



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية / كلية الآداب
قسم علم النفس

التفكير الإيجابي لدى المعلمين

بحث مقدم الى مجلس قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة القادسية كجزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس

من

قيس عبد الحسين ورد

منى قحطان جميل

نور حسين شنين

إشراف

م.م. حسام محمد منشد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((كَذٰلِكَ نُنْفِصِلُ الْاٰیٰتِ لِقَوْمٍ یَّتَفَكَّرُوْنَ))

صدق اللّٰهُ العظیم

سورة یونس الآیة: ۲۴

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه البحث الموسوم بـ ((التفكير الإيجابي لدى المعلمين)) الذي تقدم به الطلبة (قيس عبد الحسين ورد، منى قحطان جميل، نورحسين شنين) . قد جرى تحت إشرافي في كلية الاداب / جامعة القادسية . وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس.

المدرس المساعد

حسام محمد منشد

المشرف

٢٠١٧ / /

بناءً على التوصيات المتوافرة أرشح هذا البحث للمناقشة

الدكتور

أحمد عبد الكاظم

جوني

رئيس قسم علم النفس

٢٠١٧ / /

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا اطلعنا على البحث الموسوم ((التفكير الإيجابي لدى المعلمين))، وقد ناقشنا الطلبة (قيس عبد الحسين ورد، منى قحطان جميل، نور حسين شنين) في محتوياته وفي ما له علاقة به ونعتقد أنه جديرة بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في علم النفس وبتقدير () .

الاسم :

الاسم :

التوقيع :

التوقيع :

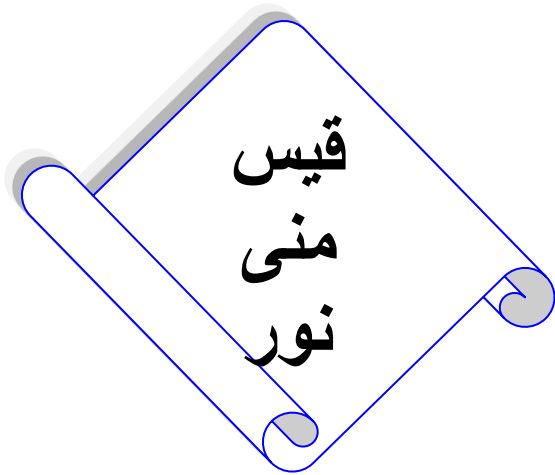
تمت مصادقة مجلس قسم علم النفس /كلية الاداب على البحث

❁ الإهداء ❁

إلى...

أغلى شيء في حياتي (أبي وأمي) حفظهما الله ...
إلى كل من زرع فينا حب العلم والمعرفة
(أساتذتي الأفاضل)

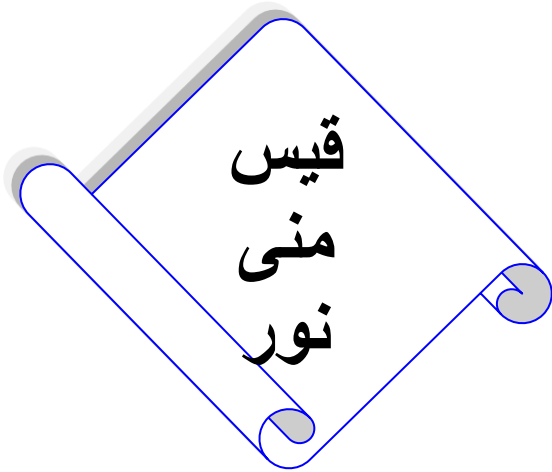
وبالأخص الدكتور (حسام محمد منشد)...
إلى عائلتي الكريمة...



شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المصطفى الأمين محمد (ص) وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر المنتجبين ومن سار على دربه وامتلل لدعوته إلى يوم الدين .

وعرفاناً منا بالفضل الكبير ، نتقدم بالشكر الجزيل والامتنان إلى أستاذنا الفاضل الذي اشرف على هذا البحث الأستاذ حسام محمد منشد الذي ما تردد يوماً عن مساعدتنا والوقوف بجانبنا وما بخل يوماً علينا بمعلوماته وأفكاره التي أضاعت لنا دربنا ، مما كان له الأثر الواضح في أكمل البحث بصورته النهائية ، فجزاه الله تعالى عنا خير الجزاء .
ونتقدم بالشكر الخالص والمحبة الخاصة لجميع أساتذتنا الأفاضل في قسم علم النفس .



مستخلص البحث

تناول البحث الحالي مفهوم (التفكير الإيجابي) استعمالاً وتركيزاً النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية وتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية ، وقد انبثق وفق نظرية (سيلجمان واخرين، ١٩٩٨)

• وتتحدد اهداف البحث بـ :

١-تعرف التفكير الإيجابي لدى المعلمين •

٢-تعرف دلالة الفرق في درجة التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير الجنس •

ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثون باعتماد مقياس (الهالي، ٢٠١٣) لقياس التفكير الإيجابي والذي يتكون من (٥١) فقرة وبعد استخراج صدقة وثباتة والقوة التمييزية لفقراته تكون الصيغة النهائية للمقياس (٣٣) وبلغت قيمة معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية (٠.٧٠) لمقياس التفكير الإيجابي، وطبق المقياس على (١٠٠) فرد اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقة وبالأسلوب المتساوي من معلمين/محافظة الديوانية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) ثم حللوا استجاباتهم باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون، وقد كشفت نتائج البحث الحالي عن

١- ان معلمين محافظة الديوانية يتمتعون بالتفكير الإيجابي .

٢- أنه لا يوجد فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث •

وفي ضوء نتائج البحث وضعوا الباحثون عدداً من التوصيات والمقترحات ومنها:

١- زيادة الاهتمام من قبل وزارة التربية والمديريات التابعة لها بالعمل على تحسين البيئة المدرسية وكل ما من شأنه من رفع مستوى الكادر التعليمي من تهيئة الظروف الصحية والنفسية، وكذلك ضرورة مساعدة القائمين في التربية والتعليم من خلال توعيتهم بالتفكير الإيجابي، والأساليب التي يمكن استعمالها لتنمية هذا النوع من التفكير

٢- قيام وسائل الإعلام بدورها في ترسيخ وتعزيز الأساليب الإيجابية والتحذير من أساليب المواجهة

السلبية وغير الفعالة .

٣- فتح دورات تدريبية وإقامة ندوات علمية وثقافية تتضمن توجيهات إرشادية وتربوية وتأكيداً على

الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة ضغوط الحياة .

٤- اجراء دراسة لتعرف علاقة التفكير الإيجابي بكل من المهارات الاجتماعية الآتية

(السعادة، الرضا عن الحياة، التوافق الزوجي، الرضا الوظيفي).
 ٥- اجراء دراسة حول طبيعة المتغيرات المستقلة التي تسهم في التفكير الإيجابي
 مثل (أساليب التعامل الوالدية، الانفتاح على الحياة، الانبساط)
 ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الاية القرآنية
ج	اقرار المشرف
د	اقرار لجنة المناقشة
هـ	الاهداء
و	شكر وامتنان
ز	مستخلص البحث
ح-ط	ثبت المحتويات
ط	ثبت الجداول
ي	ثبت الملاحق
١	الفصل الأول : الإطار العام للبحث
٣-٢	مشكلة البحث
٦-٣	أهمية البحث
٦	أهداف البحث
٦	حدود البحث
٧-٦	تحديد المصطلحات
٨	الفصل الثاني : الإطار النظري
١٨-٩	نظريات في التفكير الايجابي
١٩	الفصل الثالث : إجراءات البحث
٢٠	اولاً : مجتمع البحث
٢١-٢٠	ثانياً : عينة البحث
٢٨-٢١	ثالثاً : اداة البحث
٢٩-٢٨	رابعاً: التطبيق النهائي
٣٠-٢٩	خامساً : الوسائل الإحصائية

٣١	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٣٣-٣٢	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٣٤-٣٣	التوصيات والمقترحات
٣٥	المصادر
٣٩-٣٤	المصادر العربية والأجنبية
٤٠	الملاحق
٤١	ملحق ١: أسماء السادة الخبراء وفق الألقاب العلمية
٤٦-٤٢	ملحق ٢: مقياس التفكير الإيجابي (بصيغته الأولية)
٥١-٤٧	ملحق ٣: مقياس التفكير الإيجابي (المعد للتحليل الاحصائي)
٥٥-٥٢	ملحق ٤: مقياس التفكير الإيجابي (بصيغته النهائية)

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٠	اعداد المعلمين موزعين بحسب جنس المدرسة(مجتمع البحث).	١
٢١	عينة البحث وأسماء المدارس الابتدائية.	٢
٢٢	آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التفكير الإيجابي.	٣
٢٦-٢٤	٠ القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الايجابي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	٤
٢٧-٢٦	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي .	٥
٢٩	التكافؤ بين درجات الفقرات الفردية والفقرات الزوجية لمقياس التفكير الإيجابي.	٦
٣٢	الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي.	٧
٣٣	الاختبار التائي لدلالة الفرق في التفكير الإيجابي لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).	٨

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٤١	أسماء السادة الخبراء وفق الألقاب العلمية .	١
٤٦-٤٢	مقياس التفكير الإيجابي (بصيغته الأولية) .	٢
٥١-٤٧	مقياس التفكير الإيجابي (المعد للتحليل الاحصائي) .	٣
٥٥-٥٢	مقياس التفكير الإيجابي (بصيغته النهائية) .	٤
٥٦	كتاب تسهيل مهمة الى المديرية العامة لتربية القادسية	٥

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: أهداف البحث

رابعاً: حدود البحث

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث الحالي من أن الشخص الفاعل والمميز في المجتمع هو المحور الأساسي الذي تدور حوله وبه الضغوط النفسية والاجتماعية فالمعلمون شريحه تمثل موقع مؤثر علمياً واجتماعياً ونفسياً لما يمتلكون من اقتدار وقدرة على التأثير على تلاميذهم (Bandura, 1994, p. 177) لذا جاءت هذه الدراسة لتحاول التعرف على التفكير الإيجابي لدى المعلمين حتى يستطيعوا مواكبة الأتساع في حجم ونوعيه المعلومات في حياتنا المعاصرة وزيادة فعالية هذا التفكير ليصبح قادراً على متابعة التقدم التكنولوجي والثروة المعرفية الفذة بالزيادة يوماً بعد يوم بسبب المستجدات الطارئة على حياة الانسان في هذا العالم (غانم، ١٥، ٢٠٠٥).

وبسبب الظروف التي يمر بها بلدنا العراق من كثرة الحروب والحصار الأقتصادي وبعد ذلك الأحتلال، اثر ذلك وبشكل جلي على مفاصل الدولة ومؤسساتها وخصوصاً الجانب التربوي وبسبب هذه الظروف سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الايجابية، كما يتوقع الذهن الايجابي عليه النهايات الناجحه والطيبة لكل محل أوحاله.

بسبب الظروف الصحية التي يم بها البلد بصورة عامه والمعلمون بصوره خاصه ،اذا اصبح الميل عادة الى ابراز السلبيات اكثر من الايجابيات في الرؤى و الأحكام عند التقويم حالة ما أو شخص ما أو مجموعة ما ، والمشهد العراقي يتم اعزائه بالسلبيات والنزاعات التشاؤمية لكثرة ما تواتر عليه من ازمات ومعوقات ونكسات ، مما يجعل الاحكام السلبية ظاهرة شائعه عراقياً في تقويم الامور، اذ إن التفكير السلبي يعبئ الجسد للمواقف العدائيه، ومن المعروف ان التعبئه السلبية اذا لم تفرغ في مواجهه عنيفه للواقع او السلوك الأخر، فأنها تتراكم وتؤدي الى الأعراض النفسيه الجسيمي وما ينجم عنها من امراض وذلك لأن الافكار تسيطر على العواطف فالفكرة السلبيه تولد مشاعر وانفعالات سلبيه تؤدي الى سلوكيات أو مواقف سلبية (حجازي، ١٣: ٢٠١٢_ ١٥) وان كل ما مر به بلدنا من تغيرات وأحداث وضغوط وانعدام للأمن قد يعود الى احتمال حدوث اثار سيئة في افراده ومن خلال شعورهم بالتشاؤم في الواقع الحالي الذي يعيشونه قد يؤدي هذا الى احتمال كبير في ان ينتقل التشاؤم الى مستقبلهم وبالنتيجة قد يصبح التشاؤم طابعاً يسود شخصياتهم وعندئذ سوف يكون مجتمعاً يائساً ينظر الى افراده نظرة تشاؤمية للحياة ويكون المعلمون نماذج للتشاؤم في الاجيال التي تنربى على ايديهم الذين سوف يكونون قادة المستقبل (البررزنجي/ ٢٠١٠: ١٥-١٦) وهذا ما اورده (بانديور) في نظرية التعلم الاجتماعي ان الاطفال لا يقلدون معلميهم باعتبارهم النماذج المهمة في حياتهم ومدى تأثرهم بهم.

فقد اظهرت دراسة (KOSAKA, 1997) ان الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي فقدان

الثقة وصعوبة التفكير ايجابية (KOSAKA, 1997: P. 35-40)

لذلك برزت الحاجة الى تعرف درجة التفكير الايجابي لدى المعلمين هل هناك فروق

في التفكير الايجابي لمتغير الجنس؟

ثانياً: أهمية البحث:

ان التخطيط لأي نظام تربوي يحتاج الى قوى بشرية على درجة مناسبة من الكفاءة وذلك

على اعتبار ان العنصر البشري يعد الاساس في مدى ما يحفظه النظام التربوي من نجاح

(سعادة، 1987: 12) لذا تعد تنمية الموارد البشرية محور التنمية الشاملة اذا ان الانسان هو اداة

التنمية وغايتها معا فلا تنمية بدون بشر ، والتنمية التي تتبع من صميم المجتمع وحاجاته وتحرك

قواه الذاتية وتعتبر قدراته الابداعية وينطلق من امكاناته المتاحة (المنظمة العربية ، ب، ت: 7)

وعلى ذلك يمكن القول ان المعلم يعتبر مفتاح العملية التربوية ، وليس من شك في ان

تلك العملية تتميز بالتعقيد وتعدد جوانبها واطرافها ومعنى ذلك ان بلوغ تلك الاهداف وتحريك

بحل مقومات العملية التربوية لا يعدد تلقائياً، ولكنه يعتمد بالدرجة الاولى على المعلم، فهو

المسؤول على ادارة العملية التربوية على اسس علمية وفنية اصيلة (سعادة، 1987: 12)

ويعتبر المعلم حجر الزاوية في المنظومة التعليمية وان النتائج التعلم تعتمد بصفة اساسية

على اداته (عزت، جلال، 1997: 105)

لذا يعد المعلم الركيزة الاساسية في النظام التعليمي وعليه تبني جميع الآمال المستقبلية

التي تهدف الى تحسين العملية التعليمية وقدرة الاهتمام والتطور الذي يلحق بمستوى المعلم،

ويقدر ما يؤدي الى نمو التلاميذ و تطورهم فالمعلم كقائد يؤثر تأثيراً كبيراً في تلاميذه لأنه

العنصر الفعال الرئيس في عملية تنشئة التلاميذ، فالأطباء والمهندسون ورجال الاعمال وغيرهم من فئات المجتمع يتأثرون في خلفياتهم المعرفية و مهارتهم وسلوكهم الى حد كبير سلوك معلمهم وما ينله هؤلاء المعلمون من جهد طوال سنوات تعليمهم، ولهذا نجد ان العلماء البارعين في مختلف مجالات الحياة ، قد عاشوا خيارات تربوية وفرها لهم معلمون متميزون طوال مراحل تعليمهم ، الامر الذي اثر في بناء شخصياتهم وصقل تفكيرهم ومكنهم من التفوق والتميز في مجتمعهم فالمعلم عنصر مهم في العملية التعليمية(المفرج واخرون، ٢٠٠٧. ١٢-١١).

فالتفكير هو الوسيلة التي استطاع بها الانسان ان يرتقي في مدرج المدينة اذا قام بدوره في التعرف الى عالم الطبيعة وفهم عناصرها ووعي السنن التي تجري عليها ثم وظيفها في الارتقاء بحياته المادية (ابو دف ومنصور، ٢٠١١: ٦٨) والتفكير الايجابي هو مفتاح البناء ، والذي يحتاج الى عملية ذهنية واعية ومهمة ومثابرة اي يحتاج الى اليقظة الذهنية التي تترص بقفز الروى السلبية التي واجهها ويشير سيثل وكارلس (SCHEIERGCHARLES, ١٩٩٣) ان التفكير الايجابي هو احد المرادفات للتوجه التفاولي OPTIMSMORENTATIN وان التوجه المتفائل في الحياة يؤدي الى النجاح، بما يضمنه من توقعات ايجابية للنجاح وللسعادة والانجاز ،اما التوجه السلبي المتشائم فانه يؤدي الى فقدان الثقة في امكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصحية مما يؤدي الى الفشل (العنزي، ٢٠٠٧: ٧)

في حين اشارت دراسة كل من ولسن وبير (WLILSANGPERPER ٢٠٠٤) الى وجود ارتباط موجب ودال بين استعداد الافكار الايجابية والحالة المزاجية والاخلاقية ، وقد اكد(٩٢%) من عينة الدراسة ان استعدادهم للأفكار الايجابية مثل الرضا والتفاؤل يؤدي الى استجابات انفعالية جدية ومريحة (WILISON,PERPER, ٢٠٠٤:P. ١٩٥)

ويفترض برتکسي (BEONOWSAKI, 1974) ان الانسان قادر على التفكير الايجابي يستطيع التوافق وضبط بيئته وتعزى قدرته التوافقية الى قدرته على التفكير الايجابي اذ باستطاعته ان ينظم مشكلاته السلوكية ويحلها (صالح، شامخ، 2011: 23).

الاهمية النظرية:-

1- يرى الباحث اننا بحاجة الى دراسات تلقي الضوء على الجانب الايجابي وذلك لقلّة

الدراسات

في الجوانب الإيجابية في السلوك البشري من منظور سيكولوجي والتي تجاهلها علماء النفس لعقود عديدة مقارنة بالجوانب المرضية السلبية ومن التعاسة النفسية وما يرتبط بها من موضوعات والتي نالت القسط الوافر من اهتمامهم .

2- تهتم الدراسات الحالية بشريحة المعلمين وهي شريحة مهمة لهم ودور الكبير في تربية وتعليم الاجيال من تلاميذ المرحلة الابتدائية وخصوصا اذا علمنا ان لهذه المرحلة العمرية اهمية في صقل شخصيتهم للمستقبل ليكونوا أفرادا نافعین لأنفسهم ولبناء بلدهم.

وتبرز لأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في امكانية الافادة من نتائجها في المجالات التربوية

وكما يأتي:-

تعد الدراسة العلمية لطبيعة لتفكير الايجابي واثارة الايجابية المختلفة على الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية لدى المعلمين ذات اهمية تطبيقية تلتقي مع ما تهدف اليه المؤسسات التربوية في احداث النمو المرغوب في الجوانب اعلاه لدى المعلمين والمتعلمين ، للارتقاء بالملاكات التعليمية بغية الوصول الى جيل سليم معافى يتمتع بنظرة ايجابية وصحة نفسية.

دراسة الحالة اهمية تطبيقية كونها اداة شخصية كما يتوقع ان تكون بنتائجها دورا وقائيا فهي شخصية لأنها تحاول تحديد اهم الجوانب التي تشكل الصحة النفسية وهو التفكير الايجابي (المتفائل) كما تكشف عن مدى انتشار هذا النوع المرغوب من التفكير لدى فئة مهمة من فئات المؤسسة التربوية واهم الهيئات التعليمية اذا تم توظيف النتائج وترجمتها الى اساليب ارشادية للارتقاء بالمعلمين والابتعاد عن انماط التفكير السلبي والنظرة التشاؤمية فهي تعني وقاية هذه الفئة المهمة من الوقوع في مغبة انماط التفكير السلبي (التشاؤمي).

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي تعرف:

١- التفكير الايجابي لدى المعلمين .

٢- دلالة الفرق في درجة التفكير الايجابي وفقاً لمتغير الجنس.

رابعاً: حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية التابعة لمديرية تربية محافظة الديوانية مركز المدينة للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧.

خامساً: تحديد المصطلحات:

التفكير الايجابي:- عرفة كل من:-

* (SELIGMAN, ٢٠٠٣) :

'''استعمال او تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من الافكار الصادمة او السلبية وتلحل محلها الافكار والمشاعر الايجابية'''

* العرفي (١٩٧٨):

ابانة الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكانياته دون وضع اي اعاقات سلبية من

افكار او شعور او تصرف (العرفي، ١٩٧٨ : ٦٠).

*ابراهيم (٢٠٠٥):

"" قدرة الفرد على تقويم افكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين انظمة وانساق عقلية ذات طابع تفاؤلي الى الوصول لحل المشاكل"" (العنزي، ٢٠٠٧ : ٥).

*التعريف النظري :-

من التعاريف السابقة ،يتبنى الباحثون تعريف (SELIGMAN, ٢٠٠٣) كونه التعريف النظري للتفكير الايجابي في البحث الحالي .

*التعريف الاجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم نتيجة اجابته الاجرائية على فقرات المعد من قبل الباحث.

الفصل الثاني

الإطار النظري

التفكير الإيجابي

❖ التفكير الايجابي

يعد مفهوم التفكير الايجابي من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي والتي طرحها العالم مارتن سليجمان في الجمعية النفسية الامريكية حين قال: ((ان من اولى اهتمامات علم النفس الايجابي ان تجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه، والاشياء المحيطة به اذ يساعد التفكير الايجابي الفرد ان يقوم المرض النفسي ويحسن حياته اليومية وينكيف بسهولة مع المثيرات المزعجة والمقلقة، وبذلك يعمل التفكير بوصفه قوة نفسية في ان يمتلك الفرد نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الاشياء وان يرى نفسه بصورة اكثر فاعلية)) (Linley Jopp, ٢٠٠٤).

❖ الجذور التاريخية للتفكير الايجابي

أ- الفلسفة اليونانية:

ان جذور الاهتمام بهذا المكون بدأ تاريخاً مرتبطاً بالنشاطات الفكرية الفلسفية المبكرة في الفلسفة اليونانية عن مفهوم التفكير الايجابي واسسه النظرية ان وضع النظرية لهذا المفهوم ما هو الا محصلة للنشاط الفكري منذ بدأ الفلاسفة اليونانيون تصورهم عن فضائل الانسان التي تزود البشر بما يساعدهم على ان يجدوا ما يسمونه (الحياة الطبيعية) كما مثلها العديد من الفلاسفة في ذلك العصر وبشكل خاص عند سقراط (٣٩٩-٤٧٠ ق.م) رأى ان الفضيلة تكمن في الانسان، ومتى بذل مجهوداً عقلياً في اختيار السلوك الافضل في اي موقف من الموقف استطاع ان يدرك الخير، وطريق الفضيلة يتناسب مع جوهر الانسان، (ابراهيم، ٣٨٦، ٢٠١١).

ب- الفلسفة الاسلامية:

بفضل الفلاسفة المسلمين في العصور الوسطى انتقلت الافكار الفلسفية اليونانية المبكرة للتراث البشري واوريا ويفارق اساسي هو ان الفلاسفة المسلمين نقحوا و اضافوا الكثير من

الملاحم والنظريات الفلسفية المفاهيم مثل (الفضيلة، والسعادة والرضا عن النفس والايمان
مما جعل من الفلاسفة المسلمين امثال بن سينا والرازي والبلخي) من الرواد الاساسيين
في علم النفس الايجابي.

❖ التفكير الايجابي ومجالات الحياة

١- الصحة النفسية

يرى (Seligman ١٩٩١) ان من اولى منافع التفكير الايجابي انه يرتبط بدرجة عالية مع
طول العمر والصحة الجسمية والنفسية، ففي دراسة تضمنت مجموعة من الراشدين وكبار
السن وجد ان سبب صحة وطول اعمارهم يرجع الى نوعية تفكيرهم، اذ كانوا يتمتعون برؤى
وافكار ايجابية حول انفسهم وطريقة عيشهم.

٢- مقاومة الضغوط النفسية

يشير دينر (Diener) في مطلع دراسته ان التفكير الايجابي لا يعني ان تتجاهل ما
يواجهك من متاعب بل ان التفكير الايجابي يعني ان تواجه هذه المتاعب بطريقة
ايجابية ومثيرة.

٣- المدرسة والعمل

في دراسة على تلاميذ المدارس وجد ليوبومرسكي واخرون (Lyubomirsky, King
and Diener, ٢٠٠٥) ان هناك علاقة بين التفكير الايجابي وادائهم الجيد في
المدرسة اذا اظهر الطلبة الايجابيون في تفكيرهم انفتاحاً عقلياً في القاعات الدراسية،
وفهم ما يتلقونه من معلومات.

٤- الوقاية والعلاج النفسي

اظهرت دراسة (Emmons and crumple, ٢٠٠٠) ام هناك علاقة قوية بين التفكير الايجابي والشعور بالرفاهية وتحقيق الاهداف الشخصية، اذ اظهر الناس الذين سجلوا درجات عالية على مقياس التفكير الايجابي انهم كانوا متفائلين وبحبون مساعدة الاخرين، كذلك وجدت دراسة Lynbomirsky's ٢٠٠١ ان اصحاب التفكير الايجابي يظهرون قوة نفسية كبيرة تعمل كمنطقة عازلة ضد الشدائد والاضطرابات النفسية.

❖ مكونات التفكير الايجابي

يشير كرسنوفر بيترسون ان التفكير الايجابي هو تفكير تفاؤلي نحو قدرات الذات وامكانياتها على تحقيق اهدافها، وبعد قيامه بالكثير من الدراسات على الطلبة والرياضيين توصل بيترسون الى ان التفكير الايجابي يتضمن ثلاثة مكونات هي:

١- **المكون المعرفي:** ويتمثل بالتوقعات الايجابية بشأن نجاح الفرد في تحقيق اهدافه وتقسيم التوقعات الايجابية الى نوعين الاولى توقعات بكفاءة الذات (مثلاً لدي الكفاءة على انجاز المهمة) والثانية تتعلق بتقييم الفرد للمهمة (ارى ان المهمة سهلة) او (اجد ان المهمة التي سأواجهها ممتعة).

٢- **المكون الانفعالي:**

يتضمن مشاعر الفرد الايجابية حول اداء المهمة وانخفاض مستوى القلق، ويرتبط المكون الانفعالي بدرجة وثيقة بالمكون المعرفي وعلى ضوء توقعاتنا تظهر مشاعرنا، فاذا كانت افكارنا قبل انجاز المهمة او مواجهة الاحداث البيئية الطبيعية سينخفض لدينا مستوى القلق وسنشعر بالارتياح، اما اذا توقعاتنا سلبية فسيرتفع لدينا مستوى القلق ويصبح ادائنا سيئاً.

❖ سمات الافراد ذو التفكير الايجابي

- ١- يتسم صاحب التفكير الايجابي بالمرونة الفكرية فانه يذعن للحق ويتوق الى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً او مخالفاً لها.
- ٢- ان لغة ومفردات صاحب التفكير الايجابي تتمتع بالمرونة قابلة للاخذ والعطاء قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
- ٣- مدخلات وطروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو والرقى حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير اذا اقتضت الحاجة لذلك.
- ٤- يتصف صاحب التفكير الايجابي بقدرته الفائقة على كلامه بحيث لا يجرح الاخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم ملاحظاته على شكل نقد بناء ومفيد، (غانم، ٢٠٠٥:٩).
- ٥- يتصف صاحب التفكير الايجابي بفكر مميز وقادر على ابداء الرأي مع احترام الرأي الاخر، ويستعمل ما يتناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف او موضوع النقاش دون زيادة او نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف وممتع للطرف الاخر.

❖ النظريات التي تناولت التفكير الايجابي بالتفسير

١- نظرية ارون بيك (Aron Beck)

ظهرت هذه النظرية على يد (ارون بيك) على حقيقة مؤداها ان لكل فرد افكاراً وتوقعات ومعاني وافتراسات على الذات وعن الاخرين وعن العالم المحيط به، وهي تشكل في جملتها الفلسفية الاساسية للشخص في الحياة، وان المشكلات والصعوبات النفسية (قلق، اكتئاب، ضغط) في الحياة تحدث عندما تكون هذه الافكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة، ومن هنا تسعى الفرد لكي يصبح اكثر وعياً بأنماط

التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاصة عند التعرف على هذه الافكار السلبية او اللاتوافقية يتم استبدالها بأفكار ايجابية توافقية اكثر منطقية، (حسين وحسين، ٢٠٠٦:٢٦٨).

ان ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه ومثله تعد جميعاً بمثابة امور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح او المريض، يستعملها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته. ويعتقد (Beck) ان الانسان يشوه المعلومات ويدرك الاشياء بطريقة خاطئة، الامر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ وغير طبيعي، (دبور والصابي، ٢٠٠٧:١٢٢).

ويركز بيك على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك، حيث تتحد الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية ادراكه وتفسيره والمعنى الذي يعطيه لحدث ما، وبذلك فان كثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد الى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن ثم فيجب ان تعتمد على سياسة التغيير في سلوكه، (ابو اسعد، ٢٠١١:١٤٣-١٤٦).

لذا فقد طور (Beck, ١٩٦٣) الطريقة التي تدخل في اطار اعادة البناء المعرفي والهدف منها هو تنمية التفكير الايجابي العقلاني والمتوافق ويرى (Beck) وفقاً لنظريته التلقائية هذه ردة الفعل الانفعالية ليست مجرد استجابات مباشرة وتلقائية بالنسبة للمشير الخارجي، وانما يجري تحليل المشيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي الداخلي، وينتج عن الاتفاق بين النظام الداخلي والمشيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية وان ردود الفعل التي يستجيب بها الناس لكثير من الموقف تكون متسقة مما

يوصي بان هذه الاستجابات توجهها مجموعة من القواعد التي تشكل الاساس الذي

ينطلق منه تفسيرات الافراد وتوقعاتهم (سيد يوسف، ٢٠٠١:١٠١).

واشار (beck, ١٩٨٥) ان التفكير الايجابي على اعادة صياغة المشكلة. فالمشكلة اذا

لم يتحرك الفرد لحلها يبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الاخرين لحلها، ومن هنا فان

التعرف على الافكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية السلوكية والوجدانية،

والتعامل معها واستبدالها بأفكار اكثر واقعية وقبولاً واقرب الى التحقيق منها الى الحقيقة،

وكذلك ان لمعرفة الخبرات والافكار السلبية التي تواجه الافراد كي يساعد الفرد على

اختيار البدائل المناسبة، ومن هنا يكون العمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي واقرب

للحياة التي تسبب لهم الضغوط النفسية، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الافكار واستبدالها

وتقديم الاسلوب الانسب لتصحيح نمط التفكير بشكل اكثر واقعية وايجابية (الخير، ابو

اسعد، ٢٠٠٩:٧٠).

٢- نظرية سيلجمان واخرون، ١٩٩٨م (Seligman et, a١٠, ١٩٩٨)

يرى صاحب هذه النظرية نظرية سيلجمان واخرون، ١٩٩٨م (Seligman et,)

(a١٠, ١٩٩٨) وكل من (Peter Souadnsteen) وتبعاً لسيلجمان فان كلاً من التفاؤل

والتشاؤم هما اسلوبان ي التفكير، وفي تفسير الوقائع والاحداث، طريقة تفسيرنا للوقائع لا

تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي

تكونها عن القيمة العامة التي تعطىها لانفسنا ولامكاناتنا وفرطنا لمكانتها في الحياة.

ويمكن ان نتعلم التفاؤل والتشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشأتنا، بما يتصف به من

رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، او احاطة وزجر واهمال، وحط من القدر. وحيث

ان هذا الاسلوب التفاضلي او التفاضلي في التفكير متعلم، فانه يمكن اعادة تعلمه، واشير له من خلال اساليب تدريبيه علاجية. (حجازي، ٢٠١٢:١٢٠).

وقد اشار (Seligman, ١٩٩١) ان الافراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم، كما اكد ذلك كل من (Walton, ١٩٨٥) و (Lawler, ١٩٨٦) و (man) (Zandsims, ١٩٨٩) وان ذلك يؤدي الى ان الفرد يكشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل اساليب وانشطة موجهة واتي تجعله اكثر تحكماً بصورة ارادية في اتجاهات ومسارات تفكيره (العنزي، ٢٠٠٧:٨).

كما اشار الى هذا النموذج وادخل عليه بعض التطوير مقدماً ثلاثية الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها، موقف كل من المتفائل والمتشائم في تفسير الوقائع واسبابها. **اولها الديمومة:** التي يكونها الشخص معرفياً عن الاشياء والاحداث والوضعيات والمحن وعن نفسه ذاتها فان زاد في عثرة او محنة يرى المتشائم بانها تدوم لا مجال للخروج منها وانها قدر مفروض الافكار منه (لا فائدة ترجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة) وان الفشل هو قدر المتشائم.

اما المتفائل فيرى على العكس ان العثرة او الخيبة هي امر عابر (ازمة وتمر)، رهن بطرف مؤقت ومن ثم فالامل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلاً (حجازي، ٢٠١٢:١٢٤).

ثانيها التعميم: حيث يكون الاسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص الى تعميم المحنة من الوضعية الاصلية على مختلف وضعية الحياة، ويطلق احكاماً عامة وقطعية على العالم والناس، ويكمل جلد الذات بحيث يعد الشخص خلاصاً منها (لا جدوى، سيرافقني الفشل اينما حللت). وفي المقابل فان اسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك

الخسارة او الشدة، على انها محدودة ضمن حيز ما، وتشكل بدائل او تعويضات معقولة او حتى ملائمة (اذا فشلت محاولة في مجال، يمكن ان تتجح اخرى في مجال غيره)

كما يدرك الاسلوب التفسيري المتفائل المحنة او الخسارة على انها انتكاسة مؤقتة ومن ثم فان الامكانات الانطلاق من جديد متاحة، يتوسل الوسائل الملائمة. وعلى المستوى الذاتي يحافظ اسلوب التفسير المتفائل على ايجابية النظرة الى الذات وقدرتها وامكاناتها وتقديرها، مما يبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة. (حجازي، ٢٠٠٥: ٣٣٦-٣٣٧).

اما ثالثاً فهو الموقع: يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفشل، او المقصر او الخائب)، بكونه المتسبب بالازمة. اما المتفائل فانه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مؤاتة لا تؤذي صورة الذات او الحكم على قيمتها، ويختلف كلاهما على صغير الموقع، فيما ان المتشائم يرد اسباب النجاح الذي يلقاه الى عوامل خارجية (النجاح بالصدفة)، اما المتفائل فانه يرد اسباب النجاح الى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه) (حجازي، ٢٠١٢: ١٢٥).

لذا فقد اشار كل من سيلجمان واخرون ١٩٩٨ الى ان التفاؤل يعد بعداً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بايجابية، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق اهدافهم (arr, ٢٠٠٤: p.٨٣) في (قاسم، ٢٠٠٩: ٧١٦) تبعاً لذلك فقد وضع (سيلجمان واخرون) قائمة تضم اربعة وعشرين عنصراً موزعة على ستة فئات تشكل استراتيجيات التفكير الايجابي في الشخصية هي:

الحكمة والمعرفة والشجاعة والنزعة الانسانية والاعتدال المزاجي والعدالة والسمو وان توظيف الانسان هذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية. (selingman, ٢٠٠٢:)

ينصح سيلجمان واخرون (Seligman et. al; ٢٠٠٤:p.٦٠٤-٦٠٦)بتبني تلك الصفات،اذ يؤكد بالإحصاءات انها تساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة (Seligman,at.,٢٠٠٤:p.٦٠٤-٦٠٦).

ولعل مسألة اية صفة او فضيلة من استراتيجيات القوة له اسس ومحكمات هي:

١. ان تكون موضع تقدير لكل الثقافات.

٢. ان تكون موضع تقدير في حج ذاتها وليس باعتبارها وسيلة لغاية اخرى.

٣. ان تكون قابلة للتعلم (ابراهيم، ٢٠١١:٣٩).

كما اكد سيلجمان(٢٠٠٢: Seligman) على ان تنمية الخصال الايجابية في الشخصية امر ضروري للانسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائماً ضد الضغوط ونواتجها السلبية كما ان لهذه الخصال الايجابية دوراً في اثارة السعادة الحقيقية فهي من افضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي. (Seligman, ٢٠٠٢:p.٨)

ويرى (Seligman,٢٠٠٣) ان التفكير ينساق داخلياً من خلال اهداف الشخص، فالتفكير الايجابي يعتمد على الثقة بان كل شيء يحدث في الحياة يرجع الى افكارنا ومعتقداتنا العقلية، ان التفكير الايجابي يعتمد على علاقة الفرد بايمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم. (Seligman and pawelski, ٢٠٠٣:p.١٦١).

وقد اشار (Seligman and pawelski, ٢٠٠٣) الى ابعاد التفكير الايجابي التي تتضمن التوقعات الايجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التي تهدف الى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الايجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الاخرين ومفهوم الذات الايجابي، نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه

من افكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة اي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لافكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه او المرونة الايجابية، قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادراً على مواجهته. (Seligman and Pawelski, 2003: p.161).

لذا فقد لاحظ سيلجمان ان ارتباط التفاؤل بالاسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الاشخاص كيفية الاحداث بالطريقة التي يريدونها، ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة باحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الاحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر التغيرات على المشاعر والسلوك. (البرزنجي، ٢٠١٠: ٤٥).

فعندما يمر الانسان بموقف مزعج فهو يميل في معظم الاحيان الى تبني تهور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج، فكلما كانت الاسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة ازداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فعالة وهذا هو بالضبط التفكير التفاؤلي الايجابي. (Seligman, 1991: p.29)

لقد طور سيلجمان عدة ادوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيصه، لكل من الناشئة والراشدين كم طور برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير السلبي الى التفكير الايجابي، قام بتطبيقها عملياً في عدد كبير من المؤسسات التجارية والادارية بغية اشاعة اجواء التفاؤل بين قياداتها والعاملين فيها، بهدف زيادة الفاعلية الانتاجية التي ثبتت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل.

لذا فالمهم في التدريب على التفاؤل هو استعادة الامساك بزمام الامور او على الاقل امتلاك مهارة التعامل معها بما يضمن استمرار النماء والسير على طريق تحقيق الاهداف من ناحية، وتوفير حال الارتياح النفسي الضروري لاطلاق الدافعية الذاتية من الناحية الثانية. وبهذا المعنى

فان التفاضل المتعلم الذي يحل محل العجز المتعلم يدخل في صميم تعزيز التفكير الايجابي وممارسته مما يضمن السير على طريق بناء الاقتدار. (حجازي، ٢٠١٢: ١٢٨).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث

ثانياً: عينة البحث

ثالثاً: أداة البحث

رابعاً: التطبيق النهائي

خامساً: الوسائل الإحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث من حيث تحديد المجتمع والعينة واختيارها ، وإداة البحث واستخراج الخصائص السايكومترية لها ، والوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات .

أولاً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بمعلمي المدارس الابتدائية ولكلا الجنسين في مركز محافظة الديوانية للعام الدراسي ٢٠١٦.٢٠١٧ البالغ عددهم (٨٣٠١) بواقع (٢١٥٤) ذكور و(٦١٤٧) من الإناث موزعين على (١٢١) مدرسة ابتدائية وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

اعداد المعلمين موزعين بحسب جنس المدرسة (مجتمع البحث)*

عدد المعلمين			عدد المدارس	جنس المدرسة
المجموع	اناث	ذكور		
٨٣٠١	٦١٤٧	٢١٥٤	٥٥	الذكور
			٥٦	الإناث
			١٠	مختلط
٨٣٠١	٦١٤٧	٢١٤٥	١٢١	المجموع

ثانياً: عينة التحليل الإحصائي:

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية Stratified Random Sample واختير منها بالأسلوب المتساوي (١٠٠) معلم ومعلمه من مجتمع البحث وواقع (٥٠) معلم و(٥٠) معلمه. و جدول (٢) يوضح ذلك .

(*) تم الحصول على هذه الأعداد من شعبة الإحصاء في المديرية العامة لتربية محافظة الديوانية .

جدول (٢)

عينة البحث وأسماء المدارس الابتدائية

عدد المعلمين			اسماء المدارس
المجموع الكلي	معلمة	معلم	
٢٠	١٠	١٠	الميثاق
٢٠	١٠	١٠	الفضائل
٢٠	١٠	١٠	الذرى
٢٠	١٠	١٠	الغري
٢٠	١٠	١٠	التهذيب
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع

ثالثاً: اداة البحث:

(١) مقياس التفكير الايجابي:

بغية تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف التفكير الايجابي لدى المعلمين في مركز محافظة الديوانية، إذ قام الباحثون بتبني مقياس (الهالي، ٢٠١٣) المتكون من (٥١) فقرة مستوحاة من نظرية (سيلجمان) حول التفكير الايجابي، تتسق مع التعريف النظري للمفهوم وعينة البحث ، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل أن يقوم بتحديد صلاحياتها وعرضها على الخبراء .

وصف المقياس:

تكون المقياس بصيغته الاولية من (٥١) فقرة تتم الاجابة عليها وفق تدرج استجابة خماسي.

كما قام الباحثون باستخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات وقدرة على التمييز . ولما كان البحث الحالي يستهدف التعرف على تفكير الايجابي لدى المعلمين في محافظة الديوانية قام الباحثون بعدة خطوات ليكون المقياس اكثر ملائمة وطبيعة العينة المستهدفة في البحث الحالي، وفي مايتي هذه الخطوات.

خطوات تكيف مقياس التفكير الإيجابي:

١. إعداد تعليمات المقياس:

سعى الباحثون إلى أن تكون تعليمات المقياس واضحة ، حيث طلب من المستجيب الإجابة عنها بكل صراحة وصدق وموضوعية لغرض البحث العلمي، وذكروا بأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم، و بأنه لا داعي لذكر الاسم وان الإجابة لن يطلع عليها احد ، وذلك ليطمئن المستجيب على سرية إجابته ، مع تقديم مثال يوضح كيفية الإجابة .

٢. آراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس وتعليماته:

عُرِضَ المقياس بصيغته الأولى ذات الفقرات الـ ٥١ على (١٠) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/١)، متضمناً الهدف من الدراسة ، والتعريف النظري المعتمد لغرض إبداء آرائهم فيما يخص :

- مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لاجله .
- مدى ملائمة بدائل الإجابة.

واعتمدوا على آراء وملاحظات الخبراء وبا اعتماد نسبة (٨٠ %) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم استبقوا (٥١) فقرة ورفض (٠) فقرات ، كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التفكير الإيجابي

المعارضون		الموافقون		العدد	أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
-	-	%١٠٠	١٠	٤١	١-٢-٤-٥-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٨-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٩-٥٠-٥١
%١٠	١	%٩٠	٩	١٠	٣-٤٨-٣٣-٢٨-١٩-١٧-١٦-١٠-٩-٦-٣

وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس التفكير الايجابي المُعد للتطبيق على عينة تحليل الفقرات (٥١) فقرة (ملحق/٣).

٣. وضوح تعليمات المقياس وفقراته:

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طُبّق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (١٠) معلم ومعلمة ، وتمت الإجابة بحضور الباحثون وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عليها ، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة تبين من خلال هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل أي منها ، وكان الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط قدره (٩.٣٣) دقيقة .

٤. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يُعد تحليل الفقرات إحصائياً من المتطلبات الأساسية في المقاييس النفسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها أو صدقها بالشكل الدقيق ، والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة بين الأشخاص الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأشخاص الضعفاء في تلك الصفة (الإمام ، ١٩٩٠: ١١٤). ويُعد أسلوباً المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءً مناسبين لضمان الإبقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.

أ. المجموعتين المتطرفتين:

بهدف تحليل فقرات مقياس التفكير الأيجابي على وفق هذه الطريقة، قام الباحثون بتطبيق المقياس البالغ (٥١) فقرة على عينة بلغت (١٠٠) معلم ومعلمة وبعد تصحيح فقرات المقياس بإعطاء المفحوص درجة من (٥-١) على كل فقرة من فقرات المقياس ، ثم جمع درجات إجابات فقرات المقياس لإستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة، و ترتيبهاً تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأقل درجة، ثم اختيرت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، وكانت (٢٧) استمارة واختيرت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات وكانت (٢٧) استمارة أيضاً وذلك بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكنين (٢٠٨: ١٩٧٦: Anastasi).

وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا

والدنيا لكل فقرة ظهر إن القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات هذا المقياس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية كانت مميزة عند مستوى (٠,٠٥) باستثناء الفقرات (١,٤,٨,١٦,١٩,٢٠,٢١,٢٤,٢٦,٢٨,٢٩,٣٠,٤٥,٤٧,٤٨,٥١) و جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الايجابي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية المحسوبة(*)	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		التباين	الوسط حسابي	التباين	الوسط حسابي	
غير دالة	٠,٦٨٩	١,٠٥٤	٣,٨٥١	٠,٢٩٦	٤	١
دالة	٢,٢٥٨	١,٦١٥	٣	١,١٨٥	٤	٢
دالة	٢,٥٠٢	٥,٩٧٤	٤,٨٥١	١,٣٨٧	٤,٨١٤	٣
غير دالة	٠,٥٥٣	٠,٧٦٩	٤	١,٠٣٧	٤,٣٣٣	٤
دالة	٢,٢٥٨	٢,٠٢٥	٣,٤٤٤	٠,٧٦٥	٤,٥٥٥	٥
دالة	١٢,١٣١	١,٤٩٨	٤,٠٣٧	٠,٢٥٦	٤,٧٧٧	٦
دالة	٢,١٩١	١,٧٢٠	٣,٥١٧	١,٠٧٦	٤,٥٥٥	٧
غير دالة	٠,١٥٢	١,٣٣٣	٣,٢٢٢	٠,٥٢٤	٤,٧٣٠	٨
دالة	٥,٨٤٨	١,٠٧٦	٣,٦٦٦	٠,٥٢٤	٤,٨٥١	٩
دالة	٧,٨٣٨	١,٣٤٤	٢,٩٦٢	٠,١٧٩	٤,٧٧٧	١٠
دالة	٣,٤٨٢	١,١٧٩	٣,٧٧٧	٠,٤٠٤	٤,٥٩٢	١١
دالة	٢,٩٣٧	٢,٠٢٥	٣,٥٥٥	٠,١٥٦	٤,٨١٤	١٢
دالة	٣,٨٨٥	٢,٠٣٧	٣,٠٣٧	١,٣٨٧	٤,١٨٥	١٣
دالة	٢,٧٦٦	٠,٩٢٣	٤	٠,٤٠٤	٤,٥٩٢	١٤
دالة	٣,٢٧٩	٠,٨٧١	٤,٢٢٢	٠,٢٠٧	٤,٨٥١	١٥
غير دالة	٠,٨٦٨	٠,٤٨١	٤,٤٠٧	٠,٢٠٧	٤,٧٧٧	١٦
دالة	٢,٨٢٨	١,٢٨٤	٣,٨٥١	٠,٧١٢	٤,٥٩٢	١٧

(*) القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٢) = (٢.٠٠٠).

دالة	٤,٤٠٥	٢,٠٢٥	٢,٨٨٨	١,٠٧٦	٤,٣٣٣	١٨
غير دالة	٠,٣٧٣	١,٩٥١	٣,٥١٨	٠,٥٥٨	٤,٤٠٧	١٩
غير دالة	٠,٢٣٢	١,٤٣٠	٤,٢٥٩	٨,٠٢٥	٥,٢٢٢	٢٠
غير دالة	١,٢٩٠	١,٢٥٦	٣,١١١	٠,٦٤٣	٤,٥١٨	٢١
دالة	٥,٩٢٥	٣,٧٢٦	٢,٠٣٧	٠,٨٦٦	٤,٤٠٧	٢٢
دالة	٣,٨١٨	٢,١٥٦	٣,١٨٥	٠,٧٨٩	٤,٤٠٧	٢٣
غير دالة	١,٥٠٧	١,٣٠١	٤	٠,٧٨٩	٤,٤٠٧	٢٤
دالة	٥,٥٤٣	٠,٩٦٨	٤,٢٥٩	٠,٥٦٤	٤,٥٥٥	٢٥
غير دالة	١,٣٣٥	١٥,٤١٢	٣,٩٢٥	٠,٤٦١	٤,٦٦٦	٢٦
دالة	٢,٢٢٦	١,٧٦٩	٣	٠,٨٦٦	٤,٤٠٧	٢٧
غير دالة	٠,١٩٦	٣,٩٢٥	٣,٨١٤	١,٠٩٦	٤,٤٠٧	٢٨
غير دالة	٠,٣٧٦	١,١٤٨	٣,٩٢٥	٠,٧٨٠	٤,٦٢٨	٢٩
غير دالة	١,٠٠٢	١,١٩٠	٤,٠٣٧	٠,١٣١	٤,٨٥١	٣٠
دالة	٣,١٩١	٠,٩٦٠	٣,٩٦٢	٠,٣١٩	٤,٦٢٩	٣١
دالة	١٢,٣٤٤	٢,٢٣٠	٣,٦٦٦	٠,٢٧٦	٤,٧٤٠	٣٢
دالة	٤,١١٤	١,٥٦٤	٣,٥٥٥	٠,٥٣٨	٤,٦٦٦	٣٣
دالة	٤,٨٤٠	١,٢٤٢	٣,٦٢٩	٠,٢٧٦	٤,٧٤٠	٣٤
دالة	٢,٠٥٥	٠,٧١٧	٤,١١١	٠,٦٤١	٤,٥٥٥	٣٥
دالة	١٩,٦٢٣	١,٥٢٤	٣,٧٠٣	٠,٢٣٠	٤,٦٦٦	٣٦
دالة	٣,١٧٩	١,٦٤١	٣,٨٨٨	٠,٠٤٣	٤,٧٤٠	٣٧
دالة	٣,٢٨٥	١,١٧٩	٤,١١١	٠,١٥٦	٤,٨١٤	٣٨
دالة	٣,٨٢٢	١,٤٩٠	٣,٥١٨	٠,٧٨٩	٤,٥٩٢	٣٩
دالة	٤,٠٩٨	١,٦٤١	٣,٨٨٨	٠,١٠٢	٤,٨٨٨	٤٠
دالة	٣,٦١٧	١,٤١٠	٤,١١١	٠,٠٧١	٤,٩٢٥	٤١
دالة	٧,٣٥٤	١,٨٧١	٣,٧٧٧	٠,٢٣٣	٤,٨١٤	٤٢
دالة	٢٢,٠٨٧	١,٤١٠	٣,٥٥٥	٠,٢٣٣	٤,٨١٤	٤٣
دالة	٤١,٤٢٨	٠,٩٦٠	٣,٠٣٧	٠,٢٥٦	٤,٧٧٧	٤٤
غير دالة	٠,١٩٧	٢,٠٧٦	٣,٣٣٣	١,٠٢٨	٤,٤٨١	٤٥

دالة	٤,٨٠٥	١,٧٨٠	٣,٦٢٩	٠,١٧٩	٤,٨٨٨	٤٦
غير دالة	٠,٦١٦	١,٨٧١	٣,٢٢٢	١,٠١١	٤,٦٢٩	٤٧
غير دالة	١,٦١٤	١,٩٠٠	٣,١٤٨	٠,٢٣٣	٤,٨١٤	٤٨
دالة	٤,٧١٢	١,٣٢٧	٣,٤٠٧	٠,٥٢٤	٤,٧٠٣	٤٩
دالة	٣,٨٦٢	١,٠٤٥	٣,٧٤٠	٠,٤٧٢	٤,٦٢٩	٥٠
غير دالة	٠,٢٥٢	١,٣٧٨	٤,٠٧٤	٠,٣٨٧	٤,٨١٤	٥١

ب. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي:

يوفر هذا الأسلوب معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في ايجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجات الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط هنا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس ، أي ان كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل (عيسوي ،١٩٨٥:٥١)، وتشير انستازي (Anastasi ١٩٧٦) إلى ان الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي (Anastasi, ٢٠٦: ١٩٧٦). وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت الاستثمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (٣٠) استثماراً وقد اظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط تم قبولها اعتماداً على معيار (ايبيل) الذي اشار الى قبول الفقرة يتحدد اذا حصل الباحث على معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية (٠.١٩) فاعلى (الكبيسي، ٢٠١٠: ٢٧٤). وفي ضوء ذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة (٥١) دالة باستثناء الفقرات (١،٨،١٤، ١٦،٢٨،٣٤،٤٧،٤٨،٥١) حيث وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٢٥٨	٢٧	٠,٠٠٩	١
٠,٠٢٥	٢٨	٠,٢٨٦	٢
٠,٤٩٨	٢٩	٠,٠٢٩	٣
٠,٢٧٩	٣٠	٠,٨٠٥	٤

٠,٥٥٢	٣١	٠,٨٠٨	٥
٠,٥٥٣	٣٢	٠,٤٢١	٦
٠,٦٨٩	٣٣	٠,٢٢٧	٧
٠,٠٥٤	٣٤	٠,٠٠٦	٨
٠,٧٦٥	٣٥	٠,٩٦٣	٩
٠,٣٣١	٣٦	٠,٥٢١	١٠
٠,٤٠٤	٣٧	٠,٦٦٧	١١
٠,٢٥٦	٣٨	٠,٢٧١	١٢
٠,٢٠٧	٣٩	٠,٣٣	١٣
٠,٢٤٢	٤٠	٠,٠٠٢	١٤
٠,٢٩٦	٤١	٠,٢٧٨	١٥
٠,٢٥٨	٤٢	٠,٠٠٩	١٦
٠,٨٥١	٤٣	٠,٩٦٨	١٧
٠,٨١٤	٤٤	٠,٥٠٧	١٨
٠,٥٩٢	٤٥	٠,٣١٦	١٩
٠,٢٥٩	٤٦	٠,٢٥٢	٢٠
٠,١٧٠	٤٧	٠,٣٢٥	٢١
٠,١٨٤	٤٨	٠,٤٧٣	٢٢
٠,٧٠٥	٤٩	٠,٢٥٩	٢٣
٠,٦٩٤	٥٠	٠,٧٢٣	٢٤
٠,١١٦	٥١	٠,٨٦٨	٢٥
		٠,٥٥٣	٢٦

وبهدف قبول الفقرات بصورتها النهائية ابقى الباحثون على الفقرات التي كانت صالحة في ضوء الاسلوبين ، وبهذا اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٣) فقرة.

٥. مؤشرات ٠. صدق المقياس وثباته:

أ. الصدق Validity:

يعد صدق المقياس من الخصائص الأساسية اللازمة والمطلوبة في بناء المقاييس النفسية فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من أجل قياسها. (العيسوي، ١٩٩٩: ٢٥٤) وقد تحقق الصدق في المقياس الآتي من خلال الطرائق الآتية:

• الصدق الظاهري Face Validity :

أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والأخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، ١٩٨٥: ٦٧٩) . قد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التفكير الإيجابي من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته .

• مؤشرات صدق البناء Construct Validity:

يعد هذا النوع من الصدق من أكثر أنواع الصدق أهمية (ثورانديك وهيجن، ١٩٨٩: ٧)، و تعد أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق (الزويجي واخرون، ١٩٨١: ٤٣). وتحقق صدق البناء للمقياس الحالي من خلال :

(١) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة المجموعتين المتطرفتين جدول(٤).

(٢) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس جدول (٥).

ب. الثبات Reliability :

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب وصادق، ١٩٩١: ١٠١) ، ويعد حسابه امرأ ضرورياً وأساسياً في القياس ، وقد تم التحقق من ثبات المقياس الحالي بالطريقة الآتية :

• التجزئة النصفية Split - Halif:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على عينة واحدة ، ان تشكل الفقرات الفردية إحدى نصفي المقياس والفقرات الزوجية النصف الآخر (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٦٧).

ولتحقيق التكافؤ بين فقرات نصفي المقياس التفكير الإيجابي للفقرات الفردية والزوجية فاتضح ان الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الفردية (٧٦,٣) وبتباين (٣١,٩٥) فيما كان الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الزوجية (١,٣٣) وبتباين (١١,٤٩)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (١.٢٥) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى ان هناك تكافؤ بين درجات الأرقام الفردية والزوجية وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٦)

التكافؤ بين درجات الفقرات الفردية والفقرات الزوجية لمقياس التفكير الإيجابي

ت	العينة	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١	درجات الفقرات الفردية	٧٦,٣	٣١,٩٥	١.٢٥	٢,٠٠٠	٠,٠٥
٢	درجات الفقرات الزوجية	١,٣٣	١١,٤٩			

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس حيث تألف كل نصف من (١٧) بعد تكرار الفقرة الأخيرة فقرة رقم (٣٣) بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٤) ولما كان معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو لنصف المقياس جرى تعديله بمعادلة سبيرمان - براون Sperman Brown وأصبح معامل الثبات بعد التعديل (٠.٧٠) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه .

٦. حساب الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي:

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٣) فقرة (ملحق/٤)، لذا فان أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١٦٥) وأدنى درجة له هي (٣٣)، والوسط الفرضي للمقياس (٩٩) درجة، وكلما كانت درجته اكبر من المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ارتفاع التفكير الإيجابي وكلما كانت اقل من المتوسط الفرضي كان مؤشراً على انخفاضه.

خامساً: الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحثون في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية:

١- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين وتعرف الفرق بين افراد عينة البحث تبعا لمتغير الجنس.

٢- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

٣- معادلة سبيرمان-براون لتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث.

٤- الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها.

الفصل الرابع

عرض النتائج

وتفسيرها ومناقشتها

❖ التوصيات

❖ المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد تحليل إجابات المعلمين على وفق أهداف البحث ، ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة ، وتقديم عدد من التوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :-

أولاً : التعرف على التفكير الإيجابي لدى المعلمين في محافظة الديوانية:

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي بلغ (١٤٣,٨٣) وبانحراف معياري قدره (٩٠,٣٨٥) وهو أكبر من المتوسط الفرضي * للمقياس البالغ (٩٩)، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٤,٩٥)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) مما يشير إلى أن المعلمين يتميزون بتفكير إيجابي و جدول (١٦) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	١٤٣,٨٣	٩٠,٣٨٥	٩٩	٤,٩٥	١,٩٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (سيلجمان وآخرون ١٩٩٨) المتبناة في ان التنشئة الاجتماعية التي نشئوا عليها (المعلمين) من خلال الخبرة الاجتماعية والمهنية التي مروا بها خلال مسيرتهم التعليمية، وكذلك تأثرهم بالإقران من المعلمين ذو الخبرة ، وما للمستوى التعليمي من أثر في ارتفاع درجات التفكير الإيجابي ، كذلك الظروف الاقتصادية التي يشهدها البلد جعل من هذه الشريحة ان يكون لديهم رضا عن الحياة ومن تم جعلتهم يتمتعون بصحة نفسية عالية وتقبل الذات العالي مما انسحب على نمط تفكيرهم وهذا ما أظهرهم بدرجة مرتفعة

من التفكير الإيجابي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Seligman et al., 2004) ودراسة (John et al., 2007) ودراسة (Jung et al., 2007)

* المتوسط الفرضي = مجموع اوزان البدائل/ عددها X عددها الفقرات.

ثانياً: تعرف الفروق في التفكير الإيجابي لدى المعلمين في محافظة الديوانية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (٥٠) معلم وعينة الإناث البالغ عددها (٥٠) معلمه، وقد بلغ متوسط عينة الذكور (١٣٥,٧) وبتباين مقداره (٢٢,٢٨) وبلغ متوسط عينة الإناث (١٣٥,٢٨) وبتباين مقداره (٢١,٩٢). ولاختبار الدلالة الإحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٣) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) والبالغة (١,٩٨). مما يشير إلى انه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في التفكير الفكير الإيجابي وجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في التفكير الإيجابي لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٥٠	١٣٥,٧	٢٢,٢٨	٠,٦٣	١,٩٨	مستوى دلالة عند مستوى ٠,٠٥
الإناث	٥٠	١٣٥,٢٨	٢١,٩٢			

يلاحظ من جدول (٨) أعلاه أنه لا يوجد فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث ويرجع الباحثون هذه النتيجة الى إن نمط التنشئة الاجتماعية بين الذكور والإناث متساوي، فقد أشارت نظرية (Seligman et al., 2007) الى أن تعلم التفكير الإيجابي المتقائل يرجع إلى خبرات الفرد ونمط تنشئته في البيئة الاجتماعية والثقافية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (al., 2007, et John) واختلفت مع دراسة (قاسم، 2009).

● التوصيات:

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بالاتي:

١. زيادة الاهتمام من قبل وزارة التربية والمديريات التابعة لها بالعمل على تحسين البيئة المدرسية وكل ما من شأنه من رفع مستوى الكادر التعليمي من تهيئة الظروف الصحية والنفسية ،كذلك ضرورة مساعدة القائمين في التربية والتعليم من خلال توعيتهم بالتفكير الإيجابي ،والأساليب التي يمكن استعمالها لتنمية هذا النوع من التفكير .

٢. قيام وسائل الإعلام بدورها في ترسيخ وتعزيز الأساليب الإيجابية والتحذير من أساليب المواجهة السلبية وغير الفعالة .

٣. فتح دورات تدريبية وإقامة ندوات علمية وثقافية تتضمن توجيهات إرشادية وتربوية وتأكيدا على الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة ضغوط الحياة .

●المقترحات:

يقدم الباحثون في ضوء نتائج البحث وإطلاعهم على الدراسات السابقة المقترحات الآتية:

١. إجراء دراسة لتعرف علاقة التفكير الإيجابي بكل من المهارات الاجتماعية الآتية (السعادة،الرضاعن الحياة،التوافق الزوجي ،الرضا الوظيفي).

٢. إجراء دراسة مائة لشرائح أخرى من المجتمع (موظفين،أساتذة الجامعة ،محامين).

٣. إجراء دراسة حول طبيعة المتغيرات المستقلة التي تسهم في التفكير الإيجابي مثل(أساليب التعامل الوالدية،الانفتاح على الحياة،الانبساط).

٤. إجراء دراسة حول التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية المنحدر الاجتماعي (ريف_حضر)،(متعلم غير متعلم).

المصادر

المصادر العربية:

القران الكريم

- ❖ إبراهيم، (٢٠١١): عين العقل - دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي ، مكتبة الانجلوا المصرية ، القاهرة.
- ❖ -----، (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) ، التنوير للطباعة والنشر ،بيروت-لبنان.
- ❖ أبو أسعد ، أحمد عبد الطيف (٢٠١١): علم النفس الإرشادي ، ط١، دار المسيرة ، عمان - الاردن.
- ❖ أبو حطب ،فؤاد ،صادق، امال، (١٩٩١) : علم النفس التربوي، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية، الطبعة الثالثة .
- ❖ أبو دف ، محمد خليل ومنصور ،نعمة عبد الرؤوف (٢٠١١): دور الاستاذ الجامعي في تعزيز منهاج التفكير السليم لدى طلبه في ضوء المعايير الإسلامية ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسة الدراسات الإنسانية) الجلد التاسع عشر ، العدد الأول ، غزة -فلسطين. ص ٦٨_١٣٣.
- ❖ الامام ،مصطفى محمود ،واخرون، (١٩٩٠) : التقويم النفسي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد .
- ❖ البرررنجي ، ذكريات (٢٠١٠) : التفاؤل والتشائم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ،الاردن.
- ❖ ثورندايك،، روبرت، وهجين ،اليزابيث، (١٩٨٩) :القياس والتقويم في علم النفس والتربية_،ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس، عمان ،مركز الكتب الاردني .
- ❖ حجازي ، (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) ، التنوير للطباعة والنشر ، بيروت - لبنان .
- ❖ حجازي ، مصطفى (٢٠٠٥): الإنسان المهدور ، ط١، المركز الثقافي العربي ، بيروت-لبنان.
- ❖ حسين ، طه عبد العظيم ، و حسين ، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط١ ،دار الفكر ، عمان - الاردن.
- ❖ دبور ، عبد الطيف ، والصافي ، عبد الحكيم (٢٠٠٧): الإرشاد المدرسي (بين النظرية والتطبيق) ، ط١، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
- ❖ الزوبعي ، عبد الجليل واخرون ، (١٩٨١) :الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر .

- ❖ سعادة ، يوسف جعفر (١٩٨٦): تطوير برنامج الإعداد المهني لمعلم المواد الاجتماعية ، وكالة المطبوعات ، الكويت .
- ❖ سيد يوسف ، جمعة (٢٠٠١): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ❖ صالح ، صالح مهدي وشامخ ، بسمة كريم (٢٠١١): التحدث مع الذات وبعض الإضطرابات النفسية والسلوكية ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
- ❖ عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨): نظريات الشخصية ، دار قباء للطباعة ، القاهرة .
- ❖ العبودي ، طارق محمد ، صالح ، علي عبد الرحيم (٢٠١٥): علم النفس الإيجابي (رؤى المعاصر) ، ط١ ، لبنان - بيروت .
- ❖ العريفي ، نادية محمد (١٩٧٨): الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل ، مطابع التريكي ، الكويت .
- ❖ عزت ، فوزي و جلال ، نور محمد (١٩٩٧) : الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١٦ ، المجلد السابع ، كلية التربية - جامعة عين الشمس ، القاهرة ، ص ١٥٥ - ١٨٤ .
- ❖ العنزي ، يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٧): أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي في دولة الكويت ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت .
- ❖ العيسوي ، عبد الرحمن ، (١٩٩٩) : تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية ، دراسات في تفسير السلوك الانساني، دار الراتب ، بيروت ، لبنان .
- ❖ عيسوي ، عبد الرحمن ، (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، بيروت ، دار المعرفة الجامعية .
- ❖ غانم ، زياد بركات (٢٠٠٥): الفكر الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة ، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، ٣(٨٥) ، ٤-١٣٨ .
- ❖ الغريب ، رمزية، (١٩٨٥): التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ❖ الغرير ، أحمد نايل ، وأبو أسعد ، أحمد عبد الطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية ، ط١، دار الشروق للنشر ، عمان ، الأردن .

- ❖ قاسم ، عبد المرید (٢٠٠٩): أبعاد التفكير الإيجابي في مصر : دراسة عاملية . مجلة دراسات نفسية ، مجلد ١٩ ، العدد ٤ ، القاهرة ، ص ٦٩١-٧٢٣ .
- ❖ الكبيسي ، وهيب مجيد (٢٠١٠) : الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ، ط ١ ، العالمية المتحدة ، بيروت -لبنان.
- ❖ المفرج ، بدرية والمطري ، عفاف وحمامة ،محمد (٢٠٠٧) : الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم مهنيًا ، قطاع البحوث التربوية والمناهج إدارة البحوث والتطوير التربوي ، وحدة بحوث التجديد التربوي .

المصادر الاجنبية:

- ❖ Anastasi , A(١٩٧٦): **Psychological testing MaCmillan** , New York.
- ❖ Bandura,A.(١٩٩٤): Self-Efficacy.In V.S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior, Vol. ٤.New York, Academic press.\EDUCATI ON \mfp\BanEncy.
- ❖ Carr, A. (٢٠٠٤). Positive **Psychology**: the sciene of happiess and Human strengths. Hove and New York :Brunner-Rutledge.
(في قاسم، ٢٠٠٩)
- ❖ John,M.,Seligman,M.,Peterson, C.,Alex, M.,Josph, S., C .,and park, N. (٢٠٠٧). Character Strengths in the united Kigdom: The VIA inventory of Strengths. **Personality and individual Differences** , ٤٣,٣٤١-٣٥١
 - في الهلالي،، حسام محمد (٢٠١٣):**(التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمين)** ،رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الأنسانية ،جامعة كربلاء
- ❖ Jung, J.Y.,On,Y.H., On ,K.S., Suh, D.W., Shin, Y.C., and Kim,H.J.(٢٠٠٧). Positie Thinking and Life Satisfaction amongst Koreams .Yonsei medical Journal , ٤٨(٣), ٣٧١-٣٧٨.

- في الهلالي، حسام محمد (٢٠١٣): التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء
- ❖ Kosaka ,Moritaka(١٩٩٦): **Relationship between Hardiness and Psychological Stress Response** ,Original Japanese Version Of This in printed in, Journal of Performance Studies.
- ❖ Seligman ,M,(١٩٩١). **Learned optimism the skill to counter life obstacles , large and small** ,New York, Ranbom House.
- ❖ -----,(٢٠٠٢) . positive Psychology , positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.). **The Handbook of positive psychology** (pp.٣-٩). New York : Oxford Universityn press.
- , and Paweiski,J.O. (٢٠٠٣).Positive Psychology :FAQs. **Psychologica Inquiry** .١٤ ,١٥٩-١٦٣.
- ❖ -----,Peteson , C .,and park (٢٠٠٤). Strengths of charatar and well being . **Journal of Social and Clinical Psychology** ,٢٣, ٦٠٣-٦١٩.
 - في الهلالي، حسام محمد (٢٠١٣): التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء.
- ❖ Willson, V, and Perper, E. (٢٠٠٤) The effects of upiht and sloumped postures on the racall of positive and negative thoughts ,**Appli Psychophophysiology Biofeedback**, ٢-١٨٩-١٩٥.

الملاحق

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء وفق الألقاب العلمية

ت	اللقب	الاسم	اسم الكلية/الجامعة
١	أ.م.د.	سلام هاشم حافظ	كلية الاداب/جامعة القادسية
٢	أ.م.د.	طارق محمد بدر	كلية الاداب/جامعة القادسية
٣	أ.م.	نغم هادي حسين	كلية الاداب/جامعة القادسية
٤	م.د.	رواء ناطق نوري	كلية الاداب/جامعة القادسية
٥	م.د.	احمد عبد الكاظم جوني	كلية الاداب/جامعة القادسية
٦	م.د.	عماد عبد الامير نصيف	كلية الاداب/جامعة القادسية
٧	م.د.	فارس هارون رشيد	كلية الاداب/جامعة القادسية
٨	م.	زينه علي صالح	كلية الاداب/جامعة القادسية
٩	م.	علي عبد الرحيم صالح	كلية الاداب/جامعة القادسية
١٠	م.م	ليث حمزة	كلية الاداب/جامعة القادسية

ملحق (٢)
مقياس التفكير الإيجابي (بصيغته الأولية)

جامعة القادسية
كلية الاداب / قسم علم النفس
الدراسات الاولية

استبانة آراء السادة الخبراء في مدى صلاحية مقياس التفكير الإيجابي

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم

تحية طيبة ..

يروم الباحثون إجراء دراستهم الموسومة بـ (التفكير الإيجابي لدى المعلمين في محافظة الديوانية). ولتحقيق أهداف البحث تطلب وجود أداة لقياس التفكير الإيجابي وبعد اطلاع الباحثون على الأدبيات والدراسات السابقة قام الباحثون بتبني مقياس (الهالي، ٢٠١٣) والذين اعتمدوا في بناءه على نظرية (سيلجمان وآخرين، ١٩٩٨) " استعمال وتركيز النتائج الإيجابي لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية وتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ، ومكانة علمية يسر الباحثون ان تكونوا أحد أعضاء اللجنة المحكمة للإفادة من آرائكم القيمة بشأن:

- ١- صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله وتعليماته .
- ٢- إجراء مائتونه مناسب (تعديل ، حذف ، اضافة) .
- ٣- بدائل الإجابة وهي (تنطبق علي دائماً،تنطبق علي غالباً، تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي ابداً).

في الختام نشكر ونثمن لكم الجهود العلمية المبذولة في تقويم المقياس

الباحثون

قيس عبد الحسين ورد

منى قحطان جميل

نور حسين شنين

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.			
٢	بإمكاني إن اتحكم في غضبي بسهولة.			
٣	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.			
٤	أذا فشلت مره فسأنجح في المرة القادمة.			
٥	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.			
٦	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد.			
٧	لا أنزعج إذا أكتشف أحد إن في عملي شيئاً من الخطأ .			
٨	أعتقد إن الغد أفضل من اليوم.			
٩	أنا أفكر بأنني سأكون أفضل حالاً في المستقبل.			
١٠	أعتقد إن حياتي تسير على ما يرام.			
١١	أستطيع إن أنجح بما فشلت به سابقاً.			
١٢	أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.			
١٣	الماضي لا أشعر انه يقيدني.			
١٤	أستطيع إن اجعل أفكاري منسجمة مع متطلبات مواقف ما.			
١٥	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.			
١٦	أعتقد اني محبوب من الآخرين.			
١٧	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.			
١٨	ليس من عادتي إن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي .			

			أعيش حياة أفضل من غيري.	١٩
			أشعر بالمتعة عند أدئي عملي التربوي .	٢٠
			ألمي كبير في المستقبل.	٢١
			أعتقد انني قادر على تحقيق طموحاتي .	٢٢
			أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.	٢٣
			أعتقد إن علاقاتي الشخصية تنال تقدير الاخرين واحترامهم .	٢٤
			أشعر بالسعادة في تحملي مسؤوليات مهنة التدريس.	٢٥
			أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.	٢٦
			بيدي إن اجعل حياتي مشقة ومبهجة.	٢٧
			اشعر بأنني قريب من زملائي.	٢٨
			أشعر بالطمأنينة بأنني حققت كثيراً من اهدافي في الحياة.	٢٩
			اعتقد اني موفق فيما اقوم به من عمل.	٣٠
			ابحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.	٣١
			اعتقد ان مهنتي في التعليم لها مستقبلاً.	٣٢
			اتعاون واتبادل الاراء والمشورة مع الادارة والزملاء.	٣٣
			اتوقع الاحسن حتى في الظروف الصعبة.	٣٤
			استمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي.	٣٥
			بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغيرها الى نقاط قوة.	٣٦

			أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.	٣٧
			من الأفضل التآني في مواجهة المشكلات من أجل حلها.	٣٨
			أشعر بالرضا لأن الأمور تسير في صالحني.	٣٩
			أنا راض عما لدي من أشياء وممتلكات.	٤٠
			يجب على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها.	٤١
			أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي.	٤٢
			لا أسمح للخوف أن يضيع أهدافي.	٤٣
			من السهل علي أن اتفهم أمشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.	٤٤
			أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقني.	٤٥
			لا أسمح لأخطائي أن تثبط عزيمتي.	٤٦
			أرى أن حياتي سعيدة وراضية.	٤٧
			لا أتعوقني المادة وقلة الثروة على الاستمتاع بحياتي.	٤٨
			أعتقد بأنني موفق في حياتي اليومية.	٤٩
			أقبل ذاتي من دون شكوى.	٥٠
			أؤمن بالفكرة القائلة "بعد العسر يسر".	٥١

ملحق (٣)

مقياس التفكير الإيجابي (المعد للتحليل الاحصائي)

جامعة القادسية

كلية الآداب/قسم علم النفس

أخي المعلم الفاضل ...

أختي المعلمة الفاضلة...

تحية طيبة..

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك ازاء المواقف الحياتية من خلال اجابتك على فقراته بدقة وعناية،يرجى قراءة جميع الفقرات الموافقة طياً بدقة والأجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسباً وأن لا تترك أي فقرة من دون أجابة والذي يمثل اختيارك من البدائل الخمسة الموضوعه أمام كل فقرة ، علماً انه لاتوجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة،وإن هذه الاجابات ستكون لإغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

المثال الاتي يوضح كيفية الاجابة :

ت	الفقرة	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي أبداً
١	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.	✓				

ملاحظة*يرجى تدوين البيانات الإيتية:

الجنس : ذكر أنثى

الباحثون

قيس عبد الحسين ورد

منى قحطان جميل

نور حسين شنين

مع الشكر والامتنان

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي أبداً
١	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.					
٢	بإمكاني إن اتحكم في غضبي بسهولة.					
٣	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.					
٤	إذا فشلت مره فسأنجح في المرة القادمة.					
٥	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
٦	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد.					
٧	لا أنزعج إذا أكتشف أحد إن في عملي شيئاً من الخطأ .					

					أعتقد إن الغد أفضل من اليوم.	٨
					أنا أفكر بأني سأكون أفضل حالاً في المستقبل.	٩
					أعتقد إن حياتي تسير على ما يرام.	١٠
					أستطيع إن أنجح بما فشلت به سابقاً.	١١
					أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.	١٢
					الماضي لا أشعر انه يقيدني.	١٣
					أستطيع إن اجعل أفكارى منسجمة مع متطلبات مواقف ما.	١٤
					توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	١٥
					أعتقد اني محبوب من الآخرين.	١٦
					أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.	١٧
					ليس من عادتي إن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي .	١٨
					أعيش حياة أفضل من غيري.	١٩
					أشعر بالمتعة عند أدئي عملي التربوي .	٢٠
					أملني كبير في المستقبل.	٢١
					أعتقد انني قادر على تحقيق طموحاتي .	٢٢
					أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.	٢٣
					أعتقد إن علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم .	٢٤

					أشعر بالسعادة في تحملي مسؤوليات مهنة التدريس.	٢٥
					أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.	٢٦
					بيدي إن اجعل حياتي مشقة ومبهجة.	٢٧
					اشعر بأنني قريب من زملائي.	٢٨
					أشعر بالطمأنينة بأني حققت كثيراً من اهدافي في الحياة.	٢٩
					اعتقد اني موفق فيما اقوم به من عمل.	٣٠
					ابحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.	٣١
					اعتقد ان مهنتي في التعليم لها مستقبلاً.	٣٢
					اتعاون واتبادل الاراء والمشورة مع الادارة والزملاء.	٣٣
					اتوقع الاحسن حتى في الظروف الصعبة.	٣٤
					استمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي.	٣٥
					بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغيرها الى نقاط قوة.	٣٦
					اتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.	٣٧
					من الافضل التآني في مواجهة المشكلات من اجل حلها.	٣٨
					اشعر بالرضا لان الامور تسير في صالحني.	٣٩
					انا راض عما لدي من اشياء وممتلكات.	٤٠
					يجب على الانسان ان يستوعب مصاعبه كي يتمكن من	٤١

					مواجهتها.	
					أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي.	٤٢
					لا اسمح للخوف ان يضيع اهدافي.	٤٣
					من السهل علي ان اتفهم امشكلات بين الاشخاص واحل الخلافات بينهم.	٤٤
					اتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.	٤٥
					لا اسمح لأخطائي ان تثبط عزيمتي.	٤٦
					ارى ان حياتي سعيدة وراضية.	٤٧
					لا تعوقني المادة وقلة الثروة على الاستمتاع بحياتي.	٤٨
					اعتقد بأنني موفق في حياتي اليومية.	٤٩
					أقبل ذاتي من دون شكوى.	٥٠
					أؤمن بالفكرة القائلة "بعد العسر يسر".	٥١

ملحق (٤)

مقياس التفكير الإيجابي (بصيغته النهائية)

جامعة القادسية

كلية الآداب/قسم علم النفس

أخي المعلم الفاضل ...

أختي المعلمة الفاضلة...

تحية طيبة..

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك ازاء المواقف الحياتية من خلال اجابتك على فقراته بدقة وعناية،يرجى قراءة جميع الفقرات الموافقة طياً بدقة والأجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسباً وأن لا تترك أي فقرة من دون أجابة والذي يمثل اختيارك من البدائل الخمسة الموضوعه أمام كل فقرة ولا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة،علماً إن هذه الاجابات ستكون لإغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم.

المثال الاتي يوضح كيفية الاجابة :

ت	الفقرة	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي أبداً
١	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.	✓				

ملاحظة*يرجى تدوين البيانات الإيتية:

الجنس : ذكر أنثى

الباحثون

قيس عبد الحسين ورد

منى قحطان جميل

نور حسين شنين

مع الشكر والامتنان

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي أبداً
١	بإمكاني إن اتحكم في غضبي بسهولة.					
٢	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.					
٣	أذا فشلت مره فسأنجح في المرة القادمة.					
٤	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
٥	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد.					
٦	لا أنزعج إذا أكتشف أحد إن في عملي شيئاً من الخطأ .					
٧	أنا أفكر بأني سأكون أفضل حالاً في المستقبل.					
٨	أعتقد إن حياتي تسير على ما يرام.					
٩	أستطيع إن أنجح بما فشلت به سابقاً.					
١٠	أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.					
١١	الماضي لا أشعر انه يقيدني.					
١٢	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.					
١٣	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.					

					ليس من عادتي إن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي .	١٤
					أعتقد انني قادر على تحقيق طموحاتي .	١٥
					أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.	١٦
					أشعر بالسعادة في تحملي مسؤوليات مهنة التدريس .	١٧
					بيدي إن اجعل حياتي مشقة ومبهجة.	١٨
					ابحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.	١٩
					اعتقد ان مهنتي في التعليم لها مستقبلاً.	٢٠
					اتعاون واتبادل الاراء والمشورة مع الادارة والزملاء.	٢١
					استمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي.	٢٢
					بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغيرها الى نقاط قوة.	٢٣
					اتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.	٢٤
					من الافضل التآني في مواجهة المشكلات من اجل حلها.	٢٥
					اشعر بالرضا لان الامور تسير في صالحني.	٢٦
					انا راض عما لدي من اشياء وممتلكات.	٢٧

					٢٨ يجب على الانسان ان يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها.
					٢٩ أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي.
					٣٠ لا اسمح للخوف ان يضيع اهدافي.
					٣١ من السهل علي ان اتفهم امشكلات بين الاشخاص واحل الخلافات بينهم.
					٣٢ لا اسمح لأخطائي ان تثبط عزيمتي.
					٣٣ اعتقد بأنني موفق في حياتي اليومية.