نجاة عند الكثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية، ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك ان الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية وانترانها فهو يرضى حاجة الانسان الى الامن.

ج- **التوافق المنزلي**: يعرف بأنه شعور الفرد ان لأسرة تتفهم حقوقه وواجباته وتتقبله كما هو ، ويشعر بجو الراحة والدفء والتفاهم وتلبية رغبات التعلمية والمعيشية .

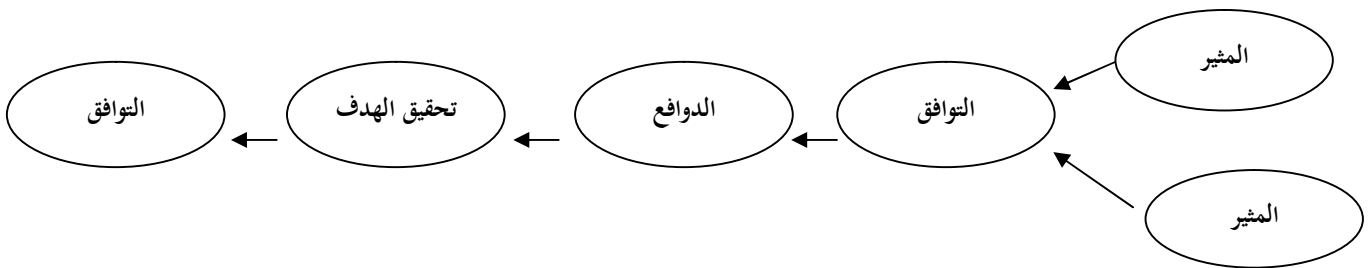
د- **التوافق المدرسي**: حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب للاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية فالتوافق الدراسي تبعاً لهذا المفهوم قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين بعد عقلي واجتماعي.

هـ- **التوافق الاجتماعي**: هو قدرة الفرد على تكوين علاقات وصدقات بشكل مستمر وتكيف الانسان مع الآخرين من خلال تقبلهم واحترامهم (صالح ابراهيم محمود، 2011، 27).

7- تحليل عملية التوافق:

1.7. التوافق السهل:

يختلف توافق الشخص من موقف إلى آخر بحسب خبراته السابقة بالموقف والهدف المطلوب تحقيقه، ففي المواقف البسيطة يتوافق معها بسهولة، ويصل إلى أهدافه بجهد قليل وباستجابات تعود عليها كما في الشكل التالي:



الشكل رقم (01): يوضح التوافق السهل (عطاء الله فؤاد، دلالة سعيد، 2009:15).

2.7. التوافق الصعب:

يكون في المواقف التي فيها العوائق فيتوافق معها الشخص بصعوبة وقد يستخدم إحدى

الأساليب التكيفية التالية:

أ- زيادة الجهد للتغلب على العائق.

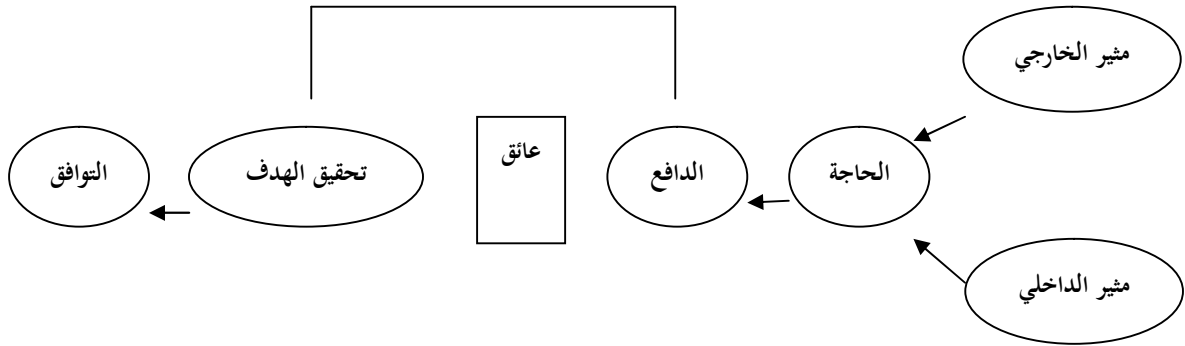
ب- تعديل السلوك لتجاوز العائق.

ج- تعديل الهدف أو تبديله بهدف آخر.

د- تأجيل تحقيق الهدف.

هـ- التخلي عن الهدف نهائياً أو إزالة الحاجة.

و- الشعور بالفشل والإحباط واللجوء إلى اللحيل النفسية.



الشكل رقم (2): يوضح توافق الصعب (عطاء الله فؤاد، دلالة سعيد الدين، 2009: 16).

8- معايير التوافق النفسي:

يتم الإشارة إلى عدد من المعايير الأساسية للتوافق النفسي على النحو التالي:

1.8. الراحة النفسية: يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع

مواجهة العقبات وحل المشاكل بطريقة ترضها نفسه ويقرها المجتمع.

2.8. الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به

قدراته ومهاراته، ومن أهم دلائل الصحة النفسية. فالفرد الذي يزاول المهنة أو عملاً فنياً يتاح

له الفرصة للاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3.8. مدى استمتاع الفرد بالعلاقة الاجتماعية: إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

4.8. الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، وهي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل (بلحاج فروجة، 2011: 118).

5.8. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته أو يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته، ولديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

6.8. ثبات اتجاه الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

7.8. الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.

8.8. اتخاذ الأهداف الواقعية: الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه التحقيق الكامل، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف (بلحاج فروجة، 2011: 118).

9- أساليب التوافق النفسي:

في هذا الزمن تكثر الضغوط النفسية التي تهاجم الفرد وتلقى بثقلها على كاهله وتؤدي به إلى الانهيار النفسي وإلى الشلل الاجتماعي والصور في الإنتاج الفكري والإبداعي، سواء كان مجال العمل أو داخل نطاق الأسرة فتمثل المشاكل وقد تنهار العلاقات الشخصية وتهتز مقدار الثقة لدى الفرد ويسوء به الظن لدى كل شخص تجمع به علاقة عمل وتغلب

المصالح على المنافع ويعيش الفرد في دائرة مغلقة مليئة بالتوترات والشحنات الانفعالية ولا يجد أمامه سوى الوضوح للواقع ولاستلام.

فنحن لا ننكر بأننا نعيش في زمن مادي تكثر فيه المصائب والمحن وصعوبة المعيشة وتغلب عليه ضغوطات العمل ومتطلبات الأسرة وحاجات الأبناء وكل هذه كفيلة بخلق جو نفسي متوتر وهز مقياس الأمن والراحة النفسية لدى الفرد ولكن هل يصح أن نقف مكتوفي الأيدي؟ ونلقى باللوم كله على هذا الزمن الذي لا يرحم وندع أنفسنا تبحر في المشكلات وترضخ لأمواله دون محاولة بذل أي جهد لوقف هذا التيار وإعادة النظر في الأمور (سليم ابو عوض، 2008: 210).

يجب علينا أن نقي أنفسنا ونصنع عليها حصانة شديدة تقيها من لانغماس في معمعة المشاكل والتي ستؤدي بنا في النهاية إلى الأمراض النفسية، إن الوقاية هي الحجر الأساسي في بناء الصحة العامة والتي بدورها ترسم الطريق السوي والمنير للفرد وتجنبه الصراعات وسوء التوافق الشخصي.

إن ما هو الأسلوب الأمثل الذي يجعل الإنسان متوافقا شخصيا واجتماعيا وينعكس ذلك على أدائه وعلى علاقاته لاجتماعية وعلى التفاعل البناء مع الآخرين؟

- الشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أداتي فعال، سلوكه موجه نحو حل المشاكل والضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشاكل أو الضغوط.

- الشخص السوي المتوافق نفسيا نجد أفكارا ومشاعر وتصرفات تكون ملائمة الإدراكات تعكس الواقع وأحكامه هي استنتاجات مستخلصة من المعلومات مناسبة.

- التكيف هو أن ينحني المرء كما ينحني ساق النبات سهب العاطفة وان يطفو فوق الموجة العاتية التي تهدده وان يلتمس النفق يمر به خلال الجبل بدلا من لاعتلاء قمته وان أكثر حياة الإنسان تقوم على التفاعل لاجتماعي بينه وبين الآخرين وبشارك في ذلك إلى أكبر حد ويتصل بالآخرين في غير اتكالي مفرطة او نفور وانسحاب مفرط منهم.

- قد عدد من الباحثين أوصافاً للشخص الذي يتمتع بالصحة العقلية والنفسية وقالو (إن الشخص سليم العقل تكون لديه القدرة على أن يواجه المشكلات ويتناولها وان يختار وتخذ القرارات وان يقوم بالمهام من غير أن يتجنبها أو يزيحها عن كاهله إلى كاهل الآخرين، وان يمضي من غير اعتماد لا مبرر له على الآخرين، وأن يحيى الحياة فعالة مرضية مع الحياة من غير مضاعفات معقدة، وأن يسهم بنصيبه في الحياة وأن يستمتع بحياته وأن يتوجه بالحب نحو الآخرين ويتلقى منهم الحب..

نستخدم لتحديد درجة توافق الفرد أساليب وأدوات تنوعت ما بين الاستبيان الذاتي وذلك عن طريق تقديم التقارير الذاتية، وبين الملاحظات التي يقوم بها الأخصائي النفسي (سواء منها مباشرة أو غير مباشرة)، الذي أصبح لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل قدراته، استعداداته، ميوله، اهتماماته، سماته، درجة اضطرابه، ملاحظة سلوكه في المواقف الفردية والجماعية، والوقوف على ماضيه وحاضره سواء من الناحية الصحية أو علاقاته الاجتماعية (سليم ابو عوض، 2008: 212).

10- أبعاد التوافق النفسي:

لقد اختلفت الآراء والنظريات حول تحديد ابعاد التوافق النفسي وذلك يرجع الى نظرة العلماء والباحثين الى المعنى الحقيقي لهذا المصطلح، وفيما يلي عرض لبعض وجهات النظر للأبعاد التوافق النفسي:

أ- **التوافق الشخصي والانفعالي:** هو قدرة الفرد على تقبل ذاته والرضا عنها وخلوه من للاضطرابات وتمتعه بانتزان انفعالي وهدوء نفسي.

ب- **التوافق الصحي (الجسمي):** هو تمتع الفرد بصحة جيدة وتقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وميله الى النشاط والحيوية معظم الوقت وسلامة في التركيز

ج- **التوافق الأسري:** أي ان الفرد يتمتع بحياة سعيدة داخل اسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه وشعوره بانه شخص فعال بالأسرة الى جانب حسن الظن به وتقبله ومساعدته في اقامة علاقات مودة ومحبة سليمة.

د- **التوافق لاجتماعي:** هو قدرة الفرد على المسؤولية الاجتماعية والانتماء والولاء للجماعة من حوله.

هـ- **التوافق المهني:** هو لاختبار المناسب للمهنة ولاستعداد علميا وتدريبيا لها للإنجاز والانتاج والشعور بالرضا والنجاح فيها

و- **التوافق الأكاديمي:** هو قدرة الطالب الجامعي على التوافق مع الحياة الجامعية للوصول الى حالة من الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي (ياسمين مختار ابو بكر، 2011:90).

11- نظريات التوافق النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق النفسي نذكر البعض منها:

1.11. نظرية التحليل النفسي:

اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته (مدحت عبد الحميد، 1999:87).

ويرى فرويد أن العصاب هو الذهان ما هو إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاثة سمات هي قوة الأنا، القدرة على العمل والقدرة على الحب.

ويرى لويس كامل مليكة أن مدرسة التحليل النفسي تتبنى العديد من الاتجاهات والآراء الفرعية في تفسير السلوك الإنساني والأسباب التي تؤدي إلى السلوك المضطرب أو غير المتوافق، إلا أنها تؤكد على وجود حياة نفسية لا شعورية غير الحياة الشعورية التي يعيشها الفرد، كما تؤكد على أن الفرد يولد مزودا بغرائز ودوافع معينة وأصحاب هذه المدرسة يرون أن الحياة ما هي إلا سلسلة من الصراعات يعقبها إشباعات و إحباطات.

2.11. النظرية السلوكية:

ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ولقد اعتقد "واتسون" Watson و"سكينر" Skinner أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تتم عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات (سامي محسن الختانية، 2012:25).

3.11. نظرية الانسانية:

ينظر روادها الى الانسان ككائن فعال يستطيع حل مشكلاته وتحقيق توازنه وانه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان حسب فرويد او المثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون امثال "سكنر" و"واطسن" وان التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات وان سوء التوافق ينتج عن تكوين الفرد لحكم مفهوم سالب عن ذاته.

يتم التوافق حينما يستطيع الفرد اشباع الحاجات الفيزيولوجية والحاجة للأمن والحاجة للحب ولانتماء وتقدير الذات وتحقيق الذات، لذلك تركز هذه المدرسة على توفير جو من للأمن والدفع والتقبل يستطيع فيه ان يحقق ذاته. وقد تبين من خلال العرض اعلاه ان التوافق النفسي يحدث نتيجة تفاعل العوامل الداخلية والخارجية للفرد والتي ترتبط بالبيئة الاجتماعية، الثقافية، والاقتصادية وهناك العديد من النظريات قد لا تختلف في اطارها العام (مدينة حسين الدوسة، موسى صالح حسن أبكر، 2018:10).

- خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه وتداوله في فصلنا هذا حول التوافق النفسي تستنتج الباحثان أن التوافق النفسي عملية دينامية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة ببحثنا عن توافقه مع نفسه وبيئته ومجتمعه، وإشباع مختلف حاجاته وهذا ما يتضح جليا حين نتأمل ونجول بين ثنيا خصائص وأنواع التوافق ولأبعاد الخاصة به، كما أن الإنسان معرض وبطبيعة الحال إلى مجموعة من المعوقات قد تؤثر سلبا في عملية توافقه وهذا ما قد يؤدي إلى سوء التوافق النفسي، الذي ينعكس وبطبيعة الحال سلبا على حياة الفرد وسلوكياته في مختلف أنواعه.

الجانب الميداني

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية

الفصل الرابع: الدراسة الأساسية.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد.

01. منهج الدراسة

02. مجتمع البحث.

03. عينة الدراسة.

04. أدوات الدراسة.

1.4. مقياس التفكير الإيجابي

2.4. مقياس التوافق النفسي

05. إجراءات التطبيق

06. الخصائص السيكومترية للمقياس

07. الأساليب الإحصائية

- خلاصة الفصل

- تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان يصبح بإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيد، وهذا ما جعل الجانب الميداني من أهم خطوات البحث العلمي كونه يمكننا من إثبات أو نفي صحة الدراسة من خلال تحويل نتائج دراستنا من كيفية إلى كمية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الخطوة الأولى والضرورية لإنجاز أي بحث علمي تسبقه دراسة استطلاعية وهي خطوة جد هامة في كل البحوث العلمية، ولقد قمنا بدراسة استطلاعية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت، وكان الهدف منها التقرب من الميدان ومعرفة ظروف التطبيق وصعوباته، بالإضافة إلى تطبيق مبدئي بغرض حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي ل: "حسام محمد منشد" (2013)، ومقياس التوافق النفسي "محمود عطية هنا" (1986).

02. منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج الوصفي من خلال جمع البيانات عن التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من خلال التعرف على وجهات الطلبة الجامعيين وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعيين للوصول إلى النتائج النهائية للدراسة وتحليلها وتفسيرها، وقد تم استخدامه بخطواته وإجراءاته، المناسبة مع طبيعة هذه الدراسة، كون هذا المنهج لا يقتصر على وصف المشكلة فقط بل يتعداه إلى أبعد من ذلك، فيحلل ويفسر للوصول إلى نتائج موضوع الدراسة النفسي.

03. مجتمع البحث:

يتمثل المجتمع الأصلي للعينة في كل الطلبة الجامعيين من كلية العلوم الاجتماعية بتخصصات الثلاثة فلسفة، علم النفس، علم الاجتماع، وكانت العينة عشوائية من مجموع هذه التخصصات من المستويات الثانية والثالثة، وقوامهم (150) طالب وطالبة ومن المفروض أن نقوم بالدراسة الميدانية في مختلف الجامعات، ولكن بسبب ظروف الدراسة عن بعد قمنا بدراسة في جامعة واحدة.

04- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة ابن خلدون تيارت، وقد مثلت العينة 33% من المجتمع الأصلي، وزعت حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) وحسب متغير التخصص فلسفة، علم الاجتماع، علم النفس.

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

النسبة المئوية %	العدد	الفئة	
26%	13	ذكر	الجنس
74%	37	انثى	
100%	50	المجموع:	

- التعليق:

من خلال الجدول رقم (01): نلاحظ أن نسبة الإناث مرتفعة حيث قدرت بـ (74%) مقارنة بالذكور.

الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص

النسبة المئوية %	العدد	الفئة	
30%	15	علم النفس	التخصص
44%	22	علم الاجتماع	
26%	13	فلسفة	
100%	50	المجموع	

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن أكبر نسبة علم الاجتماع مرتفعة حيث قدرت بـ: (44%) مقارنة بنسبة لعلم النفس التي تمثل (30%)، وفلسفة التي تمثل (26%) من عينة الدراسة.

جدول رقم (03) يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى:

النسبة المئوية %	العدد	الفئة	
54%	27	سنة الثانية	المستوى
46%	23	سنة الثالثة	
100%	50	المجموع:	

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة سنة الثانية كانت مرتفعة حيث قدرت بـ 54% مقارنة بالسنة الثانية.

5. أدوات الدراسة:

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي "لحسام محمد منشد" (2013) ومقياس التوافق النفسي "لمحمود عطية هنا" (1939). نظرا لكونها أداتان بحثيتان فعالتان في جمع البيانات والمعلومات لتمكين الباحث من خلالهما قياس الظاهرة قيد الدراسة. ولكونهما يتناسبان مع موضوع الدراسة.

5-1- مقياس التفكير الإيجابي: بعد الاطلاع على أدبيات الدراسة السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة بحيث تم تبني مقياس التفكير الإيجابي (لحسام محمد منشد 2013)، يتكون من (35) فقرة، وينقسم المقياس إلى أربعة أبعاد بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل يتكون من (08) فقرات، وبعد المشاعر الإيجابية يتكون من (08) فقرات، وبعد مفهوم الذات الإيجابي يتكون من (10) فقرات، وبعد الرضا عن الحياة يتكون من (09) فقرات. وتمت تغطية كل بعد من الأبعاد الأربعة بالبنود الموضحة بالأرقام الواردة في الجدول (03).
جدول رقم (04): يوضح أسماء الأبعاد وأرقام فقراتها مقياس التفكير الإيجابي.

الفقرات	التفكير الإيجابي
31-26-16-8-5-4-2-1	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
33-28-22-17-13-9-5-4	المشاعر الإيجابية
27-25-19-18-15-12-11-10-7-6	مفهوم الذات الإيجابي
35-32-30-9 2-24-23-21-20-14	الرضا عن الحياة

أ- طريقة تصحيح المقياس: يتكون مقياس التفكير الإيجابي من (35) فقرة وفق خمس 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.

5-2- مقياس التوافق النفسي:

اعتمادنا في المتغير الثاني التوافق النفسي على مقياس التوافق النفسي لمحمود عطية هنا (1939)، حيث يتكون المقياس من (30) فقرة وينقسم المقياس إلى (06) أبعاد، بعد الاعتماد على النفس يتكون من (04) فقرات، بعد الاحساس بلقيمة الذاتية يتكون من (04) فقرات، بعد الشعور بالحرية يتكون من (06) فقرات، بعد الشعور بالإنماء يتكون من (05) فقرات، بعد الميل والتحرر من الانفراد من (05)، الخلو من الاعراض العصابية (06) الموضحة في الجدول كالتالي:

جدول رقم (05): يوضح أسماء الأبعاد وأرقام فقراتها مقياس التوافق النفسي.

العدد	ارقام العبارة المقياس	البعد
04	4-3-2-1	الاعتماد على النفس
04	8-7-6-5	الاحساس بالقيمة الذاتية
06	14-13-12-11-10-9	الشعور بالحرية
05	19-18-17-16-15	الشعور بالانتماء
05	24-23-22-21-20	التحرر من الميل والانفراد
06	30-29-28-27-26-25	الخلو من الاعراض العصابية

أ- طريقة تصحيح المقياس:

يتكون مقياس التوافق النفسي من (30) فقرة وفق مستويين حيث نعطي 2 علامات على " نعم و 2 على "لا" مع ملاحظة أن كل البنود في الاتجاه الإيجابي للسمة المقايسة.

6- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- مقياس التفكير الإيجابي: في دراستنا هذه قمنا بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة قوامها (50) طالب بجامعة ابن خلدون تيارت قسم العلوم الاجتماعية.

1- صدق المقياس: هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، تم حساب صدق المقياس من خلال طريقة الاتساق الداخلي.

2- صدق الاتساق الداخلي: من حساب صدق الاختبار طريقة الاتساق الداخلي، ويشير إلى بنود الاختبار متماسكة ومترابطة ومتسقة فيما بينها، وهذا مؤشر معقول على صدق الاختبار.

تم حساب الاختبار عن طريق معامل الاختبار بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وإضافة إلى ذلك تم حساب معامل الفا كرونباخ باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

جدول رقم (06): يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية

لاستبيان التفكير الايجابي.

العلاقة بين الفقرة والبعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية				
البنود	التوقعات الإيجابية	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الرضا عن الحياة
1	,20	,46**	,27	,35*
2	,59**	,40**	,26	,12
3	,49**	,68**	,33*	,72**
4	,02	,42**	,38**	,09
5	,56**	,43**	,54**	,23
6	,46**	,57**	,68**	,16
7	,15	,11	,29*	,45**
8	,67**	,34*	,04	,44**
9	/	/	,38**	,44**
10	/	/	,36**	/
البعد مع الدرجة الكلية	0,67**	0,34*	0,36**	0,44**

مستوى الدلالة * 0,01 ** 0,05 *

ب - ثبات المقياس: ويقصد بثبات الاختبار ثبات المقياس او اتساق أجزاء المقياس، فإذا حصل الفرد على نفس الدرجة أو درجة قريبة منها في نفس الاختبار أو مجموعة من الأسئلة المتكافئة والمتمثلة عند تطبيقه أكثر من مرة فإننا نصف الاختبار في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات.

ج- الثبات عن طريق الفا كرونباخ: للتحقق من ثبات مقياس التفكير الإيجابي اعتمدنا معادلة الفا كرونباخ، من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية المكونة من (50) طالب في جامعة ابن خلدون تيارت قسم العلوم الاجتماعية، حيث تمت المعالجة الاحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

جدول رقم (07): يوضح قيمة ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي:

الثبات	الفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	0,80

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة الفا كرونباخ مرتفعة حيث قدرت بـ: (0.80) انه مقبول وهذا ما يعكسه ثبات المقياس.

التجزئة النصفية: تم رصد معامل الثبات الاداة انطلقا من معادلة "غوتمان" للتجزئة النصفية، وأسفرت نتائج هذه المعادلة على أن معامل ثبات مرتفع (0.90)، وهذا ما أكدته معادلة "سبيرمان براون" حيث كانت النتيجة (0.94) وهي تعد مرتفعة وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يوضح ثبات استبيان التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية.

الثبات	التجزئة النصفية
غوتمان	0,90

سبيرمان	0,94
---------	------

2- مقياس التوافق النفسي:

قمنا في دراستنا هذه بتطبيق مقياس على عين قوامها (50) طالب في جامعة ابن خلدون تيارت قسم العلوم الاجتماعية، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

أ- صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال طريقة الاتساق الداخلي.

ب- صدق الاتساق الداخلي: من حساب صدق الاختبار طريقة الاتساق الداخلي، ويشير

إلى بنود الاختبار متماسكة ومترابطة ومتسقة فيما بينها، وهذا مؤشر معقول على صدق

الاختبار، وتم حساب الاختبار عن طريق معامل الاختبار بين درجة كل فقرة من فقرات

المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وإضافة إلى ذلك تم حساب معامل "الفا كرونباخ" باستخدام

الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

جدول رقم (09): يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية

لاستبيان التوافق النفسي.

العلاقة بين الفقرة والبعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية						
الخلو من الأعراض العصابية	التحرر من الميل والانفراد	الشعور بالانتماء	الشعور بالحرية	الإحساس بالقيمة الذاتية	الإعتماد على النفس	
,91**	,98**	,92**	,89**	,98**	,78**	1
,91**	,98**	,85**	,90**	,98**	,96**	2
,81**	,98**	,92**	,89**	,98**	,96**	3
,91**	,98**	,63**	,68**	,79**	,88**	4
,18	,79**	,21	,16	/	/	5

6	/	/	0,90**	/	/	0,61**
البعد مع الدرجة الكلية	0,88**	0,79**	0,96**	0,41**	0,79**	0,61**

ب- ثبات المقياس: يقصد به ثبات الاختبار فإن الحصول على نفس الدرجة أو درجة قريبة منها في نفس الاختبار أو مجموعة من الأسئلة المتكافئة والمتمثلة عند تطبيقه أكثر من مرة فإننا نصف هذا الاختبار بأنه على درجة عالية من الثبات.

الثبات عن طريق الفا كرونباخ: للتحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي اعتمدنا معادلة الفا كرونباخ، من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية المكونة من (50) طالب في جامعة ابن خلدون تيارت قسم العلوم الاجتماعية، حيث تمت المعالجة الاحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (10): يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التوافق النفسي

الثبات	الفا كرومباخ
التوافق النفسي	0,78

التجزئة النصفية: تم رصد معامل الثبات الاداة انطلاقا من معادلة "غوتمان" للتجزئة النصفية، وأسفرت نتائج هذه المعادلة على أن معامل ثبات مرتفع (0,82)، وهذا ما أكدته معادلة "سبيرمان براون" حيث كانت النتيجة (0,82) وهي تعد مرتفعة وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح ثبات استبيان التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية

الثبات	التجزئة النصفية
غوتمان	0,82
سبيرمان	0,94

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

1.7. استخدام أساليب المعالجة الإحصائية الوصفية التالية:

النسب المئوية: هي أداة إحصائية لتحليل نتائج الدراسة كونها تختصر الوقت وسهولة من حيث الفهم.

المتوسط الحسابي: هو طريقة مباشرة لإجراء المقارنة بين مجموعتين وهو مجموع القيم على عددها وتحديد نوع الاتجاه لمعرفة اتجاه الفقرات أو السؤال.

الانحراف المعياري: هو انحراف تكرر الفقرة على المتوسط الحسابي لفقرات الاستبيان.

2.7. أساليب المعالجة الإحصائية البرامترية

- خلاصة الفصل:

من خلال الدراسة الاستطلاعية تأكدنا من صلاحية المقياس، وتحققنا من المقاييس السيكومترية للمقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي، وفي حساب معامل الثبات اعتمدنا طريقة إجراء الاختبار، وتأكدنا من ثبات المقياسين مما يقودنا إلى اعتمادهم في الدراسة الأساسية للتحقق من صلاحيات الفرضيات ومناقشة نتائجها وتعميمها على المجتمع الأصلي لعينة البحث. وبذلك توصلنا إلى التحقق من صلاحية المقياسان.

الفصل الرابع: الدراسة الأساسية

تمهيد

1. حدود الدراسة

2. عينة الدراسة وخصائصها

3. اختيار عينة البحث ومواصفاتها

4. أدوات الدراسة

5. أساليب المعالجة الإحصائية

تمهيد:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الاهداف المرجوة انتقلنا إلى الدراسة الاساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة وهذا من أجل جمع المعلومات التي تدخل في اطار الاجابة على فرضيات الدراسة.

1. حدود الدراسة:

- **المجال الزمني:** بدأنا الدراسة الاستطلاعية منذ 2002/04/17 إلى 2022/05/01.

- **المجال المكاني:** لقد أجرينا الدراسة بجامعة ابن خلدون تيارت قسم العلوم الاجتماعية.

2. عينة البحث وخصائصها:

تتألف عينة الدراسة الاساسية من 100 طالب وطالبة بجامعة ابن خلدون تيارت وقد تم الاختيار بطريقة عشوائية.

3. اختيار عينة البحث ومواصفاتها:

الجدول رقم (12): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية %	العدد	الفئة	
41%	41	ذكر	الجنس
59%	59	انثى	
100%	100	المجموع:	

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الإناث كانت مرتفعة حيث تقدر بـ: 59% مقارنة بالذكور التي قدرت نسبتهم 41%.

جدول رقم (13): يوضح توزيع العينة حسب متغير التخصص:

النسبة	العدد	التخصص
27%	27	علم النفس
37%	37	علم الاجتماع
36%	36	فلسفة
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة علم الاجتماع كانت مرتفعة تقدر بـ 37% مقارنة بالفلسفة التي قدرت نسبتهم بـ 36% وفي الأخير علم النفس التي قدرت نسبتهم بـ 27%.

جدول رقم (14): يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى:

النسبة	تكرار	المستوى
63%	63	سنة ثانية
37%	37	سنة الثالثة
100%	100	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة سنة ثانية مرتفعة تقدر بـ 63% مقارنة بالسنة الثالثة التي قدرت نسبتهم بـ 37%.

4. أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على: مقياس التفكير الإيجابي - مقياس التوافق النفسي.

5- أساليب المعالجة الإحصائية:

5.1. استخدام أساليب المعالجة الإحصائية الوصفية ومنها:

النسب المئوية: هي أداة إحصائية لتحليل نتائج الدراسة كونها تختصر الوقت وسهولة من حيث الفهم.

المتوسط الحسابي: هو طريقة مباشرة لإجراء المقارنة بين مجموعتين وهو مجموع القيم على عددها وتحديد نوع الاتجاه لمعرفة اتجاه الفقرات أو السؤال.

الانحراف المعياري: هو انحراف تكرر الفقرة على المتوسط الحسابي لفقرات الاستبيان.

5.2. أساليب المعالجة الإحصائية البرامترية.

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

من خلال تطبيق الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

statistical package for socyال sciene أي باستخدام برمجية spalss تحصلنا

على النتائج التالية:

1. مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي

لدى الطلبة الجامعيين.

جدول رقم (15): يوضح العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد	العينة
0.97	-0.003	9.96	114.60	التفكير الإيجابي	100
	-0.003	13.23	47.88	التوافق النفسي	

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (15) أن متغير التفكير الإيجابي قدر متوسطه الحسابي ب (114،60) وانحرافه المعياري (9.96)، بينما متغير التوافق النفسي قدر متوسطه الحسابي ب (47،88) وانحرافه المعياري (13،32) حيث قدر معامل الارتباط لكل من البعدين ب (0،003) عند مستوى الدلالة (0،97) وعليه توصلنا إلى أنه لا توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلبة قسم العلوم الاجتماعية وبالتالي لم تتحقق الفرضية التي طرحناها،

كما تعارضت نتائجنا مع دراسة جمال رحمانى، صليحة فتال (2022)، على عينة من تلاميذ
ثالثة ثانوي، توصلت إلى توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية لدى تلاميذ الثانوي.

2. مناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على أنه مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.

جدول رقم (16): يوضح نتائج الفرضية:

الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي التجريبي	المتوسط الحسابي النظري	العينة
9,58	114,58	105	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(16)، أن المتوسط الحسابي التجريبي قدر ب (114,58) بينما
أن المتوسط الحسابي النظري قدر ب (105) وقدر الفارق بين المتوسطين (9.58) وعليه فإن
مستوى التفكير الإيجابي مرتفع وهذا راجع الى مدى قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية
وموضعية وبصورة اكثر تفاؤلا نحو المستقبل وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على أنه
مستوى التفكير الإيجابي مرتفع.

كما توافقت نتائجنا مع دراسة عيشة علة ونعيمة بوزاد (2016) التي أشارت إلى مستوى
ارتفاع التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

3. مناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية على أنه مستوى التوافق النفسي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.

جدول رقم (17): يوضح نتائج الفرضية:

الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي التجريبي	المتوسط الحسابي النظري	العينة
5,54	39,46	45	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي التجريبي قدر ب(39,46) والمتوسط الحسابي النظري قدر ب(45) وقدر الفارق بين المتوسطين (5,54) وعليه فإن مستوى التوافق النفسي منخفض وهذا راجع إلى نقص حجم العينة المستخدمة في الدراسة والبيئة وبالتالي يكون.

وتعارضت نتائجنا مع دراسة فايزة مزارى وإبراهيم بيض القول (2018)، على عينة من طلبة التربية البدنية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة زيان عاشور بالجلفة، حيث توصلت إلى أن مستوى درجة التوافق النفسي متوسط.

الاستنتاج العام:

تندرج هذه الدراسة ضمن دراسات علم النفس المدرسي والتي تناولت موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في جامعة ابن خلدون بولاية تيارت.

من خلال عرض ومناقشة الفرضيات يتضح لنا أن الدراسة الراهنة حاولت تحقيق أهدافها بطرق إحصائية مختلفة حيث كشفت عن مستوى كل من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي. وبناء على ما تقدم يتضح لنا أن الفرضية العامة والتي تنص على أنه لا توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي فرضية باطلة في سياقها ونسقتها وبالتالي عدم الأخذ بها

الخاتمة:

ختما ما يمكننا قوله وكحوصلة لما جاء في بحثنا من خلال الدراسة النظرية والدراسة الميدانية حول التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، توصلت دراستنا إلى نتائج حيث أنها تشير إلى عدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى عينة الطلبة الجامعيين.

ثم التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين من خلال النتائج التي توصلنا إليها أن التفكير الإيجابي مرتفع وكذلك مستوى التوافق النفسي منخفض.

حيث تم التوصل في النهاية إلى أن التفكير الإيجابي لا يؤثر في التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، لكن على الرغم من ذلك تبقى النتائج التي توصلنا إليها غير قابلة للتعميم لأن حجم العينة كان صغير ويخص منطقة محددة لذلك يبقى المجال مفتوح لمزيد من الدراسات.

اقتراحات:

من خلال ما سبق توصلنا إلى طرح الاقتراحات الآتية:

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

- التوسيع في الدراسات التي تهدف إلى تطوير التفكير الإيجابي لدى الطلبة.

- 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 تمية التفكير الإيجابي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

• القرآن الكريم

1. اجلال محمد سرى، (2000)، علم النفس العلاجي ،ط2، عالم الكتب للنشر والتوزيع القاهرة، مصر .
2. اميرة احمد عبد الحفيظ محمد، (2019)، مقارنة بين التوافق النفسي بين طالبات الإقامة الداخلية وطالبات الإقامة الخارجية بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمان بالمملكة العربية السعودية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، العدد 183 الجزء الاول2018.
3. انور ابراهيم احمد، (2014)، التوافق النفسي والاجتماعي لابناء النوبة وكوم امبو،
4. بريلي ريتشارد، (2003)، كيف تكون إيجابيا، ط1، دار الكتاب العربي، دمشق،
5. بكار سارة، (2013)، انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.
6. بونو، إدواردي، (2001)، قبعات التفكير الإيجابي، ترجمة خليل الجبوسي، المجتمع الثقافي، أبو ظبي.
7. بيفر، فيرا (2011)، التفكير الإيجابي،(ط1)، الرياض مكتبة الجرير للطباعة والنشر.
8. بيفر، فيرا، (2003)، التفكير الإيجابي، مكتبة جرجرة للطباعة والنشر، رياض.
9. بيل نورمان فينيست، (2001)، قوة التفكير الإيجابي، ط7، ترجمة يوسف إسكندر، دار الثقافة، القاهرة.
10. ترسي، بريان، (2007)، علم النفس النجاح، ترجمة عبد اللطيف الخياط.
11. تريكي القرشي علي، (2012)، التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، العدد 15، المجلد 02.
12. جوفيتال، (2005)، ما وراء التفكير الإيجابي، د. ط، الرياض.

- 13.حجازي مصطفى، (2012)، إطلاق طاقة الحياة قراءة في علم النفس الإيجابي، د، ط، التنوير، ، بيروت.
- 14.حريري، أسامة، (2002)، التطوير الذاتي، دار المجتمع، جدة، السعودية.
- 15.الحصيني، معاذ محمد ظافر(2013)، المقارنة بين التفكير والشعور الإيجابي، القاهرة.
- 16.الخولي منال، علي محمد، (2014)، أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس.
- 17.الدسوقي كمال، (1973)، علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- 18.الرقيب سعيد صالح، (2008)، أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وفاق الجامعة الإسلامية بماليزيا، كلية التربية.
- 19.زيد منير عبوي، (2007)، التفكير الفعال، ط1، دار البداية، عمان.
- 20.سامي محسن الختانية، (2012)، الصحة النفسية ط1، دار حامد للنشر والتوزيع عمان الاردن.
- 21.سكوت ديبلو،(2003)، قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض.
- 22.سلمى محمد، وليد السبيعي، (2018)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الضبط الداخلي، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجيستر، دمشق.

23. سليم ابو عوض، (2007)، التوافق النفسي، ط2، دار اسامة للنشر والتوزيع عمان ، الاردن.
24. سليمان جميل، (2014)، محطات في علم النفس العام ،دون طبعة، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.
25. سمير كامل احمد، (2003)، الصحة النفسية والتوافق ،ط2، مركز الاسكندرية للكتاب.
26. سوما هور أيوب، (2019)، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار، دراسة تطبيقية على جامعتي الفرقا الإسلامية وإفريقيا الإسلامية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العام.
27. شاذلي عبد الحميد محمد، (2001)، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي ،ط1، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية.
28. صالح ابراهيم محمود كيلجة، (2011)، التوافق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الاطفال الصم بمحفظات قطاع غزة، رسالة مقدمة لقسم علم النفس بكلية التربية بالجامعة الإسلامية متطلب تكلمي لنيل درجة الماجستير في علم النفس ارشاد النفسي .
29. ط1، المكتب العربي للمعارف مصر، القاهرة.
30. الطيب عصام، (2009)، اساليب التفكير نظريات ودراسات وبحوث معاصرة عالم ، مكة المكرمة، القاهرة، مصر .
31. عبد الستار، إبراهيم، (2008)، عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
32. عبد الواحد الكبيسي(2008)، تنمية التفكير بأساليب مشوقة،(ط3)، دار دبيينو للنشر والتوزيع، عمان.

33. عطاء الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي، (2009)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط1، دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
34. عليوة سمية، بوسحابة محمد، (2017)، التوافق النفسي وعلاقاته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة العلوم الاسلامية والحضارة، العدد السادس اكتوبر 2017.
35. عيشة علة، نعيمة بوزاد، (2016)، التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية (124،149).
36. الفقي إبراهيم (2007)، قوة التفكير الإيجابي، توزيع الراية، القاهرة، مصر.
37. الفقي ابراهيم (2008)، التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، جمهورية مصر العربية.
38. الفقي إبراهيم(2000)، التفكير السلبي و التفكير الإيجابي دراسة تحليلية، درا الراية، مصر.
39. الفقي ابراهيم، (2009)، استراتيجيات التفكير الوصاية العشر للتفكير الايجابي ، دار الراية ، مكة المكرمة ، السعودية .
40. فهمي مصطفى، (1979)، التوافق الشخصي الاجتماعي، مكتب الجانحي، دون طبعة، القاهرة، مصر.
41. كهرمان هادي عوده، (2020)، التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة القادسية، العراق.
42. محمد جاسم العبيدي(2009)، علم النفس التربوي وتطبيقاته، (ط1)، دار الثقافة، عمان.
43. محمد جاسم العبيدي(2009)، مدخل إلى علم النفس العام، (ط1، ط2)، دار الثقافة، عمان.
44. محمد جاسم محمد، (2004)، سيكولوجية الادارة التعليمية والمدرسة ، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.

45. محمد رمضان القذافي، (1998)، الصحة النفسية والتوافق، ط3، المكتب الجامعي للحديث، القاهرة.
46. محمد صالح الإمام، عبد الرؤوف محفوظ إسماعيل (2009)، التفكير الإبداعي والناقد، (ط1)، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
47. محمود الطواب، (2008)، الصحة النفسية وارشاد النفسي، دون طبعة، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية
48. محمود كاظم محمود التميمي، (2013)، الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
49. محمود محمد غانم (2009)، مقدمة في تدريس التفكير، (ط1)، دار الثقافة، عمان.
50. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، (1999)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، تقديم عباس محمود عوض، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
51. مدينة حسين دوسة، موسى صالح حسن ابكر، (2015)، دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (الانبساط والعصاب لدى طلابي وطالبات بالمرحلة الثانوي، مجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، عدد3، أبريل 2015.
52. مصطفى، مصطفى نمر (2011)، استراتيجيات تعليم التفكير، دار البداية، القاهرة.
53. مصطفى، وفاء محمد، (2003)، حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، ط1، دار ابن حزم، بيروت.
54. مطرش منتهى، ودريد، سوزان، (2014)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (41).
55. نبيل سفيان، (2004)، المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، (المفهوم، النظرية، النمو، التوافق، الاضطرابات)، ط1، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

56. وداد الموصلي، حسن عبد الغني، (2009)، الصحة النفسية ، دون طبعة، دار
زهرا للنشر والتوزيع ، عمان.

57. يوسف فهمي اسليم، (2017)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى
عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة للاستكمال متطلبات الحصول على شهادة
الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الاسلامية بغزة.

ANTHONY,F:POSITIVE THINQING, AVAILABLE ON: .58

WWW.FOURWARB.CA. PDF; 2010.

الملاحق

جامعة ابن خلدن تيارت

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين

أخي الطالب (ة) اختي الطالبة (ة)

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعدادنا مذكرة تخرج في علم النفس المدرسي، نرجو منك الإجابة على جميع عباراتها بما يتناسب معك بصدق وصراحة وتأكد أن إجابتك لن يطلع عليها احد غير الباحث ولن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

المطلوب منك وضع علامة () امام الخانة التي تعبر عن رأيك.

بيانات عامة:

الجنس:.....

التخصص:.....

المستوى الدراسي:.....

ملحق رقم 01: مقياس التفكير الايجابي

الرقم	البند	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
2	ألمي كبير في المستقبل					
3	أؤمن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسرا					
4	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة					
5	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل					
6	أسعى إلى توسيع علاقاتي الاجتماعية في المستقبل					
7	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلاً					
8	أتوقع أن مستقبلي في التعليم له مستقبل زاهر					
9	أصرف بمشاعر المودة مع زملائي					
10	بإمكاني أن أتحكم بغضب بسهولة					
11	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي					
12	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون					
13	لا أسمح بالخوف أن يضيع أهدافي					
14	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
15	مزاجي لطيف بغض النظر عن أي ظروف خارجية					
16	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي أو أبادلهم الحب بالحب					

					أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج	17
					أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم	18
					أشعر بأني قريب من زملائي	19
					أشعر بالرضا لأن الأمور تسير في صالحني	20
					أستمتع بأداء عملي لأنه يتناسب مع طموحاتي	21
					أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام	22
					أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافني في الحياة	23
					أعيش حياة أفضل من غيري	24
					أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية	25
					يمكنني أن أتحكم في غضبي	26
					أقبل ذاتي من دون شكوى	27
					أعتقد أنني محبوب من الآخرين	28
					أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا	29
					أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي	30
					أعتقد أنني موفق في ما أقوم به من عمل	31
					أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير واحترام الآخرين	32
					أستطيع حل مشاكلني الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة	33
					أشعر أن قدراتي كافية على مواجهة الإحباطات	34
					أسعى إلى جعل حياتي فيها سعادة	35

الملحق 02: مقياس التوافق النفسي.

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى لو كان متعباً؟		
2	هل تتضايق عندما يختلف الناس معك؟		
3	هل يصعب عليك الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه؟		
4	هل تعتقد أنك محبوب من زملائك؟		
5	هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع؟		
6	هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟		
7	هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟		
8	هل تشعر بأن لديك وقت كافي للهو والمرح؟		
9	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور؟		
10	هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك؟		
11	هل يرغب أصدقائك في أن تكون معهم؟		
12	هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة؟		
13	هل يهتم أصدقائك عادة بما مل تقوم به من أعمال؟		
14	هل يسمح لك باختيار ملابسك؟		
15	هل تعتبر قويا وسليما مثل أصدقائك؟		
16	هل تشعر أنك متوافق في المدرسة التي تذهب إليها؟		
17	هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟		
18	هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية؟		
19	هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة؟		
20	هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟		
21	هل تلاحظ بأن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟		
22	هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنام؟		
23	هل تشعر بالتعب معظم الأحيان؟		

		هل يتركك والديك تخرج مع أصدقائك؟	24
		هل تنسى عادة ما تقرأه؟	25
		هل تضايقتك الإصابة بالبرد كثيراً؟	26
		هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟	27
		هل ترى أن كثيراً من الناس يهتمهم جرح شعورك؟	28
		هل تضايقتك كثيراً الأحلام المزعجة أو الكابوس؟	29
		هل تخسر عادة في اللعب؟	30

مخرجات spss:

[Ensemble_de_données1] C:\Users\microstar\Desktop\fatih ba

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
tafkir.ijabi	114,6000	9,96965	100
tawaf09	47,8800	13,23393	100

Corrélations

	tafkir.ijabi	tawaf09
Corrélation de Pearson	1	-,003
tafkir.ijabi Sig. (bilatérale)		,979
N	100	100
Corrélation de Pearson	-,003	1
tawaf09 Sig. (bilatérale)	,979	
N	100	100

نتائج توضيح مستوى التفكير الإيجابي:

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
Tefkir	100	83	134	114,58	11,870
N valide (listwise)	100				

نتائج توضيح مستوى التوافق النفسي:

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
Eltawafuk	100	30	58	39,46	10,868
N valide (listwise)	100				

Test-t

Statistiques de groupe

	Donia	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Tefkir	Donia	50	105,66	9,240	1,307
	Zulia	50	123,50	6,075	,859

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales tefkir	3,456	,066	-11,408	98	,000	-17,840	1,564	-20,943	-14,737

Hypothèse de variances inégales			-	84,696	,000	-17,840	1,564	-20,949	-14,731
		11,408							

Effectifs

sex

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Home	13	26,0	26,0	26,0
Valide Femme	37	74,0	74,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

takhsos

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Falsafa	15	30,0	30,0	30,0
Valide Psycho	22	44,0	44,0	74,0
Socio	13	26,0	26,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

mostawa

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
2annee	27	54,0	54,0	54,0
Valide 3 annee	23	46,0	46,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Corrélations

orrélations

	f1	f2	f3	f8	f16	f26	f31	f34	tawa9o3at
f1									
Corrélation de Pearson	1	,028	,318*	,192	,073	-,238	-,142	-,128	,203
Sig. (bilatérale)		,849	,025	,181	,616	,096	,325	,377	,156
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f2									
Corrélation de Pearson	,028	1	,213	,205	,205	,306*	-,266	,540**	,593**
Sig. (bilatérale)	,849		,137	,154	,154	,031	,062	,000	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f3									
Corrélation de Pearson	,318*	,213	1	,368**	,387**	,123	-,211	,150	,496**
Sig. (bilatérale)	,025	,137		,009	,006	,396	,142	,297	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f8									
Corrélation de Pearson	,192	,205	,368**	1	,013	-,360*	-,423**	,170	-,021

f16	Sig. (bilatérale)	,181	,154	,009		,931	,010	,002	,237	,886
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,073	,205	,387**	,013	1	,120	-,039	,137	,560**
f26	Sig. (bilatérale)	,616	,154	,006	,931		,406	,788	,341	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	-,238	,306*	,123	-,360*	,120	1	-,231	,515**	,460**
f31	Sig. (bilatérale)	,096	,031	,396	,010	,406		,107	,000	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	-,142	-,266	-,211	-,423**	-,039	-,231	1	-,181	,155
f34	Sig. (bilatérale)	,325	,062	,142	,002	,788	,107		,209	,282
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	-,128	,540**	,150	,170	,137	,515**	-,181	1	,674**
taw9o3at	Sig. (bilatérale)	,377	,000	,297	,237	,341	,000	,209		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Corrélation de Pearson	,203	,593**	,496**	-,021	,560**	,460**	,155	,674**	1
taw9o3at	Sig. (bilatérale)	,156	,000	,000	,886	,000	,001	,282	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

	f4	f5	f9	f13	f17	f22	f28	f33	macha3ir	
f4	Corrélation de Pearson	1	-,014	,437**	,107	-,070	,011	-,157	,038	,461**
	Sig. (bilatérale)		,925	,002	,460	,630	,942	,277	,792	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f5	Corrélation de Pearson	-,014	1	,402**	,140	,044	,544**	-,186	-,140	,407**
	Sig. (bilatérale)	,925		,004	,333	,763	,000	,195	,332	,003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f9	Corrélation de Pearson	,437**	,402**	1	,404**	,019	,510**	-,150	-,088	,680**
	Sig. (bilatérale)	,002	,004		,004	,894	,000	,300	,546	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f13	Corrélation de Pearson	,107	,140	,404**	1	-,171	,187	-,143	,044	,421**

	Sig. (bilatérale)	,460	,333	,004		,234	,194	,321	,761	,002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f17	Corrélation de Pearson	-,070	,044	,019	-,171	1	,134	,269	,152	,437**
	Sig. (bilatérale)	,630	,763	,894	,234		,353	,059	,292	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f22	Corrélation de Pearson	,011	,544**	,510**	,187	,134	1	-,048	,021	,577**
	Sig. (bilatérale)	,942	,000	,000	,194	,353		,742	,886	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f28	Corrélation de Pearson	-,157	-,186	-,150	-,143	,269	-,048	1	-,183	,113
	Sig. (bilatérale)	,277	,195	,300	,321	,059	,742		,203	,436
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f33	Corrélation de Pearson	,038	-,140	-,088	,044	,152	,021	-,183	1	,347*
	Sig. (bilatérale)	,792	,332	,546	,761	,292	,886	,203		,014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
macha3ir	Corrélation de Pearson	,461**	,407**	,680**	,421**	,437**	,577**	,113	,347*	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,003	,000	,002	,001	,000	,436	,014	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

	f6	f7	f10	f11	f12	f15	f18	f19	f25	f27	dat.ijabia	
f6	Corrélation de Pearson	1	,064	,090	-,229	,037	,226	-,453**	,270	,258	-,162	,272
	Sig. (bilatérale)		,661	,535	,110	,797	,115	,001	,058	,070	,261	,056
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f7	Corrélation de Pearson	,064	1	,047	,126	-,205	-,101	,213	-,237	,054	-,033	,265
	Sig. (bilatérale)	,661		,747	,385	,154	,487	,138	,097	,708	,818	,063
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f10	Corrélation de Pearson	,090	,047	1	,075	-,054	,142	,230	-,212	-,186	-,056	,335*
	Sig. (bilatérale)	,535	,747		,606	,707	,325	,108	,139	,196	,698	,018
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

f11	Corrélation de Pearson	-,229	,126	,075	1	,048	,342*	,008	,097	-,227	,261	,388**
	Sig. (bilatérale)	,110	,385	,606		,743	,015	,954	,504	,113	,067	,005
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f12	Corrélation de Pearson	,037	-,205	-,054	,048	1	,636**	,279*	-,123	,161	,103	,549**
	Sig. (bilatérale)	,797	,154	,707	,743		,000	,050	,395	,263	,479	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f15	Corrélation de Pearson	,226	-,101	,142	,342*	,636**	1	-,130	-,098	,340*	,089	,685**
	Sig. (bilatérale)	,115	,487	,325	,015	,000		,369	,498	,016	,541	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f18	Corrélation de Pearson	-,453**	,213	,230	,008	,279*	-,130	1	-,475**	-,041	,220	,292*
	Sig. (bilatérale)	,001	,138	,108	,954	,050	,369		,000	,778	,124	,040
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f19	Corrélation de Pearson	,270	-,237	-,212	,097	-,123	-,098	-,475**	1	,006	,095	,046
	Sig. (bilatérale)	,058	,097	,139	,504	,395	,498	,000		,968	,514	,749
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f25	Corrélation de Pearson	,258	,054	-,186	-,227	,161	,340*	-,041	,006	1	-,026	,382**
	Sig. (bilatérale)	,070	,708	,196	,113	,263	,016	,778	,968		,858	,006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f27	Corrélation de Pearson	-,162	-,033	-,056	,261	,103	,089	,220	,095	-,026	1	,364**
	Sig. (bilatérale)	,261	,818	,698	,067	,479	,541	,124	,514	,858		,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
dat.ijabia	Corrélation de Pearson	,272	,265	,335*	,388**	,549**	,685**	,292*	,046	,382**	,364**	1
	Sig. (bilatérale)	,056	,063	,018	,005	,000	,000	,040	,749	,006	,009	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

	f14	f20	f21	f23	f24	f29	f30	f32	f35	rida.hayat	
f14	Corrélacion de Pearson	1	,092	,248	,205	,480**	-,088	-,184	-,071	-,308*	,359*
	Sig. (bilatérale)		,527	,083	,153	,000	,546	,202	,626	,030	,010
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f20	Corrélacion de Pearson	,092	1	,028	,173	-,135	-,084	-,020	-,130	-,270	,126
	Sig. (bilatérale)	,527		,849	,229	,349	,562	,890	,368	,058	,385
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f21	Corrélacion de Pearson	,248	,028	1	-,178	,241	,039	,057	,282*	,514**	,724**
	Sig. (bilatérale)	,083	,849		,217	,092	,790	,696	,047	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f23	Corrélacion de Pearson	,205	,173	-,178	1	,090	-,183	,093	-,246	-,318*	,098
	Sig. (bilatérale)	,153	,229	,217		,533	,205	,519	,085	,024	,498
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f24	Corrélacion de Pearson	,480**	-,135	,241	,090	1	-,483**	-,213	-,063	-,090	,237
	Sig. (bilatérale)	,000	,349	,092	,533		,000	,138	,666	,533	,097
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f29	Corrélacion de Pearson	-,088	-,084	,039	-,183	-,483**	1	,228	-,075	,097	,165
	Sig. (bilatérale)	,546	,562	,790	,205	,000		,111	,603	,504	,252
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f30	Corrélacion de Pearson	-,184	-,020	,057	,093	-,213	,228	1	,097	,161	,454**
	Sig. (bilatérale)	,202	,890	,696	,519	,138	,111		,503	,264	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f32	Corrélacion de Pearson	-,071	-,130	,282*	-,246	-,063	-,075	,097	1	,306*	,446**
	Sig. (bilatérale)	,626	,368	,047	,085	,666	,603	,503		,031	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
f35	Corrélacion de Pearson	-,308*	-,270	,514**	-,318*	-,090	,097	,161	,306*	1	,445**
	Sig. (bilatérale)	,030	,058	,000	,024	,533	,504	,264	,031		,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
rida.hayat	Corrélacion de Pearson	,359*	,126	,724**	,098	,237	,165	,454**	,446**	,445**	1
	Sig. (bilatérale)	,010	,385	,000	,498	,097	,252	,001	,001	,001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Corrélations				
		s1	s2	s3	s4	i3timad.nafs
s1	Corrélation de Pearson	1	,669**	,669**	,547**	,786**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50
s2	Corrélation de Pearson	,669**	1	1,000**	,818**	,969**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50
s3	Corrélation de Pearson	,669**	1,000**	1	,818**	,969**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50
s4	Corrélation de Pearson	,547**	,818**	,818**	1	,887**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50
i3timad.nafs	Corrélation de Pearson	,786**	,969**	,969**	,887**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Corrélations				
		s5	s6	s7	s8	ihsas.9ima
s5	Corrélation de Pearson	1	1,000**	1,000**	,669**	,984**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50
s6	Corrélation de Pearson	1,000**	1	1,000**	,669**	,984**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50
s7	Corrélation de Pearson	1,000**	1,000**	1	,669**	,984**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50
s8	Corrélation de Pearson	,669**	,669**	,669**	1	,792**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50
ihsas.9ima	Corrélation de Pearson	,984**	,984**	,984**	,792**	1

Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000
N	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Corrélations						
		s9	s10	s11	s12	s13	s14	cho3or.bihoria
s9	Corrélation de Pearson	1	,669**	1,000**	,426**	,158	,669**	,891**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,002	,273	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s10	Corrélation de Pearson	,669**	1	,669**	,790**	-,064	1,000**	,909**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,657	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s11	Corrélation de Pearson	1,000**	,669**	1	,426**	,158	,669**	,891**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,002	,273	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s12	Corrélation de Pearson	,426**	,790**	,426**	1	-,410**	,790**	,681**
	Sig. (bilatérale)	,002	,000	,002		,003	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s13	Corrélation de Pearson	,158	-,064	,158	-,410**	1	-,064	,164
	Sig. (bilatérale)	,273	,657	,273	,003		,657	,254
	N	50	50	50	50	50	50	50
s14	Corrélation de Pearson	,669**	1,000**	,669**	,790**	-,064	1	,909**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,657		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
cho3or.bihoria	Corrélation de Pearson	,891**	,909**	,891**	,681**	,164	,909**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,254	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Corrélations					
		s15	s16	s17	s18	s19	cho3or.intimaa
s15	Corrélation de Pearson	1	,669**	1,000**	,426**	,158	,922**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,002	,273	,000

	N	50	50	50	50	50	50
s16	Corrélation de Pearson	,669**	1	,669**	,790**	-,064	,859**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,657	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s17	Corrélation de Pearson	1,000**	,669**	1	,426**	,158	,922**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,002	,273	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s18	Corrélation de Pearson	,426**	,790**	,426**	1	-,410**	,632**
	Sig. (bilatérale)	,002	,000	,002		,003	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s19	Corrélation de Pearson	,158	-,064	,158	-,410**	1	,219
	Sig. (bilatérale)	,273	,657	,273	,003		,127
	N	50	50	50	50	50	50
cho3or.intimaa	Corrélation de Pearson	,922**	,859**	,922**	,632**	,219	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,127	
	N	50	50	50	50	50	50

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		s20	s21	s22	s23	s24	taharor.mayl
s20	Corrélation de Pearson	1	1,000**	1,000**	1,000**	,694**	,989**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s21	Corrélation de Pearson	1,000**	1	1,000**	1,000**	,694**	,989**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s22	Corrélation de Pearson	1,000**	1,000**	1	1,000**	,694**	,989**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s23	Corrélation de Pearson	1,000**	1,000**	1,000**	1	,694**	,989**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
s24	Corrélation de Pearson	,694**	,694**	,694**	,694**	1	,793**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50
taharor.mayl	Corrélation de Pearson	,989**	,989**	,989**	,989**	,793**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	

N	50	50	50	50	50	50
---	----	----	----	----	----	----

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Corrélations						
		s25	s26	s27	s28	s29	s30	kholow.a3rad
s25	Corrélation de Pearson	1	1,000**	,669**	1,000**	-,158	,333*	,916**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,273	,018	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s26	Corrélation de Pearson	1,000**	1	,669**	1,000**	-,158	,333*	,916**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,273	,018	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s27	Corrélation de Pearson	,669**	,669**	1	,669**	,064	,497**	,812**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,657	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s28	Corrélation de Pearson	1,000**	1,000**	,669**	1	-,158	,333*	,916**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,273	,018	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
s29	Corrélation de Pearson	-,158	-,158	,064	-,158	1	,497**	,186
	Sig. (bilatérale)	,273	,273	,657	,273		,000	,195
	N	50	50	50	50	50	50	50
s30	Corrélation de Pearson	,333*	,333*	,497**	,333*	,497**	1	,611**
	Sig. (bilatérale)	,018	,018	,000	,018	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50
kholow.a3rad	Corrélation de Pearson	,916**	,916**	,812**	,916**	,186	,611**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,195	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,806	5

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,788	7

Statistiques de fiabilité

	Valeur	,989
Partie 1	Nombre d'éléments	4 ^a
Alpha de Cronbach	Valeur	,591
Partie 2	Nombre d'éléments	3 ^b
	Nombre total d'éléments	7
Corrélation entre les sous-échelles		,988
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	,941
	Longueur inégale	,994
Coefficient de Guttman split-half		,827

a. Les éléments sont : i3timad.nafs, ihsas.9ima, cho3or.bihoria, cho3or.intimaa.

b. Les éléments sont : cho3or.intimaa, taharor.mayl, kholow.a3rad, tawafok.



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرفرة العلمية)

أنا الممضى أدناه،

المسيدة) السيدة
.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم والصادرة بتاريخ:
.....

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية : العلوم الاجتماعية
.....

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها :

.....
.....

.....
.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

..... التاريخ

إمضاء المعنى

23 MAI 2022



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضى أدناه،

السيد(ة) **جاءة بنت حجة**

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **96877199** والصادرة بتاريخ: **2020.06.07**

المسجل(ة) بكلية: **العلوم الإنسانية والاجتماعية** قسم: **العلوم الاجتماعية**

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

..... **التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنوع الثقافي المعاصر لدى**

..... **الطلبة الجامعيين**

أصرح بشرفي أنني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

..... التاريخ

المضاء المعنى

عبد السلام
م. م. م.
08 JUN 2024