

جامعة غرداية

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس المدرسي



الموضوع:

التفكير الايجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة
الأولى جامعي

دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة غرداية

مذكرة مكّملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في مسار علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

تحت اشراف :
د. زينب أولاد الهدار

من اعداد :
اسماعيل بن بادة

اللجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الصفة
جميلة أولاد حيمودة	دكتوراه	رئيساً
زينب أولاد الهدار	دكتوراه	مشرفاً
رشيد سعادة	دكتوراه	مناقشاً

الموسم الجامعي: 1438-1439هـ/2017-2018

قيل في الأثر:

أني رأيت أنه لا يكتبُ أحداً كتاباً في يومه، إلا قال في غده:

لو غيرَ هذا لكان أحسن، ولو زيدَ هذا لكان يستحسن،

ولو قدمَ هذا لكان أفضل، ولو تُركَ هذا لكان جميلاً، وهذا من أعظم العبر.

وهو دليل على استلاء النقص على جملة البشر

(العماد الأصفهاني)

الإهداء

إليك يا من جعلت من شخصك ينبوع محبة و نقاء، فسقتني حتى ارتويت و ما

جف السقاء، إليك يا أغلى وأحن وأرق إنسانة في الوجود، إليك أُمي.

إليك يا من علمتنا أن الحياة شقاء ساعة، و الآخرة ساعة هناء، يا من عملت

بالكد وضحيت بالعمر، من أجل أن نهنأ ونسعد، إليك أبي .

إلى زوجتي العزيزة وأبنائي ، و إلى كل الأخوة و الأخوات ، كل واحد باسمه كبيرا

و صغيرا ، إلى كل الأقارب و الأحبة من قريب ومن بعيد وأخص بالذكر الأساتذة

والزملاء الأفاضل

" عمار ، مسعود، عبد المجيد ، وعبد الحميد "

إلى كل دفعتنا في الماستر – تخصص علم النفس المدرسي – جامعة غارداية وإلى

أستاذتنا الأفاضل الذين اشرفوا على تكويننا.



شكر و عرفان

اللهم لك الحمد و أنت للحمد أهل و لك الشكر و أنت للشكر أهل هديتنا و علمتنا وورزقتنا ومن كل ما سألتناك أعطيتنا اللهم لك الحمد على ما يسرت و لك الحمد على ما وفقت و لك الحمد على ما أتممت , لك الحمد أولاً وأخراً و ظاهراً وباطناً , اللهم صل وسلم على نبيك و رسولك الكريم البشير النذير المصطفى صلى الله عليه وسلم... وبعده:

فإن حمد الله وشكره على توفيقه و الانتهاء , يستوجب على الأوفياء شكر الكرماء ويوجب على الأحرار إرجاع الفضل لأهله الأبرار ومن شكر المنعم بفضله شكر من سخره من خلقه لخدمة خلقه.

حيث جاء في حكم الأولين- الحر من راعى و داد لحظة و أتمى لمن أفاده لفظه - فكم من الأساتذة الكرماء و الأخوة الزملاء من كان لهم معنا ساعات لا لحظات وكم من أفادنا صفحات لا لحظات.

إذ أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتورة زينب أولاد الهدار التي أشرفت على هذا الموضوع وأفادتنا بملاحظاتها القيمة، التي لولاها لما وصلت إلى ما وصلت إليه فلها الشكر كل الشكر و الفضل كل الفضل و أسمى عبارات التقدير.

وفي الأخير أشكر أساتذتنا الأفاضل أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بمعهد العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة غارداية اللذين نهلنا من علمهم و أخذنا من تجاربهم وخبراتهم

فلهم جزيل الشكر

والله الموفق

بن بادة اسماعيل

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والسلبي بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية كليه العلوم الاجتماعية .

وحاولت الدراسة التحقق من صحة الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الايجابي- السلبي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم الاجتماعية بجامعة غرداية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الايجابي - السلبي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

ولاختبار فرضيات الدراسة استخدم المنهج الوصفي، بالأسلوب الارتباطي، حيث أجريت الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من 30 طالب وطالبة من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة غرداية، و عينة أساسية تكونت من 130 طالب وطالبة .

أدوات الدراسة استخدم في الدراسة الحالية مقياس التفكير الايجابي والسلبي، ومقياس التوافق النفسي، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- مانمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة السنة اولى علوم اجتماعية بجامعة غرداية.
- وجود علاقة موجبة بين نمط التفكير والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات التفكير تعزى الى متغير الجنس
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات التوافق النفسي تعزى الى متغير الجنس.

Résumé :

La présente étude visait à identifier la relation entre la pensée positive et négative dans la compatibilité psychologique d'un échantillon d'étudiants de première année à la Faculté des sciences sociales et humaines de l'Université de Ghardaia.

L'étude a tenté de vérifier les hypothèses suivantes:

-Il existe une relation avec une fonction statistique entre la pensée positive - la compatibilité négative et la compatibilité psychologique entre les étudiants de la première année de sciences sociales à l'Université de Ghardaia.

-Il y avait des différences statistiquement significatives dans la pensée positive-négative dans l'échantillon de l'étude en raison de la variable de genre.

-Il y a des différences avec la fonction statistique dans le degré de compatibilité psychologique dans l'échantillon de l'étude en raison de la variable de genre.

Afin de tester les hypothèses de l'étude, la méthode descriptive a été utilisée de façon corrélative, sur un échantillon de 30 étudiants du Département de Sciences Sociales de l'Université de Ghardaia, composé de 130 étudiants.

Les outils d'étude utilisés dans la présente étude mesurent la pensée positive et négative, et la mesure de la compatibilité psychologique, l'étude a conclu les résultats suivants:

o Il existe une relation positive entre le mode de pensée et la compatibilité psychologique dans l'échantillon de l'étude

o Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le degré de pensée attribué à la variable de genre

o Il existe des différences statistiquement significatives dans le degré moyen de compatibilité psychologique dû à la variable de genre

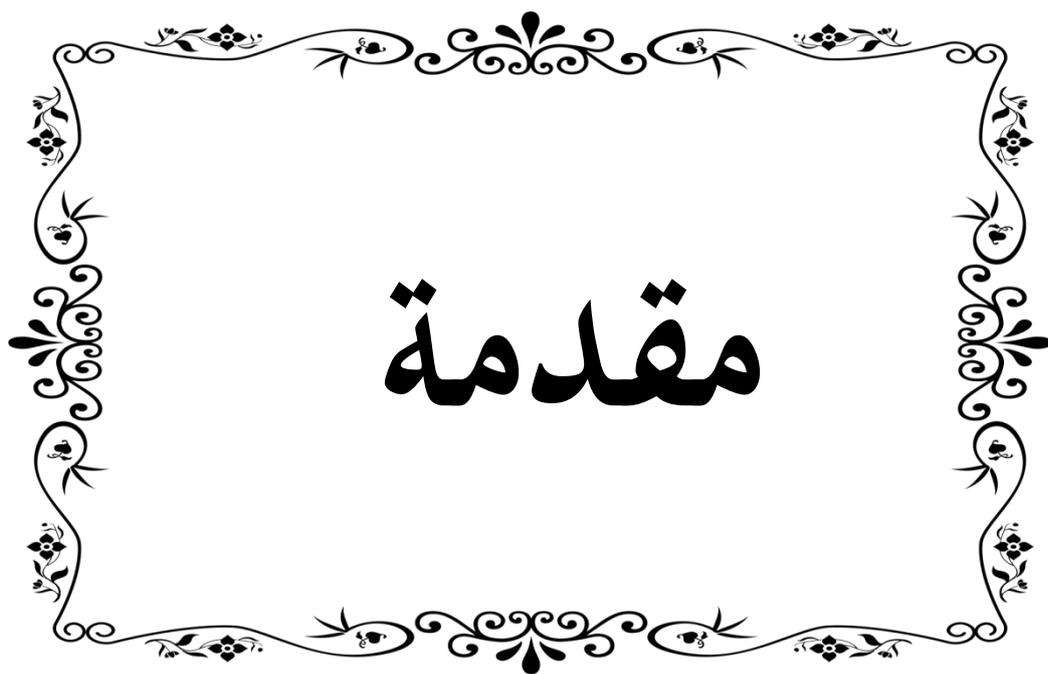
فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى	الرقم
	الإهداء	1
	شكر و عرفان	2
	ملخص الدراسة بالعربية	3
	ملخص الدراسة بالإنجليزية	4
	فهرس المحتويات	5
	فهرس الجداول	6
	فهرس الأشكال	7
	قائمة الملاحق	8
	مقدمة	9
الجانب النظرى		
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
	الإشكالية	11
	فرضيات الدراسة	12
	اهمية الدراسة	13
	اهداف الدراسة	14
	التعريف الإجرائى	15
	حدود الدراسة	16
	الدراسات السابقة	17
	التعقيب على الدراسات السابقة	18
الفصل الثانى: التفكير الإيجابى والتفكير السلبى		
	تعاريف التفكير	20
	تعاريف التفكير الايجابى و التفكير السلبى	21
	المظاهر التشخيصية للتفكير السلبى	22
	سمات التفكير السلبى مقارنة بالتفكير الإيجابى	23
	العوامل المؤثرة على التفكير الإيجابى و السلبى	24
الفصل الثالث: التوافق النفسى		
	تعاريف للتوافق النفسى	26
	التوافق و التكيف	27

فهرس المحتويات

	ابعاد التوافق و مجالاته	28
	النظريات المفسرة للتوافق	29
	التوافق و حيل الدفاع	30
	خصائص عملية التوافق	31
	التوافق و الصحة النفسية	32
	التوافق و الإسلام	33
الجانب التطبيقى		
الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة		
	تمهيد	36
	منهج الدراسة	37
	مجتمع الدراسة	38
	عينة الدراسة الاستطلاعية	39
	عينة الدراسة الأساسية	40
	ادوات الدراسة	41
	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	42
	الأساليب الإحصائية المستعملة	43
الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج فرضيات الدراسة		
	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	45
	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	46
	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	47
	عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	48
	الاستنتاج العام	49
	مقترحات	50
	قائمة المراجع	51
	الملاحق	52



مقدمة

يعدّ العقل البشري من هبات الله الكثيرة التي وهبها الإنسان و شرفه بها على جميع مخلوقاته و بها كلفه لعمارة الأرض واستخلفه فيها، لا ليكون سيّدا على هذه المخلوقات فحسب بل ليسخرها لقضاء حاجاته ومنافعه التي قد يحتاجها لعمارة هذه الأرض، و قد وظف الله هذا العقل في الإنسان، و سخره لينفع الإنسان في حد ذاته و ذلك من خلال أعماله في التدبر و التفكير في نعمه التي لا تعد و لا تحصى، و لاشك أن أعمال العقل ينطلق من خلال ما تراه العين و تسمعه الأذن ، و بصفة أدق من خلال ما تحس به حواس هذا الإنسان فتنتقل حاسة العقل في التفاعل مع هذا الواقع المحسوس لترجمته إلى معرفة ذهنية ثم إلى عمليات عقلية متناهية الدقة و التناسق و الانسجام لتترجم الى أفكار تتجسد على الواقع، و هذه الأفكار هو ما سيجسده هذا الإنسان على ارض الواقع.

غير أن العقل قد تعثره أوهام و شبهات أو ضعف في التعامل مع هذه الخبرات المتكررة فيفشل في التعامل معها نتيجة هذا الضعف و هذه الأوهام، و هو ما يجعله محدودا وبالتالي يكون تعامل الإنسان سلبيا مع هذه الخبرات المتكررة، فيفقد العقل كثيرا من مصداقيته فيفشل هذا الإنسان في التعامل مع واقعه، و نتيجة لذلك يعرض نفسه لمواقف خطيرة قد تورده المهالك وتأتي على نهايته.

ولذلك انصبت جهود الدول الحديثة، و خاصة الدول المتقدمة منها إلى سن قوانين و مناهج دراسية خاصة في مراحل التعليم المتقدمة الثانوي منها و الجامعي تصبو من خلالها لتطوير و تدريب العقل على التفكير السليم و التفكير المبدع، و تنمية مهارات التفكير ليس من خلال مؤسسات التعليمية فحسب بل و التعامل بهذه المهارات خارج أسوار المؤسسات التعليمية ، أسوة بقول المربي سميت " لا يعني ماذا يدرسون، إنما كلما يعني حقا هو أن يتعلموا كيف يفكرون، إذ يجب أن يتعلموا كيف يتخذون قراراتهم بأنفسهم" (smith.1993.p9)

لأن الإنسان كائن عقلائي و منطقي لذلك يتشكل تفكيره

و نمط حياته تبعا للتعليم الذي يتلقاه و للخبرات المكتسبة، لأن تغيير كثير من الأخطاء التي يعيشها الأفراد و تغيير الواقع المرير الى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على الأسلوب

التفكير الذي يستخدمونه في هذا التغيير، لأن ما يعيشه هؤلاء الأفراد من واقع سيء ومتردى هو نتاج عمليات التفكير الخاطئ التي يمارسونها أثناء حياتهم، و تراكم هذه الخبرات حتى تصبح بهذا الواقع، ومن هنا كان لابد من تغيير أو على الأقل تعديل أساليب و أنماط التفكير التي يستخدمها الأفراد لتغيير هذا الواقع. (معاش، 2003: 40)

ولأنه كلما كان التفكير ايجابيا كان الواقع أكثر انسجاما و فاعلية و كلما كان التفكير عكس ذلك نتيجة للتعلم الخاطئ كان الواقع أكثر فضاة و تفاقمت مشاكله و هو ما تشهده الدول المختلفة.

وقد قفزت الدول المتحضرة قفزة عملاقة في مجال التفكير وإعمال الفكر وذلك من خلال التدريس الجامعي الفعال بصفة خاصة الذي لا يعتمد على الحفظ و التلقين والتلقي السلبي، وإنما يعتمد على النقاش الفكري الإيجابي المثمر، والحوار البناء القادر على الفهم والتحليل الناقد، في حين بقيت الدول العربية والإسلامية بصفة عامة في ذيل التخلف مع أن ديننا الحنيف حث على إعمال الفكر والتدبر في آياته و نعمه من أول صورة نزلت على الحبيب محمد عليه الصلاة والسلام " اقرأ باسم ربك الذي خلق " (العلق(1)). وقد حثت الآيات الطوال على الفكر والتدبر(إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (يَتَدَبَّرُونَ) (يَعْقِلُونَ) ومع كل هذه الدعوات لازلنا في مؤخرة الركب، فمن هنا يظهر جليا دور الجامعات في إعداد الأجيال و رفد المجتمعات بهذه الأجيال القادرة على البحث والتقصي والابتكار والقادرة على ممارسة التفكير الناجح و الفعال، ومن هنا نتذكر ما أورده المفكر " باولوف رايري " في كتابه تعليم المقهورين (1985) من أن على المجتمعات النامية أن تغير من طريقة تدريس أبنائها من طريقة التلقين الطريقة التي اسماها التعليم البنكي إلى استخدام طريقة الحوار و النقاش والتفاعل المثمر بين المعلم والمتعلم، كما سبقه المفكر.

والتربوي " جون ديوي " في كتابه " كيف تفكر " حيث أشار إلى الاهتمام بالتفكير و تنشئة الفرد وتعليمه كيف يفكر، وعليه تتجلى دور هذه الدراسة و أهدافها من خلال ما ذكرت في هذه المقدمة بتقديم إطار نظري فكري حول التفكير الايجابي و التفكير السلبي ومعرفة طبيعة

توافر هاذين النمطين من التفكير لدى طلبة السنة أولى جامعي في ضوء متغير الجنس، لان معرفة هذه الأساليب والأنماط التفكيرية لدى الطلبة يؤدي إلى معرفة الأجيال التي سوف تتحمل المسؤولية في المستقبل، كما يساعد في إعداد برامج و أساليب تدريس مناسبة تسهم في مد الطلبة بما يساعدهم على تنمية تفكيرهم و تنمية مهاراتهم في أوقات قياسية دون كلال أو ملل.

واشتملت الدراسة الحالية على جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي، بحيث تكون الجانب النظري من ثلاث فصول كان الفصل الأول تحت عنوان الإطار العام للدراسة وقد اشتمل على الإشكالية، الفرضيات، اهمية الدراسة، اهداف الدراسة، والتعاريف الإجرائية متغيرات الدراسة وحدود الدراسة ثم الدراسات السابقة والتعليق عليها وأخيرا خلاصة الفصل.

أما الفصل الثاني فكان تحت عنوان التفكير الإيجابي و التفكير السلبي وقد اشتمل على عناصر وهي تعاريف للتفكير، ثم تعاريف للتفكير الايجابي والتفكير السلبي، سمات التفكير الايجابي والتفكير السلبي، العوامل المؤثرة على التفكير الإيجابي والسلبي، ثم خلاصة الفصل.

حيث كان الفصل الثالث تحت عنوان التوافق النفسي، اذ تكون من تعاريف للتوافق النفسي التوافق والتكيف، أبعاد التوافق ومجالاته، النظريات المفسرة للتوافق، التوافق و حيل الدفاع، خصائص عملية التوافق، التوافق والصحة النفسية والتوافق والإسلام، كما ختم بخلاصة.

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين، الأول تحت عنوان الإجراءات الميدانية للدراسة اشتمل على منهج ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، أدوات الدراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة مع الأساليب الإحصائية للدراسة.

أما الفصل الخامس والأخير جاء تحت عنوان عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، حيث عرضت و نوقشت كل من الفرضيات الأربع. وفي الختام نجد الاستنتاج العام مع المقترحات وقائمة المراجع والملاحق.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

الجانب النظري

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. الأهداف الدراسة
5. التعريف الإجرائي
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. التعليق على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

تعد الجامعة لبنة من اللبنة الأساسية في بناء المجتمعات المتحضرة ، لذا تسعى الدول المتقدمة الى تطويرها وترسيخها في المجتمع وإعطائها أهمية بالغة من حيث توفير الوسائل و الإمكانيات المادية و المعنوية فضلا عن تحييدها على التجاذبات الإيديولوجية والسياسية رغبة في تحقيقها الرقي العلمي و الحضاري لدى المجتمع، ومن بين الأهداف التي تتوخاها الجامعة هي إعداد الطلاب إعداد أكاديمي قادرا على مواجهة التحديات التي تواجه المجتمع وتجعله في مقدمة أي نهضة علمية يشهدها العالم " (عبد اللطيف مدحت، 1996، 55) ولا تتوقف الجامعة عند هذا الحد بل تتعداه لأن تجعل هذا الطالب متوافقا مع ذاته وأكثر توافقا مع البيئة المحيطة به ومجتمعه الذي يعيش فيه الفرد في علاقة متناسقة وصحية مع بيئته ماديا و اجتماعيا دليل توافقه الاجتماعي (عبد السلام مصطفى، 2004، 40) و توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية يتأثر بمجموعة من المتغيرات المتعددة منها الجنس، و التخصص الدراسي، ونمط التفكير، ومفهوم الذات، والقدرات العقلية، وبعض العوامل الاجتماعية و الشخصية، كما يتأثر ببعض المتغيرات النفسية فضلا عن تأثره بطبيعة الحياة الجامعية.(المغربي الظاهرة ، 2004، 75)، وعليه يتضح لنا أن التوافق هو عملية توافق الفرد بما لديه من حاجات وإمكانيات والبيئة بما فيها من خصائص

و متطلبات، فالتوافق الحسن يكون مصدرا للاطمئنان و الارتياح النفسي، بينما يكون التوافق السيئ مصدرا للصراع و القلق و الاضطراب المرتبط بالتكيف السيئ على الشخصية، والتوافق الأكاديمي للطالب الجامعي واحدا من أهم المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية الجامعية مما ينعكس على إنتاجيته، و يمكن أن يسهم في تحديد مدى استعدادة لتقبل الاتجاهات و القيم التي تعمل على تنميتها لدى طلابها(عبد السلام مصطفى، 2004 ، 40) فالطلبة المتكيفون أكاديميا يحصلون على نتائج دراسية أفضل و يشاركون بالبرامج الطلابية، و أكثر احتمالا لإنهاء برامجهم في الجامعة من الطلبة غير المتوافقين.

ولا شك في أن التفكير هو الأداة الحقيقية و الفعالة التي يواجه بها الفرد متغيرات الحياة و نواميس الكون المتقلبة، لذا تهدف البرامج الجامعية في هذه المرحلة الى تنمية المهارات الفكرية للطالب، إذ أنه " من التفكير تتكون معتقدات الفرد و تحدد اتجاهاته واستجاباته المختلفة لما يدور حوله من أحداث وقيم " (عبد السلام مصطفى، 2004 ، 55) ولذلك دأبت المجتمعات على تنمية التفكير لدى أفراد المجتمع حتى يحققوا الرفاهية ليحقق من خلالها المجتمع رقي أفراده و بالتالي التقليل من المظاهر السلبية داخل المجتمع، ولاشك من أن التفكير عملية إنسانية تتطلب عملية تنميتها و تعلمها جهودا متميزة من أطرف عديدة في مراحل العمر المختلفة و بالخصوص المراحل العمرية الأولى، وهي ذات صلة بالنواحي الوراثية و البيئية من حيث المجالات (الجسمية، و الاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية) " فكل إنسان يولد وله آلة التفكير و هي العقل، و الذي من خلاله يحاول أي إنسان أن يلغي الفشل من أمامه و يفكر في السعادة، ويحاول أن يلغي التعاسة من حياته ، فالعقل يعطي أوامره مباشرة إلى الأحاسيس و الحركات الداخلية و الخارجية للإبقاء على الخبرات السارة و إلغاء الخبرات غير السارة (بركات زيا، 2006 ، 60)، و لهذا يجب أن يتدرب الطالب على مهارة التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره و أحاسيسه كي تكون في خدمة مصالحه و حاجاته، بدلا من أن تكون ضده ، ولهذا يعتبر التفكير هدفا في حد ذاته تسعى المناهج الدراسية و المعلمين لتحقيقه عبر جميع المراحل الدراسية، و يعد وسيلة للارتقاء بمستوى الفرد و المجتمع على حد سواء، ويقول بركات أن تدريب الطلاب على مهارات التفكير الإيجابي الفعال يكون له مردود كبير على مستوى معيشتهم في الحاضر والمستقبل، إذ أنه يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات و منها التفكير، كما أنه يعطي فرصة لتعلم المهارات العقلية للطالب، وبه يستطيع الإنسان السيطرة و التحكم على أمور كثيرة و يسيرها لصالحه (بركات زيا، 2006 ، 61) " فالتفكير علمية عقلية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على مصلحة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك و الإحساس و التحصيل و الإبداع، كذلك على العمليات العقلية كالتذكر و التمييز والتعميم

و المقارنة و الاستدلال و التحليل " (بركات زياد، 2006، 61) ومن تم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية و النفسية و ذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات و حل المسائل الرياضية و غيرها، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة و حل المشكلات التي تواجه الإنسان "فمن الواجب أن يتعلم الأطفال والشباب على التفكير ويتدربوا على آلية التفكير الإيجابي ومهاراته أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات، حتى يتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يوصل الفرد إلى السعادة والرفاهية فالتفكير الإيجابي عامل أساسي في حياة الفرد ورفقيه و تقدمه.(بركات زياد، 2006 ، 53)

ويعد التفكير السلبي خطر على حياة الفرد و المجتمعات، بحيث لا تستطيع أن تتخيل مقدار المتاعب والمشكلات التي لا حصر لها، إضافة إلى الأحاسيس و السلوكيات الخاطئة، وما يترتب عنها من نتائج و أمراض نفسية وعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف، " إذ أن الفكرة السلبية ماهي إلا مجرد كلمات داخلية يستغلها الفرد وما يجعلها أكثر خطورة هو تكرارها و تخزينها حتى تصبح حقيقة لا تتفك عن ذات الإنسان و ترسخ له قناعاته وبالتالي يصعب التخلص منها) " (الفقي ابراهيم، 12). التفكير السلبي هو التفكير في السلبيات القديمة التي تجعل الفرد قلقا من المستقبل و يعيش حاضره بأحاسيس و اعتقادات سلبية تجعله رهينة لها في حاضره مما تجعل المشاكل تتغلب عليه فتؤدي به الى سوء التوافق النفسي و الاجتماعي.

و عليه جاءت دراستنا الحالية محاولة التعرف على العلاقة بين نمط التفكير لدى الطالب الجامعي و التوافق النفسي و ذلك من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية :

- 1- ما نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة السنة أولى علوم اجتماعية بجامعة غرداية؟
- 2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الايجابي - السلبي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة غرداية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي- السلبي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية تعزى إلى متغير الجنس؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية تعزى إلى متغير الجنس؟

2. فرضيات الدراسة:

✓ نمط التفكير السائد لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة غرداية ايجابي.

✓ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات التفكير الإيجابي - السلبي و التوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم الاجتماعية بجامعة غرداية.

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات التفكير الإيجابي - السلبي لدى طلبة السنة الأولى علوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

3. أهمية الدراسة:

تكمُن أهمية الدراسة في:

أولاً: كون الدراسة تبحث في نمط التفكير الإيجابي -السلبي و بالتالي ستساعد هذه الدراسة المسؤولين و التربويين في معرفة مدى قدرة الطلاب الجدد على التعامل بإيجابية مع فروضهم الدراسية من عدمه مما يخفف من عدد الإخفاقات في صفوف الطلبة في حال وضع الجامعة برامج من خلال الملتقيات التي تشهدها الجامعة لمعالجة المشكلة و التكفل بها.

ثانيا: يتوقع من خلال النتائج التي ستتوصل لها الدراسة التعرف على أكثر نمط تفكير شائع لدى الطلبة ايجابي - سلبي و تأثره بمتغير الجنس، و التعرف على العلاقة بين نمط التفكير و التوافق النفسي لديهم.

ثالثا : كون الدراسة توفر وسيلتين من و سائل القياس النفسي (مقياس التفكير الإيجابي- السلبي) و مقياس التوافق الدراسي اللذين سيساعدان الباحثين و المتخصصين في مجال الدراسات التربوية و النفسية على استخدامها في أبحاثهم و دراساتهم، و التي تتوفر فيهما مواصفات القياس النفسي الجيد المتمثلة في الصدق و الثبات.

رابعا : كون التوافق النفسي من الموضوعات المهمة والأساسية في تقدم الطلبة و نجاحاتهم العلمية و التعليمية ككل، و معرفتنا لمدى توافق الطالب في بيئته الجامعية بمكوناتها المختلفة من أساتذة و زملاء و جو أكاديمي، و الذي يعد من أهم مؤشرات الصحة النفسية.

خامسا: تعد الدراسة إثراء للدراسات السابقة التي أجريت في هذا الموضوع في جامعات الوطن و خارجها.

سادسا: يمكن من خلال هذه الدراسة أن تسهم في إعداد برامج إرشادية وعلاجية لحل المشكلات لدى عينة الدراسة، ويمكن تعميمها في الجامعات داخل الوطن.

4. أهداف الدراسة:

1-الكشف عن نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة السنة أولى علوم اجتماعية بجامعة غرداية.

2-التعرف على العلاقة بين درجات التفكير الايجابي - السلبي و التوافق النفسي لدى عينة الدراسة.

3-الكشف عن الفروق في درجات التفكير الايجابي - السلبي و فق متغير الجنس.

4-الكشف عن الفروق في درجات التوافق النفسي و فق متغير الجنس لدى عينة الدراسة.

5. التعريف الإجرائي:

أ: معنى التفكير الايجابي إجرائياً: بأنه المعتقدات و الآراء و الأفكار المتخذة في كل أمور الحياة و التي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب الجامعي من مشكلات بصورة متفائلة إيجابية ناجحة.و يقاس بالدرجة التي يسجلها الطالب أو الطالبة من طلاب جامعة غرداية على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

ب: معنى التفكير السلبي إجرائياً: بأنه المعتقدات و الآراء و الأفكار المتخذة في كل أمور الحياة و التي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب الجامعي من مشكلات بصورة تشاؤمية وسلبية أو المبالغة في تقييم الظروف و المواقف. ويقاس بالدرجة التي يسجلها الطالب أو الطالبة من طلاب جامعة غرداية على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

ج: معنى التوافق النفسي إجرائياً: و يتضمن الاستقرار النفسي للطالب و مدى استعداد له لمتابعة الدروس و القدرة على استيعاب المقررات ، مع الشعور بالسعادة والثقة بالنفس.

وهو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب بعد استجابته لمقياس التوافق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

6. حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالحدود الرئيسية الآتية:

-الحد البشري: تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة السنة أولى علوم اجتماعية.

-الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في جامعة غرداية - كلية العلوم الاجتماعية.

-الحد الزمني : تم تطبيق الدراسة في السداسي الثاني للعام الدراسي (2017 - 2018)

7. الدراسات السابقة:

-أولاً : دراسات تناولت التفكير الإيجابي و السلبي.

أ-الدراسات العربية:

- دراسة بركات (2006) : تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي و السلبي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، تكونت العينة من (200) طالب و طالبة كشفت النتائج عن الآتي:
(40.5 %) من أفراد الدراسة قد اظهروا نمطا من التفكير الإيجابي، منهم نسبته (40 %) من الذكور، و (16.5 %) من الإناث، كما أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات : الجنس، وعمل الأم، و ذلك لصالح الطالبات الإناث و الطلاب أبناء الأمهات غير العاملات.

- دراسة عفراء العبيدي (2013): بعنوان التفكير الإيجابي والسلبي و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة التفكير الإيجابي و السلبي لدى طلبة الجامعة و علاقته بالتوافق الدراسي، فضلا عن التعرف على الفروق في التفكير الإيجابي-السلبي و التوافق الدراسي لدى الطلبة وفق متغير(الجنس-التخصص الدراسي-المرحلة الدراسية)، تكونت عينة الدراسة من(200) طالب و طالبة، استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي-السلبي ومقياس التوافق الدراسي، وأسفرت نتائج الدراسة أن الطلبة يتمتعون بنمط التفكير الإيجابي، عدم وجود فروق في نمط التفكير (الإيجابي - السلبي) تعزى لمتغير الجنس..

- دراسة الرقب(2006): هدفت الدراسة التعرف إلى درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي، وأثر ذلك على عملية صنع القرار. أجريت الدراسة في الأردن، وطبقت على عينة بلغ عددها (93) عميداً و عميدة، استخدم الباحث مقياس للتفكير الايجابي، و أظهرت النتائج أن مستوى فهم التفكير الايجابي وممارسته كان مرتفعاً

لدى عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية، كما أظهرت فرق دال إحصائياً يعزى إلى الجنس لصالح الإناث ولم يظهر أي فرق جوهري ضمن متغير الرتبة والخبرة الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى أن الفرق غير دال إحصائياً بين فهم وممارسة التفكير الإيجابي وعملية صنع القرار لدى العمداء.

- دراسة بشرى و وجدان (2009): بعنوان أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات قسم رياض الأطفال كلية التربية الأساسية بجامعة المستنصرية، هدفت الدراسة قياس أساليب التفكير لدى طالبات رياض الأطفال في الكلية، وقياس مستوى الطموح لديهم، كذلك معرفة دلالة الفروق في كل من أساليب التفكير ومستوى الطموح تعزى لمتغير المرحلة، كذلك العلاقة بين أساليب التفكير و مستوى الطموح. طبقت على عينة تتكون من (115) طالبة، استخدم الباحث مقياس أساليب التفكير ومستوى الطموح، وأظهرت النتائج أن الطالبات يتمتعن بأساليب تفكير عالية ولديهن مستوى من الطموح، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة بين أساليب التفكير ومستوى الطموح لدى الطالبات.

- دراسة قاسم (2009): هدفت الدراسة التعرف إلى أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، أجريت الدراسة في مصر، تكونت عينة الدراسة من (151) فرداً من المجتمع المصري من الجنسين من الفئة العمرية (17-50) سنة، بمتوسط عمري قدره (28,5) سنة، و تم استخدام الباحث مقياس للتفكير الإيجابي، و أسفرت الدراسة عن وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تقبل المسؤولية الشخصية، و التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، الذات غير المشروط لصالح الذكور.

ب-الدراسات الأجنبية:

- دراسة إدميسدس (Edmeads,2004): في الولايات المتحدة الأمريكية، هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، طبقت

إجراءات الدراسة على عينة بلغت (75) طالبا من الذكور، و (105) من الإناث في إحدى الجامعات الأمريكية، استخدم مقياس للتفكير الايجابي و السلبي، و انتهت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (41,4%) من الطلبة (ذكور و إناث)، قد أظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير و متغير الجنس لمصلحة الإناث، إذ أظهر الطالبات ميلا أكبر نحو التفكير الإيجابي....

- دراسة هافرين (Haveren,2004): بعنوان أثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات: الجنس، مستوى التعليم، بلغت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة ملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية، من مستويات مختلفة، استخدم مقياس للتفكير الايجابي والسلبي، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين سواء أكانوا في السنة الأولى أو الأخيرة فإنهم لا فروق جوهرية بينهم من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وفق متغير الجنس لصالح الطلاب الذكور، إذ أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي .

- دراسة ليوبميرسكي (Lyubomirsky,2002): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة تأثير التأمل الذاتي المركز في التفكير السلبي والقدرة على حل المشكلات، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (160) طالبا جامعي نصفهم ممن يعانون من القلق والنصف الآخر من الطلبة غير القلقين، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين التأمل الذاتي المركز وبين التفكير السلبي لدى الطلبة القلقين، كما توصلت الدراسة إن الطلاب غير القلقين والطلاب ذوي التفكير السلبي قد أظهروا فاعلية أقل لحل المشكلات المختلفة مقارنة بالطلاب غير القلقين، كذلك دلت النتائج على وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والقلق و متغير الجنس لمصلحة الإناث أي الطالبات قد أظهرن مستويات أعلى من الذكور على التفكير السلبي والقلق.

- دراسة ريببكا (Rebecca, 2003): هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، تكونت العينة من (284) طالباً وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وخرجت الدراسة بأن هناك تأثير جوهري لنمط التفكير الإيجابي في تعلم المفاهيم، كما أظهرت النتائج أن هناك ميل لدى أفراد العينة نحو التفكير الإيجابي، كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغير الجنس في نمط التفكير الإيجابي والسلبي...

-ثانياً: دراسات تناولت التوافق النفسي.

أولاً: الدراسات العربية:

- دراسة يامن سهيل مصطفى (2010-2009): هدفت الدراسة إلى التعرف عن العنف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في جامعة دمشق العامة، عينة البحث 396 طالب و طالبة من 23285 طالب و طالبات من طلاب ثانويات دمشق لسنة (2010-2009) وقد تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية، و قد توصلت إلى انه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط درجات أشكال العنف الأسري تبعاً لمتغير الجنس كما توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط درجات التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس....

-دراسة أماني حمادي شحادة الكحلوت (2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على مقارنة التوافق النفسي اجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة بغزة ، عينة الدراسة من (330) من أبناء العاملات وغير العاملات، استخدمت الباحثة إستبانة التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد الباحثة، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام T.test وبيرسون والفاكرونباخ، و خلصت الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات في المؤسسات غير الحكومية في مدينة غزة تعزى لمتغير الجنس...

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

أ : الدراسات التي تناولت التفكير السلبي / الإيجابي.

- تباينت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي والسلبي باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت كل من دراسة Hareven (2004) ودراسة Edmeads(2004)، دراسة بركات (2006) ودراسة قاسم (2009)، إلى التعرف على تأثير مستوى التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل في ضوء بعض المتغيرات، بينما هدفت دراسة Rebecca(2003) إلى الكشف عن تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الايجابي و السلبي و بين متغيرات الجنس، التخصص والمستوى الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، ودراسة ليوبميرسكي (2002) التي هدفت إلى التعرف على تأثير التأمل الذاتي المركز في التفكير السلبي والقدرة على حل المشكلات، في حين أن دراسة بشرى و وجدان (2009) هدفت إلى معرفة أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح، وأخيراً دراسة العبيدي(2013)، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والسلبي بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

- معظم الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي والسلبي أجريت على طلبة الجامعات، ما عدا دراسة كل من قاسم(2003) فقد طبقت على عينة من أفراد المجتمع.

- تتفق هذه الدراسة مع معظم الدراسات المتعلقة بالتفكير الايجابي في استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

- كما كشفت نتائج الدراسات عن وجود فروق في التفكير الايجابي للعديد من المتغيرات التصنيفية كالجنس ، فقد تبين أن الإناث أكثر ميلاً نحو التفكير الايجابي مقارنة مثل دراسة، Edmeads (2004)، بركات (2006)، الرقب (2006)، ودراسة العبيدي (2013) ، بينما أشارت دراسة Hareven (2004) ودراسة قاسم (2009) أن الذكور أكثر ميلاً نحو التفكير الايجابي مقارنة بالإناث. كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة في نمط التفكير الايجابي والسلبي يعزى لمتغير الجنس كدراسة ليوبميرسكي (Lyubomisky,2002)، دراسة ريبيكا (Rebecca,2003)، ودراسة العبيدي (2013). كذلك أظهرت النتائج عن وجود فروق في نمط التفكير السلبي وفق متغير الجنس ولصالح الإناث في دراسة ليوبميرسكي (Lyubomisky,2002).

ب:الدراسات التي تناولت التوافق النفسي:

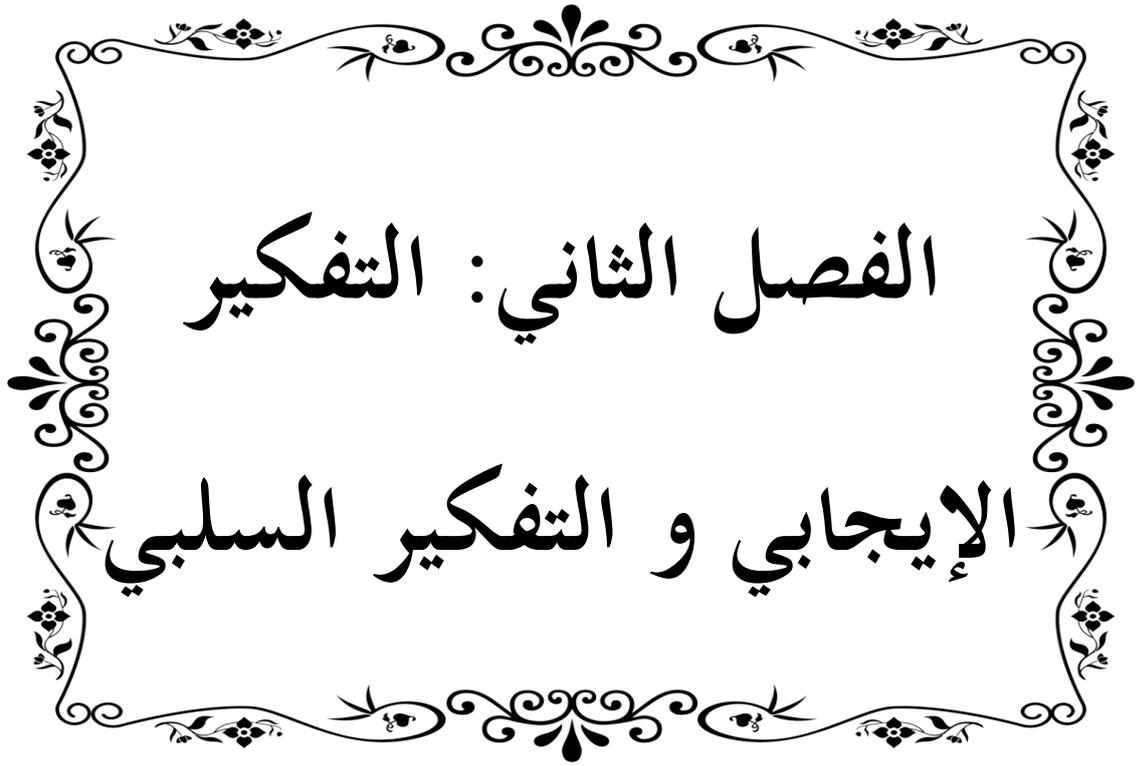
تباينت هي الأخرى أهداف الدراسات السابقة التي تناولت التوافق النفسي باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت كل من دراسة أماني حمادي (2011) إلى التعرف على معرفة مدى التوافق النفسي والاجتماعي في التحصيل في ضوء بعض المتغيرات، بينما هدفت دراسة يامن سهيل إلى الكشف عن علاقة العنف بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

- معظم الدراسات التي تناولت التوافق النفسي أجريت على طلبة الجامعات، ما عدا دراسة أماني حمادي (2011) فقد طبقت على عينة أبناء العاملات في المصانع الخاصة.

- تتفق هذه الدراسة مع معظم الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي في استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

- كما كشفت نتائج الدراسات عن وجود فروق في التوافق النفسي لبعض المتغيرات التصنيفية كالجنس فقد تبين أن الذكور أكثر توافقاً نفسياً مقارنة بالإناث وهو ما اثبتته دراسة

Cynthia et Paul (1995). بينما أشارت دراسة يامن سهيل (2010) و دراسة أماني حمادي (2011) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس.



الفصل الثاني: التفكير
الإيجابي و التفكير السلبي

التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

1. تعاريف للتفكير
2. تعاريف التفكير الإيجابي و السلبي
3. المظاهر التشخيصية للتفكير السلبي
4. سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الإيجابي
5. العوامل المؤثرة على التفكير الإيجابي و السلبي
6. التفكير و الإسلام
7. خلاصة الفصل

1-تعريف للتفكير:

1-1 : لغة :

-ورد في لسان العرب :

فكر: أي اعمل فكره، و جمع أفكار . (ابن منظور، 2003 ج/ص: 146/7)

الفكرة: هي صورة ذهنية لأمر ما . (ابن منظور، 2003 ج/ص: 146/7)

التفكير: هو نشاط ذهني وهو إعمال العقل في المعلوم للوصول إلى معرفة المجهول.

(ابن منظور، 2003 ج/ص: 146/7)

-يعرف التفكير في اللغة كما ورد في لسان العرب (الفكر بفتح حرف الفاء و الفكر

بكسر حرف الفاء ، إعمال خاطر في الشيء ، قال سيبويه ولا يجمع الفكر ولا العلم ولا

النظر ، وقد فكر في الشيء وأفكر فيه وتفكر بمعنى التفكير، التفكير اسم التفكير (ابن منظور

، 2003 ج/ص : 146/7)

2-1: اصطلاحا:

يعرفه زياد بركات: هو عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية

والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من فهم واستيعاب ومحاكمة واستدلال، وتذكر واسترجاع،

وهي تدور عادة حول موضوع ما، بشكل مترابط ومتناسق، وبتسلسل منطقي معقول.

(بركات زياد، 2006، 70)

تعرفه أماني سعيدة سيد ابراهيم: بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته،

والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حلّ المشكلات،

ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منظمة ذات طابع تفاولي تسعى إلى الوصول لحلّ

المشكلة ، أو أن التفكير الايجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة

المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير،

ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منظمة ذات طابع تفاؤلي. (أماني سعيدة سيد ابراهيم، 2005، 9)

2- تعريف التفكير الإيجابي و السلبي:

1-2 التفكير الايجابي:

يعرف بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته و التحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة و تدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى الى الوصول لحل المشكلة.

(العبيدي، 2005، 20)

ويعرف على انه المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة ايجابية ناجحة. (العبيدي، 2013، 129).

كما عرفه احد الباحثين على انه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة و باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح. (العنزي يوسف محيلان سلطان، 2000، 45)

يعرف إجرائيا :

- معنى التفكير الايجابي إجرائيا: بأنه المعتقدات و الآراء و الأفكار المتخذة في كل أمور الحياة و التي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب الجامعي من مشكلات بصورة متفائلة ايجابية ناجحة، و يقاس بالدرجة التي يسجلها الطالب أو الطالبة من طلاب جامعة غرداية على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

2-2 التفكير السلبي:

التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل. (زينب أولاد هدار ، 2015 ، 146)

والتفكير السلبي: هو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم بن الإنسان حيال نفسه ، يهمس لنفسه بأنه عاجز وغير قادر أو غير مستطيع ، وفاشل وغير محبوب الى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية . (زينب ، 2015)

وقد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان، كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو امتحان فشل فيه، فبدلاً من أن يستفيد منها نراه يعممها على حياته كلها، وبدلاً من أن ينسى ألمها فإنه يحييها في كل تجربة يقبل عليها. (زينب ، 2015)

فقد جعل النبي عليه الصلاة والسلام الكف عن السلوك السلبي في حال عدم القدرة على السلوك الإيجابي من افضل الأعمال.

كما نجد النبي عليه الصلاة والسلام ، ينبه أتباعه الى ان السلوكيات السلبية التي قد يقعون فيها هي في حقيقتها مما ينافي كمال استحقاقهم للهوية الإيجابية التي ينسبون أنفسهم اليها.

كقوله : عليه الصلاة و السلام >> و الله لا يؤمن، والله لا يؤمن، قيل : ومن يا رسول الله. قال : الذي لا يأمن جاره بوائقه <<

فجعل السلوك السلبي مناقضا للهوية الإيجابية للمؤمن الصادق في إيمانه (الرقيب، 2008 ، 14)

يعرف إجرائياً :

معنى التفكير السلبي إجرائياً: بأنه المعتقدات والآراء والأفكار المتخذة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب الجامعي من مشكلات بصورة تشاؤمية وسلبية أو المبالغة في تقييم الظروف والمواقف، ويقاس بالدرجة التي يسجلها الطالب أو الطالبة من طلاب جامعة غرداية على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

3- المظاهر التشخيصية للتفكير السلبي:

أظهرت الدراسات أن للتفكير السلبي بعض الجوانب المظاهر التشخيصية له وهي كالتالي: (العبيدي، 2013، 131-133)

أولاً: اضطرابات التفكير.

-سياق التفكير : يكون الانتقال من فكرة إلى فكرة أخرى دون أن يستكمل الفكرة الأولى أو الدوران حول نفس الفكرة مرات ومرات أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها، أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول الفكرة لا لزوم لها في سياق الحديث. (العبيدي، 2013، 131).

-محتوى التفكير: يكون على شكل أفكار غير مترابطة منطقياً أو على شكل أوهام وأفكار غير ثابتة ويدور التفكير هنا حول أحداث تشبه الأحلام، ويظهر هذا الاضطراب على شكل عدم قدرة الفرد على التفكير في المفاهيم المجردة التصورية، أو اللجوء إلى التفكير المبهم البعيد عن الأفكار الحقيقية للأشياء. (العبيدي، 2013، 131).

-اضطراب الشعور: أي ظهور حالة من الفتور والخمول في التفكير أو ما تسمى بحالة السبات في التفكير كما يظهر ذلك على شكل هذيان فكري بحيث يكون ذهن الفرد في هذه

الحالة ما بين اليقظة والنعاس ويصل أحيانا إلى حالة الإغماء التام. (العبيدي، 2013، 131).

-اضطراب الذاكرة : ويظهر ذلك على شكل زيادة القدرة على تذكر تفاصيل دقيقة جدا لبعض الخبرات التي مر بها الفرد، والتي يؤدي تذكره لها إلى حالة من الضيق والكدر والقلق ولا سيما في حالة الخبرات غير السارة ، أو أن يظهر ذلك على شكل فقدان الفرد لجزء من ذكرياته أو لذكرياته كاملة. (العبيدي، 2013، 131).

-اضطراب السلوك الحركي : ويظهر ذلك على شكل تكرار لبعض الحركات العصبية أو بعض التعابير و المفردات دون أن يكون لها حاجة أو ضرورة ، كما تظهر لدى الفرد في هذه الحالة بعض الحركات المقلوبة أو المصطنعة على شكل أنماط من السلوك الآلية غير المقنعة للموقف. (العبيدي، 2013، 131).

ثانيا: القناعات الخاطئة.

تؤدي القناعات الخاطئة والتفكير الخاطئ إلى مشكلات في التكيف وفي الصحة النفسية وفي ما يلي توضيح لبعض النماذج من هذه القناعات الخاطئة في التفكير:

-التعميم الزائد : بمعنى ان يحكم الفرد على مجموعة من الأشياء او الأفراد بناء على جزء أو مظهر واحد من هذه الأشياء. (العبيدي، 2013، 132).

-كل شيء او لا شيء: أي إعطاء أهمية مبالغ فيها لموضوع معين إذ يصبح هذا الموضوع محور تفكير الفرد ولا يجد بديلا له، ويسعى إلى تحقيقه دون غيره وقد يصل إليه وقد لا يصل كأن يقول لنفسه أما أن ادرس الطب مثلا أو لا ادرس إطلاقا. (العبيدي، 2013، 132).

-الجمال المطلقة: استخدام عبارات تقدم أحكام مطلقة قاطعة لا تأخذ الاحتمالات المختلفة بعين الاعتبار واستخدام مفردات لغوية في غير موضعها. (العبيدي، 2013، 132).

-استمرار الوضع القائم زمانياً: أي عدم الثقة بالمستقبل واستخدام الأفكار المتشائمة من الحياة على افتراض ان ما كان موجودا في الماضي سيبقى كما هو في الحاضر والمستقبل. (العبيدي، 2013، 131).

وتؤدي هذه القناعات الخاطئة إلى أخطاء وجمود في التفكير، والمشكلة في هذه القناعات الخاطئة مقاومتها المستمرة لأي محاولة للتعديل والتغيير إلى درجة كبيرة، حتى أن بعض الناس الذين يحملون مثل هذه القناعات على استعداد للتضحية بكل شيء دفاعاً عنها، ومن الأسباب التي تجعل من هذه القناعات الخاطئة مقاومة للتعديل والتغيير أنها:

-تمتاز بالخصوصية إذ لا يتم التعبير عنها شعورياً وإنما يعبر عنها بشكل لا شعوري وبالتالي - يصعب إدراكها من قبل الفرد بوضوح، فهو لا يتحدث عنها ولا يستطيع مناقشتها مع الآخرين لأنها خفية وغير ظاهرة. (العبيدي، 2013، 132).

-تظهر بعض هذه القناعات في مراحل الطفولة المبكرة فتصبح أساسية في حياة الفرد لا يستطيع الاستغناء عنها في سبيل التكيف مع متطلبات الحياة، وتتحول بذلك إلى أنماط من العادات الثابتة والراسخة في تفكير الفرد غير قابلة للتعديل والتغيير لقناعاته فيها. (العبيدي، 2013، 132).

-لا يتنازل عنها الفرد ببساطة وبسهولة لأنه قد توصل إليها من خلال فترة زمنية طويلة لدرجة ان بعض الأفراد الذين يحملون هذه القناعات الخاطئة يسعون إلى إثبات صحة هذه القناعات، بإتباع أساليب وطرق مختلفة لأنهم يفضلون ان يكونوا على حق أكثر من تفضيلهم لأن يكونوا أكثر سعادة وأكثر صدق وموضوعية، و من بين هذه الطرق والأساليب التي يلجأ إليها هؤلاء الأفراد:

1-التجاهل الانتقائي : إذ يحاول الفرد تجاهل المعلومات أو الأحداث أو المواقف أو الوقائع التي تنفي هذه القناعات أو تناقضها وتجنبه، ويبقى يثبت إدراكه كله حول المواقف والوقائع التي تميز هذه القناعات الخاطئة و تؤكد لها ولو أنها غير موضوعية.

(العبيدي، 2013، 132).

2-الانتباه الانتقائي: يركز الفرد حامل هذه القناعات الخاطئة انتباهه على اي ملاحظة تثبت قناعاته الخاطئة ولا يركز على دون ذلك. (العبيدي، 2013، 132).

3-المكافأة أو التعزيزات الزائفة اي محاولة الفرد لتفسير الوقائع التي يصادفها في حياته بشكل خاطئ بوصفها تتضمن مكافأة او تشجيع لهذه القناعات الخاطئة ، كما يحاول بعض الأفراد الذين يحملون هذه القناعات طلب الإطراء و المديح لهذه القناعات فإذا ما حصل الفرد على هذه التعزيزات والاطراءات بين الفينة والأخرى ممن حوله فإن هذه القناعات الخاطئة تزداد رسوخا وتثبتا لديه و تصبح أكثر مقاومة للإمحاء. (العبيدي، 2013، 132).

4-اختيار الأصدقاء: يقوم الفرد باختيار أصدقائه الذين يحملون قناعات تشبه قناعاته مما يؤدي الى ان يعمل كل فرد من أفراد هذه العلاقة على اختيار الوقائع و الأحداث التي تثبت هذه القناعات الخاطئة و انتقائها وروايتها و تكرارها بشكل يزيد من تركيز الانتباه عليها. (العبيدي، 2013، 132).

4-سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الايجابي:

بعد تحليل العديد من الدراسات التي عنيت ببحث نمطي التفكير الايجابي و السلبي . 2002 johnson بكار . 2003 الحمادي 2003 maurizio 2003 . 2003 . 2003 sharma العوضي 2004 Allergist paul 2004 moro . 2004 . 2004 whyte 2004 . Wools ton 2004 . Talin 2004 .

- أمكن إظهار السمات و الخصائص الأساسية للتفكير السلبي من خلال مقارنته بالتفكير الإيجابي , ذلك كما هو مبين في جدول المقارنة الآتي :

(الجدول رقم 01)

سمات التفكير السلبي	سمات التفكير الإيجابي
الفرد- صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب شديد الجمود (Dogmatism) غير قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطأها.	صاحب التفكير الإيجابي - المرن -فانه يدعن للحق ويتوق الى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا او مخالفا لها.
اللغة التي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تميل الى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم، ومفرداته قوية وصارمة، وموزة مغلقة وحاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي الأخر.	لغته و مفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ و العطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية قادر على الدخول في مناقشات و حوارات مثمرة و مفيدة بالنسبة له و للآخرين.
يتميز بتخلف الطرح و تدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة.	مداخلاته و طروحاته تمتاز بالسمو و الرقي حيث مفاهيمه و مقولاته منطقية , وقابلة للتعديل و التغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
يتصف الفرد ذو التفكير السلبي بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يهمله ان يلقي بالكلام الخشن و الجارح نحوهم ، دون ان يأبه بما يسببه لهم من أذى .	يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم نقده و ملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء و مفيد
يتصف بالثرثرة و إعطاء انطباع للآخرين بأنه مثقف و ان لديه إجابات لكل سؤال مهما كان نوعه وفي كل المواقف ، فهو يستخدم عدد معين من المفاهيم و المصطلحات والمبادئ الجاهزة والمحددة، و التي يستخدمها	يتصف بفكر مستدير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الأخر ، ويستخدم ما يناسب من مفاهيم و مصطلحات للموقف او موضوع النقاش دون زيادة او نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف و مقنع للطرف الأخر.

	<p>في كل موقف سواء كانت مناسبة او غير مناسبة ، وبالتالي يكون حديثه لا جدوى منه مليء بالمغالطات العلمية والمنطقية.</p>
<p>يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ,لأنه يدرك ان المثالية و الكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة الى تقنيع شخصيته بما يفيد ولا يلزم.</p>	<p>يميل الى إعطاء المستمعين له صورة مثالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها ، لكن سريعا ما تتكشف هذه الصورة وسريعا ما يراه الآخرين على حقيقته ، وسبب ذلك ناتج عن نقص في الشفافية وقلة الخبرة بواقع الحال بالنسبة له</p>
<p>امتلاكه أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.</p>	<p>يتمتع أيضا بضعف المعالجة وافتقاره للأساليب و الحلول الفعالة للمشكلات ، بسبب استخدامه للأسلوب التقليدي في البحث و التفكير و الذي لا يتناسب مع التصورات الجديدة و المعاصرة.</p>
<p>يحرص أصحاب التفكير الايجابي الا يقعوا في الإرباك ويساعدهم على ذلك امتلاكهم ناصية من الفكر و الثقافة و المرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة.</p>	<p>عادة ما يقع أصحاب التفكير السلبي في مواقف من الإرباك ويضعون أنفسهم في ورطات حرجة أثناء النقاشات المختلفة ، نتيجة للتناقضات الفكرية حيث لا يمتلكون الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعدهم على متابعة النقاش بموضوعية.</p>

5-العوامل المؤثرة على التفكير الايجابي و السلبي:

لاشك أن هناك جملة من العوامل المؤثرة على الفرد من خلال المجتمع و الأفراد هي التي تجعل من تفكير الفرد يتجه نحو الموجب أو السالب أو بأكثر دقة تجعل الفرد يفكر ايجابيا أو سلبيا ومن خلال الدراسات التي تعرضنا لها من خلال هذه الدراسة نجدها تتلخص فيما يلي:

1-التنشئة الاجتماعية و التحديات التي تواجهها : إذا تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي و الإسلامي اليوم نوعان من التحديات احدهما داخلي بمعنى نابع من المجتمع ذاته و أنظمتة و معايير و أنساقه المختلفة ، و الآخر خارجي بمعنى ان مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الايجابي . (الحمادي علي، 2003، 27)

2-الحروب لعل القول المشهور في هذا المجال بأن الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار (أطفال و شباب) هو اكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي و النفسي، لهذه الحروب على الأطفال و الشباب اذ تؤكد كثير من الدراسات و البحوث النفسية على ان اخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال و الشباب من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم ، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد و الفزع و التعاسة و العدوانية والعصاب النفسي و غير ذلك، إذ أن الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أفسى و اشد مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية و أكثر رسوخا في الذاكرة.

3-المناخ الأسري : لا يوجد هناك من المؤسسات او الهيئات التي تستطيع ان تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد ومن أهم السمات المميزة لهذا المناخ الأسري:

أ: تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير و إتباع أسلوب الحوار و النقاش و التفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر و أسلوب الطاعة العمياء وذلك من خلال ما تقدمه من شعور بالأمن و الاطمئنان للطفل.

ب: التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالعسوة و التهديد و التوبيخ و السخرية و العقاب البدني و المعنوي او التدليل الزائد، و النبذ و الإهمال ، او التذبذب و عدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء.

ج: توفير مثيرات متنوعة و مختلفة و عديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم للاختبار من بينها ما يناسب قدراتهم و ميولهم و اتجاهاتهم.

4- المدرسة: المدرسة مؤسسة اجتماعية و تربية تقوم بعمليات التعليم و التربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما:
الأولى: تتعلق بنقل التراث و المحافظة عليه.
الثانية: تتعلق بالتغيير ومواكبة التطور.

فالنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين ، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت المعارف و تعددت و أصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها ، وتمشيا مع سياسة ديمقراطية التعلم و التعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها و النامية إلى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها أبنائها العلوم و المعارف المختلفة و المتطورة ، وبالرغم من أن قيام المدرسة في سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيرا من مهامها ، لكنها لا يمكن ان تحل محلها بأي حال من الأحوال وبقيت تلك المؤسسات لا سيما الأسرة تعمل في خط متواز من المدرسة ، والمدرسة هي المؤسسة التربوية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد، بمعنى أنها تمتاز عن غيرها من المؤسسات بتقديم الخدمات التعليمية و التربوية بشكل مخطط و منظم

حسب العمر الزمني و العقلي للتلميذ ، و هذا غير متوفر بأي من المؤسسات الأخرى على أهميتها ، والمدرسة يشكل عام مثلها مثل المؤسسات المختلفة، تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائيا و تتساند وظيفيا للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقائها ، و هذه العناصر تتفاعل في إطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي، وهي تحدد ما يطلق عليه فاعلية المدرسة ، ومن هذه العناصر المعلم والمتعلم و مدير المدرسة والمنهاج و التقنيات و الوسائط المستخدمة و التقويم ، و كلما حصل هناك قصور أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه العناصر انخفضت فاعلية المدرسة كمؤسسة تعليمية و تربية.

5- شعور الفرد بالنقص و الدونية : يعد هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط التفكير و أسلوبه لدى الفرد فتجعله تفكيرا ايجابيا أو سلبيا ، وهناك عدة أسباب تؤدي إلى إحساس الفرد بالنقص و الدونية أهمها:

أ: التربية غير السليمة يؤكد معظم علماء النفس على أن التربية و التنشئة الخاطئة لها تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي و الاجتماعي و توجيه سلوكه توجيها سويا ، فان قامت التربية و التنشئة على الخوف و التوتر و الانفعال و الصراع الدائم و المتكرر ، فإنها تؤدي إلى بلورة شخصية مضطربة لدى الأفراد و هذا ينعكس في سلوكه وفي استعداده للإصابة بالأمراض النفسية و العقلية لذا ، فإنه لا بد من توفير أساليب تربية يسودها التعاطف و الحنان بين أفراد الأسرة ، و توفير تربية تحترم الفرد و تتقبل مشاعره واتجاهاته.

ب: الحرمان والقيود الاجتماعية ينشأ الفرد في مجتمعات و منذ الطفولة المبكرة لنظم اجتماعية قمعية تقوم على الحرمان و السيطرة ، و تتعدد أشكال هذا الحرمان فقد يكون حرمانا ماديا أو من المكانة الاجتماعية أو في إبداء الرأي بحرية فكل ذلك يحد من قدراته و من تفكيره الايجابي ويجعله عرضة للاضطراب الفكري و التطرف فيه (بركات، 2006 ، 14)

6- وسائل الإعلام المختلفة : لا شك أن هناك تأثير مباشر للتقانة و البث الفضائي ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة على سلوك المتابع و تفكيره وكذا في تقلب مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم و قدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية، ان سهولة الوصول إلى المعلومة من خلال شبكة الأنترنت تؤدي الى ركون الأفراد إلى الوسائل و التقنيات دو ان يستخدم تفكيره. (بركات ،2006، 15)

6-التفكير في الإسلام:

لا شك وان الإسلام اعطي العقل و التفكير اهمية بالغة في حياة المسلم بل وفي حله وترحاله فلقد جاءت في القرآن الكريم آيات كثيرة تحث عن التفكير في ملكوت السماوات والأرض، و جعل التفكير من السمات المميزة لأصحاب العقول الراجحة ، قال تعالى (ويتفكرون في خلق السماوات و الأرض) أ ل عمران 191 ، و الآيات في التفكير واستخدام العقل كثيرة جدا ، حيث ورد التفكير كعملية او صورة من صور التفكير في القرآن أو كدعوة لعمليات عقلية مطلوبة للإنسان العاقل الفاعل ورد كمصطلح صريح (17) مرة في (12) سورة من القرآن، فيها (12) مرة من السورة المكية و (5) مرات في السور المدنية و التفكير يتضمن صوراً عقلية ، و عمليات متضمنة فيما دونه من انواع التفكير : كالتعقل و التذكر، و التدبر، والنظر. (الأغا و الزعانين ، 2003 : 60)

ولقد بين الله سبحانه و تعالى أن منهج الكافرين في التفكير في أخذ الأشياء وردها مبني على الظن الذي لا يغني من الحق شيئاً .

قال تعالى (و ما يتبع أكثرهم الا ظنا ان الظن لا يغني من الحق شيئاً). (يونس 36)

اما السنة النبوية تجد أن الرسول عليه الصلاة و السلام و جهنا الى التفكير و التأمل في الكون ، وما فيه من آيات دالة على وحدانية الله و كمال قدرته ، فعن عطاء قال : دخلت أنا و عبيد ابن عمر على عائشة رضي الله عنهم فقال عبد الله بن عمير : حدثينا اعجب

شيء رأيت من رسول الله صلى الله عليه وسلم فبكت وقالت : قام ليلة من الليالي فقال يا عائشة ذريني اتعبد لربي فقلت : و الله إني لأحب قريك و أحب ما يسرك فقالت : فقام فتطهر ثم قام يصلي فلم يزل يبكي حتى بل حجره ثم بكى فلم يزل يبكي حتى بل الأرض وجاء بلال رضي الله عنه يؤذنه بالصلاة فلما رآه يبكي قال : يا رسول الله ، تبكي وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك و ما تأخر ؟ قال: أفلا أكون عبدا شكورا ؟ لقد نزلت علي الليلة آيات ويل لمن يقراها ولم يتفكر فيها" وتلى قول الله تعالى (ان في خلق السماوات و الأرض و اختلاف الليل و النهار لأيات لأولى الألباب . الذين يذكرون الله قياما و قعودا و على جنوبهم و يتفكرون في خلق السماوات و الأرض ربنا ما خلقت هذا سبحانك فقنا عذاب النار . ربنا انك من تدخل النار فقد أخزيته و ما للظالمين من أنصار) . (الأيات 190.191.192) ال عمران

ومن تم وجه صحابة رسول الله الناس الى التفكير و اعمال فكرهم فيها هو عمر الفاروق رضي الله عنه و ارضاه بوجه ابا موسى الأشعري رضي الله عنه عندما بعثه واليا على اليمن الى استعمال تفكيره وفهمه و القياس فيما لم يرد فيه نص حيث روى عن عمر ابن الخطاب - رضي الله عنه - انه كتب الى ابي موسى الأشعري " الفهم " فيما أدلى اليك مما ورد عليك مما ليس في قرآن و لا سنة ، ثم قايس الأمور عند ذلك ، و اعرف الأمثال ثم اعمد فيما ترى الى أحبها الى الله و أشبهها بالحق. (مسند الفاروق، 546/2)

خلاصة الفصل:

تعرضنا من خلال هذا الفصل الى التفكير من حيث انه سلوك بشري بشقيه الإيجابي والسلبي ، بحيث انه من خلال طريقة التفكير تكون النتائج فإذا كان التفكير ايجابيا تكون النتائج ايجابية و ان كان التفكير سلبيًا تكون النتائج كذلك ، ولا شك ان التفكير السلبي يرتبط بالصحة النفسية، و بالتالي يرتبط بالوضع الصحي العام للفرد و ازدياد الحالة المرضية للمريض مما يجعل الفرد ينظر الى حياته وحياته من حوله بشكل مظلم و تنفّاقم مشاكله ومعاناته و يجعله تفكيره السلبي في اكثر تعاسة و تشاؤم في منهج تفكيره ، والعكس صحيح ، فالتفكير الإيجابي يجعل الفرد اكثر ايجابية و ديناميكية فالطالب الجامعي الذي يتسم بالتفكير الإيجابي يمكنه تحقيق اهدافه ببسر وسهولة واول هذه الأهداف ولا شك تحصيله الدراسي و بالتالي ارتفاع دراجته مما يجعله اكثر سعادة و حيوية ، و يمكنه من تحقيق صحته النفسية .



الفصل الثالث
التوافق الجنسي

التوافق النفسي

1. تعاريف للتوافق النفسي
 2. التوافق و التكيف
 3. ابعاد التوافق و مجالاته
 4. النظريات المفسرة للتوافق
 5. التوافق و حيل الدفاع
 6. خصائص عملية التوافق
 7. التوافق و الصحة النفسية
 8. التوافق و الإسلام
- خلاصة الفصل

1- تعاريف للتوافق النفسي:

1-1: لغة:

ورد في لسان العرب:

بمعنى الوفاق و التوافق أي الاتفاق و التظاهر و وفق الشيء ما - لاعمه ، وقد وافقه موافقة و وفاقا و اتفق معه و توافقا"

ورد في معجم نور الدين الوسيط:

توافق - مصدر توافق أي التطابق و التلاؤم و التناغم ، و توافق الشيطان بمعنى تطابقا و تلاءما"

ورد في معجم الوسيط:

التوافق يعني أن يسلك المرء مسلك الجماعة و يتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق و السلوك"

1-2- اصطلاحا :

أ. في معجم علم النفس:

العلاقة التي تحدث بين الفرد و محيطه وذلك حيث ترضى دوافعه و حوافزه"

(فاطمة حولي، التوافق النفسي للوالدين و انعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة، 2012، 15)

ب. في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي:

العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة أو صحية مع بيئته ماديا واجتماعيا"

(فاطمة حولي، 2012، 15)

ج. معجم المصطلحات التربوية و النفسية:

تلاؤم الكائن مع بيئته أما بتغيير سلوكه أو بتغيير بيئته أو بتغييرهما معا" (فاطمة 2012، 16)

د. في معجم علم الاجتماع :

مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الفرد لإشباع حاجاته أو التغلب على صعوبة أو اجتياز معوق أو العودة إلى حالة التوافق و التلاؤم و الانسجام مع البيئة المحيطة" (فاطمة، 2012، 16)

هـ- في الإحصاء :

تغيير أو تعديل تجربة على القيمة الإحصائية من أجل تصحيح هذه القيمة تحسبا لاحتمال وقوع خطأ دائم في القياس" (فاطمة، 2012، 16)

3-1: تعريف التوافق في المعاجم والموسوعات النفسية الأجنبي.

أ: في المعاجم الأنجلو أمريكية:

موسوعة أيزنك:

التوافق AJUSTEMENT حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما، أي تلاؤم بين الفرد و البيئة الاجتماعية وهي العلمية التي يمكن بها الوصول إلى هذه العلاقة المتلائمة. (فاطمة، 2012، 16)

معجم ولمان:

التوافق هو علاقة متلائمة مع البيئة تنطوي في القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتجيب على معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعانها الفرد، وهو التغيرات

والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية ، بحيث يستطيع الفرد إقامة علاقة متلائمة متكيفة مع البيئة. (فاطمة، 2012، 17)

موسوعة ايدلبرج:

يقصر على مصطلح التكيف وهو كما يلي " : التكيف هو تكامل الحاجات الفيزيائية مع شروط ومتطلبات العالم الخارجي ومقتضيات الأنا الأعلى" (فاطمة، 2012)

معجم أنجلش و انجلش:

التوافق هو اتزان ما بين كائن عضوي وبيئته المحيطة، حيث لا يوجد تغير في المثير الذي استدعى استجابة فما من حاجة مشبعة، وكل الوظائف الاستمرارية للكائن العضوي تعمل بشكل عادي، وهو أيضا حالة قوامها علاقة متلائمة، ومتكيفة مع البيئة حيث يستطيع الفرد البلوغ إلى إشباع معظم حاجاته مناسب مع المتطلبات الفيزيائية، والاجتماعية المفروضة عليه وهو عملية لإجراء التغيرات اللازمة في الشخص يقوم بها الفرد في الداخل أو بيئته للبلوغ إلى التوافق النسبي " (فاطمة، 2012)

4-1 : تعريفات بعض علماء النفس الأجانب و العرب . (فاطمة، 2012، 18)

يعتبر شافر (1955) الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع تلك الحاجات، ولكي يكون الفرد سويا لا بد أن يكون توافقه مرنا ولديه القدرة على تقديم استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة" . (فاطمة حولي ، 2012 : 18)

وبالنسبة لشوبن فالتوافق هو " السلوك المتكامل ، أي السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الإستغلال للإمكانات الرمزية، والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان وتؤدي إلى بقائه وتقبله للمسؤولية، وإشباع حاجاته وحاجات الغير "

و التوافق عند صلاح مخيمر 1972 هو " تلك العملية التي تتيح للفرد تحقيق ذاته، وإمكانياتها، و خفض توتراته استعادة لاتزانه الداخلي وتلاؤما مع متطلبات البيئة، أو هو اتزان بين شخصية الفرد وبيئته" (فاطمة، 2012)

وبراه دسوقي 1974 على أنه " إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا على النفس، و الارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة" (فاطمة، 2012)

وبالنسبة لحامد زهران 1974 فهو " عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة الطبيعية، والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته" (فاطمة حولي ، 2012 : 19)

أما محمد بن إسماعيلي (2007) فيرى أن التوافق هو " تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته، ومجتمع، ومعاييره الاقتصادية، والسياسية ، والخلقية". (فاطمة، 2012)

أما التوافق عند مصطفى خليل الشراوي فهو " العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به و لهذا التوافق جناحان هما التلاؤم و الرضا" (فاطمة، 2012، 19)

من خلال التعريفات السابقة يظهر جليا ان مفهوم التوافق مرتبط بمفهوم الشخصية المتزنة السوية ارتباطا وثيقا لأن مظاهر وسمات الشخصية السوية ارتبطت بمفهوم التوافق.

2- التوافق والتكيف:

يشيع الخلط بين مفهوم التوافق (ajustement) ومفهوم التكيف (adaptatiom)

لا إلى حد الترادف فحسب ولكن إلى حد المطابقة.

الأول مفهوم إنساني خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته، وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته، والثاني مفهوم قد يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي فهو مصطلح مستمد أساساً من علم البيولوجيا. (عبد اللطيف مدحت ، 1990 ، 82)

فالتكيف يشمل الكائن الحي بعامة (الإنسان ، الحيوان و النبات) اتجاه البيئة المادية التي يعيش فيها، و الكائن الحي لكي يتمكن من العيش في بيئة ما لا بد من أن يكيف نفسه لهذه البيئة، وقد تحدث تحورات للكائن الحي ليتمكن من مواجهة مشكلات وصعوبات مفروضة عليه من البيئة. (محمد جاسم العبيدي ، 2009 ، 15)

3-أبعاد التوافق و مجالاته:

يحدد بعض العلماء أبعاد التوافق الرئيسية إلى خمسة أبعاد و هي : التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري، التوافق المدرسي، التوافق الجسمي (كامل، 2001، 30) في حين يرى البعض الآخر أن له ثلاثة أبعاد و هي التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني. (حامد عبد السلام زهران 1997 ، 27)

ولا شك أن التوافق له بعدين رئيسيين هما التوافق الشخصي و التوافق الاجتماعي، ويمكن الحديث عن التوافق من خلال الأبعاد الأساسية التالية :

-التوافق النفسي:

يعتبر التوافق النفسي - الشخصي - البعد الأساسي الأول من مجالات التوافق حيث إنه يعمل على الصعيد الداخلي للفرد، و الطريقة التي ينظر بها نفسه التي بين جنبيه وإلى المجتمع من حوله، ويتضمن التوافق الشخصي السعادة مع النفس، و الرضا عن النفس، و إشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية، والعضوية، و الفسيولوجية، والثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي. (زهران، 1997 ، 29)

كما أن التوافق النفسي يشمل التحرر النسبي من التوترات و الصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية عن الذات ، وحالة الاتزان الداخلي للفرد تمكن صاحبها من التعامل مع الواقع والبيئة بطريقة سليمة تحقق للفرد ذات المسببة. (الشحومي عبد الله 1989 ، 21)

كما أن التوافق مع الذات يقع ضمن التوافق النفسي بحيث تكون فكرة المرء عن نفسه، وعن ذاته حقيقية فيها تطابق مع واقعه، أو كما يدركها الآخر عندها يكون الشخص متوافقا مع ذاته، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أدى هذا به إلى الغرور، و التعالي مما يفقده التوافق مع الآخر كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدن عن الواقع أو عن ادراك الآخرين له، وهنا يتسم سلوكه بالدونية (والإحساس بالنقص) و تضخيم ذات الآخرين ويؤدي به ذلك إلى سوء التوافق. (الطيب محمد عبد الظاهر، 1994 ، 33)

ويعتبر التوافق الانفعالي أحد أبعاد التوافق النفسي، حيث إن من سمات الشخص السوي أن يكون متوافقا انفعاليا، و يعني مدى ما يتمتع به الفرد من قدرة على ضبط النفس، وتحمل مواقف النقد، و الإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق، و الشعور بالأمن، والاطمئنان بعيدا عن الخوف و التوتر. (دسوقي كمال، 1996 ، 20)

وعلى هذا الأساس فإن التوافق الانفعالي يتمثل في عدة اتجاهات ، قدرة الفرد في مواجهة المؤثرات النفسية مثل الانفعالات كالخوف، والقلق وهذه المواجهة تتسم بالتوازن فلا يوجد إنسان لا يخاف أو لا يصاب بالقلق أحيانا، ولكن الخوف أو القلق ينبغي أن يكون على قدر المؤثرات الخارجية، ويحاول الإنسان تجاوزها فمن هنا يبرز التوافق أو الاتزان الانفعالي. (أبو شمالة حسين، 2002 ، 30).

- التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون و التسامح والإيثار، لا يشعر بما يعكرها من العدوان أو الريبة أو الاتكال أو عدم الإكثارات لمشاعر الآخرين

معا، وأن يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين. (احمد سهير كامل، 1999، 22) و يتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، وتقبل التغيير الاجتماعي، والعمل لخير الجماعة، والتفاعل الاجتماعي السليم في إقامة علاقات طيبة، وإيجابية مع أفراد المجتمع مما يؤدي إلى الصحة الاجتماعية.

(حامد عبد السلام زهران، 1997، 27)

ويرى الباحث أن الفرد يكون متوافقا اجتماعيا عندما تكون له القدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية، و متينة يسودها الاحترام، و بيسر وسهولة، والمحافظة عليها لفترات طويلة قد تمتد العمر كله فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه.

- التوافق الأسري:

ويقصد به تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره و تحبه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة ، و التعاون بينه وبين افراد الأسرة، و مدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية. (الحجار، 2003 : 17) فالتوافق الأسري يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار، و التماسك الأسري، و القدرة على تحقيق مطالب الأسرة ، وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما، وبينهما وبين الأبناء بعضهم، و البعض الآخر حيث تسود المحبة، والثقة، والاحترام المتبادل، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية. (علي و شريت، 2004 : 130)

- التوافق الجسمي (الصحي):

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية، والعقلية، والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته، وإمكاناته، و تمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط، والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة، والالتزان وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل

دون إجهاد أو ضعف لهمة و نشاطه. (شقير, 2003 : 5) وخير ما يذكر في هذا المقام حديث المصطفى عليه الصلاة والسلام " من أصبح منكم آمنا في سربه ، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها " (صحيح الجامع 1988 , 1044) فتمتع الإنسان بالصحة و العافية دليل على انه يمتلك الكثير وقد حيزت له الدنيا.

-التوافق المدرسي:

المدرسة الحضان الثاني في الأهمية بعد الأسرة فهي النواة الأساسية الثانية التي تشكل شخصية الفرد، و تؤثر فيه إلى حد كبير، ولا بد أن تكون العلاقة المتبادلة بين الفرد، و هذه المؤسسة علاقة توافقية إيجابية، وبعد الفرد متوافقا مدرسيا إذا كان في حالة رضا عن انجازه الأكاديمي، أو في علاقاته مع مدرسيه، و زملائه و العاملين بالمؤسسة التعليمية. (دمنهوري رشاد , 1996 : 86) فقد عرفا علي وشريت التوافق المدرسي بأنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة، التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة، والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية، و مكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي، وبعد اجتماعي أما، المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة، و الزملاء و أوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت : وقت الدراسة ووقت الفراغ وقت المذاكرة وطرق الاستذكار. (علي وشريت, 2004 : 131) وللتوافق مؤشرات تتمثل في بناء الفرد علاقات حميمية مع الأصدقاء و الأقران ، في المدرسة وشعوره أنه محبوب بينهم ، و تبادل الاحترام معهم ولديه ثقة بالأخريين سواء كانوا مدرسين أو طلبة و إداريين.

-التوافق الزوجي :

ترى دوري أن التوافق الزوجي هو استعداد للحياة الزوجية، و تحمل مسؤولياتها من خلال التفاعل الإيجابي، و الثقة المتبادلة للعلاقة المتناغمة بين الزوجين للوصول إلى تذليل المشكلات التي تعترض حياتهما. (الدوري سعاد معروف، 1989 ، 39) بينما تحدث خليل

عن التوافق الزوجي وعرفه بدرجة أدق على أنه درجة التواصل الفكري، الوجداني، والعاطفي، و الجنسي، بين الزوجين بما يحقق لهما اتخاذ أساليب توافقية سوية، تساعدتهما في تخطي ما يعترض حياتهما الزوجية من عقبا، و تحقق أقصى قدر من السعادة والرضا. (خليل، 2000، 22) وبالتالي يكون التوافق الزوجي عملية التأثير المتبادل بين الزوجين، بحيث يتوقف سلوك أحدهما على سلوك الآخر في مواقف الحياة الزوجية، وهو قدرة كل من الزوجين على التواءم مع الآخر ومع مطالب الزواج، ونستدل عليه من أساليب كل منهما في تحقيق أهدافه من الزواج، و في مواجهة الصعوبات الزوجية و في التعبير عن انفعالاته ومشاعره، وفي إشباع حاجاته من تفاعله الزوجي. (الداهري صالح حسن، 2008 ، 82) فمن خلال ما سبق يتبين أن التوافق الزوجي هو عملية تحقيق الذات من خلال الطرف الآخر، أي الزوج أو الزوجة فكل طرف يحقق إشباعه من خلال الطرف الآخر، وبذلك تتحقق السعادة والحب و تستمر الحياة في أبها حلها، و بالتالي ينعكس ذلك الشعور على الأبناء و الأسرة ككل، و بذلك يحقق الأبناء دواتهم و رغباتهم.

-التوافق المهني:

ويتضمن تحقيق السعادة و الرضا على صعيد العمل كما يتضمن الاختيار المناسب للمهنة، والاستعداد لها علما وتدريبيا والدخول والاندماج فيها وتحقيق الانجاز، والكفاءة، والإنتاج، لكل متطلباتها كما يتضمن أيضا الشعور بالرضا والنجاح في إطار الموازنة بين الفرد و العمل المناسب، الذي يقوم به نظرا لأن وضع الفرد المناسب في العمل الملائم يستهدف تحقيق التوافق بين الفرد و عمله ليساعد الشخصية ، و خبراته في مجال عمله بما يحقق له الرضا، و الإشباع لحاجاته الأساسية في إطار مهنته، ويستهدف التوافق المهني أيضا انتقاء الأفراد الأكفاء لأداء العمل بنجاح حتى تتحقق الكفاية الإنتاجية المنشودة حيث يكون الابتكار، و التعديل، و التغيير، طبقا لما يتوفر لدى الفرد من قدرات و طاقات إبداعية و ابتكارية، من هنا يشعر الفرد الكفاء بأن متطلبات العمل والمهنة في مستواه مما يزيد من

واقعيته نحو العمل، والإنتاج بنفس مشرقة و هو ما يشير إلى تحقيق التوافق النفسي المهني.
(خطيب محمد , 2000 : 500)

4- النظريات المفسرة للتوافق:

يرى بعض علماء النفس إلى أن التوافق، هو السواء و الخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية، و القدرة على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الإجماع فإن لكل مدرسة و نظرية نظرها في تحديد مفهوم التوافق و عملياته و عوامله، فيما يلي عرض لأهم النظريات المفسرة للتوافق:

- فرويد : freud

يرى أن الشخصية السوية رهن بقوة الأنا و هو يرى في الشخصية ثلاث مكونات أساسية:

الهو: ويشير إلى الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزود بها و هي تمثل الطاقة الأساسية للسلوك عند الإنسان، وهي تدفعه إلى النشاط والحركة لإشباع الدوافع وهذه الطاقة تتضمن غريزتين أساسيتين هما غريزتا الجنس و العدوان. (علي وشريت ، 2004 ، 156)

الأنا super ego : ويقوم بدور الرقابة والردع ويشير إلى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في الجماعة. (شانلي، 2001 ، 69)

هو نوع من التحكم الفردي الداخلي يمثل القيم و الأخلاق والدين و الضمير لدى الفرد، ففي خلال مراحل نمو الطفل الأولى فإنه يتعلم السلوك السوي واللا سوي سواء من الأبوين أو المجتمع ككل، حيث ينمو الطفل الأول، ما يسميه فرويد الأنا الأعلى من خلال عملية (التوحد) التي تتمثل بالمقارنة و الموازنة و التي يتعلم من خلالها الطفل التمييز بين الغث والسمين، كما يحدث في بناء الأنا، وباستمرار عملية التوحد خلال مراحل النمو نجد أن الأنا

الأعلى يبني السلوك الاجتماعي المتمثل في القيم والأخلاق والعادات والتقاليد وتصبح في مجموعها المكون الأساس لنا الأعلى. (خطيب، 2000 ، 207)

ب: ادلر Adier

يعتبر هذا العالم من العلماء وهو من المنشقين على العالم فرويد وقد عاب عليه انه غالى في تقدير العامل الجنسي، و رأى أن الشعور بالنقص والقصور هو الدافع الأساسي عند الإنسان في شعوره بالإحباط أو السعادة. (كفاي علاء الدين، 1990 ، 401)

حيث اعتقد ادلر أن الطبيعة الإنسانية تعد أساس الأناية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتماما اجتماعيا قويا ينتج عن رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة والسيطرة. (عبد اللطيف مدحت ، 1996 : 86)

ت: النظرية السلوكية.

يتفق معظم السلوكيين على أن سلوك الفرد عبارة عن عملية ديناميكية بمعنى أن الفرد لا يتأثر فقط بالبيئة المحيطة به بشكل سلبي، بل يؤثر فيها كما يتأثر بها نتيجة لهذا التأثير والتأثر المتبادل يتحدد الشكل النهائي للسلوك. (جامعة القدس، 2000 ، 75)

حيث أن مفهوم التوافق عند السلوكيين هو اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة، والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد، وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه وحاجاته، وبذلك تدعمت وأصبحت سلوكا يستدعيه الفرد كلما واجه نفس الموقف مرة أخرى. (كفاي ويشير 1967، 33-34)

إن بعض علماء المدرسة السلوكية اختلفوا في حدوث عملية التوافق، مثل واطسون وسكنر رأوا أن عملية التوافق تتم بدون قصد وبصورة آلية عن طريق الإثبات البيئية، في

حين يرى باندورا وماهوني، أن بعض عمليات التوافق تتم بصورة قسدية واعية تماما، ويرون أن السلوك التوافقي هو الذي يؤدي إلى خفض التوتر الناتج عن إلحاح دافع معين و الفرد يتعلمه، ويميل إلى تكراره في الموقف المماثلة، كما يرون أن الشخصية ليست إلا جهاز العادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الفرد، والسلوك التوافقي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات.

(السندي محمد شعاع، 1990، 23)

وسوء التوافق عند السلوكيين يتمثل في عدم قدرة الفرد على ملاحظة النتائج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معين، كما يتضمن صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات في جميع الأحوال مهارات أو سلوكيات متعلمة وهي قابلة للتغيير في أي وقت من عمر الإنسان. (منصور ، 2006 ، 80).

النظرية الإنسانية:

ينظر علماء النظرية الإنسانية ان الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته و تحقيق التوازن وانه ليس عبدا للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون. (عبد اللطيف مدحت ، 1993 ، 58)

أن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة، و تكوين مفهوما سالبا عن ذاته و تمثل نظريتي روجرز و ماسلو أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالا التوافق بتحقيق الذات، ويرى روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وانه يتصف بعدة صفات أهمها:

-الإنفتاح على الخبرات: حيث يكون هذا الشخص مدركا وواعيا لكل خبراته فهو ليس دفاعيا ولا يحتاج إلى تنكر أو تشويه لخبراته.

-الإنسانية :هؤلاء الأشخاص لديهم القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل لحظة من لحظات وجودهم فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة فهم لا يحتاجون الى تصورات مسبقة لكل فكرة او موقف لتفسير ما يحدث.

-الثقة : و هؤلاء الأشخاص قد يأخذون آراء الناس الآخرين وموافقة مجتمعهم في الحسبان لكنهم لا يتقيدون بها كما أن محور أو نواة اتخاذ القرار موجودة في داخلهم لتوفر الثقة في أنفسهم.

-الحرية: فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي خيرات حرة و يوظفون طاقاتهم إلى أقصى حد ويشعرون ذاتيا بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم و يستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك . (انجلر ، 1991 ، 66)

فأصبحت المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات يرى أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغيير. (أبو شمالة أنيس ، 2002 ، 18)

أما ماسلو فقد اتفق مع روجرز أن السلوك التوافقي والصحة النفسية بشكل عام ترتبط بتحقيق الذات، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية، يحقق الإمكانيات الموجودة لديه ووضع لهؤلاء خصائص معينة كمؤشر للتوافق الجيد أهمها:

1-يدركون العالم كما هو لا كما يحبون.

2-يميلون الى البساطة و التلقائية.

3-لديهم تقبل واحترام لدواتهم وللآخرين وللطبيعة ولديهم قدرة على الاستمتاع بالحياة.

4-يستطيعون التركيز على المشكلات التي تواجههم والتفكير بالمشكلة بطريقة منطقية.

5- لديهم تفكير مستقل رغم توافقهم مع القيم الثقافية لمجتمعهم إلا أن لديهم القدرة على نقد هذه القيم.

6- لديهم القدرة على التجديد لذا لا يعانون من الملل.

7 - لديهم القدرة على إقامة علاقات شخصية قوية مع الآخرين وصدقات ثابتة لديهم حاجة إلى الخصوصية لا يزعجون من وحدتهم في بعض الحالات.

9- لديهم حس ديمقراطي فهم بعيدون عن إطلاق الأحكام المسبقة على الآخرين.
(الحجار، 2003، 37)

وبما أن الشخصية المتوافقة هي التي تتمتع بالتوازن بين الفرد و ذاته من جهة وبين مجتمعه ، إضافة إلى قبول الذات والرضا الاجتماعي، فلا بد من الإشارة إلى أن هذه المشاعر تتشكل ضمن محددات تتكامل فيما بينها و يعتبر كل من الوراثة و البيئة جانبا منها ، ولا يمكن الحكم على الفرد من جانب أو اتجاه معين دون النظر للجوانب الأخرى .

5- التوافق وحيل الدفاع النفسي:

تعتبر حيل الدفاع النفسي التي ينتهجها الفرد من الأساليب الغير مباشرة لإحداث إحداث التوافق النفسي ، وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد من وظيفتها تشويه الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل و التي تهدد أمنه النفسي، و هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس و احترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي .

وتعتبر هذه الحيل أسلحة دفاع نفسي تستخدمها الذات ضد الإحباط والصراع والتوتر والقلق كما أنها عبارة عن محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال، وهي حيل تحدث لدى كل الناس السوي واللاسوي، العادي والشاذ، الصحيح والمريض، ولكن

الفرق بينهما هو نجاح الأول وإخفاق الثاني باستمرار، ووجودها بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني. (زهران، 38)

ويمكننا أن نتطرق إلى أهم هذه الحيل حسب الشيوخ و الأكثر استمالا بشيء من الشرح اليسير على النحو التالي:

1-التعويض: Compensation

وهو باختصار شديد أسلوب دفاعي نفسي يستخدمه الفرد عند شعره بالإحباط و قد يكون شعوريا او لا شعوري ، فقد يكون شعوريا إذا كان الفرد مدركا لما يفعله ويعرف طبيعة الدوافع التي توجهه ، وهو لا شعوري إذا كانت تصرفات الفرد لعوامل و مسببات لا يعرف صاحبها مصدرها ، وهناك ثلاثة طرق لمواجهة الشعور بالنقص:

أن يحاول الشخص التعويض عن النواحي التي يشعر بالنقص فيها و ينجح مما يجعله يرضى عن نفسه، او يفشل في القيام بتعويض ناجح فيلجأ الى عملية تعويض تخرجه عن الحدود المقبولة اجتماعيا ، وأخيرا أن يفشل في التعويض وينتج عن ذلك وصول الفرد الى صورة أخرى من صور الإنحراف مثل ان يكون للفرد مرض عصابي. (أمانى حمدي شحادة الكلوت، 2011 ، 36).

2-الإنكار: Denial

وفيهما ينكر الفرد حقيقة واضحة قائمة ويتصرف وكأن هذه الحقيقة لا وجود لها على أرض الواقع ويستخدم الفرد الإنكار لأن خبراته ليست غنية بما فيه الكفاية لكي يستخدم الأسلوب العلمي لحل المشكلات ، فالإنكار هو ادعاء الشخص عدم وجود الحاجة المحببة أو العائق أو الصراع الحاد فلا يدرك تهديد تقدير الذات و بالتالي يخفض توتره وقلقه ويشعر بالارتياح فالإنكار خداع للنفس و يعد أحد ميكنزمات الدفاع التي يوظفها الفرد ليتصل به أو يغفل من خلاله الوعي بالوقائع المؤلمة (أفكار، مشاعر، رغبات، حاجات) التي تسبب له

القلق فهو العمليات اللاشعورية التي يتجاهل من خلالها الفرد الأمور التي لا يمكن من التعامل معها بصورة شعورية و يعتبره " انا فرويد " أسلوب مبتكرا في الدفاع يعمد إليه الطفل قبل استخدام أساليب الدفاع التي تتطلب نضجا في قدرات " الأنا " على الدفاع، وهو بهذا المعنى ميكانزم يعبر عن مظهر سوي في سلوك الطف في بعض مراحل تطوره.

(أمانى، 2011، 37)

3- الإسقاط : Projection

هو إحدى الحيل اللاشعورية التي تهدف إلى إصاق ما بداخل الفرد من صفات أو مشاعر أو دوافع أو رغبات أو أفكار غير مقبولة من قبل الأنا إلى أشخاص خارجية، ويعرف عند كفاي بأنه إصاق الفرد صفة من صفاته السيئة وغير المقبولة بالآخرين كوسيلة للتخلص منها لأن الإسقاط عملية دفاعية مثل غيرها من العمليات التي تهدف الى طرد الأفكار و المشاعر التي إن ظهرت في شعور الفرد كان من شأنها أن تسبب له الكدر أو الشعور بالإمتهان، والخط من قيمة الذات. (أمانى، 38)

4-التبرير : Rationalization

هو الميل اللاشعوري لاختلاق أسباب غير الأسباب الحقيقية التي تؤدي شعورنا وما يتضمن ذلك من خداع النفس لنفسها، والتبرير صفة شائعة لدى المرضى والأصحاء على السواء، فعندما يواجه الفرد موقفا لا يستطيع فيه أن يتصرف تصرفا عاديا أو أن يذكر الأسباب الحقيقية والا فقد احترامه لنفسه واحترام الناس له، فيذكر أسبابا زائفة تخفف من لوم الفرد لنفسه إزاء اضطراره للتصرف على النحو الذي ذهب إليه، وحيث أن التبرير محاولة للاعتذار عن السلوك الذي يتميز بأنه غير مرغوب أو غير مقبول فيبرر الفعل أو الرأي او الشعور أو الموقف باختلاف أسباب مقبولة بدلا من الأسباب الحقيقية. (أمانى ، 38) .

5-النكوص : Regression

وهي عملية تفهقر تصيب الفرد فيرتد الى مرحلة سابقة و يحدث عادة عندما يواجه الفرد بموقف فيه تهديد يثير القلق الشديد، وهذا الموقف قد يكون صراعا داخليا بين دوافع الفرد وقد يكون خارجيا بمعنى عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بعجزه فيلجأ إلى استجابات غير ناضجة أو طفلية تسيء إلى تكيفه، و يعرف زهران النكوص بأنه العودة أو الردة أو الرجوع أو التفهقر إلى مستوى غير ناضج من السلوك ، و تحقيق نوع من الأمن ولتوافق حيث تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط ويضرب أمثلة على ذلك منها : شيخ يسلك سلوك مراهق بهد أن أن كان قد ألقع عنه، أو طفل يعود للتبول اللا إرادي بعد أن يكون قد تم ضبطه كما في حالات الغيرة عند ميلاد طفل جديد. (أماني، 2011، 39)

6-الكبت : Repression

يعتبر الكبت بمثابة الآلية الدفاعية الرئيسية التي يلجأ إليها الأنا لا شعوريا لمواجهة أنواع الصراع الذي قد يؤدي مكاشفتها بها إلى إيذائها وتستبعد عن طريق هذه العملية تلك الرغبات، الحفزات، الأفكار التي تتعارض مع مفهوم الرشد عن نفسه وذلك يدفعها إلى اللاشعور وتعتبر هذه العملية بمثابة كف استرجاع هذه المحتويات حتى تبقى بعيدة عن الشعور و بذلك تجنب الفرد مشاعر القلق، له مستويات.

أ-كبت سطحي: يتم فيه نقل الرغبات من الشعور إلى ما قبل الشعور فينساها الفرد في اللحظة الحاضرة، لكنه يستطيع تذكرها بشيء من الجهد و استعادتها في أي وقت بسهولة.

ب: كبت عميق: يتم فيه نقل الرغبات من الشعور إلى اللاشعور فينساها الفرد ولا يستطيع تذكرها بإرادته مهما بذل من جهد لأنه دفنها في منطقة بعيدة عن الوعي (أماني، 2011، 40)

7-التقمص (التوحد) : Identification

هو أسلوب سلوكي دفاعي يحاول فيه الفرد الوصول إلى إشباع دوافعه عن طريق تصور نفسه في مكان الآخرين وبذلك يشاركونهم في مستوى التصور لتحصيلهم الذي حرم منه فيتصور نفسه في موقف المحارب الشجاع أو البطل الصنديد وعن طريق هذه العملية يستطيع الفرد أن يشبع دوافعه من ناحية ومن ناحية أخرى فإن هذه المواقف لا تثير عنده القلق بمثل ما تثيره مواقف العدوان المباشر، وهو عكس الإسقاط فبينما يتخلص الفرد في الإسقاط من الصفات المكروهة بإصاقها بغيره فإنه في التقمص يمتص الصفات المحببة إلى نفسه أو المكملة لشخصيته من فرد آخر وهو في هذا يشبع حاجاته في تقدير الذات وتأكيدهما. (أماني، 41)

8-الإبدال أو النقل أو الإزاحة : Displacement

هو إعادة توجيه الانفعالات المحسوبة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات أو الأفكار الأصلية التي سببت الانفعال وعادة تكون الأشخاص أو الأفكار أو الموضوعات التي تزاح إليها الانفعالات هدفاً آمناً على الأقل أكثر أمناً من الهدف الأصلي، وانفعال المزاج غالباً ما يكون انفعال كراهية وخوف ويتم الإبدال أو الإزاحة بسبب قوة المصدر الأصلي وعدم تمكين الفرد من التعامل معه مباشرة فمن يحبط من رئيسه قد ينزل العقاب بأحد أفراد أسرته والتلميذ الذي يعاقب من معلمه قد يترصب بأخيه الصغر ويعتدي عليه، وكأن تنقل الزوجة غضبها من زوجها إلى الأطفال والخدم. (زهران، 1997، 44)

9-الانسحابية : Withdrawal

هو الهروب و الإبتعاد و إشباع الدوافع و الحاجات وعن مصدر التوتر والقلق وعن مواقف الإحباط و الصراع الشديد. (زهران، 41)

و يأخذ الانسحاب أشكالاً كثيرة أهمها :

- الهروب من الموقف: فالشخص الذي يجد الصد وعدم التقبل من الناس يبتعد عنهم ويفضل الوحدة والعزلة والذي يخاف من الفشل يبتعد عن التحديات والمنافسة.
- الخضوع و الاستسلام: عندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في الموقف الاجتماعية فإنه يخضع للآخرين ويصبح إكاليا ضعيف الشخصية سهل الانقياد و الاستسلام، ويعاني الشخص الانسحابي من تأخر في نضج الشخصية ومن الشعور بالنقص. (أمانى، 2011، 43)

10-أحلام اليقظة : Day Dream

أحلام اليقظة ضرب من التخيل يلجأ إليها الفرد حيث إن الوظيفة الأساسية لأحلام اليقظة كوسيلة دفاعية هي أن الفرد من خلال هذه الأحلام يحقق في الخيال ما عجز علي تحقيقه في اليقظة، ترتبط ارتباط مباشر و ايجابيا بكمية الإحباط التي يصادفها الفرد فكلما زاد شعور الفرد بالإحباط زاد احتمال التجائه الى احلام اليقظة، فالتلميذ الذي يفشل في النهوض بأعماله المدرسية، قد يتصور بأنه سيحصل على جائزة المنحة الدراسية التي ستساعده على مواصلة دراسته، أو قد يتحول الحلم في خيالاته الى أمير أو ملك أو محارب أو بطل فاتح . (أمانى، 42).

11-العزل: Isolation

حيلة دفاعية لا شعورية تقوم على فصل و عزل الوجدانيات (الشحنات الانفعالية عن الأفكار المتصلة بها) التجارب الكريهة فتبقى الفكرة بذلك في الشعور معزولة عن وجدانها الذي قد يرتبط بموضوع آخر يصبح هو الموضوع المؤلم و إن كانت تربطه بالموضوع الأصلي صلة لا تخفى على بصيرة المحلل، و هذا الميكانزم له دلالة هامة في المرض النفسي و اعتبره فرويد موازيا لميكانزم الكبت في اضطراب " الهستيريا "فقد يناقش المريض أكثر الموضوعات إثارة ويظل محتفظا بهدوئه و لكنه يبدي انفعالا شديدا يصعب

تفسيره فيما يتعلق بموضوع آخر مغاير دون أن يدري أن انفعاله قد لقي نوعا من النقل.
(أماني، 39)

12-الإعلاء: Sublimation

ونبدأ بالإعلام باعتباره الميكانزم الذي يصنفه كثير من العلماء كدفاع ناجح ومقبول و الإعلاء يعني تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع قيودا على إشباعها إلى أهداف و انجازات أخرى يقبلها المجتمع، بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع وقد جردت من طاقتها أو من جزء كبير منها غير ملحة، و هذا يعني أنها لم تعد تشكل خطرا على الشخصية أو الذات ولم تثير القلق لدى الفرد. (أماني، 39)

6- خصائص عملية التوافق:

مما سبق يمكن استخلاص مجموعة من الخصائص المميزة لعملية التوافق ويمكن اعتبار أهمها كالآتي:

1-التوافق عملية كلية :

وهي تعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكل موحد في علاقته بالبيئة وهي تصدق على كل المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزئي من حياته كذلك يصدق التوافق على المظاهر و المسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الاستمتاع و الرضا عن نفسه وعن العالم في الدراسة و العمل و الزواج و العلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام. (المغربي سعد، 1992، 56).

2-التوافق عملية ارتقائية تطويرية:

إن التوافق لا يمكن التعرف عليه إلا بالرجوع إلى مرحلة النمو التي يعيشها الفرد فالراشد يعيد توازنه مع البيئة بأسلوب الراشدين، و يتخطى بأسلوبه كل المراحل النمائية السابقة وأما

لو ثبت و توقف عند مرحلة من المراحل النمائية السابقة فإن ذلك يعني سوء التوافق نكوص الى مرحلة سابقة ، و هذا يعني أن السلوك المتوافق في مرحلة من نمو سابقة قد يعد سلوكا لا توافقيا. (الطويل محمد سليمان، 2000 ، 16)

3-التوافق عملية نسبية:

فمن خصائص التوافق أنه مسألة نسبية حيث يختلف باختلاف الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و أنه يتوقف على عاملي الزمان والمكان ومن ثم يمكن القول بأن للتوافق مستويات متعددة فالحياة ما هي إلا سلسلة من عمليات التوافق فالكائن يقوم بتعديل سلوكه وتغيير أنماطه واستجاباته للمواقف حينما يحس بحاجة تتطلب إشباعا والفرد السوي هو الذي يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلائم المواقف البيئية المتغيرة ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقي مع تلك المواقف. (الأغا إحسان، 1989 ، 36)

4-التوافق عملية وظيفية:

ويقصد ب هان التوافق سواء كان سويا أو مرضيا فإنه ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق الاتزان من جديد الناشئ عن صراع القوى بين الذات والموضوع، فالإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالتي الصحة والمرض التوافق وسوء التوافق، إن التوافق ليس مجرد خفض للتوتر وإنما تحقيق لقيمة الذات و للوجود الإنساني. (المغربي سعد، 1992 : 12)

5-التوافق عملية ديناميكية:

الديناميكية تعني في أساسها أن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التي يتمخض عنها صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي والأخر بيئي، وبعض القوى الذاتية فطري والبعض الأخر مكتسب والقوى البيئية كذلك بعضها مادي وبعضها الأخر قيمي، وبعضها اجتماعي، والتوافق هو المحصلة النهائية لكل القوى السابقة. (دمنهوري رشاد، 1996 : 84)

فالتوافق عملية مستمرة مدى الحياة لا تحدث مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طول الحياة.

7- التوافق و الصحة النفسية:

يحدث خلط لدى كثير من الباحثين بين الصحة النفسية والتوافق لارتباطهما الشديد مع بعضهما البعض مع أنهما ليسا اسمين مترادفين لمفهوم واحد، فالصحة النفسية تقترن بالتوافق فلا توافق دون تمتع بصحة نفسية جيدة ولا صحة نفسية بدون توافق جيد فهدف الصحة النفسية تحقيق التوافق السليم ويعد الفرق بين الصحة النفسية و التوافق هو فرق في الدرجة (سفيان نبيل صالح, 2004 : 157)

ومن الملاحظ أن كثيرا من الباحثين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ويرون ان دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق وأن حالات عدم التوافق مؤشرا لاختلال الصحة النفسية، فلقد عرف الدسوقي علم النفس على انه علم دراسة التوافق (الدسوقي كمال , 1974 : 32)

ولقد عرف فهمي الصحة النفسية بأنها علم التكيف أو علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها و تقبل الفرد لذاته و تقبل الآخرين له , بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة و الراحة النفسية. (فهمي, 1967 : 18)

ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها حيث أن الصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط و السلوك التوافقي دليل وجودها فلقد ذكر (Schwebel, 1990, P43) في العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق ما يلي:

- الصحة النفسية حالة ايجابية تشمل الجوانب الجسمية و العقلية و الاجتماعية والانفعالية، وهذه الجوانب متكاملة تنمو خلال عملية التوافق.

- الصحة النفسية حالة ايجابية تشمل الجوانب الجسمية و العقلية والاجتماعية والانفعالية وهذه الجوانب متكاملة نمو خلال عملية التوافق.

-الصحة النفسية عملية توافق تهدف إلى إيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات.

لدا نقول أن التوافق هو دليل الصحة النفسية وليس بالإمكان أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية من دون تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الرضا النفسي من خلال إشباع حاجاته ورغباته مراعيًا في ذلك النظم الاجتماعية لمجتمعه.

8-التوافق و الإسلام:

ان الإنسان خير بطبعه و مطالبه تتفق مع مطالب المجتمع وهو حر له ارادة في اختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه و مع مجتمعه، وعنده القدرة على تحمل مسؤولية هذا السلوك أو ذلك، هو يقبل عادة على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا و يتوافق توافقا حسنا مع نفسه و مجتمعه ، ولا يتوافق توافقا سيئا إلا إذا تعرض لضغوط في بيئته ، فالطفل لا ينحرف ولا يعتدي إلا إذا شعر بضغوط في الأسرة و المدرسة وتعرض للظلم و شعر بالتهديد وعدم التقبل . (مروان أبو حويج وعصام الصفدي، 2001 ، 49)

فالإنسان يتوافق مع نفسه و مجتمعه من حيث أن فيه خيرا و أنه قادر على اختيار أفعاله و مسؤول عنها ، فقد قرر الإسلام أن " كل مولود يولد على الفطرة " كما قال رسول الله عليه الصلاة و السلام ، وعلى أنه حر يختار أفعاله بإرادته " **وقل الحق من ربكم فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر** " (الكهف 29) و هو مسؤول عن توافقه " **كل نفس بما كسبت رهينة** " (المدثر 38).

كما حث الإسلام على التوافق الحسن مع الجماعة ، وبين للمسلم الطريق إلى ذلك فأمر الإنسان بالتعاون و التسامح و المودة و حسن الجوار و الإصلاح بين الناس , فقال تعالى: " إنما المؤمنون إخوة " (الحجرات 10)

وقال تعالى: " محمد رسول الله و الذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم " (الفتح، 29) (مروان أبو حويج , عصام الصفدي، 50)

8-1: مظاهر التوافق النفسي في الإسلام:

تتلخص مظاهر التوافق النفسي في الإسلام في ما يلي:

1. ان يكون قادرا على التعامل مع نفسه وان يعرف كيف يسيطر عليها و كيف يسعد بها.
2. فكرة الإنسان عن قدراته وإمكاناته وعلاقاته مع الناس ونظرته إلى ذاته كما يجب أن يكون.
3. الشعور بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات حتى لو مات في سبيل قيمه ومثله العليا.
4. التزام المسلم بالقيم العليا المستمدة من القرآن الكريم و السنة النبوية وقدرته على النمو بها و الالتزام الدائم.
5. توجيه المسلم لحياته توجيها ناجحا وأن يشبع حاجاته بطريقة سوية.
6. المرونة.
7. إقبال المسلم على عمله في همة و اطمئنان.
8. العمل المستمر من أجل الخير العام لكل من في الكون وما فيه.

9.القناعة وعدم الاتجاه إلى الحياة العصرية المتمثلة في الاستهلاك والمزيد من الاستهلاك فإن غنى النفس هو الغنى الحقيقي يقول الرسول عليه الصلاة و السلام " ليس الغنى عن كثرة العرض و لكن الغنى غنى النفس " البخاري " (القاضي ، 1994 : 52) .

حيث أن نظرة الإسلام هي نظرة وسطية واعتدالية في مجملها وهي متجددة بتجدد الأزمنة والأمكنة وقد سبقت جميع النظريات السابقة واللاحقة في نظرتها للإنسان من كونه إنسان واستخلفه الله لعمارة الأرض وقد حث الإسلام على التوافق ودعا إليه وحث على الالتزام بالجماعة والتوافق مع الجماعة والابتعاد عن أسباب التفرقة من الشك وسوء الضن والخصومة والتباغض، قال عليه الصلاة والسلام " لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تقاطعوا وكونوا عباد الله إخوانا ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال "متفق عليه (النووي . 478)

وهنا يرى الباحث أن منهج الإسلام هو التوافق الحسن وهو منهج متكامل في حياة الانسجام المسلم مع بيئته كيفما كانت مع أخيه الإنسان ومع الحيوان ومع الجماد فتوافق المسلم هو كل لا يتجزأ ولا يختص بأخيه الإنسان فحسب بل هو منهاج حياة وانعكاس لسلامة الصدر و صفاء الباطن.

فالله عز وجل وضع ميزان الحق للحياة ، فعلى الإنسان ألا يغالي ولا يطغى و يقيم الوزن كما أمر رب العزة سبحانه وتعالى بالقسط فإنه يكون متوافقا مع ربه ومع نفسه ومع محيطه ومع نواميس الكون وإلا فلا توافق ولا استقامة وسيكون التخبط في الحياة الدنيا والخسران المبين في الآخرة (أبو شمالة أنيس 2002، : 21) فالقرآن الكريم يدعو الإنسان إلى الحياة النقية المستقيمة الفاضلة التي يبرأ فيها من أمراض النفس و يتخلص من العثرات التي تعترض إتزانه و توافقه النفسي قال تعالى " إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم. (الإسراء 9)

كما يوجه خطابه الى البشرية جمعاء محددًا لهم طريق العلاج وشفاء النفس من سخائم الصدور . قال تعالى: " يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ " (يونس57) (بدوي. 1993 : 87)

ولقد أرشد الإسلام إلى الطريق الذي يبقي التوافق النفسي عند المسلم في فترات الشدة وهو الإستعانة بالصبر و الصلاة " إن الله مع الصابرين " (البقرة 153)

و بشر الصابرين بالأجر العظيم فيقول جل جلاله " أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة و أولئك هم المهتدون " (البقرة 157) (القاضي 1994 : 50).

فالإيمان بالله تعالى و عبادته و توحيده ليس عاملاً أساسياً و هاماً في الصحة النفسية فحسب، و إنما عامل أساسي و هام في علاج المرض النفسي فالإيمان بالله و توحيده و التقرب إليه بالعبادات و الطاعات و التمسك بالتقوى و فعل كل ما يرضي الله و رسوله و الابتعاد عما نهى الله عنه و رسوله إنما يقوي الناحية الروحية في الإنسان و يطلق فيها طاقات روحية هائلة تؤثر في جميع وظائفه البدنية و النفسية و تمده بقوة خارقة تمكنه من التغلب على أمراضه البدنية و النفسية. (خطيب محمد ، 2000 : 435)

خلاصة الفصل:

يعتبر التوافق النفسي من أهم مؤشرات الصحة النفسية، التي يجب تحقيقها للوصول الى مرحلة من السواء، في كل مجالات حياة الإنسان النفسية والاجتماعية والأسرية والمهنية وكما يعتر مطلباً مهماً للتحصيل العلمي في كل مراحل الطالب خاصة في المرحلة الجامعية التي يعد فيها الطالب للحياة المهنية والأسرية والاجتماعية المستقلة، أين يلعب التوافق والتفكير دوراً مهماً في تحقيق التكامل في حياة الطالب الجامعي.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

الجانب التطبيقي

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the text.

الفصل الرابع
جراءات الدراسة الميدانية

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة الاستطلاعية
4. عينة الدراسة الأساسية
5. أدوات المستخدمة في الدراسة
6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

إذا كان الجانب النظري من البحث يعتبر مرجعاً أساسياً يعتمد عليه الباحث كخلفية هامة لجمع المعلومات والأطر المتبناة في الدراسات المحلية والأجنبية بهدف حصر موضوع دراسته و تحديدها، فإن الجانب المنهجي التطبيقي هو المحك الفعلي الذي يستعين به للتقرب من ميدان البحث، وتفحص الظاهرة المراد دراستها، متبعاً في ذلك خطوات البحث العلمي ومعالجة النتائج كما و كيفاً للوصول إلى الحقائق العلمية.

1- منهج الدراسة:

تتنمي الدراسة الحالية إلى المنهج الوصفي، والذي يعتبر أكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، والمنهج الوصفي يركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع البحث، وتعد دراستنا من نوع الدراسات الإرتباطية، وهي إحدى أنواع هذا المنهج، حيث تركز هذه الأخيرة على دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة، و بالتالي معرفة وإيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي وعلاقته بالتوافق النفسي لطالب السنة اولى جامعي بجامعة غرداية، من خلال استعمال الوسائل المناسبة لذلك (عبد الفتاح دويدار، 1998، 173) .

كما اعتمدت الدراسة على الأسلوب المقارن وذلك بمقارنة الطلبة ذوي التفكير الإيجابي والطلبة ذوي التفكير السلبي، كذلك للبحث عن الفروق بين الجنسين في حسب متغير الجنس.

ولقد اعتمدت الدراسة أيضا على الأسلوب الاستكشافي والذي يعتبر إحدى أنواع المنهج الوصفي وهذا للبحث عن نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة.

2- مجتمع الدراسة:

الجدول رقم: (01) بين توزيع طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بحسب الجنس

النسبة	العدد	الجنس
نسبة	114	إناث
نسبة	236	ذكور
%100	340	المجموع

اعتمد الباحث في اعداد الجدول السابق على الطلبة متمدرسين فعليا في جامعة غرداية طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية، حيث رجع الى ادارة الكلية في تحديد اعدادهم بحسب الجنس، ويوضح الجدول السابق أن مجموع الطلبة في السنة الأولى هو 814 حيث يمثل عدد الطلبة في قسم العلوم الانسانية نسبة 42.50% أما طلبة العلوم الاسلامية فهم يمثلون نسبة 15.72% وطلبة العلوم الاجتماعية يمثلون نسبة 41.76% .

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الهامة التي يجب القيام بها في أي دراسة، ويمكن من خلالها التقرب من الموضوع المراد دراسته، وذلك من أجل الاحتكاك بأفراد العينة ومن ثم يسهل على الباحث وضع الفرضيات الملائمة والاختبارات التي تلائم طبيعة الموضوع، و الهدف منها ما يلي:

_ الكشف عن وجود التباسات في الصياغة اللغوية.

_ اكتشاف بعض جوانب القصور أثناء إجراءات تطبيق الأداة و تعديلها.

_ التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات، بالإضافة إلى مدى ملائمة بنود المقاييس لأفراد العينة.

_ التمرن على تطبيق أدوات الدراسة.

- وصف العينة الاستطلاعية: قام الباحث باختيار عينة عشوائية من طلبة السنة الأولى جامعي شعبة العلوم الاجتماعية، والمقدر عددها بـ 30 طالب وطالبة وذلك من أجل اختبار أدوات الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية، ومن أجل التعرف على الخصائص الديمغرافية للمجتمع من أجل اختيار العينة الأساسية.

4- عينة الدراسة الأساسية : قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها 130 طالب وطالبة من السنة الأولى للعلوم الاجتماعية بجامعة غرداية، كما هو موضح في الجدول التالي :

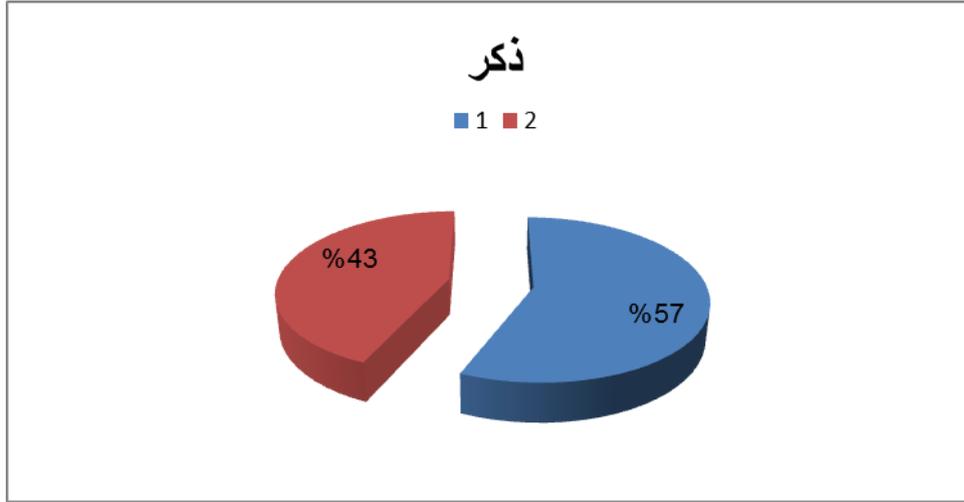
جدول رقم (02) : يوضح توزيع العينة الأساسية بحسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	73	56,2 %
أنثى	57	43,8 %
المجموع	130	100 %

نلاحظ من الجدول السابق ان عدد الذكور هو 73 بنسبة 56.20 % من العينة الكلية

وأن عدد الاناث هو 57 بنسبة 43.80 % وبين الشكل التالي تقسيم عينة الدراسة

بحسب الجنس



5- أدوات الدراسة :

مقياس التفكير الإيجابي و السلبي إعداد (حنان عبد العزيز، 2011):

* وصف مقياس التفكير الايجابي و السلبي: قام الباحث باستعمال مقياس التفكير الإيجابي والسلبي المعد من طرف الباحثة حنان عبد العزيز (2011) بنمطيه السلبي والايجابي بجامعة بشار، من أجل التعرف على نمط التفكير لدى طلبة جامعة بشار، يتكون المقياس 38 بندا، 16 بند يدل على التفكير السلبي و هي كالاتي:(1-2-11-13-14-16-20-23-24-28-29-30-31-34-37-38)، و 22 بند يدل على التفكير الايجابي و هي كالاتي 3-4-5-6-7-8-9-10-12-15-17-18-19-21-22-25-26-27-32-33-35-36)، يجاب عليها وفق أربع بدائل و هي (تتطبق بشدة، تتطبق، لا تتطبق، لا تتطبق أبدا).

* تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (38- 152)، لقد وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند من بنود المقياس و هي: تتطبق بشدة (4)، تتطبق (3)، لا تتطبق (2) و لا تتطبق أبداً (1)، و تعكس هذه الدرجات في البنود السالبة، و قد اعتمدت الدرجة (114) الحد القاطع

بين التفكير الايجابي و السلبي، حيث تعتبر درجة المفحوص (أكثر من 114) دليل على التفكير الايجابي، بينما الدرجة (114 فأقل) دليل على التفكير السلبي للمفحوص.

*** مستويات المقياس:**

من 38 إلى 114 يدل على التفكير السلبي

من 115 إلى 152 يدل على التفكير الايجابي

*** صدق المقياس:**

للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق المحكمين، و قد تراوحت نسب الموافقة على بنود المقياس بين (75% - 85%)، و هي نسب مقبولة للصدق لمثل هذا النوع من المقاييس، كذلك استخدمت الباحثة الاتساق الداخلي، ذلك بحساب معاملات الارتباط بين بين كل بند و المجموع الكلي لبنود المقياس، و أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,01 مما يشير إلى صدق بنود المقياس.

*** ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات المقياس بتطبيقه على عينة قوامها (30) فرد، بواقع (13) من الذكور، (17) من الإناث و ذلك بعدة طرق منها:

(أ) إعادة التطبيق: و ذلك بعد فترة زمنية قدرها أسبوعان من التطبيق الأول، و قد وجد أن معامل الارتباط بين التطبيقين مساوياً (0.71) دالة عند مستوى دلالة 0,01، و هي قيمة مرتفعة و جد مرضية.

(ب) التجزئة النصفية: قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة سبيرمان - براون، تساوي (0.75)، و تعتبر هذه القيمة مرتفعة و جد مرضية.

(ج) بطريقة ألفا كرونباخ: بعد تطبيق معادلة ألفا لحساب الثبات الخاص بمقياس التفكير الايجابي و السلبي المكونة من 38 بند، تمّ التوصل إلى أن قيمة ألفا كرونباخ تساوي (0,83) و هي قيمة مرتفعة مما يدل على تناسق بنود المقياس.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة في الدراسة الحالية:

- مقياس التفكير (الإيجابي - السلبي):

صدق مقياس (التفكير الايجابي -سلبي) على عينة الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بحساب صدق المقارنة الطرفية والذي يعتمد على حساب اختبار " ت " لعينتين مستقلتين طبق عليها اختبار واحد، وهذا من أجل معرفة قدرة هذا المقياس التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا على اجابة المبحوثين كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم () : يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير الايجابي والسلبي

الاختبار	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة العليا	8	97,50	7,92	8,113	14	0.01
العينة الدنيا	8	126,37	6,16			

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة تساوي 8,113 وهي دالة عند مستوى 0.01 بمعنى أن الاختبار صادق .

-ثبات مقياس : قام الباحث بحساب ثبات التجزئة النصفية والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين طرفي المقياس ثم حساب معادلة التصحيح معادلة سبيرمان بروان كما هو موضح في الجدول التالي :

التبات	معامل ر قبل التصحيح	معامل سبيرمان بروان
التجزئة النصفية	0,521	0,685

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل بيرسون بين الجزئين قبل التصحيح يساوي 0,521 ومعامل سبيرمان بروان بعد التصحيح تساوي 0,685 وهي قيمة ثابتة بدرجة مقبولة وبالتالي فإن مقياس التفكير ثابت.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن مقياس التفكير السلبي والإيجابي صادق وثابت وقابل للتطبيق النهائي على عينة الدراسة الأساسية .

2- مقياس التوافق النفسي:

- صدق مقياس:

صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي :

الاختبار	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة العليا	8	165,25	10,20	4,619	14	0.01
العينة الدنيا	8	198,12	17,34			

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة ت تساوي 4,619 وهي دالة عند مستوى 0.01 بمعنى أن الاختبار صادق.

ثبات المقياس:

- الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس:

معامل سبيرمان براون	معامل ر قبل التصحيح	- الثبات
0,730	0,575	التجزئة النصفية

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة معامل بيرسون بين الجزئين قبل التصحيح يساوي 0,575 ومعامل سبيرمان براون بعد التصحيح تساوي 0,730 وهي قيمة ثابت بدرجة جيدة وبالتالي فإن مقياس التفكير ثابت.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- التكرار والنسبة المئوية : استخدمهما الباحث في حساب توزيع عينة الدراسة الاساسية
- المتوسط الحسابي : استعمله الباحث في حساب الصدق المقارنة الطرفية للمقياسين وكذا لحساب فرضيات الفروق.
- الانحراف المعياري: استعمله الباحث في حساب الصدق المقارنة الطرفية للمقياسين وكذا لحساب فرضيات الفروق

- معامل الارتباط بيرسون: استعمله الباحث في حساب ثبات التجزئة النصفية ولحساب
فرضة العلاقة بين متغيري الدراسة.
- اختبارات لعينتين مستقلتين : استخدمه الباحث لحساب صدق المقارنة الطرفية
ولحساب فرضيات الفروق في الجنس.



الفصل الخامس
عرض و مناقشة
نتائج فرضيات الدراسة

عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
 2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
 3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
 4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
 5. الاستنتاج العام
 6. المقترحات
- قائمة المراجع
الملاحق

تمهيد : يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة بحسب الفرضيات، ثم تحليلها في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة :

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن " توجد علاقة بين التفكير الإيجابي - السلبي و التوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم الاجتماعية و الانسانية بجامعة غرداية " ولاستخراج نتائج هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين متغير التفكير الإيجابي السلبي والتوافق النفسي وهذا بعد تفريغ بيانات العينة الاساسية، و الجدول يوضح ذلك:

المتغيرات	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفكير السلبي والإيجابي / التوافق النفسي	130	**0,738	0.01

نلاحظ من الجدول السابق أن معامل الارتباط بيرسون يساوي 0,738 ** وهو دال عند 0.01 ، بمعنى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين نمط التفكير الايجابي والسلبي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية ، وهي نتيجة تعكس ما تكلم عليه الباحث في الجانب النظري أين أشرنا إلى أن نمط التفكير الايجابي يلعب دورا مهما في تحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد، وقد انفتحت نتائج دراستنا مع دراسة عفاء العبيدي (2013) ، ودراسة بشرى ووجدان (2009) التي توصلت إلى أن الطالبات اللواتي يتمتعن

بأساليب تفكير عالية وليدهن مستوى من الطموح مرتفع والذي يعتبر مؤشرا من مؤشرات

الصحة النفسية كما هو التوافق النفسي ، واتفقت أيضا مع دراسة إدميسدس (Edmeads,2004) والتي توصلت إلى أن ما نسبته (41,4%) من الطلبة (ذكور و إناث)، قد أظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير و متغير الجنس لمصلحة الإناث، إذ أظهر الطالبات ميلا أكبر نحو التفكير الإيجابي.

وعليه بين الباحث ان نمط التفكير له تأثير على تحقيق التوافق النفسي لدى الطلبة ، وبما ان التفكير هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة و تدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى الى الوصول لحل المشكلة. (ابراهيم خليل العبيدي ، 2005 : 20)، فإن الطالب الجامعي مطالب بتحقيق تغيير في نمط تفكيره بعد حصوله على شهادة البكالوريا ، أين ينتقل من مرحلة التحصيل العلمي الأكاديمي المبني على تكوين معارف أساسية للحياة العلمية، إلى تكوين نمط تفكير تحصيلي علمي يقوم على أساس بناء معرفي يأهله إلى المجال الوظيفي أي بناء دور في المجتمع بكل مجالاته والمهني بمهني الحصول على منصب عمل لتحقيق الذات .

ويرى الباحث ان هناك عوامل عدة تحدد أنماط التفكير لدى الأفراد منها التنشئة الاجتماعية والمناخ الأسري وكذا العوامل الشخصية والتي يجب أخذها بعين الاعتبار في

تكوين الطالب الجامعي، حيث أن الطالب الجامعي في السنة الأولى يحمل مستوى طموح مرتفع، يعطيه إحياءات لتكوين نمط تفكير إيجابي ، تتعكس على توافقه النفسي.

ومنه نقول أن الفرضية الأولى التي نصت على وجود العلاقة بين التفكير الإيجابي - السلبي والتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي محققة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية على " توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التفكير الإيجابي- السلبي تعزى لمتغير الجنس " ولاستخراج نتائج هذه الدراسة قام الباحث بحساب اختبارات لعينتين مستقلتين، ونتائج الدراسة مبينة في الجدول الآتي:

العينة	ن	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	73	177,16	9,15	0,712	128	0,478 غير دال
إناث	57	178,26	8,13			

نلاحظ من الجدول السابق أن عدد الذكور هو 73 حيث أن متوسط درجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي هو 177,16 بانحراف معياري 9,15 وأن عدد الإناث هو 57 حيث أن متوسط درجاتهم على المقياس هو 178,26 بانحراف 8.13 ، ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة هي 0.712 عند مستوى دلالة 0.478 وهو أكبر من 0.05 بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي والسلبي تعزى إلى متغير الجنس ،

وعليه فأنا نفرض الفرضية الحالية ونقبل بالفرضية الصفرية التي تنص على " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التفكير الإيجابي- السلبي تعزى لمتغير الجنس " لدى عينة الدراسة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عفراء العبيدي (2013) ودراسة الرقب(2006) ، ودراسة ربيكا(Rebecca,2003)

.....**اين تفسير الفرضية.**

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية على " توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس " ولاستخراج نتائج هذه الدراسة قام الباحث بحساب اختبارات لعينتين مستقلتين، ونتائج الدراسة مبين في الجدول التالي:

العينة	ن	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	73	108,98	12,50	1,98	128	0,05
إناث	57	112,84	9,67			

نلاحظ من الجدول السابق أن عدد الذكور هو 73 حيث أن متوسط درجاتهم على مقياس التوافق النفسي هو 108,98 بانحراف معياري 12,50 وأن عدد الإناث هو 57 حيث أن متوسط درجاتهم على المقياس هو 112,84 بانحراف 9.67 ، ونلاحظ أن قيمة ت المحسوبة هي 1.98 عند مستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في

التوافق النفسي تعزى إلى متغير الجنس، وعليه فأنا ونقبل بالفرضية التي تنص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات التفكير تعزى لمتغير الجنس "

..... اين تفسير و مناقشة الفرضية.....

الاستنتاج العام :

هدفت الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على متغيرين مهمين في حياة الطالب الجامعي هما التفكير بنمطيه و التوافق النفسي، حيث أن الأول يعكس قدرة الطالب على تقويم أفكاره ومعتقداته و التحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة وتدعيم حل المشكلات، بما أنه انتقل من مرحلة تعليمية أساسية و ثانوية كان الهدف منها هو تحصيل المبادئ الأساسية للمعرفة في مختلف سياقاتها العلمية، والتي تتميز بالشمولية والتكاملية من حيث محتواها إلى معرف التخصص التي يتيح لها بناء معرفي جديد يعكس توجهه إلى مختلف وظائف الحياة النفسية والاسرية والاجتماعية وغيرها، وكذا يتيح له فرصة التكوين للحصول على منصب شغل يحقق له الحياة المهنية، والملاحظ أن كليهما له انعكاس مباشر على الآخر حيث أن تحقيق دور الفرد في المجتمع وتميزه ينبني على المهنة التي يكون فيها، كما أن الجانب الآخر من الدراسة وهو التوافق النفسي يعتبر مؤشرا قويا على الصحة النفسية أو عدمها، وعليه فإن نمط تفكير الطالب ينعكس على توافقه النفسي وتحقيق صحته النفسية وهذا ما توصلت إليه هذه الدراسة من خلال نتائجها التي بين ما يلي:

وجود علاقة موجبة بين نمط التفكير والتوافق النفسي لدى عينة الدراسة

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات التفكير الإيجابي و السلبي تعزى الى

متغير الجنس لدى عينة الدراسة.

وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات التوافق النفسي تعزى الى متغير الجنس لدى عينة الدراسة.

فرضية أولى

في ضوء ما تم التوصل إليه تم اقتراح مجموعة من المقترحات :

مقترحات الدراسة :

ضرورة اهتمام القائمين على شؤون طلبة السنة الأولى جامعي بمختلف مناصبهم (إداريين وأساتذة) بأنماط التفكير لدى الطالب الجامعي في بداية مشواره الدراسي، حيث يجب تحديدها في التقويم التشخيصي للمقاييس المدرسة، والعمل على تغيير نمط التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي بما يخدمه الهدف العام للتخصص الذي ينتمي إليه الطالب ومخرجات هذا التخصص المهنية فيما بعد.

إجراء دراسات خاصة بأنماط التفكير لدى عينات أخرى من الطلبة الجامعيين مثل الطلبة المقبلين على التخرج في مختلف المستويات والتخصصات

بناء برامج تدريبية والإرشادية لتعزيز مهارات التفكير الإيجابي والتفكير الإبداعي لدى الطالب الجامعي.

اقامة ندوات علمية تعالج موضوع التوافق النفسي وأنماط التفكير لدى الطالب الجامعي وكيفية انعكاسها على فئات أخرى من المجتمع.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

المصادر و المراجع

المصادر:

1. القرآن الكريم
2. الحديث الشريف
3. معجم اللغة العربية معجم علم النفس، (1984) الجزء الأول، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية القاهرة.
4. معجم لسان العرب، دار احياء التراث، الجزء السابع، القاهرة.
5. اسماعيل بن عمر بن كثير، (1991 م)، دار الوفاء، الطبعة الأولى

المراجع :

1. الأغا، احسان خليل (2000)، مقدمة في تصميم البحث التربوي، ط2، مكتبة أفاق، فلسطين .
2. بركات زياد التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة : دراسة مقارنة بين المتزوجات و غير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، (2006) جامعة الأزهر، القاهرة .
3. الحمادي، علي اتجاهات الحكم والتقدير،(2003) عن الشبكة العنكبوتية.
<http://www //modules.php.news file=artid=760>
4. خطيب محمد، التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، (2000)، مطبعة المقداد، غزة.
5. الداهري صالح حسن، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (2008) دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان.
6. سفيان، نبيل صالح الشخصية والإرشاد النفسي - (2004) ابتراك للنشر والتوزيع القاهرة.
7. الطيب، محمد عبد الظاهر، مبادئ الصحة النفسية (1994) ، ط2، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

8. عبد السلام مصطفى. دور مناهج العلوم و المعلمين في مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين متعلمين في العلوم . (2004) عن الشبكة العنكبوتية العالمية.
<http://www.tcabhainfo/portal/pages/holeeah/h3/p10.htm>.
9. عبد اللطيف مدحت، الصحة النفسية و التوافق الدراسي، (1996) ط1 ، الاسكندرية ، دار المعرفة ، الجامعية.
10. عبد الله ابن محمد الأصبهاني، (1993 م)، ط2، الدار المصرية اللبنانية.
11. العنزي يوسف محيلان (ب . ت)، أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعمم في علاج التأخر الدراسي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت .
12. كمال دسوقي علم النفس و دراسة التوافق، (1979) ط3، جامعة الزقازيق.
13. محمد . جاسم العبيدي، مشكلات الصحة النفسية –أمراضها وعلاجها، (2009) دار الثقافة للنشر و التوزيع، ط 1، الإصدار الثاني، عمان الأردن.
14. محمد جاسم العبيدي، علم النفس التربوي وتطبيقاته، (2009) دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
15. معاش مرتضى ملاحظات منهجية لاستكشاف افات التفكير، (2003) عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت).
- قائمة المذكرات:

1. أماني حمدي شحادة الكحلوت ، (2011) ، ،
2. أبو شمالة أنيس أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الأيتام وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي، (2002) رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية
3. الدوري سعاد معروف، سمات الشخصية للزوجين وعلاقتها بالتوافق الزوجي، (1989) رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد.

- 4.السندي محمد شجاع، التوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية السعودية في الريف والحضر، (1990) رسالة دكتوراه، عين شمس.
- 5.الطويل محمد سليمان، التوافق النفسي المدرسي وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، (2000)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس القاهرة.
- 6.فاطمة حولي، التوافق النفسي للوالدين وانعكاسه على تكيف الأبناء في المدرسة، (2013) رسالة ماجستير، جامعة وهران.
- 7.ندى محمود الخضري، اثر برنامج محسوب يوظف استراتيجىة البنائىة فى تنمية مهارات التفكير العليا لمادة التكنولوجيا لدى طالبات الصف السابع الأساسى بغزة. (2009)

المجلات العلمية:

- 1.دمنهورى رشاد بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسى، دراسة مقارنة، (1996)مجلة علم النفس، عدد 38، ص 82-83-84، السنة العاشرة، الهيئة المصرية العامة للكاتب ، القاهرة.
2. عفراء ابراهيم خليل العبيدى، المجلة العربية لتطوير التفوق بغداد، (2013) المجلد (4) العدد 07 .
3. المغربى الظاهرة، التربية والتوافق الزوجى، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس القاهرة، (2004) دار غريب للطباعة و النشر، المجلد (3) العدد 1.
4. المغربى سعد حول مفهوم الصحة النفسية والتوافق، مجلة علم النفس (1992)،العدد 3 الهيئة العامة للكاتب .

المواقع الإلكترونية:

1. الفقي ابراهيم التفكير السلبي و التفكير الإيجابي booksjadid.blogspot.com
2. الحمادي علي، اتجاهات الحكم و التقدير. (2003) عن الشبكة العنكبوتية.
//modules.php.news file=artclsid=760....



الملاحق

