جامعة يحي فارس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

دور التفكير الإيجابي في تنمية مهارات التوافق الدراسي لدى مراهقي مرحلة التعليم الثانوي

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة العلوم التجريبية، بني سليمان -المدية)

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبة :

زكية لكحل

تحت إشراف الدكتورة:

خيرة بودرقة

السنة الجامعية

2021-2020

شكر وعرفان

نشكر الله تعالى الّذي وفقنا لإتمام هذا العمل واعترافا بفضله علينا وعملا بقوله صلى الله عليه وسلّم: "من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعو له حتى تروا أنّكم كافأتموه"

كما نتقدم بالشكر لكلّ من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد لننجز هذا العمل المتواضع سواء بنصائحه أو توجيهاته أو بدعواته وأمنياته.

دون أن ننسى كلّ من كان سببا في تعليمنا بدء بمعلمينا وأساتذتنا الكرام

ووصولا إلى زملائنا الأعزاء

إهداء

أحمد الله عزّ وجل الّذي أنعم عليّ بنعمة العلم ورزقني العقل السّليم

ووفقني في إنهاء هذا العمل المتواضع.

إلى مثال العطاء والتّضحية، إلى الّتي غمرتني حبا ورفقا وحنانا

{أمّي}

إلى الّذي بفضل الله ثم بفضله اليوم أخطّ عبارات هذا الإهداء

إلى الّذي كان سندا وعونا لي طيلة مشوراي الدّراسي

{أبي رحمه الله}

إليكما من ثمرة جهدي المتواضع هذا عربون تقدير وعرفان بالجميل

ما حييت

إلى من آثروني على أنفسهم: إخوتي، أخواتي.

إلى أخي { سليمان رحمه الله }

إلى صديقتي العزيزة

{ حسيبة بوخاري }

ملخص الدّراسة:

هدفت الدّراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي من خلال معرفة مستوى كل منهما لدى عيّنة من المراهقين المتمدرسين بثانوية محمد بلعالم ببلدية بني سليمان ولاية المدية.

كما تسعى دراستنا هذه إلى معرفة مستوى تأثير كل من متغيّرات الدّراسة (التّفكير الإيجابي والتّوافق الدراسي) على الجنس، حيث كانت التّساؤلات المطروحة في هذه الدّراسة كالآتي:

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الايجابي والتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الايجابي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس؟

وقد اعتمدت الدّراسة الحالية على عيّنة من تلاميذ السّنة الثّانية ثانوي شعبة العلوم التجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وقد استخدمت الباحثة في هذه الدّراسة، أداتين تمثلت الأولى في استبيان لقياس التّوافق الدّراسي، من إعداد محفوظ معمري، أما الأداة الثانية فتمثّلت في مقياس التّفكير الإيجابي من إعداد عبد السّتار إبراهيم .وقد قامت الطّالبة بحساب الخصائص السّيكومترية له.

أسفرت نتائج الدّراسة على ما يلي:

1. توجد علاقة ارتباطية بين التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية.

2. لا توجد فروق بين التّفكير الإيجابي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس.

3. لا توجد فروق بين التّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس.

وبناء على نتائج الدّراسة أنهت الباحث موضوعها بجملة من الاقتراحات قصد رفع مستوى التّفكير الإيجابي لدى التّلاميذ ومن ثم زيادة توافقهم نحو التّعليم لتحقيق الأهداف التّعليمية.

Abstract :

This study aimed to uncover the relationship between positive thinking and academic adjustment among the students of Mohamed BELLALEM Secondary School, by figuring out the level of positive thinking, the academic adjustment and the relationship between them.

It also seeks to know the impact of both gender and the educational stage on the level of the study variables: *positive thinking* and *academic adjustment*, where the questions raised are as follows:

1- Is there a significant correlation between positive thinking and academic adjustment among the students of secondary school?

2- Are there statistically significant differences in the level of positive thinking attributed to the gender variable among students of secondary school?

3- Are there statistically significant differences in the level of academic adjustment attributed to the gender variable among the students of secondary school?

The study was based on a sample of students were randomly selected from the department of psychology.

In this study, the researcher used two methodological research tools: a questionnaire to measure the academic adjustment designed by Dr Mahfoud Maamri, the second tool is a measure designed by Dr Abdessattar Ibrahim , where the researcher calculated its psychometric properties.

The results of the study were as follows:

1. There is a positive correlation between positive thinking and academic adjustment among the students of secondary school

2. There are no differences in the level of positive thinking attributed to the gender variable in the study sample.

3. There are no differences in the level of the academic adjustment attributed to gender variable in the study sample.

And based on the results of the study, the researcher finished with a number of suggestions in order to raise the level of positive thinking among the students and then increase their adjustment towards education to fulfill the educational objectives.

فهرس المحتويات

الإهداء

الشّكر والعرفان

ملخص الدّراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة: .....أ/ب

الجانب النّظري

الفصل الأوّل: الإطار النّظري العام للدراسة

1. إشكالية الدّراسة: 4

1.1. تساؤلات الدّراسة: 6

2.1. فرضيات الدّراسة: 6

2. أهداف الدّراسة: 6

3. أهميّة الدّراسة: 7

4. مفاهيم ومصطلحات الدّراسة: 7

5. الدّراسات السّابقة: 8

76. التّعقيب على الدّراسات السابقة: 15

الفصل الثّاني: التّفكير الإيجابي

تمهيد: 16

أولا: التّفكير: 16

1. تعريف التّفكير: 16
2. خصائص التّفكير:.....18
3. نظريات التّفكير:.....18
ثانيا: التّفكير الإيجابي: 20
1. تعريف التّفكير الإيجابي:.....20
2. سمات الأفراد ذوو التّفكير الإيجابي: 20
3. خصائص التّفكير الإيجابي: 22
4. أبعاد التّفكير الإيجابي: 24
5. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي: 25
6. استراتيجيات التّفكير الإيجابي: 27
7. مهارات التّفكير الإيجابي:.....30
8. أهمية التّفكير الإيجابي: 31
9. التّوجهات النّظرية لعلم النّفس في تفسير التّفكير الإيجابي: 31
خلاصة الفصل: 35

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد: 38
أولا: التّوافق: 38
1. مفهوم التّوافق: 38
2. خصائص التّوافق: 39
3. أبعاد التّوافق: 40
4. مجالات التّوافق: 42

5. العوامل المؤثرة في التّوافق: 43

6. أهميّة دراسة التّوافق: 45

ثانيا: التّوافق الدّراسي: 46

1. تعريف التّوافق الدّراسي: 46

2. أبعاد التّوافق الدّراسي: 47

3. مظاهر التّوافق الدّراسي: 48

4. العوامل المساعدة على التّوافق الدّراسي: 49

5. نظريات التّوافق الدّراسي: 50

6. مشكلات التّوافق الدّراسي: 52

خلاصة الفصل: 53

الفصل الرّابع: المراهقة والتّعليم الثّانوي

تمهيد: 55

أولا: المراهقة: 55

1. تعريف المراهقة: 55

2. مظاهر النّمو في مرحلة المراهقة: 55

3. حاجات المراهق في مرحلة التّعليم الثّانوي: 57

4. مشكلات المراهق في مرحلة التّعليم الثّانوي: 58

ثانيا: التّعليم الثّانوي:.....61

1. مفهوم التّعليم الثّانوي: 61

2. مراحل تطور التّعليم الثّانوي في الجزائر: 61

3. أهداف التّعليم الثّانوي: 63

4. أهمية التّعليم الثّانوي: 64

5. وظائف التّعليم الثّانوي: 65

خلاصة الفصل: 66

الجانب التّطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية الميدانية للدّراسة

تمهيد: 69

أولا: الدّراسة الاستطلاعية: 69

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:.....69

2. عينة الدّراسة الاستطلاعية: 69

3. أدوات القياس المستخدمة في الدّراسة الاستطلاعية:.....70

1.3. مقياس التفكير الإيجابي: 70

1.1.3. وصف مقياس التّفكير الإيجابي: 70

2.1.3. الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي: 72

3.1.3. تصحيح الدّرجات لمقياس التّفكير الإيجابي: 77

2.3. مقياس التّوافق الدّراسي: 78

1.2.3. وصف مقياس التوافق الدراسي: 78

2.2.3. الخصائص السيكومترية لمقياس التّوافق الدّراسي : 80

3.2.3. تصحيح الدّرجات لمقياس التّوافق الدّراسي: 82

ثانيا: الدّراسة الأساسية: 83

1. منهج الدّراسة: 83

2. حدود الدراسة: 83

3. مجتمع الدّراسة: 83

4.عينة الدراسة الأساسية: 83

5. الأساليب الإحصائية : 84

خلاصة الفصل: 85

الفصل السّادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائجها

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدّراسة: 86

1.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى : 86

2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثّانية: 87

3.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثّالثة: 88

الاستنتاج العام للدّراسة: 90

اقتراحات الدّراسة: 90

خاتمة.....91

قائمة المراجع .....

قائمة الملاحق.....

فهرس الجداول

الرّقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين خصائص توزيع عينة الدّراسة الاستطلاعية	69
02	يبين محاور مقياس التّفكير الايجابي وعدد بنودها	72
03	يوضّح قيمة ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات التفكير الإيجابي والمقياس ككل	73
04	يبيّن صدق التّجزئة النصفية	74
05	يوضّح معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس والدّرجة الكلية لمقياس التّفكير الإيجابي	75
06	يبيّن معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور المقياس والدّرجة الكلية لمقياس التّفكير الإيجابي	76
07	يفسّر درجات مقياس التّفكير الإيجابي	77
08	يوضّح درجات تصحيح مقياس التّفكير الإيجابي وأبعاده	77
09	يوضّح أبعاد استبيان التّوافق الدّراسي وعدد فقرات كل بعد في الصّورة الأوّلية	79
10	يبيّن عدد فقرات كل مجال لاستبيان التّوافق الدّراسي في صورته النّهائية	80
11	يوضّح الاتّساق الدّاخلي بين مجموع الدّرجة الكلّية ومجموع درجات كل بعد	80
12	يوضح دلالة الفرق في التّوافق الدّراسي بين الدّرجات العليا والدّرجات الدّنيا في استبيان التّوافق الدّراسي	81
13	يبين قيمة ألفا كرونباخ لاستبيان التّوافق الدّراسي	82
14	يفسر درجات استبيان التّوافق الدّراسي	82
15	يبين خصائص توزيع عينة الدّراسة الأساسية	84
16	يبيّن العلاقة الارتباطية بين التّفكير الإيجابي وبين متغير التّوافق الدّراسي باستخدام معامل الارتباط بيرسون	86
17	يبيّن الفروق بين الجنسين على متغير الّتفكير الإيجابي باستخدام اختبار "ت"	87
18	يبين الفروق بين الجنسين على متغير التوافق الدراسي باستخدام اختبار "ت"	88

مقدمة:

يعتبر التّفكير الإيجابي مدخلا مهمّا في تعديل الحالات الانفعالية وتعزيز الصّحة الّنفسية بوصفه الضّامن للتّعامل مع الحياة وأزماتها ولا يقصد بالتّفكير الإيجابي أن يتغاضى الفرد عن سلبيات الحياة الواقعية أو الصّعوبات الّتي يتوقع حدوثها، إنّما يدرسها بدقّة من جميع وجوهها واحتمالاتها ويتصدى لها من الاستسلام لها دون إفراط في التفاؤل الذي يؤدي إلى تجاهل الواقع.

ويشكل التّوافق الدّراسي جانبا مهما في التّوافق العام لأفراد العيّنة من مراهقي مرحلة التّعليم الثّانوي، الّذي من خلاله يستطيعون أن يتكيّفوا ويتأقلموا مع المجتمع التّعليمي ليحقّقوا النَّجاح والتّفوق الدّراسي، ويعتبر التّوافق الدّراسي مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا يدفع التّلاميذ إلى تحقيق تحصيل عال من ناحية، ويرغبهم في الدّراسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم، وأساتذتهم من ناحية أخرى، بل ويعزز لديهم العملية التّعليمية، التّجربة والنّشاط التّعليمي.

لذا جاءت هذه الدّراسة لتبحث في طبيعة العلاقة بين التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي، لدى تلاميذ ثانوية محمد بلعالم ببني سليمان ولاية المدية، ومعرفة مستويات كل من التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي لدى عيّنة الدّراسة، وعليه تناولت الدّراسة جانبين أساسين هما:

أولا : الجانب النظري:

فقد تناول منهجية الدّراسة وفقا لمتغيّراتها، واشتمل على أربعة فصول عل التّوالي:

طرح الفصل الأول إشكالية الدّراسة، تساؤلاتها وفرضياتها، أهداف وأهميّة الدّراسة وضبط المفاهيم والمصطلحات لمتغيّرات الدّراسة، بالإضافة إلى عرض الدّراسات السابقة، التي لها علاقة بمتغيّرات الدّراسة، والتعليق عليها.

أما الفصل الثّاني فقسّمناه إلى جزأين:

1. التّفكير واستعرضنا فيه المفاهيم العامة للتّفكير تعريفاته ونظرياته ومهارته وأهم أنماطه واستراتيجياته وبعض أخطاء التّفكير.

2. التّفكير الإيجابي وتناولنا فيه مفهوم التّفكير الإيجابي وأهميّته بالنسبة للفرد والمجتمع، أبعاده ومهاراته وأهم توجهاته النّفسية المعرفية التي طرحتها النّظريات المختلفة.

أما الفصل الثّالث فقد خُصّص للتّوافق ، حيث قُسّم أيضا إلى جزأين، الأوّل تحدثنا فيه عن التّوافق بصفة عامّة، تعريفاته المختلفة، أهميّته وخصائصه، أبعاده، ونظرياته المختلفة، بالإضافة إلى مجالاته والعوامل المؤثرة على خاصية التّوافق.

وخّصص الجزء الثّاني منه للحديث عن التّوافق الدّراسي، حيث استعرضنا فيه ،مظاهره والعوامل المؤثرة فيه، وخصائص التّلاميذ غير المتوافقين دراسيا وطرق وأساليب معالجة عدم توافقهم الدّراسي.

بينما تم التّطرق في القسم الأوّل من الفصل الرّابع إلى تعريف المراهقة، مظاهر النّمو في مرحلة المراهقة، حاجات المراهق، ومشكلاته.

أمّا في قسمه الثّاني فقد عرضنا خصائص مرحلة التّعليم الثّانوي من حيث المفهوم، المراحل وتطورها وأهداف التّعليم الثّانوي، أهميّته ووظائفه.

ثانيا : الجانب الميداني

والذي تضمّن الفصل الخامس القائم على إجراءات الدّراسة، المنهج المستخدم، ووصف مجتمع وعيّنة الدّراسة، المرافقة في الدّراسة الاستطلاعية، الّتي احتوت على وصف وحساب الخصائص السّيكومترية للمقياسين، الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

وخُصّص الفصل السّادس لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدّراسة، على ضوء ما تم بلوغه من نتائج الفرضيات، ومن ثمّ الاستنتاج العام للدّراسة، بناء على خاتمة الدّراسة قدمنا جملة من الاقتراحات، وأنهينا الدّراسة بقائمة المراجع وقائمة الملاحق

الجانب النظري

الفصل الأول:الإطار النّظري العام للدّراسة

1. إشكالية الدّراسة

1.1. تساؤلات الدّراسة

2.1. فرضيات الدّراسة

2. أهداف الدّراسة

3. أهميّة الدّراسة

4. مفاهيم ومصطلحات الدّراسة

5. الدّراسات السّابقة

6. التّعقيب على الدّراسات السّابقة

1. إشكالية الدّراسة:

لم يعد التّفكير لدى التّلاميذ اليوم هو ما يشغل بال العلماء والباحثين في علوم التّربية، وإنّما أصبحت جودة التّفكير هي أهم التّوجهات التّربوية المعاصرة، التي تعمل المناهج التّربوية والدّراسية على تبنّيها. والتي يتطلّب من التّلميذ التّفاعل مع مشكلات الحياة، ومتغيّرات العصر ليصبح ذا قدرة على تحويل وتحليل المواقف التّربوية التّعليمية ومخرجاتها السّلوكية العلمية المعرفية. ممّا يسمح له باتّخاذ القرارات الّتي تتناسب مع أهدافه وإمكاناته بطريقة إيجابية.

لذا أصبح جوهر العمليات التّربوية التّعليمية المعاصرة يقوم على تعليم التّلاميذ أساليب وكيفيات التّفكير بطريقة إيجابية فاعلة تقودهم إلى أنواع من النّجاح.

ولقد أشارت العديد من الدّراسات إلى أنّ تنمية أنواع التّفكير الّتي من شأنها علاج العديد من القضايا الإنسانية والنّفسية الاجتماعية و الاقتصادية السّياسية والتّربوية التعليمية، كمتابعة عمليات التّحصيل الدّراسي ومستوياته، والعناية بمشكلات التّأخر الدّراسي، كنقص الدّافعية، ومن أهم هذه القضايا تركّز الدّراسات الحديثة على التّفكير الإيجابي **(جبر،2013، ص 101، 105)**.

وانطلاقا من ذلك فقد عرَّف "Yearley" (1990) التّفكير الايجابي بأنه استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وأنه الميل والرّغبة والنّزعة لممارسة سلوكيات وتصرفات تؤهل شخصية الفرد للنجاح وتقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا.

وعليه فقد اهتم العلماء بالتّفكير الإيجابي (Positive Thinking) كمفهوم من المفاهيم الّتي حظيت بتجديد أساليب البحث والكشف عن خصائصه الّتي تساهم في تحقيق النّجاح المطلوب في الصّحة النفسية والتّوافق الدّراسي والرّضا في الحياة ،ويجعل الفرد ينظر بتفاؤل للحياة ويحمل توقّعات إيجابية تجاه المستقبل.

ويعتبر التّفكير الإيجابي(Positive Thinking) أساس توضيح أساليب اكتساب الفرد لعدد من الأفكار التي تساعده على التّوقّعات الإيجابية المتفائلة اتّجاه المستقبل وإقناعه بقدراته على النّجاح حيث يرى "سليجمان" أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التّفكير إما التّفكير الإيجابي التفاؤلي والّذي يقصد بها التّفكير الإيجابي في مقابل النّمط الآخر وهو نمط التّفكير السّلبي التّشاؤمي **(علاء،2012،ص 155، 156)**.

ويرى إبراهيم الفقّي أنّ التّفكير السّلبي يجعل حياة الإنسان بمثابة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسّلوكيات السّلبية، بل إنّ التّفكير السّلبي يدفع إلى العديد من النّتائج السّلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالخوف وعدم الرضا، والفكرة السّلبية في حد ذاتها كلمات داخلية يستخدمها الإنسان، ولعل ما يجعلها خطرة، تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته **(الفقي،2007، ص 166)**.

ويعكف التّربويون على بناء المناهج الدّراسية في اقتراح المواضيع، والكفاءات والمهارات والمعارف، التي من شأنها تنمية التّفكير الإيجابي لدى التلميذ لتحقيق توافقه في مختلف جوانب شخصيته، وكما تؤثر عمليةُ التّوافق سلبًا وإيجابًا على مواقف الحياة المختلفة، فإنّ تأثيرها على المواقف التّربوية والتّعليمية باعتبارها مواقف اجتماعية كبير أيضًا. كما أنّ معرفة العوامل التي تؤثر في التّوافق الدّراسي من المطالب الهامة، لأنّ الذين يعانون من مشكلات في التّوافق الدراسي يزداد لديهم خطرَ انخفاضِ التّوافق الاجتماعي، ويصابون بالاضطرابات النّفسية **(أسعد،2010، ص 190)**.

وفي إطار تفاعل التّلميذ المراهق مع البيئة التّعليمية، والعلاقات الاجتماعية داخلَ الوسط الدّراسي تعترضه جملة من المشكلات المختلفة، سواء كانت مشكلات مع الزّملاء، أو الأساتذة أو الإدارة أو المادّة الدّراسية، والتي قد تؤثر في مشواره الدّراسي، ومساره التّعليمي وتقلّل من توافقه الدّراسي وانخفاض دافعيته للّتعلم، ممّا قد يترتب عليه الانقطاع المؤقت أو الدّائم عن الدّراسة.

وقد اهتمّ الباحثون من علماء النّفس بدراسة التّوافق بمختلف مجالاته لدى الفرد، لارتباطه الكبير بعوامل النّجاح في الحياة، في شتى مجالاتها الاجتماعي والأسري والأكاديمي والمدرسي، ويُعدّ التّوافق الدّراسي الإيجابي لدى التلميذ في التّعليم الثانوي مؤشرا جيّدًا على التفوقِ والنجاحِ، وتنمية وتطوير شخصيته.

كما يشكل التّوافق والتّكيف الدّراسي أحد اهتمامات مؤسسات التّعليم لما له من أهميّة في تطوير وتنمية التلميذ في الجانب الأكاديمي والتّحصيلي، حيث يؤدي التّوافق دورا تربويا ونفسيا واجتماعيا إذ يجعل التّلميذ منسجما مع نفسه، ومندمجا في الوسط الدّراسي.

كما يُسهم التّوافق الدّراسي في جعل التّلميذ يعيش في حالة من الرّضا النّفسي عن علاقته بأساتذته، وزملائه وبيئته الدّراسية الّتي يعيش فيها ممّا يساعده على تحقيق التفوق الأكاديمي.

لذا جاءت هذه الدّراسة لتلقي الضّوء على نوع جديد من التّفكير الّذي يُحقق النّجاح والصّحة والتّوافق، والتّكيُّف، وكذا من أجل الكشف عن مستوى التّفكير الإيجابي وعلاقته بالتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية، على ضوء المناهج الدّراسية في في الطور الثانوي ومدى تأثير الجنس في التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي.

1.1. تساؤلات الدّراسة:

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية؟

2. هل توجد فروق بين التّفكير الإيجابي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس؟

3. هل توجد فروق بين التّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس؟

2.1. فرضيات الدّراسة:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الايجابي والتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية.

2. توجد فروق بين التّفكير الايجابي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس.

3. توجد فروق بين التّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغيّر الجنس.

2. أهداف الدّراسة :

1. التعرف على علاقة التّفكير الإيجابي بالتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية

2. التعرف على مدى تأثير الجنس على التّوافق الدّراسي لدى مراهقي السّنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية.

3. التّعرف على مدى تأثير الجنس على التّفكير الإيجابي لدى مراهقي السّنة الثّانية ثانوي شعبة علوم تجريبية.

3.أهمية الدّراسة:

1. تكمن أهميّة هذه الدّراسة في أهميّة المتغيّر المدروس وهو التّفكير الإيجابي، حيث يُعتبر محط اهتمام المواضيع البحثية الحالية.

2. حداثة الدّراسة من حيث تناول التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي.

3. قلّة الدّراسات التي تناولت الجوانب الإيجابية في سلوك الأفراد مقابل وفرة الدّراسات التي تناولت المشكلات السّلوكية والنّفسية.

4. قد تفيد نتائج هذه الدّراسة المسؤولين والقائمين على إعداد المناهج الدّراسية في تضمين محتوى المناهج ونشاطاتها، ووضع برامج مناسبة لتدريب التّلاميذ على مهارات التّفكير الإيجابي.

4. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.4. التّفكير الايجابي :

توقع النّجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية، والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التّفكير لديه **(أماني،2006، ص114)**.

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي:

يتحدد التفكير الإيجابي في هذه الدراسة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ المراهق في مرحلة التعليم الثانوي من مقياس التفكير الإيجابي المعد خصيصا لهذه الدراسة.

2.4.التّوافق الدراسي:

حسن تكيف الفرد مع معطيات بيئته المدرسية، والمناخ المدرسي ونمط الإدارة وعلاقته بزملائه ومعلميه، ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج بما يحقق مستويات مرتفعة من الإنجاز الدّراسي**(مسعودي،2008، ص146)**.

التعريف الإجرائي للتوافق الدراسي:

يتحدد التوافق الدراسي في هذه الدراسة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ المراهق في مرحلة التعليم الثانوي من مقياس التوافق الدراسي المعد خصيصا لهذه الدراسة.

3.4. المراهقة:

تعرفها "مروة الشربيني": هي مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي **(مروة الشربيني، 2006، ص 206)**.

التعريف الإجرائي للمراهقة:

المراهقة هي المرحلة الانتقالية بين مرحلة الطفولة إلى سن الرشد،حيث تطرأ على المراهق تغيرات على جسمه و سلوكه، وقد حددت مرحلة المراهقة بالفترة الممتدة من (13–20) سنة.

4.4. التعليم الثانوي:

يعرفه رابح تركي: "التعليم الثانوي هو التعليم الذي يأتي بعد التعليم الأساسي مباشرة" **(تركي رابح،1989، ص 67)**.

التعريف الإجرائي للتعليم الثانوي:

ويعتبر التعليم الثانوي حلقة وصل بين مرحلة التعليم المتوسط ومرحلة التعليم الجامعي، ومدة الدراسة خلال مرحلة التعليم الثانوي 3 سنوات دراسية. و يلتحق بهذه المرحلة الدراسية التلاميذ الذين أنهوا مرحلة التعليم المتوسط بعد اجتيازهم امتحان شهادة التعليم المتوسط وتكون أعمارهم عادة بين (15–18) سنة.

5. الدّراسات السّابقة:

أولا: الدّراسات العربية:

1. الدّراسات السّابقة المتعلقة بالتّفكير الإيجابي:

1.1. دراسة يحي النجار آخرون(2015)

هدفت هذه الدّراسة إلى التعرف على مستويات التّفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسّسات الأهلية بمحافظات غزّة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدّراسة تم تطبيق أداتين وهما مقياس التّفكير الإيجابي من إعداد عبد السّتار إبراهيم، ومقياس جودة الحياة، وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسّسات الأهلية منهم (64) من الذكور، و(36)من الإناث، وأشارت النّتائج إلى أن التّفكير الإيجابي حصل على درجة(73%)،وقد حظي مجال الشّعور بالرضا على المرتبة الأعلى بدرجة(84.1%) ، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بنسبة (48.5%).

كما بينت الدّراسة على وجود علاقة ارتباطية دالّة إحصائيا موجبة بين التّفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة .وكذا وجود فروق دالّة إحصائيا في التّفكير الايجابي لمتغيّر الجنس لصالح الذكور.

2.1. دراسة الشافعي (2013)

هدف البحث إلى التّعرف على أثر التّفكير الإيجابي، والتدعيم الذّاتي على الأداء الأكاديمي في ضوء البرمجة اللّغوية العصبية، لدى تلاميذ الصّف الثّالث الإعدادي من مرحلة التّعليم الأساسي تبنت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين(التجريبية والضابطة)، تكونت العينة من (20) تلميذا من ذوي التّفكير السّلبي توصلت الدّراسة إلى ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التّجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيّرات البحث بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التّجريبية وتوصلت الدّراسة إلى أن التّفكير الإيجابي في ضوء البرمجة اللّغوية العصبية يؤدي إلى زيادة الأداء الأكاديمي لدى التّلاميذ.

3.1. دراسة العنزي (2008)

تناولت هذه الدّراسة أثر التّدريب على التّفكير الإيجابي واستراتيجيات التّعلم في علاج التأخر الدّراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت .حيث تبنت المنهج شبه التّجريبي ذي المجموعتين، وتكونت العيّنة من (64) تلميذا متأخرا دراسيا.

وهدفت الدّراسة إلى الكشف على أثر التّفكير الإيجابي في علاج التّأخر الدّراسي وأسفرت نتائج البحث على أن:

التّفكير الإيجابي بما أنه أحد العمليات المعرفية، له أثر إيجابي في علاج التّأخر الدّراسي ومعالجته.

4.1. دراسة بركات (2006)

تناولت التّفكير الإيجابي والسّلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات حيث هدفت الدّراسة إلى التّعرف على مستوى التّفكير الإيجابي والسّلبي، لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيّرات، الدّيمغرافية والتّربوية .ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200)طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة، حيث استخدم مقياس التّفكير الإيجابي والسّلبي لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث نفسه، ولقد أسفرت نتائج الدّراسة عن (45.5 %) من

أفراد الدّراسة قد أظهروا نمطا من التّفكير الإيجابي، منهم ما نسبته (40%) من الذكور و(16.5%) من الإناث.

5.1. دراسة منال علي(2014)

هدفت الدّراسة إلى بحث أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التّفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا بجامعة الطائف بالسَعودية استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتكونت العينة من (28) طالبة متأخرة دراسيا وزّعن إلى مجموعتين ضابطة عددها (14) وتجريبية عددها (14) واستخدمت مجموعة من المقاييس تؤدي الهدف وخلصت النتائج إلى ما يلي:

وجود فروق بين أداء المجموعتين التّجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الطّموح النّفسي ومهارات اتّخاذ القرار لصالح المجموعة التّجريبية وترجع الباحثة ذلك إلى التّدريب الذي حصلت المجموعة التّجريبية في برنامج التّفكير الإيجابي حيث ساهم في زيادة وعي المشاركات بأهميّة الطّموح بالنّسبة للتّعامل مع الأفكار السّلبية ومواجهتها وجعلها تحت سيطرة التّفكير الإيجابي، فالتّفكير الإيجابي عزز فيهن التوجه للتفاؤل الذي مكنهن من زيادة مراقبة وتقويم المثيرات الداخلية والخارجية المهددة لطموحهن الأكاديمي وساهم في ذلك أيضا الاستراتيجيات العديدة التي تضمنها البرنامج والتي منها التحدث الذاتي القيادة الذاتية للتفكير، والنّمذجة، القصة، المناقشة ومراقبة الذَات.

إنّ تعليم التّفكير الإيجابي يزيد من الطّموح الأكاديمي ويحسّن مهارات الأداء كما أنّه يُعزّز خبرات النَجاح والثّقة بالّنفس.

2. الدّراسات السّابقة المتعلقة بالتّوافق الدّراسي:

1.2. دراسة نايت عثمان نسيمة (2012)

اقتصرت عيّنة البحث في هذه الدّراسة على مجموعة بحث عددها (300) تلميذا يدرسون في مرحلة التّعليم الثّانوي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من بين الطّلبة المتمدرسين في طور التّعليم الثّانوي في خمس ثانويات بمدينة بجاية للسنة (2011-2012).

خلصت الدراسة في الأخير إلى عدّة نتائج منها: فالطّلبة الذين أدركوا اتجاهات إيجابية من قبل أساتذتهم هم الذين أظهروا مستوى أعلى من الإحساس بالثّقة في النّفس والتّوافق الدّراسي، أمّا الطّلبة الذين أدركوا اتجاهات سلبية كانوا أقل إحساساً بالثّقة في النّفس وأقل توافقاً دراسيا.

بينت نتائج هذه الدّراسة العلاقة بين إدراك الطّالب لاتجاهات الأساتذة نحوه ومستوى إحساسه بالأمن النّفسي والتّصريح بالقدرة على مواجهة المواقف والظّروف الحياتية المختلفة بثبات وفاعلية . مع مستوى مقبول من المثابرة والعزيمة الدّراسية.

إنّ المدرس هو المحور المفضل عند الطّالب ويلعب دورا مهما ضمن العلاقة البيداغوجية، فهو يعمل على مساعدة الطلبة على رفع مستوى توافقهم المدرسي، وثقتهم بأنفسهم، وذلك باعتماده الاتجاهات الإيجابية في ممارسته اليومية.

كما أظهرت الدّراسة وجود فروق دالّة إحصائيا بين الطّلبة الّذين يدركون إيجابيا والّذين يدركون سلبيا اتّجاهات الأساتذة نحوهم في درجة توافقهم الدّراسي لصالح الفئة الأولى .تمثلت مظاهر التّوافق الدّراسي عند تلاميذ هذه المجموعة بالسعي نحو" الجد والاجتهاد "وبذل قصارى الجهود الانسجام المقبول ضمن جماعة القسم، الالتزام بالضوابط السلوكية والتنظيمية للمؤسسة التّعليمية مع ربط علاقات حسنة مع الأساتذة وجماعة القسم.

بينت نتائج الدّراسة أن بعد العلاقة بالمدرس هو الّذي كان الأكثر سلبية على الطّلبة مما يؤكد أن صعوبة عقد علاقة منسجمة مع المعلم، يؤثر على اندماجهم واستثماراتهم الدّراسية، بحيث أن هؤلاء الطلبة يصرّحون بنقص تركيزهم داخل حجرة الدّرس، وضعف اهتماماتهم الدّراسية.

2.2. دراسة دومة شفيقة (2012)

حاولت الباحثة التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتّوافق الدّراسي لدى المراهقين المتمدرسين، في مرحلة التّعليم الثّانوي، دراسة مقارنة بن المتفوقين والمتأخرين دراسيا بثانويات ولاية تيزي وزو. حيث تهدف إلى التّعرف على أهميّة الثقة بالنّفس بالنّسبة للمراهق المتمدرس، ومدى مساهمتها في تحقيق التّوافق الدّراسي .

أُستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي التّحليلي، وتكونت عيّنة البحث من (331) وتتراوح أعمارهم ما بين (18) و (16) حيث شملت العيّنة الأولى المراهقين المتفوّقين دراسيا، وكان عددهم (182) تلميذا. أمّا العيّنة الثانية فشملت المراهقين المتأخرين دراسيا، وكان عددهم (149) تلميذا. وطبق عليهم مقياس الثّقة بالنّفس من إعداد الباحثة وآخر خاص بالتّوافق الدّراسي من إعداد **Henri** " **Burro**"

فتوصل البحث إلى النتائج التالية:

هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثّقة بالنّفس والتّوافق الدّراسي لدى المراهقين المتفوّقين دراسيا.

هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنّفس والتّوافق الدّراسي لدى المراهقين المتأخرين دراسيا.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثّقة بالنّفس بين المراهقين المتفوّقين والمتأخرين دراسيا.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التّوافق الدراسي بين المراهقين المتفوّقين والمتأخرين دراسيا.

3.2. دراسة بلحاج فروجة (2011)

سعت هذه الدّراسة للتحقق من الفرضيات التالية:

توجد علاقة بين التّوافق النّفسي والدّافعية للّتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التّعليم الثّانوي.

توجد علاقة بين التّوافق الاجتماعي والدّافعية للتّعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التّعليم الثّانوي.

توجد علاقة بين التّوافق النّفسي والاجتماعي والدّافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التّعليم الثّانوي.

توجد فروق دالة إحصائيا بين الإناث والذّكور في توافقهم النّفسي الاجتماعي وتوصلت نتائج الدّراسة إلى ما يلي:

وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التّوافق النّفسي والاجتماعي والدّافعية للتعلم لدى أفراد العينة.

وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التّوافق النّفسي والدّافعية للتعلم لدى أفراد العينة.

وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التّوافق الاجتماعي والدّافعية للتعلم لدى أفراد العينة.

عدم وجود فروق بين الجنسين في التّوافق النّفسي والاجتماعي، ويرجع ذلك للتشارك في الظروف التي يعيشها الذّكور والإناث ويتمتعون بنفس الطّموح .

4.2. دراسة محمد قريشي (2002)

هدفت دراسة "محمد قريشي" إلى الكشف عن العلاقة بين القلق والتّوافق الدّراسي والتّحصيل لدى تلاميذ السّنة الأولى من التّعليم الثّانوي حيث تمثّلت عينّة البحث في (326) تلميذا وتلميذة يتوزّعون على تخصُّصات العلوم والآداب والتكنولوجيا واستعمل وقد "Youngman" مقياس لقياس التّوافق الدّراسي.

وخلصت الدّراسة إلى النّتائج التالية:

عدم وجود علاقة بين القلق والتّوافق الدّراسي والتّحصيل لدى تلاميذ السّنة الأولى من التّعليم الثّانوي.

عدم وجود فروق دالّة إحصائيا في التّوافق الدّراسي و التّحصيل بين الطلبة باختلاف مستوى القلق.

عدم وجود فروق في التّوافق الدّراسي والتّحصيل الدّراسي بين الموجّهين برغبة والموجّهين بغير رغبة بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين العلميين والتّكنولوجيين في التّوافق الدّراسي باختلاف مستوى القلق.

5.2. عبد الرّحيم شعبان شقورة (2002)

هدفت هذه الدّراسة إلى معرفة العلاقة بين الدّافع المعرفي، والاتّجاه نحو مهنة التمريض والتّوافق الدّراسي لدى طلبة كليّات التّمريض في محافظات غزة، كما تهدف إلى معرفة الفروق في الاتجاهات والتّوافق الدّراسي بين طلبة المستوى الأول والرابع، وبين الطّالبات والطّلاب .وقد بلغ عدد أفراد عينة الدّراسة (218) طالباً وطالبةً من طلبة كلية فلسطين للتمريض وكلية التمريض بالجامعة الإسلامية بينهم (72) طالباً و(146) طالبة من المسجلين للفصل الثاني للعام (2001–2002).

وقد أظهرت الدّراسة النتائج التالية:

وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدافع المعرفي والتّوافق الدّراسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الطلاب والطّالبات في بعدي الجد والاجتهاد والإذعان، والدرجة الكلية لمقياس التّوافق الدّراسي لصالح الطّالبات، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في البعد الخاص بالعلاقة بالمدرس.

ثانيا : الدّراسات الأجنبية

1. دراسة "Sligman ,et al" (2004)

بعنوان : نقاط القوة والرّفاهية في الشّخصية.

استهدفت الدّراسة الكشف عن العلاقة بين الارتياح في الحياة ومختلف الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (5299) من البالغين تتراوح أعمارهم ما بين (35) إلى (40) منهم (70%) من الإناث ، و كان أغلب أفراد العيّنة من الأمريكان ، حيث بلغت نسبتهم (80%)من أفراد العينة الكلية.

طبق على العيّنة قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشّخصية (VIA) من إعداد "بيترسون" وزملاءه " Peterson et,al" (2000) ومقياس الرّضا عن الحياة(SWLS) من إعداد" دنر" وزملاءه "Dienar et,al".

وقد أظهرت النّتائج وجود ارتباط إيجابي بين بعض جوانب التّفكير الإيجابي في الشّخصية وهي (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمسامحة مع الذّات وتقدير الجمال والإبداع وحب التّعلم والحكمة والارتياح في الحياة).

وكذلك أظهرت النّتائج فروقاً دالّة في الارتياح في الحياة لصالح مستعملي الجوانب الإيجابية مثل الامتنان والقدرة على الحب والمسامحة مع الذّات، مقارنة بمستعملي الجوانب الإيجابية مثل تقدير الجمال وحب التعلم والإبداع والحكمة.

2. دراسة "Edmeads" (2004)

هدفت الدّراسة إلى معرفة علاقة بعض المتغيّرات بنمطي التّفكير الإيجابي والسّلبي لدى طلبة الجامعة أجريت في إحدى الجامعات الأمريكية إذ بلغت عينة الدّراسة (75) طالبا و(105) طالبة وتوصلت الدّراسة إلى النسبة (41.4%) من الطّلبة ذكورا وإناثا قد أظهروا ميلا نحو التّفكير الإيجابي كما أظهرت الدّراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الإيجابي والتحصيل الدّراسي **(عيشة، 2016، ص124)**.

3. دراسة Wong (2012)

وهدفت دراسة "**Wong**" (2012) التعرف على العلاقة بين التّفكير الإيجابي مقابل التّفكير السّلبي وسوء التّوافق والاضطراب النّفسي لدى عيّنة من طلاب الجامعة بسنغافورة، وأشارت النّتائج إلى الارتباط الموجب ببن التّفكير الإيجابي والتّوافق والشّعور بجودة الحياة والسّعادة والرّضا والارتباط السّالب بينه وبين القلق والاكتئاب وسوء التّوافق والغضب والشّعور السّريع بالإجهاد والاضطراب النّفسي، وعلى النّقيض ارتبط التّفكير السّلبي إيجابيا بالقلق والاكتئاب وسوء التّوافق والغضب والشّعور السّريع بالإجهاد والاضطراب النّفسي، وارتبط سلبيا بالتّوافق والشّعور بجودة الحياة، والسّعادة والرّضا ولم تتوصل الدّراسة إلى فروق دالّة إحصائيا تعزى إلى متغيّر الجنس.

4. دراسة "ونج شيشاين wong shy shin" (2012)

هدفت الدّراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين كل من التّفكير الإيجابي والسّلبي والتّوافق الدّراسي وتكوّنت عينة الدّراسة من (398) طالب جامعي من سنغافورة وأشارت نتائج الدّراسة إلى أنّ الإناث أكثر من الذّكور عرضة للتّوتر والارتباك ومع ذلك لا توجد فروق دالّة إحصائيا تعزى لعامل الجنس على متغيرات الدّراسة كما بيّنت الدّراسة أن التّفكير السّلبي له علاقة دالّة مع متغيّرات

الدّراسة الاكتئاب والتّوتر والقلق وأما التّفكير الإيجابي له علاقة دالّة إحصائيا مع الرّضا عن الحياة والسّعادة وعلاقة سلبية مع متغيّرات الاكتئاب والتّوتر والقلق **(يوسف،2017)**.

6. التعقيب على الدراسات السابقة:

1.6. التفكير الايجابي:

من خلال استعراضنا للدّراسات السابقة الّتي تناولت التّفكير الإيجابي، حيث تكاد تنعدم الدّراسات الّتي تناولته في البيئة الجزائرية، مما صعّب علينا الحصول على المعلومات الكافية عن متغيّر التّفكير الإيجابي، فنلاحظ أن هذه الدّراسات تناولت علاقة التّفكير الإيجابي ببعض المتغيّرات مثل: جودة الحياة، التّدعيم الذاتي، التّأخر الدراسي، مستوى الطّموح بالإضافة إلى استخدامها للمنهج الوصفي التّحليلي والمنهج شبه التّجريبي مع تناولها لعينات وأدوات إحصائية مختلفة، كما أسفرت النّتائج عن وجود ارتباط دال إحصائيا بين التّفكير الإيجابي والمتغيّر الآخر مما يدلُّ على مدى أثر التّفكير الإيجابي على مختلف المتغيّرات، وارتباطه الموجب مع الرّضا عن الحياة والتّوافق النّفسي وسلبية العلاقة بينه وبين متغيّرات القلق والاكتئاب والتّوتر.

2.6. التّوافق الدّراسي:

سعت أغلب الدّراسات السّابقة المتعلقة بالتّوافق الدرّاسي إلى البحث والكشف عن العلاقة بين جوانب معرفية كالتّحصيل الدّراسي والأكاديمي، وجوانب نفسيّة كالثّقة بالنّفس، تقدير الذّات، الكفاءة الذّاتية والقلق مثل :دراسة "نايت عثمان نسيمة"، دراسة كل من الباحثة" بلحاج فروجة" و"بن دومة زبيدة".كما نلاحظ اهتمام الدّراسات السّابقة المتعلقة بالتوافق الدّراسي بجميع المراحل التّعليمية المختلفة: الابتدائي، المتوسط، الثانوي والجامعي، وكلا الجنسين ذكورا وإناثا، واستعانت أغلب الدّراسات السّابقة بمقاييس كل من "Buro Henri" و"Youngman "، أمّا القليل منها فاستخدمت مقاييس تم بناؤها من خلال الدّراسات الاستطلاعية.

جاءت أغلب النّتائج متفقة على وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين التّوافق الّدراسي والمتغير الثاني، ممّا يكشف أهميّة التّوافق الدّراسي في العملية التّربوية، ودوره في تنمية وتطوير الأداء المعرفي والنّفسي. وكما تؤكد أغلب هذه الدّراسات مدى تأثير عوامل البيئة الاجتماعية والمناخ الدّراسي على توافق التّلميذ دراسيا.

الفصل الثّاني: التّفكير الإيجابي

تمهيد

أولا: التّفكير

1. تعريف التّفكير

2. خصائص التّفكير

3. نظريات التّفكير

ثانيا: التّفكير الإيجابي

1. تعريف التّفكير الإيجابي

2. سمات الأفراد ذوو التفّكير الإيجابي

3. خصائص التّفكير الإيجابي

4. أبعاد التّفكير الإيجابي

5. العوامل المؤثرة في التّفكير الإيجابي

6. استراتيجيات التّفكير الإيجابي

7. مهارات التّفكير الإيجابي

8. أهميّة التّفكير الإيجابي

9. التّوجهات النّظرية لعلم النّفس في تفسير التّفكير الإيجابي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد التّفكير ظاهرة بشرية إنسانية وجد مع وجود الإنسان، تقتضيه الحياة اليومية للأفراد من أجل التّكيف والتّأقلم مع مشكلات الحياة المختلفة، وبتطور الإنسان تطور التّفكير لديه ويعتبر التّفكير الإيجابي من المفاهيم ذات المكانة البارزة الّتي برزت حديثا في بحوث العلماء والمختصين، إذ يرتبط نجاح الفرد وتفوقه وتكيفه بما يملكه من قدرة على التّفكير الإيجابي.

وفي هذا الفصل نسعى إلى إبراز المفاهيم المختلفة حول مفهوم التفكير والتعريف بمجالاته المختلفة وكذا التطرق إلى خصائصه وأنماطه واستراتيجياته المختلفة، بالإضافة إلى التعرض لمفهوم التفكير الإيجابي وأهميته، أبعاده وكذا بعض الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي.

أولا: التفكير:

1. تعريف التّفكير :

تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين التربويين حول التَعريف العام للتّفكير، إذ قدموا تعريفاتٍ مختلفة استناداً إلى أُسس واتجاهاتٍ نظريةٍ متعددةٍ، فمنهم من يعرفه على أنّهُ عملية سلوكية خارجية وآخرون يرون أنّه عملية داخلية، فالسّلوكيون يرون أنّه يجب على علم النّفس أن يتعامل مع سلوك الفرد الملحوظ بشكل تجريبي أساسا لمعلوماته فالعمليات الداخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة ، أما المعرفيون فيقولون أنّ السلوك هو مجرد نتيجة للتفكير ويمكن استعراض أهم التعريفات، الّتي تناولت التّفكير بهدف مقارنتها والوصول إلى تعريف توافقي.

يرى "De Bono" أنّ التّفكير هو العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة أي أنّه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث، وإخراجه إلى أرض الواقع.

يرى "Costa" أنّ التّفكير هو المعالجة العقلية للمدخلات الحسية، بهدف تشكيل الأفكار من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها.

يرى "Barell" أنّ التّفكير بمعناه البسيط يمثل سلسلة من النشاطات العقلية، التي يقوم بها الدّماغ عند تعرضه لمثير ما، بعد استقباله عن طريق إحدى الحواس الخمس أما بمعناه الواسع هو عملية بحث عن المعنى في الموقف والخبرة.

ويعرفه "Ossgood" على أنّه تمثيل داخلي للأحداث والمثيرات، الخارجية الموجودة في البيئة.

أما قطامي فيعرف التّفكير على أنّه عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم، من خلال عملية التفاعل الذهني بين الفرد، وما يكتسبه من خبرات، بهدف تطوير الأبنية المعرفية، والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة.

يعرف " Solso" التّفكير بأنّه مفهوم يتضمن ثلاثة جوانب أساسية يشير الجانب الأول إلى أنّ التّفكير عملية عقلية معرفية، تتضمن جملة من عمليات المعالجة أو التجهيز داخل الجهاز المعرفي للفرد وتحدث هذه العمليات داخل الدماغ. أما الجانب الثاني فيشير إلى أنّه يستدل على هذه العمليات من خلال سلوك أو مجموعة من السلوكيات، فيما يشير الجانب الثّالث إلى أنّ التّفكير موجه أي أنّه عملية هادفه نحو حل المشكلات أو توليد البدائل **(أبو جادوا ومحمد بكر، 2007، ص28)**.

كما أنّه يعرف على أنّه سلسلة متتابعة ومحددة لمعاني، ومفاهيم رمزية تثيرها مشكلة وتهدف إلى غاية **(شحاته وأخرون، 2003، ص 124)**.

وعرفته موسوعة علم النفس التّربوي بأنّه كل نشاط ذهني أو عقلي يتضمن سيلاً من الأفكار تبعثه وتثيره مشكلة، أو مسألة تحتاج إلى حل، فهو لا يحدث إلا إذا سبقته مشكلةً تتحدى عقل الفرد فالتّفكير مفهوم افتراضي يتضمن سيلاً أو تواردا غير منظم من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن.

وتؤكد التّعريفات السّابقة على تعقد مفهوم التّفكير وتعدد أبعاده وتشابكها مما يعكس تعقد العقل البشري، وتعقد عملياته ومع ذلك يمكن القول أنّ التّفكير هو نشاط معرفي يرتبط بالمشكلات والمواقف المحيطة بالفرد، وبقدرة الفرد على تحليل المعلومات التي يتلقاها عبر الحواس، مستعينا بحصيلته المعرفية السابقة وبذلك فهو يقوم بإعطاء المثيرات معنى ودلالة تساعده على التكيف والتلاؤم مع المحيط الذي يعيش فيه **(العتوم واخرون، 2009 ،ص 19)**.

ومما تقدم من تعريفات سابقة يمكن القول بأنّ التّفكير يتميز بما يلي :

-أنّه نشاط أو سلوك عقلي صادر عن الدماغ .

-أنّه صفة خاصة ببني البشر .

-أنّه سلك غير مرئي أو ملموس.

-أنّه سلسلة من النشاطات الذهنية .

-أنّ له غاية وهي مساعدة الفرد على فهم الموقف أو الخبرة التعامل معها والإدراك والتذكر.

2. خصائص التّفكير:

– سلوك هادف فهو لا يحدث في فراغ أو بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة .

– سلوك تطوري كما نوعا تبعا لتطور الفرد وتراكم خبراته .

– التّفكير الفعال هو التّفكير الذي يوصل إلى أفضل المعاني والمعلومات التي يمكن استخلاصها في موقف ما.

– مفهوم نسبي فلا يعقل لفرد ما أنّ يصل إلى درجةِ الكمال في التّفكير أو أنّ يحقق ويمارس جميع أنّواع التّفكير.

– يتشكل من تداخل عناصر البيئة التي تجري فيها التّفكير وهي الموقف والخبرة.

3.نظريات التّفكير:

لقد تطرقت غالبية النّظريات والاتجاهات المختلفة في علم النفس إلى مفهوم التّفكير وحاولت تفسيره، وفق مبادئها، ومفاهيمها، ويمكن تلخيص هذه النظريات وفق ما يلي:

1.3. النّظرية السّلوكية :اعتبرت المدرسة السّلوكية أنّ الخبرة والتّعلم الذي يتشكل نتيجة العلاقة بين المثير والاستجابة، هي بمثابة التّفكير ويرى السلوكيون الجدد أنّ المثيرات الضمنية والتّعزيزية تلعب دورا هاماً في تشكيل السّلوك وحدوث التعلم، من خلال الدّور الّذي تلعبه المثيرات في تنمية التّفكير والاستفادة من معلومات الذاكرة، ويعد التركيز على الخبرة ودورها في التعلم، هو بمثابة اعتراف السّلوكيين الجدد بدور التّفكير، لأنّ الخبرة لا يمكن أنّ تحدث دون التخزين في الذاكرة والاسترجاع لهذه الخبرات عند الحاجة.

2.3. النّظرية المعرفية :ترى النّظرية المعرفية أنّ التّفكير هو سلسلة من النشاطات المعرفية غير المرئية، التي تسير وفق نظام محدد، ويلعب الدّماغُ دوراً مباشراً في تنظيمها، بحيث تنمو وتتطور مع نمو الفرد معرفيا، وفق عوامل الخبرة، والنضج، وتتبلور موقف النّظرية من خلال دراسة الأسس الفسيولوجية للمعرفة، واتجاه معالجة المعلومات، ونظرية بياجيه.

أ. الاتّجاه الفسيولوجي :حاول هذا الاتجاه ربط سلوك الإنسان مع ما يجري داخل الجسم من عمليات فسيولوجية عديدة في الجهاز العصبي، والغدد، والحواس، وغيرها كما أنّ محاولة التّفكير يتطلب ما يجري داخل الدماغ بدل التركيز على محاولة فهمها كعملية معرفية مجردة، لذلك فإنّ دراسة التّفكير تتطلب معرفة مناطق الإدراك، والانتباه، والحواس، واللغة، والذاكرة، والتعلم، وغيرها والتّعرف على

طبيعة تركيب هذه المناطق، ودورها في ضبط هذه العمليات المعرفية، ومعرفة آلية انتقال المعلومات في الأجزاء حتى يحدث التّفكير.

ب. اتّجاه معالجة المعلومات :يفترض اتجاه معالجة المعلومات أنّ التّفكير يحدث نتيجة سلسلة من العمليات المعرفية للمعلومات الحسية القادمة من البيئة الخارجية كالكشف عن المثيرات والتّعرف عليها، واختيار الاستجابة المناسبة، حيث يرى هذا الاتجاه أنّ الاستجابة هي نتيجة عدد من العمليات كإدراك المثير، وترميزه، والاسترجاع من الذاكرة، وتكوين المفاهيم، واتخاذ الأحكام، واستخدام اللغة.

ج. نظرية بياجيه في النّمو المعرفي: يعتقد "بياجيه" أنّ هناك وظيفتين أساسيتين للتفكير هما التنظيم والتكيف وتتمثل وظيفة التنظيم من خلال نزعة الفرد إلى ترتب وتنسيق الأنّشطة المعرفية بشكل متكامل بينما تشير وظيفة التكيف إلى نزعة الفرد إلى التلاؤم والتآلف مع البيئة الخارجية ويتحقق التكيف من خلال التمثيل والاستيعاب حيث يتحقق التمثل عن طريق دمج الفرد للمعلومات داخل البناء المعرفي حتى يتحقق الفهم والإدراك تغير خارجي في صورة الشيء لتتناسب مع ما يعرفه بينما الاستيعاب من خلال نزعة الفرد لتغيير تراكيبه المعرفية لتواجه مطالب البيئة الخارجية تغيير داخلي للبنية المعرفية حتى تتناسب مع مثيرات البيئة الخارجية.

وقد أكدت نظرية" بياجيه" على أهمية تطور التّفكير وفقا لمراحل النمو المعرفي، التي تتميز بسلسلة من عمليات التنظيم، ونزعات التكيف الداخلية، والخارجية في كل مرحلة من مراحل النمو المعرفي والمتمثلة في ما يلي:

1.مرحلة العمليات الحسية الحركية.

2.مرحلة ما قبل العمليات العقلية.

3.مرحلة العمليات المادية.

4.مرحلة التّفكير المجرد.

3.3. نظرية فيجوتسكي :يعتقد" فيجوتسكي" أنّ هناك تطور من الأشكال الدنيا إلى الأشكال العليا من التّفكير خلال عملية النمو والتطور ولذك هناك انتقال للتحكم من البيئة للفرد من التنظيم الخارجي إلى التنظيم الذاتي ويؤكد" فيجوتسكي" أنّ التّفكير له أصل اجتماعي حيث ينمو مع التطور النفسي والاجتماعي لذلك فأنّ أفضل أشكال التّفكير الإنساني التي تمر من جيل إلى جيل من خلل التفاعلات الاجتماعية.

4.3. النّظرية الجشتالطية :أشار "كوهلر" رائد هذا الاتجاه إلى تحقيق الفهم الكلي للظواهر حيث اعتبر أنّ الكل لا يساوي مجموع الأجزاء ، وترى هذه النّظرية أنّ التّفكير يجب أنّ يتم بصورة كليّة من خلال النظرية الكلية للموقف، وإدراك العلاقات القائمة بين عناصر الموقف، مما أدى إلى تحديد ما عرف بالتعلم بالتبصر، الذي يعتمد على الرّبط بين عناصر الموقف للوصول إلى الحل.

ثانيا: التّفكير الإيجابي:

1. تعريف التّفكير الإيجابي:

يعرف مصطفى حجازي التّفكير الإيجابي بأنّه هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار والصّور والكلمات المؤدية إلى النمو والنجاح والتوسع انه اتجاه ذهني يتوقع نتائج جيدة وملائمة كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل أو وضعية.

ويضيف بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع قضايا الحياة المختلفة ومشكلاتها وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها انه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات والإمكانات الظاهرة منها كما الكامنة وبأنه الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة **(حجازي،2012،ص 83، 85)**.

ترى أماني سعيدة سيد إبراهيم بأن التّفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمه وأنساق عقلية منطقيه ذات طابع تفاؤلي، تسعى للوصول لحل المشكلة **(أماني، 2006، ص 89)**.

ويشير التّفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدراته على النجاح، ومن أهم هذه التوقعات أنا أفكر إذا أنا أستطيع حيث

يرى" سيلقمان" أنّ الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التّفكير إما إلى التّفكير التّفاؤلي والذي يقصد به التّفكير الإيجابي، هذا في مقابل النّمط الآخر وهو نمط التّفكير التشاؤمي.

2. سمات الأفراد ذوو التّفكير الإيجابي:

– يتَسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها.

– أن لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء ، قادر على الحوار والمناقشة العلمية ، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.

– مدخلات وطروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.

– يتّصف صاحب التفكير الإيجابي بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد ب ناء ومفيد.

– يتّصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر ويستعمل ما يناسب من المفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الأخر.

– أن صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم.

– أن صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.

– صاحب التفكير الإيجابي يكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل.

– يكون أكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة، ويكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية **(إبراهيم، 2008، ص 21).**

– تقدير الحياة ورفض الهزيمة.

– يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير.

–إنَ المفكرين بشكل إيجابي دائماً ما يركزون على نجاحاتهم ويستعملون جملاً لفظية تدعم هذا النجاح في أبسط صورة ، كأن يذكر الفرد لنفسه " إنني أتحسن الآن"، " لن أجعل عقلي يخونني،" لن أجعل الضغط يغلبني".

– لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.

– لديهم استعمال الإستراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن أصحابها من زيادة م ا رقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات ، وزيادة قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية ، ليصبح أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها.

– إن المفكرين إيجابياً ينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم، ودائماً ما يكون مضمونها إيجابياً ودافعياً نحو المحاولة والنجاح **(العنزي ، 2007، ص 7)**.

3. خصائص التّفكير الإيجابي:

إن من تتسع له فرصة الإطلاع المكثف على نماذج البحث العلمي وفنيات الممارسة الإكلينيكية بين علماء النفس الإيجابي سيجد اهتمام اً مكثفاً بدراسة خصائص متنوعة من التفكير الإيجابي والخصائص الشخصية من بينها:

1.3. التّفاؤل : يعرف قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع ، وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث ، والتفاؤل يشكل دافعية قوية ، كما أنه يُعد من أحجار زاوية النجاح . أما قاموس محيط المحيط فلا يقدم تعريفاً بذاته للتفاؤل بل هو يجعله النقيض للتطير (توقع السوء).

لا يحدد هذا التعريف القاموسي إذا ما كانت تلك النزعة مجرد توقع متلقى، أم أنها وليدة تفكير إيجابي مبادر . أما فلسفياً ، فيمثل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأن العالم يتقدم إلى الأمام ، وأن الخير سينتصر في النهاية على الشر . وهو المذهب أكده الفيلسوف (لايبنتز) والقائل بأن هذا العالم هو أفضل العوالم . وأما بيولوجياً فإن الإنسان مدفوع بالتفاؤل في الأساس . وهو ما جعله يجابه تحديات ود البقاء على أمل الحفاظ على الحياة . فالطاقات الحية متفائلة بطبيعتها طالما أنها مدفوعة بدافع النماء والتوسع **(حجازي، 2012، ص 114)**.

2.3. الذّكاء الوجداني : القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح ، وتنظيمها وفقاً لمراقب وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة **(الخولي،2011، ص 29)**.

– الرضا ، وتقبل الذات غير المشروط ، و الكفاءة الشخصية ، والإنجاز ، وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية ، والعطاء ، والتشجيع على المودة ، والحب، والانفتاح على الخبرة ، والحكم الأخلاقي،ومهارات التفاعل الاجتماعي ، والإحساس بالجمال ، والتسامح والمثابرة ، والإبداع ، والحكمة والتطلع نحو المستقبل ، والتلقائية . ومن ثم فإن التفكير الإيجابي بصفته معبرا عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على التمكين من التفكير ومن ثم

التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد والمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة .

وفي سياق آخر قام(إبراهيم، 2011) بتقديم تعريف إجرائي للتفكير الإيجابي بصفته تعبير بالإجابة على مقاييس الشخصية بطريقة تعكس اتصاف الشخص بتبني أفكار ومعتقدات إيجابية تتسم بالتفاؤل والرضا والنظرة المتسامحة مع النفس والآخرين مثل هذه النصائح حول التفكير الإيجابي هي:

– عندما تحدث أشياء لا نشتهيها ولا نتوقعها يمكن أن تغير من أفكارنا عنها ، بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.

– يجب مواجهة المواقف عندما تثور وليس بتجنبها أو تجاهلها .

– الناس يتصرفون أحياناً بطريقة ولكن من باب الجهل أو عدم المعرفة بالنتائج وليس بسبب خبث أو شر متأصل فيهم.

– يمكن أن نقلل من الآثار السيئة لأية مشكلة إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو كارثة.

– لا يوجد شقاء أو سعادة ولكن يوجد شعور أو إدراك أمر بأنه يدعو إلى الرضا أو عدم الرضا.

– من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات وإعطائها كل ما تتطلبه من وقت وجهد حتى تحل أو تختفي بدون مضاعفات جانبية.

– نجاحنا في الحياة مرهون بالاعتماد على النفس دون انتظار لصدفة أو أحد يقودنا للنَجاح .

– قوة الإنسان تكمن فيما يملك من مهارات شخصية وقدرات على تبني الأساليب المؤدية للنجاح وتحقيق الذات.

– النجاح يقود للمزيد من النجاح .

– التعرض للفشل مرة لا يعني أنه سيتكرر في كل المواقف الأخرى .

– التعامل مع تحديات الحياة وتحقيق الذات تتطلب أن يكون الإنسان متمكناً من شيء ما يتقنه ويستمد منه القوة الشخصية.

–بمقدورنا أن نتجنب الآثار السيئة لأي حدث في الماضي إذا ما تبنينا وجهات نظر متسامحة وتصرفنا على هذا الأساس.

– يجب على الإنسان أن يتمالك نفسه إزاء مصائب الآخرين، لأنه سيكون أكثر فائدة لهم ممَا لو كان كئيباً أو مهزوماً مثلهم.

– من أهم ما يصف المثالي احترام الذَات ، وتقديم الحب بدلاً من توقع الحب.

– على الشخص أن يعمل بنفسه على تحقيق أمنياته وخلق مصادر سعادته .

– لا يوجد مصدر واحد للسَعادة ، توجد مصادر مختلفة ومتنوعة.

– لا يوجد نجاح بالصدفة أو الحظ ، النجاح الحقيقي يتوقف على ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة **(إبراهيم،2001، ص 381،383)**.

4. أبعاد التّفكير الإيجابي:

1.4. التّوقعات الإيجابية والتفاؤل :أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.

2.4. الضّبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية :مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته في اتجاهات سليمة ومفيدة لتنمية رصيده من الصحة النّفسية والتوافق الاجتماعي.

3.4.حب التّعلم والتفتح على الخبرة :أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة.

4.4. الشّعور العام بالرضا :الشعور العام بالرضا عن النّفس وبتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.

5.4. الرّصيد المعرفي الصحي :ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والاضطراب النّفسي ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النّفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات.

6.4. التّقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين :تبنى أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي وبدون تعصب.

7.4. تقبّل المسؤولية الشّخصية :أي أن تتقبل ذلك وتعرف قيمتها، وتقبل الذات يعنى ضمن ما يعنى قلة الشكوى من حياتك؛ فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

8.4. تقبل الذّات غير المشروط :أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها .وتقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار .وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر

من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب" الملصقات "أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنّفس و تتحول لعائق من عوائق النمو والتطور .إنك عندما تصف نفسك" بأنني عصابي أو" أنني انطوائي بطبيعتي"، أو " خجول "أو" كسول "أو" هذه طبيعتي .. "، إنك بذلك تحرم نفسك من التّغير وتربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والحتميات التي يتعذر معالجتها.

بعبارة أخري تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة، و لا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة .كما أنه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييم ما و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها وقدراتها.

9.4. المسامحة والأريحية :تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية بعبارة أخرى تبنى أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بصفته أمرا مضى وانقضى ومن المؤسف أن تظل مقيداً.

10.4. الذّكاء الوجداني :يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النّفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات.

5.العوامل المؤثرة في التّفكير الإيجابي :

1.5. التّنشئة الاجتماعية:

تواجه التّنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات ، أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمته ومعاييره ونسقه المختلفة ، والأخر خارجي ، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثلة بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي ، لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية ، كالأسرة والمدرسة والجماعة والمسجد والجيرة ، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازية سليمة ، بعيداً عن التناقض والتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها ، ولكن مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية ، لتشمل إضافة إلى ما هو موجود ، الفيديو والتلفزيون والإذاعة

والسينما والمسرح والصحافة والكمبيوتر والانترنيت والقنوات الفضائية والتي تتعارض فيما بينها من حيث الأهداف والأساليب والوسائط ، وينعكس هذا التناقض والتصارع بين هذه المؤسسات على عملية التنشئة الاجتماعية فتصبح الأفكار مشوشة ، فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة ، كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا التطور أساسية في كثير من الحالات ، مما أدى إلى اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها ، وهذا انعكس أيضاً سلباً على عملية التفكير بإيجابية نحو الحياة **(غانم،2005، ص 12)**.

وتتضمن التنشئة الاجتماعية:

2.5. المناخ الأسري :

لا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد ، ومن أهم المميزات لهذا المناخ الأسري:

1. التشجيع على الاستقلال في التفكير و اتّباع أسلوب الحوار و النقاش و التفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر و أسلوب الطاعة العمياء ، وذلك من خلال ما تقدمه من الشعور بالأمن والاطمئنان يؤدي بالتالي إلى التفكير الإيجابي البنّاء.
2. التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ ، والسخرية والعقاب البدني والمعنوي.
3. تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية

3.5. المدرسة :

المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكاد أن تكون الوظيفتان متناقضتين الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه ، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين ، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها ، وتماشياً مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها النامية إلى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها أبناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة ، بالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيرا من مهامها ، لكنَها

لا يمكن أن تحل محلها بأي حال من الأحوال ، وبقيت تلك المؤسسات وبخاصة الأسرة تعمل في خط متوازٍ مع المدرسة في تعزيز التفكير الإيجابي.

والمدرسة هي المؤسسة التربوية الرسمية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد بمعنى أنها تمتاز عن غيرها من المؤسسات بتقديم الخدمات التعليمية والتربوية بشكل مخطط ومنظم حسب العمر الزمني والعقلي للتلميذ ، وهذا غير متوفر بأي من المؤسسات الأخرى على أهميتها والمدرسة بشكل عام، مثلها مثل المؤسسات المختلفة تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائياً وتتساند وظيفياً للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقائها ، وهذه العناصر تتفاعل في إطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي ، وهي التي تحدد ما يطلق عليه فاعلية المدرسة ومن هذه العناصر المعلّم والمتعلم ومدير المدرسة والمناهج والتقنيات والوسائط المستخدمة والتقديم وكلما تكاملت هذه العناصر وقامت بوظائفها بشكل سليم كلما قدمت المدرسة خدماتها بالشكل المطلوب، وكلما حصل هناك قصور أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه العناصر كلما انخفضت فاعلية المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية.

4.5. وسائل الإعلام المختلفة:

إنَ حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع ، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثير مباشر وملحوظ للتلفاز والبث الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين ، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفزيونية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التوافق مع المعايير الاجتماعية . إنَ سهولة الوصول إلى المعلومات الغزيرة جداً باستعمال تقنيات في متناول الجميع كشبكة الانترنيت العالمية ، تؤدي إلى ركون الأفراد إلى الوسائل والتقنيات دون أن يستعمل تفكيره ، وهنا يجب أنَ لا يفهم محاربه هذه التقنيات ومقاطعتها وإنما يجب استعمالها بالقدر الذي يؤدي الغرض والهدف ، وان يعتمد الفرد على أساليبه وسماته في التفكير أي المرونة لإيجابية للتفكير والبحث وأن لا يركن إلى ما هو سهل **(غانم، 2005 ، ص13، 14، 15)**.

6. استراتيجيات التّفكير الإيجابي:

بالرغم من أن التّفكير الإيجابي يعتبر من أهم طرق التّفكير في الوقت الحالي لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بمفرده لا يكفي لابد وأن يقترن بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تيسر وتساعد على بلوغ أقصى طرق التّفكير الإيجابي و من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض

الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. وفيما يلي موجز لأهم استراتيجيات التّفكير الإيجابي:

وهي استراتيجيات مختلفة التأثير على الذَات لبناء اتجاهات ذاتية ودافعية موجهة نحو تحقيق الأداء الناجح **(أماني، 2006، ص 109)**.

1.6. استراتيجية التحدث الذاتي:

إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعمن حوله وعن الحياة عموما، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة و وسائل الإعلام، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتيا و ربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازما للإنسان، ولا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية وحديث الذات الإيجابي يعرف أيضا بأنه تصريح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا و تكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصير حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال، فإن كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناها تحت صنبور الماء النظيف فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة تحدث نفس الظاهرة.

أما الحديث السلبي للذات فإنه يقود إلى الفشل، ويبدد احترام الذات، والثقة بالنّفس، فيستنزف الطاقة الجسدية والذهنية.

وللتحدث الذاتي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتحسين الأداء، وتمثل إستراتيجية التحدث الذاتي ميكانيزما داخليا يصل من خلاله الفرد إلى التحدث المعلن والموجه لذاته.

واستمرار استخدام الفرد لإستراتيجية التحدث الذاتي يمكنه من بناء نسق داخلي فعال يمكنه من التصرف الملائم في المواقف العادية وكذلك المواقف الضاغطة، ويلاحظ زيادة الفعالية الشخصية لمستخدمي هذه الإستراتيجية ويرى أن إستراتيجية التحدث الذاتي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات وتزيد من قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات

التّفكير واتجاهاتها ويلاحظ أن هذه الاستراتيجية استخدمت في عدة مجالات ومع أفرادها من أعمار مختلفة.

2.6. استراتيجية حل المشكلات:

إن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها وعندئذ نلاحظ الفرق بين المفكر الإيجابي والسلبي فنجد الشخص السلبي يفقد التوازن ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي ويتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة، أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبالتالي يتوصل لحلها.

إن التّفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة، أما التّفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

3.6. استراتيجية المثل الأعلى:

تتعلق هذه الإستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلا أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف كما لو كان هو شخصيا متواجدا في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا.

4.6. استراتيجية الشخص الآخر:

تساعدنا هذه الإستراتيجية على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

5.6. استراتيجية إعادة التعريف:

إنّ الشخص الذي يفكر في نفسه إنه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

وبالإضافة إلى ذلك إعادة تعريف بعض المفاهيم المغلوطة والمقلوبة كالفشل والنجاح والمشكلة والأخطاء والاختلاف إلى مفاهيم ايجابية تساهم في بناء الثقة في الذات وزيادة فاعليتها.

6.6. استراتيجية البدائل:

الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة.

الحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هو السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأمراض النّفسية والعضوية المنتشرة بكثرة، وأشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة.

يتضح مما سبق تعدد استراتيجيات التّفكير الإيجابية فمنها ما هو داخل الفرد، وهو الحديث الذاتي للفرد وهو أكثر تأثيرا في شخصية الفرد الإيجابية أو السلبية لقوته الداخلية، ومنها ما يكون نتيجة تقليد قدوة مثلي أمام الإنسان، ومنها ما يكتسب عن طريق شخص آخر ورؤية الأمور من منظوره، أو اختيار من بدائل متعددة، وعلى الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الإستراتيجيات توافقا مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصي درجات التّفكير الإيجابي.

7.6. استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير:

يملك الأفراد العاديين الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم، مما يسمح للفرد اكتشاف لجوانب القوة لديه، واستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره.

وتعد إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التّفكير، ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التّفكير **(منال، 2014، ص 204، 205)**.

7. مهارات التّفكير الإيجابي:

هناك الكثير من مهارات التّفكير الإيجابي التي تسهم في تطوير وتنمية شخصية الفرد ليصبح إيجابيا وفعالا نذكر منها ما يلي:

1. مراقبة نوع الأفكار وذلك من خلال البحث عن الجانب الجيد واستبعاد الجانب السيئ لما له من انعكاس سلبي على كل من التّفكير والسلوك.

2.التخطيط لليوم التالي وتحديد الأهداف الممكن تحقيقها وترتيبها حسب أولويتها هذا يجعل التّفكير منظم ويوفر الوقت مما يساعد الفرد على تحقيق انجازاته.

3. اكتساب عدد من المعارف والمهارات والسلوكيات في التّفكير الإيجابي.

4. التعرف على الذَات وبناء صورة ايجابية.

5. استخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية في الحياة اليومية بشكل دائم ومتكرر .

6. أهمية إدراك المشكلة بطريقة ايجابية لأن التّفكير السلبي يؤدي إلى عدم حلها من خلال التركيز على الإيجابيات في أي موقف واستبعاد السلبيات مما يعمل على الحد منها وتنظيمها والسيطرة عليها.

7. العمل على الارتباط بأفراد إيجابيين في الحياة.

8. تغذية العقل دائما بالصور والأفكار والتخيلات الإيجابية.

9. إدارة واستثمار الوقت بصفة ايجابية وبطريقة منظمة.

10. إدارة الذات من خلال مراقبتها وتقييمها وتعزيزها **(حداد، 2014 ،ص 80)**.

8. أهمية التّفكير الايجابي:

– يقود التفكير الايجابي الفرد إلى حل مشكلاته ويحدد اختياراته بطرق فعالة.

– يعزز الثقة بالذَات من خلال الابتعاد عن الانهزامية.

– يقود التفكير الإيجابي إلى الرضا عن الحياة والنجاح.

– تحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية.

– تعزيز المشاعر الإيجابية من خلال زيادة رفاهيتهم وقدرتهم على التفكير التفاؤلي وحل المشكلات.

– باعث على التغيير نحو بيئة عمل ايجابية.

– القدرة على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة بطريقة ايجابية.

ويرى إبراهيم عبد الستار أن التفكير الايجابي هو وسيلتنا المضمونة لتعديل السلوك والمشاعر وبالتالي الحياة الاجتماعية في أدق تفاصيلها **(عبد الستار، 2008 ،ص 120)**.

9. التّوجهات النّظرية لعلم النفس في تفسير التفكير الإيجابي:

إذا تتبعنا حقل علم النفس في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر ، فسنجد إشارات إلى التفكير الإيجابي في الشخصية لدى رواد مختلف التوجهات النظرية كالسلوكية والبنائية والوجودية والتحليلية والإنسانية وعلم النفس الاجتماعي تمثلت في تناولهم للجوانب الإيجابية في الإنسان.

(إبراهيم،2011 ، ص 387)

فعلى سبيل المثال نجد أن كتابات (James1902*) بمفهوم العقلية السوية" هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية إيجابية للحياة" ، وقد تأثر(جيمس) في تحديد ملامح مثل هذا

الشخص بمبادئ حركة شفاء النفس والتي كانت بمثابة جماعة ضغط دفعت باتجاه التركيز على تنمية التفكير الإيجابي كوسيلة لعلاج المرض والاكتئاب.

وذكر" يونج " (1955) أفكارا حول السمو والكمال الشخصي والروحي . أما "أدلر" (1979)، فله آراء قوية ترى أن الإنسان لديه التوجه ليصبح أفضل وأحسن مما هو عليه الآن من خلال ما لديه من دوافع القوة والمكانة التي لها أكثر من مغزى وأهمية للسلوك ، وقد نظر"أدلر" إلى اتجاهات التفوق كصور من التعويض عن إدراك النقص، ويؤكد "أدلر" على الاهتمام الاجتماعي

حيث يؤكد منظّروا علم النّفس الاجتماعي أن للإنسان استعداداً فطرياً للتفكير الإيجابي وعلى الإنسان أن يستبصر الأمور من حوله فهو المسؤول عن صنع عالمه بيده ومسؤول كذلك عن المشكلة التي يعاني منها لأنه يمتلك نزعة إنسانية لذلك يسهم الوعي في التفكير الإيجابي ، إذ أن ما يقوله الفرد لنفسه هو عامل رئيس لتوجيه سلوكه ، والتحدث الإيجابي وتخيل المشاهد الإيجابية ، هو أحد العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك هو تخيل نتائجه بدءاً من أعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة ، أي التمثيل المعرفي لنتائج السلوك **(شامخ ،2009، ص 38،39)**.

وقد أشار الباحثان "Neck & Manz" (1992) إلى أن مفهوم التفكير الإيجابي أستقى من خلال عدد من المفاهيم المختلفة، منها التفكير البنائي(constructive Thinking) الذي قدمته النظرية البنائية وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات ، ومنها تفكير الفرصة(Opportunity Thinking) والذي قدمه "Sullivan" (1953) والذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات وقناعات راسخة يواجهون بها تفكيرهم ، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح (Trail for Success) وليس المحاولة والخطأ(Trail and Error) ويشير أيضا التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدراته على النجاح **(العنزي، 2007، ص 2)**.

أما منظري المدرسة الوجودية أمثال "V. Frankl" يرى فكرة أن الشخص الأصيل (Authentic) هو الذي يقبل حاضره وماضيه ، ويكون توجهه الأساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط

به من مجهول أو عدم يقين ، ما يقوده إلى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة ، وتمكنه من الشجاعة لهذا القبول **(الفتلاوي، 2010 ، ص 67)**.

أما منظري التيار الإنساني أمثال" ماسلوMaslw ، و روجرزRogers " يؤكدون على أن الناس قادرين على ضبط حياتهم وليسوا عبيداً للظروف البيئية ، وأن الناس ليسوا رهائن للنزعات الجنسية والعدوانية اللاشعورية ، ولا يخضعون للحتمية والتعزيز الخارجي. الناس قادرون على العيش وفقاً لقيمهم الراهنة

من مثل الإيثار والحرية والإرادة .أي أنها حركة متفائلة تمجد الإنسان ذي الطبيعة الخيرة ، والقادر على تحقيق ذاته بكامل وعيه **(الريماوي وآخرون، 2008، ص37)**،إذ أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو وبها إمكانات هائلة على التطور والارتقاء ، مما يستوجب التركيز على دراسة جوانب القوة والإيجابية بدلاً من دراسة المرض **(إبراهيم، 2011، ص386)**.

ففي عام (1954) أصدر" ماسلو" كتابه بعنوان " الدوافع الشخصية " وهو صاحب مفهوم تحقيق الذات (self actualization) الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية الذي طوره ، حيث الإنسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته ، بأقصى طاقاتها **(حجازي ،2012 ،ص 22)**.

وهذه النظرية الإيجابية تتوزع خلالها الدوافع توزيعاً هرمياً متدرجاً يبدأ من الدوافع البيولوجية والبقاء وأعلاها تعبيرا عن الصحة وتحقيق الذات والقوة ، والحاجة إلى أن يحب ويُحب ، والحاجة للمعرفة والحاجات الجمالية ، أمّا "روجرز" فيعتقد أن البشر يولدون بدوافع داخلية للنجاح.

وطور العلاج المتمركز حول الشخص الهادف إلى مساعدة الناس على تبين مشاعرهم حول من يكونون وأشار(روجرز) أيضاً إلى ضرورة الاهتمام بدراسة الطبيعة الإنسانية وأنها طبيعة خيرة فالإنسان يولد مزوداً بالحب والارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته والقدرة على تحقيق الأمل والسعادة ، لذا بدأ علم النفس الإيجابي يظهر ، بمثابة عصر جديد في علم النفس في عام (1998) حين أختاره "مارتن سيلجمان" الذي يعتبر أب هذه الحركة الحديثة ، حيث ركز على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والايجابية ، و يرى سيلجمان إن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانات ، كما تجاهل أن أفعل سلاح هو بناء الاقتدار الإنساني.

ومن ثم يدعو علم النفس الإيجابي إلى ضرورة إحلال العمل على بناء الاقتدار الإنساني في موضع الصدارة ولقد وضع سيلجمان هدفاً لعلم النفس الإيجابي الوليد يتمثل في التحول من الانشغال الوحيد بإصلاح أسوأ الحالات في الحياة إلى بناء الإمكانات والإيجابيات. **إبراهيم، 2011، ص 387) (حجازي ، 2012، ص 23)**.

وفي عام (2000) أصدر العالمان"M.seligman" وزميله "Mihaly csiszentmihaly " طبعة خاصة من جريدة (American psychogist) وكان موضوعها الأساسي علم النفس الإيجابي قدموا في هذا العدد تحليلاً لعلم النفس في القرن الماضي وخلصا إلى أنه سلبي يركز على الأخطاء التي قد يقع فيها البعض أكثر من تركيزه على الذي يمكنه انجازه بدقة ، وأنه ينظر للإنسان على أنه سلبي وضحية . هذان العالمان يتطلعان إلى الأشياء الإيجابية التي يمكن لعلم النفس أن يحققها للبشرية. وبدأت هذه الحركة تدور حول الموضوعات التالية:

1. الخبرات التي يقيمها الناس تقيماً ذاتياً كالأمل والتفكير الإيجابي والسعادة.
2. سمات الفرد الإيجابية كالقدرة على الحب، والعمل، والإبداع، والموهبة والمهارات بين الأشخاص.
3. الجماعة الإيجابية والقيم المدنية من مثل : المسؤولية، التربية والتسامح.

ويعتقد "Baylis " أحد علماء هذه الحركة أن التفكير الإيجابي دفاع جيد ضد التعاسة، وأنّ التفكير الإيجابي يمكن أن يتعلم أما"سيلجمان" فقد ذهب إلى ما هو أبعد من تعليم الناس كيف يفكرون بإيجابية ، كما ذهب إلى أن هناك ثلاث طرق للسعادة:(الحياة الممتعة، والحياة الجيدة، والحياة المفعمة بالمعنى) كما يعتقد أنه عندما تتوفر للفرد متطلباته الحياتية الأساسية من طعام يشبعه وبيت يؤويه فإن ما يفيض من مال لا يزيد إلا قليلاً من سعادتنا ولكي تكون سعيداً بجد أبحث عن(الحياة الجيدة)أو(الحياة المفعمة بالمعنى) **(الريماوي وآخرون، 2008، ص 37، 38) (إبراهيم،2011 ، ص387)**.

خلاصة الفصل :

من خلال ما تمّ عرضه في هذا الفصل عن التّفكير، وأهميّته للإنسان في حل مشكلاته المختلفة الّتي تصادفه في الحياة، فإن لم يكن متسلحا بالتّفكير الإيجابي والنظرة الايجابية للمواقف الحياتية، فإنه لاشك ستعترضه الكثير من الصعوبات الّتي تحد من قدراته وإمكاناته ومكوناته الذاتية. كما بينا في هذا الفصل دور التّفكير الإيجابي في السّلوك الإيجابي والمشاعر الإيجابية ودوره في النّجاح والرّضا والتّفاؤل وتحمل المسؤولية، كما تم التّعرض إلى مفاهيم ومعطيات ومتغيرات كفيلة على أن تبرز وتحقق فهما علميا، ينجز من خلاله استراتيجيات لتدخل سيكولوجي تسمو بالأفراد والأسر والمجتمعات لحياة إنسانية سامية، مزدهرة، فالتفكير الإيجابي والأمل والتفاؤل والثّقة بالنّفس صفات تساعد الفرد للسّير نحو الازدهار الإنساني والنماء نحو حياة أفضل.

الفصل الثالث : التّوافق الدّراسي

تمهيد

أولا: التّوافق

1. مفهوم التّوافق

2. خصائص التّوافق

3. أبعاد التّوافق

4. مجالات التّوافق

5. العوامل المؤثرة في التّوافق

6. أهميّة دراسة التّوافق

ثانيا: التّوافق الدّراسي

1. تعريف التّوافق الدّراسي

2. أبعاد التّوافق الدّراسي

3. مظاهر التّوافق الدّراسي

4. العوامل المساعدة على التّوافق الدّراسي

5. نظريات التّوافق الدّراسي

6. مشكلات التّوافق الدّراسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد شغل التّوافق حيّزا كبيرا من الدراسات والبحوث التربوية لأهمّيته في حياة الإنسان فالتوافق سواء كان على المستوى الشخصي أم الاجتماعي له أهمية لكي يحقق توازنه، فالتوافق يبدأ بوجود رغبة أو حاجة معينة يسعى الإنسان نحو إشباعها، وبتحقيق هذا الإشباع فإنّ الشّخص سوف يحقّق التّوافق الذي يسعى إليه، ولكي يحقّق الفرد التّوافق فإنَ هناك مجموعة من الاستراتجيات التي يستطيع استخدامها واللجوء إليها عند الحاجة، ويلعب التّوافق الشّخصي والاجتماعي دورا كبيرا في تحقيق التّوافق الدّراسي، فعملية تحقيق التّوافق للتّلميذ وقدرته على الاستقلال الشّخصي والشّعور بالهوية كفرد له كيانه المستقل،و من أهم العوامل في تحقيق التّوافق الدّراسي الذي سوف نتحدث عنه، وسنتناول في هذا الفصل مفهوم التوافق، العوامل المؤثرة في التوافق، أبعاد التوافق، مجالات وأهمية التوافق، وكذا تعريف التوافق الدراسي، مظاهره وأبعاده والعوامل المساعدة على التوافق، مشكلات التوافق.

أولا: التّوافق

1. مفهوم التّوافق:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التوافق بالدراسة والبحث وهذا باختلاف الباحثين وتوجهاتهم وفيما يلي عرض لمجموعة من التعريفات:

– عرفه " young" (1960) على أنه" :المرونة التي تتيح للكائن الحي أن يعدل ويغير في اتجاهاته وسلوكه بحيث يمكنه من مواجهة المواقف الجديدة."

–عرفه "محمود الزّيادي" (1969) بأنه" :القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء والقدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي."

–عرفه" صلاح مخيمر" (1972) : "التوافق تلك العملية التي تتيح للفرد تحقيق ذاته وإمكانياته وحفظ توتراته واستعادة اتزانه الداخلي وتلاؤما مع متطلبات البيئة أو هي اتزان بين شخصية الفرد وبيئته" **(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 71).**

–عرفه كمال دسوقي (1974) : التوافق هو إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضي عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، و يكون الفرد متوافقا إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين يشان هذه الحاجات و أجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه و يرضي الغير أيضا.**(كمال الدسوقي، 1974، ص 357)**

-عرفه "أيزنك وارنولد" (1978) بأنّه: "حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما، وتناغم بين الفرد والبيئة الاجتماعية".

-عرفه أحمد (2001) بأنه"لحظة اتزان ناتجة عن قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكاناته والفرص المتاحة له في بيئته **(محمد يوسف أحمد راشد، 2011)**.

يتضح لنا من خلال التعريفات السابقة للتوافق أن معظم التعريفات تؤكد على أن التوافق عملية مستمرة طوال حياة الفرد، ولا بد للفرد لكي يكون متوافقا أن يكون خاليا من الاضطرابات النفسية، كما أن تحقيق التوافق مرتبط بإشباع حاجات الفرد بطرق مرضية، أي ما يتفق مع قيم ومثل ومعايير وعادات المجتمع كما أن التوافق عملية تتضمن محاولات الفرد لتعديل سلوكه حتى يتمكن من تحقيق العلاقة المتوازنة مع بيئته والتوافق لا يؤتي ثماره ما لم ينجح الفرد في إقامة تفاعل ناجح بينه وبين بيئته الخارجية.

2. خصائص التّوافق:

للتوافق خصائص عديدة نذكر منها ما يلي:

- الفرد هو المسؤول عن التوافق مع نفسه مع بيئته.
- يستطيع الفرد أن يغير دوافعه وأهدافه أو تعديلها ويستطيع أن يغير في البيئة الخارجية المادية والاجتماعية.
- عملية التوافق تظهر بوضوح إذا كانت العوائق والعقبات قوية وشديدة ومفاجئة ولا يظهر سوء التوافق إذا كانت تلك العوائق بسيطة ومألوفة واعتاد الإنسان عليها.
- العوامل الوراثية تؤثر على عملية التوافق فالصفات التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية، تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا لإعاقته التي تسببها هذه العوامل الوراثية
- التوافق عملية مستمرة لان الإنسان في حركته مستمر في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته.
- تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة لان التوافق دلالة على تمتع الإنسان بالصحة النفسية **(عبد الرحمن بن سليمان البليهي، 2002 ص 62)**.

3. أبعاد التّوافق:

تتضمن عملية التوافق تفاعلا مركبا من مجموعة معقدة من النظم الفكرية والانفعالية والسلوكية مع بعضها البعض، ولا ينطبق التوافق المثالي أو عرضه على حالة واحدة، فهو لا يكون عملية مفردة أو مجموعة مماثلة من العمليات والعلاقات بين الفرد والمحيطين به عبر طول بعد واحد بل إن التوافق متعدد الأبعاد ويمكن وصفه في صورة عدد من التغيرات المتفاعلة، وينقسم التوافق إلى بعدين وفقا لمقياس كالفورنيا للشخصية والذي يقيس عملية التوافق، ومعظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن البعدان الأساسيان للتوافق هما : البعد الشخصي و البعد الاجتماعي. ويقصد به الموائمة أو تحقيق التلاؤم.

1.3. التّوافق الشّخصي: personal adjustment

الانسجام بين الفرد ونفسه ويتضمن التوافق الشخصي، الاعتماد على النفس، الإحساس بالقيمة الذاتية، الشعور بالحرية، القدرة على توجيه السلوك، الشعور بالانتماء، الخلو من الأمراض النفسية **(عبد المنعم عبدالله حسيب، 2006، ص 21)**.

كما أورد مصطفي فهمي مفهوما للتوافق الشخصي في كتاب" الإنسان وصحته النفسية " إن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية فالتوافق الشخصي ما هو إلا مجموعة الاستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتي وهو السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الفسيولوجية والثانوية) ويتضمن كذلك التوافق مطالب النمو في مراحله المتتابعة فالتوافق الشخصي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضي فيها جميعا إرضاء متزنا.

و يتحقق التوافق الشخصي بمراعاة الأمور التالية:

-الإنسان المتوافق هو ذلك الشخص الصحيح عقليا و تتطلب الصحة العقلية توافقا داخليا فالناس عرضة للضغوط و الصراعات الداخلية

-أن يتقبل الإنسان ذاته وأن تكون لديه ثقة بنفسه واحتراما لذاته.

-أن يؤمن الفرد بقدرته على التعامل مع مشاكل الحياة و شعوره بقبول الآخرين له

-إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد و لا تتنافى مع معايير المجتمع **(حسين أحمد حشمت، 2006، ص 54،53،52)**.

وهناك من يشير إلى أن التوافق الشخصي هو التوازن يبن الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية والحاجات الثانوية **(صبره محمد علي، 2003، ص 126)**.

2.3. التّوافق الإجتماعي: social adjustment

ويعني التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الكائن الحي، فالشخص الاجتماعي هو الذي يستطيع أن يشكل اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة،و يعرفه احمد زكي بدوي بأنه " : قدرة الإنسان على أن يواجه مشكلة أو يعاني صراعا نفسيا فيغير من عاداته و اتجاهاته ليلاءم الجماعة التي يعيش فيها كما يشير محمود هنا في تعريفه للتوافق الاجتماعي على انه تمتع الفرد و شعوره بالأمن الاجتماعي، أما حامد زهران فيرى أن التوافق الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم ، والعلاقات الطيبة في الأسرة و في المدرسة.

و يتحقق التوافق الاجتماعي بمراعاة الأمور التالية:

– أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته.

– أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين و يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة.

– الشخصية المتكاملة المتوافقة تؤدي وظيفتها كجهاز يتمتع بمرونة كافية للتعامل مع متطلبات الواقع المتجدد.

– نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وتسخير مهاراته وإمكانياته لصالح الجماعة.

– أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة.

– تتضح قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي في ميله الى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة **(حسين أحمد حشمت، 2006، ص 55،56،57)**.

ويعنى كذلك التوافق الاجتماعي أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول" وولمان "في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية **(عبد الحميد محمد الشاذلي،2001، ص60)**.

4. مجالات التّوافق:

هناك دروب مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية، فهناك التوافق العقلي والأسري والمدرسي والمهني، مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير.

1.4. التّوافق العقلي : إن عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا ومتعاونا مع بقية العناصر.

2.4. التّوافق الديني: يعتبر الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق، ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح مصدرا للقلق.

3.4. التّوافق الزواجي: ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزواجي والسعادة الزوجية و الرضا **(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 62،63)**.

4.4. التّوافق الأسري :ويتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين وبين الأبناء حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع و يمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية **(صبره محمد علي، 2003، ص 128)**.

5.4. التّوافق الدراسي :هو حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها التلميذ لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلازم بينه وبين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة، وهذه المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط ومواد الدراسة والوقت.

6.4. التّوافق المهني: يتضمن الرضا عن العمل وإرضاء للآخرين ويتمثل الاختيار للمهنة عن قدرة واقتناع الشخص والاستعداد لها علما وتدريبا للدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات، والتوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل **(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 64)**.

5. العوامل المؤثرة في التّوافق:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في التوافق نذكر منها:

1.5. الحاجات الأوّلية والحاجات الشّخصية :تشير الحاجات الأولية التي يتوافق على إشباعها بقاء الفرد، وتسمى الحاجات العضوية مثل الحاجة للغذاء، الماء، النوم أما الحاجات الشخصية التي تسمى أحيانا الحاجات النفسية الاجتماعية أو الدوافع الثانوية فهي متطلبات يحتاجها الإنسان لكي يكتمل توازنه مثل الحاجة إلى المحبة، النجاح، الأمن، الانتماء، الحرية، فإذا لم تنل الحاجات الأولية أو الحاجات الشخصية قدرا كافيا من الإشباع يغدو الشخص ميدانا لحالة التوتر ويزداد الخلل في الاتزان الانفعالي و يكون توافق الفرد سيئا فيلجا إلى وسيلة من اجل إشباع حاجاته لا تتوافق مع المجتمع فالفشل في إشباع حاجاته مثل الحاجة إلى المحبة وتقدير الذات فقد يدفعه إلى العدوان من اجل تأكيد ذاته مثل

التخريب، العزلة، ويتحقق التوافق السوي عندما يشبع الفرد حاجاته بطريقة سوية لا تلقى رفضا اجتماعيا ويستعيد الفرد اتزانه الانفعالي **(الهابط محمد السيد، 1987، ص 46)**.

2.5. عوامل وراثية وجسمية :تؤدي بعض الاضطرابات الوراثية و التي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية أن تكون سببا لسوء التوافق وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته، ومع ذلك فانه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثيا أو بيئيا فان النقص الجسمي والعاهات تؤدي إلى سوء التوافق، وتتفاوت العاهات في تأثيرها على مدى التوافق لدى الفرد وكذلك النبذ والاحتقار والإهمال من طرف المجتمع يؤدي إلى شعور الفرد بأنه عاجز وعالة ويزيد ذلك من سوء توافقه **(إبراهيم طبي، 2009، ص 222)**.

كما أن رضى الفرد عن المظاهر الجسدية أمر مهم في توافقه، فقد يشعر بالنقص من لا تتناسب أوصافه مع معايير الثقافة وكثيرا ما تؤثر المظاهر الجسدية في استجابة الآخرين نحو الشخص وبالتالي في نظرته لنفسه، وقد تكون بعض المظاهر الجسدية والعاهات مصدرا من مصادر سوء التوافق، فالشاب الذي يعاني من القصر المفرط يدرك أن قصره مظهر غير مستحب في الجماعة فيشعره ذلك بالنقص **(كفافي علاء الدين، 1997، ص 41)**.

3.5. الصّحة النّفسية الجّسمية :تقتضي عملية التوافق أن يتمتع الفرد بقدر مناسب من الصحة النفسية التي تمكن الفرد من بذل الجهد المناسب لمواجهة حالات التوتر أو الضغوط التي يتعرض لها بينما يضعف المرض قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، وتنجم بعض أعراض المرض الجسمي من ضغوط نفسية تحول بين الفرد وبين تحقيق عملية التوافق السوي سواء في المجال الشخصي أو الاجتماعي **(طحان محمد، 1987، ص44)**.

4.5. التّنشئة الاجتماعية: تظهر أهمية التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة بشكل خاص، وترجع أهمية هذه المرحلة إلى أنها مرحلة تعلم اللغة، وبدايات النمو العقلي والخلقي، كما تعتبر الأساس الذي تنمو عليه الشخصية وهناك بيئتان أساسيتان تلعبان دورا مهما في عملية التوافق هما:

1. الأسرة :وهي تشمل عوامل تسهم في التوافق الايجابي لدى الأبناء منها التوافق الأسري وجود عاطفة ايجابية نحوهم، إشراك الأبناء في اتخاذ القرارات، بيان الحدود المقبولة في السلوك، كما أنها تسهم كذلك في التوافق السلبي للأبناء : منها العلاقات المضطربة في نطاق الأسرة، المعاملة السلبية من قبل الوالدين، استخدام العقاب، حرمان الأبناء من المشاركة في اتخاذ القرارات التي تتعلق بشؤون الأسرة.

2. المدرسة :حيث تقوم المدرسة بدور كبير في تنمية شخصية التلاميذ بحيث تزودهم بالخبرات والمهارات والاتجاهات وتمكنهم من مواجهة الحياة بفاعلية والإسهام في بناء أنفسهم، فإذا أدت المدرسة هذا الدور بفاعلية فهي تسهم في التوافق الحسن للتلاميذ وتظهر تأثيرات البيئة المدرسة عبر عدة جوانب وهي:

أ –**الجو المدرسي والنظام المدرسي** :الجو الذي تسوده العدالة والمودة والحرية هو الجو الذي يسهم في تعزيز الصحة النفسية والتوافق الايجابي.

ب –المعلّمون :المعلم المتوافق والقدير يمكن أن يصبح نموذجا للتلاميذ بينما يتسبب المعلم المحبط والمكتئب في وجود جو يسوده التوتر.

ج –الرّفقاء :في حال تلقي الفرد ردود فعل سلبية من رفاقه تنم العداء، فقد تنعكس هذه الردود لديه على شكل ردود فعل سلبية نحو ذاته مما يجعل توافقه سلبيا.

5.5. المستوى الاقتصادي والاجتماعي :تسهم العوائق المادية والاقتصادية في أحيانا كثيرة في سوء توافق الأفراد، ذلك أن هذه العوائق لا تمكنهم من إشباع حاجاتهم و تحقيق أهداف أساسية لديهم **(صالح إبراهيم محمود كباجة،2011، ص 23، 24)**.

6.5. القدرات العقلية :إن صاحب القدرات العقلية المرتفعة يعاني من الضيق والملل والتوتر وغير ذلك من أشكال سوء التوافق إذا جابه مهمات تعليمية تقل عن مستواه كثيرا فيما يواجه التلميذ صاحب القدرات المنخفضة نوعا من الإحباط الناجم عن فشله في مهمات تعليمية تفوق مستوى قدراته مما يؤدي إلى سوء توافقه الذي من أشكاله العدوان، الانعزال الهروب من المدرسة كما أن القدرات الجيدة تساعد الفرد على التوافق الشخصي والاجتماعي، وأما صاحب القدرات المنخفضة غالبا لا يستطيع حل مشكلاته **(الهابط محمد، 1987، ص 66)**.

7.5. وسائل الإعلام والاتصال :تقوم وسائل الإعلام والاتصال المختلفة بدور مهم في التربية وبناء الشخصية والتوافق و قد تكون عاملا في حسن التوافق و لكن في بعض ما تقدمه هذه الوسائل ما يدفع إلى التوافق السلبي مثل إمكانية وجود تأثير سلبي لمظاهر العنف في البرامج على سلوك الأطفال. **(صالح إبراهيم محمود كباجة، 2011، ص 25)**

6. أهمية دراسة التّوافق:

إن لدراسة التوافق فوائد تطبيقية تبدو في الميادين التالية:

1.6. في ميدان التربية :يمثل التوافق الجيد مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات ايجابية مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة و جذابة فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب

والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس وكراهية المدرسة والهروب منها، واضطرابات سلوكية مثل : اللجلجة، التلعثم، قضم الأظافر، الميول الانسحابية، الشعور بالنقص و تنعكس تلك المشكلات في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعلم **(صبره محمد علي، 2003، ص 128)**.

2.6. ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحدا من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة ومن هنا فان دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، فالأشخاص سيئو التوافق أكثر عرضة للتوتر والقلق والاضطراب **(عبد الحميد محمد الشاذلي، 2006، ص 60)**.

من خلال ما سبق نستخلص أن الاهتمام بدراسة التوافق في الميدان التربوي تساعد الفاعلين في الميدان على ضبط أسباب الفشل الدراسي ومحاولة إيجاد حلول للمشكلات الدراسية والسلوكية التي قد تعيق نجاح العملية التعليمية، كما أن له أهمية في ميدان الصحة فهو يساعد في تشخيص الحالات المرضية.

ثانيا: التّوافق الدّراسي :

1. تعريف التّوافق الدّراسي:

عرف "الزّياد" (1969): التوافق الدراسي بأنه" الاندماج الايجابي مع الزملاء والشعور نحو الأساتذة بالمودة والإخاء والاحترام والاتجاه الموجب نحو المواد الدراسية وحسن استخدام الوقت **(شقورة عبد الرحيم شعبان،2001، ص 14)**.

تعرفه "عفراء ابراهيم خليل العبيدي" :بأنه" قدرة الطالب على تحقيق الانسجام بينه وبين زملائه وأساتذته ومواد التخصص الدراسي، ويظهر ذلك بوضوح من خلال سلوك الطالب مع المحيطين به في البيئة المدرسية **(عفراء إبراهيم خليل العبيدي، 2013، ص 77)**.

عرّفه "عباس محمود عوض" (1990) بأنه" :قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي الذي يمكنه من عقد علاقات متميزة بينه وبين أساتذته وأصدقائه ومشاركته في مختلف الأنشطة الثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي وينظم وقته ويوفق بين أوقات الدراسة والترفيه، ويحقق هدفه من الدراسة.

عرفه" الشربيني وبلفقيه" (1998) : بأنه" ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين محيطه الدراسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل الدراسي العلمي، الرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم و منسق **(بوصفر دليلة،2011 ، ص 75).**

عرفه" بيكر وسيرك" (2002) بأنه " : حالة تبدو من الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، لتحقيق المواءمة بينه وبين البيئة المدرسية، ومكوناتها الأساسية وهي المدرسين والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة **(عفراء إبراهيم خليل العبيدي، 2013، ص 77).**

ويمكننا القول أن التّوافق الدراسي هو مدى قدرة التلميذ على عقد علاقات بناءة بينه وبين مكونات البيئة المدرسية من أساتذة وزملاء والتلاؤم مع المواد الدراسية والمناهج التربوية.

2. أبعاد التّوافق الدّراسي:

التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين، بعد عقلي و بعد اجتماعي.

1.2. البعد العقلي :التوافق مع الدراسة، النظام، المواد، المناهج، فحسب الباحثة صباح باتر(1982) فترى أن التوافق الدراسي هو مدى توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة، ومدى اعتماده على نفسه في توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة له، فالبعد العقلي يتضمن كل ما له علاقة بالجانب الدراسي (صباح باتر،1982، ص 66).

2.2. البعد الاجتماعي :حسب "اركوف" التوافق الدراسي هو العملية التي يتم بموجبها إقامة علاقات جيدة مع المحيط الدراسي من أساتذة وزملاء " فهذا البعد يتضمن العلاقة الصحيحة التي ينبغي أن تتوطد بين الطالب والمكونات الأساسية لمحيطه الدراسي مثل الأساتذة والزملاء.

(بوصفر دليلة،2011، ص 77).

3. مظاهر التّوافق الدّراسي:

من أهم مظاهر التّوافق الدّراسي نجد:

– الاتجاه الايجابي نحو الدراسة :الطّالب المتوافق هو الذي ينكب على الدّراسة بشكل جدي ويرى فيها المتعة، كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدّراسية المقررة.

– العلاقة بالمدرسين :الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرسيه ويقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسألهم ويتحدث معهم، ويعتبرهم قدوة يجب الإقتداء بها

– العلاقة بالزملاء :الطالب المتوافق هو الذي يقيم علاقات زمالة أساسها الود والاحترام المتبادل مع الزملاء داخل وخارج المدرسة، كما انه يبدي اهتماما بهم ويساعدهم في حل مشاكلهم الدّراسية

–تنظيم الوقت : الطالب المتوافق هو الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وهو الذي يسيطر على وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه كما انه يقدر أهمية الوقت وقيمته.

– طريقة الدراسة :الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقا مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما انه يكون قادر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها أثناء المراجعة.

– ارتياد المكتبة :الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار ويمضي فيها أوقات فراغه ويراجع فيها الكتب والمجلات والمراجع العلمية ويبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير والواجبات.

– التميز الدراسي :المتوافق هو المتميز دراسيا الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات ويظهر ذلك في السجلات وكشوف الدرجات **(شقورة عبد الرّحيم شعبان، 2002، ص 46).**

من خلال هذا العرض لمظاهر التوافق نخلص إلى أن التلميذ لكي يكون متوافقا دراسيا فلا بد أن يكون متوافقا مع مدرسيه ومع مواده الدراسية ومع زملائه، وهذا يتطلب من التلميذ أن تكون لديه دافعية قوية وتوجه ايجابي نحو الدراسة، وهذا يتطلب من التلميذ أن يختار نوع الدراسة بدافع ورغبة ذاتية، حتى يتمكن من النجاح وتحقيق طموحاته، فالتلميذ الذي يخشى الرسوب في الامتحان تنتابه حالة من التوتر، فيلجا إلى تخفيض هذا التوتر بتنظيم وقته والسيطرة عليه وتقسيمه بشكل متزن

والبحث عن أنجع الأساليب للاستيعاب مما يحقق له الإشباع، كما لا ننسى نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها بما يهيئ لهذا الأخير ظروف سوية لتوافقه الدراسي.

4.العوامل المساعدة على التوافق الدراسي:

يذكر كمال الدسوقي مجموعة من العوامل التي تساعد على التوافق الدراسي نذكر منها:

1. تهيئة الفرص اللازمة و المتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن وعدالة الفرص و تكافؤها والقصد منها إعطاء كل تلميذ ما يحتاجه حسب طاقته وقدراته.

2. لاغني عن المدرسة في الكشف عن قدرات التلاميذ، باختبارات الذكاء واختبارات التحصيل الدراسي والمهارات، ولمعرفة إمكانات كل منهم منذ البدء والسير بهم نحو توجيه تربوي سليم.

3. إثارة الدوافع: كحثه على التعلم وإثارة همة الإقبال على الدرس والعمل على أن ينبع الدافع للتعلم من نفس التلميذ، كرغبته في المعرفة والفهم والاستطلاع والاكتشاف.

4. توفر الوسائل الايجابية من تشجيع ومكافأة وشهادات تفوق وجوائز، ولتكون الثقة بالنفس والاعتزاز بالذات أساس التوافق التربوي.

5. ولنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لابد من الموازنة بين المقررات والقدرات، وبين مستوى التحصيل ومستوى الطموح، مثل طموح الطالب الثانوي للالتحاق بالطب أو الهندسة وعدم قدرته في الحصول على مجموع % 90 في كل مواد الدراسة.

6. تنمية المهارة اللغوية :التي لا غنى عنها للتعبير عما حصله التلميذ، إذ بغير ذلك لن يستطيع الكشف عن تحصيله، خصوصا وأن الاختبارات المدرسية معظمها تحصيلي لغوي.

7.إثارة التنافس و التسابق بين المتعلمين بما يدفع إلى الغيرة و الاهتمام، لكن بما لا يؤدي إلى أضرار التنافس المعروفة كيأس الضعفاء و غرور الأقوياء.

8. تشجيع التعاون والعمل الجماعي كان يكون في مذاكرة أو مشروع او عمل مشترك تفكر فيه الجماعة وتخطط له، و يبحثون له عن وسائل العمل ومواد الأداء، ثم يشتركون في تنفيذه ويتحملون مسؤولية نجاحه أو فشله، كي يتعلموا التضحية في سبيل الهدف المشترك **(كمال الدسوقي، 1974، ص 334، 336)**.

5. نظريات التّوافق:

1.5. النّظرية البيولوجية الطبية:

ترجع هذه النظرية أشكال الفشل للتوافق إلى أمراض في أنسجة الدماغ والمخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات، أو الجروح، أو الخلل الهرموني الناتج عن ضغط الواقع على الفرد، ويرجع الفضل في وضع هذه النظرية إلى كل من "Darwin" و " Mandel" **(عبد اللطيف، 1990، ص86)**.

2.5.النّظريات النّفسية :

ومن أهم هذه النظريات نذكر:

1.2.5. نظرية التّحليل النّفسي :

يرى "فرويد" أن عملية التّوافق الشخصي غالبا ما تكون لاشعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا كما يضيف "فرويد" أن العصاب والذهان هما شكل من أشكال لسوء التّوافق كما أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بصحة جيدة تتمثل في :قوة الأنا القدرة على العمل، القدرة على الحب.

كما يرى "يونج" أن مفتاح التّوافق السليم يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة ويضيف أيضا أن التّوافق السوي يتطلب التوازن أو إحداث الموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية.

ويضيف" أدلر" (1933) أنّ الطبيعة الإنسانية أنانية بطبعها، لكن بفضل التربية ينمو الفرد وتقوى معه اهتماماته الاجتماعية بينما يرى "فروم" (1980) فهو يرى أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجب في الحياة ومتفتحة على الآخرين ومتمتعة بالقدرة على التحمل والثقة ولقد أكد فروم على دور قدرة الذات في التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك.

بينما يرى "اريكسون" فالشخصية المتوافقة هي متسمة بما يلي :الخبرات المهمة الأصلية الاهتمام الاجتماعي القوي، العلاقات الاجتماعية السوية، الخلق الديمقراطي والشعور بالحب اتجاه الآخرين **(عبد اللطيف، 1990، ص 150)**.

3.5. نظريات نفسية أخرى :

وطبقا لمعايير "لازروس" فإن الفرد المتوافق لابد أن يتسم بما يلي :

– الخلو من الأعراض الجسمية المختلفة حيث يرجع "لازروس" سوء التّوافق إلى إصابات معينة أو أمراض جسمية.

– الراحة أو الارتياح النّفسي، حيث لا يمكن أن يكون الفرد متوافقا وهو يعاني من اكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن.

– التقبل الاجتماعي، حيث من الصعب إن لم تقل من المستحيل أن يحقق الفرد توافقه دون تقبله الاجتماعي أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكياته.

أما "شافير" فقد قام أيضا بوضع عدة معايير أو أبعاد لابد أن تؤخذ في الاعتبار للحكم على توافق أو سوء توافق الفرد ومن بين هذه المعايير نجد :المحافظة على الصّحة الجسمية العلاقات المبنية على الثقة مع الشخص لأخر، الإحساس بالمرح، والابتهاج، الراحة والترويح، المشاركة الاجتماعية الفعالة **(عبد اللطيف، 1990، ص 102)**.

1.3.5. نظرية علم النّفس الإنساني:

يشير "روجرز" إلى أن سوء التّوافق النّفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي مما يؤدي إلى استحالة تنظيم هذه الخبرات وهذا من شانه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى وسوء التّوافق، ويضيف روجرز أن معايير التّوافق تكمن في ثلاث نقاط : الإحساس بالحرية، الانفتاح عن الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية.
ويشاطره الرأي "ماسلو" الذي وضع بدوره مجموعة من المعايير والتي تتلخص فيما يلي :الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، التمركز حول المشكلات لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية، والتوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.

وأكد" بيرلز" على أهمية الوعي بالذات وتقبلها، والوعي بالعالم المحيط وتقبله والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، وأن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين **(عوض، 1996، ص 90)**.

2.3.5. النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية ومن بينهم" فيرزدينهام" أنّ هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التّوافق وهذا لان التّوافق لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه والامتثال لجهاز قيمه، كما تعتبر هذه النظرية – التّوافق – بأنه تلك العملية التي يقتبس منها الفرد السّلوك الملائم للبيئة أو للمتغيرات البيئية من اجل مسايرتهم للعادات والمعايير التي يفرضها المجتمع.

3.3.5. النظرية السّلوكية:

وطبقا للسلوكية فإن أنماط التّوافق وسوء التّوافق تكون متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسّلوك التّوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التّدعيم ولقد اعتقد واطسون وسكينر أنّ عملية التّوافق الشّخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة **(عبد اللطيف، 1990، ص 88، 109)**.

6. مشكلات التوافق:

قد تكون هناك العديد من المشكلات التي تحول دون تحقيق التوافق الدراسي والتي نذكر منها:

– الحالة الصحية للطالب :فالطالب الذي يعاني من اعتلال في صحته وعدم قدرته على التركيز في الدروس، والتغيب المستمر نتيجة حالته الصحية تؤدي إلى سوء توافقه في الدراسة.

–المعاملة الوالدية: كالدّلال الزائد والإسراف بالرعاية يولد فردا معتمدا على أبويه في أداء واجباته الدراسية.

– عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية و المجتمع يولد سوء تكيف الطالب لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتدادا لحياة المجتمع.

– التأخر الدراسي وعدم قدرة التلميذ على متابعة الدروس مما يولد لديه الملل بسبب عدم قدرته على الإيفاء بمتطلبات الدراسة **(صلاح الدين العمرية، 2005، ص 48)**.

خلاصة:

يمكن القول أن التّوافق الدّراسي يتمثل في التّفاعل الذي يتم بين الفرد وبيئته المدرسية والاجتماعية وفي المجهود والنّشاط الذي يقوم به لإشباع رغباته وحاجاته ودوافعه مما ينشأ عنه تحقيق التّوافق، غير أنّ هذا الإشباع و ما يترتّب عليه من توافق وراحة نفسية، تساعد في التّحصيل الجيّد للدّراسة عند التّلاميذ، لكن هذا التّوافق قد لا يتحقّق بسهولة ويسر للفرد وقد يتحقّق بصعوبة وقد لا يتحقق، لذلك لا بد من مساعدة الفرد للوصول إلى التّوافق حيث يتوقف نجاح عملية التوافق على مدى قدرة الفرد على تغيير سلوكه حين يواجه مشكلات سواء نفسية أو اجتماعية أو مادية.

الفصل الرّابع : المراهقة والتّعليم الثّانوي

تمهيد:

أوّلا: المراهقة

1. مفهوم المراهقة

2. مظاهر النّمو في مرحلة المراهقة

3. حاجات المراهق في مرحلة التّعليم الثّانوي

4. مشكلات المراهق في مرحلة التّعليم الثّانوي

ثانيا: التّعليم الثانوي

1. مفهوم التّعليم الثّانوي

2. مراحل تطور التّعليم الثّانوي في الجزائر

3. أهداف التّعليم الثّانوي

4. أهميّة التّعليم الثّانوي

5. وظائف التّعليم الثّانوي

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر مرحلة التّعليم الثّانوي إحدى المراحل التّعليمية للمنظومة التّربوية، وهو باعتباره مرحلة تتوسط مرحلة التّعليم الأساسي التي تعتبر القاعدة الأساسية التي يتزوّد منها التّلاميذ في مواصلة تعليمهم الثّانوي والجامعي، بالإضافة إلى ذلك فان أهميّة التّعليم الثّانوي تكمن في كونه الوسيلة الأساسية لتكوين الإطارات الفنيّة للمجتمع وهو بمناهجه وأهدافه يسعى إلى تنمية المهارات اللاّزمة لتكوين الفرد من جميع جوانب شخصيته، حتى يصبح قادرا على التّكيف مع التّطورات الحاصلة في المجتمع.

أولا:المراهقة:

1. تعريف المراهقة:

يعرّفها" فؤاد البهي السيّد" بأنها تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و إكمال النضج **(فؤاد البهي السيد، 1997، ص 272)**.

يعرّفها "عبد المنعم الميلادي" بأنها الاقتراب من النضج الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات **(عبد المنعم الميلادي، 2004، ص 15)**.

تعرفها "مروة الشربيني": هي مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي **(مروة الشربيني، 2006، ص 206)**.

من خلال هذه التعريفات يمكن القول ان المراهقة هي عملية حدوث النمو في الجوانب الجسدية و النفسية و العقلية و الاجتماعية، دون أن يصل إلى اكتمال النمو.

2. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تظهر فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية وفيما يلي عرض لهذه المظاهر:

1.2. النمو الجسمي : يتميز النمو الجسمي بالخصائص التالية:

- تباطؤ سرعة النمو الجسمي مقارنة بالمراهقة المبكرة.
- زيادة الوزن و الطول.
- دق الحواس (اللمس الذوق – السمع) .
- اهتمام المراهق الزائد بجسمه.

2.2. النمو العقلي : من مظاهر النمو العقلي نجد:

– يقترب نمو الذكاء من اكتماله في الفترة الممتدة بين (16 –18)

– يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة اللفظية وسرعة الإدراك.

– يظهر الابتكار الذي يتضمن استعمال طرق غير مألوفة للوصول للنتائج،كما يتضمن، الجودة التنوع، الغنى في الأفكار، النظرة الجديدة للأشياء.

– تزداد القدرة على الانتباه و استيعاب المشكلات.

– القدرة على الحفظ و التذكر.

– كما ينمو التفكير المجرد وتتسع المدركات وتنمو المعارف **(عبد اللطيف حسين فرج،2007 ،ص47).**

3.2. النمو الانفعالي: يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات وعدم الثبات والاستقرار فهي مرحلة تتميز بالعنف والاندفاع، كما تساوره أحاسيس الضيق الغضب والخوف و يعطي أهمية لأحلامه، وامتلاك اتجاهات متناقضة، فالنمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والقدرات العقلية ونمط التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق النمو الانفعالي السوي.

4.2. النمو الجنسي: تظهر تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم، فتنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها ويحدث الطمث عند الفتاة وأما الخصيتين فتقومان بإفراز الهرمونات الجنسية ويطلق على مظاهر النضج عند البنين والبنات الصفات الجنسية الأولى ويصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم الصفات الجنسية الثانوية، نمو عظام الحوض، الثديين الرحم، ونمو شعر الذقن عند الرجل وخشونة الصوت، كما تظهر وظائف الأعضاء كإفرازات الغدة النخامية هرمونات منبه للجنسين ويزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الجنسين **(فروجة بالحاج،2011، ص 156، 159)**

5.2. النمو الاجتماعي : من مظاهره نجد:

- تتضح الرغبة في الميل إلى مسايرة جماعة من الرفاق.
- ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل إلى مساعدة الآخرين.
- الاهتمام باختيار الأصدقاء السعي لتحقيق الاستقلالية الإقتصادية.
- السعي إلى التحرر من سلطة الآباء.
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين.
- الرغبة في تأكيد الذات
- لا يرضى أن توجه إليه الأوامر والنواهي **(عبد اللطيف حسين فرج،2007، ص 45،44)**.

3. حاجات المراهق في مرحلة التعليم الثانوي:

إن الحاجة شيء ضروري للإنسان لاستمرار حياته كالحاجة للطعام والماء والنوم، والمراهق لا يختلف عن أي فرد من حيث الحاجات الأولية أما الحاجات الثانوية فهي الحاجات التي يحاول المراهق إشباعها في نفسه وإذا لم يستطع فانه سوف يحدث لديه سوء توافق، و من بين هذه الحاجات نذكر ما يلي:

1.3. الحاجة إلى الحب والانتماء والتقبل الاجتماعي :تعتبر الحاجة إلى الانتماء والحب والتقبل من أهم الحاجات في شعور المراهق بتقبل الوالدين له في الأسرة و تقبله في المدرسة وبين الأصدقاء من أهم عوامل نجاحه أما شعوره بالنبذ والكراهية من هؤلاء بأنه مهم ومقبول وهذا ما يشكل له الحافز القوي للعمل والنجاح، أما الفشل الدراسي للمراهق في كثير من الحالات يرجع إلى عدم تمتعه بهذه المحبة **(حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 66، 67)**.

2.3. الحاجة الى الأمن: إن حاجة المراهق إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية يعادل حاجته إلى الأمن النفسي في هذه المرحلة، و حاجته إلى الحياة الأسرية الآمنة و المستقرة و المطمئنة.

- الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي.
- الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.
- الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الحماية.

3.3. الحاجة إلى النمو العقلي والمعرفي: وتعني الحاجة إلى تنمية التفكير وتوسيع قاعدة الفكر إلى التحصيل الدراسي والحقائق العلمية وتفسيرها و تنظيمها، والحاجة إلى خبرات جديدة وتوسيع تلك الخبرات وتنميتها وصقلها بصورة مستمرة، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والمهني والأسري **(حامد عبد السلام زهران ، 2005، ص 408)**.

4.3. الحاجة إلى تحقيق الذات: يميل الفرد إلى معرفة و تأكيد ذاته و تتضمن الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقدير، المكانة والاستقلال والاعتماد على النفس، حيث تدفعه هذه الحاجة إلى تحسين ذاته والحاجة إلى التقدير تدفعه إلى السعي دائما للانجاز والتحصيل لإحراز المكانة والقيم الاجتماعية، وهذه حاجة أساسية تدفع المراهق دائما إلى عضوية الجماعات لتحقيق المركز.

5.3. الحاجة إلى النجاح :لكل إنسان في حياته بحاجة إلى أن يتيح لنفسه قدرا من النجاح وتحقيق الذات فعلماء الصحة النفسية ينصحون دائما بأن نؤكد لدى المراهق مشاعر النجاح والقدرة والثقة بالنفس، وان نجنبه قدر المستطاع الظروف والمواقف التي لا تتناسب مع قدراته وإمكانياته وأن نساعده على تخطي تلك الظروف **(عبد اللطيف حسين فرج، 2007، ص 47، 48)**.

4. مشكلات المراهقين مرحلة التعليم الثانوي:

تظهر في مرحلة المراهقة العديد من المشكلات كالانحرافات الجنسية وعدم التوافق مع البيئة و تحدث هذه الانحرافات، نتيجة لحرمان المراهق من العطف والحنان والرعاية وعدم إشباع رغباته ومن ضعف التوجيه الديني، و من بين هذه المشكلات نجد:

1.4. مشكلات الصحة والنمو :إن للصحة اثر على التوافق الدراسي للمراهق فالصحة الجيدة تجعله قادرا على بذل الجهد و تحمل المشقة وأداء ما يطلب منه من أعمال، عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل نموه وتقلل من كفاءته و هذه العاهات قد تكون في فقدان احد الأعضاء أو ضعف في الحواس وكلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا و هناك مشكلات أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول و حجم الجسم التي تصاحب فترة المراهقة فهذه التعييرات قد تسبب للمراهق صعوبة التوافق، فالمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته و يبتعد عن المدرسة ولا يشارك في مختلف الأنشطة الرياضية و الاجتماعية **(فروجة بلحاج،2011، ص 166)**

2.4. مشكلات نفسية :و هي نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعية و أخرى فيزيولوجية أو جنسية و هي تتمثل في الحساسية للنقد و التجريح، الشعور بالندم، الشعور بالحزن، الضيق، الخوف من ارتكاب الأخطاء، الاستغراق في أحلام اليقظة، الشعور بالقلق الذي يعيق تفكيره، و يصعب تركيز انتباهه مما يدفعه إلى الشرود الذهني **(سامي محمد ملحم، 2004، ص382)**

3.4. مشكلات اقتصادية: إن المستوى المتردي لأسرة يؤثر سلبا على المراهق فعدم تلبية الأسرة للاحتياجات الأساسية للمراهق تدفعه إلى القلق و عدم الارتياح لوضعه الاقتصادي فشعور المراهق بالحرمان الناتج عن عدم قدرة الأسرة على توفير حاجاته قد يكون سببا في جنوحه ويدفع بالمراهق إلى إشباع حاجاته بطرق غير شرعية، أو قد تؤدي به إلى التخلي عن الدراسة من اجل مساعدة الأسرة فالشعور بالنقص يأتي من خلال المقارنة بين أسرته والأسر الأخرى وهنا يحس المراهق بالفجوة الاجتماعية بينه وبين الآخرين، فالمستوى الاقتصادي له أثر على الحياة الاجتماعية للمراهق خاصة في هذه المرحلة **(فروجة بالحاج،2011 ، ص165)**.

4.4. مشكلات أسرية: وتتمثل في سوء معاملة الأبوين للمراهق كالقسوة وحب السيطرة أو التدليل الزائد اضطراب العلاقة بين الوالدين، عدم الاهتمام بنتائجه الدراسية، عدم توفير الإمكانيات اللازمة التي يحتاجها في تعلمه، أو الاتجاهات السلبية نحو المدرسة، انشغال الآباء بأعمال أخرى و ترك الأبناء دون رعاية، عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين و صعوبة التفاهم معهم، عدم توفير البيئة المناسبة داخل الأسرة من اجل القيام بواجباته الدراسية، اختلاف الآراء بين المراهق و أسرته في حل المشكلات والحد من حرية المراهق، سوء الأحوال الاقتصادية للأسرة و ما يتسبب عنها الكثير من المشكلات التي يعاني منها طالب المرحلة الثانوية، فسرعان ما يتأثر المراهق بهذه المشاكل و تنعكس على تحصيله الدراسي.

5.4. المشكلات المدرسية: لعل من أهم الأسباب التي تنتج عنها المشكلات المدرسية هي:

– عدم مراعاة المدرسين شعور التلاميذ أثناء تدريسهم للمواد الدراسية (عدم مراعاة خصائص التلاميذ في هذه المرحلة و لا يدركون ميولهم)

– شعور التلاميذ بتحيز المدرسين.

– عدم القدرة على تنظيم الوقت.

– انعدام الثقة والتعاون بين المدرسين والتلاميذ مما يخلق جوا من عدم التوافق والتكيف، وهذا ما ينتج عنها التأخر الدراسي، الهروب من المدرسة، **الرسوب (عبد اللطيف حسين فرج،2007، ص 52،49).**

6.4. مشكلة التدخين: لقد ثبتت التقارير الطبية ومعظم الدوائر الصحية المتخصصة في العالم وجود علاقة بين التدخين والعديد من الأمراض التي تصيب الإنسان(أمراض القلب، سرطان الرئة،سرطان الفم والرئة) وغيرها من الأمراض الخطيرة، وتبدأ عادة التدخين عند المراهق في سن مبكرة تتراوح بين سن العاشرة والثانية عشر، وإذا استمر المراهق في التدخين لمدة طويلة مما يجعل الإقلاع عنه في غاية الصعوبة، وظاهرة التدخين منتشرة على نطاق واسع بين المراهقين، ونتيجة لخطورة هذه الظاهرة فإن الحاجة لتطوير البرامج الوقائية والعلاجية لهذه الظاهرة على مستوى الأسرة، المدرسة، المجتمع أمرا في غاية الأهميّة.

7.4. مشكلة إدمان المخدرات:

والتي هي من أصعب المشكلات التي تهدد الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للمراهق، حيث يبدأ الإدمان عليها كنشاط داخل الجماعة، وبانتقال المراهق من بيئة الى أخرى تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية واللقاءات التي قد تستخدم فيها هذه المواد، وبالتالي تتزايد حدة هذه المشكلة عما كانت عليه من قبل، وما يحدث من محاولات تجريبية لتدخين بعض العقاقير المخدرة وتتطور معهم و قد تصبح سلوكا يسمم حياتهم اليومية سواء على المستوى النفسي، الصحي، لاجتماعي، الأخلاقي وهذه المشكلة لا تعود بالضرر على المراهق فحسب بل تتعداه إلى الأسرة و المجتمع.

(لوناس حدة، 2013، ص59،58)

ثانيا:التّعليم الثّانوي

1. مفهوم التّعليم الثّانوي:

لقد نصت أغلب المواثيق والدّساتير التي ظهرت بعد الحرب العالمية الثانية على وجوب التوسع في التعليم الثانوي، وإعطائه المكانة اللائقة به، حيث أدخلت عليه تغييرات جوهرية في بنيته وفي تطور مناهجه، بعد أن كان يتم ضمن اطر تقليدية، أما في الجزائر فقد أنشأت المدرسة الثانوية وفقا للمرسوم76 . 73 المؤرخ في 1976/01/16 و حددت وظائفه و أهدافه، و مدته ثلاث سنوات بعد الانتهاء من التعليم الأساسي وذلك في المواد 41/40/39/38 من المرسوم في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية وابتداء من العام الدراسي 1984– 1985 شرع في إصلاح التعليم الثانوي.

وفيما يلي عرض لبعض التعاريف للتعلم الثانوي:

–تعريف المنظمة العربية للتربية والثقافة :"التعليم الثانوي هو المرحلة الدراسية التي تغطي السنوات الثلاث الأخيرة من التعليم، الذي يسبق التعليم العالي ويلتحق بالمدرسة الثانوية الطلبة من الفئات الذين يتراوح سنهم ما بين (15–19) سنة".

– تعريف رابح تركي: "التعليم الثانوي هو التعليم الذي يأتي بعد التعليم الأساسي مباشرة" **(تركي رابح،1989، ص 67)**.

2. مراحل تطور التعليم الثانوي في الجزائر:

شهد إصلاح التعليم الثانوي في الجزائر عدة مراحل:

1.2. المرحلة الأولى :من (1962 – 1970):

اشتملت هذه المرحلة على ثلاثة أنماط للتعليم الثانوي وهي:

– التعليم الثانوي العام و يدوم ثلاثة سنوات و يحضر لمختلف شعب البكالوريا (رياضيات، علوم تجريبية، فلسفة).

– التعليم الثانوي التقني يحضر التلاميذ لاجتياز البكالوريا شعب (تقني رياضيات، تقني اقتصاد).

– التعليم الصناعي والتجاري وهو يحضر التلاميذ لاجتياز شهادة الأهلية في الدراسات الصناعية والتجارية، تدوم خمسة سنوات وقد تم تعويض هذا النظام قبل نهاية المرحلة بتنصيب الشعب التقنية الصناعية والتقنية المحاسبية التي تتوج ببكالوريا تقني، والتعليم التقني يحضر لاجتياز شهادة التحكم خلال ثلاث سنوات من التخصص بعد التحصل على شهادة الكفاءة المهنية.

2.2. المرحلة الثّانية (1970-1980):

التعليم سنة (1974) التي صدرت بعد تعديلها في شكل أمر 15 افريل 1976 وهو الأمر المتعلق بتنظيم التربية والتكوين الذي نص على إنشاء المدرسة الأساسية وتوحيد التعليم الأساسي وإجباريته، وتنظيم التعليم الثانوي وظهور التعليم الثانوي المتخصص.

3.2. المرحلة الثّالثة (1980 -1990):

شهد التعليم الثانوي في هذه الفترة تحولات عميقة وقد شملت التعليم الثانوي العام الذي تميز بإدراج التربية التكنولوجية والتعليم الاختياري في اللغات والإعلام الآلي والتربية البدنية، ثم التخلي عنها اثر إعادة هيكلة التعليم الثانوي في الفترة الموالية وكذا فتح شعبة العلوم الإسلامية، التعليم الثانوي تميز بتطابق التكوين في المتاقن مع التكوين الممنوح في الثانويات التقنية، إقامة التعليم الثانوي التقني قصير المدى الذي يتوج بشهادة الكفاءة التقنية والذي ظل سار المفعول من سنة (1980 إلى 1984) و تعميم تدريس مادة التاريخ لتشمل كل الشعب .

4.2. المرحلة الرّابعة (1990-2003):

بعد اتخاذ بعض الإجراءات لإعادة التنظيم التي أدرجت في الثمانينات والتي تم التخلي عنها بسرعة، تنويع شعب التعليم الثانوي الاختبارات الإجبارية، كما تم تنصيب الجذوع المشتركة في السنة الأولى ثانوي وهي جذع مشترك آداب، وجذع مشترك علوم وتكنولوجيا، ولكل جذع من هذه الجذوع المشتركة مجموعة من الشعب تتفرع عنها ولكن تماشيا مع التغيرات العالمية واحتياجات التنمية الوطنية شهد النظام التربوي عملية إصلاح وهي التي نعيشها اليوم، وهي مرتبطة بغايات وأهداف تستجيب لمتطلبات المجتمع الجزائري خاصة وتؤهله للاندماج في المحيط العالمي **(عبد الرزاق سلطاني، 2011، ص 72، 74)**.

3. أهداف التّعليم الثّانوي:

يهدف التعليم عموما والتعليم الثانوي خصوصا إلى المساهمة في الخارطة المعاصرة للتطورات الاقتصادية والاجتماعية وذلك عن طريق خلق جيل من الشباب قادر على التكيف مع المستجدات ومواجهة التحديات من خلال إكسابهم ما يكفي من المعارف والخبرات العملية.

- يعتبر التعليم الثانوي جزء مكملا للتعليم الأساسي.
- يستكمل التعليم ما بدأه التعليم الأساسي من اجل تحسين التعليم و ذلك من خلال:
- إعداد الشباب للانخراط في عالم الشغل.
- موائمة التعليم الثانوي بقدر المستطاع مع حاجات الأفراد من اجل تطوير معارفهم وقدراتهم.
- التركيز على تطوير المهارات الأساسية **(رمضان سالم النجار، 2009، ص 22)**.
- تنمية قدرة الخريج على العمل المنتج في سوق العمل من خلال تسليحه بالمعلومات والمهارات العلمية.
- تنمية روح المواطنة بتعميق الهوية وتنمية ولاء التلميذ لوطنه ومعرفة تاريخه وواقعه وحقوقه ومسؤولياته **(حسن محمد حسان، 2007، ص 159)**.
- تزويد الطلاب بالمهارات السلوكية و القيم.
- تحسين مهارات الطلاب اللغوية و قدراتهم الأدائية و إعدادهم مهنيا.
- تزويد الطلاب بالمهارات الفكرية.
- تنمية تقدير المسؤولية واحترام القانون و القيم.
- تنمية روح الإبداع و المهارات العلمية.
- تكوين اتجاهات الشعور بالانتماء و القدرة على التكيف.
- إكساب الطلاب حساسية الذوق الفني و الجمالي.
- إكساب الطلاب المفاهيم العلمية الإنسانية و تسخيرها لخدمة المجتمع.
- تنمية الثقافة العامة و المعارف الأساسية و تقبل النقد.
- تمكينهم من الالتحاق بالتعليم العالي.
- تعزيز شخصية الطلاب و تنمية قدراتهم البدنية والفكرية.

ويمكن القول أن الهدف العام من التعليم الثانوي بكل فروعه ومناهجه هو تنمية شخصية التلميذ من جميع النواحي.

4. أهميّة التّعليم الثّانوي:

تتجلى أهمية التعليم الثانوي انطلاقا من المرحلة العمرية التي تغطيها هذه الفترة و هي مرحلة المراهقة مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية و الاتجاهات و القيم و مرحلة الإعداد الجاد للمواطن في قيمه ومعتقداته وهويته و تحقيق الأهداف الرئيسية للتعليم كما يمكن تحديد أهمية التعليم الثانوي في:

– توافق المرحلة الثانوية مع مرحلة المراهقة والتغيرات الجسمية والسلوكية مما يحتم على المدرسة الثانوية أن توفر كل العوامل والظروف التي تساعد على تحقيق متطلبات هذه المرحلة.

– الارتباط بمشكلات المجتمع، فمشكلات المراهق تنبع من مشكلات المجتمع الذي يعيش فيه، وبهذا تكون مشكلات التعليم الثانوي نابعة مما يجري من أحداث وما يدور من أفكار وما يسوده من فلسفات وما يطرأ عليه من تغيرات تؤثر في سياسته.

– التنمية الاجتماعية والتطور الحضاري، فهو يمثل فترة الإعداد الجاد للمواطن وبناء الأطر الفنية التي تحتاجها التنمية وتساهم في الرقي والتطور الحضاري للمجتمع. **(محمد الفالوقي ورمضان القذافي، 1997، ص 122، 123)**.

ويمكن القول أن الجزائر قد أولت أهمية خاصة لهذه المرحلة من مراحل التعليم ويتضح ذلك من خلال الاعتبارات التي اعتمدت عليها في إعادة هيكلة هذا القطاع، والتلاميذ يجتازون في هذه الفترة مرحلة معقدة من النمو الجسمي والنفسي والفكري والاجتماعي، لذا ينبغي أن ينصب اهتمامنا على ضبط الخصوصيات والتمييز بينها لتحديد التعيلمات التي ينبغي أن يكتسبها التلميذ بغرض مساعدته على ضمان نمو متوازن في مجتمعه ومساعدته علي الاندماج في المجتمع.

5. وظائف التّعليم الثّانوي:

يمكن تحديد وظيفة التّعليم الثّانوي في الجزائر كما نصت عليه القوانين و المواثيق واللوائح الرسمية، ففي المرسوم الرئاسي رقم (76- 35) المؤرخ في أفريل (1976) المتعلق بتنظيم التربية والتكوين حددت وظائفه على النحو التالي:

- التعليم الثانوي معد لاستقبال التلاميذ بعد نهاية التعليم الأساسي.
- مهمته مواصلة المهمة التربوية العامة المسندة للمدرسة الأساسية ودعم المعارف المكتسبة.

بالنسبة للتلاميذ، كما حددها علم النفس التربوي فيمكن تلخيصها فيما يلي:

- أن تعود الطلاب على العادات الجسمية السليمة حتى تيسر لهم البناء الجسمي السليم.
- أن تتيح للطلاب فهم دورهم في المجتمع بحيث يتقبل كل من الجنسين حقوقه وواجباته.
- أن يكتسب الطالب المعارف والمعلومات بطريقة منظمة تتيح له أن يكون فكرة صحيحة عن العالم الخارجي.
- تطوير الطالب طريقة التفكير العلمي والتفكير النقدي الذي يساعده على النظرة الموضوعية لمشاكل الحياة.
- تنمية روح تقدير المسؤولية لدى الطالب.
- أن تساعد المدرسة الثانوية طلابها على اجتاز مرحلة المراهقة في أمن و سلام عن طريق تبصيرهم بالتطورات الجسمية و النفسية التي يمر بها الشباب في هذه المرحلة.
- العمل على إعداد الطلاب للحياة العامة.
- إنماء شعور احترام أراء الغير و تقدير ميولهم و عقائدهم.
- العمل على غرس حب الاطلاع و البحث و الميل إلى المعرفة.
- أن تعمل المدرسة الثانوية على تعويد طلابها على تذوق النواحي الفنية المختلفة.
- أن يعرف الطلاب الأخطار المحدقة ببلادهم و يفهموا سياسة بلادهم.
- الاعتزاز بالشخصية القومية و الوطنية لبلادهم **(تركي رابح، 1982، ص 71، 72)**.

خلاصة :

بعد التّطرق إلى بعض المشكلات الشائعة التي يعاني منها المرأة، والتي تؤثر على مصيره الدراسي، كالتخلي عن الدّراسة أو تدني الدافعية، وجب البحث عن أسبابها من أجل خلق نوع من التوازن في حياة المراهق ولكي يتمكن من التغلب على المشكلات التي تعترضه في مرحلة المراهقة يجب أن تتضافر الجهود من قبل جميع الأطراف المعنيين بالعملية التربوية من معلمين وإداريين ومرشدين من أجل إيجاد حلول للتغلب عليها.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية الميدانية للدّراسة

تمهيد:

أولا: الدّراسة الاستطلاعية

1. أهداف الدّراسة الاستطلاعية

2. عينة الدّراسة الاستطلاعية

3. أدوات القياس المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية

1.3. مقياس التفكير الإيجابي

1.1.3. وصف مقياس التّفكير الإيجابي

2.1.3. الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي

3.1.3. تصحيح الدّرجات لمقياس التّفكير الإيجابي

2.3. مقياس التّوافق الدّراسي

1.2.3. وصف مقياس التوافق الدراسي

2.2.3. الخصائص السيكومترية لمقياس التّوافق الدّراسي

3.2.3. تصحيح الدّرجات لمقياس التّوافق الدّراسي

ثانيا: الدّراسة الأساسية

1. منهج الدّراسة

2. حدود الدراسة

3. مجتمع الدّراسة

4. عينة الدراسة الأساسية

5. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرض الجانب النّظري للدّراسة، سيتّم الفصل التطرق إلى الجانب الميداني في هذا الفصل حيث خُصّص لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة، والتي تمثلت في اختيار المنهج المناسب والملائم لحيثيات هذا الموضوع، كما تم التّطرق إلى الدّراسة الاستطلاعية وأهدافها مع عرض الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والتأكد من الخصائص السيكومترية، من ثبات وصدق وعرض والأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات واختبار الفروض.

أولا: الدّراسة الاستطلاعية:

1. أهداف الدّراسة الاستطلاعية

و الهدف من قيامنا بإجراء الدّراسة الاستطلاعية هو :

- الكشف عن حجم العينة حسب المجتمع الأصلي و التأكد من توفر الحجم المناسب لعينة الدّراسة.
- التأكد من صدق وثبات أدوات القياس.

2. عيّنة الدّراسة الاستطلاعية:

اخترنا عينة مكونة من(20) تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي شعبة العلوم التجريبية بثانوية محمد بلعالم، وذلك أواخر شهر فيفري 2021، حيث قدر عدد الذكور ب:(11) تلميذا ما نسبته تقدر ب: (55%)، أما عدد الإناث فقدر ب(9) تلميذات أي بنسبة (45%).

جدول رقم(01): يبيّن خصائص توزيع عيّنة الدّراسة الاستطلاعية:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	11	%55
إناث	09	%45
المجموع	20	%100

3. أدوات القياس المستخدمة في الدّراسة الاستطلاعية

من أجل أن تكون الدّراسة لأي موضوع ذات قيمة علمية، ينبغي الاستعانة بأدوات علمية تضبط الباحث، وتبعده عن الذّاتية، وتعطي نتائج موضوعية، يمكن للباحث أنْ يعمّمها على المجتمع الأصلي ففي هذا الدّراسة ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب الاعتماد على أداتين هما :

– مقياس التفكير الإيجابي للدكتور إبراهيم عبد الستار.

– مقياس التوافق الدراسي من إعداد الدكتور محفوظ معمري.

1.3. مقياس التّفكير الإيجابي:

1.1.3 وصف مقياس التّفكير الإيجابي:

استخدمت الدراسة الحالية المقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي أعده في الأصل عبد الستار إبراهيم (2008) ويعتبر اختبار شخصية متعدد الأبعاد، أعدّ ليستخدم في المجال الإكلينيكي وغير الإكلينيكي بغرض الكشف على جوانب القوة الإيجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته، فقد تم صياغة المقياس على شكل عبارات بناء على حصر لما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية، بلغ عددها (110) في صورته الأولية والذي يتوزع على 10 أبعاد وهي كالآتي:

– **التّوقعات الإيجابية والتفاؤل:** أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.

– **الضّبط الانفعالي والتّحكم في العمليات العقلية العليا :** مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة و مفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

– **حب التّعلم والتّفتح المعرفي الصّحي:** أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب والاضطراب النفسي.

– **الشّعور العام بالرضا:** الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.

– **التّقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين :** تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل علي تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي و تفتح.

– **السّماحة و الأريحية:** أي تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخري تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بصفته أمر مضي وانقضى ومن المؤسف أن تظل مقيدا به، أن تتقبل الواقع و ما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضا قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته

– **الذّكاء الوجداني:** يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات.

– **تقبّل غير مشروط للذّات:** أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، وتقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار .وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين. ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب" الملصقات " أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس و تتحول لعائق من عوائق النمو والتطور . إنك عندما تصف نفسك" بأنني عصابيٍ "أو" أنني انطوائي بطبيعتي"

أو " خجول "أو" كسول "أو" هذه طبيعتي .. إنك بذلك تحرم نفسك من التغير و تربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والحتميات التي يتعذر معالجتها. بعبارة أخري تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة ولا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة .كما أنّه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو لتقييم ما و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها و قُدراتها.

– **تقبّل المسؤولية الشّخصية** :الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.التعديلات التي أدخلت على مقياس التفكير الايجابي:

– تعديل الصياغة اللغوية لبعض البنود.

– استبعاد بعض الفقرات المكررة.

– الاستغناء عن المحور العاشر حيث بنوده متضمنة في المحاور الأخرى.

بعد القيام بالإجراءات السابقة أصبح مقياس التفكير الايجابي يحتوي على(78) بندا موزعة كالآتي :

جدول رقم(02): يبيّن محاور مقياس التّفكير الإيجابي وعدد بنودها:

	المحاور	عدد البنود	
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	8	من 1إلى 8
2	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	8	من 9إلى 16
3	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	8	من 17إلى24
4	الشعور العام بالرضا	11	من25الى35
5	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	7	من36الى42
6	السماحة و الأريحية	7	من43الى49
7	الذكاء الوجداني	9	من50الى 58
8	تقبل غير مشروط للذات	13	من59الى71
9	تقبل المسئولية الشخصية	7	من72الى 78

2.1.3. الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي :

طريقة تقدير درجات المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقا لما ذكره معد المقياس بحيث يعطي الدرجة(1) للتفكير غير الإيجابي والدرجة (2) للتفكير الإيجابي مع الأخذ بعين الاعتبار عكس درجات التصحيح في العبارات السالبة.

أ. ثبات مقياس التفكير الايجابي:

أجرينا خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين مختلفتين وهما ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

- **طريقة ألفا كرونباخ:**

جدول رقم (03): يوضّح قيمة ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات التّفكير الإيجابي والمقياس ككل:

	المحاور	معامل ألفا كرنباخ
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	0.806
2	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	0.750
3	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0,831
4	الشعور العام بالرضا	0.856
5	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	0.674
6	السماحة و الأريحية	0.683
7	الذكاء الوجداني	0.851
8	تقبل غير مشروط للذات	0.831
9	تقبل المسئولية الشخصية	0.730
	ثبات المقياس	0.959

من خلال الجدول رقم (03) يتبين لنا أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي قدر ب: (0.959) وهي قيمة مرتفعة أي أن المقياس ثابت بقوة .

كما نلاحظ أن هناك ثبات في المحاور التسعة للمقياس حيث قدر معامل ألفا كرونباخ من (0.856) إلى (0.674) وهي قيم مرتفعة ومن خلال نتائج الجدول رقم (03) نستنتج أن مقياس التفكير يتمتع بثبات عال.

- **طريقة التّجزئة النّصفية:**

تم تقسيم بنود المقياس إلى قسمين بنود فردية تحتوي على(39) بندا وأخرى زوجية تحتوي على (39) بندا وبعد حساب معامل الارتباط بين الجزأين باستعمال معامل بيرسون تم تصحيح المعامل بمعادلة سيبرمان بروان حيت تحصلنا على معامل ارتباط قدره (0.96).

جدول رقم(04): يبيّن صدق التّجزئة النّصفية:

معامل ألفا كرونباخ الجزء الأول	معامل ألفا كرونباخ الجزء الثاني	معامل الثبات		الدلالة الاحصائية
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
0.92	0.91	0.93	0.96	0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أعلاه أن معامل ثبات مقياس التفكير الايجابي مقبولة ودالّة إحصائيا.

ب. صدق مقياس التفكير الايجابي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من(20) تلميذا وتلميذة من خارج عينة الدراسة وتم حساب صدق الاتساق الداخلي بطريقتين وهما:

حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بند من بنوده

حساب معامل الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام برنامج(spss) .

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبنود المقياس وكشفت النتائج ما يلي: **جدول رقم (05): يوضّح معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي:**

رقم البند	معامل الإرتباط	الدلالة المعنوية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	0.505	0.003	27	0.702	0.000	53	0.820	0.000
2	0.677	0.000	28	0.592	0.000	54	0.785	0.000
3	0.328	0.062	29	0.048	0.048	55	0.568	0.001
4	0.496	0.004	30	0.620	0.000	56	0.507	0.003
5	0.524	0.002	31	0703	0.000	57	0.517	0.002
6	0.572	0.001	32	0.601	0.000	58	0.679	0.000
7	0.526	0.002	33	0.416	0.016	59	0.281	0.113
8	0.655	0.000	34	0.339	0.053	60	0.637	0.000
9	0.589	0.000	35	0.402	0.020	61	0.318	0.072
10	0.507	0.003	36	0.512	0.002	62	0.073	0.685
11	0.588	0.000	37	0.571	0.001	63	0.234	0.191
12	0.574	0.000	38	0.592	0.000	64	0.621	0.000
13	0.592	0.000	39	0.196	0.274	65	0.625	0.000
14	0.406	0.019	40	0.199	0.267	66	0.699	0.000
15	0.129	0.001	41	0.497	0.003	67	0.153	0.396
16	0.552	0.000	42	0.417	0.016	68	0.625	0.000
17	0.772	0.000	43	0.385	0.027	69	0.483	0.004
18	0.359	0.040	44	0.477	0.005	70	0.410	0.018
19	0.661	0.000	45	0.623	0.000	71	0.371	0.33
20	0.642	0.000	46	0.427	0.013	72	0.357	0.042

21	0.679	0.000	47	0.128	0.477	73	0.625	0.000
22	0.471	0.006	48	0.461	0.007	74	0.553	0.001
23	0.377	0.031	49	0.459	0.007	75	0.254	0.154
24	0.346	0.049	50	0.213	0.234	76	0.556	0.001
25	0.659	0.000	51	0.680	0.000	77	0.167	0.353
26	0.760	0.000	52	0.656	0.000	78	0.154	0.393

يبين الجدول رقم (5) أنّ (63) من أصل (78) بندا، ما يمثل نسبة (% 80) من بنود المقياس حققت ارتباطات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(0.01) و (0,05) حيث تراوحت قيم هذه الارتباطات من(0.82) إلى (0.35) مما يشير أن هذه البنود تتمتع بالاتساق الداخلي وتتميز بالصدق في حين أظهر النتائج أنه (15) بند من (78) غير دالة إحصائيا تم حذفها.

_ صدق الاتساق الداخلي (بين مجموع الدرجة الكلية وأبعاد المقياس):تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل وكشفت النتائج عمّا يلي:

جدول رقم (06): يبيّن معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي:

	المحاور	معامل ألفا كرونباخ	
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	813**	**0.000**
2	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	811**	**0.000**
3	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	796**	**0.000**
4	الشعور العام بالرضا	867**	**0.000**
5	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	732**	**0.000**
6	السماحة و الأريحية	752**	**0.000**
7	الذكاء الوجداني	881**	**0.000**
8	تقبل غير مشروط للذات	767**	**0.000**
9	تقبل المسئولية الشخصية	619**	**0.000**

يبيّن الجدول رقم (06) معاملات الارتباط بين درجة البعد ودرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي بأنها دالة إحصائيا عند (0.01) وتراوحت بين (0.88) و(0.61) مما يشير إلى أنّ الأبعاد تتميز بصدق عال.

من نتائج الجدولين السّابقين رقم (6) ورقم (7) يتضح أن مقياس التفكير الايجابي الذي أعدّ لقياس التفكير الايجابي يتسم بمعامل صدق عال.

3.1.3. تصحيح درجات مقياس التّفكير الإيجابي:

تم تصحيح المقياس وفقا لما ذكره معد المقياس الأصلي يعطى الدرجة (2) للتفكير الإيجابي والدرجة (1) للتفكير غير الإيجابي مع الأخذ بعين الاعتبار درجات التصحيح في العبارات السالبة وبالتالي يكون تقدير درجات الفرد وفقا لما ذكره معد المقياس الأصلي هي مجموع درجاته على البعد أو الدّرجة الكلية من ناحية التفكير الايجابي فالدرجة (126) هي الدرجة المرتفعة في التّفكير الإيجابي والدرجة (63).هي الدرجة المنخفضة في التّفكير الإيجابي على النحو التالي:

جدول رقم (07): يفسّر درجات مقياس التّفكير الإيجابي:

طريقة حساب الفئات		الفئة	المستوى
	94= 31+ 63	94 – 63	تفكير غير إيجابي
63= 63.126 31= 2/63	126= 31+ 95	126 – 95	تفكير إيجابي

جدول رقم (08): يوضّح درجات تصحيح مقياس التّفكير الإيجابي وأبعاده:

البعد	عدد العبارات	أقل درجة	أعلى درجة	نمط التفكير	
				غير إيجابي	إيجابي
التوقعات الإيجابية و التفاؤل	7	7	14	10 – 7	14 – 11
الضبط الإنفعالي و التحكم في العمليات العليا	7	7	*14*	10 – 7	14– 11
حب التعلم و التفتح المعرفي الصحي	8	8	16	12 – 8	16 – 13

الشعور العام بالرضا	10	10	20	15 – 10	20– 16
التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين	5	5	10	7 – 5	10 – 8
السماحة و الأريحية	6	6	12	9 – 6	12 – 10
الذكاء الوجداني	8	8	16	12 – 8	16 – 13
تقبل غير مشروط للذات	8	8	16	12 – 8	16 – 13
تقبل المسؤولية الشخصية	4	4	8	10 – 4	16 – 11
الدرجة الكلية	63	63	126	94 – 63	126 – 95

2.3. التوافق الدراسي:

1.2.3. وصف مقياس التّوافق الدّراسي:

استخدمنا في الدّراسة الحالية مقياس التوافق الدراسي الذي أعده محفوظ معمري (2019) حيث تم جمع المادة العلمية من طرف الباحث والتي مكنته من الإلمام بمتغيرات دراسته والأفكار المرتبطة بها، إلى جانب تكوّن تصور مقبول عن موضوع الدّراسة، والأبعاد والمحاور المتكونة منه، ويتضمن هذا الاستبيان أربعة أبعاد هي كالآتي:

الاتّجاه نحو الدّراسة: هو الاقتناع بفائدة التخصص الذي يدرسه وبأهمية المواد التي يتعلمها وأنها تتوافق مع موله وإمكاناته ويضم هذا البعد (19) بندا.

العلاقة مع الأساتذة: وهي الشّعور بالأمن والاطمئنان اتجاه الأساتذة والتحدث إليهم دون خوف أو قلق ويضم هذا البعد (23) بندا.

العلاقة مع الزّملاء: هو الاندماج مع الزملاء ومساعدتهم والاهتمام بمصالحهم والسرور بمقابلاتهم ويضم هذا البعد (17) بندا.

الاتّجاه نحو المذاكرة: وهو القدرة على تنظيم الوقت والاستفادة منه وكذا القدرة على وضع ملخصات ويضم (14) بندا .حيث كان مجموع بنود الاستبيان ككل (73) بندا.

جدول رقم (09): يوضّح أبعاد استبيان التّوافق الدّراسي وعدد فقرات كل بعد في الصّورة الأولية:

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات
1	الإتجاه نحو الدراسة	19
2	العلاقة مع الأساتذة	23
3	العلاقة مع الزملاء	17
4	الإتجاه نحو المذاكرة	14
	مجموع بنود المقياس	73

عُرضت الصورة المبدئية من الاستبيان والذي يحوي على (73) بندا، على مجموعة من الأساتذة من جامعات مختلفة، جامعة البليدة، جامعة الأغواط ، جامعة باتنة ،جامعة المسيلة، قصد الوقوف على مدى ملائمة البنود، وصلاحيتها، ومدى ارتباطها للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى مناسبة عبارته للغرض الذي وضعت من أجله، وهل هي مناسبة للمجتمع المستهدف، ومدى انتماء العبارات لمحاور الاستبيان، والتأكد من سلامتها اللغوية ومدى ملائمة طريقة التصحيح لها.

وبناء على آراء الأساتذة التي كانت تتفق على تكرار بعض الفقرات، وعدم انتماء البعض منها إلى محاور الاستبيان، بالإضافة إلى عدم وضوح بعض العبارات، تم اعتماد البنود التي اتفق عليها غالبية الأساتذة وحذف ما أختلف فيه، وإعادة صياغة بعض العبارات الغامضة حتى تكون أكثر وضوحا. بعد أن أخذنا بآراء الأساتذة، وتم حذف الفقرات التي لا تتناسب مع موضوع الدّراسة، وتغيير صياغة بعض الفقرات، وحذف المكرر منها . صار الاستبيان يحتوي في صورته النهائية على (46) بندا موزعين على أربعة أبعاد، والجدول التّالي يوضح ذلك:

جدول (10): يبيّن عدد فقرات كل مجال لاستبيان التّوافق الدّراسي في صورته النّهائية:

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	عدد الفقرات الموجبة	عدد الفقرات السالبة
1	الاتجاه نحو الدراسة	10	5	5
2	العلاقة مع الأساتذة	16	12	4
3	العلاقة مع الزملاء	11	7	4
4	الاتجاه نحو المذاكرة	9	7	2
	مجموع بنود المقياس	46	31	15

2.2.3. الخصائص السيكومترية لمقياس التّوافق الدّراسي :

أ. الصدق:

يعد الصّدق من أهم الجوانب التي يجب التأكد منها في أي مقياس قبل استخدامه، وذلك للاطمئنان من أنّ المقياس يقيس بالفعل ما وضع من أجله، ولا يقيس شيئا آخرا، ومن أجل ذلك ، تم حساب الصدق في هذه الدّراسة بطريقتين:

- **صدق الاتساق الداخلي:**

تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع الدرجة الكلية للاستبيان ومجموع درجة كل بعد وجاءت معاملات الارتباط قوية وفق ما يوضحه الجدول التّالي:

جدول رقم (11): يوضح الاتساق الداخلي بين مجموع الدرجة الكلية ومجموع درجات كل بعد:

	الدرجة الكلية	الإتجاه نحو الدراسة	العلاقة مع الأساتذة	العلاقة مع الزملاء	الإتجاه نحو المذاكرة
الدرجة	1	**0.469	**0.729	**0.842	**0.749
الدلالة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
العينة	60	60	60	60	60

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط وهي على التوالي :

(0.46) ، (0.72) ، (0.84) ، (0.74) موجبة و قوية مما يعكس صدق الاستبيان.

– صدق المقارنة الطرفية للاستبيان:

تم إجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) ، حيث تم ترتيب درجات الكلية لأفراد العينة الاستطلاعية (60) فردا، ترتيبا تنازليا حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على استبيان التّوافق الدّراسي، ثم تم اختيار أعلى (27%) من الدرجات وعددهم (16) تلميذا و أدنى (27%) من الدرجات وعددهم (16) تلميذا، وأخيرا تم إجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول التّالي:

جدول رقم (12): يوضّح دلالة الفرق في التّوافق الدّراسي بين الدّرجات العليا والدّرجات الدّنيا في استبيان التّوافق الدّراسي:

المتغيرات	الدرجات العليا (16)		الدرجات الدنيا (16)		درجة الحرية	ت المحسوبة	القيمة المعنوية	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
التوافق الدراسي	102.62	7.7	80.56	2.27	30	10.98	Sig 0.00	0.01

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول أعلاه، على وجود فروق جوهرية دالة إحصائيا بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في استبيان التّوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة (ت) (10.98) وهي دالة إحصائية عند (0.05) ، والقيمة الاحتمالية (sig) أقل من قيمة (0.05)، ممّا يعني وجود فروق بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا، وهذا يدل على أن الاستبيان له القدرة التمييزية، مما يعني أنّ الاستبيان بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

ب. ثبات المقياس:

- **طريقة ألفا كرونباخ:**

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة "ألفا كرونباخ"، باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، حيث أظهرت النتائج أنّ الاستبيان يمتلك درجة ثبات قوية إذ بلغ معامل ألفا كرونباخ(0.781) وهي قيمة تجعل من الاستبيان يملك ثباتا مقبولا، يمكن تطبيقه ميدانيا.

جدول (13): يبيّن قيمة ألفا كرونباخ لاستبيان التّوافق الدّراسي:

قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود
Alpha = 0.781	46

- **الثّبات بطريقة التّجزئة النّصفية:**

تمّ حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات البنود الفردية ومجموع بنود الدرجات الزوجية لاستبيان التّوافق الدّراسي ، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.80) وهو معامل نصفي الاستبيان وهو دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون صار يساوي (0.89) مما يشير إلى أن الاستبيان يتميز بمستوى عال من الاتساق الداخلي لبنوده.

3.2.3. تصحيح درجات استبيان التّوافق الدّراسي:

تجمع درجات الطّالب المحصل عليها في استبيان التوافق الدراسي فالدرجة (135) تشير إلى الدرجة المرتفعة أي أن الطالب يتمتع بالتوافق الدراسي والدرجة (45) إلى الدرجة المنخفضة أي أن الطالب توافقه منخفض.

وتم تقسيم درجات الطّالب إلى ثلاث مستويات عالية ، متوسطة، ومنخفضة، ولتحديد هذه المستويات اعتمد الطالب على حساب المدى وطول الفئة وهذا ما يوضحه الجدول فيما يلي:

جدول رقم (14) يفسر درجات استبيان التّوافق الدراسي:

طريقة حساب الفئات		الفئة	المستوى
	75=30+45	75 – 45	ضعيف
90 = 45– 135	106=30+76	106 – 76	متوسط
30=3/90	137=30+107	135– 107	مرتفع

ثانيا: الدّراسة الأساسية:

1. منهج الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدّراسة على المنهج الوصفي، وذلك لملائمته متغيّراتها، وكذا مناسبا لدراسة الفروق والعلاقة بينها، كما أن هذا المنهج يتناسب مع أهداف الدّراسة ويحقق الإجابة عن فرضياته والمنهج الوصفي من المناهج التي تساعد على جمع المعلومات المرتبطة بالموضوع ووصفها، تحليلها وتنظيمها.

2. حدود الدّراسة :

- **الحدود البشرية :** تمثّلت في تلاميذ السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية بثانوية الشهيد محمد بلعالم ببلدية بني سليمان، ولاية المدية للموسم الدّراسي (2021/2020).
- **الحدود المكانية:** ثانوية محمد بلعالم محمد ببلدية بني سليمان ولاية المدية.
- **الحدود الزمنية:** تمّ تطبيق أدوات الدّراسة في انطلاقا من منتصف شهر مارس (2021).
- **حدود متغيرات الدّراسة:** تحّددت في: التّفكير الإيجابي والتوافق الدراسي.

3. مجتمع الدّراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي لعيّنة الدّراسة من تلاميذ ثانوية الشهيد محمد بلعالم، للموسم الدّراسي 2021/2020 والذي بلغ عددهم (554) ، حيث بلغ عدد الذكور(250) تلميذا أي بنسبة (45.12%) وبلغ عدد الإناث (304) أي بنسبة(54.87%).

4. عيّنة الدّراسة الأساسية:

بناء على ما أفرزته نتائج الدّراسة الاستطلاعية من درجات الصدق والثبات العالي ، الأمر الّذي أتاح لنا فرصة التّحول أو الانتقال إلى الإجراءات الميدانية للدّراسة الأساسية، حيث قمنا بتوزيع أداتي القياس (التفكير الإيجابي والتوافق الدّراسي) على عينة تتكون من (50) تلميذا وتلميذة من المجتمع الأصلي المقدر ب (554) تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي تخصص علوم تجريبية، وقد اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة خلال الموسم الدراسي الحالي (2021/2020) بثانوية محمد بلعالم ببلدية بني سليمان، ولاية المدية.

جدول رقم(15): يبيّن خصائص توزيع عينة الدراسة الأساسية:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	27	%54
إناث	23	%46
المجموع	50	%100

5.الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فرضيات الدّراسة استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية في تحليل النتائج وتفسيرها معتمدا عل برنامج الإحصائي(SPSS) نسخة 21.

–التكرارات والنّسب المئوية لوصف عيّنة الدّراسة.

– معادلة ألفا كرونباخ ومعادلة سيبرمان بروان.

– المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقارنة بين العينات.

– الاختبار التائي" ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات العينات باختلاف المتغيرات .

– معامل الارتباط بيرسون.

خلاصة:

يتضّح من خلال هذا الفصل أن الإجراءات الّتي قمنا بها أثناء الدّراسة الاستطلاعية سمحت لنا بالتّحقق من الخصائص السّيكومترية، والّتي أظهرت ثبات وصدق الأداتين والتي تسمح لنا بإجراء الدّراسة الأساسية على عيّنة الدّراسة من أجل الوصول إلى معلومات وبيانات عن خصائص الدّراسة فيما يخص متغيّري الدّراسة الأساسيّة وهما التّفكير الإيجابي والتّوافق الدّراسي، وعليه ننتقل إلى الفصل السادس لتحليل و تفسير ومناقشة فرضيات الدّراسة الأساسية، كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، بعد تطبيق أدوات القياس(التفكير الإيجابي والتوافق الدّراسي).

الفصل السّادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائجها

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدّراسة

1.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثّانية

3.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثّالثة

الاستنتاج العام للدّراسة

اقتراحات الّدراسة

خاتمة

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدّراسة:

1.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي نصها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الايجابي والتّوافق الدّراسي لدى مراهقي السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية.

جدول رقم (16): يبيّن العلاقة الارتباطية بين التّفكير الإيجابي وبين متغيّر التوافق الدّراسي باستخدام معامل الارتباط "بيرسون":

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
التفكير الإيجابي	50	114.2	8.1	0,56	0,01	دال عند 0,01
التوافق الدراسي	50	92,4	8,01			

يبين الجدول رقم (16) العلاقة الارتباطية بين المتغيرين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي، باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"، فقد كانت قيمة الارتباط (0,56)، والدلالة المعنوية(0,01)، وهي تعني وجود دلالة إحصائية عند (0,01) لأنها تساوي القيمة الحرجة المذكورة (0,01)، ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود علاقة ترابطية موجبة وطردية ، وهي ذات قوة متوسطة بين المتغيرين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي، أي كلما ارتفعت درجات المتغير التفكير الإيجابي ارتفعت بالمقابل درجات التوافق الدراسي ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن تعميمها.

ويفسّر هذا الارتباط الدّال إحصائيا بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي بأن التّلميذ الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي يتمتع بتوافق دراسي مقبول يمكنه من التكيف، الانسجام والتأقلم مع المناخ الدّراسي، والبيئة الاجتماعية فتسمح هذه العلاقة الارتباطية بخلق حالة من التفاؤل والأمل، بعيدا عن الإحباط، والقلق. وأنّ نمط التّفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاّتي الإيجابي لإمكانات التّلميذ، ومن الفاعلية الذّاتية.

فالأفكار الإيجابية تسمح للتلّميذ بتجاوز الصعوبات والحواجز التي تعترضه خلال مراحل دراسته المختلفة، متكيفا مع متغيرات بيئته الدرّاسية.

فتعديل التّلميذ في أسلوب ونمط تفكيره يصاحبه تغيرات إيجابية في السلوك ، فالتفكير الإيجابي يؤثر على السلوك والعواطف والّتقدير الذاتي ، فهو يساعده على التفاعل مع المواقف الاجتماعية بطريقة تجعله متوافقا ومتكيفا دراسيا ، فكلما تمتع التّلميذ بنمط تفكير إيجابي كلما ارتفع مستوى التوافق الدراسي عنده.

2.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثّانية: والتي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي لدى مراهقي السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغير الجنس.

لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مقياس التفكير الإيجابي لدى مراهقي السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغير الجنس تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (17): يبيّن الفروق بين الجنسين على متغير التفكير الإيجابي باستخدام اختبار "ت":

المتغيّرات	العيّنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدّلالة المعنوية	الدّلالة
الّتفكير الإيجابي	**الذكور**	27	114.1	8.2	0.2	0.8	غ دال
	الإناث	23	114.6	8.2			

كانت قيمة ت المحسوبة(0,2)، والدلالة المعنوية (0,8) وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة (0,05) ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أنَ الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير التفكير الإيجابي ليس لها دلالة إحصائية ، وتعود للصدفة وليس لإجراءات البحث، ولا يمكن اعتمادها، ورفض الفرضية البديلة. مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (114.1) ومتوسط استجابات الإناث (114.6) ولا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في التفكير الإيجابي .

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (17) عدم تحقق الفرضية المطروحة ، وتعود هذه النتائج إلى أنَ في مرحلة المراهقة يمتلك كلا الجنسين إمكانات ذاتية وقناعات وأفكار إيجابية تتكون عندهم تجعلهم يرون أنفسهم قادرين على تخطي العجز والعوائق التي قد تعترضهم، فنجد معظم الأسر تحيط أبناءها في هذه المرحلة بالاهتمام سواء كان ذكرا أو أنثى لمنحهم العطف والاهتمام والتشجيع قصد تحقيق شعورهم بالأمان والثقة في أنفسهم و قدراتهم .

كما يرجع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التّفكير الإيجابي بين الذكور والإناث إلى تكافؤ نمط وأسلوب التربية بينهما سواء في البيت أو في المحيط المدرسي، وكذلك فالتلاميذ ينتمون إلى بيئة اجتماعية و ثقافية واحدة بالإضافة إلى أن المنظومة التربوية ككل تعمل على تعزيز التفكير الإيجابي بشكل متكافئ بين الذكور والإناث كونها بيئة معرفية لا تعترف بالفروق الجنسية.

3.1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثّالثة: والتي نصها كالآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي لدى مراهقي السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية تعزى لمتغير الجنس.

لمعرفة هل توجد فروق دالّة إحصائيا بين متوسطات درجات التلاميذ في مقياس التّوافق الدّراسي لدى مراهقي السنة الثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية، حسب اختلاف الجنس، تمّ حساب المتوسطات الحسابية والمقارنة بينها، وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (18): يبيّن الفروق بين الجنسين على متغير التوافق الدراسي باستخدام اختبار "ت":

المتغيرات	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة المعنوية	الدلالة
التوافق الدراسي	الذكور	27	92,03	8,5	0.4	0.6	غ دال
	الإناث	23	93	7,3			

كانت قيمة "ت" المحسوبة (0,4)، والدلالة المعنوية (6000) وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة (0,05) ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة بين الجنسين على متغير التوافق الدراسي ليس لها دلالة إحصائية ، وتعود للصدفة وليس لإجراءات البحث، ولا يمكن

اعتمادها، ورفض الفرضية البديلة. مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (92.03) ومتوسط استجابات الإناث (93) لا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في التوافق الدراسي .

تبين من خلال الجدول (18) عدم تحقق الفرضية المطروحة ، وتعود هذه النتائج إلى أنّ البيئة الدراسية المشتركة والمتمثلة في البرامج، المناهج، الأساتذة والزملاء والتي تسهم في تكوين اتجاهات متوافقة بين التّلاميذ والتّلميذات نحو المناخ الأكاديمي، بالإضافة إلى وجود نفس الرغبة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي سواء لدى الذكور أو الإناث، ويعود ذلك إلى التّحولات الثقافية الاجتماعية لدى المجتمع الجزائري الذي أصبح يشجع على تعليم المرأة في مختلف المراحل الدراسية، وهذا ما جعلها تنافس الرّجل إلى درجة عدم وجود فروق بين التّوافق الدراسي، و كذا أنّ التّلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي يتقاسمون نفس البيئة الثقافية والاجتماعية والتي تزودهم بنفس الخبرات وتجعلهم يتفاعلون إيجابا مع الوسط المدرسي بنفس المستوى.

الاستنتاج العام للدّراسة:

خلصنا في نهاية هذه الدّراسة إلى مجموعة من النّتائج والتي تم تفسيرها على ضوء نتائج الدّراسات السّابقة ويمكن أن نلخصها في ما يلي:

يعتبر التّفكير أحد محددات الشخصية الإنسانية حيت من خلاله يمكن للفرد أن يحدد المسارات التي يمكن أن يسير فيها كما يعتبر نسق يسهم في بناء الشخصية في مختلف البيئات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

كما أنّ التفكير الإيجابي يساعد على تجاوز والإحباطات والإخفاقات التي تصيب التّلميذ خلال مشواره الدراسي، كما أنّه يعزز التوافق الدراسي والنفسي والاجتماعي لديه.

للّتفكير الإيجابي دور في بعث الأمل والتفاؤل إذ أنّه يساعد في إبراز مكنونات الشخصية ودورها في تحقيق الازدهار الإنساني.

ومن خلال نتائج الدّراسات السّابقة نستنتج أنّ المناهج التربوية اليوم تسعى لمنح التّلميذ مهارات نفسية، تفكيرية، وجدانية ومعرفية تجعل منه ذا قدرة وكفاءة في مسايرة المشكلات المختلفة التي تعترضه في حياته ومختلف جوانبها، كما أنها تساهم أيضا في بناء بعض الأنساق التّفكيرية والّتي تعينه على التعامل مع مختلف الضّغوطات بإيجابية ليتكيّف ويتوافق معها دون أن يفقد توازنه النفسي.

وحسب ما توصلت إليه نتائج الدّراسة فالمناهج الدّراسية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنّفس لدى التّلاميذ، وتكوين الأفكار الإيجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين، تجعلهم قادرين على مواجهة مختلف المصاعب، كما تمنحهم المهارات اللاّزمة لممارسة خطوات التفكير الإيجابي ومهاراته.

اقتراحات الدراسة:

على ضوء ما توصلنا إليه من خلال نتائج الدراسة نقترح مايلي:

-إجراء العديد من الدراسات حول متغير التفكير الايجابي .

-ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الأمل ،التفاؤل والتفكير الايجابي.

-التفكير في برامج تدريبية لتنمية التفكير الإيجابي لدى مراهقي مرحلة التعليم الثانوي.

خاتمة:

تسعى المناهج الدّراسية اليوم وفي ظل تزايد الضّغوطات إلى تنمية مهارات التفكير لدى التّلاميذ من أجل تمكينهم على المواجهة، النمو والتغيير نحو الأفضل، ولعلّ من أجود أنواع التفكير الذي يحقق جودة الحياة التفكير الإيجابي، بما يملكه من مرونة في التعامل مع مختلف المشكلات الحياتية، كما بإمكانه توفير الجو الملائم والمريح في الوسط المدرسي وهذا ما يجعل التّلميذ أكثر تكيفا وتوافقا دراسيا نفسيا و اجتماعيا.

يعد التفكير الإيجابي الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع تحديات الحياة، إذ أنه يوفر المخارج ويستكشف الحلول ويعبئ طاقات الأفراد من أجل حل المشكلات لتحقيق النجاح الإنجاز، التميز والإبداع.

كما يعتبر موضوع التوافق الدراسي من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وتمثلت في المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي، وتعد الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمرة، فالمراهق يحاول أن تكون له استجابات وسلوكيات متوازنة يرضي بها ذاته و الآخرين معا.

فالتوافق الدّراسي هو من العناصر الأساسية في العملية التعلمية لذا أصبح من الضرورة إيجاد حل لعدم توافق التلاميذ دراسيا، وذلك بتضافر الجهود من طرف الأخصائيين التربويين وهيئات التدريس للتغلب على هذا المشكل الذي يعاني منه الكثير من التلاميذ.

ومنه نستطيع القول أن للتفكير الإيجابي دور بالغ في إحداث التوافق النفسي والدراسي لدى مراهقي مرحلة التعليم الثانوي .

قائمة المراجع:

1. إبراهيم الفقي (2007). **قوة التّفكير**. القاهرة . الرّاية للنّشر والتّوزيع.

2. إبراهيم عبد السّتار.(2011). **العلاج النّفسي السّلوكي المعرفي الحديث (أساليب و ميادين تطبيقية)**. الهيئة المصرية للكتب. القاهرة. مصر.

3. البليهي سليمان بن محمد بن عبد الرحمن. (2008). **أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتّوافق النفسي**. دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثّانوية بمدينة بريدة. رسالة ماجيستير. كلية الدّراسات العليا.جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

4. أسعد ويس.(2010). **التّوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة**. جامعة تكريت.كلية تربية سامراء. 6(20) ص191-210.

5. بوصفر دليلة. (2011). **الإستقلال النّفسي عن الوالدين وعلاقته بالتّوافق الدراسي لدى الطّالب الجامعي.كلية علم النفس**. علوم التربية.جامعة مولود معمري. تيزي وزو.

6. تركي رابح.(1989). **أصول التّربية والتّعليم**. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

7. حامد عبد السّلام زهران.(2005). **علم نفس الطّفولة والمراهقة**. ط5.جامعة عين شمس. مصر.

8. حسن شحاتة.(2008). **المناهج وقيم التّقدم في العالم العربي**. ط1. دار المصرية اللّبنانية.مصر

9. حسين حشمت ومصطفى باهي. (2006).**التّوافق النّفسي والتّوازن الوظيفي**. ط1. الدّار العالمية للنّشر والتّوزيع. القاهرة. مصر.

10. حسن محمد حسان. (2007). **التّربية وقضايا المجتمع المعاصر**. دار الجامعة الجديدة للنّشر. الازاريطة. الإسكندرية .

11. حنان محمود إبراهيم. (2009). **الذّكاء الوجداني وعلاقته بالتّوافق الدّراسي والصّحة النّفسية لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم**. رسالة دكتوراه. كلية التّربية قسم علم النفس. جامعة الخرطوم. السّودان.

12. الخولي.محمد سعيد. (2011). **الذّكاء الوجداني ما بين النّشأة والتّطبيق**. سلسلة إصدارات علم النّفس الإيجابي(1) .ط1. مكتبة الأنجلو المصرية.

13. رمضان سالم النجار. (2009). **التعليم الثانوي المعاصر**. ط1. دار المسيرة للنّشر والتّوزيع والطّباعة.

14. الرّيماوي. محمد عودة وآخرون. (2008).**علم النّفس العام**. ط3. دار المسيرة، عمان. الأردن.

15. زياد بركات غانم. (2005). **التّفكير الإيجابي والسّلبي لدى طلبة الجامعة**. دراسات عربية في في علم النفس. 3(04). ص85-138.

16. سامي محمد ملح. (2004). **علم النفس النمو**. ط1. دار الفكر. عمان. الأردن.

17. شقورة عبد الرحيم شعبان. (2002). **الدافع المعرفي واتجاهات طلبة كليات التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي**. الجامعة الإسلامية. غزة. كلية التربية.قسم علم النفس.

18. صالح إبراهيم محمود كباجة. (2011). **التوافق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الأطفال الصم بمحافظات قطاع غزة**. رسالة ماجيستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

19. صباح باتر(1982). **المشكلات الإرشادية**. ط1. دار السلامة للنشر. بغداد.

20. صبرة محمد علي.(2004).**الصحة النفسية والتوافق النفسي**. دار المعرفة الجامعية. مصر.

21. صلاح الدين العمرية.(2005). **الصحة النفسية والإرشاد النفسي**. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر عمان. الأردن.

22. طحان محمد.(1987). **مبادئ الصحة النفسية**. دار العلم للنشر والتوزيع. دبي.

23. عبد الحميد محمد الشاذلي(2001). **التوافق النفسي للمسنين**. المكتبة الجامعية. الإسكندرية.

24. عبد الرزاق سلطاني.(2001). **اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو الإصلاح التربوي في الجزائر**. رسالة ماجيستير. جامعة منتوري. قسنطينة.

25. عبد الستار إبراهيم. (2008). **عين العقل**. دار الكاتب. مصر.

26. عبد اللطيف حسين فرج. (2007). **التعليم الثانوي رؤية جديدة**. دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

27. عبد المنعم الميلادي. (2004). **سيكولوجية المراهقة**. مؤسسة باب الجامعة. الإسكندرية. مصر.

28. عدنان العتوم وآخرون. (2000). **تنمية مهارات التفكير**. ط2. دار المسيرة. الأردن.

29. عفراء إبراهيم خليل العبيدي. (2013).**التفكير(الإيجابي– السّلبي) وعلاقته بالتّوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد**.المجلة العربية لتطوير التفوق.جامعة الأردن.المجلد(4). العدد(7). ص 124–152.

30. علاء عبد الرحمن. (2013). **التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة**. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. (3)23. ص158–174.

31. العنزي. يوسف محيلان سلطان. (2007). **أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصق الرابع إبتدائي في دولة الكويت**. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الأساسية. جامعة الكويت.

32. فؤاد البهي السيد. (1997).**الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة**. ط1. دار الفكر العربي القاهرة. مصر.

33. فروجة بلحاج. (2011). **التّوافق النّفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية التّعلم لدى المراهق المتمدرس في التّعليم الثّانوي**. رسالة ماجيستير غير منشور. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.

34. كفافي علاء الدين.(1997).**الصحة النفسية**. ط4. حجر الطباعة والنشر.القاهرة.

35. كمال الدسوقي. (1985). **علم النفس ودراسة التوافق**. ط3. دار النهضة العربية. بيروت. لبنان.

36. لوناس حدة.(2013). **علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس. مذكرة ماستر.جامعة البويرة.**

37. محمد جبر دريب. (2013). **دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية.** مجلة كلية التربية للبنات. العدد(12) ص99-136.

38. محمد القالوفي ورمضان القذافي. (1997).**التعليم الثانوي في البلاد العربية.** ط1. المكتب الجامعي الحديث. مصر

39. محمد يوسف أحمد راشد. (2011). **التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين.** مجلة جامعة دمشق. المجلد.27. جامعة دمشق.

40. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. (1990). **الصحة النفسية والتفوق الدراسي.** دار النهضة العربية بيروت. لبنان.

41. مروة الشربيني. (2006). **المراهقة وأسباب الانحراف.** بدون طبعة.دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.

42. مسعودي زهية. (2008). **العلاقة بين أبعاد الشّخصية واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزّواجي.** رسالة دكتوراه علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر. الجزائر.

43. مصطفى حجازي. (2012). **إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي.** مكتبة التنوير. بيروت. لبنان

44. منال علي محمد. (2014). **برنامج إرشادي قائم على تحسين الفكر الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار و مستوى الطموح.** مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.(2)48 ص198-242.

الملاحق

ملحق رقم (01): مقياس التّفكير الإيجابي

في إطار إنجاز مشروع بحث مقدم لنيل شهادة الماستر تخصُّص إرشاد و توجيه يشرفني أن أضع بين أياديكم هذا المقياس، الذي يحتوي على مجموعة من االعبارات تقيس مستوى التّفكير الإيجابي لدى مراهقي مرحلة التّعليم الثّانوي أمام كل عبارة تناسبكم وما تشعرون به ، أرجو منكم قراءة العبارات ووضع علامة (×) والتكرم بالإجابة على كل العبارات و بكل موضوعية.

البيانات الشخصية

الجنس :

☐أنثى ☐ ذكر

	البعد الأول :التوقعات الإيجابية والتفاؤل
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم☐ لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل☐
2	أملي كبير في المستقبل☐ لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل☐
3	أعتقد أني أميل للتفاؤل ☐ أعتقد أنني أميل للتشاؤم☐
4	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام☐ أشعر بالخوف الشديد من المستقبل☐
5	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل ☐ المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم☐
6	أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن ☐ أموري تسير من سيئ إلى أسوأ☐
7	ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر ☐ مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا☐
	البعد الثاني :الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
8	استطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي ☐

	يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها☐
9	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة ☐ إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه☐
10	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب☐ لا استطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد☐
11	أعتقد أنني صبور☐ أفقد صبري بسهولة☐
12	عموما أنا إنسان هادي و لا انفعل بسهولة ☐ تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب☐
13	ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.☐ إذا ارتفع صوت أحد على فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه☐
14	أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة☐ إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة و قد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث☐
	البعد الثالث : حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
15	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها☐ لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف☐
16	بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني☐ رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها☐
17	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة☐ إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة☐
18	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة☐ الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال☐
19	إذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة☐ مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة☐
20	في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي☐

	أشعر بأن فرص الحياة محدودة و إمكانيات النمو ضيقة☐
21	نجاحي مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس☐ نجاحي مرهون بالجد والاجتهاد و ما عدا ذلك عبث☐
22	بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق و مخاوف☐ القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاجه☐
	البعد الرابع :الشعور العام بالرضا
23	أري أن حياتي ستكون دائما سعيدة و راضية☐ أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت☐
24	أميل للمرح والبهجة. ☐ كل ماحولي يدعوني للسخط والغضب☐
25	شكلي مقبول. ☐ أتمنى لو أنني خلقت(جميلة) أو(جميلا)☐
26	يذكرني الناس بالخير ☐ مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير☐
27	أفعل ما علي و تسير أموري دائما بما يرضيني☐ أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي☐
28	أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو☐ أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو☐
29	أشعر أن الله يرعاني☐ أشعر أن الأقدار ضدي☐
30	أشعر متعة العمل الذي أقوم به ☐ لا أستطيع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس☐
31	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحي☐ أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتهى☐
32	أشعر بالرضا عن حياتي ☐

	بشكل عام لا أشعر بالرضا عن الرضا عن حياتي ☐
	البعد الخامس :التقبل الايجابي لاختلاف الاخرين
33	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور ☐ إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه☐
34	أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون ☐ أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه ☐
35	لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة ☐ يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما☐
36	من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم ☐ الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين☐
37	أميل للقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية☐ مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر الضيق بالآخر☐
	البعد السادس : السماحة والأريحية
38	لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي ☐ طفولتي مليئة بالآلام و الجراح ☐
39	لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت ☐ عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة☐
40	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة☐ أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة☐
41	كنت دائما أجد من يساندني وأنا صغير☐ لم أجد في طفولتي من يحبني بحق☐
42	التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها☐ مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك☐
43	أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة ☐ لا استطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم☐
	البعد السابع : الذكاء الوجداني

44	تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم. ☐ الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس☐
45	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم ☐ أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد☐
46	من السهل علي أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص و أحل الخلافات بينهم بيسر☐ يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسبا للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم☐
47	يصفني الآخرون بالمحترم في تعاملاتي معهم ☐ يصفني الآخرون بالتكبر و الصرامة ☐
48	أشعر بالراحة عندما يبدى أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب ☐ أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني☐
49	لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم ☐ عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد☐
50	من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك ☐ أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد☐
51	لا يوجد إنسان شرير تماما☐ الشرير في شيء شرير في كل شيء☐
	البعد الثامن : تقبل غير مشرط للذات
52	حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه ☐ حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح☐
53	أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة ☐ مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني(قبيح) أو قبيحة☐
54	من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة ☐ من الأنانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية☐
55	أنجزت و سأنجز كثيرا من الأشياء القيمة ☐ لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي☐

56	العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر ☐ لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ☐
57	بإمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوى☐ ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة☐
58	يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه☐ أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه☐
59	عادة ما أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين☐ أشعر بالانزعاج الشديد من النقد☐
	البعد التاسع : تقبل المسئولية الشخصية
60	اعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي ☐ أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد ☐
61	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين :أقوم بمسؤولية القيادة و التوجيه ☐ إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين :لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها☐
62	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني: شخص مسؤول و يعتمد عليه ☐ يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني: لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب☐
63	عندما تواجهني مشكلة أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل☐ عندما تواجهني مشكلة أتجاهلها و أتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها☐

ملحق رقم (02): مقياس التوافق الدراسي

في إطار إنجاز مشروع بحث مقدم لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد و توجيه يشرفني أن أضع بين أياديكم هذا المقياس، الذي يحتوي على مجموعة من االعبارات تقيس مستوى التوافق الدراسي لدى مراهقي مرحلة التعليم الثانوي أمام كل عبارة تناسبكم وما تشعرون به، أرجو منكم قراءة العبارات ووضع علامة (×) و التكرم بالإجابة على كل العبارات و بكل موضوعية.

البيانات الشخصية

الجنس :

☐أنثى ☐ ذكر

	الاتجاه نحو الدراسة	**دائما**	**أحيانا**	**أبدا**
1	أفكر في ترك الدراسة نهائيا.			
2	تخصصي الدراسي لا يتوافق مع قدراتي.			
3	لدي رغبة قوية في مواصلة الدراسة.			
4	أشعرُ بوجود مناخ دراسي في الجامعة يساعد على الدراسة .			
5	الدرجات التي أحصل عليها تعبير حقيقي عن قدراتي.			
6	المقررات الدراسية تشجعني على الدراسة			
7	الاستمرار في الدراسة مضيعة للوقت.			
8	أشعرُ بنشاط وحيوية عند بداية اليوم الدراسي .			
9	أشعرُ بتشتت الذهن في حجرة الدراسة.			
10	أشعرُ بالخوف في حجرة القسم.			
	الاتجاه نحو الأساتذة	**دائما**	**أحيانا**	**أبدا**
11	أشعرُ بعدالةِ الأساتذةِ نحو الطلبة.			
12	أشعرُ بالأمنِ والاطمئنانِ مع الأساتذةِ داخل القسم.			
13	الأساتذة يحترمون أرائي و اقتراحاتي.			
14	أقدم الاقتراحاتِ للأساتذة دون خجل وخوف.			
15	أشعرُ بحرج أثناءَ الاتصالِ بالأساتذة.			
16	أنزعج عندما أسمعُ من يتكلم عن أساتذتي بسوء.			

17	ألقى التشجيعَ والتحفيزَ من أساتذتي.			
18	أجد سهولة في الاتصال بأساتذتي.			
19	أستمتعُ بشرح أساتذتي للمواد الدراسية.			
20	أشعرُ أن أساتذتي يقدرون مشاعري.			
21	أوجه الأسئلة إلى أساتذتي دون حرج.			
22	أرى أن أساتذتي قدوة في الكثير من المواقف.			
23	أعرف إجابة السؤال لكنني متردد في الإجابة خوفا من رد فعل الأستاذ			
24	أشعرُ أن ما أقوله يتقابل بالتجاهل من الأساتذة.			
25	ينتابني القلقَ بوجودِ أساتذتي في القسم.			
26	ليست لدي الشجاعةَ الكافيةَ لسؤال الأستاذ أثناء الحصة			
	الاتجاه نحو الزملاء	**دائما**	**أحيانا**	**أبدا**
27	أحبُ قضاءَ وقتَ فراغي مع زملائي.			
28	أميلُ إلى القيام بأعمالي في الجامعة بمفردي دون إشراك زملائي			
29	أعتبرُ نفسي محبوباً من قبل زملائي.			
30	أسعى دائماً إلى تقديم مساعدة لزملائي.			
31	أعتقدُ أن زملاء االدراسة يبادلونني الاحترام.			
32	أشعرُ أن زملائي يساعدونني في تجاوز الصعوبات التي تعترضني.			
33	أشعرُ أنني أجلب الإزعاج لزملائي.			
34	يتجاهلني زملائي في العديد من المواقف.			
35	أحب أن أتنافس مع زملائي.			
36	ينتابني الخجل عندما أشرح موضوع البحث أمام زملائي			
37	أفرح بلقاء زملائي في الدراسة.			
	الاتجاه نحو تنظيم الوقت والمذاكرة	**دائما**	**أحيانا**	**أبدا**
38	أقوم بإعداد ملخص لأهم النقاط في الدرس.			

39	أجدُ صعوبة في عمل جدول لتنظيم أوقات المذاكرة.			
40	أشعرُ بالملل والضيق أثناء المراجعة .			
41	أهتم بتحضير دروسي قبل الذهاب إلى الجامعة.			
42	أحدد الأهداف التي أقوم بتحقيقها في اليوم			
43	أقومُ بإنجاز جميع الأهداف المحددة			
44	أوفر الوقت لإنجاز الأعمال ذات الأولوية الدراسية .			
45	أنجز قائمة الواجبات الدراسية بأسرع وقت ممكن.			