

التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م.م منتهى صبار عباس الشمري

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

ملخص البحث

يحظى موضوع التفكير الايجابي في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ويشركه في ذلك موضوع آخر لا يقل عنه أهمية الا وهو التوافق النفسي والاجتماعي، وتشهد العلاقة بين المتغيرين اهتماما علميا كبيرا ومتزايدا نظرا لارتباطهما الشديد بالصحة النفسية عند الفرد، ونتيجة لسرعة التغيرات والتحويلات العلمية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها الإنسان في وقتنا الحالي فقد شرع الباحثون بتوجيه النظر إلى كيفية تعاطي الإنسان مع هذه التغيرات ومواجهته للمستقبل، وما يحمله من فرص وتحديات وتدقيق النظر في التفكير، وهو ما يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن بعض خباياه في علاقته مع التوافق النفسي والاجتماعي في دراسة محددة على طلبة المرحلة المتوسطة، وقد تم صياغة خمسة اهداف من ضمنها فرضيتين صفريتين بحسب متغير الجنس، وان عدد افراد عينة البحث (378) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية في قضاء بعقوبة، وأعدت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي، واثم معالجة البيانات احصائياً، وأشارت النتائج الى وجود علاقة موجبة ضعيفة ذات دلالة احصائية (0,05) بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وخرجت الباحثة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي، التوافق النفسي والاجتماعي

Positive thinking and its relation to psychological and social adjustment among middle school students

Assistant teacher

Muntaha Sabar Abbas

Diyala University / College of Basic Education / Department of psychological Counselling and educational guidance

Research Summary : The subject of positive thinking in recent years has been of great interest and is shared by another subject of no less importance, namely, psychological and social adjustment . The relationship between the two variables is characterized by great and growing scientific interest due to their strong correlation with the mental health of the individual and as a result of the rapid scientific and socio- At present, researchers have begun to look at how people deal with these changes and face the future, and the opportunities and challenges and scrutiny of thinking, which is what the current research seeks to reveal some of the hidden in relation to Psychological and social adjustment in a specific study on middle school students. Five objectives were formulated, including two zero hypotheses according to the gender variable. The sample of the sample was 378 students randomly selected in Baquba district. The researcher prepared the positive thinking scale and the adjustment scale Psychological and social, and then the treatment of data statistically, and the results indicated a positive relationship weak statistical significance (0.05) between the scale of positive thinking and the measure of psychological adjustment among students in the middle stage, and the researcher came out with a number of conclusions, recommendations and proposals.

Keywords: Positive thinking, psychological and social adjustment

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وكون الفرد كائن يحمل جوانب ايجابية وسلبية، وان الخبرات التي يمر بها هي التي تشكل شخصيته، لذلك فمن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية، وعلم النفس الايجابي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الامل ، السعادة، الرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر بإيجابية، وإن معرفتنا بتفاعل العقل الواعي مع العقل الباطن سوف تجعلنا قادرين على تحويل حياتنا كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة ، وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً ببناءً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله⁽¹⁾، وإن العدو الكبير للتفكير الإيجابي هو داخلنا وليس خارجنا ، ويأتي من تغيير المزاج ، ولذلك يجب ان لا نربط مزاجنا المتأرجح بأهداف حياتنا الإيجابية ، وفي هذا المعنى يرشدنا النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) إلى المحافظة على القوة ، والحرص على النافع ، والاستعانة بالله وعدم العجز والتواني في طريق العمل الإيجابي ، فعن أبي هريرة قال قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (المؤمن القوي خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان)⁽²⁾، إن أحد الأسباب التي تجعل الكثيرين منا يواجهون متاعب في ترك الماضي وراءهم هو ميلنا جميعاً إلى التفكير في أنه لم يكن ينبغي أن يحدث ذلك لأي منا ، فهذا ظلم ، عندما نسمح لأنفسنا بالتفكير بهذه الطريقة ونجعل الفكرة تستحوذ علينا نبدأ في الوقوع في شباك الغضب والاستياء⁽³⁾، ويشير التوافق إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بالحب والعطاء والعمل المنتج الفعال وبذلك يكون شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي⁽⁴⁾ ، وللتوافق بعدين هما التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ، حيث يتضمن التوافق النفسي السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والثانوية المكتسبة والتوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة . أما التوافق الاجتماعي فيتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة⁽⁵⁾، وان فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها الشخصية ، كما انها عامل أساس في توافقه النفسي والاجتماعي⁽⁶⁾، وان أي خلل في عدم فهم المرء لذاته يؤدي الى سوء توافقه فمفهوم الذات السليبي يمكن ان يؤخذ على انه من علامات او اعراض سوء التوافق النفسي⁽⁷⁾ . فإذا كان مفهوم الذات عند الفرد

¹ - قوة عقلك الباطن ، د. جوزيف ميرفي ، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير ، 2000م ، الرياض ص8.

² - صحيح مسلم : لأبي الحسين مسلم بن الحجاج النيسابوري (261هـ) ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، رقم (2664) .

³ - خطوات بسيطة ، د. آرثر كاليندور ، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير ، 2003م ، الرياض ، ص 111 .

⁴ - علم النفس الاكلينيكي ، الزيايدي محمود سامي ، مكتبة الانجلو المصرية 1969 ، القاهرة ، ص203 .

⁵ - المدخل إلى علم النفس ، موسى عبد الله عبد الحي ، ط3، مكتبة الخانجي ، (1981) ، القاهرة ص47 .

⁶ - التكيف النفسي ، فهمي مصطفى ، مكتبة مصر ، (1978) ، القاهرة ص106.

⁷ - الطفولة والمراهقة ، جلال سعد ، دار الفكر العربي (١٩٨٥ م) ، القاهرة ، ص521 .

متطابقاً مع واقعه أو كما يدركه الآخر فان هذا الفرد يكون متوافقاً ، اما اذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى هذا الى الغرور والتعالي مما يفقده التوافق مع الآخر كما ان شعور الفرد بمفهوم ذات متدنٍ عن الواقع او عن ادراك الآخرين له يؤدي الى ان يتسم سلوكه بالفردية والاحساس بالنقص ويتضخم ذوات الآخرين ويؤدي به هذا أيضا الى سوء التوافق⁽⁸⁾، وتعد مرحلة المراهقة من اصعب المراحل التي يمر بها الفرد حيث انه ينتقل من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد بالإضافة الى التغيير السريع في تركيبات جسمه وقد وصفها كل من فرويد وستانلي هول بانها مرحلة عواصف وضغوط نفسية ، لأنها مرحلة تغيرات نمائية جسمية ونفسية، فتسارع الاحداث الضاغطة، وزيادة المتطلبات التي يفرضها المجتمع على المراهق، ومحاولة التكيف مع تلك المتطلبات، وان مشاعرهم تكون متأججة ملتتهبة غالبا ونفوسهم تكون غير مستقرة مما يكون له الاثر الشديد في توازنهم النفسي والعاطفي⁽⁹⁾، ونظراً لأهمية التفكير الايجابي لطلبة المرحلة المتوسطة ولمعرفة العلاقة بينه وبين التوافق النفسي والاجتماعي وتأسيساً من كل ما تقدم يمكن صوغ مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي (الى أي مدى يؤثر التفكير الايجابي على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة)

أهمية البحث

يسعى الإنسان مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية ، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته ، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك ، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، ويعتمد النجاح في اي المهنة على عاملين هما : مهارات العمل ، والعلاقات الإنسانية ،و إن بناء علاقات إنسانية ناجحة يبدأ بالموقف الإنساني الإيجابي ، وأولى المواقف الإيجابية في إنشاء علاقة إيجابية هي محبة الناس ابتداءً ، فمحبة الناس لك هي أصلاً انعكاس محبتك لهم⁽¹⁰⁾، ويعد التوافق النفسي والاجتماعي بحد ذاته هدفاً لسلوك الإنسان للحفاظ على ديمومة الحياة التي تعد سلسلة من التوافقات تتضح من خلال تفاعله مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها، وإن عملية التوافق عملية ديناميكية مستمرة لإشباع رغبات الفرد بإيجاد الطرق المناسبة ، لذلك يحاول بها عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه ، وبينه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات ليصل إلى حالة من الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي⁽¹¹⁾ . ويمثل التوافق عملية State وحالة Process في آن واحد ، فهو عملية لانه يتضمن نوعاً من النشاط الذي تثيره متطلبات او حاجات معينة يتلاءم

⁸ - فاعلية منهج وحدة الخبرة المتكاملة في التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال الرياض أحمد لقاء محفوظ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية، (1997)، جامعة الموصل، ص3.

⁹ - الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، ناجح كريم السلطاني ، كلية التربية-ابن رشد، (1994) جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة (ص6).

¹⁰ - أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، الرقيب سعيد (2008) ص 7.

¹¹ -الصحة النفسية ، دراسات في سيكولوجية التكيف ، فهمي مصطفى ، ط1 ، مكتبة الخانجي، (1976)، القاهرة ، ص33 .

الكائن الحي عن طريقها مع البيئة المحيطة به ، وهو حالة تستخدم في الإشارة إلى النتيجة النهائية لمثل هذه التعديلات والأنشطة التي توصل إليها الكائن الحي⁽¹²⁾، ونظراً لأهمية الموضوع فقد تناولته العديد من الدراسات وعبر مراحل عمرية مختلفة ومن خلال علاقته بموضوعات أخرى ، نذكر من هذه الدراسات على سبيل المثال دراسة ديوان (1996) التي تناولت العلاقة بين أساليب التنشئة الاجتماعية والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة المرحلة الإعدادية ، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الأسلوب الديمقراطي والتوافق النفسي والاجتماعي⁽¹³⁾، كما أكدت دراسة سيرز (Sears) على أن العلاقة الدافئة والإيجابية بين الأبناء والآباء ترفع من مستوى توافقه النفسي والاجتماعي⁽¹⁴⁾ ، وتوضح أهمية التوافق كذلك من خلال إرباطه بمتغير الصحة النفسية (Mental Health) ارتباطاً وثيقاً ، إذ يعد مفهوم التوافق من المفاهيم المركزية في مجال الصحة النفسية⁽¹⁵⁾، إذ ان اغلب تعريفات الصحة النفسية تشير إلى توافق الفرد مع نفسه ومجتمعه توافقاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكليهما ، والتمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب وهذا يعني ان الفرد راضٍ عن نفسه ومتقبل لذاته والآخريين⁽¹⁶⁾ .

أي ان الصحة النفسية تقود الى توافق الفرد ، كما ان توافق الفرد يؤدي بدوره الى الصحة النفسية ، وتنبع أهمية الدراسة من الأهمية الكبيرة لموضوع التفكير الإيجابي حيث اصبح من المواضيع التي اخذت اهتمام الباحثين وتنوعت النظريات التي تناولته ، وان تعليم طلبة المرحلة المتوسطة على التفكير الإيجابي وتنميته عن طريق البرامج والاساليب الإرشادية يفتح باب الاستزادة من العلم ، ولغرض تحقيق اهداف المجتمع وتطلعاته وطموحاته يجب العناية بعملية أعداد طلبة المرحلة المتوسطة اعداداً سليماً يضمن النمو الصحيح في جوانب شخصياتهم النفسية والانفعالية والاجتماعية والجسدية .

اهداف البحث: يستهدف البحث الحالي تحقيق ما يأتي :

1. التعرف على مدى امتلاك طلبة المرحلة المتوسطة لمقياس التفكير الإيجابي وينبثق من الهدف الفرضية الآتية:-
 - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية (0,05) بين درجات الطلبة في مقياس التفكير الإيجابي بحسب متغير الجنس.
2. التعرف على مدى امتلاك طلبة المرحلة المتوسطة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وينبثق من الهدف الفرضية الآتية :-
 - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات الطلبة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بحسب متغير الجنس.
- 3 . إيجاد العلاقة بين مقياس التفكير الإيجابي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

حدود البحث

¹² - التوافق والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى أطفال الملاحي، الكردي ، المجلة الاجتماعية القومية ، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية ، عدد 312 ، مجلد 7 ، (1980)، القاهرة ، ص110-118 .

¹³ - علاقة أساليب التنشئة الأسرية بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، ديوان عبد اللطيف وادي أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية، (1996) ، الجامعة المستنصرية ، ص2.

¹⁴ - السمات الديمقراطية للتنشئة الاجتماعية في المجتمع الكويتي المعاصر ، وطفة علي أسعد وعلي جاسم شهاب ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، المجلد 17، العدد 1، (2001) ، ص227.

¹⁵ - العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة العين (دراسة نفسية ميدانية تربوية) ، الداهري صالح حسن احمد المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع ، كلية التربية/ ابن رشد ، (2001) ، جامعة بغداد ، ص27 .

¹⁶ - علم نفس الخواص ، الإمام مصطفى محمود وآخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، (1993) ، جامعة بغداد، ص69 .

يتحدد البحث الحالي بدراسة التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة / مديرية تربية محافظة ديالى وللعام الدراسي (2017 – 2018) .

تحديد المصطلحات :

اولاً: التفكير الايجابي (Positive Thinking)

أ. اصطلاحاً: بأنه نشاط عقلي يقوم به العقل من أجل تشكيل الأفكار وادراك الأمور والحكم عليها بصورة منطقية، وحل المشكلات وأبداع الجديد، باستغلال المعطيات والمخزون في الذاكرة⁽¹⁷⁾ .

ب. 1- مصطفى (2003) :- هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك⁽¹⁸⁾ .

2- إبراهيم (2005) :- هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة⁽¹⁹⁾ .

3 - عبد العزيز (2012) :- هو استخدام العقل واستخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بطرق منطقية و عقلانية وأصيلة ، من ناحية التفسير والاستنباط والاستدلال يكون بطريقة تنزع إلى الأمور الايجابية أي التفاؤلية⁽²⁰⁾ .

4- مارتن سليجمان (2000) :- الطبع ذي التوقعات الإيجابية الذي يميل إلى إظهار المشاعر الإيجابية مثل الحماس والإثارة، وينطلق من الجانب المشرق وصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ⁽²¹⁾ .

التعريف النظري الذي تضعه الباحثة وفقاً لنظرية التفاؤل المتعلم المتبنية في هذا البحث وهي للعالم سليجمان والمعتمدة في البحث الحالي

ومن الناحية الإجرائية يشمل التفكير الايجابي في مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب من إجابته على مقياس التفكير الايجابي المستخدم في هذه الدراسة .

ثانياً: التوافق النفسي والاجتماعي Psychological and Social Adjustment

17 - الانسان والتعليم، الكرمي زهير دار الهلال ، (1995)، عمان ص66.

18 - حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي ، وفاء محمد مصطفى ، الطبعة الأولى ، دار ابن حزم للطباعة (2003)، بيروت ص29 .

19 - المصدر السابق نفسه ص 15 .

20 - نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من جامعة بشار ، حنان عبد العزيز . رسالة ماجستير غير منشورة، شعبة علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، 2012 ،الجزائر، ص7

21 -). Positive psychology: An introduction, Seligman, M.E.P., & Csikszentmihályi, M,(2000) , American Psychologist, 55, 5-14

1. الجموعي (2013) :- اشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بالحياة الخالية من التوترات والصراعات والامراض النفسية ، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الانشطة الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليده وقيم مجتمعه (22).

2. تعريف الدوري (1993) : قدرة الفرد على تقبل ذاته وتقبل الآخرين بصورة تجعله يشعر بالانسجام مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية (23).

3. الديو (1988) :- هو حالة من التواءم والانسجام (علاقة متناغمة) مع البيئة تنطوي على قدرة الفرد علي إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية أو تجيب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعانها الفرد ().

4. تعريف لازاروس (1976, Lazarus) :- سلوك الفرد كي يحيا أو يعيش (Survive) ولكي ينسجم أو ينجح (Toget along) في بيئته الاجتماعية والفسولوجية (24).

التعريف النظري الذي تبنته الباحثة لنظرية لازورس المتبناة في هذا البحث

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المبحوث عند استجابته على الاداة المستعملة في البحث الحالي لقياس التوافق النفسي والاجتماعي .

ثالثاً : المرحلة المتوسطة Intermediate Stage (تعريف وزارة التربية 1977)

هي المرحلة الدراسية التي تقع بين مرحلة الدراسة الابتدائية ومرحلة الدراسة الاعدادية وقوامها ثلاث سنوات وتشمل على الصفوف الاولى والثانية والثالثة (25).

الفصل الثاني المفاهيم النظرية ودراسات سابقة

اولاً: التفكير الايجابي Positive Thinking

يتكون مصطلح التفكير الإيجابي من كلمتين هما: (التفكير)، و(الإيجابي)، ولكل منهما دلالاته اللغوية والاصطلاحية، كما أن لمصطلح التفكير الإيجابي مفهوماً يدل عليه، ويمكن ان نعرف التفكير الايجابي : بانه عبارة عن إدراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل ، أي هو مجمل ردود الفعل تجاه مواقف مختلفة من الحياة ، حيث تظهر الكفاءة في الانجاز

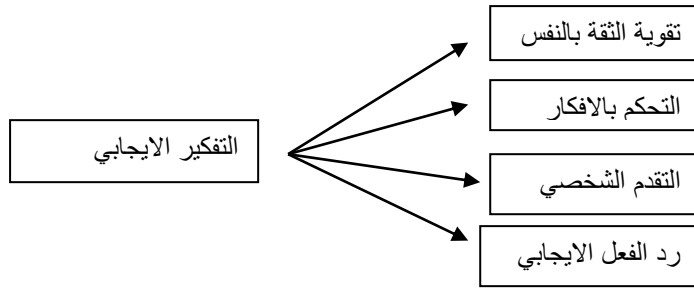
22 -القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدي الطالب الجامعي دراسة ميدانية ، مومن بكوش الجموعي ، رسالة ماجستير ، بجامعة الوادي، 2013 ، الجزائر ،ص 8

23 - الحاجات النفسية لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي ، سافرة سعدون أحمد الدوري أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد ،، (1993)، جامعة بغداد، ص 40 .

24 - Lazarus S.R (1976) patterns of adjustment , 03 rd Edition ,Mc, Graw – Hill, New York, p3.

25 - نظام المدارس الثانوية في العراق، رقم (3)، وزارة التربية العراقية ، مديرية مطبعة وزارة التربية، (1977)، بغداد، ص4.

واكتساب الخبرات الجديدة والاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين ، وهو يساعد على تقوية الثقة بالنفس حسب المخطط التالي :- مخطط يوضح اهمية التفكير الايجابي



نلاحظ من خلال الشكل اعلاه ان اهمية التفكير الايجابي تتجسد في اربع نقط هي : تقوية الثقة بالنفس ، تليها تحكم الطالب في افكاره ومن خلال التقدم والتطور الشخصي ، ومن ثم ردة فعله الايجابية تجاه مواقف الحياة والمستقبل . ويعمل علم النفس الايجابي على اكتشاف المبادئ والنواحي الايجابية والقدرات والسمات والمهارات الايجابية في شخصية الفرد ، بمعنى البحث الدقيق عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها ، حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات واحباطات ، في سياق حياته اليومية⁽²⁶⁾ ، يذكر (Seligman 2005) ان تاريخ علم النفس مليء بالأدلة العلمية التي تشير الى الاهتمام بكل ما هو سلمي في الشخصية الانسانية ، والى قلة الاهتمام بما هو ايجابي فيها ، وما ينبغي ان تكون عليه من كفاءة وإيجابية ، على سبيل المثال اذا تأملنا اجراءات العلاج المعرفي سنجد انها تعلم المريض النفسي كيفية تنفيذ الافكار الالية ودحضها ، ولكنها لا تنمي لديه القوى النفسية ، لتنمية خصال الشخصية الايجابية ، من خصال وسمات ومهارات وقدرات وتطويرها ، الامر الذي يرسخ الاهتمام الشديد بجوانب الضعف او ما يعرف بتثبيت منحى الخطأ على حساب الجوانب الايجابية في الشخصية الانسانية⁽²⁷⁾ .

وتتلخص اهمية التفكير الايجابي في التالي :

1. انه الباعث على استنباط الافضل ، وهو سر الاداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة .
2. اعداد الانسان اعدادا صالحاً لمواجهة ظروف الحياة العملية التي تتشابك فيها المصالح ، وتزداد المصالح ، ليتاح له المجال لاكتساب المهارات التي تجعله قادراً على التفكير ولمس الحلول للمشكلات التي تطرأ على حياته⁽²⁸⁾ .
3. التغيير الايجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه فيكون له الاثر النافع في شخصيته وكافة الانشطة⁽²⁹⁾ .
4. يبحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة ، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعلمية ، حيث يجعل الاشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء .

26 - فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الايجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضى السكري ، سيد احمد محمد ، مجلة كلية التربية ببور سعيد ، (2010) ، (جامعة الملك سعود عبد العزيز ، ص129 .

27 - المصدر السابق نفسه .

28 - تعليم التفكير في مناهج التربية الإسلامية ، السبيعي معيوف ، دار اليازوري ، (2010) ، عمان ، ص48 .

29 - الإنسان والتفكير الإيجابي ، الملا ، عيسى (1997) ، السعودية ، ص36 .

5. عند التفكير بإيجابية تنجذب الينا المواقف الايجابية ، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فاننا نجذب الينا المواقف السلبية⁽³⁰⁾.

الوصايا العشرة للتفكير الايجابي : تتمثل هذه الوصايا حسب (الفقي، 2007) في : الرغبة المشتعلة ، القرار القاطع ، الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية ، السكون والتأمل اليومي ، التنمية الذاتية ، التأكيدات المتضامنة، الوقت الايجابي، تحديد الاهداف ، الادراك الواعي، تحمل المسؤولية كاملة .

استراتيجيات وقواعد لإكساب التفكير الايجابي:

1. اكتشاف المواهب: يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطا أن يكون كنزك مماثلا لمن حولك.

2. التوقع الايجابي للأمر: يذهب أهل المعرفة بالتفكير الايجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبيا أو ايجابيا⁽³¹⁾.

3. بناء الهوية الإيجابية للذات: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الانسان عن نفسه واحساسه بذاته، وللهوية الاثر الكبير في تحديد فكر الانسان وقيمه وسلوكه.

4. تحسين التفكير: يمكن للإنسان أن يتعلم شيئا جديدا، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر ولا الظروف.

5. توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة: فإذا كان الشخص طالبا على سبيل المثال لا ينحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كان موظفا أو عاملا عليه أن يتحرر من قيود الكسب المادي فقط، ويبحث عن مجال لتطوير نفسه وهواياته وأنشطته فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

6. إن تعلم إستراتيجية رمي الأحمال والمهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخّل التفكير في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

7. العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير الذات في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

8. الابتعاد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال، كل هذه الأمور

³⁰ - استراتيجيات التفكير ، الفقي، ابراهيم ، دار الراهية، (2009) ، مصر، ص74.

³¹ - علم نفس النجاح ، برايان تريسي، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، (1992)، الرياض، ص230.

تجنبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقاً جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور⁽³²⁾.

ثانياً: بعض النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي

1. نظرية العلاج العقلاني الانفعالي :

تنص هذه النظرية على علاج اللامعقول بالمعقول وتبني فلسفة للحياة أكثر عقلانية، أو هي علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المريض على تصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي، واضع هذا النوع من العلاجات النفسية هو (ألبرت إيس) عالم النفس الإكلينيكي والذي أسماه في بادئ الأمر باسم (العلاج النفسي العقلاني) وكان ذلك في عام 1958م ويتبع إيس في طريقته العلاجية الفرويديون الجدد لأنه في الأصل من أنصار التحليل النفسي إلا أنه يختلف معهم، ويختلف تماماً مع التحليليين، في أن الاستبصار والوعي والشعور والحوادث المبكرة التي يتعرض لها الطفل في الخمس السنوات الأولى تلعب دور في التأثير على انفعالات الفرد إذ يرفض ويعارض فالحبرات المبكرة في رأيه أنها ليست الوحيدة التي تسبب الاضطراب الانفعالي وإنما هي اتجاهات وأفكار الفرد حول هذه الخبرات، لهذا فهو يركز على التفكير ونظام الاعتقاد كأسس في علاجه وحله للمشكلات التي تعترض الفرد، ويقرر البرت إيس أن كل المشاعر المضطربة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بواحد أو أكثر من الأفكار غير المنطقية (السلبية):

1- ما يتعلق منها بالذات : إذ يقول الفرد لنفسه ينبغي علي أن أؤدي أداءً جيداً، وأن ألقى القبول والرضا عن كل ما أقوم به و ألا فيني أكون فاشلاً.

2- ما يتعلق منها بالآخرين : إذ يقول الفرد على الآخرين أن عليهم أن يتصرفوا تجاهي بلطف وعدالة، وإلا فيأنهم غير منصفين بل أنهم مضطربون .

3- ما يتعلق بها بالظروف : إذ يقول (أو يعتقد) أن الظروف المحيطة ينبغي أن تظل حسنة وميسرة حتى أحصل على كل ما أريده دون جهد مني وألا فأن الحياة مملة.

كذلك يرى (البرت إيس) ان التفكير والانفعال ليسا بعلميتين متباينتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة ، وان المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً وان السيطرة على افكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه ، ومن ثم الحصول على سلوك أكثر استقراراً وانسجاماً ، بعبارة أخرى فإن النتائج الانفعالية والسلوكية في حياتنا إنما يحكمها نظام التفكير لدينا⁽³³⁾.

3 . نظرية التفاؤل المتعلم Theory of educated optimism

³² - نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات على عينة من طلبة جامعة بشار، عبد العزيز حنان، جامعة بلقايد تلمسان، 2012، ص77 .

³³ - نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، نادر فهمي الزبيد، دار الفكر للطباعة والنشر، (1998)، عمان، ص251 .

يؤكد (د. مارتن سليجمان) مؤسس علم النفس الإيجابي ورئيس جمعية أطباء النفس الأمريكية أن التفاؤل وكذلك التفاؤل يعلمان، فقد طور سليجمان وكل من (بيترسن) و(ستين) من بعده نظرية التفاؤل والتشاؤم، وأنها أسلوبان في التفكير وتفسير الوقائع والأحداث ، وهي الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وفرصنا وملكانتنا في الحياة، كذلك طور سليجمان وزملاؤه أسلوب التفسير المتفائل والمتشائم انطلاقاً من أعماله حول العجز المتعلم ، فالكلاب التي وضعت في أقفاص تحتوي أرضيتها على شبكة يمكن أن تصدر عنها شحنة كهربائية صارمة مؤلمة من دون أن تتمكن من تجنبها تعلمت الاستسلام للعجز، حتى عندما أتيح لها في وضعية تجرية لاحقة أن تتجنب الصدمة من خلال إمكانية الهروب من القفص، ولكنه استطاع كذلك من خلال تجارب أخرى معالجة الكلاب السلبية بتجارب تمكنها من تجنب الصدمات من خلال الضغط على رافعة وبعد محاولات عدة من دفعها للقيام بالسلوك الإيجابي الذي يحصنها من الصدمة تمت معالجتها، وأصبحت إيجابية تقاوم، ولا تستسلم بسهولة، وتبحث عن وسائل أخرى تحصنها من الصدمات ، وفي كتابه (تعلم التفاؤل) يوضح كيفية تحقيق ذلك بإدراك ما تقوله لنفسك عندما تصادف العقبات، وكيف يؤثر ذلك في حياتك، فإذا تم تغيير ما يجول بداخلك من حوارات ستصل إلى نتائج مذهلة ، وقام أيضاً بتصميم برامج لتدريب الناشئة على التفكير التفاؤلي الإيجابي، نظراً لمروداتها على صحتهم الجسدية والعقلية والنفسية وأدائهم التحصيلي والسلوكي ، حيث يقوم التدريب على طريقة تعديل الأفكار في العلاج المعرفي، ويكون التدريب كالتالي: إزاء أي حدث تتولد أفكار تشاؤمية، وما ينتج عنها من سلبية كحزن أو استسلام، يقوم المدرب أولاً بتحديد الأفكار أو الذكريات أو الصور التي وردت على ذهن المتدرب المتشائم، وكيف يرى نفسه والوضع الذي هو فيه، وبعد تحديد الفكرة التشاؤمية يتم دحض هذه الفكرة وتعديلها وتغييرها بأدوات طورها مؤسسو هذا العلم، مثل إيضاح خطأ الاعتقاد المتشائم بالمنطق والحجة أو إيجاد تفسيرات بديلة، تحل محل التفسيرات المتشائمة، وكشف المبالغة في الرؤية المتشائمة والحدوى من هذه الرؤية التشاؤمية السلبية ، إن طبيعة الحياة التي نعيشها تفرض على إنسان اليوم واقعاً يشعره بأنه لا يستطيع أن يغير الكثير، مما يجعله ضحية سهلة للتشاؤم، فقانون الجذب يؤكد أن ما تركز عليه بصفة مستمرة تحصل على مزيد منه في حياتك، وقانون الحصد يؤكد أن ما ترزعه في عقلك تحصده في جسدك وحياتك، والدراسات الحديثة تؤكد أن التكرار والتركيز والأنشطة التي نختارها في حياتنا، سواء كانت ذهنية أو عملية، كلها تؤثر في الدماغ تأثيراً عجيبياً في أنها تعيد تركيبه وتكوينه وطريقة عمله، فعلى قدر ما تحدث عقلك حديثاً إيجابياً على قدر ما ينشط ويعاد تشكيله ليعطيك أفكاراً إيجابية ونشاطاً وطاقاً، والعكس صحيح ، وبذلك فإنك تستطيع أن تعيد تدريب عقلك ليكون أكثر تفاؤلاً وإيجابية.. والتفاؤل الحقيقي الإيجابي هو الذي يقترن بالعمل والمتابعة والصبر، والفشل الحقيقي والتشاؤم هو أن تكف عن المحاولة³⁴.

ثالثاً : التوافق النفسي والاجتماعي Psychological and social Adjustment

لقد كثرت استخدامات مفهوم التوافق في أدبيات علم النفس التربوي، بحيث أصبح من أكثر المفاهيم شيوعاً وتبيناً في فهمه وتفسيره الى الحد الذي يعرفه مون (Munn) بأنه علم النفس بأسره ، ويشير الى ان علم النفس هو العلم الذي يهتم بالعمليات التوافقية العامة للكائن الحي ويدرسها ، والتوافق في اللغة يعني التألف ، والتقارب،

³⁴ - Positive psychology: An introduction55 ,Seligman, M.E.P., & Csikszentmihályi, M. (2000). American Psychologist,p5–14 .

واجتماع الكلمة فهي نقيض التحالف والتنافر والتصادم³⁵ ، ومفهوم التوافق (Adjustment) مستمد من علم الاحياء (البايولوجي) الذي يعد التكيف (Adaptation) من المفاهيم الاساسية في نظرية دارون (1859) المعروفة بنظرية (النشوء والارتقاء)⁽³⁶⁾، حيث تشير الى ان الكائنات الحية القادرة على التكيف والمواءمة لمواجهة أخطار العالم الطبيعية هي الكائنات التي تبقى وقد عبر عنه دارون بما يسمى (بالانتخاب الطبيعي) او (البقاء للأصلح) ، وقد استعار علماء النفس هذا المفهوم البايولوجي (العضوي) للتكيف (Adaptation) واستخدم في المجال النفسي تحت مصطلح التوافق (Adjustment) ومن الطبيعي أن ينصب إهتمام علماء النفس على البقاء الاجتماعي والنفسي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء البايولوجي الذي يمثل إتجاه علماء الاحياء⁽³⁷⁾.

بعض المفاهيم المرتبطة بالتوافق :

-الصحة النفسية : هناك ارتباط كبير قد يصل بعض الاحيان الى الترادف بين التوافق والصحة النفسية ولعل السبب يرجع الى ان الشخص المتوافق جيداً لمواقف البيئة والعلاقات الشخصية يعد دليلاً على امتلاكه وتمتع به بصحة نفسية جيدة⁽³⁸⁾، أي ان الصحة النفسية هي الحالة التي يبلغها الفرد من التوافق

- الذكاء : حيث يعتقد الكثير بالارتباط التام بين الذكاء والتوافق وقد عرفه كل من (شتيرن) هو القدرة على التكيف العقلي مع مشكلات الحياة وظروفها الجديدة ، اما (ثورندايك) يميز بين ثلاثة انواع من الذكاء الذكاء المحرد (ويتمثل في القدرة على فهم الرموز اللفظية والرياضية والقدرة على التعامل معها) الذكاء المحسوس (ويتمثل في القدرة على فهم الاشياء والتعامل معها) الذكاء الاجتماعي (يتمثل في القدرة على فهم الاشخاص والتعامل معهم باحسن السبل) ، وجاءت بعض الدراسات وأكدت علاقة الذكاء بالتوافق وأنه مرتبط به تماماً والذي يعبر عنه بالذكاء الاجتماعي الا انهما يختلفان في المفهوم ويرى (زهران) الذكاء الاجتماعي يؤدي الى التوافق⁽³⁹⁾.

- المسالمة : هناك من يعتبر التوافق نمطاً من المسالمة على اساس ان المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع وتلافيه ، والمسالمة نوع من التوافق يكون على شكل التسليم للبيئة وخاصة البيئة الثقافية والاجتماعية ، وتتطلب المسالمة خضوع الفرد للظروف والاحوال التي يعيش فيه ، كما تتطلب منه ان يعدل اتجاهاته ومشاعره ويعتبر الفرد الذي يفشل في المسالمة للأنظمة فاشلاً لكن هذه الفكرة لقيت نقداً شديداً من قبل علماء الاجتماع حيث اوضحوا بدورهم عدة اعتبارات منها تجاهل حقيقة الفروق بين الافراد ، وان اعتبار التوافق مسالمة يجعل منه عملية جامدة غير مرنة ، ذلك

³⁵ - التكيف النفسي ، فهمي ، مصطفى دار الطباعة الحديثة ، مكتبة مصر ، (1962) ، القاهرة ، ص 11 .

³⁶-Patterns of adjustment and human effectiveness ,Lazarus, R, Mc Graw - Hill company,((1969, New York,p17.

³⁷ - المصدر السابق نفسه ص 10 .

³⁸ - مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها ، ط1 ، محمد جاسم محمد ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2004 ، الاردن ، ص 21 .

³⁹ - المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ، ط1 ، نبيل سفيان ، ايتراك للنشر والتوزيع ، 2004 ، مصر ص 157 .

ان التوافق يجب ان يكون عملية ايجابية مستمرة تواجه مطالب الظروف المتغيرة وهذا يتطلب منه ان يكون مرناً ازاء القيم الجديدة (40).

مجالات التوافق : اختلفت الآراء حول تحديد ابعاد التوافق تبعاً لنظرة العلماء الى المعنى الحقيقي لهذا المصطلح فمنهم من يشير الى ثلاثة ابعاد ومنهم من يشير الى خمسة ابعاد ولكن في الحقيقة يمكن حصرها في مجالين اساسيين نذكرها على النحو التالي :

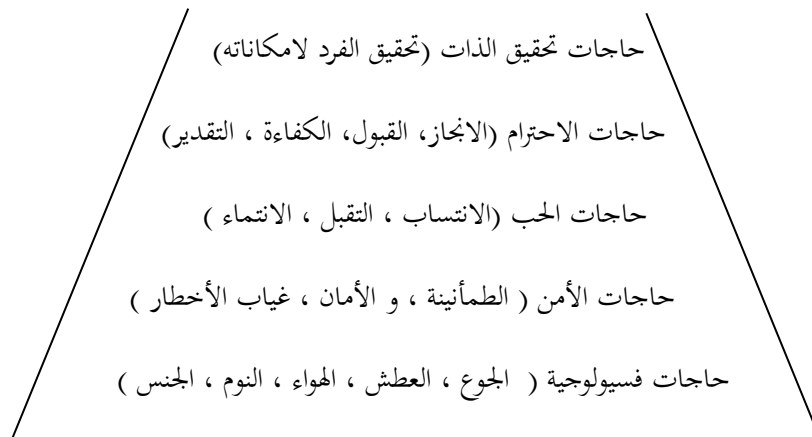
1. التوافق الشخصي (الذاتي) : ويشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات قوية.

2. التوافق الاجتماعي : ويشير إلى إقامة الفرد علاقة منسجمة مع البيئة المحيطة به ويتأثر التوافق الاجتماعي بمدى الانسجام الداخلي في الشخصية (41).

رابعاً : بعض النظريات التي فسرت التوافق النفسي والاجتماعي

1- النظرية الانسانية (الظاهرآتية) ماسلو (A Maslow) :

ترى النظرية الظاهرآتية (الفيونومينولوجية) إلى أن المحدد المهم للسلوك ليس موضوع المثير في حد ذاته بل هو عملية إدراك الإنسان له، فالطريقة التي يدرك بها الشخص الأحداث المحيطة له هي التي تحدد الكيفية التي يتصرف بها (42)، ويعتبر ابراهام ماسلو (Maslow) خير ممثل لهذا الاتجاه، وهو ابرز من تحدث عن الحاجات النفسية واهمية اشباعها في احداث التوافق . حيث طرح افكاره حول نظريته الخاصة بالتدرج الهرمي للمرة الاولى عام 1943 تحت عنوان نظرية في الدوافع الشخصية (Personality and Motivation) والذي وضع فيه الخطوط الاساسية لنظريته، ان هذه الحاجات تتكون من خمسة مستويات تتدرج بشكل هرمي ، تشكل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم ، وتتدرج بقية الحاجات بالارتفاع حتى تصل الى قمة الهرم ، حيث توجد حاجة الانسان لتحقيق الذات والشكل (1) يوضح ذلك (43). الشكل (1) التنظيم الهرمي للحاجات الذي وضعه ابراهام ماسلو



40 - الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط1، مصطفى فهمي، مكتبة الخانجي، 1976، القاهرة، ص41 .

41 - المحك الاسلامي في السلوك السوي، كفاي علاء الدين، مجلة النفس المطمئنة، 1987، القاهرة، ص37 .

42 - الشخصية في ضوء التحليل النفسي، عباس فيصل، دار الفكر، 1982، بيروت، لبنان، ص40 .

43 - بناء مقياس تقدير الذات في البيئة القطرية، الدريني، حسين عبد العزيز ومحمد أحمد سلامة، مركز البحوث التربوية، 1988، قطر، ص483 .

وهذه الحاجات تثير سلوك كل فرد وتوجهه ، وان السلوك الذي يستخدمه الفرد لاشباع الحاجات هو سلوك متعلم وان هذا السلوك يتغير من فرد لآخر⁽⁴⁴⁾، ويرى ماسلو ان التوافق يتحقق عند الفرد عندما يستطيع اشباع حاجاته حسب اولويتها من الحاجات العضوية الى الحاجة التي تحقق الذات ، وان سوء التوافق يحدث نتيجة عدم اشباع أي حاجة في سلم الحاجات مما يؤدي الى توقف تطور الشخصية عند مستوى تلك الحاجة فضلاً عن حدوث اضطرابات نفسية وسلوكية مختلفة⁽⁴⁵⁾، مما يؤدي الى عدم الوصول الى تحقيق الذات ومن ثم يؤدي ذلك الى سوء التوافق

3. نظرية لازاروس Lazaarus

يطلق عليها نظرية التقييم السيكولوجي او نظرية التقدير العقلي- المعرفي او نظرية التعامل مع الضغوط وقد وضعها العالم لازاروس وهو احد المؤيدين البارزين للتفسير السيكولوجي للضغط ، ويؤكد انحراف الافراد لدى مواجهة التغيرات في بيئته بعملية تقييم اولي لكي يحددوا الاحداث ، فقد تدرك الاحداث بانها تقود الى نتائج ايجابية او محايدة او سلبية ، ويتم تقييمها بانها سيئة ، فعلى سبيل المثال قد يدرك الشخص الذي فصل من عمله وقوع الاذى عليه، وما يتعرض له من حرج بسبب مراقبة زملاءه له ، كذلك يرى لازاروس ان الناس يستخدمون استراتيجيات تكيفهم مع البيئة التي يعيشون فيها في ضوء تقييمهم للحدث فعندما يستخدم الفرد استراتيجيات تكيف لاحداث الحياة فأن كانت مرضية ايجابية تؤدي الى انفعال ايجابي وتوافق سليم وان الاستراتيجية المستخدمة ناجحة وفعالة وان كانت غير مرضية وسلبية فأنها تؤدي الى الاضطراب وسوء التوافق فيلجأ الى استراتيجيات جديدة وملائمة⁽⁴⁶⁾ . ويمكن القول ان الاضطراب النفسي وسوء التوافق على وفق هذه النظرية يحدث بالشكل الاتي : (يكون الشخص عند مولده محصلة من الارث الجيني وتأثير بيئة الرحم وغيرها من المؤثرات البيئية ، تمضي الحياة نحو المعيشة الاجتماعية المكيفة ، يقوم عائق في طريق الشخص ، ينحرف الشخص عن مسار التكيف ، وقد يتسم بمجموعة من الاستجابات الانهزامية للذات وغير المتكيفة)⁽⁴⁷⁾ . كذلك من وجهة نظر لازاروس ان التوافق النفسي عملية مركبة من عنصرين اساسيين يمثلان طرفين متصلين احدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، والاخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد وبما لها من ضوابط ومواصفات وما تشمل عليه من عوائق وروادع⁽⁴⁸⁾ .

خامساً: دراسات تناولت التفكير الايجابي :1. دراسة (حنان ، 2014)⁽⁴⁹⁾

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة معلمي المرحلة الثانوية لدورهم في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله ، والكشف عن أثر متغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، سنوات الخبرة

44 - نظريات الشخصية، شلتز، دوان ، ترجمة : حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد 1983 ،ص298 .

45-To test of Maslows theory of Need fulfillment, Betz, E. C, Journal of Vocational Behavior, (1984), April vol.,24,p204.

46-Meaningful Events as Coping with chronic Stress,Folkman,S,(1997),New york,p216.-

47 - المهارات الارشادية، ط1 ،ابو اسعد، احمد عبد اللطيف ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،(2009) ،عمان ،الاردن ،ص198.

48 - patterns of adjustment, Lazarus S.R, , 03 rd Edition ,Mc Graw – Hill,(1976), New York-

49 -دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، حنان عمر السر ، رسالة ماجستير ، 2014 ، غزة ، ص 5 .

(على دور المعلم، ثم اقتراح سبل لتفعيل دور المعلم في تنمية منهج التفكير الإيجابي لدى طلبته، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي للحصول على المعلومات والإجابة عن أسئلة الدراسة، وقد بلغت عينة الدراسة (600) من معلمين ومعلمات في محافظات (غرب، شرق، شمال) غزة للعام (2014)، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد استبانة كأداة للدراسة والتي تكونت من (42) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي: مهارات التفكير الإيجابي وعدد فقراته (14) فقرة، اتجاهات التفكير الإيجابي وعدد فقراته (15) فقرة الأساليب الفاعلة لتعزيز التفكير الإيجابي وعدد فقراته (13) فقرة ، ومن أهم نتائج الدراسة :

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة قيام معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية منهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم تعزى لمتغير الجنس عدا المجال الأول (مهارات التفكير الإيجابي) لصالح الإناث.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة قيام معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية منهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم تعزى لمتغير التخصص (علوم شرعية، علوم إنسانية، علوم تطبيقية) لصالح العلوم الشرعية والإنسانية.

سادساً: دراسات تناولت التوافق النفسي الاجتماعي

2. دراسة فاطمة حميد (2006)⁽⁵⁰⁾

(القيم السائدة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة 7 أكتوبر بمصراته) حيث هدفت الدراسة التعرف على القيم السائدة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بتوافقهم النفسي الاجتماعي وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص باستعمال المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الدراسة على عينة البحث المتكونة من 261 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ، واستخدمت الباحثة مقياس القيم لالبورت بعد تكييفه ليلائم البيئة العربية الليبية ، كما استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المعد من قبل زينب احمد الاوجلي 1998 ، وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام عدة اساليب (المتوسط الحسابي ، اختبار t ، معامل ارتباط بيرسون) وكانت نتائج الدراسة :-

-لا توجد علاقة دالة احصائياً بين القيم والتوافق النفسي الاجتماعي بين افراد عينة البحث وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص .

-وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث لدى افراد عينة الكلية في القيم الاجتماعية لصالح الاناث والقيم الاقتصادية لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروقات في القيم الدينية والجمالية والسياسية والمجموع الكلي للقيم .

⁵⁰ - القيم السائدة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ، رسالة ماجستير ، 2006 ، ليبيا ، ص 20 .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

اولاً: - منهجية البحث :

يتطلب تحقيق اهداف البحث الحالي وصف كمي للتفكير الايجابي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المتوسطة ولغرض التعرف على العلاقة بينهم يتطلب هذا اتباع المنهج الوصفي ووصف الحقائق وتوضيحها بدلالة الحقائق المتوفرة، والبحث الوصفي أكثر من مجرد بيانات اذ ان عمل الباحث الحقيقي يبدأ بمتابعة هذه البيانات بعناية وتفسيرها واكتشاف المعاني والعلاقة الخاصة بها.

ثانياً: - مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة المتوسطة/ مديرية تربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2017- 2018)
وبالبلغ عدد طلبتها للمرحلة المتوسطة (7084) في قضاء بعقوبة، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) مجموع طلبة المرحلة المتوسطة في قضاء بعقوبة موزعة بحسب الجنس والنسب المئوية

العدد الكلي	عدد البنات	عدد البنين	طلبة المرحلة المتوسطة
7084	4038	3046	طلبة المتوسطة
%100	%57	% 43	النسبة المئوية

ثالثاً: - عينة البحث :

من الخطوات المهمة في إجراء معظم البحوث النفسية اختيار أفراد العينة التي يجب أن تكون ممثلة للمجتمع بشكل صحيح، أجريت هذه الدراسة على عينة تطبيقية بلغ قوامها (378) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة/ قضاء بعقوبة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية التطبيقية، والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2) عينة البحث في مدارس المرحلة المتوسطة موزعين بحسب الجنس والنسب المئوية

عينة البحث	عدد البنين	عدد البنات	العدد الكلي
320	183	195	378
النسبة المئوية	%48	%52	%100

رابعاً :- اداتا البحث : بما ان البحث الحالي يرمي الى معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة / تربية ديالى ، لذا توجب توفر اداتين لقياس متغيرات البحث ، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير الايجابي ، وبناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ، وقد مرت عملية بناء المقاييس بعدة مراحل وكما يأتي :-

أ) تحديد وجمع فقرات المقياس: تم تحديد وجمع فقرات المقاييس اعتماداً على الاطار النظري الذي تبنته الباحثة لكلا المقاييس ، والابحاث والدراسات السابقة .

ب) استطلاع اراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات المقاييس: بعد ان تمت صياغة تعليمات المقاييس ، وصياغة فقراتها ، قامت الباحثة بعرض الاداتين بصورتها الاولية المكونة من (25) فقرة لكل مقياس(ملحق 1)على مجموعة من اساتذة علم النفس والارشاد التربوي لغرض تقويم المقاييس والحكم عليها.

ج)التطبيق الاستطلاعي لكلا الاداتين وهي كالآتي :-

❖ **التطبيق الاستطلاعي لمقياس التفكير الايجابي:** لاجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ووضوح فقراته وملاءمتها والمدة التي يستغرقها الاختبار ، قامت الباحثة بتطبيقه بتاريخ (10 / 1 / 2018) على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة اختبروا بصورة عشوائية من المدارس المتوسطة في قضاء بعقوبة ،إثناء اشراف الباحثة على التطبيق وجد أن فقرات المقياس كانت مفهومة ، وتعليمات الاجابة واضحة ، وقامت الباحثة بتسجيل وقت انتهاء أول إجابة عن المقياس وآخر إجابة ، فكانت (29، 35) دقيقة ، وبذلك فأن معدل الوقت الزمني المستغرق للإجابة عن المقياس (32) دقيقة.

❖ **التطبيق الاستطلاعي لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي**

لغرض التأكد من وضوح تعليمات المقياس، ووضوح فقراته وملاءمتها والمدة التي يستغرقها الاختبار ، قامت الباحثة بتطبيقه بتاريخ (10 / 1 / 2018) على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة اختبروا بصورة عشوائية من طلبة المرحلة المتوسطة في قضاء بعقوبة .إثناء اشراف الباحثة على التطبيق وجد أن فقرات المقياس كانت مفهومة ، وتعليمات الاجابة واضحة ، وقامت الباحثة بتسجيل وقت انتهاء أول إجابة عن المقياس وآخر إجابة ، فكانت (30، 36) دقيقة ، وبذلك فأن معدل الوقت الزمني المستغرق للإجابة عن مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (33) دقيقة.

د) تحليل الفقرات للمقاييس

1. اسلوب حساب القوة التمييزية لكل فقرة

الجدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الايجابي عند طلبة المرحلة المتوسطة

الدالة الإحصائية 0.05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	6,840	0,374	1,55	0,901	2,69	1
دالة	7,734	0,381	1,22	0,852	2,07	2
دالة	7,412	0,375	1,44	0,783	2,45	3

دالة	9,533	0,586	1,08	0,332	1,99	4
دالة	8,435	0,679	1,07	0,871	2,86	5
دالة	7,35	0,609	2,12	0,763	2,91	6
دالة	6,418	0,921	2,09	0,978	2,98	7
دالة	8,087	0,353	1,70	0,140	2,43	8
دالة	4,501	0,477	1,81	0,887	2,32	9
دالة	7,172	0,570	1,65	0,675	2,40	10
دالة	8,333	0,787	1,82	0,492	2,69	11
دالة	11,964	0,280	1,80	0,399	2,71	12
دالة	6,169	0,871	2,11	0,861	2,96	13
دالة	5,878	0,678	2,27	0,793	2,78	14
دالة	7,188	0,387	1,93	0,662	2,55	15
دالة	8,709	0,617	1,99	0,610	2,76	16
دالة	4,807	0,983	2,13	0,587	2,61	17
دالة	6,824	0,513	1,53	0,556	2,11	18
دالة	8,840	0,474	2,55	0,801	2,93	19
دالة	6,361	0,984	1,22	0,824	2,33	20
دالة	6,649	0,821	0,93	0,806	1,96	21
دالة	4,970	1,081	1,48	1,013	2,26	22
دالة	5,374	1,103	0,91	1,081	2,04	23
دالة	3,969	1,06	1,78	1,099	1,93	24
دالة	5,979	0,832	0,96	0,802	1,93	25

● عند مستوى جدولية 1,96

الجدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة المرحلة المتوسطة

الدلالة الإحصائية 0.05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	7,806	0,669	1,93	0,983	1,70	1
دالة	5,059	0,726	1,04	2,026	2,52	2
دالة	6,688	0,877	0,80	1,096	2,07	3
دالة	4,084	0,887	1,07	1,099	1,67	4
دالة	6,840	0,981	1,59	0,926	2,48	5
دالة	7,354	0,894	0,74	0,988	2,07	6

دالة	5,109	0,926	1,48	0,931	2,04	7
دالة	5,249	0,991	1,00	0,805	2,26	8
دالة	7,573	2,177	1,57	0,962	2,41	9
دالة	7,982	1,042	1,50	0,693	2,52	10
دالة	5,750	1,181	1,24	0,831	2,37	11
دالة	5,637	0,840	1,46	0,965	2,44	12
دالة	5,989	1,119	1,74	1,069	2,37	13
دالة	4,497	0,970	1,24	1,040	2,11	14
دالة	5,662	0,717	0,78	1,239	1,22	15
دالة	6,825	1,054	1,28	1,009	2,04	16
دالة	7,817	1,040	1,44	1,037	2,41	17
دالة	5,225	0,979	0,94	1,045	1,96	18
دالة	5,131	1,059	1,48	0,883	2,44	19
دالة	6,407	1,077	1,52	0,681	2,63	20
دالة	6,973	1,55	1,13	0,841	2,48	21
دالة	7,713	1,084	1,39	1,040	2,11	22
دالة	5,377	1,039	1,70	1,065	2,19	23
دالة	8,251	0,887	1,67	0,790	2,41	24
دالة	4,429	1,017	1,06	1,025	1,93	25

2. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

الجدول (5) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي عند طلبة المرحلة المتوسطة

العلاقة الارتباطية	ت	العلاقة الارتباطية	ت
0,66	14	0,63	1
0,61	15	0,59	2
0,73	16	0,67	3
0,77	17	0,76	4
0,71	18	0,61	5
0,66	19	0,71	6
0,57	20	0,73	7
0,64	21	0,77	8

0,60	22	0,60	9
0,55	23	0,63	10
0,78	24	0,75	11
0,64	25	0,57	12
		0,71	13

الجدول (6) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي عند طلبة المرحلة المتوسطة

العلاقة الارتباطية	ت	العلاقة الارتباطية	ت
0,55	14	0,58	1
0,67	15	0,63	2
0,57	16	0,48	3
0,78	17	0,67	4
0,67	18	0,73	5
0,62	19	0,56	6
0,60	20	0,59	7
0,57	21	0,65	8
0,67	22	0,69	9
0,77	23	0,61	10
0,78	24	0,75	11
0,62	25	0,64	12
		0,57	13

(هـ) مؤشرات الثبات : يقصد بالثبات الدقة في اداء الافراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن ، او عدم تأثر نتائج الاختبار بصورة جوهرية بذاتية الفاحص، وارتأت الباحثة استخدام طريقة (الفاكرونباخ ، طريقة التجزئة النصفية) لمعرفة مدى ثبات المقياس.

1. التفكير الايجابي

• طريقة ألفا كرونباخ

عملت الباحثة على حساب معامل ألفا (معامل الاتساق الداخلي) للمقياس بعد تطبيقه بتاريخ (25/ 1/ 2017) على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة اختيروا بصورة عشوائية من طلبة مدارس المرحلة المتوسطة قضاء بعقوبة المركز ، وحسب معامل ارتباط ألفا كرونباخ ، إذ بلغ معامل ألفا (0,84) ويمثل هذا معامل ثبات جيداً بالنسبة للاختبارات غير المقننة التي اذا بلغ معامل ثباتها (0.75) فأكثر فأنتها تعد جيدة في حين يعد مقبولاً اذا بلغ (0.65) .

• طريقة التجزئة النصفية:

اذ تم تجزئة فقرات المقياس الى زوجية وفردية ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون (Person) بلغ معامل الثبات بين نصفي الاختبار (0.85) وباستخدام معادلة سبيرمان- براون التصحيحية اصبحت قيمة معامل الثبات (0.92) ويمثل هذا معامل ثبات

جيد بالنسبة للاختبارات غير المقننة التي اذا بلغ معامل ثباتها (0.75) فأكثر فأفما تعد جيدة في حين يعد مقبولاً اذ بلغ (0.65) . (

2. التوافق النفسي والاجتماعي

• طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب معامل ألفا (معامل الاتساق الداخلي) للمقياس بعد تطبيقه بتاريخ (2018/ 1/25) على عينة استطلاعية مكونة من (100) طالباً وطالبة اختبروا بصورة عشوائية من طلبة المرحلة المتوسطة ، وحسب معامل ارتباط ألفا كرونباخ ، إذ بلغ معامل ألفا (0,78) ويعد معامل الثبات هذا جيداً⁽⁵¹⁾.

• طريقة التجزئة النصفية:

اذ تم تجزئة فقرات المقياس الى زوجية وفردية وكانت نتيجة الثبات المحسوبة بالتجزئة النصفية هي (0,78) وباستخدام معادلة سيرمان-براون التصحيحية اصبحت قيمة معامل الثبات (0,87). ويعد هذا الاختبار ذو ثبات جيد.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الفرضية الرئيسية الاولى:

تحقيقاً للهدف الاول بفرضيته التي ينص على(التعرف على مدى إمتلاك طلبة المرحلة المتوسطة لمقياس التفكير الايجابي).
تم استخدام الاختبار التائي T. Test لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الفرضي البالغ (47) والمتوسط الحسابي (46,89) وبانحراف معياري قدره (8,631) وبتباين قدره (74,494) وقد بينت النتائج إن هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (7,458) وهي اكبر من الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (377) ، أي إن العينة لديها التفكير الايجابي . وكما موضح في الجدول (7) الآتي :-
الجدول (7) الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري ودرجة الحرية والقيمة التائية ومستوى الدلالة لدرجات الطلبة في مقياس التفكير الايجابي

الدلالة الاحصائية عند مستوى(0,05)	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي
	الجدولية	المحسوبة						
دالة إحصائياً	1,96	7,458	377	74,494	8,631	378	46,89	47

وبذلك ترفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة المتوسطة).
الفرضية الفرعية :

⁵¹ -المقياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2، عودة احمد سلمان ،دار الامل، (1998) ، عمان ، الاردن ،ص366 .

للتحقق من الفرضيه التي تنص (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية (0,05) بين درجات الطلبة في مقياس التفكير الايجابي بحسب متغير الجنس)

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين لكلا الجنسين (ذكور وأناث) ، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول (8) الآتي.

الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والتباين ودرجة الحرية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات افراد عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي بحسب الجنس

الدلالة الاحصائية عند مستوى (0,05)	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة						
دالة إحصائياً	1,96	3,560	376	46,267	6,802	46,08	183	ذكور
				48,108	6,936	43,56	195	إناث

اظهرت النتائج الموضحة في الجدول اعلاه ان متوسط درجات الذكور على مقياس التفكير الايجابي يساوي (46,08) وبأنحراف معياري قدره (6,802) وتباين قدره (46,267) في حين كان الوسط الحسابي للإناث يساوي (43,56) وبأنحراف معياري قدره (6,936) وتباين قدره (48,108) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3,560) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (376)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مقياس التفكير الايجابي لصالح الذكور ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية القائلة (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية (0,05) بين درجات الطلبة في مقياس التفكير الايجابي بحسب متغير الجنس). الفرضية الرئيسية الثانية:- تحقيقاً للهدف الثاني بفرضيته التي تنص على (التعرف على مدى امتلاك طلبة المرحلة المتوسطة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي .

الجدول (9) الوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والتباين ودرجة الحرية والقيمة التائية ومستوى الدلالة لدرجات الطلبة في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

الدلالة الاحصائية عند (0,05)	القيمة التائية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي
	الجدولية	المحسوبة						
دالة إحصائياً	1,96	9,243	377	49,449	7,032	378	43,69	47

الفرضية الفرعية : للتحقق من الفرضيه التي تنص (لا يوجد فرق ذو دلالة أحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات الطلبة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بحسب متغير الجنس)

الجدول (10) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والتباين ودرجة الحرية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات افراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بحسب الجنس

الدلالة الاحصائية عند مستوى (0,05)	القيمة الناتية		درجة الحرية	التباين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة						
دالة إحصائياً	1,96	3,309	376	40,487	6,363	43,60	183	ذكور
				683,03	26,135	50,16	195	إناث

❖ **الفرضية الرئيسية الثالثة :** للتحقق من الهدف الثالث بفرضيته التي تنص على (ايجاد العلاقة بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة) ، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0,74) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (0,13) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (376) ، أي إن هنالك علاقة موجبة ضعيفة ذات دلالة احصائية (0,05) بين مقياس التفكير الايجابي ومقياس التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11) معامل الارتباط ومربعه ونوع العلاقة لدى الطلبة عينة البحث

نوع العلاقة	مربع معامل الارتباط	معامل الارتباط	العدد	الاختبار
ضعيفة	0,54	0,74	378	التفكير الايجابي
			378	التوافق النفسي والاجتماعي

وبذلك ترفض الفرضية الصفرية (لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطلبة على مقياس التفكير الايجابي ومتوسط درجاتهم على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي).
الاستنتاجات

1. أن افراد عينة البحث بشكل عام لديهم التفكير الايجابي .
2. ان افراد عينة البحث بشكل عام لديهم توافق نفسي واجتماعي .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط اداء الذكور ومتوسط اداء الإناث على مقياس التفكير الايجابي لصالح الذكور .
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط اداء الذكور ومتوسط اداء الإناث على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لصالح الاناث .
5. وجود علاقة موجبة ضعيفة ذات دلالة احصائية (0,05) بين التفكير الايجابي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

التوصيات : من خلال نتائج البحث الحالي يمكن للباحثة ان توصي بالاتي:

1. الاستفادة من المقاييس التي تم بناءها في البحث الحالي في عمل البحوث والدراسات .

2. ضرورة تقديم الدعم النفسي والمعنوي والمادي لطلبة المرحلة المتوسطة .

3. اعداد برامج ارشادية لغرض التخفيف من الاضطرابات الانفعالية والنفسية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي.

المقترحات : استكمالا لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الاتي:

1. بناء برامج ارشادية لتنمية التفكير الايجابي لعينة البحث ولعينات اخرى مختلفة .

2. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية ولمراحل دراسية اخرى ولكلا الجنسين.

3. العمل على اجراء دراسات تشمل متغيرات نفسية اخرى على عينة البحث الحالي لأهميتها الكبيرة في مختلف جوانب الحياة .

المصادر :

1- قوة عقلك الباطن ،د.جوزيف ميرفي ، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير ، 2000م ،الرياض .

2- صحيح مسلم : لأبي الحسين مسلم بن الحجاج النيسابوري (261هـ) ، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت، رقم (2664) .

3- خطوات بسيطة ، د.آرثر كاليندور ، الطبعة الأولى ، مكتبة جرير ، 2003م، الرياض .

4- علم النفس الاكلينيكي ،الزيادي محمود سامي، مكتبة الانجلو المصرية 1969 ،القاهرة .

5 - المدخل إلى علم النفس ، موسى عبد الله عبد الحي ، ط3، مكتبة الخانجي، (1981) ، القاهرة .

6- التكيف النفسي ، فهمي مصطفى ، مكتبة مصر ، (1978) ،القاهرة .

7- الطفولة والمراهقة ،جلال سعد، دار الفكر العربي (١٩٨٥ م) ،القاهرة .

8- فاعلية منهج وحدة الخبرة المتكاملة في التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال الرياض أحمد لقاء محفوظ،، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ،(1997)، جامعة الموصل .

9- الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، ناجح كريم السلطاني ، كلية التربية-ابن رشد،(1994) جامعة بغداد،(اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

10 - أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ،الريب سعيد (2008) .

11-الصحة النفسية ، دراسات في سيكولوجية التكيف ، فهمي مصطفى ، ط1 ، مكتبة الخانجي، (1976)، القاهرة .

- 12- التوافق والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى أطفال الملاجئ، الكردي، المجلة الاجتماعية القومية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، عدد 312، مجلد 7، (1980)، القاهرة .
- 13- علاقة أساليب التنشئة الأسرية بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ديوان عبد اللطيف وادي أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، (1996)، الجامعة المستنصرية .
- 14- السمات الديمقراطية للتنشئة الاجتماعية في المجتمع الكويتي المعاصر، وطفة علي أسعد وعلي جاسم شهاب، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، المجلد 17، العدد 1، (2001) .
- 15 - العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة العين (دراسة نفسية ميدانية تربوية) ،الداهري صالح حسن احمد المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع، كلية التربية/ ابن رشد، (2001)، جامعة بغداد.
- 16- علم نفس الخواص، الإمام مصطفى محمود وآخرون، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، (1993)، جامعة بغداد .
- 16- الانسان والتعليم، الكرمي زهير دار الهلال، (1995)، عمان .
- 17- حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، وفاء محمد مصطفى، الطبعة الأولى، دار ابن حزم للطباعة (2003)، بيروت .
- 18 - نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من جامعة بشار، حنان عبد العزيز. رسالة ماجستير غير منشورة، شعبة علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، 2012، الجزائر .
- 19- القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية، مومن بكوش الجموعي، رسالة ماجستير، بجامعة الوادي، 2013، الجزائر .
- 20- الحاجات النفسية لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، سافرة سعدون أحمد الدوري أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد،، (1993)، جامعة بغداد.
- 21 - التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين، علي الديب مجلة التربية الجديدة، المجلد 3، العدد 11، (1988) .
- 22- نظام المدارس الثانوية في العراق، رقم (3)، وزارة التربية العراقية، مديرية مطبعة وزارة التربية، (1977)، بغداد .
- 23- الصحاح تاج الله وصمام العربية، الجوهري أبو نصر إسماعيل بن حماد تحقيق (نبيل يعقوب محمد طريف)، دار الكتب العلمية، (1991)، بيروت .
- 24- لسان العرب، ابن منظور أبو الفضل جمال الدين بن مكرم، دار صادر، (1990)، بيروت .

- 25- المعجم الوسيط، الزيات أحمد حسن وآخرون (ب.ت) ، المكتبة العلمية، طهران .
- 26- تعليم التفكير، ديونو، إدوار ، دار الرضا، (2001) ، دمشق .
- 27- التفكير الإيجابي، ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى ، برس يورك ، الطبعة الأولى 2005 م، مكتبة لبنان (2005) ، بيروت.
- 28- تعليم التفكير في مناهج التربية الإسلامية، السبيعي معيوف ، دار اليازوري ، (2010) ، عمان .
- 29- الإنسان والتفكير الإيجابي ، الملا، عيسى (1997) ، السعودية .
- 30- استراتيجيات التفكير ، الفقي، ابراهيم ، دار الراية، (2009) ، مصر .
- 31- علم نفس النجاح ، برايان تريسي ، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، (1992)، الرياض .
- 32- الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث ، ربيع هادي مشعان ، مكتبة الجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2005، الاردن.
- 33 - نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، نادر فهمي الزيود ، دار الفكر للطباعة والنشر ، (1998)، عمان .
- 34- التكيف النفسي ، فهمي ، مصطفى دار الطباعة الحديثة ، مكتبة مصر ، (1962)، القاهرة .
- 35- مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها ، ط1 ، محمد جاسم محمد ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2004، الاردن .
- 36- المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ، ط1 ، نبيل سفيان ، ايترك للنشر والتوزيع ، 2004 ، مصر .
- 37 - الصحة النفسية ، دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط1، مصطفى فهمي ، مكتبة الخانجي ، 1976 ، القاهرة.
- 38- المحك الاسلامي في السلوك السوي ، كفاي علاء الدين ، مجلة النفس المطمئنة ، 1987 ، القاهرة .
- 39- الشخصية والصحة النفسية، الداھري ، صالح حسن احمد وناظم هاشم العبيدي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، جامعة بغداد .
- 40- الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، عباس فيصل ، دار الفكر ، 1982، بيروت ، لبنان .
- 41- نظريات الشخصية، شلتز، دوان ، ترجمة : حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد 1983.
- 42- مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، الداھري صالح حسن أحمد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998، جامعة بغداد.

43- الإنسان من هو، صالح ، قاسم حسين ، دار الحكمة للنشر والترجمة والتوزيع، (1987)، بغداد، ص 95 .

44 - المهارات الارشادية، ط1 ، ابو اسعد، احمد عبد اللطيف ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، (2009)، عمان، الاردن .

45- دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، حنان عمر السر ، رسالة ماجستير ، 2014 ، غزة.

46- دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية، قاسم عبد المرید ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، 2010 .

47- patterns of adjustment, Lazarus S.R, 03 rd Edition ,Mc, Graw – Hill, (1976), New York, p3.

48-Patterns of adjustment and human effectiveness ,Lazarus, R, Mc Graw – Hill company, (1969), New York,p17.

49- Positive psychology: An introduction55 ,Seligman, M.E.P., & Csikszentmihályi, M. (2000). American Psychologist,p5–14 .

50-To test of Maslows theory of Need fulfillment, Betz, E. C, Journal of Vocational Behavior, (1984), April vol.,24,p204.

بسم الله الرحمن الرحيم
ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث

مكان العمل	التخصص العلمي	أسماء السادة الخبراء	ت
جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	قياس وتقويم	أ.د محمد انور محمود	1
جامعة بغداد / كلية التربية ابن الهيثم	قياس وتقويم	أ.د احسان عليوي ناصر	2
جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	علم النفس التربوي	أ.م.د فاضل زامل صالح	3
الجامعة المستنصرية / كلية التربية للعلوم الانسانية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	أ.م.د علي عودة محمد	4
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي	أ.م.د محمد صالح الجبوري	5
جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	أ.م.د اياد هاشم محمد	6
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	فلسفة التربية	م.د موفق ايوب محسن	7
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية	علم النفس الشخصية	م.د خليل عبدالله حسين	8

ملحق (2)
مقياس التفكير الايجابي

جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية

م/استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ومدى ملائمتها

الاستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة :-

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة ب(التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة)
ولتحقيق اهداف البحث فأن ذلك يتطلب بناء مقياساً للتفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وبعد الاطلاع على الأدبيات
والبحوث السابقة في هذا المجال ، تبنت الباحثة نظرية التفاؤل المتعلم للعالم (سليجمان) والذي يعرف التفكير الايجابي على انه :
(الطبع ذي التوقعات الإيجابية الذي يميل إلى إظهار المشاعر الإيجابية مثل الحماس والإثارة، وينطلق من الجانب المشرق وصوغها في
خطة وتنظيم وآلية تنفيذ).

استاذي الفاضل لكونك من اصحاب الخبرة والاختصاص يسر الباحثة ان تستنير بآرائكم السديدة وتضع بين يديك فقرات المقياس
التي اعدتها ، يرجى تفضلكم بالاطلاع على فقرات المقياس وتوضيح مدى صلاحيتها للمقياس، واقتراح التعديل المناسب ، علماً
ان بدائل الاجابة هي :

البدائل	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
---------	-----------------------	-----------------------	---------------------

مع فائق التقدير والاحترام ...

الباحثة

م.م منتهى صبار عباس

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اعتقد ان الغد افضل من اليوم			
2	ارى نفسي محظوظ في امتلاك القدرات اللازمة للنجاح في المستقبل .			
3	اعتقد ان اموري تسير دائماً الى الاحسن .			
4	ببعض الجهد سأجعل من المستقبل افضل من الحاضر .			
5	استطيع ان اتحكم في مشاعري نحو الاشياء حتى وان كانت مؤلمة .			
6	اتوقع مستقبلاً مشرقاً لي من خلال دراستي .			
7	اعاني من فشل متواصل ولدي رغبة في ترك المدرسة .			
8	اشعر بالحزن وفقدان الامل بالنجاح .			
9	اتصرف بعد تفكير وتأمل في العواقب .			
10	اتسامح بسرعة حتى مع من يخطأ بحقي .			
11	احاول ان اتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها .			
12	اذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة .			
13	اجد نفسي غير قادر على انجاز أي مهمة تطلب مني .			
14	اشعر بالخوف عندما اتصور ماستكون عليه حياتي في المستقبل .			
15	اذا نظمت وقتي جيداً فستكون النتيجة مختلفة .			
16	اشعر ان الحياة مليئة بالفرص وامكانيات النمو .			
17	اشعر ان الله يرعاني .			
18	تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم .			
19	ارى ان حياتي ستكون دائماً سعيدة وراضية			
20	اشعر بمتعة العمل الذي اقوم به .			
21	عقلي مشغول دائماً بالذكريات المؤلمة .			
22	اشعر دائماً بالذنب لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة .			
23	اتصف بأشياء كثيرة جميلة وجذابة .			
24	ابدي حبي بسهولة للأخرين بدون حرج			
25	اميل للعمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي .			

ملحق (3)

مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية

م/استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ومدى ملائمتها

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

تروم الباحثة اجراء دراستها الموسومة ب(التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة) ولتحقيق اهداف البحث فأن ذلك يتطلب بناء مقياساً للتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وبعد الاطلاع على الأدبيات والبحوث السابقة في هذا المجال ، تبنت الباحثة نظرية لازورس والذي يعرف التوافق النفسي والاجتماعي على انه : (سلوك الفرد كي يحيا أو يعيش (Survive) ولكي ينسجم أو ينجح (Toget along) في بيئته الاجتماعية والفسولوجية).

استاذي الفاضل لكونك من اصحاب الخبرة والاختصاص يسر الباحثة ان تستنير بأرائكم السديدة وتضع بين يديك فقرات المقياس التي اعدتها ، يرجى تفضلكم بالاطلاع على فقرات المقياس وتوضيح مدى صلاحيتها للمقياس، واقتراح التعديل المناسب ، علماً ان بدائل الاجابة هي :

البدائل	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقا
---------	-----------------------	-----------------------	--------------------

مع فائق التقدير والاحترام ...

الباحثة

م.م منتهى صبار عباس

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اسعى الى تحقيق اهدافي بالتعاون مع الاخرين.			
2	احترم دوري في الحياة .			
3	اشعر بالارتياح عندما اخلو الى نفسي بعيداً عن الاخرين .			
4	اشعر ان حريتي مقيدة .			
5	اتمتع بعلاقات جيدة وطيبة مع زملائي في المدرسة .			
6	اشعر ان الله يتولاني برعايته .			
7	اعتقد ان ثقتي بنفسي ضعيفة دائماً .			
8	اعاني من شرود مستمر في الذهن .			
9	انتقد اخطاء الاخرين بطريقة بناءة .			
10	اثق بقدرتي على التحصيل الجيد .			
11	انزعج كثيراً عندما ينتقدني الاخرون .			
12	اشعر بالحرج اذا ما بدأت الحديث بين جماعة من الناس .			
13	اتعامل مع الاخرين طبقاً للمعايير الاجتماعية المقبولة .			
14	اعتقد ان شهيتي للطعام لا بأس بها .			
15	تأخري في بعض المواد الدراسية يشعري باليأس.			
16	اتجنب الاشياء غير السارة بالهرب منها .			
17	اشارك الناس افراحهم واحزانهم .			
18	استمتع بالحديث مع افراد اسرتي .			
19	استغرق في احلام اليقظة اثناء الدرس .			
20	اعاني من الشعور بالذنب .			
21	احب البقاء مع الاخرين اطول وقت ممكن.			
22	اهدائي في حدود قدراتي .			
23	افتخر بانتمائي الى مجتمعي .			
24	اتوقع لنفسي مستقبل زاهر .			
25	اشعر بتعاطف الاخرين معي وحبهم لي .			