وزارة التعليم العالي والبـــــحث العلمي
جامعة عمار ثلجي الأغـــــــواط
كلـــــية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية
مكتبة العلـــــــــوم الاجتماعية
مذكرة بعنوان:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر قســـم علم النفس وعلـــــوم التربية والأرطوفـــــونيا

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الأكاديمي في علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

تخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:
- فاطـــــمة بن معمر
- نفسية شيماء العقون

تحت إشراف الأستاذ:
عبد الكريم ملياني

السنة الجامعيـــة 2020/2019

إهـــــــداء

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح ،ويا من علمتني الصمود مهما تبدلت الظروف ،

إلى سبب وجودي في الحياة والدي الحبيبين لكما كل التجلي والاحترام ،

أقول لكم أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة،

أهدي هذا السفر المتواضع راجية من المولى عز وجل أن يجد القبول

والنجاح ،وان أكون عند حسن ظنهما جزاهما الله عني خير الجزاء

وحفظهما الله لي ،إلى من كانوا يهيئون لي الطريق ويساندونني ويتنازلون

عن حقوقهم لإرضائي ،إخوتي ،أحبكم حبا لو مر على أرض قاحلة لتفجرت

منا ينابيع المحبة ،وإلى أفراد أسرتي جميعا ،ثم إلى كل من علمني حرفا

أصبح سنا برقة يضيء الطريق أمامي ،إلى زملائي وزميلاتي إلى من رافقتني في مشواري الدراسي فاطمة بن معمر وسارة العيدي،

وإلى كل من وسعهم قلبي وسقطوا من قلمي سهوا أهديهم ثمرة نجاحي

قيسة شيماء العفون

إهـــــــداء

الحمد والشكر لربي خالقي ومجديني ومنيري ربي

والحمد لله الذي نطقت باسمه شرح لي صدري وأزال لي همي وصل الله على حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم.

وإلى جميع أفراد عائلتي وإلى جميع الأصدقاء وإلى زملائي في

قسم علم النفس وعلم التربية والأرطوفونيا ، وإلى كل من

قدم لي يد العون سواء من قريب أو من بعيد وكل من شاركني

في هذا العمل ، كما لا يفوتني أن أشكر الأستاذ عبد الكريم ملياني

الذي لم يبخل علينا بالمعلومات وإلى كل طلبة

علم النفس والتربية والأرطوفونيا دفعة 2020/2015

فاطمة بن معمر

كلمة شكر وعرفان

نتقدم بجزيل الشكر بالدرجة الأولى إلى الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع .

ونتقدم بكامل الشكر والتقدير للدكتور "عبد الكريم مليانـي" المشرف على هذه المذكرة والذي تحمل العبء الكبير في إنجازها ولم يبخل علينا بمعلوماته وتوجيهاته وصدق من قال: "كاد المعلم أن يكون رسولا ".

وشكر خاص إلى موظفي مكتبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية على دعمنا ومساعدتنا وإلى جميع أساتذة علم النفس وعلوم التربية بدون استثناء والى مستشارة التوجيه فاطمة هواري وزبيدة العمري وبدون أن ننسى

كل طلبة علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا فضلا عن التعريف على الفروق في التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى الطلبة وفقا لمعيار(الجنس،التخصص الدراسي) وتألفت العينة من 130 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا وتم تطبيق مقياسين الأول التفكير الايجابي لمقياس **إبراهيم عبد الستار** ومقياس التوافق الدراسي "**بوحمان**" وقام حسين عبد العزيز بإعادة الترجمة إلى اللغة العربية .

وقد أسفرت نتائج الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعــة الاغــواط .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الـــــــجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخـــــصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنـــــــس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصـــــص.

Résumé de l'étude

La présente étude vise à identifier la relation entre la pensée positive et la compatibilité académique des étudiants de l'année, de la maîtrise en psychologie, des sciences de l'éducation et des enfants, ainsi qu'à identifier les différences de pensée

La compatibilité positive et académique des étudiants selon le critère de (sexe, spécialisation académique). L'échantillon était composé de 130 étudiants qui ont été choisis au hasard. Deux mesures ont été appliquées.

Les résultats de l'étude ont abouti à:

- Il existe une relation statistiquement significative entre la pensée positive et la compatibilité académique entre les étudiants de l'année et Lei Master à l'Université de Laghouat
- Il n'y a pas de différence statistiquement significative dans la pensée positive chez les élèves de première année de sexe différent.
- Il n'y a pas de différence statistiquement significative dans la pensée positive pour les étudiants de première année de master avec une spécialisation différente.

-Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la compatibilité académique des étudiants de première année de sexe différent.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la compatibilité académique des étudiants de première année avec différentes disciplines.

الفهرس:

محتوى الموضوع :

الإهداءات :

كلمة شكر:

ملخص الدراسة:

قائمة الجداول:

قائمة الملاحق:

المقدمة :

الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- إشكالية الدراسة:

2- فرضيات الدراسة :

3- أهمية الدراسة:

4- أهداف الدراسة:

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة:

6- الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: التفكير الايجابي

تمهيد:

1- ماهية التفكير الايجابي:

2- أهمية التفكير الايجابي:

3- أبعاد التفكير الايجابي:

4- أساليب فاعلة في تعزيز التفكير الايجابي:

5- العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

6- وجهات النظر حول التفكير الايجابي:

7- الوصايا العشر للتفكير الايجابي:

خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد:

1- مفهوم التوافق:

2- أنواع التوافق:

3- مفهوم التوافق الدراسي:

4- بعض النظريات المفسرة للتوافق:

5- مظاهر التوافق الدراسي:

6- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

7- دور المرشد في تحقيق التوافق الدراسي:

خلاصة الفصل:

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنتهجة في الدراسة

تمهيد:

1- منهج الدراسة:

2- حدود الدراسة:

3- مجتمع الدراسة والعينة :

4- أداة جمع البيانات:

5- تفسير الفرضيات بناء على الدراسات السابقة:

خاتمة:

اقتراحات :

قائمة المراجع:

الملحق رقم 01:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحـــــــــــة
01	يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس	47
02	يبين توزيع أفراد عينة حسب التخصص	47
03	يبين توزيع البنود على مقياس التفكير الايجابي	49
04	يبين توزيع البنود على مقياس التوافق الدراسي	50

الملحق رقم 02:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحـــــــــــــة
01	جدول المحكمين	د
02	مقياس التفكير الايجابي	د
03	مقياس التوافق الدراسي	د

مقدمة

يشتغل موضوع التفكير الايجابي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الفرد عامة وحياة المتمرسين بصفة خاصة، ويعد التفكير الأداة التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر من خلال تكون معتقدات الفرد وميوله ولعل السبب وراء الاهتمام بموضوع التفكير هو ارتباطه بوجود الإنسان ،ويسعى الإنسان بفطرته إلى إيجاد الحياة المريحة والمليئة في كل المجالات ،ويسعى إلى تطويرها من أجل الوصول إلى هدفه ،ويمتلك التفكير الايجابي قوة كبيرة في نجاح الشخص فالنظرة إلى الأمور بإيجابية يعتبر بداية جديدة لكل شخص، بالإضافة إلى أن التفكير الايجابي يقوم بتحفيز الشخص على إيجاد الفرص والحلول من خلال الصعوبات والتحديات،فلا توجد نتيجة من الجلوس والنظر إلى الأمور التي تحصل بطريقة سلبية ،فهو مهم مثل أهمية النفس لكونه نشاطا طبيعيا لاغني للإنسان عنه في الحياة اليومية، والتفكير مهارة وفن وهو استكشاف الخبرة من أجل الوصول إلى الهدف،والهدف قد يكون الفهم أو اتخاذ لقرار أو حل مشكلة .

فمهما كان عمله ،ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ،و مهما يمكن للإنسان الوصول إلى مراده بأن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن حياة الفرد بصفة عامة.

فان اختار الفرد أن يفكر بايجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه وللآخرين وهذا ما يرفع من شأن الفرد ويساعده على التوافق الدراسي ومن جهة أخرى فالشخص الذي لا يتحلى بالتوافق الدراسي فلا يوجد معنى وهدف لحياته ،لان التوافق الدراسي مهم جدا من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح ومن هنا يتضح أن التفكير الايجابي له علاقة بالتوافق الدراسي،وبدون التوافق الدراسي لا يستطيع أن ينهي ويطور نفسه ومهارات تفكيره الايجابي ومن هنا بدأ الاهتمام بموضوع الدراسة التي تربط العلاقة

بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر وذلك باعتبارهم الجيل الذي سوف يتحمل مسؤولية بناء مستقبل المجتمع كما يساعد ذلك في تنمية التكوين المناسب في الجامعات وكيفية تنمية هذه الموارد البشرية ذات القيمة الكبيرة.

بحيث تم التطرق في هذه الدراسة إلى جانبين نظري فكري حول التفكير الايجابي ،و تم في هده الدراسة محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط ،حيث تم تقسيم العمل إلى جانب نظري يحتوي على فصول وجانب تطبيقي يحتوي على فصل واحد ، ثم إدراجهم بالشكل الثاني الفصل الأول تحديد الإشكالية والفرضيات والأهمية وأهداف الدراسة والمفاهيم الإجرائية للدراسة والفصل الثاني أهمية التفكير الايجابي وأهمية التفكير وأبعاد التفكير الايجابي والأساليب الفاعلة في تعزيز التفكير الإيجابي ووجهات النظر حول التفكير الإيجابي.

والوصايا العشر للتفكير الإيجابي والفصل الثالث مفهوم التوافق، أنواع التوافق ومفهوم التوافق الدراسي،وبعض نظريات التوافق ومظاهر التوافق الدراسي والعوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ودور المرشد في تحقيق التوافق الدراسي،أما الجانب التطبيقي سنعرض فيه ما يلي :

الفصل الرابع:منهج الدراسة و حدود الدراسة ،مجمع الدراسة وعينة وأداة جمع البيانات وتفسير الفرضيات بناءا على الدراسات السابقة وكانت الخاتمة عبارة عن تذكير مجوعة اقتراحات .

الفـصل الأول:

مشكلة الدراسة

واعتباراتها

1- إشكالية الدراسة :

2- فرضيات الدراسة:

3- أهمية الدراســـة:

4- أهداف الدراســـة:

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة :

6- الدراسات السابقة:

الإشكاليــة :

أصبح التفكير الوسيلة الحقيقية التي يواجه بها أفراد المجتمع متغيرات العمر ،من خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد وميوله ونظرته لما حوله ،وإن التغيرات التي يمر بها هي التي تشكل شخصيته ،فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة يفهم حقيقته ، وتتميز عملية التفكير أيضا بأنها عملية إنسانية وهي ذات صلة بالنواحي الوراثية والبيئية، من كون الفرد كائن يعمل جوانب ايجابية وسلبية، ومن خلالها يسعى لفهم الانفعالات الايجابية حيث أن التفكير الايجابي يندرج تحت مضلة علم النفس الايجابي ،ويهتم بدراسة المشاعر الايجابية مثل الأمل، السعادة والرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الايجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة ،ويعتبر التفكير الايجابي بصفة عامة أداة لرؤية جانب من الأشياء بدلا من الجانب السلبي ،وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد ،بحيث يتوقع الفرد نتائج ايجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر ،وكون التفكير الايجابي يعكس شخصية الفرد أي يؤثر على سلوكه في مختلف المواقف سواء التعليمية منها أو الاجتماعية ،وبحيث يعتبر التوافق الدراسي في الآونة الأخيرة مطلبا أساسيا من أجل نجاح واستمرار الدراسة ،ويكون متأقلما مع معطيات المجال الدراسي بمختلف مناهجه الدراسية ،إذن فهو عملية دينامكية مستمرة يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد الدراسية ،والذي يمثل حسن تكييف الفرد مع معطيات البيئة الدراسية والمناخ الدراسي،ويساهم أيضا في تقديم الطالب ونمائه العلمي والنفسي ويشمل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي والرضا والقبول بالمعايير المدرسية.

(أحسن الشربيني ،1998 ،ص7)

فالتوافق الجيد مؤشر ايجابي ودافع قوي إلى التحصيل من ناحية ،ويرغبهم في الدراسة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومع أساتذتهم من ناحية أخرى بل يجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح،وبناء على ما سبق ذكره من معطيات ونظرا لأهمية التفكير الايجابي والتوافق الدراسي ،وبالرغم من كثافة الدراسات والبحوث النظرية في هذا الموضوع

إلا أنه ما زال هناك بعض التساؤلات ،ومن هنا جاءت فكرة الدراسة حول التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة عمار ثليجي بالأغـواط .

ومنه فإن تساؤلات الدراسة تكون على النحو التالي:

- **التساؤل العام :**

هل توجد علاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر قسم علم النفس بجميع تخصصاته ؟

- **التساؤلات الفرعية:**

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنسين ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنس ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص ؟

الفرضـــيات :

الفرضية الرئيسية :

يوجد علاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر قسم علم النفس بجميع تخصصاتها

الفرضيات العامة :

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنس

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنس

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص

أهداف الدراسـة :

1-الكشف عن وجود علاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر قسم علم النفس بجميع تخصصاتها.

2-معرفة الفروق بين طلبة السنة أولى ماستر في التفكير الايجابي والتوافق الدراسي باختلاف الجنس

3-معرفة الفروق بين طلبة السنة أولى ماستر في التفكير الايجابي والتوافق الدراسي باختلاف التخصص.

أهمية الدراســة :

تكمن أهمية الدراسة في :

1-إعطاء معلومات هامة عن كل من التفكير الايجابي والتوافق الدراسي بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.

2-إظهار أهمية التفكير الايجابي ومدى تأثيره في التوافـق الدراسي.

3-قلة وانعدام الدراسات السابقة التي تتناول هذا الموضوع المهم في حياة الفرد .

التعاريف الإجرائية :

1-التفكير الايجابي: هو كل التوقعات الايجابية والشعور العام بالتفاؤل والضبط الانفعالي في العمليات العقلية العليا .

2-التوافق الدراسي : هو قدرة الطالب الجامعي على تحقيق التلاؤم والانسجام مع المواد الدراسية.

3-تعريف طلبة السنة أولى ماستر:هم جميع الطلبة الذين تحصلوا على شهادة ليسانس ويدرسون الآن في طور الماستر .

الدراسات السابقــة :

1-الدراسات المشابهة :

-دراسة إبراهيم **خليل العبيدي** في التفكير الايجابي السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ،استهدفت الدراسة من خلال إجراء دراسة ميدانية للتعرف على طبيعة التفكير الايجابي السلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي فضلا علن التعريف على الفروق في التفكير الايجابي السلبي والتوافق الدراسي لدى الطلبة وفق متغير الجنس التخصص الدراسي،المرحلة الدراسية ،تتألف عينة الدراسة من 200 طالب تم اختيارهم عشوائيا ،وتم تطبيق مقياس الدراسة ،مقياس التفكير الايجابي ومقياس التوافق الدراسي ،وقد أسفرت نتائج الدراسة:

-إن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير ايجابي ومرتفع من التوافق الدراسي .

-عدم وجود فروق في نمط التفكير الايجابي السلبي تعزى لمتغير (الجنس ، التخصص الدراسي المرحلة الدراسية)

- عدم وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى لمتغير(الجنس ، التخصص الدراسي ،المرحلة الدراسية)

-وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين التفكير الايجابي و التوافق الدراسي.

❖ **الدراسات المتعلقة بالتفكير الايجابي :**

دراسة **فاطنة فردوس شيبي** "التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا بجامعة الأغواط ،استهدفت الدراسة من خلال إجراء الدراسة الميدانية إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق بين طلبة السنة أولى ماستر في التفكير وتقدير الذات باختلاف الجنس والتخصص والنظام الدراسي ،وتألفت عينة الدراسة من 30 طالب وطالبة جامعيين من قسم علم النفس ،واستعملت مقياسين من المفردات الإيجابية ،مقياس **إبراهيم عبد الستار** ومقياس تقدير الذات **لكوبر سميث** .

وقد أسفرت نتائج الدراسة:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين التفكير وتقدير الذات لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنس.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف النظام الدراسي (كلاسيكي، ل م د).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف النظام الدراسي (كلاسيكي، ل م د)

✓ دراسة **دعماش خديجة**"التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية للانجاز الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى ماستر"واستهدفت الدراسة من خلال الكشف عن الفروق في الدافعية للانجاز بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الايجابي في ضوء متغيرات(التخصص، السن،الجنس ،نوع النظام الدراسي)واعتمدت على مقياس التفكير الايجابي **لإبراهيم عبد الستار** ومقياس الدافعية للانجاز الأكاديمي **لمحمد بن معجب الحامد**،وتألفت عينة الدراسة من 127 طالبا وطالبة جامعيين من جامعة الأغواط ، وقد أسفرت النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الدافعية للانجاز الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الايجابي لصالح مرتفعي التفكير الايجابي.
- عدم وجود ميادين دالا إحصائيا في الدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى مرتفعي التفكير استنادا لمتغير الجنس
- عدم وجود ميادين دالا إحصائيا في الدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى مرتفعي التفكير استنادا لمتغير النظام الدراسي (كلاسيكي، ل م د).
- عدم وجود ميادين دالا إحصائيا في الدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى مرتفعي التفكير استنادا لمتغير السن.

✓ دراسة زياد بركات التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة ،دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات ،دكتوراه علم النفس التربوي 2006 ،هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات الديموغرافية والتربوية ولهذا الغرض اختار الباحث عينة متكونة من 200 طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة منطقة تولكوم التعليمية موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة موضع البحث كما استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة .

- وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير الجنس الأم ،وذلك لصالح الطالبات الإناث والطلاب أبناءه الأمهات غير العاملات .

- عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي ،ومكان السكن وعمل الأب ،ومستوى تعليم الأب والأم .

5-دراسة مونو2004 :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة على عينة 420 طالب وطالبة ممن يدرسون في الجامعات الأمريكية وقد انتهت الدراسات إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة .

-عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الإيجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميل نحو التفكير الإيجابي .

(غفران خليل العبدي ،2013، 137)

5-دراسة ربيكا: 2003 هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في غزو النجاح في اكتساب المفاهيم ،وتكونت عينة الدراسة من284 طالب وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ،وخرجت الدراسة بأن هناك تأثير جوهري لنمط التفكير الإيجابي في تعلم المفاهيم .

وقد أسفرت نتائج الدراسة :

-هناك ميل نحو أفراد العينة نحو التفكير الإيجابي بينهما عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي في نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

(زياد بركات ، 2006 ،93).

6- دراسة أنتوني 2002 :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توازن أنماط التفكير لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة من 206 طالب وطالبة من الطلاب الذكور والنصف الآخر من الإناث من تخصصات مختلفة وقد أسفرت نتائج الدراسة على:

- ميل الطلبة إجمالا نحو نمط التفكير السلبي .

وقد أظهرت الإناث ميلا نحو التفكير الإيجابي بمستوى أكبر مقارنة بالطلبة من التخصصات النظرية .

7-دراسة كل من ريج ودلهمير 2001:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في فاعلية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم لدى عينة متكونة من 32 طلبة الجامعة في مرحلة البكالوريوس وقد تخلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها:

- وجود فروق جوهرية في مستوى فاعلية التغذية الراجحة في تعلم المفاهيم تعزى إلى النمط التفكير الإيجابي .
- عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والسلبي ومتغير الجنس .
- كما بينت النتائج ميل الطلبة إجمالا نحو التفكير الإيجـابي .

8-رسالة حنان عبد العزيز 2012:

استهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير بقطبيه السلبي والايجابي وتقدير الذات في ظل المتغيرات المتمثلة في الجني ،التخصص الدراسي، التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة بشار، وقد استعملت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي

والسلبي الذي تم بناءه من طرف الباحثة، اختبار تقدير الذات لكوبر سميث على عينة مكونة من 200 طالب بجامعة بشار .

وقد أسفرت الدراسة على أهم النتائج التالية:أن الطلبة الذين لديهم نمط تفكير إيجابي فهم يتميزون بتقدير ذات مرتفع أما الطلبة ليس هناك فروق دالة إحصائيا في نمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى عينة من الطلبة تعزى لمتغير الجنس والتحصيل الدراسي الأكاديمي .

❖ **الدراسات التي تتعلق بالتوافق الدراسي :**

دراسة **اليامنة مزيان** " الدافع المعرفي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالمسيلة 2015 ،واستهدفت الدراسة من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين الدافع المعرفي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة،وتم استخدام المنهج الوصفي الملائم للدراسة ،وتألفت عينة الدراسة من 111 تلميذا وتلميذة،وبعد تطبيق مقياس الدافع المعرفي من إعداد وفاء محمود دعوس ومقياس التوافق الدراسي من إعداد شقورة عبد الرحيم شعبان .

وقد أسفرت نتائج الدارسة :

- لا توجــد علاقة بين الدافع المعرفي والتوافـق الدراسي.
- توجد علاقة بين دافع حب الاستطلاع والتــوافق الدراسي.
- لا توجد علاقة بين الاكتشاف والتــوافق الدراســي.
- لا توجــد علاقة بين طرح الأسئلة والتوافق الدراسي.

1- دراسة محمد يوسف أحمد راشد": التوافق الدراسي والشخص الاجتماعي بعد توحيد المساواة في مملكة البحرين 2011 ،استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية والمقارنة بين الذكور والإناث واشتملت عينة الدراسة 203 طالب و 90 تلميذ و113 تلميذة وتم تطبيق استيبانة من إعداد الباحث .

وقد أسفرت النتائج التالية :

- وجود علاقة بين التوافق الدراسي والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين.
- وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصــالح عينة الإناث.

2-دراسة عنو عزيزة 2009:

هدفت الدراسة إلى فحص الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي على عينة مكونة من 800 تراوحت أعمارهم بين15 و17 سنة شملت الذكور والإناث من تلاميذ المرحلة التعليمية بالجزائر العاصمة، ولذا تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لدراسة المتغيرات عن طريق تطبيق مقياس الحالة النفسية للمراهقين والراشدين ومقياس التوافق الدراسي .

وقد أسفرت نتائج الدراسة على:

وجود فروق دالة إحصائيا لمختلف الأبعاد الصحة النفسية والتوافق الدراسي (عنو ،2009)

3-دراسة الأندبيجاني 2009

استهدفت الدراسة قياس الفروق الفردية بين الموهوبين والعاديين في استخدام أجزاء المخ حل المشكلات والتوافق الدراسي وكذلك قياس العلاقة بين استخدام أجزاء المخ وحل المشكلات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة مكة وتعد عينة التلاميذ الموهوبين عينة قصدية كلية إذ بلغ عددها146 التلاميذ العاديين 109 تلميذ ،وقام الباحث بإعداد مقياس حل المشكلات وتبنى مقياس التوافق الدراسي من مراد 1988

وأسفرت نتائج الدراسة :

وجود علاقة سالبة بين درجات التوافق الدراسي ومن الجزء الأيسر من المخ وموجبة غير دالة مع كل من الجزء الأيمن والتكاملي المخ لدى التلاميذ العاديين .

4-دراسة محمود الزيادي 1964

هدفت الدراسة من خلال التوافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات لطلاب الجامعة لوضع مقياس موضوعي مقنن له بالنسبة لطلاب الجامعة ،كما هدفت إلى دراسة العوامل التي تعيق التوافق وتلك التي تساعد على نمائه .

تكونت عينة الدراسة من 283 طالبا حيث استخدم الباحث الأدوات التالية في دراسته مقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحث واختيار لمستوى الطموح إعداد **كامليا عبد الفتاح** واختبار الذكاء العالي من إعداد محمد خيري.

وأسفرت نتائج الدراسة

- وجود علاقة دالة إحصائيا في التوافق بين طلاب السنتين الأولى والثانية وطلاب السنتين الثالثة والرابعة لصالح الآخرة
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق ومستوى الطموح .

كلما زاد التوافق الدراسي اختلفت الاضطرابات السيكوسوماتية

5-دراسة نعيمة جاري 2014:

حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعلم كنمط من أنماط معالجة المعلومات بدافعية الإنجاز والتوافق الدراسي ،طبقت الدراسة على عينة متكونة من 30 تلميذ من سنة الثانية ثانوي

وقد أسفرت نتائج الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية باختلاف أساليب التعلم
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير الجنس والتخصص .
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير الجنس والتخصص .
- كما توصلت إلى وجود فروق ذات إحصائية في مستوى التوافق لدى تلاميذ الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص .

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة والتي اقتصرت على الدارسات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها وهي تلك الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي من جهة والتوافق الدراسي من جهة أخرى ،والدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين ،ويمكن عرض الملاحظات على تلك الدراسات على النحو التالي من حيث مكان إجراء الدراسة :تختلف كل الدراسة على الأخرى من حيث زمان ومكان أجزائها فبالنسبة لمتغير التفكير الايجابي أجريت في بلدان عربية مثل دراسة إبراهيم خليل العبيدي(2013)بجامعة بغداد ،ودراسة زياد بركات فكانت سنة(2006)بجامعة القدس،وأما دراسة دعماش خديجة(2013)وفردوس شيبي(2015)بجامعة الاغواط ودراسة حنان عبد العزيز بجامعة بشار،وأما الدراسات الأجنبية فكانت دراسة مونور(2004)في أمريكا ودارسة انتوني (2002)ودراسة ريج هلهيمر (2001)،ودراسة ربيكا (2003)ودراسة جودهات (1999)فهي أيضا بالنسبة للمتغير التوافق الدراسي.

وجدت دراسات عربية مثل دراسة اليامنة مزيان (2015)بجامعة المسيلة ودراسة محمد يوسف احمد راشد بجامعة البحرين ودراسة عنو عزيزة (2009) بالعاصمة ودراسة الاندبيجابي (2009) بجامعة مكة ودراسة محمود الزيادي (1964)ودراسة نعيمة جاري (2014).

من حيث نوع العينة:

هناك تباين عدد أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسات السابقة فقد كانت اصغر عينة في متغير التفكير الايجابي هي دراسة ريج ودهلهير بحيث بلغت (23)طالب ثم دراسة فردوس شيبي بلغت (82)طالب ثم دراسة دعماش خديجة بلغت (127)طالب ثم دراسة إبراهيم خليل العبيدي ودراسة زياد بركات فكانت كلاهما قد بلغت (200)طالب ودراسة ربيكا بلغت (284)طالب واكبر عينة مونر بلغت (480)طالب ،أما بالنسبة لمتغير التوافق الدراسي فبلغت دراسة اليامنة مزيان (111)تلميذ ودارسة محمد يوسف لحمد راشد بلغت عينة (203)طالب ودراسة الابدبيجابي قد بلغت

(146)تلميذ ودراسة محمود الريادي بلغت (283)طالب ودارسة نعيمة جاري قد بلغت (30)تلميذ وعنو عزيزة قد بلغت عينة (800)تلميذ.

من حيث أدوات الدراسة:

لقد اختلفت بعض الدراسات من حيث نوع الأداة المستخدمة فقد استخدمت تخص الدارسات حول متغير التفكير الايجابي أداة بحتها من إعداد طالب نفسه وكدراسة إبراهيم خليل العبيدي ودراسة يادبركات،وكذلك دراسة استخدمت مقياس إبراهيم عبد الستار،أما متغير التوافق الدراسي فأغلبية الدارسة استفادة م.ن مقياس التوافق الدارسي من قبل يوجمان وبعض الأخر تم تطبيق الاستبانة من إعداد الباحث.

من حيث النتائـــج :

اتفقت كل الدراسات العربية والأجنبية القديمة منها والحديثة والتي تناولت متغير التفكير الايجابي على وجود علاقة طردية موجبة بين التفكير الايجابي ومجموعة المتغيرات مثل التوافق الدراسي، سمة التفاؤل والتشاؤم ،واتفقت كل الدراسات كدراسة التفكير الايجابي في ضوء المتغيرات الديموغرافية والاكاديمة (التخصص، والجنس) على عدم وجود تأثير للمتغيرات على التفكير الايجابي

اتفقت كل الدراسات العربية والأجنبية ،القديمة والحديثة التي تناولت متغير التوافق الدراسي على وجود علاقة طردية موجبة بين التوافق الدراسي ومجموعة من المتغيرات(الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي والموهوبين) و أسفرت على وجود فروق بين الجنسين .

وعليه تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الإطار النظري والتطبيقي ،كما ساعدت هذه الدارسات والأبحاث في تحديد الأدوات الحالية ،وكيفية تحليل المعطيات من خلال الدارسات السابقة ،مما زاد الاهتمام بموضوع الدارسة وخاصة بموضوع التفكير الايجابي.

الفـصل الثاني

التفكير الايجابي

تمهيد :

1- **ماهية التفكير الايجابي :**
2- **أهمية التفكير الايجابي:**
3- **أبعاد التفكير الايجابي:**
4- **الأساليب الفعالة في تعزيز التفكير الايجابي:**
5- **العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي :**
6- **وجهة النظر حول التفكير الايجابي:**
7- **الوصايا العشر للتفكير الايجابي.**

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن التفكير الايجابي عامل أساسي لعبور جسر النجاح من خلال وضع احتمالات ايجابية لاكتساب مهارات تنسيقه بسهولة ،و التفكير الايجابي في الوقت الحاضر يعد حاجة ضرورية التي تساعد الفرد على تخطي صعوبات حياته والاستمرار بخطى ثابتة والتعامل مع المواقف الصعبة بفعالية ومهارات جديدة لتحسين أداء التفكير الايجابي.

ومن هنا سنعرض في هذا الفصل ماهية التفكير الايجابي وأهميته وأبعاده وبعض من الأساليب الفاعلة وبعض النظريات المفسرة .

1- ماهية التفكير الايجابي:

1-1 التفكير الايجابي لغويا:

(ذكر من الأمر) :مبالغة في فكر وهو أشيع في الاستعمال من فكر وفي المشكلة أعمل عقلة فيها ليتوصل إلى حله فهو مفكر (ضيف ،2004 ،698) .

- وحسب ابن منظور (فكر) الفَكْرُ والفِكْرُ إعمال الخاطر في الشيء قال سيبويه ولا يجمع الفِكْرُ ولا العلم ولا النظر قال وقد حكي ابن دريد في جمعه أفكارا والفكرة كالفِكْر،وقد فكر في الشيء لقوله "وقد ذكر في الشيء الخ) فإنه ضرب في المصباح وأَفْكَرَ فيه وتَفَكَّرَ بمعنى ورجل فكير مثال فسيق وفيكر كثيرا لفكر الأخيرة عن كراع اللبث التفكر اسم التفكير. (ابن منظور ،5،1300)
- وتعرفه"دعماش" أنه قدرة نظرية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر ،كما أنها مهارة يمكن تعلمها واكتسابها ،وهو استخدام الجوانب الايجابية والتحكم فيها لتحقيق الذات وبلوغ الأهداف،كما أنه مجموعة من الاستراتجيات الايجابية في الشخصية التي من شأنها أن تقود إلى النجاح والسعادة وطيب الحياة (دعماش، 2016، 157) .
- **وتقول وفاء محمد مصطفى:** لأن التفكير الايجابي أن يستخدم الفرد قدرة عـقله البـاطن(عقله اللاوعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ أماله وتحقيق أحلامه(وفاء مصطفى، 2003، 29) .
- **يعرفه محمد جهاد جمل (2001)**:التفكير بأنه نشاط يستطيع من خلاله الفرد فهم موضوع أو موقف معين أو على الأقل فهم بعض مظاهر هذا الموقف أو ذلك الموضوع (النجار،110،2015)
- **وعرفته (عفراء)** :بأنه المعتقدات والأداء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات بصورة متتالية ايجابية ناجحة (العبيد، 2013 ، 129)
- **–ويعرفه إبراهيم الفقى** :على أنه التفكير الايجابي هو مصدر قوة

2- أهمية التفكير الايجابي:

بحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة ، وهو تفكير بناء توالدي منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفعالية والبناء ،حيث أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت ،فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة ايجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها لأن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الايجابية فسوف نملأه بالأفكار السلبية ، وان الشخص الذي يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وبنظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا ويطلق القدرات التي تحقق الهدف (عيشة علة، 130،2016)

-تبرز أهمية علم النفس الايجابي كذلك من خلال إنه يهدف إلى تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة ايجابية (easterbsook,2004,20)

-ومن هنا ندرك أهمية التفكير الايجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر بطريقة تفكيره ، فإذا اخترت أن تفكر بايجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعفيك من تحقيق الأفضل لنفسك.

-ويرتبط الاتجاه العقلي الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة ومن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن تجعل الإنسان قادرا على تحويل حياته كلها، والطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله وصدق الله العظيم حيث يقول "**إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم** "

(الرقيب، 2008 ،5)

3- أبعاد التفكير الايـجابي :

3-1 التوقعات الايجابية والتفاؤل :

أي التوقعات الايجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل ،وما يتوقعه من نتائج ايجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية

3-2 الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا :

مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي الاجتماعي.

3-3 حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:

أي ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتساب والاضطراب النفسي .

3-4 الشعور العام بالرضا :

الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة وتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم .

3-5 التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:

تبنى أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وأننا مطالبين بتحقيق الاختلاف والنظر له بمنظور ايجابي وتفتح (إبراهيم عبد الستار ،2008 ،105،104) .

3-6 الحكمة والاتزان والمرونة :

أ- الحكمــة :

فهي نظام معرفي يتضمن الخبرة على أساس التعامل البرجماتي والعملي ويتضمن ذلك المعرفة والتقييم للسلوك والهدف ومعنى الحياة (اسبنيول ،ستودينجر،2006 ،41)

ب-الاتزان والمرونة :

وهي تعني القدرة على الانفتاح والاتساع في مواجهة الأزمات ، إن المرونة الوجدانية تعمق التوازن بين الفهم والوجدان ،وكذلك تساعد على حفظ القدرة الإبداعية على حل المشكلات في المواقف الأكثر (عثمان ،2001 ،2009).

3-7 الدافعية والتفاؤل :

أ- الدافعية :

مفهوم افتراضي كامن لدى الشخص يمثل دافعا أو استعداد لدى الفرد للبحث عند النجاح في المواقف ذات الطابع الإنجازي أو التي تتضمن انجازا أو تنافسا لأداء مهمة ما ،وفقا لمحكك معين من الجودة أو الامتياز والدافع في حالة الانجاز يشير إلى الرغبة في الإحساس بالفخر في إتمام عمل ما عندما تدخل هذه الرغبة جزء التحقيق الفعلي ،فإنه يسمى دافعية اعتباره عملية نشيطة لبذل الجهد (حسين،1998 ،58)

ب-التفاؤل:

ينظر الفاعلون إلى فاعلية التفاؤل الذي يمكن تصنيفه ضمن النظريات الخاصة بالتوقعات من زاوية تأثير الاعتقاد الشخصي على السلوك (عسكر، 2000،ص149)

3-7 تقبيل الذات وتطويرها:

هو ملمح مفتاحي للشعور بالوجود الأفضل ،وهو أن يكون عند الفرد اعتبارا ايجابيا بذاته ،قائم على وعي الفرد بصفاته الايجابية وبصفاته السلبية ويتقبلها ،لأن تقبيل الفرد لجوانب فشله

ملمح رئيسي في أن يكون متفردا على نحو كامل ويشير" اريك اريكسون 1959" إلى تكامل الأنا وهو أن يتجه الفرد إلى السلام والتقبل مع الانتصارات وخيبات الأمل معا في حياة الفرد الماضية وهذا التقبيل القوي للذات يعين على تقييم الذات والواعي بأوجه الفشل الشخصية وجوانب النصر والحب والحنان تقبل عيوب الذات (معمرية ،2010 ،60)

3-8 الذكاء الوجداني:

يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية الوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ،ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات (شيبي ،2015 ،29)

3-9 تقبيل غير مشروط للذات:

الايجابيون من الناس لا ينجحون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم الشجاعة مالهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح.

3-10 المجازفة الايجابية:

يتسم الايجابيون بقدرات أعلى من حيث حبب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض ،ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات الايجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة (إبراهيم عبد الستار ،2008 ،113،114)

4- أساليب فاعلة في تعزيز التفكير الايجابي:

لتعزيز منهاج التفكير الايجابي لابد للمعلم أن يستخدم أساليب تربوية فاعلة ، ويمكن إجمال أبرزها كما جاء في الكتاب والسنة على النحو التالي:

4-1 الحوار الفعال:

يعد الحوار وسيلة لإثارة التفكير وإنمائه ،واتخذ القرآن والحديث النبوي من الحوار لتعليم المسلم وتوجيهه ،وغرس العقائد الصحيحة .

4-2 ضرب الأمثال:

لم تقتصر الأمثال القرآنية على إرواء الحاجة الإنسانية الملحة إلى البرهان والجدل ،بل عملت على توجيه هذه الحاجة وتربية الإنسان على أن يجادل في سبيل الوصول إلى الحق.

(السر ، 42،39،2014)

4-3 أسلوب التعلم التعاوني :

ولقد حث الله عز وجل على هذا النمط من التعليم التعاوني ومن ذلك قوله تعالى" ﴿ **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ** ﴾ "المائدة: 2"

4-4-أسلوب التشجيع والتحفيز :

إن التحفيز والتشجيع هو منهج رباني ورد ذكره في العديد من آيات القرآن الكريم وهو من أصول التربية قديما وحديثا وهو سر التمييز والارتقاء

4-5 أسلوب الموعظة والإرشاد:

ويتبين أن التفكير الايجابي هو عبارة عن منظومة تتكون من عدة عناصر ومقومات ومهارات واتجاهات ذات العلاقة التكاملية الثانوية لتعزيز مناهج التفكير الايجابي ثم استخدام أساليب تربوية فاعلة يفترض أن يلم بها المعلم ويتقن استخدامها مع الطلبة كما جاء في الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة (علي واعر ،2018 ، 37) .

5- العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

هناك عدة عوامل تؤثر ففي التفكير بشكل عام ، وعملية التفكير الايجابي بشكل خاص ،لأن جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبنى أساسا على الأفكار الموجودة في داخل العقل سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخليا ،وأهم هذه العوامل هي:

- الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل والضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.
- البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية .
- الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف .
- التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى الثقافة في محيط الفرد .
- استخدام المهارة الذاتية في إعادة تنظيم الاستراتيجي للتفكير .
- امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي ايجابي ويجعله أكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين ،أما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير آمن وغير مطمئن وأقل ميلا لتحدي الأفكار .
- قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي.
- تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الايجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الايجابي (علة ، 2016 ، 132).

6- وجهات النظر حول التفكير الايجابي :

1-6 نظرية " فرويد" حيث يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وان التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت عقدة نفسية ،والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية ، فالفرد المتفاءل تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا أي الذي يشجع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين أما إذا أحبطت اللذة فإن

الشخصية ستتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني(العبيدي، 2016 ،134)

6-2 نظرية التفاءل المتعلم :

يؤكد"مارتن سليحمان"أن التفاؤل وكذلك التشاؤم يعملان وأنهما أسلوبان في التفكير وتفسير الوقائع والأحداث،وهي الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وفرصنا ومكانتنا في حياة أن طبيعة الحية التي نعيشها تفرض على الإنسان اليوم دافعة يشعره بأنه لا يستطيع أن يغير الكثير مما يجعله ضحية سهلة للتشاؤم ،كلها تؤثر في الدماغ تأثيرا عجيبا في أنها تقيد تركيبه وتكوينه وطريقة عمله ،فعلى قدر ما تحدث عملك حديثا ايجابيا على قدر ما ينشط ويعاد تشكيله ليعطيك أفكارا ايجابية ونشاطا وطاقة والعكس صحيح.(route education, 2018,1106)

6-3 المنظور الإنساني :

من منظور التيار الإنساني "ماسلو وروجيوز" يؤكدان على الطبيعة الإنسانية طبيعة ايجابية خلافة تسعى للنمو ،فالإنسان يولد مزود بالحب والارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة (علة ،134،2016).

6-4 المنظور المعرفي:

وتقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وأرائهم ومثلهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض ومن بين النماذج مايلي :

-**البرت اليس** :حيث أن التفكير والانفعال الإنساني ليسا بعملتين متباينتين وغنما يتدخلان بصورة ذات دلالة هو أن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جدا وان السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عاطفته .

5-6 **نموذج "كير كجار" (2005)** :حيث حيث قسم التفكير الايجابي إلى ثلاث مجموعات متشابكة

أ- **المعرفة الداخلية:**وذلك أن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي ،هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية ،وأن معرفته الداخلية ينقيه مركزا على الهدف ،ومع الهدف يجيء الفرض.

ب-**الأيمان** :ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الايجابي عند ثقة في الطبيعة والعالم الإلهي ،والروحانية هي تجربة شخصية بشيء مقدس ويشق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم .

ت-**العلاقات الشخصية المؤثرة** :بحيث التفكير الايجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا أقرباء أو أصدقاء (علي واعر ، 2018 ،40).

7- الوصايا العشر للتفكير الايجابي :

وتتمثل هذه الوصايا حسب الفقي إلى:

1-الرغبة المشعلة

2-القرار القاطع

3-الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية

4-السكون والتأمل اليومي

5-التنمية الذاتية

6-التأكيدات المتضامنة

7-الوقت الايجابي

8-تحديد الأهداف

9-الإدراك الواعي

10- تحمل المسؤولية (الفقي، 2007 ،22)

خلاصة الفصل:

يتضح من خلال عرض هذا الفصل أن التفكير الايجابي مصدر قوة لأنه يساعد على التفكير في الحل حيث تزداد المهارة والثقة والقوة ،وأيضا مصدر حرية ستحرر من المعاناة والآلام ،وإذا كان التفكير سلبيا يؤدي الى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة .

وبالتالي عند الوصول إلى الحل المناسب للتفكير الايجابي نحو الذات ونحو الآخرين فيساعد الفرد في تكوين بناء الشخصية قوية وتتأقلم مع الظروف الحياة .

الفـصل الثالث

التوافق الدراسي

تمهيد :

1- مفهوم التوافق :

2- أنواع التوافق :

3- مفهوم التوافق الدراسي:

4- بعض النظريات التوافق الدراسي:

5- مظاهر التوافق الدراسي:

6- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

7- دور المرشد في تحقيق التوافق الدراسي:

خلاصة الفصل

تمهيد:

لا شك أن للتعلم أهمية كبيرة في حياة الإنسان وهو ضروري لتعديل سلوك فرد ،وعلى هذا الأساس يحقق الرفاهية في الحياة، حيث يسعى الإنسان دوما إلى إشباع حاجاته ودوافعه وحل مشاكله اليومية وفق قدراته الخاصة، واعتبارا لمعايير اجتماعية مقبولة وأساليب معقولة قاصدا بذلك إقامة التلاؤم والانسجام بينه وبين نفسه ومع بيئته بمختلف مكوناتها ومجالاتها وصولا إلى أعلى المستويات من التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه .

والتوافق الدراسي الذي يعتبر من أهم أنواع التوافق ومن أهم الموضوعات التي حازت على اهتمام في البحوث النفسية والتربوية .

وهذا ما يجعلنا أن أنتطرق إلى تعريف التوافق الدراسي بصورة عامة و التوافق الدراسي على وجه الخصوص .

1- مفهوم التوافق:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة، وعلى هذا الأساس تتعدد التعريفات التي قدمت للتوافق ،وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ،ومن هنا نوضح مفهوم التوافق الدراسي فيما يلي :

التوافق :

بمعناه هو حالة توازن وتوافق بين الفرد وبين بيئته ،وبين عمليات والوظائف النفسية للفرد الناشئة عن خفض أو إزالة التوتر الناتج عن حاجة أو دافع دون الوقوع في الصراع ،والحياة النفسية سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المعقد الذي ينتج عن حاجاته ودوافعه وقدراته (انتصار يونس ،1993 ،ص334)

- ويعرفه إسحاق جامع (1999) التوافق بأنه حالة نفسية معينة يصل إليها الفرد نتيجة علاقة التوازن والانسجام المستمر مع البيئة المدرسية المتمثلة في العلاقات الاجتماعية في النشاط الاجتماعي والاستثمار المجيد لأوقات الفراغ وإتباع الطرق الصحيحة في الاستذكار والاتجاه نحو مواد الدراسة والعمل المدرسي (إسحاق جامع، 1999 ،ص44).

- التوافق:

يرى مدحت عبد الحميد :التوافق هو الشعور النسبي بالرضا والإشباع الناتج عن حل الصراعات للفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة .

(عبد الحميد عبد اللطيف ، 1999 ،ص42)

أما حامد عبد السلام زهران فيعرف التوافق : بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل ،حيث يحدث التوازن بين الفرد والبيئة.

(حامد عبد السلام زهران ،1995 ،ص28)

-**والتوافق:** هو هدف أساسي من أهداف الإنسان ،فحين يسع بدافع معين أو يتعرض لمثير ما ،فإنه يقوم بنشاط يؤدي إلى إشباع هذا الدافع أو الاستجابة لهذا المثير ،وإذا ما فشل في تحقيق ترتيب على ذلك القلق والاضطرابات .

(أيوب سيحمي،1994 ،ص17)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن التوافق هو إشباع ذلك الدافع أو الحاجة التي يحققها الإنسان مع الأفراد والبيئة المحيطة به وفق قدراته الخاصة من أجل حل مشاكله اليومية وصولا إلى تحقيق التوافق (توازنه) مع نفسه ومع مجتمعه الذي يعيش فيه .

2- أنواع التوافق:

وقد أشار العلماء إلى أنواع مختلفة للتوافق ،غير أنها تندرج تحت نوعين أساسين وهما:

2-1 التوافق الذاتي:

ويقصد به العمليات التي تحدث داخل الفرد وشعوره إرادته ليحصل على التوافق والتلاؤم بين رغباته وحاجاته من جهة،وقيم المجتمع واعتباراته من جهة أخرى(جمال الدين الألوسي،1991 ، ص17)

2-2 التوافق الاجتماعي:

ويقصد به التعديلات التي يجريها الفرد على سلوكه من أجل تحقيق الإشباع السليم للحاجات الاجتماعية، وتحقيق متطلبات ، وبناء صلة سوية مع البيئة التي يعيش بها الفرد ،كما أنه فهم واستيعاب للعلاقات الاجتماعية القائمة بالموقف دون تحريف أو زيادة أو نقصان وتقديم انفعالات لتحسين التصرفات.

(محمد مصطفى أحمد ،1984 ،ص09).

2-3 التوافق الدراسي:

إن الدراسة هي مؤسسة تربوية اجتماعية ،لها مضامين وأسس وقوانين ،يتطلب من المراهق تجسيد التوافق ،وبالتالي تحقيق النجاح الدراسي ،والخروج بالتلميذ إلى العالم الاندماج مع الوسط المدرسي من أساتذة ومعلمين...،لكي يصبح عضوا نشيطا وفعالا في هذا الوسط الذي يمكنه من تحقيق ذاته جسميا وعقليا واجتماعيا وعاطفيا ،ويصبح له مكانة تأثير وتأثر في هذا الوسط إلى جانب ذلك تعمل على تنمية استعداداته وقدراته إلى أقصى حد مستطاع ،ومن بين مظاهر التلاؤم الوقت ،الانتباه ، المشاركة ،القيام بالواجبات المدرسية .

-وتعرفه "صباح باقر" (1976) على أنه " مدى توافقه نحو الدراسة وتوافقه مع النظام السائد ونحو المنهاج المقرر والتفاعل مع ذلك وبمدى اعتماده على نفسه دون مساعدة الغير في توجيهه وتوجيه سلوكه وفي اختيار الخطط "

(عبد الحميد عبد اللطيف ، 1990 ،ص93) .

2-4 التوافق الشخصي:

تعددت المفاهيم لهذا المصطلح ،إذ يرى مصطفى فهمي " البعد السيكولوجي للفرد هو عبارة عن مجموعة من الدوافع والحاجات والانفعالات والعواطف والعقد النفسية التي تدفع الفرد على القيام بالنشاط الاجتماعي.(مصطفى فهمي ،1987 ،ص34).

ويرى عباس محمد عوض" أن التوافق الشخصي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وميولاته المتنازعة توفيقا يرضاه جميعا ، إرضاء منزها، ونستنتج من خلال تعريف عباس عوض ومصطفى فهمي أنه مدى اعتزاز الطالب بإجابته وثقته بنفسه واعتمادا عليها في مواجهة أمور حياته ،وحل مشاكله الدراسية والنفسية وتفاؤله بمستقبل حياته .

وخلاصة القول أن يصبح الفرد راضيا عن نفسه وواثقا منها بعيدا عن الصراعات النفسية المتوترة بمشاعر القلق والخوف والتوافق الشخصي يظهر في الانفعال لوجود دوافع توجيهه إلى مختلف الوجهات مما يؤدي إلى الثبات والصمود حيال الأزمات والشدائد التي يواجهها في حياته

2-5 التوافق الاجتماعي:

اختلفت الآراء في تحديد البعد الاجتماعي للتوافق فنجد" مصطفى فهمي" يعبر عنه أنه قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية ويتضمن كل الجوانب المحيطة به من أسرة والعمل و المدرسة.....

كما يعتبره فؤاد السيد إلى أنه مرونة الفرد في تغيير مختلف أنماط سلوكه حتى يتلاءم بينما يحدث في نفسه من متغيرات مختلفة ، ومن خلال ذلك فان عملية التوافق الاجتماعي تستلزم الانضباط لأخلاقيات المجتمع ،وبالتالي تصبح قواعد في حياته اليومية التي من شأنها أن تحدد سلوكه داخل الجماعة وخاصة في مرحلة المراهقة التي تحقق له الراحة والاطمئنان وباختصار يعرف "أولمان" التوافق الاجتماعي أنه تلك المتغيرات الضرورية لمواجهة متطلبات المجتمع ومواقف العلاقات الشخصية (كمال الدسوقي، 1979ّ ،ص387)

2-6 التوافق البيولوجي:

يشترك " لونس" و"شرين" في القول أن الكائنات المائية تميل إلى التغيير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها ،ذلك أن تغيير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك أي أن التوافق هنا إنما عملية تتم بالمرونة والتوافق المستمر عن الظروف المتغيرة ،وترى "مكني " أن الشخص الميت هو الفرد الوحيد المتوافق توافقا كاملا وذلك أن الحاجات البيولوجية والاجتماعية إنما هي دائمة التغيير بالإضافة إلى أن قدرة الإنسان محدودة ولا يستطيع إرضاء كل الحاجات إذن فعملية التوافق عنده هي عملية مستمرة ومتصلة وعلى هذا فان الإنسان لا يمكن أن يصل إلى حالة التوافق الكامل.

(عباس محمود عوض، 1996 ،ص36)

3- مفهوم التوافق الدراسي:

يعرفه الشاذلي :أن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على بعدين :بعد عقلي وبعد اجتماعي فهو يتوافق على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية من خلال تعامل التلميذ مع المدرسين والأنشطة اليومية والتعليمية (عبد الحميد الشاذلي ،2001 ، ص53)

يعرفه أركووف :أن التوافق الدراسي بأنه عملية التي تتم بموجبها إقامة علاقة جيدة مع المحيط المدرسي من أساتذة وزملاء ،كما يتضمن الاتجاه الايجابي نحو المدرسة وتنظيم الوقت وطريقة الاستذكار (أمون العبس، 2001 ،، ص35)

يرى محمود عباس عوض :أن التوافق الدراسي هو قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي ،ومن ثمة تمكنه من عقد علاقات مثمرة بينه وبين أساتذته وأصدقائه ومشاركته في مختلف الأنشطة والرياضية والثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي ،وبالتالي ينظم وقته ويوقف بين أوقات الدراسة والترفيه، فيحقق توافقه وهدفه من الدراسة

(محمود عباس عوض،نفس المرجع السابق ،ص36) .

ويرى الشربيني :أن التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين المحيط المدرسي من جهة أخرى ،بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي ،وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي والرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها ، والقيام بما مطلوب منه على نحو المنظم والمنسق.

(بوصفر ،2010 ،ص76)

يرى الدسوقي: أن التوافق الدراسي شأنه شأن كل توافق آخر هو عملية تغيير وتغيير والدارس في هذا الموقف أكثر من أي موقف توافقي آخر وكان عليه دائما التغيير لا أن يغير.

(الدسوقي ، 1975 نص341)

كما يعرفه " محمد الجاسم" بأنه يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتوافق بين المعلم والتلميذ بما يهيء للآخرين ظروفا أفضل للنمو السوي معرفيا وانفعاليا واجتماعيا مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عند بعض التلاميذ (ميدون ،2014 ،ص109).

عليه نستخلص أن التوافق الدراسي هو عملية دينامكية مستمرة ومتصلة بينه وبين محيطه المدرسي من زملاء وأساتذة وذلك هدف قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي وعليه تحقيق النجاح والتفوق.

4- بعض النظريات المفسرة للتوافق :

4-1 النظرية النفسية:اعتقد فروي دان التوافق الشخصي غالبا ما يتكون لا شعوريا أي أن الأفراد لا يتعدون الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم ،فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع متطلبات النمو بوسائل مقبولة اجتماعيا وان السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الأنا والقدرة على الحب ،أما يونغ فقد اعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف .

وقد أشار إلى ذلك اريكسون أن الشخصية المتوافقة لا بد أن تتمتع بما يلي : الثقة والاستقلالية والتوجه نحو الهدف والتنافس والإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب (عبد الحميد مدحت، 1999،ص88).

4-2: **نظرية التحليل النفسي:** وترى أن التوافق السوي يتحقق عندما يكون الأنا بمثابة المدير المنفذ للشخصية أي أن الفرد الذي يسيطر على كل من الهوى والأنا أعلى ويتحكم فيها ويدير حركة التفاعل مع العالم الخارجي.

4-3:النظرية المعرفية: يحدث التوافق للفرد إذا كانت أساليب تفكيره منطقية وعقلانية لأن الأحداث في حد ذاتها لا تسبب الاضطراب ،وإنما طريقة فهمنا لهذا الحدث وإدراكنا له هي التي تكون سببا في سوء التوافق ،وهذا ما أكده بيك أن الناس يضطرون ويعانون من المشكلات

النفسية ليس بسبب الأشياء والأحداث في حد ذاتها ،بل بسبب طبيعة وأسلوب تفكيرهم إزاء هذه الأشياء والأحداث .

ويؤكد كيلي kelley أن أي إنسان يعتبر عالما ويقصد بهذا أن كل فرد يعتنقه عدد من التصورات عن نفسه وعن الآخرين وعن الأشياء المحيطة به ،ويعتبرها فلسفة حياة خاصة به ، وهذه الفلسفة هي التي تتحكم في مستوى التوافق وللفرد إذا كانت هادفة وواقعية ومنسقة فإنها تحقق لصاحبها التوافق مع نفسه ومع الآخرين ،وكلما كانت مشبوهة وغير واقعية أو غير منسقة فإنها تسب الاضطراب النفسي للفرد (حواس خضرة ، 2012 ،،ص291 -341) .

4-5 النظرية السلوكية:

فإن نمط التوافق وسوء التوافق بعد مكتسبه، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد وسلوك التوافق يشمل الخبرات التي تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديد الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم .

ومن المبادئ العامة ونركز على أن سلوك الإنسان متعلم وان الإنسان تعلم السلوك السوي والغير السوي والسلوك المتوافق والذي يدل على سوء التوافق استنادا لمبدأ المثير والاستجابة

فكل سلوك مثير وإذ كانت العلاقة بينهما سلمية كان السلوك سلميا .

(سفيان تبيل ،2004 ،ص 186).

4-6 **نظرية علم النفس الإنساني :** ويشير روجوز أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعتبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم يتعلق بسلوكياتهم غير منسقة مع مفهوم عن وذاتهم ويقرر روجوز أن المعايير التوافق تكمن في ما يلي :

- الإحساس بالحرية
- الثقة بالمشاعر عن الذاتية
- قبول الذات
- الاستقلال الذاتي
- الانفتاح على الخبرة

أما عن ماسلو عدة معايير لتحقيق التوافق وتتمثل :

- إدراك الفعال للواقع .
- قبول الذات
- التلقائية .
- التمركز حول المشكلة .
- نقص الاعتماد على الآخرين .
- الاستقلال الذاتي
- استمرار تحديد الإعجاب بالأشياء أو تقديريها.

4-7 المدرسة الإنسانية:

وترى المدرسة الإنسانية أن مفهوم الذات الايجابية تعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي وتقبل الذات يرتبط بتقبل وقبول الآخرين ،ويعد عاملا أساسيا في تحقيق التوافق ،في حين أن مفهوم الذات السلبية تعبر عن عدم التوافق لدى الفرد ،كما أن تطابق مفهوم الذات المثالية .

(عبد العزيز السنبل ، 2005 ، ص43)

5- مظاهر التـــوافق الدراسي:

5-1 الاتجاه الايجابي نحو الدراسة:

الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي ويرى فيها متعة كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة .

5-2 العلاقة بالمدرسين :

الطالب المتوافق دراسيا هو الذي يحترم مدرسيه ويقدرهم ويقدر الدور الذي يقومون به كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويساهم ويتحدث معهم ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بهم .

3-5 العلاقة بالزملاء :

الطالب المتوافق هو الذي يقيم علاقات مع زملائه أساسها الود والاحترام المتبادل مع زملائه داخل وخارج المدرسة ،كما أنه يبدي اهتماماتهم ويساعدهم في حل مشاكلهم الدراسية والشخصية

4-5 تنظيم الوقت:

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

5-5 طريقة الدراسة :

الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقا مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المواد الدراسية التي يدرسها ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات ،كما أنه قادر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها في أثناء المراجعة .

-نستخلص أن أهم الخصائص التي يظهرها الطالب المتوافق دراسيا تتمثل في علاقة الود والاحترام والتقدير والمساعدة التي تجمع بين الطالب وأستاذه أو بين الطالب وزملائه إلى جانب إعطاء أهمية متساوية لكل المواد والمقررات الدراسية هذا بتنظيم الوقت وفن المراجعة هادفة وفعالة وتخصيص وقت للترفيه والنشاطات الثقافية لأن نتائج التوافق الدراسي تظهر بتميز الطالب بمردود جيد أو حصوله على نتائج مشرفة .(شقورة ، 2002)

ومن بين أهم مظاهر التوافق الدراسي :كما عرفه الريادي التوافق الدراسي بأنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مود دراسية والنجاح بها يحقق التوالم أو تلاؤم بينه وبين المدرسة ،وتتمثل هذه المظاهر في :

- يتمتع بصفات سلوكية ودراسية توافقية .
- يركز انتباهه في جميع حواسه باتجاه المعلم .
- يتميز بالهدوء والتركيز داخل القسم .

- يحضر جميع مستلزمات الحصة الدراسية
- ينفذ تعليمات معلمه .
- يحاول عدم التغيب في الدروس.
- يعتمد على نفسه في الامتحان .
- واثق من نفسه ومعلوماته .
- متوافق نفسيا واجتماعيا ودراسيا .
- له صدقات ناجحة وسليمة داخل وخارج الصف الدراسي.

(زبيدة بن دومة ، 2011، ص61) .

6- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي :

يتأثر التوافق الدراسي للطالب بعدة عوامل وتنقسم هذه الأخيرة إلى أقسام هي :

6-1 العوامل الذاتية:

وهي عوامل متعلقة بذات التلميذ المراهق وتشمل العوامل النفسية والجسدية .

أ- **العوامل النفسية:** تعتبر هذه المؤثرات الداخلية في نفسية التلميذ لها مكانة عميقة وخاصة في عملية التوافق الدراسي،إذ تؤكد أغلب البحوث النفسية والسيكولوجية أن طاقة التلميذ وتوفقه منسجمة انسجاما بليغا مع قدراته على التوافق اتجاه نفسه ومع غيره ،ذلك أن اضطراب الاتزان النفسي للتلميذ أو ضعف الثقة بالنفس وسيلة إلى الكسل والخمول نتيجة كثرة الإحباطات النفسية التي يجدها التلميذ في بيئته المنزلية أو المدرسية .

(محمد سلامة توفيق قداد ، 1973 ،ص14)

ب- **العوامل الجسدية:** إن صحة التلميذ المراهق لها تأثير أو اثر في أهمية توافقه في المدرسة ،إذ أثبت علماء النفس أن ضعف القدرة العقلية العامة تؤدي إلى تأخر مستوى الذكاء فبعض التلاميذ المتعرضون لإصابات مرضية كضعف السمع والبصر التي لها تأثير في عملية التعليمة

ولخص الدكتور" جمال صقر" العوامل الداخلية المساعدة على سوء التوافق بالنسبة للتلميذ هي عدم كفاية الوظائف العقلية وعدم كفاية الوظائف الجسمية وعدم كفاية في الوظائف الوجدانية.

6-2 العوامل المدرسية:

أ- **الإدارة المدرسية** :تعتبر إدارة المدرسة هي الخلية الأساسية في المدرسة ،فهي محطة تواصل بين المعلمين والتلاميذ والأولياء ،ولذلك وجب على غدارة المدرسة أن تواجه كل حالة من الحالات ودراستها في ضوء الخلفية الكلية للتلميذ في علاقة المدرسة ووضعيته الاجتماعية تسيطر على المناخ الايجابي السليم ويشعر التلميذ فيها بارتياح لحضوره إليها و ذلك يساعده على تفعيل الرعاية و الاهتمام.

ب-شخصية المعلم:شخصية المعلم ليس مفهومها مرتبط بما يملكه من معارف و تحكم في المادة العلمية التي يدرسها و هي ليست استبداده و سلطته في الفصل بل تتبع شخصية المعلم الحقيقي من العمل على إنماء الحرية والتمتع بروح التفاهم بينه و بين تلاميذه ،فلكي يقوم المعلم بدوره على أحسن وجه يجب ان تتوفر فيه الصحة النفسية و التوافق النفسي في حياته التعليمية و الاجتماعية لان المثل يقول:"فاقد الشيء لا يعطيه" و لهذا لا يقول مصطفى خليل :"يجب لن يكون مؤمنا بالرسالة التي يؤديها وإن يحسن معاملاته اتجاه تلاميذه لكي يحقق لهم القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي بالإضافة إلى العناية بالجانب التحصيلي التحصيل العلمي الأكاديمي. (مصطفى خليل،1983،ص128)

ج-العلاقة بين التلاميذ:تعني بذلك تلك المواقف و الميولات و المعاملات أو بصورة أخرى الجو السائد داخل القسم بين المعلم و التلميذ ،فالتوافق السليم مرهون بتلك العلاقة الحسنة القائمة على التفاهم و الانضباط و الاحترام المتبادل و قد عبر عنه مصطفى فهمي بقوله :"إن لفصول التحصيل عند المراهقين في مواقف كثيرة يكمن وراءه عامل أساسي هو عدم تمكن المراهق من الوصول إلى التوافق المناسب أمام الظروف التي تحيط به"

(مصطفى فهمي ،المرجع السابق،ص36)

3-6 العوامل الخارجية:

ا-**الأسرة:**الأسرة هي الخلية التي تسمح للطفل بالنمو النفسي السليم ،حيث أنها العامل الأول من ناحية تأثيرها على شخصيته في تكونها و تبلورها ،فالأسرة التي لها العلاقات حسنة وتمتاز بالتفاهم بين أفرادها تسمح للطفل بتكوين شخصية قوية وسليمة يقول" فوزي محمد " "،كما أن إتباع الأسرة الأساليب التنشئة الخاطئة في تربية الأبناء يؤدي إلى اضطراب شخصيتهم وعدم نموهم نموا كاملا "

(فوزي محمد جبل، 2000،ص377)

ب-المجتمع: إن الوسط الخارجي لها تأثير كبير في نفسية الأطفال والتلاميذ، ونلاحظ هذا واضحا في معاملات وسلوكيات التلميذ إقامة العلاقات في مرحلة المراهقة ،فالمراهق لا يكتفي بأسرته في مجال إقامة العلاقات بل يتعدى إلى المجتمع الذي هو في الأصل عضو منه ،وبالتالي يقوم الطفل بعملية الاقتباس السلوكيات والأفكار والمعارف التي تكون بالنسبة إليه جديدة بحيث تكون خاطئة ومنافية للمعارف السابقة التي تلقاها في الفصل الدراسي وبين ما هو في المجتمع المعاش،وفي هذه النقطة تظهر أهمية المعلم في التوفيق بين المجتمع والمدرسة، ولهذا يقول "جمال صقر" "،ولكن الطفل بحاجة أكثر من غيره إلى المراقبة مستمرة لكي نجعله متوافقا مع المجتمع الزملاء والأصدقاء ،ولا يكون شاذا في سلوكاته وتصرفاته وذات صلة مرتبطة مع المجتمع .

(محمد جمال صقر، 1965 ،ص42)

كذلك من بين العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ما يلي :

تحقيق مطالب النمو: ويشير اليه حامد عبد السلام زهران إلى أحداث أهم الشروط التوافق النفسي تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره (جسميا، وعقليا

وانفعاليا واجتماعيا) ومطالب النمو هي الأشياء التي يطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية .

(حامد زهران ، 1997 ، ص38)

إشباع دوافع السلوك: إن إشباع الدوافع يتوقف على مدى تكيف الفرد وحاجاته وتأكيد ذاته عن طريق إشباع الحاجات الأخرى الفسيولوجية منها والاجتماعية والأدوار المختلفة التي تلعب دورا في حياة الفرد وأثناء تفاعله مع بيئته .

تقبل الذات: والتوافق يرى إبراهيم أحمد أبو زيد أن ارتباط الصحة العقلية والنفسية بالنظرة الموضوعية إلى الذات يحاول البعض أن يأخذ مدى توافق الفرد مع ذاته كمعيار للتمييز ببين السلوك السوي والغير سوي وتقبل الذات وإدراكها

(إبراهيم أحمد زيد ،1978 ص213)

7- دور المرشد في تحقيق التوافق الدراسي :

إن صيرورة العملية التعليمية التي تواجه التلاميذ العديد من المشاكل التي تجد من عدم إقبالهم على الدراسة بشكل جيد وبالتالي هذا ما يؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

فلا بد من التعرف على هذه المشكلات لتحسين التحصيل الدراسي لحل هذه المشاكل ومن هنا يتوفر الأمن والاستقرار النفسي ، وتدفع التلميذ إلى الإقبال على الدراسة والاستمتاع بها.

وكذلك دور المرشد المدرسي هو تحقيق للتلاميذ في الدراسة (على ذلك في جميع جوانبهم الشخصية من خلال المساعدة الطلاب علاوة في الكشف على إمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم، وكذلك مساعدتهم على النمو إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق استخدام سليم.

–ومساعدة الطلاب على اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم والتكيف معها والتغلب على صعوباتهم التي تواجههم في حياتهم المدرسية (سعيد جاسم ، 2003 ، 44)

ويكمن دور المرشد النفسي المدرسي في تحقيق التوافق للتلاميذ هو مساعدتهم في التعرف على ميولاتهم ورغباتهم واتجاهاتهم وقدراتهم ،ويقوم بتوضيح طبيعة عمله للهيئة المدرسية وأولياء التلاميذ في بداية عمله حيث يضع خطة عمل لكل فصل دراسي يتناسب مع حاجات الطلبة والهيئة التدريسية والمرحلة التعليمية ،ويتم ذلك بالتعاون مع الهيئة المدرسية وأولياء الأمور إذ أمكن ومتابعة التحصيل الدراسي للطلبة والعمل على زيادة الدافعية ومواجهة المشكلات الدراسية بالتعاون مع المعلمين والإدارة .(ناصر الدين أبو حماد ،2008 ،ص11)

إذ نستنتج أن للمرشد دور كبير ويعتبر دوره ملحا وضروريا ومهم جدا للحفاظ على توافق التلميذ واتزانه من خلال تحقيق الذات ثم تحقيق التوافق وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ وهذا ما يساعدهم على إبراز قدراتهم وأيضا في الكشف على مواهبهم وذلك بهدف الوصول إلى التكيف الدراسي وبالتالي تحسين التعليمة التربوية وزيادة قدرة على الأداء وفق التوافق والصحة النفسية كل هذا بدوره يؤدي إلى إنتاج ايجابي فعال في أي مجال .

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التوافق وأنواع التوافق منها التوافق الدراسي الذي يعد الركيزة الأساسية التي تضمن للطالب تحقيق النجاح الدراسي ويمكنه من تحقيق ذاته جسميا وعقليا واجتماعيا وعاطفيا ويصبح له مكانة تأثير وتأثر في هذا الوسط المدرسي .

فتطرقنا في البداية إلى مفهوم التوافق الدراسي ، ثم قمنا بذكر مظاهره وكيف يمكن أن نميز أن الطفل المتمدرس متوافق مع حياته المدرسية.

كما ذكرنا في الأخير أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي ثم ذكرنا دور المرشد في تحقيق التوافق الدراسي لدى التلاميذ .

الفـصل الرابع

الإجراءات المنتهجة في الدراسة

تمهيد :

1- منهج الدراسة :

2- حدود الدراسة :

3- مجتمع الدراسة وعينته :

4- أداة جمع البيانات :

5- تفسير الفرضيات بناء على الدراسات السابقة :

تمهيد :

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال أهم خطوات البحث العلمي ،حيث يمكن استغلال المعلومات النظرية ،إذ هي بمثابة المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات دراستنا ،فالجانب الميداني هو الذي يحول المعلومات النظرية إلى نتائج إحصائية كمية إلى أرقام كيفية أو حسابية وهذا قصد إثبات أو نفي الفرضيات المطروحة .

1- منهج الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية لذلك تم استخدام المنهج الوصفي الذي يقوم بجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالدراسات.

- **المنهج الوصفي :**

هو أكثر المناهج شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية بصفة عامة ويركز على ما هو كائن في وصفه تفسيره للظاهرة موضوع البحث (بوفاتح ، 2007، 81)

2-حدود الدراسة:

تتعدد هذه الدراسة بالمجالات التالية :

2-1 الحدود المكانية: تتحدد الدراسة الحالية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية و الأرطوفونيا جميع تخصصاتها .

2-2 الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الميدانية خلال السنة الجامعية 2020/2019 ،حيث شرع في البحث ابتداء من شهر جانفي إلى غاية جوان 2020 ،وعليه تتحدد نتائج البحث بالفترة الزمنية التي أجري فيها .

3-مجتمع الدراسة وعينة :

تتحدد الدراسة الحالية بعينة يبلغ عددها 130 طالب في قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا مستوى أولى ماستر في كل تخصصاتها 20طالب إرشاد وتوجيه ،23 أرطوفونيا 33 عمل وتنظيم، 18 طالبا علم النفس العيادي 18 علم النفس المدرسي،18 علم النفس التربوي من جامعة عمار ثليجي الأغواط .

جدول (01) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

	العدد	النسبة المئوية
الذكـــور	27	20.77
الإنـــاث	103	79.23
المجمـــوع	130	%100

جدول رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب التخصص:

التخصص	العـــــدد	النسبة المئوية
ارشاد وتوجيه	20	15.35
أرطفونيا	23	17.69
علم النفس عمل وتنظيم	33	25.38
علم النفس العيادي	18	13.86
علم النفس التربوي	18	13.86
علم النفس المدرسي	18	13.86
المجمـوع	130	%100

4-أداة جميع البيانات:

اعتمد في دراستنا على المنهجي:

4-1 مقياس التفكير الإيجابي:

صنف المقياس

تم الاعتماد على استبيان التفكير الإيجابي طبقا لفرضيات البحث وذلك بالاستفادة من مفردات الإيجابية وأبعاد مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار .

واحتوى الاستبيان على 40 بند وأمام كل عبارة بدائل :غالبا ، أحيانا ،نادرا .

جدول رقم (03) يبين توزيع البنود على مقياس التفكير الإيجابي .

الرقم	الأبـــــعاد	رقم البنود	مجموع الفقارات
01	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	31-21-11-1	4
02	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	32-22-12-2	4
03	الشعور العام بالرضا	33-23-13-3	4
04	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	44-24-14-4	4
05	التقبل الغير مشروط للذات	55-25-15-5	4
06	المجازفة الإيجابية	66-26-16-6	4
07	حب التعلم والانفتاح المعرفي والصحي	77-27-17-7	4
08	الصاحة والاريحة	88-28-18-8	4
09	الذكاء الوجداني	99-29-19-9	4
10	تقبل المسؤولية	40-30-20-10	4

طريقة الايجابة: صيغة عبارات المقياس أو بنوده بصورة موجبة وعلى المبحوث أن يضع علامة (x) أمام العبارة في العمود المناسب.

تقدير الدرجات

نضع العلامة (03) إذا كانت الإجابة غالبا وتمنح العلامة (02) إذا كانت الإجابة أحيانا وتمنح العلامة (01) إذا كانت الإجابة نادرا.

4-2 مقياس التوافق الدراسي :

وصف المقياس في الأصل من قبل بوجمان وقام حسين عبد العزيز الدريني باقتباسه وإعادة ترجمته إلى اللغة العربية وتكييفه مع البيئة العربية ويتكون هذا المقياس من أربعة وثلاثون 34 فقرة .

طريقة الإجابة:

يتم الإجابة بوضع علامة (x) في احدى البدائل غالبا ،أحيانا ،نادرا

تقدير الدرجات :

ويتم تصحيحه بوضع علامة 03 للإجابة غالبا وعلامة 02 للإجابة أحيانا و 01 للإجابة نادرا .

جدول رقم (04) يبين توزيع البنود على مقياس التوافق الدراسي.

الرقم	الأبــعاد	رقم البنود	مجموع الفقارات
01	الجهد والاجتهاد	-1-4-5-10-15-17-20-23-24-26 30-32	12
02	الادعان	-8-11-1312-1814-19-21-22-25 31-28-34-2-7	15
03	العلاقة مع المدرس	33-29-3-6-9-16-27	7

5-تفسير الفرضيات بناء على الدراسات السابقة

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس بجميع تخصصاتها.

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

نتوقع قبول الفرضية بناء على دراسة (إبراهيم خليل العبدي ،2013) التفكير الإيجابي السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ،حيث توصلت إلى وجود علاقة أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي ومرتفع من التوافق الدراسي وأيضا إلى عدم وجود فروق في نمط التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير الجنس ،التخصص وأيضا دراسة (ستبين ، 2015) وتهدف الدراسة إلى كشف العلاقة موجودة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والتي أظهرن أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي وتقدير الذاتي لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط ،وكذلك دراسة مونو 2004التي أظهرت أن الطلبة يميلون بشكل كبير نحو التفكير الإيجابي بجامعة أمريكية ودراسة وأسفرت إلى وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي وكذلك دراسة أنتوني 2002 وإلى ميل الطلبة احتمالا نحو التفكير الإيجابي.

دراسة دعماش 2013 التي أسفرت على نتيجة بالنسبة لفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى مرتفعي التفكير الإيجابي استناد إلى متغير الجنس وأيضا دراسة ريدي2003 هدفت الدراسة إلى معرفة تأثر التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي والتي تحصلت أن أفراد العينة يميلون نحو التفكير الإيجابي بينهما وعدم وجود تأثير لمتغير الجنس والتخصص في نمط التفكير الإيجابي وكذلك دراسة اليامنة مزيان 2015 والتي توصلت إلى وجود علاقة بين الاكتشاف والتوافق الدراسي من خلال التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الدافع المعرفي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بالإضافة إلى دراسة أحمد راشد 2011 استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة

الثانوية في المحافظة الوسطى في مملكة البحرين ،وكذلك دراسة عنو عزيز2009 وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائيا لمختلف أبعاد الصحة النفسية والتوافق الدراسي وكذلك دراسة الأندبيجاني 2009 وهدفت الدراسة قياس الفروق الفردية بين الموهوبين والعاديين وأسفرت النتائج وجود علاقة سالبة غير دالة بين درجات التوافق الدراسي وكذلك دراسة الزيادي 1964،وتوصلت علاقة دالة إحصائيا في التوافق بين طلاب السنتين الأولى والثانية وطلاب

السنتين الثانية والرابعة لصالح الآخرة ،وكذلك دراسة نعيمة جاري 2014هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعليم كنمط من أنماط معالجة المعلومات بدافعية الإنجاز والتوافق الدراسي كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق لدى تلاميذ الثانوي ،وفي خصم عرض ما سبق يمكن ان استنتج أن التفكير الإيجابي يؤثر في التوافق الدراسي بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي زاد التوافق الدراسي للطلبة أي التوافق العلي أو الجيد يحسن من تفكير الطلبة بحيث يكون تفكيرهم أكثر إيجابيا .

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التفكير الإيجابي باختلاف الجنس.

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

نتوقع عدم قبول الفرضية الثانية بناء على دراسة (عفراء إبراهيم خليل العبدي ،2013) والتي توصلت نتائج دراستها إلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس الذكور والإناث والتي طبقت على 200 طالب وطالبة بجامعة بغداد وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وكذلك دراسة مونو 2004 التي أسفرت إلى عدم وجود اثر لمتغير الجنس والتخصص ،وكانت عينة الدراسة 480 طالب وطالبة بجامعة أمريكية وأيضا دراسة أريج 2001 حيث أسفرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والسلبي بين الجنسين ،وطبقت هذه الدراسة على 23 طالبا جامعيا في مرحلة البكالوريوس ودراسة ربيكا 2003 والتي تحصل الباحث على نتائج التالية ، أظهرت الدراسة عدم وجود تأثير لمتغيرات كل من الجنس في نمط التفكير الايجابي والسلبي وطبقها الباحث على 284 طالبا وكذلك دراسة دعماش 2013 ،التي أسفرت على نتيجة

بالنسبة لفرضية الفروق بين الجنسين وتحصلت الباحثة على أنه لا توجد دالة إحصائيا في الدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى مرتفعي التفكير الإيجابي استنادا لمتغير الجنس بجامعة الأغواط ودراسة حنان عبد العزيز أيضا والتي تحصلت على النتائج التالية لا يوجد فروق في نمط التفكير الايجابي وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس بجامعة بشار وهذا لا ينفي إلى أن هناك دراسات أكدت وجود فروق بين الجنسين كدراسة (زياد بركات ،2006)وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق جوهرية تعزى لمتغير جنس الذكور نسبتهم مرتفعة 40 والإناث ،وأيضا دراسة أنتوني 2002 والتي توصل الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي وكذلك دراسة فردوس شيكي 2015 قد تحصلت الباحثة على نتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف الجنس .

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة التي اتفقت على أن متغير الجنس لا يتفاعل مع التفكير الإيجابي وبالتالي لا يتأثر التفكير الإيجابي تبعا لمتغير الجنس إذ أن معظم الدراسات التي

أجريت سابقا سواء في المجتمع الغربي أو العربي تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تفكيرهم الإيجابي .

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التفكير الإيجابي باختلاف التخصص.

مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

نتوقع عدم قبول الفرضية بناء على دراسة (عفراء إبراهيم خليل العبدي ،2013)والتي عدم وجود فروق تعزى إلى متغير التخصص في التفكير الإيجابي ،والتي طبقت على 200 طالب وطالبة ،وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم بناء مقياس التفكير الإيجابي من طرف الباحثة بجامعة بغداد ،وأيضا دراسة مونو 2004 بهدف التعرف على التفكير الإيجابي والسلبي وسميت الشخصية المتفائلة والمتشائمة في ضوء متغيرا ت الجنس والتخصص وأسفرت نتائجها بعدم أثر لمتغير التخصص في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي وقد اتفقت أيضا مع دراسة ربيكا 2003

وكانت هذه الدراسة بعنوان معرفة مدى تأثير التفاعل المشترك بين التفكير الإيجابي والسلبي بين متغيرات الجنس والتخصص وأسفرت نتائج هذه الدراسة بعدم وجود تأثير لمتغير التخصص الدراسي في نمط التفكير الإيجابي و السلبي وكذا دراسة زياد بركات غانم على عدم وجود أثر للتخصص في نمطيي التفكير الإيجابي و السلبي،كما اتفقت معها دراسة فردوس سيما في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر باختلاف التخصص وكذلك دراسة دعماش 2013والتي هدفت في عدم وجود فروق في الدافعية للإنجاز بين مرتفعي التفكير الإيجابي يعزى لمتغير التخصص لا يؤثر في ذوي التفكير الإيجابي المرتفع وتبقى دافعتيهم للإنجاز الأكاديمي غير متباينة أي أنه كلما ارتفع التفكير الإيجابي كلما ارتفعت الدافعية للإنجاز الأكاديمي ولا يوجد أثر للتخصص في رفع أو خفض مستوى الدافعية للإنجاز الأكاديمي.

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة نستخلص أن متغير التخصص لا يؤثر في التفكير الإيجابي لديهم وبالتالي أن تفكير الطالب في الإرشاد لا يختلف عن التخصصات الأخرى يعني لا يوجد تأثير للتخصص في رفع أو خفض مستوى التفكير الإيجابي

الفرضية الرابعة : توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التوافق الدراسي باختلاف الجنس.

مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:نتوقع عدم قبول الفرضية بناء على دراسة (عفراء إبراهيم خليل العبدي ،2013)والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى إلى متغير الجنس ،والتي طبقت على 200 طالب وطالبة ،وتم اختيارهم بطريقة عشوائية،وكذلك دراسة عنو عزيزة 2003 والتي تحصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية لمختلف أبعاد

الصحة النفسية والتوافق الدراسي باختلاف الجنس ،وطبقت على عينة متكونة من 800 تراوحت أعمارهم بين 15 و 17 ،وأيضا دراسة (مجمد يوسف أحمد راشد ،2011) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح عينة الإناث ،واستهدفت الدراسة عينة 203طلاب 90 تلميذا و 113 تلميذة في المرحلة الثانوية .

ومن خلال ما سبق يمكن استنتاج أن معظم الدراسات أكدت على عدم وجود فروق بين الجنسين للتوافق الدراسي ،وهذا ما ينفي الفرضية دراستنا وبالتالي الوصول إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق لدى طلبة السنة أولى ماستر بجامعة الأغواط .

الفرضية الخامسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في التوافق الدراسي باختلاف التخصص.

مناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:نتوقع عدم قبول الفرضية بناء على دراسة (عفراء إبراهيم خليل العبدي ،2013) لعدم وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي وتألفت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة ،وتم اختيارهم بطريقة عشوائية،وكذلك دراسة نعيمة جاري 2014 بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص .

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة وعلى ضوءه نستخلص أن متغير التخصص لا تؤثر في التوافق الدراسي بمتغير التخصص وان الفرد هو الذي يرفع ويتحكم في مستوى التوافق الدراسي

خاتــمة

في ختام الدارسة خلصنا إلى مجموعة من النتائج التي تم تفسيرها في إطار الدارسات السابقة المتاحة ويمكن أن نلخصها في الأتي:

استهدفت الفرضية الأولى العلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدارسي لدى طلبة السنة أولى ماستر قسم علم النفس بكل تخصصاتها ،على عينة قوامها(130)طالب وطالبة جامعيين وقد جاء الفرضية الأولى مؤيدة للفرض المطروح الذي يدل انه كلما ارتفع التفكير يرتفع التوافق الدارسي.

كما أسفرت نتائج الفروض الخمسة على أن التفكير الايجابي والتوافق الدارسي لا يتفاعلون مع المتغيرات الوسطية المدروسة (الجنس،التخصص)،وجاءت هذه النتائج غير مؤيدة للفروض المطروحة، والتي بدورها اتفقت مع بعض الدارسات واختلفت مع البعض الأخر،ودل الشيء أن المتغيرات الوسيطة لا تزيد ولا تنقص من مستوى التفكير الايجابي للطلبة وتوافقهم الدراسي .ومن هنا توصلنا إلى أن التفكير الايجابي له قوة فاعلة في تغيير الأفراد نحو الافصل مما يملكون من التوافق الدراسي

الاقتراحــات:

- أن تبرمج الجامعة مقاييس خاصة لعلم النفس الايجابي وتتناول التفكير الايجابي والأنواع الأخرى من التفكير كالتفكير الإبداعي والتفكير الناقد من خلال الأعمال الموجهة

- دراسة هذا الموضوع بعينات اكبر وفي مجال جغرافي أوسع.

- ضرورة الاهتمام بإعداد طالب إعدادا مناسبا لكونه العنصر الأساسي في عملية تنشئة الأجيال الآتية وتطبيق مبادئ الصحة النفسية والتعرف على مشاكلهم ومحاوله حلها

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. ناصر الدين أبو حماد ،الإرشاد النفسي ،2008 ،بدون بلد، بدون طبعة.
2. ابراهيم عبد ستار(2008)، عين العقل، دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والايجابي ،القاهرة، دار الكتاب .
3. الفقي ابراهيم(2007)،قوة التفكير سوريا، دار التوافيق.
4. الفقي ابراهيم(2000)، التفكير سلبي والتفكير الايجابي دراسة تحليلية مصر: الراية.
5. اسنيول، ليزح وسنواد بنجرار وسولا (2006)،سيكولوجية القوى الانسانية تساؤلات اساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الايجابي ،ترجمة صفاء بوست الاعسرواخرون،ط1.
6. معمريه بشير(2010)، علم النفس الايجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى الفاضئل الانسانية، الجزائر، باتنة دار قانة للنشر والتوزيع.
7. عثمان فاروق السيد(2001)، القلق وادارة الضغوطات النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
8. حسين علي حسين(1998)،الدين والدافعية الانجاز، المجلة اجتماعية، العدد 52، الكويت.
9. سعيد صالح بن الرقيب، الاسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية بحيث محكم منشور في احدى المجالات العلمية كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وافاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا 2005.
10. عسكر علي(2000)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها،ط2 الكويت، دار الكتاب الحديث.
11. ابن منظور(1300)،لسان اللسان، المجلد الثاني، بيروت: دار الكتب.
12. ضعيف شوقي(2004)، المعجم الوسيط، ط4، القاهرة، مكتبة الشروق الدولية.

13. 38- EOSTER BSOOKG(2001)psychology Discovers Hoppiness imok,the newre publiejournal.

14. دعماش خديجة(2013)، التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية الانجاز الاكاديمي لدى طلبة سنة اولى ماستر تخصص علم نفس، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية، بجامعة عمار ثلجي الاغواط.

15. وفاء مصطفى(1992)،حقق احلامك بقوة التفكير الايجابي،ط1، دار ابن حزم.

16. النجار يحي والطلاع عبد الرؤوف (2015)،التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بمؤسسة الاهلية بمحافظات غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث فلسطين، مجلة29، العدد2.

17. عفراء ابراهيم خليل(2010)،مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلة علمية محكمة نصف سنوية،المجلد4،العدد7.

18. route educationalnd socialsciencejounal(2018)valione5(7).

19. السر حنان عمر احمد(2014)، دور معلمي مرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماستر في اصول التربية، فلسطين، الجامعة الاسلامية.

20. حرزني عبد العزيز(2017)، التوافق الدراسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ مرحلة متوسط، دراسة ميدانية بمتوسطة عبدين عمر بولاية مستغانم، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص تعلمية العلوم، كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

21. محمد داودي، محمد بو فاتح (2007)،منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل ، الجامعة، دار ومكتبة الاور اسية ، الجلفة: الجزائر.

22. علي واعر دلال ، رنان سهيلة(2018)،الاسس النفسي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى عينة من تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بمدينة الاغواط، مذكرة لنيل شهاد ماستر الاكاديمي في علوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، جامعة عمار ثلجي الاغواط.

23. شيبي فاطنة فردوس، ايمان تاج،(2015)،التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة اولى ماستر علم النفس علوم التربية والأرطوفونيا مذكرة لنيل شهادة الماستر الاكاديمي في علوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، جامعة عمار ثلجي الاغواط.

24. مرفوعة زهراء، صحراوي مرية(2018)،التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية للإنجاز الاكاديمي لدى عينة من تلاميذ سنة اولى ثانوي، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية ،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر ، جامعة عمار ثلجي الاغواط.

25. عيشة علة، نعيمة بوزاد، التفكير الايجابي لدى الجامعين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم التقنية والتربية، المجلد2،العدد3.

26. إبراهيم احمد زيد ،سيكولوجيات الذات والتوافق ،ط03 ، 1987 ،الإسكندرية .

27. انتصار يونس ،السلوك الإنساني ،دار المعارف للشرق والتوزيع ،بدون طبعة ،1993 ، مصر.

28. بوصقر دليلة (2010) ،الاستقلال عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعي المقيم (21/18 سنة) ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير ،علم النفس المدرسي ،جامعة ميلود معمري ،تيزي وزو.

29. جمال الدين الألوسي، الصحة النفسية، مطابع وزارة التعليم العالي ، 1994 ،مصر

30. حامد عبد السلام زهران ،علم النفس الاجتماعي ،عالم الكتب ،ط03 ،1995 ،القاهرة ،مصر.

31. حامد زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، 1997 ، القاهرة ، ط01 .

32. حواس خضرة (2012) ،إستراتيجيات إرشاد النفسي في تنمية بعض المتغيرات المساعدة على التوافق النفسي ،رسالة دكتوراه في العلوم في الإرشاد النفسي ،جامعة الحاج لخضر ، باتنة .

33. الدسوقي كمال 1975 ،علم النفس ودراسة التوافق ، ط03 ،مصر .

34. زبيدة بن دومة (2011) ،اهمية مفهوم الذات في تحقيق التوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين وعلاقته بظهور السلوك العدواني ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر ، العدد 02.

35. سفيان نبيل (2004)، المختصر في الشخصية وارتقاء النفسي ،ط01 ،مصر .

36. سفيان نبيل (2004) ،المختصر في الشخصية ،مصر ،ط01.

37. شقورة ، عبد الرحيم شعبان ،،الدوافع المعرفية واتجاهات طلبةة كليان التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منها بالتوافق الدراسي ،منشورة في علم النفس التربوي (2002).

38. عباس محمود العوض ،الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية،السويس ،1996 ، بدون طبعة.

39. عبد العزيز السنبل (2005) ،النمو التربوي للطفل والمراهق ،بيروت ،لبنان ،ط01.

40. فوزي محمد جبل ، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ،الاسكندرية ، 2000.

41. كمال الدسوقي النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار المعرفة للنشر والتوزيع،1979 ،بيروت ،بدون طبعة.

42. محمد أيوب سيجمي ،مشاكل الأطفال ،دار الفكر اللبناني ،ط01 ،1994 ،لبنان.

43. محمد جمال صقر ،اتجاهات التربية والتعليم ،مكتلة المعارف للنشر والتوزيع ، ط01 ، ،1965 .

44. محمد سلامة آدم توفيق حداد ،علم النفس ،ط01 ،1973

45. محمد مصطفى أحمد ، التكيف والمشكلات المدرسية ،دار المعرفة الجامعية ،1994 ،مصر

46. محمود عبد الحميد الشاذلي ،أسس التوافق ،دار المسيرة ،ط01 ،2001 ، عمان ، الأردن .

47. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف ، الصحة النفسية والتفوق الدراسي ،دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ،1991 ،بدون طبعة ،بيروت.

48. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف ، الصحة النفسية والتفوق الدراسي ،دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ،1990

49. مصطفى خليل ،علم النفس والصحة النفسية ،دار النهضة ،طرابلس ،1983

50. مصطفى فهمي ، الصحة النفسية ،دراسات سيكولوجية ،التكيف ،مكتبة العانجي ،ط 03 ،القاهرة ،1988/1987

51. ميدون مباركة ،ابو مولود عبد الفتاح (2014) ،الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ،جامعة قاصدي مرباح،ورقلة ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ،العدد 17.

الملاحق

الملاحـــق

الملحق رقم 01:

الرقم	اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص
01	جلالي ناصر	ماجستير	علم النفس المدرسي والتوجيه
02	كروم حسنى	دكتوراه	علم النفس الاجتماعي
03	بيقع صليحة	دكتوراه	علم النفس المدرسي
04	جخدم فتيحة	دكتوراه	علوم التربية
05	فارسي إبراهيم الخليل	دكتوراه	علم النفس المعرفي

جامعـة عمـار ثليجي بالأغـواط

كلية العلوم الاجتماعية والإنسـانية

قسم عـلم النفس

السلام عليكم .....

عزيزي الطالب ،عزيزتي الطالبة يسعدني ملأ الاستمارتين التاليتين لمساعدة الباحث في إنجاز مذكرة تخرج ماستر بعنوان التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى جامعة عمار ثليجي .

نرجو منكم الإجابة على أسئلة هذه الاستبانة بوضع علامة (x) في الخانة التي تنطبق عليك، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ،وتأكد أن هذه الاستبانة معدة لغرض علمي فقط ،لذلك فمعلوماتك سرية تماما.

البيانات الشخصية:

1-الجنس :

ذكر ☐ أنثى ☐

2-التخصص:

أرطوفونيا ☐ تنظيم وعمل ☐ علم النفس العيادي ☐ إرشاد وتوجيه ☐

علم النفس التربوي ☐ علم النفس المدرسي ☐

مقياس التفكير الايجابي:

الرقم	الفقـــــــــرة	غالبا	أحيانا	نادرا
01	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم .			
02	أعتقد أنني شخص محـــظوظ.			
03	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام.			
04	أعتقد أن أمور حياتي تسير دائما نحـــــو الأحسن.			
05	أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي.			
06	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وان كانت مؤلمة .			
07	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضـــــــــب.			
08	أسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.			
09	أميل للمرح والبهجة دوما.			
10	أتقبل شكلي كـــــما هو.			
11	أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات التطور والرقي.			
12	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائمـــا في صالـــــــحي.			
13	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور			
14	أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني.			
15	أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية			
16	أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر			
17	لا يوجد حرج في ممارسة هواياتي حتى لو استنكرها الآخرون .			
18	حياتي جيدة حتى ولو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه.			
19	لا يزعجني أن أتعرض للفشل في بعض الأمور			
20	من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصـــــة .			
21	أعتقد أنه يجب المخاطرة في الحياة والاتجاه نحو الأفضل .			
22	أشد الناس جاذبية لي المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم .			
23	أفضل أن يكون أصدقائي متنوعون في السن والمهنة والعقـيدة .			
24	أعتقد أنني نجحت لأنني إنسان محب للمجازفة ومندفع لأي حد ما.			
25	أحاول أن أتعرف إلى نقاط ضعفي لتجنبها .			
26	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القـــادمة .			
27	حب الناس مكسب ولكنني لا أستطيع أن أعيش دون حب البعض.			
28	في الدنيا متسع لتقدمي وتقدم الآخرين من حولي.			
29	لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت سابقـــــا.			
30	أعتقد أن ما مر من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة .			
31	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمـــــــتاع بحياتي.			

32	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.			
33	من السهل على أن أتفهم شعور الآخرين وأحل الخلافات بينهم بيسر.			
34	من السهل عليا أن أطلب العون من الآخـــــرين عندما أحتاج ذلك.			
35	لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم .			
36	تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم.			
37	أعتقد أنني واع تماما لحقوقي وواجباتي.			
38	أوافق القول السائد "أننا جميعا مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله"			
39	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني شخص مسؤول ويعتمد عليه.			
40	عادة ما يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه.			

بعد التوافق الدراسي:

الرقم	الفقـــــــــرة	غالبا	أحيانا	نادرا
01	هل غالبا ما تنظر من نافذة وباب حجرة الدراسة وإلى الملصقات على جدران حجرة الدراسة أثناء الدرس؟			
02	هل أخذ منك المدرس أشياء كنت تعيش بها أثناء الدراسة؟			
03	هل يكون عملك عادة نظيفا ومرتبا؟			
04	هل تحاول غالبا مع التلميذ المجاور لك أثناء الدرس؟			
05	هل يجب أنه من الصعب عليك الجلوس ساكتا في مكانك مدة طويلة؟			
06	هل تحاول غالبا الإجابة عن الأسئلة التي يوجهها لك المدرس؟			
07	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟			
08	هل يسهل عليك قراءة ما يكتب؟			
09	هل تمزق كتابك بسرعة؟			
10	هل تحضر غالبا إلى الدرس متأخرا؟			
11	هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة؟			
12	إذا وجه المدرس سؤالا هل غالبا ما ترفع اصبعك طالبا الإجابة ؟			
13	هل تعرف أحيانا أحلام اليقظة أثناء الدرس؟			
14	هل تحضر قلمك بصورة دائمة في الدراسة؟			
15	هل تؤدي واجبك المطلوب منك في الوقت المناسب؟			
16	هل شاركت في خلاف حاد أو المشاجرة مع زملائك بالجامعة؟			
17	هل غالبا ما سكبت بسوائل أو سقطت منك أشياء داخل الدراسة؟			
18	هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟			
19	هل غالبا ما توجه انتباهك للمدرس أثناء حديثه ؟			
20	هل سبق وأن توجهت للمدرس بأية أسئلة؟			
21	هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة ؟			
22	هل عادة ما تكون معك كل الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء الدرس؟			
23	هل تترك أحيانا ما يقوم به من عمل دون أن تنتهي منه ؟			
24	هل تؤدي غالبا عملك معتمدا على نفسك ؟			
25	هل سبق لك وأن حاولت دفع زملائك داخل أو خارج حجرة الدراسة؟			
26	إذ لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟			
27	هل غالبا ما تستأذن لتغادر حجرة الدراسة؟			
28	هل تتخذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر؟			
29	هل تردد مباشرة على توبيخ مدرسـك؟			
30	هل تبدأ أحيانا بالضحك في حجرة الدراسة؟			
31	هل ترفع صوتك أحيانا للإجابة على سؤال قبل أن يأذن لك المدرس؟			
32	هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا احتجت إلى مساعدتك ؟			
33	هل تطلب دائما الإذن من المدرس قبل أن تترك مهامك ؟			
34	هل غالبا ما عاقبك المدرس؟			