جـامعـة يحـي فــارس بالمديـة

كلـية العلوم الانسانية الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الزواجي

دراسة ميدانية على عينة من الأزواج بولاية المدية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية"إرشاد وتوجيه"

من إعداد:

بن سالم مروة

بن بوشتة منال

تحت إشراف:

د. جاب الله يوسف

السنة الجامعية 2021/2020

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا وحبيبنا محمد عليه أفضل الصلاة اما بعـــد:

قال الله تعالى : « **ربي اوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي و أن أعمل صالحًا ترضاه و ادخلني برحمتك في عبادك الصالحين** » **سورة النمل الآية19**

قال الرسول الله صلى الله عليه و وسلم : « من لايشكر الناس لا يشكر الله»

أول ما نبدأ به الحمد والشكر لله تعالى الذي أنار دربنا ووفقنا في إنجاز البحث المتواضع وبث فينا الإرادة والعزيمة والصبر في إتمام مشوارنا الدارسي الجامعي بخير كما نقدم بعظيم الشكر والتقدير ووافر الامتنان للذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته و معلوماته الأستاذ "**جاب الله يوسف** " أعانه الله في كل درب سلكه ويسر الله طريقه. كما نقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من أساتذة ولا ننسى من قدما لنا العون من بعيد وقريب من طلبة تخصص الماستر2

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك **"الله جل جلاله"**

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح والأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين

"سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم"

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من احمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وسيبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الأبد **والدي العزيز**

إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والى معني الحنان والتفاتي إلى البسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب **أمي الغالية**

إلى كل عائلة **بن سالم** الصغيرة والكبيرة إلى أخواتي**: فاطمة الزهراء ،فوزية ،حسينة خديجة .**إلى أولادهم**: عبد الحق ،محمد ،لقمان ، معاذ، أيوب،الى فراشة المنزل "توبة"،.**

الى زوجي تاج راسي 'فريد' إلى الصحبة الصالحة إلى من أرى التفاؤل معهم والسعادة في ضحكتهم إلى من جمعت بيني وبينهم الأقدار فكانوا أسرتي الثانية إلى صديقاتي النهى ، زينب ، فداء ،دلال وسارة . إلى من شاركتني في مذكرتي منال بن بوشتة إلى كافة أساتذة وطلبة ماستر2

مروة

الإهداء

إلى ملاكي في الحياة ، إلى أحن صدر أواني، وأرحم قلب ينسيني أحزاني إلى من كان دعائها سر نجاحي إلى أعظم إنسانة أوصى بها الرحمان قرة عيني **أمي** أمدها الله الصحة و العافية وأطال في عمرها. إلى من كلله الله بالهبة و الوقار، إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، الذي علمني معنى الصبر، أرجو من الله أن يرحمه ويجعل الجنة بيته' **أبي معمر بن بوشتة**' ، إلى شموع البيت ونوره إلى نبض العائلة وروحها إلى أغلى ما هدتني الحياة أخواتي.

إلى أميرات البيت وحاميها **أخي حبيبي يوسف ومحمد** و إلى فرشاة البيت **آية وإكرام** و الى زوجي تاج راسي '**يوسف**' إلى الصحبة الصالحة إلى من أرى التفاؤل معهم والسعادة في ضحكتهم إلى من جمعت بيني وبينهم الأقدار فكانوا أسرتي الثانية إلى صديقاتي **النهى** ، **زينب** ، **فداء** إلى من شاركتني في مذكرتي **مروة بن سالم** إلى كافة أساتذة وطلبة ماستر2

إلى كل من لم نأتي على ذكرهم ومن ساندني و شجعني من قريب و بعيد .

منال

فهرس المحتويـات	
شكر وعرفان	–
إهداء	–
ملخص الدراسة	–
مقدمة	أ–ب
الجانب النظري	
الفصل التمهيدي :الاطار العام للدراسة	
1–إشكالية الدراسة	**2**
2– فرضيات الدراسة	**5**
3 – أهمية الدراسة	**5**
4 – أهداف الدراسة	**6**
5– ضبط المفاهيم	**6**
6– الدراسات السابقة	**7**
7– التعقيب على الدراسات السابقة	**14**
الفصل الثاني : التفكير الايجابي	
تمهيد	**18**
1– نشأة التفكير الايجابي	**18**
2– تعريف التفكير الايجابي	**19**
3– أنواع التفكير الايجابي	**21**
4– صفات الشخصية الايجابية	**23**
5– خصائص التفكير الايجابي	**23**
6– نظريات التفكير الايجابي	**24**
7– العوامل التي تؤثرة في التفكير الايجابي	**33**
8– استراتيجيات التفكير الايجابي	**35**
9– وظائف التفكير الايجابي	**37**

10- معيقات التفكير الايجابي	**38**
خلاصة	**39**
الفصل الثالث : التوافق الزواجي	
تمهيد	**41**
1- تعريف التوافق الزواجي	**42**
2- المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي	**44**
3- أهمية التوافق الزواجي	**45**
4- مظاهر التوافق الزواجي	**46**
5- عوامل التوافق الزواجي	**47**
6- العوامل المؤثرة على التوافق الزواجي	**49**
7- النظريات المفسرة للتوافق الزواجي	**50**
8- قياس التوافق الزواجي	**56**
9- آثار التوافق الزواجي	**57**
10- معيقات التوافق الزواجي	**58**
خلاصة.	**59**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد .	**62**
1- منهج الدراسة	**62**
2- مجتمع الدراسة	**62**
3- عينة الدراسة وطريقة اختيارها	**63**
4- الدراسة الاستطلاعية	**63**
5- أدوات الدراسة	**56**
6- الخصائص السيكومترية لجمع المعلومات	**66**
7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	**68**

خلاصة	**69**
الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	**71**
1- عرض نتائج الدراسة	**71**
2- تفسير النتائج و مناقشتها	**75**
3- استنتاج عام	**80**
خاتمة	–
الاقتراحات والتوصيات .	–
قائمة المراجع	–
الملاحق	–

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول رقم 1 يوضح البدائل لمقياس التفكير الايجابي .	
02	جدول رقم 2 يوضح البدائل لمقياس التوافق الزواجي .	
03	جدول رقم1 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغرين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي حسب متغير الجنس	
04	جدول رقم2 يوضح معامل الارتباط بيرسون للمتغيرين التفكير الاجابي والتوافق الزواجي	
05	جدول رقم3 يوضح العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لدى أفراد عينة الدراسة	
06	جدول رقم4 يوضح الفروق بين الذكور و الإناث في التفكير الايجابي	
07	جدول رقم5 يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في التفكير الايجابي حسب متغير المرحلة التعليمة	
08	جدول رقم 6 يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في التفكير الايجابي حسب متغير فارق السن بين الزوجين .	

قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	انواع التفكير الايجابي	

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملاحق	الصفحة
01	الملحق رقم 1 مقياس التفكير الايجابي.	
02	الملحق رقم 2 مقياس التوافق الزواجي.	

مقدمة :

يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد الإنسان على توجيه الحياة و تقدمها كما يساعد على حل كثير من المشكلات و تجنب الكثير من الأخطار ، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على الأمور وتسييرها لصالحه فالتفكير عملية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى ،وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتميز والاستدلال و التحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وكذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وحل المشكلات التي تواجه الإنسان .

إذ تتميز عملية التفكير أيضا أنها عملية إنسانية تتطلب تنميتها وتعلمها جهودا متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة بواسطة ملكة العقل من أجل إلغاء الخبرات الغير سارة ولهذا يجب على الإنسان التدرب على مهارة التفكير الايجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته، وهذا الأخير يساهم في تحقيق الصحة النفسية والرضا عن الحياة وبمصطلح اخر التوافق الزواجي، إذ أن الزوج والزوجة هما الركن الأول من أركان الأسرة في الاسلام فلقوله تعالى :" يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة و خلق منها زوجها و بث منها رجالًا كثيرًا ونساء واتقوا الله الذي تتساءلون به و الارحام إن الله كان عليكم رقيبا " **(النساء :1)** .فالزواج هو العلاقة المشروعة بين الرجل و المرأة ومطلب أساسي من مطالب النمو للحياة الذي إذا تحقق إشباعه أدى إلى الشعور بالسعادة والنجاح في تحقيق المطالب مستقبلاً، فهو خطوة أساسية في تكوين الأسرة وتحقيق التوافق النفسي لكلا الطرفين ، فالتوافق يعد من أبرز علامات الصحة النفسية في المناخ الاسري حيث تعددت أبعاد التوافق النفسي لتشمل كل جوانب الحياة ومنها التوافق الزواجي والذي يمثل قدرة كلا الزوجين غلى التواؤم مع الآخر ومع مطالب الزواج و ما فيه من مسؤوليات و أدوار ، والتعبير عن مشاعرهم واشباع حاجاتهم من تفاعل و تواصل، ومواجهة صعوبات الحياة فعلى الزوجين ادراك المشاكل والتعامل معها وحلها في الوقت المناسب وبالأسلوب المناسب، إذ أن الثمار الايجابية التي يجنيها الأزواج الذين يرتفع مستوى توافقهم تتمثل في زيادة قدرتهم على تحمل المشاق والضغوط الحياتية ويواجهون الأزمات ليكونون أكثر سعادة، فيوظفون طاقاتهم وقدراتهم للقيام بالادوار الموجهة لهم بأكثر فاعلية .

حيث تضمنت الدارسة على جانبين النظري والتطبيقي يتمثل إذ يحتوي الجانب النظري على فصلين الفصل الأول في الإطار العام للدارسة ويشمل الإشكالية، التساؤلات، الفرضيات، الأهمية والأهداف

مفاهيم الدارسة والدارسات السابقة والتعقيب عليها. ويشمل الفصل الثاني على متغيرات الدارسة، متغير التفكير الايجابي وشمل نشأته، مفهومه لغتًا واصطلاحا، أنواعه وصفات الشخصية الايجابية خصائصه، نظرياته، العوامل المؤثرة فيه، أهم وظائفه، الاستراتجيات المستخدمة ومعيقاته، أما متغير التوافق الزواجي فشمل تعريفه وبعض المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي، أهميته و مظاهره، النظريات المفسرة له، قياس التوافق الزواجي، آثار التوافق الزواجي على الصحة النفسية للأزواج وللأبناء معيقات التوافق الزواجي .

واحتوى الجانب التطبيقي على الجانب المنهجي للدارسة، أما الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية والخامس فخصص لعرض ومناقشة وتحليل النتائج، وكذلك الاستنتاج العام وخاتمة الدارسة.

الفصل الاول:

الاطار العام للدراسة

1) الإشكالية
2) صياغة الفرضيات
3) اهمية الدراسة
4) أهداف الدراسة
5) ضبط المفاهيم
6) دراسات السابقة
7) التعقيب على الدراسات السابقة

1/ الإشكالية :

يندرج التفكير الايجابي تحت مظلة علم النفس الايجابي، ومن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد وميوله ونظرته لما حوله ،إذ أنه عملية تتطلب تنميتها وتعليمها جهود متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات صلة بالنواحي البيئية والوراثية في مجالات مختلفة (جسمية ،انفعالية ،اجتماعية ،ثقافية وحضارية).

فالتفكير يلعب دورًا رئيسيًا في كافة الأنشطة الإنسانية ،فكل فرد واعي يفكر بمنطق وايجابية ،إذ انه عامل من العوامل الأساسية المهمة في حياة الإنسان فهو يساعد على توجيه الحياة و تقدمها وعلى حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في الكثير من الأمور وتسييرها لصالحه وهذا يمثل التفكير الايجابي نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها و تحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها إنه يوجه ويعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها من أجل العمل ، كما يعتبر التفكير الايجابي سبيل النجاح للحفاظ على المعنويات. **(حجازي ،2015: 145) .**

وقد شغل موضوع التفكير الايجابي اهتمام العديد من الباحثين وكون جزء معتبرا من دراساتهم وأبحاثهم. وفي هذا السياق نذكر دراسة **"wonj" 2012** التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والصحة النفسية ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، التوتر والقلق و الاكتئاب والغضب.**(وونج،2012 : 10)**

وهناك دراسات أخرى ربطت بين التفكير الايجابي ومتغيرات أخرى مثل دراسة **"ابو عطاء الله " (2017)** التي تمحورت حول العلاقة بين التفكير الايجابي وفاعلية الذات قد توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات و التفكير الايجابي وتكون من خلال الدعم النفسي و الاجتماعي للفرد والمجتمع . **(ابو عطاء الله ، 2017: 20).**

وفي هذا الإطار ويضيف **"الدندني "(2013)** إنه لا يقصد بالتفكير الايجابي أن يتغاضى الفرد عن سلبيات الحياة الواقعية أو الصعوبات التي يتوقع حدوثها، وإنما يدرسها بدقة من جميع وجوهها و احتمالاتها ويتصدى لها بدلا من الرضوخ الاستسلامي، دون الإفراط في التفاؤل الذي يؤدي الى تجاهل الواقع . **(الدندني ،2013 : 2) .**

فالتفكير الايجابي يساعد على تكوين الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية ايجابية مثل الراحة النفسية والطمأنينة والرضا عن الحياة ...الخ. وهنا ندرك أهمية التفكير الايجابي للفرد حيث يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره ،فإذا اختار أن يفكر بايجابية يستطيع مواجهة الضغوطات التي ربما تعيق تحقيق الأفضل لنفسه و حياته ككل .

وهذا مفهوم استقى من خلال مفاهيم مختلفة منها التفكير البنائي الذي قدمته النظرية البنائية حيث يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات . وإضافة إلى ذلك ما قدمه "Solivan" والذي يركز على زيادة انتباه الفرد و تفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي الى تحديد المشكلة وحلها وليس التركيز على جوانب الفشل، التي تساعد على حل الكثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطاء.(**بركات ،2006: 4) بتصرف** .

كما يلعب التفكير الايجابي دورا هاما في الحياة المستقبلية للفرد الذي يغلب عليها التوافق الشخصي والاجتماعي والرضا عن الحياة والتكيف مع الظروف الخارجية ومع المجتمع ككل وفي هذا المجال يظهر تقارب وتداخل تفكير الايجابي والتوافق .ان اثر التفكير الايجابي يمكن ان يستمد الى ابعد من الحياة النفسية للفرد ويمكن ان يتعداه الى علاقاته مع الآخرين في مختلف المجالات سواء في المجال الاجتماعي عامة بصفة أكثر في الجانب الأسري فتتأثر هذه العلاقات ويمكن ان تقوى اكثر وإذا تدخل التفكير الايجابي في العلاقة الزوجية يمكن ان يؤثر في التوافق الزواجي عامل من العوامل التى تؤدي الى استمرارية العلاقة الزوجية الى أقصى حد ممكن، وباعتبار يعد التوافق ألزواجي مفهوما عام ويشمل جميع المجالات النفسية ومهنية وأسرية، ويعتبر نوعا من الموافقات الأسرية. حيث تكمن أهميته في استمرار الحياة الزوجية صفاءها وسعادتها. فالتوافق بين الزوجين رضا متبادل بين طرفين الزوج والزوجة وقبول احدهما للأخر بإيجابياته وسلبياته وقدرة على التواصل وتحمل المسؤوليات.وقد حضي موضوع التوافق الزواجي باهتمام كبير من طرف الباحثين والدارسين.وفي هذا الإطار يذكر **الدسوقي (1993)** ان التوافق الزواجي نتاج للتفاعل بين شخصية الزوجين والذي يحدد نجاح الزواج او فشله. **(الدسوقي،1993: 7)**

كما نجد دراسة **محمودي (2006)** التي تبنت ان خصائص العلاقة الزوجية الناجحة تمكن في التركيز على خصائص النفسية اكثر من خصائص الاجتماعية والاقتصادية، وعليه فان هذه العلاقة لها

دور كبير في تربية الطفل واكتسابها في مختلف الأنماط السلوكية التي تتماشى بيئته الاجتماعية. **(محمودي ،2006 : 7)**

ويمكن إضافة دراسة **shanhong (2005)** التي ركزت على علاقة التوافق الزواجي ببعض المتغيرات كالعوامل الشخصية له تأثير على التوافق الزواجي اقوي من تأثير تشابههما بالعوامل الأخرى وانه يوجد ارتباط دال موجب بين القيم والتوافق الزواجي لدى أزواج متماثلين في القيم.**(مجلة جامعة ،2017 :العدد 11)**

وتوضح نظرية الدور ان التوافق الزواجي يتحقق عندما يدرك كل من زوجين دوره في حياة الزوجية وهذا ينعكس على مجتمع ككل بإيجاب **(هشام، 2015: 49)**

من خلال ما سبق عرضه نستشعر بوجود تداخل او ترابط بين متغيرين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لذلك نحاول تسليط الضوء على هذا الموضوع بالدراسة والتحليل ومنه يمكن طرح التساؤلات الآتية:

التساؤلات :

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي و التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين من ولاية (المدية) ؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدي عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكر،انثى) ؟.

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدي عينة البحث حسب متغير المرحلة التعليمية للزوجين ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي لدي عينة البحث حسب متغير السن بين الزوجين؟

2/ صياغة الفرضيات :

1. 2 /الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين التفكير الايجابي و التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين من ولاية (المدية) .

2.2/ الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدي عينة البحث تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، انثى) .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدي عينة البحث حسب متغير المرحلة التعليمية .

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي لدي عينة البحث حسب متغير فارق السن بين الزوجين .

3/ أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الدور الذي يلعبه التوافق ألزواجي في استقرار الأسرة و حمايتها من الانزلاق في الخلافات و النزاعات الأسرية مما يسمح بتوجيه طاقات الأفراد نحو القيام بأدوارهم الأسرية و الاجتماعية بحسن رعاية أبنائهم و الاهتمام بهم ة تلبية حاجياتهم النفسية والاجتماعية وقدرتها على مواجهة المشكلات و العقبات و الشعور بالرضا والسعادة والاستمتاع بالحياة
- محاولة الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي و التوافق الزواجي
- تكمن أهمية الدراسة الحالية في توضيح العلاقة كل من التفكير الايجابي والتوافق الزواجي مما قد يساعد على أن تكون الحياة الزوجية في مجتمعنا حياة استقرار وفهم وتفاهم بين الزوجين.

4/ أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين.
- التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى عينة من المتزوجين .
- التعرف على مستوى التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين .

- إن التوافق الزوجين يحدد شكل توافق الاسرة ككل واستقرارها .

5/ تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1/ التفكير الايجابي :

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه **بايلس وسليجمان (2009)**:هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وأن كانت ومضة ضوء. **(عباس، 2010 : 100).**

تعريف الإجرائي للتفكير الايجابي: هو قدرة الفرد الإرادية تقويم أفكاره و معتقداته، والتحكم فيها ،وتوجيهها نحو تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة و تدعم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى الى الوصول لحل المشكلة. ويعبر عنه اجرائيا من خلال الدرجة الكلية المحصل عليها من تطبيق مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار إبراهيم(**2010**)وما يحتوي من مؤشرات ومحاور .

2/ التوافق الزواجي :

التعريف الاصطلاحي: يعرف فرج وعبد الله "بانه حالة وجدانية تشير الى مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة في جوانب متعددة " **(الشهري ،2009: 22)**

التعريف الإجرائي للتوافق ألزواجي: هو شعور كلا من طرفين بالانسجام والانتماء العاطفي بالانسجام العاطفي والمودة والمحبة والرحمة المتبادلة لكلاهما والشعور بالرضا والسعادة والاتفاق في حياتهم الزوجية والقدرة على التعامل الناجح مع المشكلات الحياة الزوجية. ويعبر عنه اجرائيا من خلال

الدرجة الكلية المحصل عليها حسب تطبيق لمقياس التوافق الزواجي لسمية محمد جمعة ابو موسى (2008) ومايحتوي على مؤشرات ومحاور .

6) – الدراسات السابقة:

الدراسات التي اهتمت بالتفكير الإيجابي :

الدراسات جزائرية :

– **دراسة حنان (2012) بعنوان نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. في ظل بعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة بشار (الجزائر)**، ومن أجل تحقيق هدف البحث تم استخدام المنهج الوصفي، من خلال مقياس التفكير من تصميم الباحث ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، أما عينة الدراسة فقد بلغت (250) طالبا وطالبة في جامعة بشار في الجزائر، وكان من أهم نتائج الدراسة :

– وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين نمط التفكير و تقدير الذات لدى طلبة بشار،

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نمط التفكير لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغيرات الجنس والتخصص الدراسي، والتحصيل الأكاديمي. **(عبد العزيز، 2012: 180).**

– **دراسة عيشة علة (2016) بعنوان التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط**، حيث هدفت إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط، وتكونت عينة الدراسة من(200) طالبا، باستخدام المنهج الوصفي، حيث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار(2010)، حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

– ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث . **(بوزاد،2016، ص124)**

6-1-2/ الدراسات العربية:

- **دراسة غانم (2005) بعنوان مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية** وتم تطبيق المنهج التجريبي، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة- بفلسطين – منطقة طول كرم التعليمية، استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم إعدادهم لهذا الغرض. وكان من أهم نتائج الدراسة :

- أن نسبة (40.5) من أفراد الدراسة منهم ما نسبته (40.1) من الذكور، و(59.3) من الإناث .

- وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، مكان السكن، عمل الأب، مستوى تعليم الأب والأم.

- **دراسة سالم (2006):** التعرف على مدى فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات جامعة منصورة بمصر المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي (المعرفي، السلوكي، الوجداني) ولقد طبق الباحث المنهج التجريبي

ولهذا الغرض استخدم مقياس مواقف الحياة الضاغطة على عينة بلغ عددها (85) طالبة من طالبات كلية المجتمع بابها، من تخصص الحاسب الآلي . وكان من أهم نتائج الدراسة :

- أظهرت الدراسة فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وذلك بالنسبة للأبعاد الثلاثة، المعرفي والسلوكي والوجداني، وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

- **دراسة قاسم (2010) بعنوان التعرف على وجود فروق في جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية،** هدفت الدراسة إلى التعرف على وجود فروق في جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية، في الشخصية بين مجموعتين من المفحوصين كعينة ممثلة عن المجتمع المصري والمجتمع الإيطالي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واعتمدت الدراسة على عينة قوامها (293) من المصريين والإيطاليين، واستخدم الباحث المقياس العربي للتفكير الإيجابي واستمارة البيانات الأولية من إعداد الباحث .

(أحمد السر، 2014)

ومن أهم نتائج الدراسة:

– وجود خصائص متشابهة بين المجموعتين في أغلبية جوانب التفكير الإيجابي وهي (الضبط الانفعالي، وتقبل الإيجابي مع الاختلاف مع الآخرين، وتقبل المسؤولية الشخصية والمسامحة، تقبل الذات غير المشروط وحب التعلم).

– وجود فروق دالة بين المجموعة المصرية والمجموعة الإيطالية في الرضا والتفاؤل، حيث ارتفعت معدلات الفروق لصالح الإيطاليين على مقياس التفاؤل بينما ارتفعت معدلات الفروق لصالح المجموعة المصرية على مقياس الرضا.

– **دراسة العبيدي (2013) بعنوان التفكير (الإيجابي– السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد،** هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التفكير (الايجابي–السلبي) والتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، ومن أجل تحقيق هدف البحث تم استخدام المنهج الوصفي، إذ تكونت أدوات البحث من مقياس(التفكير الإيجابي–السلبي) مقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحثة، أما عينة البحث قد بلغت (220) طالبا و طالبة في جامعة بغداد، وكان من أهم نتائج الدراسة:

– إن الطلبة يتمتعون بمستوى تفكير إيجابي ومستوى مرتفع من التوافق .

– وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي .

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نمط التفكير (الإيجابي–السلبي) تعزى لمتغيرات الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية. **(ابراهيم خليل، 2013 :123)**

6-1-3 الدراسات الأجنبية:

– **دراسة إدميسدس (2004) بعنوان علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة،** حيث هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، طبقت إجراءات الدراسة على عينة بلغت (75) طالبا من الذكور، و(105) من الإناث في إحدى الجامعات الأمريكية، وانتهت نتائج الدراسة إلى:

– أن ما نسبته (41.4) من الطلبة (ذكور وإناث) قد أظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي .

– وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل والجنس لمصلحة الطلاب مرتفعي التحصيل

والإناث إذا أضهر الطلاب ذوي التحصيل المرتفع والطالبات ميلا أكبر نحو التفكير الإيجابي، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي . **(خليل العبيدي،2013: 123)**

– **دراسة يونج وآخرين (2007) بعنوان التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة بين الكوريين.** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة إعداد (1995)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثين، تم تطبيقها على عينة مكونة من (409) أفراد ممن تتراوح أعمارهم بين (20–95) عاما في كوريا الشمالية، وكان من أهم نتائج الدراسة ما يلي:

– وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة .

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي وفق متغير العمر والدخل والتعليم لصالح الأقل عمرا والأكثر دخلا وتعليميا. **(عبد الرؤوف الطلاع، 2014، :211)**

تعقيب على الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي: *

من حيث المنهج :

لكل دارسة منهجها الخاص الذي يخدم الأهداف المراد تحقيقها من الدارسة؛ فقد استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي باستثناء دراسة غانم(2005)، دراسة سالم (2006)، دراسة قاسم(2010)، حيث استخدمت المنهج التجريبي .

***من حيث العينة:**

اتفقت أغلب الدراسات السابقة على استهداف طلبة الجامعة، باستثناء دراسة قاسم(2010)، دراسة يونغ وآخرون(2007)، حيث استهدفت هذه الدراستين عمال، واشتملت عينة كل الدراسات على الجنسين باستثناء دراسة سالم (2006) فقد اشتملت على إناث فقط .

*** من حيث أداة الدراسة:**

أغلب الدراسات اعتمدت على بناء مقياس للتفكير الإيجابي باستثناء دراسة عيشة علة(2016)، والتي استخدمت مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم(2010)،

*** من حيث النتائج :**

أثبتت اغلب الدراسات على وجود العلاقة، سواء كان ذلك من خلال فاعلية برنامج لتنمية التفكير

الإيجابي أو من خلال دراسات وصفية، أما دراسة أدمسيدس(2004)، فقد توصلت على أنه توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل والجنس لصالح الإناث، ولا توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والتخصص، كما وقد أثبتت العديد من الدراسات السابقة على أنه توجد فروق بالنسبة للجنس لصالح الإناث مثل دراسة عيشة علة(2016)،وبالنسبة للتحصيل مثل دراسة غانم(2005)، وأنه لا توجد فروق بالنسبة (الجنس، التخصص) مثل دراسة حنان(2012)، دراسة العبيدي(2013)، أما دراسة يونغ وآخرون فقد أثبتت على أنه لا توجد فروق في التفكير الإيجابي بالنسبة(العمر،التعليم) .

1.6/ الدراسات السابقة التي اهتمت بالتوافق الزواجي :

الدراسات الجزائرية :

1-**دراسة بلميهوب (2004):** الموسومة '' عوامل الاستقرار الزواجي '' دراسة مقارنة على عينة من الأزواج المضطربين وغير المضطربين زوجيا مع اقتراح برنامج في العلاج الزواجي، وهدف البحث إلى تحديد العينة التي من شأنها المساهمة في تحقيق الاستقرار الزواجي، تكونت العينة من (400) فرد من كلا الجنسين.

وتوصلت الباحثة إلى تحديد (03) أنواع من العوامل التي تساعد على الاستقرار الزواجي : عوامل لوجيستيكية ، عوامل شخصية و عوامل تفاعلية .

كما توصلت الدراسة إلى أن الالتزام الديني لم يكن له تأثير على الاستقرار الزواجي، ولم تجد الباحثة تأثير السن عند الزواج على مدى استقراره، تبين كذلك أن الفئة الأكثر توافقا والأكثر تحقيقا لتوقعاته هي الفئة التي يتراوح سنها بين 31-44 سنة وبالنسبة لعامل الجنس الفروق غير دالة إحصائيا، في كل من الرضا والتوقع والسعادة الزوجية بين الرجال والنساء في هده المقاييس، و بالنسبة لمدة الزواج فهي غير دالة. **(زيرق الله،2019: 10)**

2- دراسة مقدم فهيمة (2011) :

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء الوجداني و التوافق الزواجي لدى عينة من الأزواج من المعلمين و المعلمات في مدينة الجزائر ، تكونت عينة الدراسة من 115 معلما متزوجا ، بواقع 19 معلما

و 96 معلمة ، استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الوجداني (1997) (**bar-on**) ومقياس التوافق الزواجي (1959) (**lock-wallace**)

وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج أهمها :

- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية و الأبعاد الأساسية للذكاء الوجداني و الدرجة الكلية للتوافق الزواجي
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات الذكاء الوجداني (الدرجة الكلية و الابعاد الاساسية) بين مرتفعي و منخفضي التوافق الزواجي لصالح مرتفعي التوافق الزواجي
- عدم وجود فروق في التوافق الزواجي باختلاف المتغيرات الديموغرافية الخاصة ب :

(عدد الأبناء، مدة الزواج، الجنس، السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الخبرة)

- وجود فروق في التوافق الزواجي باختلاف الفئة العمرية لصالح الفئة الأقل من 34 سنة. **(بعلي،2016: 21.22).**

الدراسات عربية :

1-دراسة سعد بن حامد آل يحي (2009) :

هدفت الدراسة الى البحث في الذكاء الانفعالي و علاقته بكل من فاعلية الذات و التوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان و رزق (2002) ومقياس فاعلية الذات للعدل (2001) و مقياس التوافق الزواجي لفرج و عبد الله (1999) وذلك على عينة تكونت من (300) معلم من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة ومن خلال استخدام الأساليب الاحصائية المناسبة، أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي وبين فاعلية الذات لدى أفراد عينة الدراسة ودالة احصائيا عند مستوى (0.01) حيث بلغ معامل الارتباط لبيرسون الكلي (0.717) بين أبعاد الذكاء الانفعالي وبين فاعلية الذات .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي وبين التوافق الزواجي لدى أفراد عينة الدراسة و دالة احصائيا عند مستوى(0.01).

- امكانية التنبؤ بالتوافق الزواجي من خلال كل من الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات.**(بعلي، 2016: 22)**.

2-دراسة حسام محمود زكي (2008): هدفت هذه الدراسة على التعرف على طبيعة العلاقة بين الانهاك النفسي و التوافق الزواجي، الفروق بين الجنسين في الانهاك النفسي، والفروق في الانهاك النفسي طبقا لسنوات الخبرة، ونوع الفئة التي يقوم المعلم بالتدريس لها لدى عينة الدراسة

وتضم (200) من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المينا متنوعي الخبرة التدريسية، ومن ثلاث فئات من مدارس التربية الخاصة، (صم، ومكفوفين، ومعاقين عقليا) خلال الفصل الدراسي الثاني 2008/2007.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الانهاك و التوافق الزواجي لدى عينة الدراسة
- لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المعلمين و المعلمات في الانهاك النفسي .
- لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المعلمين ذوي الخبرة الأقل من ثمان سنوات و المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من ثمان سنوات لدى عينة الدراسة في الانهاك النفسي
- لا يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم ،والمكفوفين والمعاقين عقليا) في الانهاك النفسي لدى عينة الدراسة. **(بعلي ،2016: 19)** .

- **الدراسات الاجنبية :**

1- دراسة sing and sashma (2006) : هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في درجات التوافق الزواجي بين الأزواج والزوجات باختلاف المركز الوظيفي والمستوى التعليمي للزوجة، وقد طبقت الدراسة على (300) امرأة هندية كان من بينهم (150) امرأة عاملة و(150) امرأة غير عاملة، وقد قسمت عينة الدراسة إلى ثلاث فئات حسب المستوى التعليمي، فئة التعليم العالي فوق الجامعي، فئة التعليم الجامعي وفئة غير المتعلمات (الأميات) ، وكان العدد في كل فئة (50) امرأة.

ودلت نتائج الدراسة أن البعد الجنسي في التوافق الزواجي لم يتأثر بالمستوى التعليمي، كما أبدى أزواج صاحبات المراكز الوظيفية المرموقة ومن يصنفن في المستوى الجامعي ومستوى فوق الجامعي

مستويات مرتفعة من التوافق الزواجي مقارنة بأزواج الأميات والعاطلات عن العمل . (**سراي ،2012 : 40**).

2- **دراسة aicirt, sirhc(2009):** عنوانها الموضوعية والتحيز في إدراك آليات الصراع مع الآخر على التوافق الزواجي لدى حديثي الزواج، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير إدراك نية سلوك الطرف الآخر أثناء الصراع على التوافق الزواجي، وقد طلب من الأزواج الإجابة على استبيان من قبل الازواج تحتوي على فقرات يصف فيها كل من الزوجين نفسه و شريكه.

وقد أفادت النتائج القائمة على النموذج السلوكي أن الدقة في إدراك الزوج لسلوك الأخر أثناء الصراع تساعد على التوافق الزواجي، بينما قد يؤدي التحيز أوعدم الموضوعية في الإدراك إلى نتائج سلبية، أما نموذج النيات الحسنة فهو ينعكس ايجابيا على الزواج حتى لو لم يكن الإدراك موضوعيا. (**زيرق الله ، 2019 : 15)** .

2.6 /التعقيب على الدراسات السابقة التي اهتمت بالتوافق الزواجي :

من حيث الأهداف :

تعددت أهداف الدراسات السابقة و تنوعت فبعضها حاول التعرف على العلاقة بين التوافق الزواجي

و عدد من المتغيرات الديمغرافية (كمدة الزواج ،سن الزواج ،فارق السن بين الطرفين ،عدد الأبناء

و الجنس...)كدراسة "بلميهوب "2004 ، بينما اهتمت دراسة "مقدم فهيمة" 2011 الى معرفة تأثير الذكاء الوجداني للأزواج و الزوجات العاملين في قطاع التربية على التوافق الزواجي ، في حين اهتمت دراسة أخرى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي بكل من فاعلية الذات و التوافق الزواجي مثل دراسة" سعد بن حامد آل يحي" 2009 ، ودارسة " حسام محمود زكي " 2008 على التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي و التوافق الزواجي ، كما تطرقت دراسة " sing and sashma "2006 الى التعرف على الفروق في درجات التوافق الزواجي بين الأزواج و الزوجات باختلاف المركز الوظيفي و المستوى التعليمي للزوجة ، و أشارت دراسة " aicirt،sirhc " 2009 الى معرفة تأثير الموضوعية و التحيز في إدراك آليات الصراع مع الآخر على التوافق الزواجي لدى حديثي الزواج .

بينما هدف البحث الحالي إلى التحقق من علاقة التفكير الايجابي لدى المتزوجين المثبتين بتوافقهم الزواجي و الفروق في التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس و الوظيفة و المستوى التعليمي .

من حيث العينة :

معظم الدراسات اتخذت من الجنس (ذكور ،إناث) كعينات لها وكانت ذات خصائص مشتركة مثل :

- المستوى التعليمي
- أغلبية الإناث عاملات مثل دراسة "مقدم فهيمة"2011 ودراسة " سعد بن حامد آل يحي" 2009 و "حسام محمود زكي "2008 و " sing and sashma " 2006.

وقد إهتم البحث الحالي بعينة المتزوجين و المتزوجات ،ذوي المستويات التعليمة المختلفة .ومنهم العاطلين على العمل والعالمين .

من حيث الادوات:

إن أكثر الأدوات المستخدمة في اغلب الدراسات التي تناولت التوافق الزواجي موضوعا لها اعتمدت على مقياس التوافق الزواجي" BAR –ON" ومقياس" wallace– lock" 1959 مثل "دراسة فهيمة" 2011 ومقياس" فرج عبد الله" 1999 ومقياس" الدسوقي" 1986 للتوافق الزواجي واستخدام أساليب إحصائية مثل اختبار T.TEST ومعامل الارتباط لبيرسون ، وتحليل التباين أحادي الاتجاه في دراسة حسام محمود زكي 2008، كما اعتمدت دراسة sirhc،aicirt 2009 على استبيان للاجابة عليه من قبل الأزواج .

بينما استخدم البحث الحالي مقياس التوافق الزواجي المقدم من طرف الطالبة سمية محمد جمعة ابو موسى في مذكرتها تحت عنوان التوافق الزواجي و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ،ارشاد النفسي سنة 2008 م .

من حيث النتائج :

أظهرت نتائج بغض الدراسات ان العوامل الديمغرافية مثل (مدة الزواج،فارق السن بين الطرفين و السن عند الزواج ..) لم يكن له تأثير على الاستقرار الزواجي مثل دراسة " بلميهوب "2004 و" مقدم فهيمة " 2011 ، بينما اضهرت دراسة "حسام محمود زكي " 2008 الارتباط السلبي بين الانهاك و التوافق الزواجي لدى عينة الدراسة ، في حين توصلت دراسة " سعد بن حامد ال يحي "2009 الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي و بين التوافق الزواجي لدى أفراد عينة الدراسة ، بينما اختلفت نتائج بعض الدراسات فيما يتعلق أن البعد الجنسي في التوافق الزواجي لم يتأثر بالمستوى التعليمي و كما أبدى أن أزواج صاحبات المراكز الوظيفية المرموقة ومن يصنفن في المستوى الجامعي

و مستوى فوق الجامعي مستويات مرتفعة من التوافق الزواجي مقارنة بأزواج الأميات و العاطلات عن العمل مثل ما جاءت به دراسة " sing and sashma " 2006 وتوصلت دراسة " aicirt،sirhc " 2009 أن الدقة في إدراك الزوج لسلوك الآخر أثناء الصراع تساعد على التوافق الزواجي .

وفي هذه الدراسات تختلف من الدراسة الحالية من حيث الهدف والتصميم الى البحث في العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لدى عينة من الازواج لولاية المدية حيث تنعدم الدراسات التي ربطت بين هذين المتغيرين (حسب اطلاعنا) وسنحاول تقدم اضافة متوافقة وبسيطة للباحثين والدارسين في هذا المجال .

الفصل الثاني : التفكير الايجابي

التمهيد

1. نشأة التفكير الإيجابي
2. مفهوم التفكير الإيجابي
3. أنواع التفكير الايجابي
4. صفات الشخصية الايجابية
5. خصائص التفكير الايجابي
6. نظريات التفكير الايجابي
7. العوامل التي تؤثر على التفكير الايجابي
8. ألاستراتجيات المستخدمة في التفكير الايجابي
9. وظائف التفكير الايجابي
10. معيقات التفكير الايجابي

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن التفكير عملية عقلية معرفية تبنى على محصلة العمليات النفسية كما يعد من العوامل الأساسية في حل المشكلات وتجنب الأخطار في حياة الإنسان وبه يستطيع التحكم والسيطرة على المشاكل وتسيرها لصالحه لهذا لابد من التفكير الايجابي الذي يعمل على تحويلها إلى صالحنا وعدم جعلها معقدة بالنسبة لذاتنا ومنه في هذا الفصل سنتطرق إلى نشأة ومفهوم وأهمية التفكير الايجابي. وأنواع وخصائص التفكير الايجابي .كما سنتطرق الى العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي واهم الاستراتجيات ونظريات التفكير الايجابي .

1)- نشأة التفكير الإيجابي:

نشأ علم النفس الإيجابي كي يوازن النزعة المرضية المهيمنة (للمنظور السلبي) من خلال الاهتمام بأوجه الصحة وحسن الحال وأوجه الاقتدار والتمكن لدى الفرد والجماعة, وقد انطلقت هذه النشأة بذوره الأولى من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديدا ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي، اللذينَ يحتلا حاليا مركز الصدارة في توجهات علم النفس المعاصر. وبهذا المعنى، يقضي المعالج من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون إلا من خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية، التي تتسم بالعقلانية – الإيجابية. **(الموسوي, 2016,:20)**

ويستخدم **tishman,(1994)** مصطلح إدارة التفكير الذي يهتم بميل الفرد نحو سلوك ما, ودرجة حساسيته, أو قدراته على معرفة الوقت المناسب للقيام بهذا السلوك, أكثر من اهتمامه بقدرات الفرد المجردة, كما يركز على ضرورة امتلاك المعلم لمهارات تمكنه من مساعدة الطلبة, كي يساهموا ويحسنوا مهارات التفكير لديهم إلى أن تصبح شكل عادات أو أنماط, توصلهم إلى مستقبل يكونون فيه الأقدر على حل مشاكلهم بفعالية, واتخاذ قراراتهم بحكمة .

ويشير **جروان (1999)** إلى أن التفكير يتكون من عدة مكونات, بعضها خاص بمحتوى موضوع أو مادة, وبعضها استعدادات وعوامل شخصية كالميول والاتجاهات,

(عدنان, 2006, :17)

يذكر **سليجمان (2005)**, أن تاريخ علم النفس مليء بالأدلة العلمية التي تشير إلى الاهتمام بكل ما هو سلبي في الشخصية الإنسانية, وإلى قلة الاهتمام بما هو إيجابي فيها, وما ينبغي أن تكون عليه من كفاءة وإيجابية . **(أحمد محمد نجيب2010 : 1)**.

كما يعد الدكتور **(نورمان بيل)** أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير الإيجابي وقد كان أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي وبقدرته على قلب المواقف السلبية. وقد كان عنده مرتبطا ارتباطا تاما بمفهوم الإيمان إذ أن الإيمان يجعل كل شيء ممكنا فالإيمان بالله صاحب القوة العظمى هو المصدر الرئيس للتفكير الإيجابي.

1- مفهوم التفكير الإيجابي :

يندرج التفكير الإيجابي ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة بعد تحرره من أصوله الفلسفية ومنحه إمكانية التوظيف الإجرائي كموضوع جدير بالبحث العلمي و التطبيق العملي .

وقد انبثق مفهوم التفكير الإيجابي من عدة مفاهيم مختلفة ، منها التفكير البنائي constructive thinkingالذي قدمته النظرية البنائية ، و تفكير الفرصة opportunity thinking والذي اقترحه سوليفيان عام 1953 والذي يركز على زيادة الانتباه والتفكير في النجاح في حل المشكلات ، والتفكير في العوامل التي تؤدي إلى تحديد مشكلة ما والبعد عن التركيز على جوانب الفشل ، وذلك استنادا إلى أن المتميزين في تفكير الفرصة لديهم اعتقادات وقناعات راسخة يوجهون بها تفكيرهم ، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح وليس المحاولة و الخطأ.

مفهوم التفكير لغة :

جاء مفهوم التفكير في لسان العرب مشتق من مادة الفكر بكسر الفاء و هو إعمال النظر في الأشياء ، و التفكير اسم التفكير و هو التأمل **(ابن منظور ، 307:1998)**

اما في المعجم الوسيط جاء مفهوم التفكير من الفعل فكر – فكر في الامر – فكرا:

استخدم العقل فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به الى المجهول.

- (فكر في الامر) : المبالغة في الفكر هو اشيع في الاستعمال من الفكر وفي المشكلة اعمل عقله فيها الى توصل الى حلها فهو مفكر **(شوقي ,2004 : 698)**

مفهوم التفكير الإيجابي اصطلاح:

مجموعة من التعريفات التفكير الايجابي وفيها ياتي بعضها.

عرفه (**منشد ، 2013: 14)** قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة اجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية و التغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا و التقبل الايجابي للذات .

عرفه (**الحجازي ، 2012: 84**) . هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، و التغلب على محنها و شدائدها .

كما عرفه (**الحكيم ،2011: 20)** التفكير الإيجابي بأنه موقف ذهني يحتوي على أفكار و ألفاظ و صور تساعد على النمو و الإنجاز و النجاح ، حيث يتوقع صاحبه نتائج طيبة لكل مشروع يقبل عليه و الفرد الايجابي يتوقع السعادة و الفرح و الصحة والنجاح لكل وضع و لكل عمل ، وله وجهة نظر بأن ما يتوقعه الفرد يجده، وان مما يعين الإنسان للوصول الى غاياته ان يقوم بتحسين مستواه الفكري وذلك من خلال تبني المنهج الفكري السليم عن نفسه ومجتمعه ، وتدريب ذاته للتخلي عن الأفكار السلبية والسيئة التي تعطل قدراته (**الرقيب 7:2008)** .

ويضيف (joziv marvi) لقد شاهدت قوة العقل الباطن تنشل أناسا من حالات العجز والشلل وتجعلهم مرة أخرى اكثر قوة وحيوية وصحة ولقد ساعدتهم عقولهم على التحرر والانطلاق وجعلتهم يتمتعون بالسعادة والصحة والخواطر المبهجة .

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الايجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بايجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه (**كنان ، 51:2005)** .

من خلال التعاريف السابقة اللغوية منها والاصطلاحية ، نلمس انه يكون ايجابيا في الظروف العادية . ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات الحياة فالتفكير الايجابي عبارة

عن ادراكات دقيقة من الفرد نحو نفس ونحو الآخرين ونحو المستقبل أي هو مجمل ردود الفعل تجاه المواقف المختلفة من الحياة حيث تظهر الكفاءة في الانجاز واكتساب الخبارات الحياة الجديدة والاستماع بالحياة مع نفسه والآخرين.

3)- أنواع التفكير الايجابي:

التفكير الايجابي هو مصدر قوة لانه يساعد على التفكير لإيجاد الحل مما يزيد الفرد ثقة ومهارة ، ومصدر حرية لأنه يحرر الفرد من المعانات من التفكير السلبي ، ولذالك من المهم استخدام التفكير الايجابي في جميع اوقات و جوانب حياتنا ، فلا نجعله مؤقت لزمن معين او لمرحلة معينة ، لذلك قسم الفقي (2008م) التفكير الايجابي الى انواع منها ما يلي:

-التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر :

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين ، وان كانت النتائج سلبية .

-التفكير الايجابي بسبب التأثر بالآخرين :

يكون فيه الشخص ايجابيا بسبب تأثره بشخص أخر سواء من اقربائه او اصدى الاشخاص في التلفاز .

- التفكير الايجابي المرتبط بالزمان:

فهو ينتج عن سلوك ايجابي يرتبط بتوقيت و زمن معينان ،فيتكرر التفكير والسلوك الايجابي في مثل تلك الظروف ، ويمكن استغلال هذا النوع لتحسين السلوكيات وبناء العادات الايجابية الجديدة .

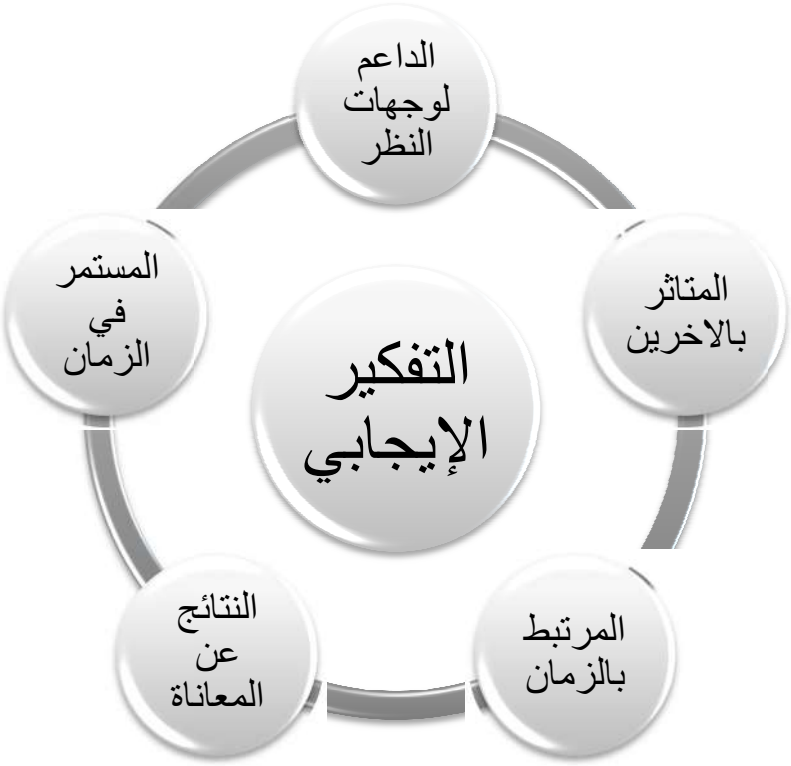
-التفكير الايجابي في المعاناة:

عند اصابة الانسان بمرض صعب او فقدان احد اعضائه او فقدان عزيز عليه ، فانه يمر بمرحلة نفسية سيئة قد تستمر مع الشخص لفترة من الزمن و قد تنتهي بتقبل والرضا والتفكير الايجابي مع التركيز على الحل ، وبالمقابل هناك افراد وواجهتهم صعوبات في حياتهم تجعلهم سلبين وتفكيرهم سلبي ويركزون على أسوء النتائج ، مما يؤثر على سلوكياتهم وعلاقاتهم .

وهناك نوع اخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب اكثر من الله سبحانه و تعالى ثم يفكر كيفية التعامل مع التحدي و الاستفادة منه و تحويله الى خبرة ومهارة .

-التفكير الايجابي المستمر في الزمن:

هذا النوع من التفكير الايجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالزمان والمكان او المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن . فسواء واجه الشخص ام لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل و البدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته . **(الفقي ،232:2007).**



شكل (1): أنواع التفكير الإيجابي

(من اجتهاد الطالبتين)

4- صفات الشخصية الايجابية :

للشخصية الايجابية صفات فهي تساعد صاحبها على الشعور بالهدوء والسعادة وراحة البال وتحقيق الاهداف نذكرها في الاتي :

1. الإيمان بالله عزوجل و الاستعانة بالله و التوكل على الله .
2. القيم العليا : تعيش بقيم عليها مهما كانت المؤثرات.
3. الرؤيا الواضحة .
4. تقوم باستخدام كافة الموارد و الإمكانيات لتحقيق الاهداف .
5. التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات :كل مشكلة مهما كانت لها حل و يقوم بتفسيرها بطريقة ايجابية .
6. الاستفادة من التحديات و الصعوبات: حيث تحول التحديات الى مهارات وخبرات قوية يستند اليها .
7. لا يدع التحديات و الصعوبات تؤثر على حياته : فهو يضع التحدي في ايطاره الطبيعي والحقيقي ولا يعطيه اكثر مما يستحق ، وبذلك يعيش حياته باتزان تام.
8. يعيش بالامل و الكفاح و الصبر : فهو يعرف ان الامل هو بداية التقدم و النمو ولولا وجود الامل لتوقف كل شيء **(الفقي 2009:191)** .

5- خصائص التفكير الايجابي :

يتميز الاشخاص اللذين يستخدمون التفكير الايجابي بخصائص تجعلهم اكثر تكيفا مع انفسهم وافكارهم ومشاعرهم وتتحد تلك الخصائص كالتالي :

1. البحث عن الافكار قبل الاحداث .
2. رد الامور الى الله
3. تقبل الأمور الصعبة لأنها طريق النجاح .
4. الوعي بجوانب القوة و الجوانب التي تحتاج إلى تطوير **(السلاموني ،2014:262)**.
5. الميل و القوة الدافعة لتحقيق الذات **(Connel. 2004 P 10)**

6. و يضيف **(فيرا بيفر 2003،:14)** بان المفكر الايجابي ينظر للجانب المضيء بدلا من الجانب المظلم ، و يختار السعادة بدلا من الحزن، و يكون شعوره الداخلي طيبا .

6- نظريات التفكير الايجابي:

اختلفت النظريات المفسرة لأساليب التفكير الايجابي باختلاف مؤلفيها و باختلاف المحتوى الذي تضمنه هذه النظريات و باختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية الى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت اساليب التفكير الايجابي منها :

1.6 / نظرية هاريسون برامسون: Harrison bramson

تبين هذه النظرية اساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلي ، كما توضح ما اذا كانت هذه الاساليب ثابتة ام قابلة للتغيير كما تشرح كيف تنمو الفروق بين الافراد في اساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التركيبي والتفكير المثالي والتفكير العملي والتفكير التحليلي والتفكير الواقعي .

ويكشف هذا النموذج أنماط التفكير التي يفضلها الفرد و طبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه الفعلي ، كما يوضح ما إذا كانت هذه الأنماط ثابتة أم قابلة للتغيير كما يشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد أنماط التفكير وقد صنف التفكير في هذا النموذج إلى خمس أساليب هي: **(ابراهيم ،18:2007)**.

1.1.6/ اسلوب التفكير التركيبي : synthesis Thinking

ويقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء افكار جديدة مختلفة تماما عما يفعله الاخرون في القدرة على تركيب الأفكار المختلفة ، التطلع الى بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلول افضل اعدادا وتجهيزا والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة وإتقان الوضوح والابتكارية وامتلاك مهارات توصل ذلك .

2.1.6/ -أسلوب التفكير المثالي : Idealistic thinking

هو قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة تجاه الاشياء والميل الى التوجه المستقبلي والتفكير في الاهداف و الاهتمام باحتياجات الفرد و ما هو مفيد بالنسبة له و تركيز الاهتمام على ما هو مفيد للناس و المجتمع و محور الاهتمام هو القيم الاجتماعية وبذل اقصى ما يمكن لمراعاة الافكار و المشاعر والانفعالات وتكوين معاملات و علاقات مفتوحة.

3.1.6/ اسلوب التفكير العملي: pragmatic thinking

هو قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح او خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريب والتفوق في ايجاد طرائق جديدة لعمل الاشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة والتي تتناول المشكلات بشكل تدريجي والاهتمام بالجوانب الاجرائية والبحث عن الحل والقابلية للتكيف .

4.1.6/ اسلوب التفكير التحليلي: Analytic thinking

هو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط قبل اتخاذ القرار وجمع اكبر قدر ممكن من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية و الاهتمام بالنظريات والتنظير على حساب الحقائق و إمكانية القابلية للتنبؤ والتحري او الحكم على الاشياء في ايطار عام والمساهمة في توضيح الاشياء حتى يمكن الوصول الى الاستنتاجات ..

5.1.6/ اسلوب التفكير الواقعي : Realistic thinking

وهو قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة و التجريب وان الاشياء الواقعية هي ما نمر به في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه، إذ مل نراه هو ما نحصل عليه .

وشعار التفكير الواقعي هو الحقائق وهو يختلف تماما عن التفكير التركيبي الذي يركز على الاستنتاجات وليس الحقائق وهو اكثر ارتباطا بالتفكير التحليلي ويتضمن التفكير الواقعي الاستمتاع بالمناقشات المباشرة و الحقيقية للأمور الحالية و تفضيل النواحي العلمية المرتبطة بالجوانب الواقعية

والاختصار في كل شيء .

تتطرق هذه النظرية هاريسون برامسون ان اساليب التفكير التي يفضلها الفرد الثابتة ام قابلة للتغير كما تشرح كيفية نمو الفروق بين الأفراد وإنما تفكيرهم وتتصف **5 اساليب** منها التفكير التركيبي والتفكير المثالي والعملي والتفكير التحليلي والواقعي.

2.6/ نظرية التفكير و النصفين الكرويين بالمخ:

تتنوع اساليب التفكير تبعا للنصف المسيطر لدى الفرد فالنصف الأيسر هو المسؤول عن اللغة وإنتاجها ويهتم بالمهارات التحليلية والمنطقية و يؤدي أنماطا من العمليات المتتابعة والمدخلات الرقمية واللفظية، أما النصف الأيمن هو المستقبل الأول للمعلومات وهو مركز القدرات البصرية والفنية والإبداعية، ويدرك الكل اكثر من الجزء، ويتصف التعلم القائم على نظرية الدماغ ذي الجانبين بالعديد من المواصفات والخصائص الهامة نلخصها فيما يلي : **(يوسف ،2009 :22-23)**

1- يتأثر الدماغ بجانبين بالخبرات البيئية والتجارب العلمية ،مما يزيد من قدرات المتعلم على التعامل مع الأشياء بصورة أفضل، حيث تنجد الخلايا الدماغية والعصبية من حين الى أخر، وذلك طبقا لعمليات التعلم المكتبسة فلا تبقى الخلايا الدماغية والعصبية، بل ان الخلايا الدماغية والعصبية تتجدد كلما يفكر الانسان و يكتسب انماط تفكيرية جديدة .

1- يؤكد التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين ان الذكاء ديناميكي غير ثابت ، حيث انه يتأثر بالعوامل البيئية و ينمو بنمو الفرد و يأخذ سمات و خصائص متعددة ، و لهذا فان التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين يتفق في هذه الخاصية مع نظرية جاردنر للذكاءات المتعددة .

3 – يتأثر التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين بمراحل نمو الفرد، حيث تنمو وتتطور القدرات بسرعة في مرحلتي الطفولة والمراهقة اللتين تعدين مهمتين في بناء وصقل قدرات الفرد، وتعلم اللغة ونطق الكلمات وتعلم المصطلحات و التفكير بصريا في الاشكال والرسومات .

نظرية التفكير النصفين الكرويين بالمخ هي نظرية الدماغ او بما يسمى بالنظرية ذي الجانبين لديها العديد من الخصائص حيث يتأثر الدماغ بالخبرات البيئة والتجارب العلمية مما يزيد من القدرات المتعلم على التعامل مع أشياء بصورة أفضل .

حيث يؤكد ان التعلم قائم على الدماغ ذي الجانبين ان الذكاء ديناميكي غير ثابت حيث انه يتأثر بالعوامل البيئية.

3.6/ نظرية جابنسن :

قدم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير الايجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الابعاد المعرفية وهذه المستويات هي:

1-**مستوى حل المشكلات:** و يشمل بعض الخطوات مثل التعرف على الشكل وتحديدها، توضح المشكلة، صياغة الفروق، صياغة الحلول المناسبة، إنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة ،صياغة الحلول البديلة ، اختبار أفضل الحلول ، تطبيق الحل الذي تم قبوله، الوصول الى النتائج النهائية.

2-**مستوى اتخاذ القرار:** ويشمل صياغة الهدف الموضح فيه و توضيحه ، إظهار الصعوبات والمعيقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحدي البدائل الممكنة والتعرف عليها، اختيار

ودراسة البدائل ، ترتيب البدائل و اختيار أفضلها ، تقويم المواقف.

3-**مستوى الاستنتاجات:** يندرج تحته التفكير الايجابي الاستقرائي و التفكير الاستنباطي .

4-**مستوى التفكير الايجابي ألتباعدي:** يتضمن عمل القوائم بصفحات الأشياء والأحداث ، إنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، إنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، إنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، إنتاج الأفكار المطورة(التحسينات).

5-**مستوى التفكير الايجابي التقويمي:** يشمل التمييز بين الحقائق والآراء ، والحكم على مصداقية المصدر و المرجع و الملاحظة و الحكم على تقريرها، التعرف على المشكلات وتحليلها وتقويم الفروض، تصنيف البيانات ، التنبؤ بالنتائج.

6-**مستوى الفلسفة و الاستدلال:** يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة .

قسمت هذه النظرية مصفوفة لعمليات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات

يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي حل المشكلات وهي مرتبطة بالمشكلة صياغة الحلول البديلة اختيار أفضل الحلول تطبيق الحل الذي تم قبله الوصول الى نتائج النهائية.ومستوى اتخاذ القرار يشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضحه لتحقيق الهدف مع تحدي البدائل وتعرف عليها ودراستها وترتبها واختبار أفضلها .أما مستوى الاستنتاجات يندرج في الاستقراء والاستنباط.ويتطرق المستوى التفكير الايجابي ألتباعدي والتقويمي الى الطلاقة في الأفكار والمرونة في الإنتاج والأصالة والتحسينات. أما التقويمي يشمل بين الحقائق والآراء والحكم على مصداقية المصدر والمرجع والملاحظة والحكم على تقريرها مستوى الفلسفة والاستدلال يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

4.6/ نظرية كوستا: « costa »

حدد كوستا أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى الثاني و تتمثل هذه المراحل في ما يلي :**(عبد العزيز،2012:63)**

1- المرحلة الأولى: المهارات المنفصلة للتفكير و تشمل مجموعة جوانب عقلية فرديةو منفصلة وتعد متطلبات اساسية لمستويات التفكير الايجابي الاكثر تعقيدا وهي :ادخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها و تطويرها .

2- المرحلة الثانية : استراتجيات التفكير و تتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير من خلال الاستراتجيات التي يستخدمها الافراد حينما يواجهون المشكلات و المواقف الصعبة و المختلفة ، و التي تتطلب حلا او اجابات لم تكن معروفة وقتها و هذه الاستراتجيات هي : حل المشكلات ، التفكير الايجابي الناقد ، اتخاذ القرار، الاستدلال و المنطق .

3- المرحلة الثالثة: التفكير الايجابي إلابتكاري و تشمل مجموعة السلوكيات التي تتصف بالحدة والاستبصار و التي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الايجابي، والنواتج المنفردة و الحلول الأصلية للمشكلات، و تشمل الإبداع الطلاقة التفكير الايجابي تحدي الصعب .

4- المرحلة الرابعة : الروح المعرفية و ذلك مع توافر المستويات السابقة لابد من وجود عامل أساسي ، و هو ان الشخص المفكر يجب ان يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد او الميل و الرغبة

و الالتزام و يتضمن هذا المستوى الصفات الاتية : تفتح الذهن و البحث عن البدائل و التعامل مع المواقف الغامضة و إدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير .

حددت نظرية كوستا أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مراحل على المرحلة السابقة.المرحلة الأولى هي إدخال البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.المرحلة الثانية هي حل المشكلات والتفكير الايجابي الناقد اتخاذ القرار والاستدلال والمنطق أما المرحلة الثالثة يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الايجابي والحلول الأصلية للمشكلات وتشمل الإبداع وطلاقة في التفكير الايجابي تحدي الصعب.أما المرحلة الأخيرة في هرم هي تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير.

5.6/ النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية :

تعتمد هذه النظرية على ان سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها ، ومن خلالها يصدر أحكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه واعتمدت هذه النظرية على عدد من الفروض و المبادئ .**(دردير2010:18-19)**

1 _ التفكير يحدث الانفعال: أن التفكير و الانفعال عمليتان غير منفصلتين ، و توجد بينهما علاقات متبادلة بصور تكاملية، و ان ردود افعال الافراد نحو البيئة لا يتوقف على الانفعال فقط ، وإنما تتوقف على الأفكار و المعتقدات والاتجاهات نحو هذه البيئة .

- الدلالة اللفظية للأشياء و الأحاديث الذاتية إلى النفس عن هذه الأشياء ، و التي تكون غير موضوعية ، وغير عقلانية ، والنظر للاشياء بشكل خاطئ ، يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه .

2- تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته و اعتقاداته:

حيث أن الأفكار و المعتقدات التي يسودها التفاؤل والامل في المستقبل و السرور ، تبعث على السعادة و الفرح و المتعة و الافكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب .

3- **الوعي والتبصر وتنبيه الذات :** وهي من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين او العمل على تغيير هذا السلوك و تعديله الى الأفضل.

4- **التصور والتخيل :** ان تفكير الافراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل وهي تلعب دور الوسيط المعرفي الذي يؤثر في انعال الفرد و سلوكه .

5- توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة و الانفعال و السلوك و هي غير منفصلة و ان كل منها يؤثر بالأخر و ان التأثير بأحدهما يؤدي الى التغيير في العاملين الاخرين.

يتأثر انفعال الفرد و سلوكه بطريقة التفكير اللاعقلانية و الاضطرابات الانفعالي يؤثر الحالة الفسيولوجية، وبتغيير الخبرات المؤلمة وضبط العمليات الفسيولوجية والانتقال من انهزامية الذات إلى مساعدة الذات.

حيث اعتمدت هذه النظرية الى ان تفكير الأفراد و سلوكهم بالميول الفطرية و المكتسبة و تساهم الميول الفطرية و الميول المتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي يؤثر توقع الفرد الذي تسيطر عليه الأفكار ألاعقلانية الى حدوث الاضطراب الانفعالي و الى الاستجابة بطريقة خاطئة بينما عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه و عن الآخرين تساعده في التخلص من الاضطراب الانفعالي و تعديل السلوك يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله و سلوكه فيما يتعرض له من مواقف و ردود أفعال الآخرين فكلما كان الفرد متحكما في ذاته و مبتعدا عن رؤية المواقف و ردود الأفعال للآخرين و التصرفات و كأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية قلل من اضطرابه

و عدل سلوكه.

7.6 / نظرية سلجميان: (Seligman)

يرجع مفهوم التفكير الايجابي للعالم سلجيمان(Seligman1988) حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة و استبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية و الإيجابية .منطلقا من فكرة رئيسية مفادها "إن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانات، كما تجاهل أن السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الإنساني.

ثانيها هو التعميم، حين يكون الأسلوب التفسيري متشائما يميل الشخص الى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلق أحكاما عامة و قطعية على العالم والناس،ويكمل جلد الذات بحيث يعتبر الشخص ذاته هو المسؤول، و ان العلة فيه هو،و هي علة او قصور لا يرى لنفسه خلاصا منها لا جدوى ، سيرافقني الفشل أينما حللت . (و في المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة او الشدة، على انها محدودة ضمن حيز ما،وان هناك مجالات أخرى لازالت متوفرة و يمكن ان تكون مجزية و تشكل بدائل او تعويضات معقولة او حتى ملائمة (إذا فشلت محاولة في مجال يمكن ان تنجح أخرى في مجال غيره.

كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة او الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة، و بالتالي فإن إمكانات الانطلاق من جديد متاحة، بتوفر الوسائل الملائمة. و على المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على ايجابية النظرة الى الذات وقدرتها وإمكاناتها و تقديرها، مما يبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة.

إما ثالثهما فهو الموقع، يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفاشل، او المقصر، او الخائب)، باعتباره المتسبب بالأزمة. أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته و يرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مواتية، لا تؤذي صورة الذات او الحكم على قيمتها، و يختلف كلاهما على صعيد الموقع، في أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه الى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية هو صانع نجاحه).

لذا فقد أشار كل من سلجيمان و آخرون الى ان التفاؤل يعد بعدا رئيسيا في الشخصية التي تفكر بإيجابية، اذ يرتبط التفكير الايجابي بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم. و تبعا لذلك فقد وضع(سيلجمان وآخرون من تلاميذه و زملائه (قائمة تضم أربعة و عشرين عنصرا موزعة على ست فئات، تشكل استراتيجيات التفكير الايجابي في الشخصية هي: الحكمة و المعرفة، والشجاعة، و النزعة الإنسانية ، والاعتدال المزاجي، و العدالة، و السمو . وان توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية.

لهذا يرى سيلجمان تنمية الخصال الايجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط و نتائجها السلبية .كما ان لهذه الخصال الإيجابية دورا في استثارة السعادة

الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء و السعادة و تحمل الصعاب، و تحرر الفرد من قسوة الماضي.

و قد أشار (**Seligman & pawelski, 2003**) الى أبعاد التفكير الايجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، الصحية، و الاجتماعية و المهنية في المستقبل و المشاعر الايجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف و السعادة و الطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين و مفهوم الذات الايجابي، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة و الرضا عن الحياة أي تقييم الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده و المرونة الإيجابية، قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير أفكاره و معتقداته بما يناسب الموقف و خصائصه و ضغوطه ليكون قادر على مواجهته.

7) العوامل التي تؤثر على التفكير الايجابي :

7-1 التنشئة الاجتماعية:

لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية كالأسرة والمدرسة والجماعة والمسجد,إذ تساند هذه المؤسسات بعضها بعضا لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة, بعيدا عن التناقض و المتصارع والمنافسة فيما بين أهدافها,ولكن مع تطور المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة وتعددت وسائط التنشئة الاجتماعية فتصبح مشوشة, فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة. (**عبد الكريم,1996: 36**)

7-2 الحروب:

لعل القول المشهور في هذا المجال بأن الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار (أطفال وشباب) هو أكبر تعبير عن مدى التأثير المعنوي والنفسي لهذه الحروب على الأطفال والشباب إذ تؤكد الكثير من الدراسات والبحوث النفسية على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال والشباب من حيث فقدان التوازن النفسي وغير ذلك, إذ أن الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أقسى

وأشد مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخا في الذاكرة, ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات والخبرات الغير سارة في فترات متقاربة, فتتراكم هذه الخبرات لدى الطفل والشباب على شكل مشكلات نفسية واجتماعية عميقة ولا سيما إذا لم يتمكن الأهل أو المجتمع من احتواء هذه الحالات من خلال مساعدة الطفل والشباب (خلال الحرب) على تجاوز هذه المشكلات, ومن أهم الحالات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطفل والشاب حرب: سوء التغذية المرض,التشرد , اليتم, الفواجع بسبب المشاهدة العنيفة, ارتكاب أعمال العنف, العجز و الإتكالية .

7-3 المناخ الأسري:

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

أ- تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير وإتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر وأسلوب الطاعة العمياء وذلك من خلال ما تقدمه من شعور بالأمن والاطمئنان للطفل .

ب- التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ, والسخرية والعقاب البدني والمعنوي, أو التدليل الزائد, والإهمال أو التذبذب وعدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء .

ج- توفير مثيرات متنوعة ومختلفة وعديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم الاختيار من بينها ما يناسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

د- تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية الإبداعية .

7-4 المدرسة:

مؤسسة اجتماعية و تربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين تماما هما :

- الأولى : تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه .

- الثانية : تتعلق بالتغير ومواكبة التطور, والنظام التعليمي الجديد 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, وتمشيا مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها والنامية إلى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها أبناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة, وبالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيرا من مهامها, ولكن لا يمكن أن تحل محلها بأي حال من الأحوال .

7-5 شعور الفرد بالنقص والدونية:

ويعد هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط التفكير وأسلوبه لدى الفرد فتجعله تفكيريا إيجابيا أو سلبيا, وهناك عدة أسباب تؤدي إلى إحساس الفرد بالنقص والدونية وأهمها :

- التربية الغير سوية.
- الحرمان والقيود الاجتماعية.
- هيمنة النظم السياسية المختلفة.

7-6 وسائل الإعلام المختلفة:

أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيرا مباشرا أو ملحوظا للتلفاز والبث الفضائي على سلوك المشاهدين وتفكيرهم, كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الاجتماعية, (**بركات, 2006: 14-15)**

8) الاستراتجيات المستخدمة في التفكير الايجابي:

1.8/ الإستراتجية التحدث الذاتي self – talk steategy:

يرى المحارب (2000) ان للحوار الداخلي أهمية الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد، كاستخدام هذه الاستراتجيات، وقد درجت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية، والتي من خلالها يشعر الفرد بالفاعلية والسعادة، ويشير إبراهيم (2005) الى ان إستراتجية التحدث الذاتي تعبر عن الحوارات العقلية .كما يشير مجدي حبيب ان الإستراتجية المقارنة تتطلب الوقوف على أوجه الشبه والاختلاف، بين الأشياء والظواهر والعلاقات، ويضيف جابر(2005) يانه حين

نطلب من الطلبة ان يقارنوا، فإننا نطلب منهم الالتفات الى خصائص محددة لنقاط المقارنة، ونحن نلفت الانتباه الى ضرورة زيادة حدة التميزات، وتعلم الوعي الحيوي بنواحي التشابه ونواحي الاختلاف وهذا يزيد من قاعدة البيانات التي تستخدم الإصدار الأحكام.

2.8. حل المشكلات:problem solving

يرى جابر (2005) ان حل المشكلات نوع من التفكير الذي يتطلب مهارة ويمكن تعلمه، ويستطيع الناس ان يحسنوه عن طريق الممارسة، وهذا يمكن تدرسه في المدارس ولكي يعمل المدرسون ذلك، فأنهم يعرضون المشكلات على الطلبة ويوجهون انتباههم الى طريقة التفكير في المشكلة، بدلا من تركيزهم على مادته، أنهم يستخدمون رغبة الطلبة الطبيعية في الاكتشاف، كدافع وهم يساعدون الطلبة على تفسير المشكلة بطريقة تجعل لها معنى عندهم، وتنمية التخمينات او الفروض التي تتعلق بالحلول، واختيارها وتقويم النتائج .اتخاذ القرار :يرى حسين (2003) انه القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع من اجل الوصول الى قرار سليم، وهناك متطلبات قبلية لتعلم مهارة اتخاذ القرار تتمثل في) :القدرة على التخيل، القدرة على الربط، القدرة الاستنتاج، القدرة على حل المشكلات القدرة على جمع امعلومات.

3.8إستراتيجية التخيل:imagining strategy

يرى (1979) hodgson s rachinan انه كلمت زاد تكرار ممارسة هذا التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب المواقف الضاغط، لأنه يكون قد خبره اكثر من مرة ويضيف حسين (2003) ان تطبيق مهارة التخيل، تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية، لتوسيع المدارك، وأساس التخيل الناجح، هو ان تضيف اكبر قدر ممكن من العاطفة الى الصورة ثم قم بإثارة رغبة داخيلة عميقة، وكن متحمسا واستمر في تخيل الصورة مرارا وتكرارا، لان أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة.، فالأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل، وتصبح الأفكار المسيطرة، والأفكار المعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا**(جوفيتال ، 2005: 67)**

4.8/ إستراتيجية النمذجةmodeling strategy :

وتفيد هذه الإستراتجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضا في تقليل او زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد،

ومن الأنواع الشائعة النمذجة:

– النمذجة المصورة حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام.

– النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب.

– النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج **(الخولي ، 2014،:205)**

9_ أهم وظائف التفكير الايجابي :

لقد أشارت أدبيات الدراسة الى ان هناك عدة وظائف التفكير الايجابي يمكن تصنيفها فيما يأتي .ان اهم الوظائف التفكير الايجابي هو من المهارات التي يمكن اكتسابها فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق إذا يسعى الفرد مهما كان عمره الزمني ومهما كان الزمان او المكان الذي يعيش فيه الى ان تكون حياته سعيدة مليئة بالرفاهية والنجاح والمتواصل في شتى مجالات الحياة ولهذا فهو يحاول جاهدا ان يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية وان يدفع عن الخسارة والضرر وان مما يمكن الفرد من الوصول الى مراده ان يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك يتبنى منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفي عامة، وان يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من لقدراته، والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو اليه من أهداف في حياته، ومن هنا ندرك اهمية التفكير الايجابي فالفرد يستطيع ان يقرر طريقه تفكيره فإذا اختار ان يفكر بايجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه.**(كيتان،د،ت،م،: 51)**ويرتبط الاتجاه العقل الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من المجالات الحياة وان المعرفة لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الفرد قادرا على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر الفكر العقل بطريقة صحيحة،

وعندما يفهم الحقيقة وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكارا بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فان القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجب وتجلب أوضاعا وظروفا ملائمة والأفضل في كل شيء **(تريسي،د،ت،م،:230)**ولكي يغير الفرد الظروف الخارجية يتطلب ان يغير السبب الذي هو الطريقة التي يستعمل لها الفرد عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها في عقله، ولكي يحقق النجاح ويعيش سعيدا ويحي حياة متوازنة، يجب ان يشمل التغيير طريقة تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والناس والأشياء، والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم الى تطوير جميع جوانب حياته.**(مصطفى د.ت.م.:23)**

ويجب عليها أيضا ان يعلم ان أي تغيير في حياته يحدث أولا في داخله، في الطريقة التي يفكر بها والتي ستسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد يجعل سعادة او تعاسة.**(الفقي. د. ت. :17)**

10- معيقات التفكير الايجابي :

هناك عدة معيقات للتفكير الايجابي، منها الفشل في طرح الأسئلة، الفشل في تسجيل واستعارة وشرح الأفكار، الفشل في التفكير بطريقة جيدة، الفشل في تمتي ما هو أكثر، الفشل في ان تكون مبدعا، الفشل في استمرار المحاولة، الفشل في تحمل تصرفات الإبداع (الطيطي، 2003 :262). وقد ذكر احد المنظرين للعلاج النفسي ان الإنسان أي الإنسان يعتبر بشكل ما عالما أي ان كل فرد (مثله في ذلك مثل العلماء) يتبنى عددا من التصورات عن نفسه ويعيق مفاهيم عن الأشياء والآخرين. وقد أطلق كيلي- صاحب هذا الرأي-في مواقع أخرى الفلسفة العامة للشخص لكن ما يفرق الفلسفة العامة او مفاهيم الشخص عن نفسه وحياته عن أراء الفيلسوف او العالم هو ان فلسفة الشخص العادي ترتبط بجوانب نموه الشخصي وتتعلق بحياته النفسية وما يرجوه من الأهداف اجتماعية و ما يحققه بناء على ذلك سعادة او شقاء رضا او سخط نجاح او إحباط ومن ثم فقد يتبنى الشخص فلسفة تحقق لصاحبها التوافق مع نفسه ومع الاخرين وقد لا تكون كذلك عندما تسبب لصاحبها التعاسة والقلق والكآبه كما في الكثير من الحالات ونعرف الآن من خلال مراجعة التطورات المعاصرة في الحركة

العلاج السلوكي المعرفي ان الفرد عندما يواجه أي موقف او شخص فانه ينظر اليه ويتعامل معه وفق نمطين من التفكير فإنما ان يتبنى نمطا سلبيا من التفكير كالغالبية العظمى من البشر خاصة هذه الفئة المهمومة (النكدية (والمكدودة من الناس وكذالك العصابين والمصابين بالاضطراب العقلية والشخصية .وإما تبنى الطريقة التي جابية التي عادة ما تساهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة. **الفقي. د. ت. :17)**

خلاصة:

مما سبق يتبين أن التفكير الإيجابي رافد مهم من روافد تطوير الشخصية, كما يعتبر بنية مركبة تتداخل فيها عدة عناصر ومقومات ومهارات واتجاهات ومجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية والتي يستخدمها الفرد بشكل متناسق اتجاه موضوع ما, والشخص الإيجابي هو شخص متفائلا لديه قدرة على الضبط الانفعالي, الشعور بالرضا والذكاء الاجتماعي وغير ذلك من الصفات الإيجابية. والتفكير الإيجابي يتأثر بعدة عوامل من بينها التنشئة الاجتماعية, الحروب, المناخ الأسري, المدرسة. كما تتجسد أهمية التفكير الإيجابي في بناء شخصية قوية, تنظر للجانب المضيء, وأن هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع من حياتنا السعادة والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع على النفس, وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من البيئة الخارجية وأكبر منها حديث النفس.

الفصل الثالث: التوافق الزواجي

تمهيد .

1- مفهوم التوافق الزواجي .

2- المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي.

3- أهمية التوافق الزواجي .

4- مظاهر التوافق الزواجي .

5- عوامل التوافق الزواجي .

6- العوامل المؤثرة على التوافق الزواجي .

7- النظريات المفسرة للتوافق الزواجي .

8- قياس التوافق الزواجي .

9- آثار التوافق الزواجي .

10-معيقات التوافق الزواجي .

خلاصة .

تمهيد:

يعد الزواج من أقدم النظم الاجتماعية التي عرفتها البشرية عبر تاريخها الطويل ،و أكثرها استقرارا وقبولًا وإجمالًا عند كافة المجتمعات البشرية، ولكن هذا الاستقرار لا يكون إلا من خلال توافق الزواجي من طرفين، ويعتبر التوافق من مفاهيم التي حضيت بالاهتمام واسع في مجال علم النفس ، فهناك توافق المهني والصحي والنفسي والتوافق الزواجي على وجه الخصوصي ، لذلك يتم تطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التوافق الزواجي والمفاهيم المتداخلة معه ، وأهمية وعوامل تحقيقه ونظرياته وفي الأخير قياس التوافق الزواجي ومعيقاته .

1-مفهوم التوافق الزواجي :

رغم أن الزواج يمثل مصدر لكثير من الصراعات و المشكلات ، إلا أن قدرة الزوجين على تخطي هذه العقبات ، التي تعتمد بالدرجة لأولى على مستوى توافقهما الزواجي تجعل من الزواج مصدرا للمساندة والشعور بالسعادة، التفاعل و النجاح **في** الحياة، فالتوافق الزواجي مطلبا أساسيا لضمان استقرار و نجاح العلاقة الزوجية في مواجهة الضغوط التي يواجهها الزوجين، كما أنه أحد المجالات الهامة للتوافق العام والصحة النفسية .

وعندما نتبع مفهوم التوافق الزواجي نجد يزخر بالعديد من المفاهيم المتباينة التي يمكن إجمال بعضها في:

جاء في المعجم الوسيط أن التوافق من وفق، ويقال وفق الأمر يتفق وفقًا، أي كان صوابًا موافقا للمراد، واتفق مع فلان أي وافقه وقاربه واتحد معه، والتوافق أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في السلوك و الخلق، فلهذا فالتوافق لغة يعني التآلف و التقارب و اجتماع وجهات النظر والأفكار مما يقلل التنافر والتصادم. **(حسام ،2008،ص 74)**

هو محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات والقيم واحترام أهداف الطرف الآخر وحاجاته ومزاجه والتعبير التلقائي عن مشاعر وتوضيح الأدوار والمسؤوليات والتعاون في صنع القرارات وحل المشكلات وتربية الأبناء والإشباع الجنسي المتبادل، بينما يري البعض أن التوافق الزواجي هو: حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية، وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة منها التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه هو و أسرته، والثقة فيه، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه، فضلا عن مقدار التشابه بينهما قي القيم والأفكار و العادات ومدى الاتفاق حول أساليب تنشئة الأطفال بالإضافة إلى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة. **(سليمان ،2005 :27)** .

بينما عرفته **سري** (1990) بأنه: '' يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي الذي يتمثل في التوفيق في الاختيار المناسب والاستعداد للحياة الزوجية ، والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل المسؤوليات الزوجية والقدرة على حل مشكلاتهما والاستقرار الزواجي ''. **(سري،1990: 32)** .

ويعرف **الكندري** (1992) : ''التوافق الزواجي بأنه الميل النفسي المعبر عن المحبة و الود والاتفاق والعلاقة الطيبة والحسنة السليمة بين الزوجين وبقية أفراد الأسرة''.**(الكندري،1992 :182)** .

ويعطي Sinha et Mukerjee تعريفا آخر للتوافق الزواجي، وصفه بأنه حالة من الشعور و الإحساس بالسعادة والرضا من جانب الزوج والزوجة اتجاه زواجهما، و هذا التوافق يستند على وجود الاهتمام المتبادل والتفاهم من طرفين لبعضهما البعض.**(Sinha et Mukerjee ,1990 :43)**

ويرى Addis and Bernard(2002) : أن التوافق الزواجي يتحدد من خلال مستوى شعور كل من الزوجين بالسعادة الزوجية التي تتمثل في مجموعة الأحداث الايجابية و الانفعالات السارة في حياتهما مثل البهجة والشعور بالتفاؤل.(**Addis and Bernard, 2002 :13**)

وبهذا يكون التوافق الزواجي يمثل قطاعا رئيسيًا من جوانب التوافق في حياة الإنسان، فلا شك أن الزواج منسجم أو متسق أو المتوافق يؤسس على كثير من العوامل، من بينها المشاركة في الخبرات، وتكوين الروابط العاطفية العميقة، حيث يشعر الزوجان بالوئام و الصحة، وأن كلا منهما مرغوب فيه ومحبوب، وأن الطرف الآخر يحتاج إليه.

2- المفاهيم المتداخلة مع التوافق الزواجي :

كثيرا ما يتداخل مفهوم التوافق الزواجي مع مفاهيم أخرى، وفيما يلي شرح لأهم المفاهيم ذات العلاقة مع مفهوم التوافق الزواجي:

2-1- الرضا الزواجي Marital Satisfaction:

فرق ''علاء الدين كفافي '' بين التوافق الزواجي و بين الرضا الزواجي، حيث ذكر أن التوافق الزواجي نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية، التي يهدف من خلالها الفرد لأن يقيم علاقات منسجمة مع الشريك الآخر، فيجد كلاهما ما يشبع حاجاته، مما يؤدي لحدوث حالة من الرضا عن ذلك الزواج تسمى الرضا الزواجي، أي أن الرضا الزواجي يشير إلى المصلحة النهائية، في حين أن التوافق الزواجي يشير إلى العوامل و المصادر المؤدية لتحقيق ذلك التوافق .

2-2- السعادة الزوجية Marital Happines :

ويلخص ''**إرجايل** '' إلى تعريف السعادة الزوجية كما يلي: يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة ، أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة و شدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس التعاسة تماما.

2-3- الاستقرار الزواجي Marital stability :

يقصد بالاستقرار العلاقة الزوجية نجاحها وسلامتها من الاضطرابات و التوتر الزواجي، مما يجعلها في مأمن عن التعرض للتهديد بالفشل، وما ينتج عنه من طلاق، فالاستقرار يضمن التمسك بالعلاقة الزوجية، لأن كلا الطرفين يشعر بالتوافق و الرضا و السعادة

2-4-النجاح الزواجي Marital Successful :

ترى'' **سناء الخولي** '' (1983) أن النجاح الزواجي يختلف عن التوافق الزواجي، في أنه يشير بصفة عامة إلى تحقيق واحد أو أكثر من الأهداف التالية: الدوام و الرفقة و تحقيق توقعات الجماعة. **(الخولي ،1983: 197)**

2-5- الانسجام الزواجي Marital harmony :

ويشير الانسجام الزواجي إلى درجة من الاتفاق الزواجي حول قضايا مثل التمويل العائلي أمور التسلية والدين، فلسفة الحياة. **(أبو اسعد ،2009: 498)** .

ورغم تداخل عدة مفاهيم في مفهوم التوافق الزواجي إلا انه في الأخير تم الفصل بينها بالسعادة الزوجية، وهذه الأخيرة تتحقق بسلامة العلاقة من الاضطرابات وبذلك تحقيق استقرار زواجي، ويتوقف نجاح الزواج على مدى تحقيق أهداف الحياة الزوجية .

3-أهمية التوافق الزواجي :

يؤدي انخفاض التوافق الزواجي إلى إثارة مشاكل عديدة بين الأزواج، قد تصل إلى حد الطلاق، كما يمكن أن يؤدي إلى ظهور نزاعات بين الزوجين على المستوى اللفظي أو البدني، وحيث تحدث على مرأى و مسمع الأبناء، قد تؤدي إلى عدم شعورهم بالأمان و الخوف من انهيار الأسرة فضلا على اعتيادهم على رؤية تلك النزاعات قد يزيد من احتمال ممارستهم للعنف، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى قد يشوه صورة الزوجين و أبنائهما في نظر الأسرة المحيطة مما يقلص من علاقتهما ومكانتهما الاجتماعية في المقابل فان ارتفاع المستوى التوافق الزواجي يزيد من قدرة كلا الزوجين على تحمل ضغوط الحياة واجتياز الأزمات التي تواجههما، وهذا الأمر يجعلنا أكثر سعادة في الحياة بوجه عام وأكثر قدرة على توظيف طاقاتها و قدراتهما على تحمل و انجاز المهمات المفروضة عليهما بأكثر قدرة من الكفاءة . **(حامل ،2013 :92).**

4- مظاهر التوافق الزواجي :

هناك عدة مظاهر للتوافق الزواجي ، يمكن أن نوجزها فيما يلي :

- ✓ -التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين، وتقبل كل طرف الآخر، والاتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية، وفي غياب هذا التوافق يظهر التباعد في العلاقة بين الزوجين واللاتواصل هو السائد على حياة الأسرة .

- ✓ يحدث التوافق الزواجي إما بخضوع الزوجة لمطالب الزوج، أو خضوع الزوج لمطالب الزوجة، أوخضوع الزوجين لمطالب الزواج، أو بوصولهما إلى حلول وسط ترضي الطرفين، وتتفق مع معايير المجتمع وتقاليده
- ✓ يعتبر الزوجان متوافقين زواجيا إذا كانت سلوكيات كل منهما مقبولة من الآخر ، وقام بواجباته نحوه ، وأشبع له حاجاته ، وعمل ما يربطه به، وامتنع عن عمل ا يؤذيه ، أو يفسد علاقته به أوبأ سرتهما .
- ✓ يعتبر الزوجان غير متوافقين و سيء التوافق معًا ،إذا كانت سلوكيات كل منهما تؤذي الآخر أوتحرمه من إشباع حاجاته ، أو لا تساعدهما على تحقيق أهدافهما من الزواج ، أو تفسد علاقتهما الزواجية
- ✓ يتم الحكم على التوافق الزواجي من ثلاثة زاوية :

أ- **زاوية الزوج** : ويقصد به ما يقوم به من سلوكيات في تفاعله مع الزوجة.

ب- **زاوية الزوجة** : ويقصد به ما تقوم به من سلوكيات في تفاعلها مع زوجها .

ت- **زاوية الزواج:** ويقصد به ما يتحقق من أهدافه للزوجين و الأسرة في ضوء قيم المجتمع ومعاييره الدينية و القانونية .

- ✓ التوافق الزواجي مسألة نسبية ، تختلف من زوج إلى آخر بحسب نظرة كل منهما للزواج ، وتفسيرهم له ، وفهمهم لقدراتهم وعلاقة الزوج بزوجته وعلاقتها هي بزوجها و أهدافهما من الزواج. **(سليمان ،2005 :30-31)** .

4- عوامل التوافق الزواجي :

4-1- الإشباع الجنسي:

يتمثل التوافق الزواجي في إشباع الدوافع الجنسية ، فالعلاقة الجنسية من العوامل التي تقوي الرابطة بين الزوجين ،وهي إما أن تكون وسيلة للحب أو وسيلة للنفور و بالرغم من أن هذه العلاقة حتى ولو كانت جيدة و تؤدي إلى الإشباع ، فهي لا تعد شرطا في تكوين علاقة أسرية جيدة و لكن التفاعل اللطيف بين الطرفين هو الذي يؤدي إلى إيجاد علاقة أسرية طيبة بينهما ن إن الكثير من الأزواج من لا يعرف كيف يقدم للعملية الجنسية فلا يلاعب ولا يلاطف و إن على الزوج أن ينظر حتى يلبي رغبة زوجته الجنسية بحيث تشعر بالإشباع هي كذلك. **(عون ،2014،:36)** .

4-2- إنجاب الأطفال:

التعاون على تكوين أسرة و الرغبة في إنجاب الأطفال أمر طبيعي و ضروري بين الزوجين ، هذه حاجة ملحة لدى الزوجين لكن هذه الحاجة الفطرية البيولوجية بحاجة إلى تنظيم مواعيد إنجاب الأطفال ،والتحكم في عددهم ليتناسب مع قدرات الأسرة الاقتصادية و الاجتماعية و غيرها ، هذه هي الحاجات الأساسية التي يعد إشباعها من أهم عوامل سعادة الزوجين و إقامة علاقات زوجية أسرية قائمة على المودة. **(نخبة من المختصين ،2010: 212)** .

4-3- الحب و العاطفة:

لكي تكون الحياة الزوجية ناجحة ومثالية لابد من جو الحب الذي يسود بين الزوجين، فكيف لعملية جنسية أن تتم بنجاح بين زوجين متنافرين لا تربطهما رابطة الحب و الألفة.

فالحب العاطفي المتبادل بين الزوجين من الأمور التي أنعم الله سبحانه و تعالى بها عبده ،ويعتبر الحب المتبادل عاملا مهما و مظهرا أساسيا من مظاهر التوافق الزواجي .

4-4- التواصل الايجابي:

من أهم العوامل التي تدعم نجاح الأسرة، ويقصد بالتواصل الايجابي قدرة الأفراد على التعبير عن أنفسهم بكل صراحة ووضوح واحترام الآخرين بها، إذا يميل أفراد هذه الأسرة إلى طرح مشكلاتهم بكل صراحة ووضوح ،محاولين الوصول إلى حلول عملية لها فلا يحاول كل فرد منهم إخفاء مشكلاته خوفا من تأنيب الآخرين لأنه يجد آذانا صاغية داخل الأسرة. **(إبراهيمي، 2015: 148)**

ومن أهم عوامل التوافق الزواجي الحب ، فمن ضمان حياة زوجية سعيدة و مثالية يجب توفر جو يسوده الحب بين الزوجين وهذه العاطفة و المداعبة و الملاطفة تمهد إلى العلاقة الجنسية والتي هي من العوامل التي تقوي الانسجام و التوافق الزواجي وذلك من خلال الإشباع الجنسي لكلا الطرفين ، وهذا الأخير قام على سلامة التواصل الايجابي بينهم حيث يبدي كل منهما رأيه و رغباته نحو الآخر ، وكل ما سبق ذكره يؤدي إلى الإنجاب الذي يعد من أهم السعادة الزوجية كما قال الله عز وجل'' **المال و البنون زينة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا و خير أملا ''.(سورة الكهف؛آية 46)**

5-العوامل المؤثرة على التوافق الزواجي :

لا تكاد تخلو حياة زوجية من ظهور خلافات و مشكلات بين الزوجين في مختلف مراحل العمر ، وتعود هذه الخلافات لتعدد مصادر الضغوط و الأزمات التي يتعرض لها الأزواج و التي منها (تدخلات الأهل ومشكلات الأبناء وتأثير الأصدقاء) وتتسب تلك الخلافات في معاناة الزوجين و فشلهما في إشباع الحاجات الأساسية فتحد من قدرتهما على التفاعل و التواصل وتعمق لديهم الشعور بالحرمان و الإحباط

و إدراك التهديد و انخفاض الشعور بالأمن فتغدوا الحياة الزوجية مصدرا للتعاسة و الشقاء. **(عبد الله ،2002 : 62)** .

ومن عوامل سوء التوافق الزواجي :

- **اختلاف التوقعات لدى الزوجين** : لكل من الزوجين تصوره الخاص بصدد إدارة الحياة الزوجية ، و الحوار الذي يسبق الزواج يسهم في هذه التوقعات ، و يحدث سوء التوافق .
- **الموارد الاقتصادية** : إن الموارد المالية و الاقتصادية لها أهمية كبيرة في الحياة الزوجية و الأسرية فقد تظهر الخلافات حول المال حين لا يقوم الزوجان بالتشاور و الاتفاق على كيفية الاتفاق .
- **الغيرة الشديدة** : لقد أوضحت دراسة **Berglou 1981** أن الغيرة تشكل نسبة 41 بالمائة من حوادث العنف ضد المرأة ،أي تمثل سبب رئيسي في العديد من الحوادث العنف ضد المرأة .
- **سوء الاتصال بين الزوجين** : إن الاتصال هام جدا في الزواج ،خصوصا في الفترة الأولى من الزواج فتظهر نوعا من الحساسية بينهما ، وإذا لم يتم اختيار الوقت و المكان المناسبين لمناقشة أي مشكل مع احترام الطرف الآخر للحديث و التعبير عن رأيه بصراحة فهذا سيؤثر على العلاقة بينهما و بالتالي يحدث سوء التوافق الزواجي. **(مكفاوفي ،2005 : 45-55)**

ويتضح مما سبق وجود بعض المشكلات الزواجية التي تنتج عن سوء التوافق الزواجي كالإساءة العاطفية وفقدان الحب ، إهمال البيت، مشكلات الأقارب، غيرة الزواج.

6-نظريات التوافق الزواجي :

تختلف النظريات المفسرة للتوافق الزواجي في ما يتعلق بالتوجيهات الفكرية المتعلقة بالعلاقة الزوجية ومن هذه النظريات :

6-1- نظرية الحاجات التكميلية The theory of complemetery need :

صاغ هذه النظرية **'روبرت 'و'ينش ' 1963** من فكرة مؤداها ، أن كل فرد يبحث من خلال مجالات اختياراته عن الذي يعطيه أو يمده بأعلى نسبة من إشباع ، بمعنى أن الفرد يبحث عن شريك الذي يكمل شخصيته فالرغبة في التكامل هي الدفاع القوي للزواج ، و في هذه الحالة يكون نمط الحاجات لدى المتزوجين دائما غير متشابها ، وهذا معناه أن الاختيار للزواج يتم وفق لمبدأ إشباع الحاجات الذي يعني أن الأفراد يميلون إلى اختيار أشخاص يشبعون حاجاتهم الشخصية ، بأكبر قدر ممكن من الإشباع وهذا ليس معناه أن يكون هناك تطابق لنموذج كل شخصيتي الشريكين و حاجاتهم ، و أن يكون النموذج من الشريكين مكملًا للآخر أكثر منه متشابهًا لنموذج الحاجات لدى الآخر. **(ابراهيمي ،2015: 155)**

فيرى أ صحاب هذه النظرية أن هناك دوافع تدفع الشخص إلى اختيار الزوجة أو الزوج التي تكمل حاجاته لتشعره بالرضا ، فالشخص ينجذب نحو من يجد فيه ما ينقصه من خصائص فمثلا الزوج الذي يميل إلى السيطرة يسعى إلى اختيار زوجة تتسم بالخضوع ، فكل شخص يبحث عن الشريك الذي لديه القدرة على إشباع حاجاته النفسية ليتحقق التوافق الزواجي .

6-2- نظرية الدور Social Role Theory :

يرى أن أنصار هذه النظرية أن التوافق الزواجي بمثابة اتساق في النسيج العلاقات داخل البناء الأسري، وأن الاضطراب الوظيفي يحدث لا يتم هذا الاتساق و يرجع الصراع و التوتر في العلاقات الأسرية إلى

منافسة المرأة لرجل في أدواره، فإذا كانت وظيفة الزواج تقليدية تحدد علاقة أسرة بالمجتمع الخارجي، وأن المرأة بأدوار الإنجاب والرضاعة و العناية بالأطفال وتحقيق الثبات الداخلي والاستقرار، فإن عدم تحديد الأدوار للجنسين لا يشكل خطر على العلاقات بين الأفراد داخل الأسرة فقط، و إنما يهدد النسق الاجتماعي ككل ، فمن وجهة نظرية الدور فإنما التوافق في الزواج ينعكس في درجة ما تتوقعه الزوجة من زوجها و بيمنا ما يدركه الزوج في زوجته، وينشأ عدم التوافق الزواجي من تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كلاها هذا ما يسمى بتناقض الدور و يظهر حين لا يتطابق السلوك مع معايير التي يراها الأفراد مناسبة، وقد يرجع الخلاف الذي قد يحدث بين الزوجين إلى عدم تقابل الرغبات المختلفة والمتطورة للزوجين . (**هشام ،2015: 49**) .

فيرى أصحاب هذه النظرية أن التوافق الزواجي يتحقق عندما يعرف كل من الزوجين دوره في الحياة الزوجية وهذا ينعكس على المجتمع ككل بالإيجاب .

6-3- نظرية التبادل الاجتماعي لجون غراي 1977 :

تقوم هذه النظرية على تبادل الذي يعيشه الفرد بين مكافئة و التكلفة، حيث يشير ''**Burr**'' إلى أن المكسب الناتج عن تفاعل يؤثر على شكل العواطف بين الزوجين، فالعاطفة تكون إيجابية عندما يكون المكسب من تفاعل الزوجين على شكل مكافأة، أما إذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة فإن العاطفة تكون سلبية، وهذا يعني أن التفاعل إذا كان إيجابيا و مبني على الحب و العطف فإنه يقود إلى التوافق و التناغم بين الزوجين، أما إذا التفاعل سلبيا و يقوم على الخوف و التوتر فإنه يقود إلى مزيد من الشحناء و النفور بين الزوجين . (**بعلي ،2015: 49**) .

وتركز هذه النظرية على ما يمكن تسميته ''الربح النفسي psy chic profil theory '' حيث أن إثابة السلوك تدعم وتقوي التفاعل الاجتماعي و أن عدم إثباته تضعفها، كما يشترط في الثواب أن يكون ذا قيمة نفسية عند الفرد المثاب كي يشعر بالربح و المكسب النفسي و أن يتجنب الخسارة النفسية التي تحدث عندما يتعرض الفرد للعقاب، ذلك الفرد (الزوج) يستمر في التفاعل إذا كانت الإثابة التي يحصل عليها مساوية أو تفوق في قيمتها النفسية قيمة ما يقوم به من سلوك، بناءًا على ذلك يزداد قرب الزوجين من بعضهما ويزداد حبهما لبعضهما، بل إن الزوجين عندما يشعران بالربح النفسي جراء زواجهما فيعدل كلاهما مشاعره و أفكاره وسلوكياته، حتى يقترب من مشاعر و أفكار وسلوكيات الطرف الآخر، وبذلك يستمر التفاعل الايجابي بينهما مما يترتب عليه التوافق الزواجي. (**مرسلي، 2005 :77)**

فالربح النفسي للزوجين يتحقق عندما يشعران بالطمأنينة و الرضا ومنه يتحقق التوافق الزواجي .

6-4- نظرية التحليل النفسي psychoanalysis Theory

تنسب هذه النظرية إلى العالم '**فرويد**' ، وتفسر النمو الاجتماعي من الطفولة حتى البلوغ ، و ترى أن أول خمس سنوات في حياة الطفل ذات تأثير هام على نمو شخصية و ذات تأثير على سلوكه فيما بعد. **(أكرم ،2011: 52) .**

وحينما ينتقل الأطفال من مرحلة جنسية إلى أخرى فإنهم يبدؤون بإدراك واقعين غريزيين (الدوافع الجنسية، الدوافع العدوانية) وكلا الدافعين يعتقد بأنهما يخلقان حالة مستمرة من التوتر نتيجة حاجة الجسم إلى المتعة والرضا، تنظر هذه النظرية على إن التوتر ناتج عن القوى الثلاثة: (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) الهو يمثل غرائز أو جانب الحيواني في الإنسان، أما الأنا فإنه يتطور لإرضاء الرغبة الغريزية للشيء في الحالات التي تجنبها العقوبة، فهو يمثل مبدأ الواقع ويعمل على التوفيق بين متطلبات الهو و الأنا

الأعلى، أما الأنا الأعلى فإنه ضمير الذي يحكم على كل سلوك فهو جانب الأخلاقي الداخلي في الإنسان هو ينمو من خلال احتكاك تدخلات الطفل بوالديه و الثواب و العقاب الذي يمارسانه معه حول السلوكيات المقبولة، و الغير مقبولة فالتصرف الذي يحدث في فترة المراهقة المتأخرة، أو النضوج يكون مداه مرحلة متقدمة من مراحل الطفولة الجنسية السيكولوجية و قضايا لم يوجد لها حلًا أو لها علاقة بهذه المرحلة و حسب هذه النظرية فإن الطفل يكون علاقة عاطفية وثيقة مع لأحد الأشخاص المهمين في حياته في طفولته المبكرة و عادة ما يكون الأب بالنسبة لطفلة، وتكون الأم بالنسبة لطفل الذكر حسب مركب الأوديبي وعندما يكبر هذا الطفل فإنه يميل إلى تلك العلاقة و إحيائها ويرغب في زوج أو زوجة يعيد معه هذه العلاقة إذا كانت مشبعة، و إذا لم تكن مشبعة أي الخبرات الأولية فإنه يرغب في أن يعيش مع شريك الخبرات التي ينتمي لها وهو صغير أن يعيشها و قد حرم منها حيث يبحث الشاب ليس عن زوجة شريكة، و لكن عن أم في شخص زوجة، والفتاة تبحث ليس عن زوج شريك و لكن عن زوج أب.

كما يرى **فرويد** بأن التعاسة و الصراع في الزواج يرجعان إلى المفارقة التي توجد بين مطالبنا الشعورية اللاشعورية. **(طالب، 2008 : 48)** .

وبذلك يتحقق التوافق الزواجي حسب **"فرويد"** بالتوافق الجنسي لأنه بعد مهم للتوافق الزواجي،وكذا فسوء التوافق الزواجي ينشأ من الفشل في تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية، ولجوء الزوج لإشباع رغباته الجنسية بطريقة غير مقبولة، أي تغلب الهو على الأنا ككمون للشخصية .

6-5- نظرية الذات لروجرز (1958) :

لقد اهتم روجرز بالذات، و من هنا قد نظر إلى التوافق و سوء التوافق في ضوء رؤيته للذات حيث يرى أن التوافق النفسي يتوفر عندما يكون الفرد متسقًا مع مفهوم الذات من خلال الخبرات التي يمر

بها الفرد، لهذا ركز على جهازين هما: الكائن الحي والذات، وقد يعارض أحدهما الآخر و حينئذ ينشأ سوء التوافق النفسي، أما التوافق فيحدث عندما يتوافق الفرد الكائن الحي مع ذاته ، حيث يضع مفهوم الذات في وضع يسمح لخبرة الفرد بأن تتكامل مع مفهوم الذات .

كما أن فكرة اتساق الفرد مع مفهوم ذاته تزيد تقديره لذاته، وبناء عليه يزيد التوافق النفسي بينه وبين شريكه، بل من المفيد استخدام الإرشاد الزواجي لهما لرفع قيمة الذات و التوافق الزواجي لهما، كما أن مفهوم الذات لدى المتزوجين يتأثر بحالة العقم للزوجين أو قدرتهما على الإنجاب فالأسرة المنجبة أعلى من الأسرة غير المنجبة في مفهومهم و تقديرهم لذاتهم، حيث يزيد تقدير الذات لدى الزوج إذا كان يمتلك ولدًا، مما يزيد الفرصة لوجود وزيادة التوافق الزواجي بينهما .

لهذا فنظرية الذات تنظر للتوافق الزواجي على ضوء اتساق الفرد مع ذاته و خبراته التي يمر بها،وكذلك قدرته على الإنجاب وتقبله لشريك حياته كجزء من ذاته .

فهناك علاقة موجبة بين مفهوم الذات و بين التوافق النفسي الجيد و تحقيق الصحة النفسية، بل إن تقدير الذات له مهم على علاقات الشخص مع الآخر وعلى تقلبه له و توافقه مع نفسه و مع الآخر،وذلك ينطبق على الزوجين فتقدير الذات لديهما يزيد التوافق الزواجي بينهما، بل إن التوافق الزواجي يزيد تقدير الذات لدى الأبناء. **(عائشة ،2007: 134)** .

ويتضح مما سبق أن روجرز ركز في حديثه عن التوافق النفسي على حدوث التوفيق بين جهازي: الكائن الحي و الذات، فإذا استطاع الفرد التوفيق بينهما فإنه سيكون متوافقا بصورة جيدة، وأما اضطرابات العلاقة بين الفرد و ذاته فإنه سيكون سيء التوافق، كما أن الفرد عندما يزداد تقديره لذاته يزداد توافقه الزواجي، و أن مفهوم الذات لدى الزوج يتأثر ببعض العوامل منها قدرته على الإنجاب و أساليب المعاملة الزوجية بينه و بين الزوج الآخر، و هذه الأمور تساعد في وجود و زيادة التوافق الزواجي لدى الزوجين.

8-قياس التوافق الزواجي :

لقد بدا قياس التوافق الزواجي بطريقة متعددة في أواخر العشرينات ثم ظهرت بعد ذلك بعشر سنوات دارسات واسعة وشاملة اهتمت بتحديد العوامل الشخصية المرتبطة بالتوافق الزواجي، وتتنبأ بنجاح الزواج،وتبين أن معظم هذه الدارسات تركز بصفة عامة على خمسة مقاييس أو أقسام:

الانسجام أو عدم الانسجام والاهتمامات، والأنشطة المشتركة و إطار العواطف والثقة المتبادلة وعدم الإشباع والشعور بالعزلة الشخصية والتعاسة، وهناك محاولة أخرى لتصميم مقياس آخر بهدف تطبيقه لتقسيم العلاقات الزوجية ويتضمن تساؤلات مهمة هي، كيف يقابل الزواج احتياجاته وتوقعات المجتمع؟ وما العوامل التي تسهم في نمو الشخصية؟ وقد وضعت "**بيرنارد**" علامة مميزة تصلح لتقيم العلاقة الزواجية فالمعيار أو المقياس المناسب في أريها يجب أن لا ينهض على علاقة متخيلة، وإنما يجب أن يقوم على علاقة ممكنة و ملموسة، ولهذا يمكن أن نقول أن الزواج ناجح استنادا إلى مدي الإشباع الممكن الذي يقدمه، وليس استنادا إلى ما يمكن أن نتخيله، وعلى ذلك تكون العلاقة الزواجية ناجحة إذا :

أ- إذا كان الإشباع ايجابيا، أي إذا كان الجزاء لكل من الشريكين أكبر من الخسارة

ب- إذا كان استمرار العلاقة الزواجية أفضل من أي بديل أخر كما في المثالين التالين:

المثال الأول:

زوجان لا يحب أحدهما الآخر وهما على خلاف مستمر، وتكاليف بقائهما معا كبيرة من حيث الشعور بالإخفاق والإحباط والوحدة ولكن بقاؤهما معا له فوائد كبيرة أيضا فهما يستطيعان إقامة مسكن جميل ويحصلان على مكانة عالية في المجتمع ويحميان أطفالهما من المشكلات، التي قد تنتج عن الانفصال والطلاق ولهذا تعد تلك العلاقة ناجحة ليس لأنها أفضل ما يمكن تخيله ولكنها أفضل ما يمكن بمعنى أن الفوائد أكثر من التكاليف أو المكسب أكبر من الخسارة.

المثال الثاني:

زواج تكون فيه العلاقة الزواجية ناجحة فقط لأنها أفضل من أي بديل آخر كما في حالة(زوجة غير عاملة) تعتمد اقتصاديا على زوجها فيكون بقاؤها معه أفضل من أي بديل آخر على الرغم من عدم التوافق والتعاسة القائمة بينهما. **(ابراهيمي ،2015: 184-185)** .

9- آثار التوافق الزواجي:

9-1 على الصحة النفسية للأزواج: يسهم الزواج بشكل ايجابي في تدعيم الصحة النفسية لدى الأزواج لما يحققه من إشباع الحاجات النفسية و البيولوجية و الاجتماعية و أكدت نتائج العديد من الدراسات على أهمية الزواج في النمو النفسي للفرد و أن المتزوجين يتمتعون بسعادة عامة و إقبال على الحياة و فعالية في الإنجاز و العمل مقارنة بغير المتزوجين، وتأثير الحالة الزواجية (استقرار أو عدم استقرار) على إدراك السعادة.

توصلت دراسة كل من **Doneil & Christian (1998)** إلى أن الحالة الزوجية تعد المنبئ الأقوى لمشاعر السعادة مقارنة بالعديد من المتغيرات الأخرى كالعمر، التعلم، الصحة، والحالة الاقتصادية. وأن الاستقرار الزواجي اعتمد بدرجة كبيرة على المساندة العاطفية والمادية والاجتماعية بين الأزواج والتي ارتبطت بالانفعالات الوجدانية Positive Affect للزوجين مثل البهجة، السرور، التفاؤل، المرح و لذة الاستمتاع .

وأشارت نتائج دراسة كل من David & Brock & David (2000) إلى أن الأزواج ذوي التفاعل الجيد و الرضا عن الدور الجنسي و تجنب النقد كان لديهم شعور بالبهجة والتفاعل

و الإحساس العام بالسعادة، كما توصلت **دراسة (1998)** Frosch & Mangelsdorf & Mchale إلى أن إدراك مساندة القرين و تجنيب النقد و الاتصال الفكري الجيد و تبادل المشاعر ترتبط بالرضا الزواجي و السعادة و الكفاءة و الإنجاز ، وتوصلت دراسة كل من (1983) Davidson & Bailiwick & Halverson . إلى أن ارتفاع التوافق الزواجي يزيد من فترة الأزواج على تحمل المشقات و الضغوط الحياتية و التغلب على الأزمات .

9-2- على الأبناء : يعد مستوى الترابط بين الوالدين من أهم العوامل التي تؤثر في نوع المعاملة التي يتلقاها الأبناء من الآباء، فالعلاقات الوالدية التي تتسم بالانسجام والاتفاق والتعاون والاهتمامات المشتركة والتعبير عن الحب والمودة، تشجع الآباء على القيام بوجباتهم الزوجية ورعاية الأبناء، فالأسرة المتوافقة زواجيًا تقدم لأبنائها نموذجًا للتسامح والعطف والتعاون و تحيطهم بالرعاية والاهتمام والتقبل مما يؤثر إيجابيا على توافقهم النفسي، فيشعر الأبناء بالإشباع العاطفي والإحساس بالثقة في الذات والآخرين .**(عبد الله ،2006: 64-65)** .

10- معيقات التوافق الزواجي :

هناك مجموعة من المعوقات للتوافق الزواجي و منها ما يلي:

10-1- البعد الأخلاقي: يؤثر البعد الأخلاقي تأثيرا ملحوظا على التوافق بين الزوجين وتتمثل أهم المعوقات الأخلاقية في: الشك في تصرفات أحد الزوجين و سفر الزوج لفترات طويلة و انحراف الزوج، وإهمال الزوج مسؤولياته الشرعية .

10-2- البعد المادي: مثل كثرة طلبات الزوجة، وطمع الزوج في مرتب زوجته العاملة، واهتمام الزوج الزائد بالعمل على حساب الأسرة واختلاف المستوى المادي بين الأسرتين اختلافًا كبيرًا.

10-3- البعد الثقافي: مثل انخفاض الوعي الثقافي للزوجة و الزوج، و التفاوت الشديد في مستوى ثقافة الزوجين.

10-4- البعد النفسي:مثل كثرة الضغوط النفسية و الغيرة الزائدة بين الزوجين. **(المحسن ،2000: 76).**

10-5- البعد الشخصي: مثل عدم عناية الزوجة بمظهرها داخل المنزل و ضعف شخصية الزوج وعقم أحد الزوجين.

10-6- البعد الاجتماعي: مثل تدخل الأهل و الجيران و الأصدقاء في شؤون الأسرة، و المغالاة في السيطرة من قبل الزوج ، وزواج الرجل مرة أخرى و إهماله للزوجة. **(زكي ،2008: 93).**

الخلاصة :

بعد التطرق لمفهوم التوافق الزواجي بشكل عام بذكر مختلف التعاريف حوله لدى مجموعة من الباحثين في الدراسات الأجنبية و العربية ، يمكننا أن نقول أن عملية التوافق الزواجي عملية مرتبطة بالعديد من العوامل ، وهي لا تعني ضرورة التطابق التام بين الزوجين ، بقدر وجود السمات غير المتنافرة بينهم ، و الخصائص التي يحتاج إليها أحدهم عند الآخر، مما يدعو كل من الزوجين إلى محاولة قبول الطرف الآخر ، و التوافق مع سماته المختلفة لتحقيق أهداف خاصة مثل : إشباع الدافع الجنسي والنفسي ، تجنب المشكلات ، أو تحقيق أهداف مشتركة مثل : إنجاب الأطفال والمحافظة على الأسرة من حيث الصحة النفسية للطرفين بشكل عام و للأبناء بشكل خاص .

الفصل الرابع : إجراءات منهجية الدراسة

تمهيد.

1. منهج الدراسة.

2. مجتمع الدراسة.

3. عينة الدراسة.

4. أداة الدراسة.

5. الدراسة الاستطلاعية.

6. خصائص السيكومترية لجمع المعلومات.

خلاصة.

تمهيد

يتم التطرق في هذا الفصل عرض الدراسة الاستطلاعية، و أهدافها ونتائجها وما تشمله من وصف لعينة الدراسة وخصائصها، وكذا الدراسة الأساسية وما تضمنته من منهج الدراسة، ومجالاتها وعينة الدراسة والتعريف بأدوات البحث المتمثلة في التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق ألزواجي مع إدراج الخصائص السكومترية لكل مقياس، واختتم الفصل بتقديم أساليب إحصائية المستعملة في الدراسة.

1. منهج الدراسة:

تعريف المنهج:

لغة: هو نهج الطريق الوضح والمنهاج الطريق الواضح والخطة المرسومة ومنه منهاج الدراسة.

(معجم الوسيط، 320–240)

اصطلاحا : هو الخطة التي يسير عليها الباحث بدءا من التفكير في موضوع البحث حتى ينتهي من انجازه ومن تعريفاته.(عظيم،2009: 12)

تختلف مناهج البحث باختلاف الظواهر المدروسة, لذلك فاختيار المنهج المناسب يعتبر أساس نجاح أي بحث, والمنهج هو "أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة أو تلك". **(عبيدات، 1999: 35)** لتحقيق أهداف الدارسة الحالية تم إتباع المنهج الوصفي الإرتباطي, ويعرف بأنه " دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد بالواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا ". **(طباجة، 2007: 319)**

1 مجتمع الدراسة:

مجتمع الدارسة حسب **عودة وملكاوي** هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث, وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدارسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدارسة. **(عباس، 2006: 217)**

واعتمدنا في هذه الدراسة على مجتمع يبلغ عدده 100 زوجين من ولاية المدية .

2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تعد عينة الدارسة الأساسية وطريقة اختيارها عملية أساسية في البحث العلمي، إذ تعرف العينة حسب محمد عبيدات (1999) بأنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدارسة يتم اختيارها بطريقة معينة, وإجراء الدارسة ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدارسة الأصلي .
(عبيدات، 1999 :84)

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وفيها يختار أفراد العينة بشكل عشوائي بحيث يعطي لكل فرد من المجتمع نفس الفرصة التي تعطى لغيره عند الاختيار. و هنا يكون لكل فرد من أفراد المجتمع فرص متكافئة في الاختيار أو يكون نصيب كل فرد من احتمال أن يسأل أو يستجوب مساويا لنصيب أي فرد آخر من المجتمع. **(إبراهيم, 2000 :162).**

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وصفها وإخضاعها للبحث العلمي.
(إبراهيم، 2000 :38)

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على مجتمع الدارسة الحالية والمتمثل في أفراد متزوجين من ولاية المدية.

- معرفة مدى وضوح عبارات المقياسين لعينة الدارسة.

1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تلاءم عبارات المقياسين مع عينة الدراسة.

1-3 العينة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئسية التي يقوم بها الباحث أثناء دراسته لموضوع بحث، تساعده هذه الدراسة بجمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه كما تحدد له طرق العلمية التي يتم بواسطتها دراسة الموضوع.

ولقد شملت عينة الدارسة الاستطلاعية في الدارسة الحالية على (20) متزوجة من ولاية المدية حيث

كان الاختيار بالطريقة قصدية للرجل والمرأة ، ليتم تقنين أداة الدراسة عليهم من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة.

جدول رقم (1) يوضح متوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي حسب متغير الجنس.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المتغيرات
40.81	161.00	20	ذكر	التوافق الزواجي
			الأنثى	
23.83	102.75	20	ذكر	التفكير الايجابي
			الأنثى	

يبين الجدول رقم (1) نتائج توزيع العينة في مقياس التفكير الايجابي المكونة من 20 فرد فبلغ متوسط حسابها 102.75 ، والانحراف معياري قدره 23.83، وفي مقياس التوافق الزواجي قدر متوسط حسابها بـ 161.00، والانحراف المعياري قدر بـ40.81 .

الجدول رقم(2) يوضح معامل الارتباط بيرسون للمتغيرين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي.

المتغيرات	الجنس	العدد	معامل الارتباط بيرسون
التفكير الايجابي	ذكر	20	0.1
التوافق الزواجي	أنثى		

بين الجدول رقم (2) معامل الارتباط بيرسون للمتغيرين التوافق الزواجي والتفكير الايجابي قدر بـ (0.1)

- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تم الاعتماد في الدارسة الحالية على مقياسين هما :

- مقياس التفكير الإيجابي .
- مقياس التوافق الزواجي.

التعريف بمقياس التفكير الإيجابي:

اعد عبد الستار إبراهيم 2010 مقياس الايجابي كان قد صدر في كتابه "عين العقل دليل المعالج المعريفي التنمية التفكير العقلاني والايجابي " يستعمل في العلاجات الاكلينكية للعلاج المعريفي

اجريت عليه دراسات وقنن بشروط سيكومترية لاستعماله في الشكل مقياس قابل للتطبيق وأعيد تقنينه على المجتمع المصري للباحث الدكتور عبد المريد قاسم بـ السعودية والإمارات والجزائر.

وتتمثل تعليمة المقياس كالتالي :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك التي نعتز بها وتهما والتي تفيدنا في بحث علمي ، و نأمل منك قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة x في الخانة المناسبة :

- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة x تحت خانة /تنطبق دائما/
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة x تحت خانة/تنطبق غالبا/
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة x تحت خانة /تنطبق أحيانا/
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة x تحت خانة /تنطبق نادرا/
- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة x تحت خانة / لا تنطبق أبدا/

علما بان الإجابات تأخذ احد الاحتمالات.

جدول رقم (3) لبدائل مقياس التفكير الايجابي :

بدائل	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
درجات موجبة	0	1	2	3	4

ولا يوجد بدائل سالبة.

أبعاد المقياس:

1/التوقعات الايجابية :من البند 1 الى البند8

2/الضبط الانفعالي و التحكم في العمليات العقلية العليا من البند9الى البند19

3/حب التعلم و التفتح المعرفي الصحي من البند 20الى 25

4/الشعور العام بالرضا من البند 26الى 30

5/التقبل الايجابي للاختلاف على الآخرين من البند 30الى 35

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس :تم الاعتماد في قياس صدق استراتيجيات المواجهة على الطريقة التالية : الصدق التمييزي /صدق المقارنة الطرفية /:و هو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها من المفحوصين ، حيث ترتب الدرجات التي حصلوا عليها تصاعديا أو تنازليا و تسحب 23%من المفحوصين من طرفي التوزيع ،لتكون لدينا مجموعتين طرفيتان متناقضتان ،إحداهما يطلق عليها مجموعة عليا من ارتفاع درجاتها على الخاصية ،الثانية يطلق عليها مجموعة دنيا من حيث انخفاض درجتها على الخاصية ،حيث يستخدم الأسلوب الإحصائي المناسب و هو اختبار =ت= لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين ،و صدق المقياس هنا مرتبط على قدرته التمييزية بين المجموعتين المتطرفتين تمييزا دالا إحصائيا ./**ميسون2013** / قامت الباحثة بترتيب الدرجات تنازليا و استخراج الدرجات العليا و الدنيا من عدد أفراد العينة ،فكان عدد أفراد العينة العليا7و الدنيا 7.

الثبات :للتحقق من ثبات مقياس التفكير الايجابي باستخدام معامل ألفا كرومباخ

حيث وجدنا ان قيمة معامل الثبات آلفا كروم باخ مرتفعة حيث قدرت ب0.72 و هي قيمة دالة إحصائيا كما يدل على ثبات المقياس.

تعريف مقياس التوافق الزواجي :

قامت الباحثة بالاطلاع على مقاييس تناولت موضوع التوافق الزواجي و قامت بإعداد استبانة للتوافق الزواجي بالرغم من وفرة المقاييس المتاحة في هذا المجال و قد تعزى الباحثة ذلك الى عدم تمكنها من الحصول على مقاييس للتوافق الزواجي المقننة على البيئة الفلسطينية بالإضافة إلى عدم الملائمة بعض المحاور وعبارات المقاييس المتاحة في هذا و ذلك لخصوصية البيئة الفلسطينية و خصوصية العينة المختارة .

مكونات الاستبانة : الأبعاد :

البعد الأول : المودة و المحبة و الرحمة المتبادلة (من الفقرة 1الى 20) .

البعد الثاني: الرضا والسعادة الزوجية (من الفقرة 21 الى 33) .

البعد الثالث: القدرة على حل الخلافات الزوجية (من الفقرة 34 الى 40).

تصحيح الاستبانة :

استخدمت الباحثة مقياسا خماسي الأبعاد حيث تم تقييم على عبارات المقياس .

جدول رقم (4) لبدائل مقياس التوافق الزواجي :

بدائل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	دائما
درجات موجبة	5	4	3	2	1
درجات السالبة	1	2	3	4	5

الخصائص السيكومترية :

أ . **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض الاستبانة على احد عشر(11) محكما (وهم نخبة من المتخصصين في ميدان علم النفس والتأهيل)، وقام جميع المحكمين بالاطلاع على الاستبانة وأبدا جملة من التعليقات والملاحظات عليها وتم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها ، بناءا على ما اتفق عليه أكثر من 75 بالمئة من المحكمين .

ب.صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب اختبار الصدق للعينة الاستطلاعية والتي قوامها (60) للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عن طريق برنامج (statistical Package for social Science) SPSS، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة لكل بعد والدرجة الكلية للاختبار، مع بيان مستوى الدلالة في كل حالة ثم درجة لكل فقرة مع مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرة على الترتيب.

حساب معاملات الارتباط بين درجة لكل بعد والدرجة الكلية للاختبار:

اختبار صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط سبيرمان بين كل بعد من أبعاد المقياس (التوافق الزواجي) مع الدرجة الكلية للمجال نفسه.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من التقنيات الإحصائية من خلال البرنامج (**spss**)

أي برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية, حيث تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات.
- تحليل التباين لقياس الفروق بين المجموعات.
- الانحراف المعياري .
- المتوسط الحسابي .

الخلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل الإطار المنهجي للبحث، منهج الدراسة المتمثل في المنهج الوصفي الإرتباطي، وتطرقنا إلى مجموعة البحث، وذلك بتعريف العينة و خصائصها، من حيث المكان والجنس والتخصص. وأخيرا تم استعمال أدوات جمع البيانات، والمتمثلة في مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التوافق الزواجي، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس:

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1. **عرض نتائج الدراسة.**
2. **تفسير النتائج ومناقشتها.**
3. **الاستنتاج عام .**

الخاتمة

تمهيد :

يتناول هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية كما أفرزتها المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق المقاييس اعتمادا على ما أسفرت
عليها نتائج كل فرضية وبالرجوع الى الدراسات السابقة' والاستنتاج العام والتوصيات.

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1/ عرض نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على انه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي و التوافق للزواجي لدى عينة من المتزوجين من ولاية المدية"' وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (5) يوضح العلاقة بين التفكير الايجابي و التوافق الزواجي لدى أفراد عينة الدراسة.

		التوافق الزواجي	القرار
التفكير الايجابي	معامل الارتباط	0.567**	دال
	قيمة المؤشر	0.000	عند 0.01
	حجم العينة	100	
**الارتباط دال عند (α=01،0).			

من خلال الجدول رقم (5) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسالتفكير الايجابي ودرجاتهم على مقياسالتوافق الزواجي بلغ (0.567) وهي قيمة متوسطة وموجبة' وهذا يعني أن الارتباط بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي هو ارتباط طردي' أي أنه كلما إرتفعت الدرجات في لدى العينة فيالتفكير الايجابي كلما إرتفعت درجاتهم في مقياس التوافق الزواجي والعكس صحيح' كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=01،0)' ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي يقر بعدم وجود العلاقة' وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة العامة والقائلة " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين من ولاية المدية"' ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

1-2-عرض نتائج الفرضية الفرعية الاولى:

نصت الفرضية الفرعية الأولى لهذه الدراسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي حسب متغير الجنس (ذكر ' انثى)"' وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالي:

الجدول رقم (6) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في التفكير الايجابي

درجات الأفراد	الجنس	إختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
التفكير الايجابي	ذكور	1.02	0.31	50	166.70	31.50	98	-0.24	0.80	غيردال عند 0.05
	اناث			50	168.10	25.99				

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (1.02)' وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)' وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في مقياس التفكير الايجابي عندا الذكور والتي بلغت (166.70) وعند الاناث (168.10)' وهي فروق طفيفة. اذ يمكن القول أنه ليس هناك فروقا بين أفراد عينة الدراسة فيالتفكير الايجابي بين الذكور والاناث' وما يؤكد ذلك أن قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (0.24-) هي قيمة سالبة و غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)' وبالتالي تم رفض فرضية البحث الفرعية الأولى القائلة ."توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي حسب متغير الجنس (ذكر ' انثى)".

1-3-نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي حسب متغير المرحلة التعليمية"' وبعد المعالجة الاحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم(7) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في التفكير الايجابي حسب متغير المرحلة التعليمية.

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
التفكير الايجابي	داخل المجموعات	658.099	3	219.36	0.260	0.854	غير دال عند 0.05
	مابين المجموعات	81148.901	96	845.311			
	الكلي	81808.00	99	--			

من خلال الجدول رقم (7) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في نتائج التفكير الايجابيبلغت (0.260)' حيث نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0،05) كون المؤشر بلغ (0.85)وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق' ومنه تم رفض فرضية البحث الفرعية الثالثة' والقائلة بـ"توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي حسب متغير المستوى التعليمي".

1-4-نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الرابعة لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي حسب متغير فارق السن بين الزوجين"' وبعد المعالجة الاحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم(8) يوضح الفروق التوافق الزواجي بين أفراد عينة الدراسة في احسب متغير السن بين الزوجين.

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
التوافق الزواجي	داخل المجموعات	299.619	3	99.873	0.336	0.799	غير دال عند 0.05
	مابين المجموعات	28529.421	96	297.181			
	الكلي	28829.040	99	--			

من خلال الجدول رقم (8) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في نتائج التوافق الزواجي بلغت (0.336)' حيث نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (05،0) كون المؤشر بلغ (0.79) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق' ومنه تم رفض فرضية البحث الفرعية لرابعة' والقائلة بـ"توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي حسب متغير السن بين الزوجين".

2. مناقشة نتائج الدراسة:

2-1 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي والتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين، وبعد الخروج الى الميدان وجمع البيانات

وتفريغها في الجداول واختيار هذه الفرضية اختبارها **معامل بيرسون** للترابط تحصلنا على علاقة موجبة متوسطة بين المتغيرين أي كلما ارتفع مستوى التفكير الايجابي قابله ارتفاع مستوى التوافق الزواجي ' وكلما انخفض مستوى التفكير الايجابي انخفض معه مستوى التوافق ألزواجي و العكس صحيح، حيث هذا ما أكده **سليجمان مارتين** حيث افترض أنه إذا كنت تفكر أفكار إيجابية، فإن حياتك ستصبح إيجابية آليا وإذا كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك أن تتصرف كفائز، بمعنى أن الأفكار أو الآراء التي يكونها الآخرين عن أنفسهم تنعكس بطريقة إيجابية أو سلبية على سلوكهم، و تؤكد كذلك نظرية الحاجات التكاملية ل "روبرت وونش " 1963 أنه توجد دوافع ايجابية تدفع اشخص إلى اختيار الزوجة أو الزوج لتكمل حاجاته و تشعره بالرضا ' فالشخص يميل إلى ما يجد فيه ما ينقصه من خصائص ' فمثلا الزوج الذي يميل الى السيطرة يسعى الى اختيار الزوجة تتسم بالخضوع فكل شخص يبحث عن شريك الذي لديه القدرة على إشباع حاجته النفسية ليتحقق التوافق الزواجي ' و قد اتفقت نتائج دراستنا هذه جزئيا مع دراسة نتائج" **مقدم فهيمه " 2011 بعنوان العلاقة بين الذكاء الوجداني و التوافق الزوجي** باعتماد على عينة الدراسة 115 معلم متزوج أي 19 معلم و 96 معلمة وقد اعتمد الباحثة على مقياس التوافق أزواجي " **lock-wallace** " 1959 وتم التوصل الى نتائج : وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية والإبعاد الأساسية للتوافق الزواجي .

ويؤكد على ذلك **willams 2011**"حيث أشار الى ان التفكير الايجابي هو موقف متفائل تجاه الحياة يساعد الفرد على تحقيق الأهداف التي حددها لنفسه . فالتفكير الايجابي يضمن النجاح في العمل فالعقلية الايجابية تساعد على المثابرة و الاستنباط الحلول الفعالية .

ومنه تتحقق الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي و التوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين لولاية المدية .

2-2 :مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي حسب متغير الجنس (ذكر،أنثى)" نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (1.02)،

وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)' وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في مقياس التفكير الايجابي عندا الذكور والتي بلغت (166.70) وعند الاناث (168.10)' وهي فروق طفيفة.وهي تتناقض مع نتائج دراسة **"علة و بوزاد "2016** بعنوان " **التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين"** .حيث تكونت الدراسة من 200 طالب واستخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس التفكير الايجابي 2010' أكدت هذه الدراسة أنه توجد فروق في التفكير الايجابي تبعًا لمتغير الجنس و من أهم هذه النتائج ان مستوى التفكير الايجابي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين ووجود فروق في التفكر الايجابي تبعًا لمتغير الجنس لصالح الإناث ' وفي هذا الإطار تتقارب دراستنا مع نتائج دراسة " **حنان "2012** بعنوان **"نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات** " في ظل بعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة بشار (الجزائر) واستخدم في هذه الدراسة مقياس تقدير الذات من تصميم الباحثة و مقياس التفكير ل"كوبرا سميث " وبلغت عينة الدراسة 250 طالب و طالبة وتوصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في نمط التفكير لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ' وكما توصلت دراسة اخرى ل **"يونغ و اخرون " 2007** تحت عنوان " **التفكير الايجابي و الرضا عن الحياة بين الكوريين** واعتمدت على مقياس التفكير الايجابي وعدد العينة 409 تتراوح أعمارهم بين 20و95 وتوصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي وفق لمتغير الجنس.

ومنه يتم رفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة في التفكير الايجابي حسب متغير الجنس(ذكر ،انثى)

3.2 / مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التفكير الايجابي حسب متغير المرحلة التعليمية بعد تطبيق اختبار الدالة الاحصائية F أو **ما يسمى تحليل التباين الاحادي**' أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي"

في نتائج التفكير الايجابيبلغت (0.260)' حيث نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (05،0) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق.

حيث أكدت دراسة **Andrew and comway 2007**" الى ان هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المعتقدات المعرفية الناضجة لعينة من طلاب الجامعة و تفكيرهم بصورة ايجابية ومن هنا يمكن القول أن الطلاب ذوي التفكير الايجابي يميلون إلى اعتقاد بان معارفهم تنمو من خلال بذل مزيد من الجهد والاصرار ' وأن تلك المعارف تتكامل مع بعضها البعض في صورة مفاهيم متكاملة و ان للمعرفة مصادر مختلفة منها الملاحظة و الاستدلال و ان تلك المعلومات تكتسب بشكل متدرج عبر مراحل عمرية و دراسية مختلفة .وفي نفس السياق وعلى نقيض ما توصلنا اليه توصلت دراسة أخرى" **لغانم" 2005** بعنوان " **مستوى التفكير الايجابي و السلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية و التربوية** وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي 2010 توصلت النتائج الى فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الايجابي تعزى لمتغيرات التحصيل الدراسي و مستوى تعليم الأب و الأم .

ومنه رفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الايجابي حسب متغير المستوى الدراسي .

2.4 / مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق الزواجي حسب متغير السن بين الزوجين ' بعد تطبيق اختبار الدالة الاحصائية F أو ما **يسمى تحليل التباين الأحادي** في نتائج التوافق الزواجي بلغت (0.336)' حيث نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (05،0) وتأكيدا لما توصلنا اليه ندرج دراسة "**ميهوب**" **2004** تحت عنوان "**عوامل استقرار الزواجي**" دراسة مقارنة على عينة من الأزواج المضطربين و الغير المضطربين مع اقتراح برنامج في العلاج الزواجي حيث توصلت نتائج الدراسة الى العوامل المرتبطة بالفارق السن بين الطرفين لم يكن لها تأثير على الاستقرار الزواجي .وفي نفس المجال توصلت دراسة " **هاشم "2001** بعنوان " **دراسة لبعض المتغيرات المحددت للتوافق الزواجي** ' تسعى هذه الدراسة للكشف عن المتغيرات المحددة للتوافق الزواجي و دور كل مركز التحكم

الزواجي و العلاقات الزوجية في التنبؤ بالتوافق الزواجي وتضمنت العينة 81 من الزوجات و 92 من الأزواج ممن يعملون في مجال التربية و التعليم و تتراوح أعمارهم 27–50 سنة و لديهم طفل واحد ' واستخدم الباحث في هذه الدراسة ثلاث مقاييس منها مقياس التوافق الزواجي sad من إعداد سبانير Rienaps 1988 و ما توصلت اليه نتائج الدراسات انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية ايجابية بين التوافق الزواجي والمتغيرات الديموغرافية (مدة الخطبة – مدة الزواج – فارق العمري بين الزوجين).

ومنه رفض الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا في التوافق الزواجي حسب متغير فارق السن بين الزوجين .

الاستنتاج العام:

تبعا لما سبق تبين نتائج الدراسة ان البعض منها لم يكن متوقعا بالمقارنة مع الدراسات السابقة حيث كشفت النتائج' تم الاستعانة ببرنامج الرزمة الإحصائية **(SPSS)** وتم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية و للتحقق من الفرضية العامة التي مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق الزواجي، تم حساب قيمة الترابط باستخدام معامل الارتباط بيرسون تم التوصل إلى أنه:

– توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي و التوافق الزواجي عند مستوى الدلالة 0.5 .

وبهذا فمتغير التفكير الايجابي له اثر على التوافق الزواجي وذلك قد يكون راجعا لإجابة أفراد العينة بمصداقية على كل من الاستبيان التفكير الايجابي والتوافق الزواجي .

وللتحقق من الفرضيات الجزئية والتي تنص على أنه:

فيما يخص الفرضية الأولى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس ' كشفت النتائج ان ليس هناك فروق بين افراد عينة الدراسة في المقياس التفكير الايجابي بين الذكور و الاناث ' وما يؤكد ذلك ان قيمة ختبار الفروق t والتي بلغت (0.24–)

هي قيمة سالبة وغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الفا (0.05)

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي حسب متغير مستوى الدراسي. حيث نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (05،0) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق' ومنه تم رفض فرضية البحث. الفرعية الثالثة' والقائلة بـ"توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي حسب

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير فارق السن بين متزوجين.

حيث نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (05،0) وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق' ومنه تم رفض فرضية البحث الفرعية الثالثة.

تم حساب معامل **(كـ2)** للفروق حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

–وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي حسب متغير مستوى الدراسي.

–عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تعزى لمتغير فارق السن بين متزوجين.

خاتمة:

انطلاقا مما تضمنته فصول الدراسة بجانبيها النظري والتطبيقي, فقد اتضح لنا مدى أهمية كل من التفكير الإيجابي والتوافق الزواجي لدى الفرد, إذ بتبنيه التفكير الإيجابي يعني امتلاكه عدة مهارات إيجابية التي من بينها التقبل الإيجابي للآخرين, تقبل المسؤولية الشخصية, المجازفة الإيجابية, وغيرها من مهارات التفكير الإيجابي التي تسهل عليه ما يعوق الآخرين الذين لا يتمتعون بتفكير إيجابي من مواجهة للصعوبات والمشكلات،في عدة مجالات من حياتهم بالإضافة إلى قدرتهم ل على اتخاذ قرارات تتناسب مع ميولاته واتجاهاتهم فالتفكير الإيجابي هو أداة لرؤية الجانب الإيجابي بدل الجانب السلبي, والنظر إلى كل ما هو حسن وجميل والميل إلى تقبل الأشياء والتفاعل معها وهذا ما يبسط له كل ماهو معقد وهذه الإيجابية تدفعه للتوافق أكثر ومحاولة تحقيق حياة مستقرة، فيتأثر بشخصية الفرد وقدراته العقلية وحالته الوجدانية ونظرته المستقبلية فكلما كان تفكير الفرد إيجابيا أصبحت حياته إيجابية، وتوافقه مع شريك حياته يكون بالنظرة الايجابية للمستقبلهما .

بحيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة علاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين، وشملت المتزوجين منذ عام والذي تفوق مدة زواجهم 15 سنة فما اكثر(بولاية المدية) .

وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياسين (التفكير الايجابي، والتوافق الزواجي)فأما المنهج فكان وصفي واعتمدتا الباحثتين على معامل الارتباط بيرسون في تحليل النتائج المتوصل إليها، أما في يخص العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي فكانت النتائج موجبة بينهما اي وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الزواجي لدي المتزوجين بولاية المدية .

ويوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لصالح أفراد العينة من الجنسين لصالح الاناث لكن الفروق طفيفة بالنسبة للذكور.

الاقتراحات:

وفي نهاية الدراسة نقترح بعض التوصيات والاقتراحات:

- البحث في مجال التفكير الإيجابي ودوره في بعض المتغيرات الأخرى كجودة الحياة، التكيف النفسي.
- بناء برامج الإرشاد الزواجي لتطوير (المهارات الاتصالية – إدارة الأزمات الزوجية وتجنب النقد) .
- جلسات توعية بين الزوجين في فترة الخطوبة.
- إجراء دراسة بين التفكير الإيجابي و التوافق الزواجي على شريحة اجتماعية أخرى غير الشريحة المدروسة أي قبل فترة الزواج.
- عقد دورات وجلسات لتعليم أفراد المجتمع اهمية التفكير الايجابي.
- إجراء دراسات مستقبلية لتتابع نتائج الدراسة الحالية ودراستها بشكل معمق أعمق مما قمنا به لأنه بسبب الجائحة لم تعطي لنا الفرصة لإعطائه الحق بالكامل.
- العمل على توفير أماكن تشجع التفكير الايجابي والاندماج مع أشخاص يفكرون ايجابيا ويجسدون تلك الأفكار في عديد من مجالات الحياة.

واخر دعوانا ان حمد لله رب العالمين.

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=التفكير_الايجابي التوافق_الزواجي
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2021 22:26:42
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= التوافق_الزواجي التفكير_الايجابي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES XPROD /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,04

[Jeu_de_données0]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
التوافق_الزواجي	167,4000	28,74619	100
التفكير_الايجابي	106,3600	17,06465	100

Corrélations

		التوافق_الزواجي	التفكير_الايجابي
التوافق_الزواجي	Corrélation de Pearson	1	,567**
	Sig. (bilatérale)		,000
	Somme des carrés et produits croisés	81808,000	27518,600
	Covariance :	826,343	277,966
	N	100	100
التفكير_الايجابي	Corrélation de Pearson	,567**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	Somme des carrés et produits croisés	27518,600	28829,040
	Covariance :	277,966	291,202
	N	100	100

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

```
T-TEST GROUPS=الـجنس(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الـتـوافـق_الـزواجي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2021 22:31:24
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>

	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التوافق_الزواجي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق_الزواجي	ذكور	50	166,7000	31,50656	4,45570
	اناث	50	168,1000	25,99784	3,67665

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التوافق_الزواجي	Hypothèse de variances égales	1,022	,315	-,242	98
	Hypothèse de variances inégales			-,242	94,591

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
التوافق_الزواجي	Hypothèse de variances égales	,809	-1,40000	5,77677

	Hypothèse de variances inégales	,809	-1,40000	5,77677

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
التوافق_الزواجي	Hypothèse de variances égales	-12,86380	10,06380
	Hypothèse de variances inégales	-12,86897	10,06897

```
T-TEST GROUPS=الـجنس(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الـتفـكيـر_الايـجابـي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2021 22:31:43
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.

Syntaxe		T-TEST GROUPS=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=التفكير_الايجابي /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التفكير_الايجابي	ذكور	50	104,9600	16,70996	2,36315
	اناث	50	107,7600	17,46782	2,47032

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التفكير_الايجابي	Hypothèse de variances égales	,036	,850	-,819	98
	Hypothèse de variances inégales			-,819	97,808

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
التفكير_الايجابي	Hypothèse de variances égales	,415	-2,80000	3,41862
	Hypothèse de variances inégales	,415	-2,80000	3,41862

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
التفكير_الايجابي	Hypothèse de variances égales	-9,58414	3,98414
	Hypothèse de variances inégales	-9,58430	3,98430

ONEWAY التوافق_الزواجي BY المستوى_الدراسي

```
  /MISSING ANALYSIS.
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2021 22:32:14
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY التوافق_الزواجي BY المستوى_الدراسي /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

ANOVA

التوافق_الزواجي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	658,099	3	219,366	,260	,854
Intragroupes	81149,901	96	845,311		
Total	81808,000	99			

```
ONEWAY التفكير_الايجابي BY المستوى_الدراسي
```

```
  /MISSING ANALYSIS.
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2021 22:32:31
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	100
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY التفكير_الايجابي BY المستوى_الدراسي /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,01

ANOVA

التفكير_الايجابي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	299,619	3	99,873	,336	,799
Intragroupes	28529,421	96	297,181		
Total	28829,040	99			