وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

التفكير الإيجابي وعلاقتهُ بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين

رسالة مقدمة إلى
مجلس كلية التربية في جامعة كربلاء وهي جزء
من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في
علم النفس التربوي
من

حسام محمد منشد الهـــلالي

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتــور
عدنـان مـــارد جـــبر

1434هـ 2013م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً وَقُعُوداً وَعَلَى جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا
مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾

صدق الله العظيم

(آل عمران : **191**)

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(**التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين**) التي قدمها الطالب(**حسام محمد منشد)** إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في علم النفس التربوي ، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع

الخبير اللغوي: م.د. محمد عبد الرسول

التاريخ / / 2013م.

إقرار الخبير العلمي

أشهد أني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة **بـ (التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين)** التي قدمها الطالب **(حسام محمد منشد)** إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية– قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

التوقيع

الخبير العلمي: أ.م.د. فاضل زامل صالح

التاريخ / / 2013م.

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة **(التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين)** والمقدمة من الطالب **(حسام محمد منشد الهلالي)** قد جرت تحت إشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة كربلاء، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في علم النفس التربوي.

التوقيع

المشــرف

الأستاذ المساعد الدكتــور

عدنان مارد جبر المكصوصي

/ / 2013

بناءا على التوصــيات المتوفرة ، أرشــح هذه الرسالة للمناقشـــة.

التوقيع

رئيس القسم

الأستاذ المساعد الدكتـــور

عدنان مارد جبر المكصوصي

/ / 2013

أقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ ((**التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين**))، وقد ناقشنا الطالب ((**حسام محمد منشد الهلالي**)) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول وبتقدير ( ) لنيل درجة ماجستير آداب في علم النفس التربوي.

التوقيع
الأستاذ المساعد الدكتور
حسن علي سيد الدراجي
رئيس اللجنة

التوقيع
الأستاذ المساعد الدكتور
سلام هاشم حافظ
عضواً

التوقيع
الأستاذ المساعد الدكتورة
رجاء ياسين عبد الله
عضواً

التوقيع
الأستاذ المساعد الدكتور
عدنان مارد جبر المكصوصي
عضواً ومشرفاً

صادق مجلس كلية التربية / جامعة كربلاء على أقرار اللجنة

التوقيع
الأستاذ الدكتور
فاروق محمود الحبوبي
عميد كلية التربية
/ /2013م.

الإهداء

إلى روحِ والِدي . . رَحِمَهُ اللهُ

الحاضر . . . الغائب

إلى عنوانِ التَّضحيةِ . . . والدتي

إلى الشّموعِ التي أنارت لِيَ الدَّربَ

أساتذتي . . . حُبّاً واعتزازاً

أهدي هذا الجُهدَ المُتَواضِعَ

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و امتنان

الحمد لله ربِّ العالمين والصَّلاة والسَّلام على أشرف خَلقِهِ ، أبي القاسم محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه المنتجبين الأخيار .

يطيب للباحث بعد أن أتمّ بحثه بعون الله تعالى ، أن يتقدم بجزيل شكره وتقديره إلى الأستاذ المساعد الدكتور الفاضل عدنان مارد جبر المكصوصي ، لما بذله من حرص شديد ، وتوجيه صائب ، وآراء سديدة ، وقراءة صبورة وأمانة علمية ، وملاحظات قّيمة ، أسهمت إلى حد كبير في أغناء هذا الجهد وبلورته وأظهرته بالنحو الذي هو عليه ، ووفاءً لقلبه الكبير،يدين الباحث بالفضل والعرفان له، فجزاه الله تعالى،خير جزاء المحسنين .

كمايسر الباحث أن يتقدم بشكره وتقديره إلى أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة كربلاء،الأستاذ المساعد الدكتور أحمد عبد الحسين الازيرجاوي،والأستاذ المساعد الدكتور حامد الدفاعي والأستاذ المساعد الدكتور عبد الستار الجنابي ،والأستاذ المساعد الدكتورة رجاء ياسين عبد الله، ولجنةالمحكمين ، لما أبدوه من ملاحظات و أراء علمية سديدة لأدوات البحث.

ومن دواعي سروري أن أقدم شكري وامتناني إلى الأخ العزيز المدرس المساعد علي عبد الرحيم صالح ، لما قدمه لي أثناء مدة دراستي ، من مصادر علمية، وجهدٍ متميزٍ ومن متابعته إجراءات البحث.

كما أقدم شكري و تقديري إلى أساتذتي في قسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة القادسية،وأخصُّ منهم رئيس القسم الأستاذ المساعد الدكتور سلام هاشم حافظ ، والمدرس الدكتور طارق محمد بدر العبودي ، والأخ المدرس أحمد عبد الكاظم جوني، والأستاذ المساعد الدكتور نبيل عمران ، الذين لم يبخلوا عليّ بالتشجيع والمساندة العلمية والمعنوية لإنهاء هذا العمل.

ومن الواجب أن أقدم شكري و امتناني إلى المديرية العامة لتربية الديوانية والى مدراء المدارس والمعلمين لتعونهم مع الباحث، كما أشكر زملائي في جامعة كربلاء .

وأخيرا : شكري إلى أسرتي ، والدتي العزيزة ، وأخوتي ، وأختي ، الأعزاءوالأخ صلاح الهلالي لما وفروه لي من أسباب النجاح في دراستي ، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ومن الله العون والتوفيق

الباحث

ثبت المحتويات

الموضـــــوع	الصفحة
الإهداء	–
شكر وامتنان	–
مستخلص الرسالة باللغة العربية	أ– ب
ثبت المحتويات	ج– د – هـ– و
ثبت الجداول	ز
ثبت الأشكال	ح
ثبت الملاحق	ط
الفصل الأول : التعريف بالبحث	1
مشكلة البحث	4-2
أهمية البحث	10-4
أهداف البحث	10
حدود البحث	10
تحديد المصطلحات	14-11
الفصل الثاني : الأطار النظري ودراسات سابقة	15
❖ المحور الأول : التفكير الإيجابي	20-16
❖ سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي	21-20
❖ خصائص التفكير الإيجابي	23-21
❖ العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي	25-23
❖ مقومات التفكير الإيجابي	28-25
❖ أولاً : التوجهات النظرية لعلم النفس في تفسير التفكير الإيجابي	31-28

❖ ثانياً : المنظور المعرفي : ❖ النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي بالتفسير	56-32
❖ 1- نظرية ألبرت إليس Albert Ellis	36-32
❖ 2- نظرية (آرون بيك) ARON BECK	38-36
❖ 3- نظرية سيلجمان وآخرون ،1998(Seligman,et, al. 1998)	42-38
❖ 4- نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الايجابية (The broaden and build Theory of positive emotions)	44-42
❖ 5- نظرية (باد يسكي و جرنبرغر – 2001)	46-44
❖ 6- نظرية الأمل والمبادرة إلى الفعل (Hope Theory)لـ (Snyder et, al. , 2002)	49-46
❖ 7- نظرية التوقع الايجابي لـ (Carver & Shreier ,2002)	52-49
❖ 8- نظرية نانسي كانتور (بدائلية بنَاءة Constructive Alternativism.2003	53-52
❖ 9- نموذج كركجارد (2005) (Erin Kirkegaard)	56-54
❖ استنتاجات نهائية للنظريات	59-57
المحور الثاني : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	81-60
الجذور التاريخية للضغوط النفسية	62-60
❖ مصادر الضغوط النفسية	64-62
❖ النماذج المفسرة للضغوط النفسية	68-64
1-أنموذج كوكز- ما كاي (Cox- Mackay)	66-64
2-نموذج هانز سيلي (Hans Selye) متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome "GAS")	67-66
3 - نموذج (Pratt) لضغوط المعلم (Teacher Stress Model Pratt, 1978):	68

❖ أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	72-68
❖ مفهوم التعامل (Coping)	74-73
❖ بعض النظريات التي فسرت أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	81-74
أو لاً: نظرية التحليل النفسي	75-74
ثانياً: نظرية التعاملات التقييمية (Transactional Appraisal processes)	78-75
ثالثاً : النظرية السلوكية المعرفية (لميكنبوم) The behavioral knowledge of Meichenbaum	79-78
رابعاً: النموذج المتعدد الأبعاد لجرانز فونت (Granzvoort , 1998)	80-79
خامساً: نظرية الرعاية والمناصرة (Theory Tend and Befriend- Taylor,klein et,al., 2000)	81
❖ استنتاجات نهائية للنظريات	82
❖ الدراسات السابقة	83
أولا . دراسات تناولت التفكير الإيجابي	90-84
ثانيا . دراسات تناولت أساليب التعامل مع الظغوط النفسية	95-91
ثالثا . مناقشة الدراسات السابقة	96-95
الفصل الثالث : إجراءات البحث	135-97
أولا . مجتمع البحث	98
ثانيا . عينة البحث	100-99
ثالثا . أداتا البحث	101
أولاً: مقياس التفكير الإيجابي	127 -101
إجراءات بناء المقياس	124-101

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التفكير الإيجابي	127-124
ثانياً : مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	132-127
الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	134-132
ثالثاً . التطبيق النهائي للدراسة	134
رابعاً. الوسائل الأحصائية	135
الفصل الرابع : نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها	136
. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	145-137
. التوصيات	146-145
. المقترحات	146
. المصادر	159-147
. الملاحق	200-160
. مستخلص الرسالة باللغة الأنكليزية	a.b.c

ثبت الجداول

الجدول	الموضوع	الصفحة
1	اعداد المعلمين موزعين بحسب جنس المدرسة (مجتمع البحث)	98
2	توزيع أفراد عينة البحث وأسماء المدارس الابتدائية	100
3	أسماء المدارس وأعداد العينة الاستطلاعية لمعلمي المرحلة الابتدائية	102
4	عدد فقرات مقياس التفكير الإيجابي بحسب الأبعاد قبل وبعد استطلاع آراء الخبراء	106
5	نتائج اختبار كا^2 لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التفكير الإيجابي.	106
6	توزيع أفراد عينة وضوح التعليمات لمقياس التفكير الإيجابي بحسب الجنس	107
7	المتوسطات والانحراف المعياري والقيم التائية المحسوبة ودلالتها الإحصائية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي (المجموعتين المتطرفتين).	110-109
8	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	111
9	العوامل الناتجة من تحليل مصفوفة ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي (قبل التدوير)	116-113
10	العوامل الناتجة من تحليل مصفوفة ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي (بعد التدوير)	120-117
11	توزيع أفراد عينة الثبات لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة إعادة الأختبار حسب الجنس	127
12	نتائج اختبار كا^2 لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	129
13	القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومعاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل أسلوب على حدة	132-131
14	الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس	138
15	الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للفرق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التفكير الإيجابي	139
16	الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الخمسة لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي	143
17	معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية	144

ثبت الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	الصفحة
1	شكل يوضح الاعتقادات المتوافقة مع الواقع	19
2	شكل يوضح تنمية التفكير الإيجابي المتوافق	37
3	شكل يوضح التفاؤل ضمن نموذج التفكير الإيجابي	42
4	شكل يوضح نظرية التوسع والبناء في الانفعالات الإيجابية	43
5	شكل يوضح التعرف على المفكر الإيجابي في نموذج التفكير الإيجابي	56
6	شكل يوضح نموزج كوكز وما كاي لتفسير الضغوط النفسية	66
7	شكل يوضح خبرة الضغط Stress Experience لنظرية التعاملات التقيمية	77
8	شكل يوضح عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد (لجرانزفورت)	80

ثبت الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	الصفحة
1	السؤال الاستطلاعي المفتوح إلى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية	161
2	استبيان آراء المحكمين للحكم على صلاحية مقياس التفكير الإيجابي	162-167
3	مقياس التفكير الإيجابي المطبق لعينة التحليل الإحصائي	168-171
4	مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية	172-176
5	استبيان آراء المحكمين في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	177
6	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لعينة التحليل الإحصائي	178-188
7	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصيغته النهائية	189-198
8	كتاب تسهيل مهمة إلى المديرية العامة لتربية الديوانية	199
9	كتاب تسهيل مهمة إلى إدارات المدارس الابتدائية في مركز المحافظة	200

الملاحـــــــق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/الماجستير

ملحق (1)

السؤال الاستطلاعي المفتوح إلى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية

أخــي المعلــم الفاضــل .
أختـي المعلمة الفاضلة .

تحيـــة طيبـــــــة ...

يروم الباحث القيام بدراسة لأغراض البحث العلمي وقد أعد الباحث سؤال يرجو التفضل بقراءته والإجابة عليه بما ينسجم مع آرائكم وتوقعاتكم ولا حاجة لذكر الاسم.

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر

"ما هي أفكارك وتوقعاتك المستقبلية نحو مهنتك في التعليم وحياتك بصورة عامة؟ وهل انت راضٍ عن عملك في التعليم؟"

الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

ملحق (2)

استبانة آراء المحكمين على مقياس التفكير الايجابي

الأستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ **(التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين)** ولغرض قياس التفكير الإيجابي (Positive Thinking) قام الباحث بالإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع فلم يجد مقياساً للتفكير الإيجابي يتناسب مع عينة وأهداف البحث الحالي ، لذا قام الباحث ببناء مقياس التفكير الايجابي لدى المعلمين من اجل تحقيق هدف بحثه ، وبالاعتماد على نظرية سيلجمان وزملاؤه (Seligman et, al.,1998) الذي عرف **التفكير الإيجابي :** "**استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بنّاء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أوالسلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية**"

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية عالية في مجال علم النفس والقياس النفسي يتوجه الباحث إليكم للاستعانة بآرائكم ومقترحاتكم السديدة حول :

- صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس لما وضعت من أجله .
- صلاحية كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه .
- صلاحية بدائل الإجابة على فقرات المقياس .

علماً أن بدائل الإجابة على المقياس هي (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ الى حد ما ، لا تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ ابداً) .

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر.

طالب الماجستير
حسام محمد منشد

المجال الأول : **التوقعات الإيجابية نحو المستقبل**: تلك التوقعات البنّاءة التي تستهدف تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، الاجتماعية والمهنية في المستقبل .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1-	أسعى الى جعل حياتي مشوقة			
2-	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.			
3-	أملي كبير في المستقبل.			
4-	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.			
5-	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.			
6-	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.			
7-	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة.			
8-	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا.			
9-	أنا أميل إلى التفكير سأكون أفضل حالاً في السنوات القادمة.			
10-	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.			
11-	سوف أشغل منصباً مرموقاً في الأعوام القادمة.			
12	أسعى الى توسيع علاقات الاجتماعية في المستقبل			
13-	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلاً.			
14-	أتوقع أن مهنتي في التعليم لها مستقبلاً زاهر.			

المجال الثاني: المشاعر الإيجابية :- تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
15-	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.			
16-	بإمكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة.			
17-	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي.			
18-	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.			
19-	لا أسمح للخوف أن يضيع أهدافي.			
20-	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله.			
21-	لا أسمح لأخطائي أن تثبط عزيمتي			
22-	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.			
23-	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي.			
24-	أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج			
25-	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب.			
26-	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير .			
27-	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم .			
28-	أشعر بأنني قريب من زملائي .			
29-	أشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس.			

المجال الثالث: **مفهوم الذات الإيجابي**: نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
30-	أعتقد أنني صبور.			
31-	يمكنني أن أتحكم في غضبي.			
32-	أتقبل ذاتي من دون شكوى.			
33-	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.			
34-	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.			
35-	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي.			
36-	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل.			
37-	أعتقد أني محبوب من الآخرين.			
38-	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة.			
39-	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات .			
40-	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير واحترام الآخرين.			
41-	لا أنزعج إذا أكتشف أحد أن بيّ أو بعملي شيئاً من الخطأ.			
42-	أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات.			
43-	أحترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها .			

المجال الرابع: **الرضا عن الحياة**: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقدهُ.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
44-	أرى أن حياتي سعيدة وراضية .			
45-	أشعر بالرضا لان الأمور تسير في صالحي .			
46-	أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي.			
47-	استمتع بأداء عملي لأنه يتناسب مع طموحاتي.			
48-	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام.			
49-	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة .			
50-	أعيش حياة أفضل من غيري .			
51-	أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية .			
52-	أشعر بالمتعة عند أدائي عملي التربوي.			
53-	يتناسب راتبي كمعلم مع مؤهلي العلمي.			
54-	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد.			

المجال الخامس: **المرونة الإيجابية**: قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
55-	أستطيع بسهولة أن أغير أفكاري بحسب متطلبات الموقف .			
56-	من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من أجل حلها.			

57-	يجب على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها.			
58-	أنا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.			
59-	أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقاً.			
60-	بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة.			
61-	الماضي الذي عشته أمر قد أنقضى ولا أشعر أنه يقيدني.			
62-	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.			
63-	توجد لديّ أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.			
64-	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة ومبهجة.			
65-	أتعاون وأتبادل الآراء والمشورة مع الإدارة والزملاء .			

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

ملحق (3)

مقياس التفكير الإيجابي المطبق لعينة التحليل الإحصائي

أخــي المعلــم الفاضــل .

أختــي المعلمة الفاضلة .

تحيـــة طيبـــــــة ...

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء المواقف الحياتية ، من خلال أجابتك على فقراته بدقة وعناية . يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (/) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، علماً أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الأسم.

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية :

النوع : ذكر ☐ ☐ ا أنثى

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر.

الباحث

حسام محمد منشد

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ الى حد ما	لاتنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ ابداً
-1	أسعى الى جعل حياتي مشوقة					
-2	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.					
-3	أملي كبير في المستقبل.					
-4	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.					
-5	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.					
-6	أعل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.					
-7	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة.					
-8	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا.					
-9	أنا أميل إلى التفكير سأكون أفضل حالاً في السنوات القادمة.					
-10	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.					
11	أسعى الى توسيع العلاقات الاجتماعية في المستقبل					
-12	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلاً.					
-13	أتوقع أن مهنتي في التعليم لها مستقبل زاهر.					
-14	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.					
-15	بإمكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة.					
-16	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي.					
-17	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.					
-18	الخوف لا يضيع أهدافي					
-19	لن أسمح لأخطائي أن تثبط عزيمتي.					
-20	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.					
-21	أستمتع بحياتي رغم قلة المادة والثروة					
-22	أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج.					

23-	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب.					
24-	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير من الولادة.					
25-	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم .					
26-	أشعر بأنني قريب من زملائي .					
27-	أشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس.					
28-	أعتقد أنني صبور.					
29-	أتقبل ذاتي من دون شكوى.					
30-	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
31-	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.					
32-	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي.					
33-	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل.					
34-	أعتقد أني محبوب من الآخرين.					
35-	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة.					
36-	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات .					
37-	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم					
38-	لن أنزعج إذا أكتشف أحد أن بعملي شيئاً من الخطأ.					
39-	أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات.					
40-	أحترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها .					
41-	أرى أن حياتي سعيدة وراضية .					
42-	أشعر بالرضا لان الأمور تسير في صالحي .					
43-	أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي.					

44-	استمتع بأداء عملي لأنه يتناسب مع طموحاتي.					
45-	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام.					
46-	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة .					
47-	أعيش حياة أفضل من غيري .					
48-	أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية .					
49-	أشعر بالمتعة عند أدائي عملي التربوي.					
50-	يتناسب راتبي كمعلم مع مؤهلي العلمي.					
51-	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد.					
52-	أستطيع بسهولة أن أغير أفكاري بحسب متطلبات الموقف .					
53-	من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من أجل حلها.					
54-	يجب على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها.					
55-	أنا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.					
56-	أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقاً.					
57-	بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة.					
58-	الماضي الذي عشته أمر قد أنقضى ولا أشعر أنه يقيدني.					
59-	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.					
60-	توجد لديّ أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.					
61-	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة ومبهجة.					
62-	أتعاون وأتبادل الآراء والمشورة مع الإدارة والزملاء .					

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/الماجستير

ملحق (4)

مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية

أخــي المعلــم الفاضـــل .
أختـي المعلمة الفاضلة .

تحيـــة طيبـــــــة ...

أضـع بين يديك مجموعـة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء المواقف الحياتيـة ، من خـلال أجابتك علـى فقراتـه بدقـة وعنايـة . يرجـى قراءة جميـع الفقرات المرفقة طياً بدقة والإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك ولا توجد إجابـة صـحيحة وأخرى خاطئـة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابـة ، علماً أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الأسم.

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية :

النوع : ذكر ☐ ا أنثى ☐

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر.

الباحث

حسام محمد منشد

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ الى حد ما	لاتنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ ابداً
1-	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.					
2-	بإمكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة.					
3-	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.					
4-	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.					
5-	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
6-	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد.					
7-	لا أنزعج إذا أكتشف أحد أن بعملي شيئاً من الخطأ .					
8-	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.					
9-	أنا أفكر بأني سأكون أفضل حالاً في المستقبل.					
10-	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام.					
11	أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقاً .					
12-	أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.					
13-	الماضي الذي عشته أمر قد أنقضى ولا أشعر أنه يقيدني .					
14-	أستطيع أن أجعل أفكاري منسحمة مع متطلبات موقف ما .					
15-	توجد لديّ أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.					
16-	أعتقد أني محبوب من الآخرين.					
17-	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.					
18-	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي.					

19-	أتقبل ذاتي من دون شكوى					
20-	أعيش حياة أفضل من غيري .					
21-	أشعر بالمتعة عند أدائي عملي التربوي.					
22-	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.					
23-	أملي كبير في المستقبل.					
24-	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي .					
25-	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا.					
26-	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم					
27-	أشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس.					
28-	أرى أن حياتي سعيدة وراضية .					
29-	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
30-	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة ومبهجة .					
31-	أشعر بأنني قريب من زملائي.					
32-	لاتعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي.					
33-	أشعر بالطمأنينة لأني حققت كثير من أهدافي في الحياة.					
34-	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل .					
35-	أنا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي					
36-	أعتقد أن مهنتي في التعليم لها مستقبلاً زاهر.					
37-	أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية.					
38-	أتعاون وأتبادل الآراء والمشورة مع الإدارة والزملاء.					
39-	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة.					
40-	أستمتع بأداء عملي لأنه يتناسب مع طموحاتي.					

41-	بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغيرها إلى نقاط قوة.					
42-	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.					
43-	من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من أجل حلها .					
44-	أعتقد أنني صبور بعملي التعليمي.					
45-	أشعر بالرضا لان الأمور تسير في صالحي.					
46-	أتوقع تزايد الشعوري بالأمن والطمأنينة في المستقبل.					
47-	أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات.					
48-	يجب على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها .					
49-	أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي.					
50-	لا أسمح للخوف أن يضيع أهدافي .					
51-	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.					
52-	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.					
53-	لا أسمح لأخطائي أن تثبط عزيمتي.					

ت	أسم المجال	تسلسل الفقرات
1-	مرونة الذات الإيجابية	6 ، 7 ، 11 ، 13 ، 15 ، 19 ، 26 ، 30 ، 35 ، 41 ، 43 ، 48 ، 51
2-	الرضا عن الحياة	10 ، 20 ، 24 ، 28 ، 33 ، 37 ، 45
3-	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	4 ، 8 ، 9 ، 17 ، 23 ، 25 ، 36 ، 39 ، 46
4-	المشاعر الإيجابية	6 ، 14 ، 21 ، 27 ، 34 ، 40 ، 44 ، 49
5-	الضبط الانفعالي	2 ، 18 ، 22
6-	التقبل الإيجابي للآخرين	16 ، 29 ، 31 ، 38
7-	الاعتدال المزاجي	3 ، 12 ، 32 ، 42 ، 47 ، 52
8-	التفتح المعرفي الصحي	1 ، 50 ، 53

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الماجستير

ملحق (5)

استبيان آراء المحكمين في مقياس " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية"

م/ استبـانـه السادة المحكمين

الأستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (**التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين**) ومن متطلبات إجراء الدراسة قام الباحث بتبني مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لـ (الدراجي ، 2007) ، حيث عرفها على أنها " الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الأعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف إعادة اتزانه النفسي والجسمي ، والتكيف مع الأحداث التي أدرك مخاطرها " (الدراجي ، 2007: 21) .

علماً ان المقياس مكون من خمسة أساليب (الهروب والتجنب و الإسناد الاجتماعي و الإسناد الديني أو الروحي و مواجهة المشكلة و العدوانية) ، أما بدائل الإجابة فهي خمسة (أ ، ب ، ت ، ث ، ج) متدرجة ضمن كل فقرة حيث يمثل كل بديل أسلوب معين لمواجهة الضغوط .

ونظراً لما تتمتعون به من سمعة علمية وخبرة واسعة في المجالات التربوية والنفسية يرجو الباحث تفضلكم في بيان آرائكم حول صلاحية كل فقرة من عدمها مع تعديل ما ترونه مناسب فيها.

مع فائق الشكر والتقدير .

طالب الماجستير
حسام محمد منشد

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/الماجستير

ملحق (6)

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لعينة التحليل الإحصائي

أخـي المعـلم الفاضـل .

أختـي المعلمة الفاضلة .

تحية طيبـــــــــــــــــة ...

أضع بين يديك عدداً من الفقرات تمثل بعض السلوكيات التي من الممكن القيام بها في بعض مواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض لها في حياتك الاجتماعية والمهنية ، إذ وضع الباحث عدداً من المواقف اللفظية على شكل فقرات يحتوي كل منها على خمس بدائل للإجابة (أ ، ب ، ت ، ث ، ج) يمثل كل بديل توجه معين قد ينطبق عليك لذا يرجوا الباحث قراءة كل فقرة بدقة والإجابة عليها بكل صدق وصراحة وأن الهدف من أجابتك هو البحث العلمي فقط ، علماً أن إجابتك لا يطلع عليها أحد سوى الباحث . كما ينبه الباحث على انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل هي وجهات نظر .

أن طريقة الإجابة على هذا المقياس تكون بعد الإطلاع على الموقف يتم اختيار البديل الذي يمثل الإجابة التي تمثل السلوك الذي ستختاره ، فمثلاً لو اخترت البديل (أ) فعندها تضع علامة (✓) أمامه في الجدول المخصص لذلك وهكذا ..

كما يرجى ملاحظة إن الإجابة تكون في كل فقرة على بديل واحد فقط ، ويرجوا الباحث عدم ترك أي فقرة بدون إجابة .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية :

النوع : ذكر ☐ ☐ ا أنثى

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر.

الباحث
حسام محمد منشد

الفقـــــــــــــــرات	الخيار المناسب
1- عندما يقلل مدير المدرسة من شأنك أو قدراتك أمام المعلمين فإنك : أ- تصبر وتتسامح مع المدير. ب- تكلف أحد أصدقاء المدير بمعاتبته. ت- تتألم وقد تبكي من الحالة. ث- تستفسر من المدير عن السبب وتناقشه بهدوء. ج- ترد على المدير بقوة وتوقفه عند حده.	أ ب ت ث ج
2- عندما يُحدث بعض التلاميذ بضوضاء ويثيرون لك المشاكل داخل الصف فإنك : أ- تخرج من الصف حالاً للتخلص من الحالة. ب- ترد عليهم بقوة وتحذرهم من هذه التصرفات . ت- تتسامح معهم وتنصحهم بالتحلي بالأخلاق. ث- تحاول تفهم سبب ذلك وتعمل على معالجة الموقف. ج- تطلب من مدير المدرسة المساعدة بضبط هؤلاء المشاكسين.	أ ب ت ث ج
3- إذا علمت أن أحد المعلمين يحاول الإساءة لك بشتى الطرق فإنك : أ- تحاول أن تقلل من أهمية محاولة الإساءة وتكبتها داخل نفسك ب- تناقش هذا المعلم وتحاول التعرف منه عن السبب . ت- تدعو الله أن يصلح هذا المعلم ليتجنب الإساءة لك. ث- تكلف أحد زملائك بالتحدث مع هذا المعلم ليكف عن هذه الأساليب . ج- تحاول فضح عيوبه أمام الآخرين.	أ ب ت ث ج
4- عندما يتم ترفيع آخرين بينما أنت الذي تستحق الترفيع فإنك : أ- تسب وتشتم الذين لم يرفعوك . ب- تحاول التوسط عند الآخرين الذين بيدهم الترقية. ت- تلجأ إلى الدعاء وزيارة الأماكن المقدسة. ث- تواجه المشكلة بعقلانية وتفهم لمعرفة السبب. ج- تتقبل الحالة بتألم وحسرة.	أ ب ت ث ج

5- عندما تتأخر عن الدوام ويوجه لك مدير المدرسة استفساراً عن سبب التأخير كي يصدر لك عقوبة فإنك: أ- تتضايق ولكنك تحاول نسيان الموضوع. ب- تكلف المعاون أو أحد أصدقاء المدير ليلغي العقوبة. ت- تعتبر العقوبة غير مقصودة لشخصك وإنما لتقصيرك. ث- تناقش المدير بهدوء وتقنعه بسبب معين. ج- تحذر المدير وتكشف له سلبياته	أ ب ت ث ج
6- إذا أردت شراء حاجة ضرورية ولا تملك ثمنها لكونها غالية الثمن فإنك : أ- تحاول التفكير بموضوع آخر كي تبتعد عن التوتر. ب- تقترض ثمنها من الآخرين لشرائها. ت- تلجأ لله وتصبر على حاجتك لها. ث- تحاول الاقتصاد بنفقاتك حتى تجمع ثمنها. ج- تشعر بكراهية نفسك لأنك غير قادر على شرائها.	أ ب ت ث ج
7-إذا عوقبت من المسؤولين في التربية لأن نسبة رسوب طلبتك عالية جداً فإنك : أ- تنزعج ولكنك تحاول الاقتناع بأنك على صواب. ب- تحاول إشراك الآخرين لرفع العقوبة وجعلها غير مؤثرة عليك . ت- تتقبل العقوبة بالصبر والهدوء. ث- تحاول توضيح أسباب الرسوب للمسؤولين. ج- تحاول الانتقام من التلاميذ.	أ ب ت ث ج
8- إذا اتصلت بك أسرتك وأنت في الدوام وتطلب منك الحضور لسبب ضروري وامتنع المدير من السماح لك بالخروج فإنك: أ- تحاول تناسي موقف المدير وتقبل الحالة. ب- تطلب من زملائك الضغط على المدير ليسمح لك بالخروج. ت- تدعو الله عز وجل أن يكون الأمر سهلاً. ث- تحاول مناقشة المدير عن أسباب الرفض. ج- تهدد مدير المدرسة وتسمعه كلمات قاسية كي يعدل عن رأيه.	أ ب ت ث ج

9-إذا شعرت إن جو المدرسة غير مريح ويشكل لك متاعب نفسية فإنك : أ- تلجأ إلى القراءة وممارسة هوايتك. ب- تتحدث مع زملائك وتشركهم بمتاعبك. ت- تلجأ إلى قراءات دينية تشعرك بالراحة. ث- تحاول دراسة الأسباب ومعالجتها. ج- تسعى إلى إزالة الأسباب بالقوة.	أ ب ت ث ج
10 -إذا علمت إن أحد أصدقائك نقل عنك كلاماً يسيء إلى أحد زملائك في المدرسة فإنك : أ- تتألم وقد تبكي من موقف صديقك الذي وضعك في ورطة. ب- توضح الأمر لأصدقاء آخرين ليقفوا بجانبك. ت- تترك الأمر لله سبحانه وتعالى فهو الذي يأخذ لك الحق . ث- تحاول توضيح الأمر بهدوء وتزيل سوء الفهم معه. ج- تتحدث مع صديقك بقسوة لأنه وضعك في موقف محرج .	أ ب ت ث ج
11-إذا ساءت علاقتك مع المقربين لك جداً فإنك : أ- تحاول أن تتجنبهم وكأن الأمر لا يعنيك. ب- تكلف أحد الأقارب للتوسط مع هؤلاء المقربين. ت- تذهب لزيارتهم وتذكرهم بآيات قرآنية تؤكد صلة الرحم. ث- تدرس أسباب المشكلة بعقلانية وهدوء. ج- تشعر بكراهية تجاه هؤلاء لكونهم يريدون إيذائك.	أ ب ت ث ج
12- إذا أستأمنك شخصاً ما أمانة معينة ثم فقدت منك وجاءك صاحبها ليستردها منك فإنك : أ- تحاول التهرب منه خجلاً منه . ب- تكلف أصدقائك ليعتذروا نيابة عنك. ت- تستعين بالدعاء والتضرع إلى الله. ث- توضح له الموقف وتعده بتعويضك له. ج- تحاول اتهام شخص آخر بسرقة الأمانة.	أ ب ت ث ج

13- إذا تعرضت لانتقاد من قبل شخص معين أمام الآخرين فإنك قد : أ- تغادر المكان وتتجنب الموقف . ب- تحاول إشراك الآخرين للرد عليه. ت- تسامحه وتدعو له بالصلاح . ث- تناقشه وترد عليه بهدوء. ج- ترد عليه بالمثل وبشدة.	أ ب ت ث ج
14- إذا فقدت إنساناً عزيزاً عليك فإنك قد : أ- تحاول أن تبتعد عن كل ما يذكرك به. ب- تشعر بالارتياح عند مواساة الآخرين لك. ت- تستعين بالصبر والدعاء . ث- تواجه الأمر وترى أن الموت لا مفر منه. ج- تبكي وتحاول إيذاء نفسك والآخرين.	أ ب ت ث ج
15- عندما يحدث تعارض بين العادات والتقاليد وإقامة علاقة عاطفية مع الجنس الآخر فإنك: أ- تحاول اللجوء إلى أحلام اليقظة وإشباع رغباتك. ب- تلجأ إلى أقرب الأصدقاء لأخذ المشورة والنصيحة. ت- تلجأ إلى الدين تخلصاً من الموقف . ث- تحاول التعرف بما لا يسيء لك وللآخرين. ج- تكره كل من يقف أمام طريقك لإشباع عواطفك.	أ ب ت ث ج
16- إذا لم تتوافر أماكن مناسبة للاستراحة أثناء الفرص بين الدروس وأنت متعب جداً فإنك أ- تتمشى في مكان بعيد عن الضوضاء. ب- تطلب من إدارة المدرسة توفير المكان المناسب. ت- تصبر لحين توفر المكان . ث- تتصدى للمسؤولية في توفير المكان المناسب. ج- توجه ملاحظاتك اللاذعة للمسؤولين.	أ ب ت ث ج

17- عند تعرضك لحالة من نسيان المعلومات التي تقدمها للتلاميذ فإنك قد : أ- تحاول تغيير الموضوع . ب- تستعين بالتلاميذ بطريقة ما لتذكيرك . ت- تستغفر الله وتستعين به لاسترجاع ما تم نسيانه. ث- تستفيد من تجاربك المهنية والاجتماعية لحل المشكلة. ج- توجه اللوم وبشدة للتلاميذ لأنهم السبب.	أ ب ت ث ج
18- في حالة قيام زميل لك بالوشاية عليك أمام المدير و المسؤولين ويتهمك ظلماً وبهتاناً فإنك : أ- تبكي وتشعر بالحزن وأنت ساكت . ب- تستعين بزملائك ليدافعوا عنك. ت- تدعوا الله ينتقم منه لك . ث- تناقش المدير بهدوء وتوفر الأدلة التي تثبت براءتك. ج- تهدد الواشي وتحاول إيذائه رداً على تصرفه .	أ ب ت ث ج
19- إذا أعطاك مدير المدرسة مادة أو درساً ليس من اختصاصك فإنك : أ- تحاول الرضوخ للأمر الواقع . ب- تستعين بزملائك للتدخل وإقناع المدير. ت- تتعامل بروح التسامح والمحبة مع المدير. ث- توضح الأمر لمدير المدرسة انك غير راضٍ. ج- ترفض قرار المدير وتستهجن تصرفاته .	أ ب ت ث ج
20- عندما ترهقك إدارة المدرسة من خلال تكليفك بأعمال ليست بمقدورك إنجازها فإنك قد : أ- تحاول إظهار نفسك غير قادر على هذه الأعمال . ب- تطلب معاونة زملائك لإنجازها . ت- تتمنى وتطلب من الله أن يساعدك على إنجازها. ث- تضاعف جهودك وتكرسها لإنجاز العمل وإذا تتمكن توضح الأمر للمدير. ج- ترفض هذا التكليف ولا يهمك ما يحدث.	أ ب ت ث ج

21- عندما تلاحظ بعض التلاميذ غير قادرين على فهم المادة الدراسية التي تشرحها فإنك : أ- تعتبر التلاميذ هم السبب في التقصير. ب- تستعين بالإدارة وأولياء أمورهم لمساعدتك في ذلك. ت- تبذل كل ما بوسعك كي ترضي الله عز وجل وضميرك ث- تراجع نفسك كي تقف على الأسباب . ج- تستخدم الشدة مع التلاميذ ليحضروا الواجبات.	أ ب ت ث ج
22- عندما تقع لك مشكلة مع أحد أولياء أمور التلاميذ فإنك : أ- تتألم وقد تحاول ترك المدرسة . ب- تستعين بزملائك وأبناء المنطقة لحسم المشكلة. ت- تتقرب إلى الله وتذهب لزيارة الأماكن المقدسة لتتخلص من هذه المشكلة . ث- تواجه المشكلة بهدوء وتتفاهم مع هذا الشخص . ج- تحاول إيذاءه بشتى الطرق كي يبتعد عنك.	أ ب ت ث ج
23- إذا جئت للمدرسة وعلمت أنك لم تجلب معك أوراق مهمة تخص المدرسة ولا تتمكن من العودة للبيت فإنك: أ- تحاول أن تجد لك عذراً أوتبريراً يخلصك من الموقف. ب- تتصل بأحد أصدقائك ليذهب لبيتك ويجلبها . ت- تدعو من الله أن لا يطالبوك بها . ث- توضح الأمر للإدارة وتتقبل العقوبة إن وجهت لك. ج- ترد على المدير بقسوة إذا حاول توجيه اللوم لك.	أ ب ت ث ج
24- عندما تواجه ظرفاً اقتصادياً صعباً فإنك : أ- تشعر بالألم وتحاول تناسي الحالة . ب- تستعين بأقاربك وأصدقائك . ت- تعتبر ذلك ابتلاء ينبغي الصبر عليه . ث- تحاول بيع بعض ممتلكاتك غير الضرورية لمواجهة المشكلة. ج- تشعر بكراهية نفسك لأنك غير قادراً اقتصادياً.	أ ب ت ث ج

25- حينما تواجه صعوبة في الحصول على الملبس الذي يليق بك فإنك : أ- تتناسى الأمر وكأنما ليس هناك مشكلة . ب- تطلب من أحد أصدقائك المقربين ما يناسبك من لباس. ت- تلجأ إلى الصبر لحين توفر المال . ث- تحاول ترتيب ما لديك من ملابس لحين توفر المال. ج- تلوم نفسك وتعاتبها .	أ ب ت ث ج
26- عند إصابة أحد أفراد أسرتك بمرض خطير وقد يصعب علاجه فإنك : أ- تلجأ إلى البكاء والحسرة . ب- تستعين بالآخرين لإيجاد العلاج المناسب له . ت- تلجأ إلى الدعاء وزيارة الأماكن المقدسة . ث- تحاول عرضه على الأطباء لحين أن يشفى. ج- تفكر بالانتقام من الأطباء الجشعين .	أ ب ت ث ج
27- عندما تحدث خلافات كثيرة بين الإخوة في المنزل فإنك : أ- تشغل نفسك بأعمال أخرى هرباً من المشكلة. ب- تطلب مساعدة أحد الأقارب لحل الخلافات. ت- تقوم بنصحهم وتذكيرهم بأخلاق المؤمن. ث- تحاول أن تفهم وتدرس المشكلة بصورة جيدة. ج- تستخدم العنف معهم لحل المشكلة.	أ ب ت ث ج
28- حينما ينتقدك زملائك على أبسط الأمور فإنك : أ- تتجنب زملائك وتنعزل عنهم . ب- تتحدث مع زملائك لمعرفة الموقف الذي أنت فيه. ت- تكظم غيظك حتى لا يشعر به الآخرون . ث- تحاول فهم أسباب النقد من خلال مناقشتهم . ج- ترد عليهم الانتقاد بشدة.	أ ب ت ث ج
29- **عندما تواجهك صعوبة في مناقشة الموضوعات الشخصية مع أفراد أسرتك فإنك :** أ- تتناول بعض المهدئات هروباً من الموقف . ب- تستعين بأقارب الأشخاص من المتفهمين من العائلة.	أ ب

ت- تكثر من العبادات عسى أن تتخلص من الموقف . ث- تستمر في مناقشة الموضوع مع أفراد أسرتك حتى تتوصل الى قناعات جيدة. ج- تستعمل الشدة والتعصب لآرائك.	ت ث ج
30- عندما تتعرض لقيود يفرضها المجتمع على حريتك فإنك: أ- تتجنب الناس وتنعزل عنهم . ب- تحاول الاستفادة من تجارب الآخرين المشابه للموقف. ت- تعمل بما أتفقت عليه تعاليم الدين. ث- تدرس المشكلة من كل جوانبها لإيجاد الحلول المناسبة. ج- تكون عنيفاً مع من يقيد حريتك.	أ ب ت ث ج
31- إذا سألك أحد التلاميذ سؤالاً لا تعرف الإجابة عليه فإنك : أ- تحاول أن تتهرب من الجواب . ب- تشرك التلاميذ الآخرين بالإجابة عن السؤال. ت- تقرأ بعض الأدعية حتى تتذكر. ث- تطلب من التلميذ التمهل حتى الدرس القادم لإعطاء الجواب. ج- تسخر من طبيعة السؤال والسائل .	أ ب ت ث ج
32- إذا كانت لك علاقة ودية مع أحد الزملاء وقطع تلك العلاقة معك بدون سبب فإنك : أ – تنسى الأمر ولا تهتم به . ب- تطلب من زملائك الآخرين التدخل وإعادة العلاقة بينكم. ت- تلتمس الأعذار له وتصبر. ث- تحاول الاستفسار منه عن السبب . ج- تشهر به وتنتقده أمام الآخرين .	أ ب ت ث ج
33- **عندما تطلب إجازة لظرف طارئ ومهم ويرفض مدير المدرسة ذلك فإنك :** أ- تتألم وتستسلم للموقف . ب- تستعين بالآخرين لتسهيل الأمر. ت- تقرأ بعض الأدعية مع نفسك ليسهل الله لك الأمر. ث- تناقش المدير بالتعليمات والقوانين وتحاول إقناعه . ج- تهدده كي يستجيب لطلبك لأنك بحاجة ماسة للإجازة.	أ ب ت ث ج

34- **عندما يتعدى عليك أحد التلاميذ بالسب وعدم الاحترام فإنك:** أ- تخرج من قاعة الدرس وتتجنبه . ب- تشكوه للإدارة وولي أمره . ت- تضبط نفسك وتصبر . ث- تحاول التصدي للموقف والتعرف على السبب . ج- تضربه وتبعده خارج قاعة الدرس .	أ ب ت ث ج
35- عندما تواجه صعوبة في التوفيق والتنسيق بين متطلبات البيت والعمل في مهنة التدريس فإنك : أ- تحاول الهروب من واقعك الذي أنت فيه . ب- تطلب نصيحة الآخرين ومساعدتهم . ت- توكل أمرك إلى الله لحل المشكلة . ث- تبحث عن حلول مناسبة للمشكلة . ج- تشعر بالرغبة في إيذاء نفسك .	أ ب ت ث ج
36- عندما تتأخر عن الدوام بسبب قلة وسائط النقل وارتفاع أجورها فإنك : أ- تشعر بعدم الاهتمام في التأخر . ب- تحاول الاتصال بأحد أقاربك وأصدقائك للمعاونة في إيصالك. ت- تستعين بالدعاء لحل المشكلة . ث- توضح للمدير أسباب التأخر وتقدم اعتذارك . ج- تبدي انزعاجك من الظروف وتضع اللوم على الآخرين.	أ ب ت ث ج
37- عندما تشعر بالتوتر وقلة الراحة النفسية في المدرسة من جراء تصرفات بعض المعلمين فإنك : أ- تلهي نفسك بالمطالعة أو مشاهدة التلفاز . ب- تطلب من أصدقائك مساعدتك في التخفيف من أثر هذا التوتر . ت- تذهب لزيارة الأماكن المقدسة أو تقرأ القرآن كي تشعر بالارتياح . ث- تحاول معرفة أسباب هذا التوتر للتخلص منه . ج- ترد بقوة على مصدر التوتر .	أ ب ت ث ج

38- عندما ترغب في الحصول على حاجة معينة ولا تتمكن من الحصول فإنك : أ- تعدها حاجة غير مهمة وتبعدها عن ذهنك . ب- تحاول أن تطلبها من الآخرين . ت- تتوجه بالدعاء إلى الله ليقضي لك حاجتك . ث- تستمر في بذل الجهود والنشاط إلى أن تحصل عليها . ج- تحاول الحصول عليها من الآخرين بقوة .	أ ب ت ث ج
39- إذا صدر أمر نقلك إلى مدرسة ترغب بها إلا إن مدير المدرسة رفض نقلك إليها فإنك : أ- تتجاهل الموضوع وتصرف النظر عن النقل . ب- تطلب من الآخرين التوسط لدى المدير . ت- تعد أن رفض المدير هو من اعتزازه وتمسكه بك . ث- تتناقش مع المدير وتقنعه بالعدول عن رأيه . ج- تستخدم أي وسيلة بإرغام المدير على الموافقة .	أ ب ت ث ج

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كربلاء – كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/الماجستير

ملحق (7)

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصيغته النهائية

أخـي المعـلم الفاضـل .

أختـي المعلمة الفاضلة .

تحية طيبـــــــــــــــــة ...

أضع بين يديك عدداً من الفقرات تمثل بعض السلوكيات التي من الممكن القيام بها في بعض مواقف الحياة الضاغطة التي تتعرض لها في حياتك الاجتماعية والمهنية ، إذ وضع الباحث عدداً من المواقف اللفظية على شكل فقرات يحتوي كل منها على خمس بدائل للإجابة (أ ، ب ، ت ، ث ، ج) يمثل كل بديل توجه معين قد ينطبق عليك لذا يرجوا الباحث قراءة كل فقرة بدقة والإجابة عليها بكل صدق وصراحة وأن الهدف من أجابتك هو البحث العلمي فقط ، علماً أن إجابتك لا يطلع عليها أحد سوى الباحث . كما ينبه الباحث على انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل هي وجهات نظر .

أن طريقة الإجابة على هذا المقياس تكون بعد الإطلاع على الموقف يتم اختيار البديل الذي يمثل الإجابة التي تمثل السلوك الذي ستختاره ، فمثلاً لو اخترت البديل (أ) فعندها تضع علامة (✓) أمامه في الجدول المخصص لذلك وهكذا ..

كما يرجى ملاحظة إن الإجابة تكون في كل فقرة على بديل واحد فقط ، ويرجوا الباحث عدم ترك أي فقرة بدون إجابة .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية :

النوع : ذكر ☐ ☐ ا أنثى

ولكم الشكر الجزيل مع التقديـــر.

الباحث

الفقـــــــــــــرات	الخيار المناسب
5- عندما يقلل مدير المدرسة من شأنك أو قدراتك أمام المعلمين فإنك : ح- تصبر وتتسامح مع المدير. خ- تكلف أحد أصدقاء المدير بمعاتبته. د- تتألم وقد تبكي من الحالة. ذ- تستفسر من المدير عن السبب وتناقشه بهدوء. ر- ترد على المدير بقوة وتوقفه عند حده.	أ ب ت ث ج
6- إذا علمت أن أحد المعلمين يحاول الإساءة لك بشتى الطرق فإنك : أ- تحاول أن تقلل من أهمية محاولة الإساءة وتكبتها داخل نفسك ب- تناقش هذا المعلم وتحاول التعرف منه عن السبب . ت- تدعو الله أن يصلح هذا المعلم ليتجنب الإساءة لك. ث- تكلف أحد زملائك بالتحدث مع هذا المعلم ليكف عن هذه الأساليب . ج- تحاول فضح عيوبه أمام الآخرين.	أ ب ت ث ج
7- عندما يتم ترفيع آخرين بينما أنت الذي تستحق الترفيع فإنك : أ- تسب وتشتم الذين لم يرفعوك . ب- تحاول التوسط عند الآخرين الذين بيدهم الترقية. ت- تلجأ إلى الدعاء وزيارة الأماكن المقدسة. ث- تواجه المشكلة بعقلانية وتفهم لمعرفة السبب. ج- تتقبل الحالة بتألم وحسرة.	أ ب ت ث ج
4- إذا أردت شراء حاجة ضرورية ولا تملك ثمنها لكونها غالية الثمن فإنك : ح- تحاول التفكير بموضوع آخر كي تبتعد عن التوتر. خ- تقترض ثمنها من الآخرين لشرائها. د- تلجأ لله وتصبر على حاجتك لها. ذ- تحاول الاقتصاد بنفقاتك حتى تجمع ثمنها. ر- تشعر بكراهية نفسك لأنك غير قادر على شرائها.	أ ب ت ث ج

5- إذا اتصلت بك أسرتك وأنت في الدوام وتطلب منك الحضور لسبب ضروري وامتنع المدير من السماح لك بالخروج فإنك: أ- تحاول تناسي موقف المدير وتقبل الحالة. ب- تطلب من زملائك الضغط على المدير ليسمح لك بالخروج. ت- تدعو الله عز وجل أن يكون الأمر سهلاً. ث- تحاول مناقشة المدير عن أسباب الرفض. ج- تهدد مدير المدرسة وتسمعه كلمات قاسية كي يعدل عن رأيه.	أ ب ت ث ج
6-إذا شعرت إن جو المدرسة غير مريح ويشكل لك متاعب نفسية فإنك : أ- تلجأ إلى القراءة وممارسة هوايتك. ب- تتحدث مع زملائك وتشركهم بمتاعبك. ت- تلجأ إلى قراءات دينية تشعرك بالراحة. ث- تحاول دراسة الأسباب ومعالجتها. ج- تسعى إلى إزالة الأسباب بالقوة.	أ ب ت ث ج
7 -إذا علمت إن أحد أصدقائك نقل عنك كلاماً يسيء إلى أحد زملائك في المدرسة فإنك : أ- تتألم وقد تبكي من موقف صديقك الذي وضعك في ورطة. ب- توضح الأمر لأصدقاء آخرين ليقفوا بجانبك. ت- تترك الأمر لله سبحانه وتعالى فهو الذي يأخذ لك الحق . ث- تحاول توضيح الأمر بهدوء وتزيل سوء الفهم معه. ج- تتحدث مع صديقك بقسوة لأنه وضعك في موقف محرج	أ ب ت ث ج
8-إذا ساءت علاقتك مع المقربين لك جداً فإنك : أ- تحاول أن تتجنبهم وكأن الأمر لا يعنيك. ب- تكلف أحد الأقارب للتوسط مع هؤلاء المقربين. ت- تذهب لزيارتهم وتذكرهم بآيات قرآنية تؤكد صلة الرحم. ث- تدرس أسباب المشكلة بعقلانية وهدوء. ج- تشعر بكراهية تجاه هؤلاء لكونهم يريدون إيذائك.	أ ب ت ث ج

9- إذا أستأمنك شخصاً ما أمانة معينة ثم فقدت منك وجاءك صاحبها ليستردها منك فإنك : أ- تحاول التهرب منه خجلاً منه . ب- تكلف أصدقائك ليعتذروا نيابة عنك. ت- تستعين بالدعاء والتضرع إلى الله. ث- توضح له الموقف وتعده بتعويضك له. ج- تحاول اتهام شخص آخر بسرقة الأمانة.	أ ب ت ث ج
10- إذا تعرضت لانتقاد من قبل شخص معين أمام الآخرين فإنك قد : أ- تغادر المكان وتتجنب الموقف . ب- تحاول إشراك الآخرين للرد عليه. ت- تسامحه وتدعو له بالصلاح . ث- تناقشه وترد عليه بهدوء. ج- ترد عليه بالمثل وبشدة.	أ ب ت ث ج
11- إذا فقدت إنساناً عزيزاً عليك فإنك قد : أ- تحاول أن تبتعد عن كل ما يذكرك به. ب- تشعر بالارتياح عند مواساة الآخرين لك. ت- تستعين بالصبر والدعاء . ث- تواجه الأمر وترى أن الموت لا مفر منه. ج- تبكي وتحاول إيذاء نفسك والآخرين.	أ ب ت ث ج
12- عندما يحدث تعارض بين العادات والتقاليد وإقامة علاقة عاطفية مع الجنس الآخر فإنك: أ- تحاول اللجوء إلى أحلام اليقظة وإشباع رغباتك. ب- تلجأ إلى أقرب الأصدقاء لأخذ المشورة والنصيحة. ت- تلجأ إلى الدين تخلصاً من الموقف . ث- تحاول التعرف بما لا يسيء لك وللآخرين. ح- تكره كل من يقف أمام طريقك لإشباع عواطفك.	أ ب ت ث ج
13- إذا لم تتوافر أماكن مناسبة للاستراحة أثناء الفرص بين الدروس وأنت متعب جداً فإنك أ- تتمشى في مكان بعيد عن الضوضاء.	أ

ب- تطلب من إدارة المدرسة توفير المكان المناسب. ت- تصبر لحين توفر المكان . ث- تتصدى للمسؤولية في توفير المكان المناسب. ج- توجه ملاحظاتك اللاذعة للمسؤولين.	ب ت ث ج
14- عند تعرضك لحالة من نسيان المعلومات التي تقدمها للتلاميذ فإنك قد : أ- تحاول تغيير الموضوع . ب- تستعين بالتلاميذ بطريقة ما لتذكيرك . ت- تستغفر الله وتستعين به لاسترجاع ما تم نسيانه. ث- تستفيد من تجاربك المهنية والاجتماعية لحل المشكلة. ج- توجه اللوم وبشدة للتلاميذ لأنهم السبب.	أ ب ت ث ج
15- في حالة قيام زميل لك بالوشاية عليك أمام المدير و المسؤولين ويتهمك ظلماً وبهتاناً فإنك : أ- تبكي وتشعر بالحزن وأنت ساكت . ب- تستعين بزملائك ليدافعوا عنك. ت- تدعوا الله ينتقم منه لك . ث- تناقش المدير بهدوء وتوفر الأدلة التي تثبت براءتك. ج- تهدد الواشي وتحاول إيذائه رداً على تصرفه .	أ ب ت ث ج
16- إذا أعطاك مدير المدرسة مادة أو درساً ليس من اختصاصك فإنك : أ- تحاول الرضوخ للأمر الواقع . ب- تستعين بزملائك للتدخل وإقناع المدير. ت- تتعامل بروح التسامح والمحبة مع المدير. ث- توضح الأمر لمدير المدرسة انك غير راضٍ. ج- ترفض قرار المدير وتستهجن تصرفاته .	أ ب ت ث ج
17- عندما ترهقك إدارة المدرسة من خلال تكليفك بأعمال ليست بمقدورك إنجازها فإنك قد : أ- تحاول إظهار نفسك غير قادر على هذه الأعمال . ب- تطلب معاونة زملائك لإنجازها . ت- تتمنى وتطلب من الله أن يساعدك على إنجازها.	أ ب ت

ث- تضاعف جهودك وتكرسها لإنجاز العمل وإذا تتمكن توضح الأمر للمدير. ج- ترفض هذا التكليف ولا يهمك ما يحدث.	ث ج
18- عندما تلاحظ بعض التلاميذ غير قادرين على فهم المادة الدراسية التي تشرحها فإنك : أ- تعتبر التلاميذ هم السبب في التقصير. ب- تستعين بالإدارة وأولياء أمورهم لمساعدتك في ذلك. ت- تبذل كل ما بوسعك كي ترضي الله عز وجل وضميرك ث- تراجع نفسك كي تقف على الأسباب . ج- تستخدم الشدة مع التلاميذ ليحضروا الواجبات.	أ ب ت ث ج
19- عندما تقع لك مشكلة مع أحد أولياء أمور التلاميذ فإنك : أ- تتألم وقد تحاول ترك المدرسة . ب- تستعين بزملائك وأبناء المنطقة لحسم المشكلة. ت- تتقرب إلى الله وتذهب لزيارة الأماكن المقدسة لتتخلص من هذه المشكلة . ث- تواجه المشكلة بهدوء وتتفاهم مع هذا الشخص . ج- تحاول إيذاءه بشتى الطرق كي يبتعد عنك.	أ ب ت ث ج
20- إذا جئت للمدرسة وعلمت أنك لم تجلب معك أوراق مهمة تخص المدرسة ولا تتمكن من العودة للبيت فإنك: أ- تحاول أن تجد لك عذراً أوتبريراً يخلصك من الموقف. ب- تتصل بأحد أصدقائك ليذهب لبيتك ويجلبها . ت- تدعو من الله أن لا يطالبوك بها . ث- توضح الأمر للإدارة وتتقبل العقوبة إن وجهت لك. ج- ترد على المدير بقسوة إذا حاول توجيه اللوم لك.	أ ب ت ث ج
21- عندما تواجه ظرفاً اقتصادياً صعباً فإنك : أ- تشعر بالألم وتحاول تناسي الحالة . ب- تستعين بأقاربك وأصدقائك . ت- تعتبر ذلك ابتلاء ينبغي الصبر عليه .	أ ب ت

ث- تحاول بيع بعض ممتلكاتك غير الضرورية لمواجهة المشكلة. ج- تشعر بكراهية نفسك لأنك غير قادراً اقتصادياً.	ث ج
22- حينما تواجه صعوبة في الحصول على الملبس الذي يليق بك فإنك : أ- تتناسى الأمر وكأنما ليس هناك مشكلة . ب- تطلب من أحد أصدقائك المقربين ما يناسبك من لباس. ت- تلجأ إلى الصبر لحين توفر المال . ث- تحاول ترتيب ما لديك من ملابس لحين توفر المال. ج- تلوم نفسك وتعاتبها .	أ ب ت ث ج
23- عند إصابة أحد أفراد أسرتك بمرض خطير وقد يصعب علاجه فإنك : أ- تلجأ إلى البكاء والحسرة . ب- تستعين بالآخرين لإيجاد العلاج المناسب له . ت- تلجأ إلى الدعاء وزيارة الأماكن المقدسة . ث- تحاول عرضه على الأطباء لحين أن يشفى. ج- تفكر بالانتقام من الأطباء الجشعين .	أ ب ت ث ج
24- عندما تحدث خلافات كثيرة بين الإخوة في المنزل فإنك : أ- تشغل نفسك بأعمال أخرى هرباً من المشكلة. ب- تطلب مساعدة أحد الأقارب لحل الخلافات. ت- تقوم بنصحهم وتذكيرهم بأخلاق المؤمن. ث- تحاول أن تفهم وتدرس المشكلة بصورة جيدة. ج- تستخدم العنف معهم لحل المشكلة.	أ ب ت ث ج
25- حينما ينتقدك زملائك على أبسط الأمور فإنك : أ- تتجنب زملائك وتنعزل عنهم . ب- تتحدث مع زملائك لمعرفة الموقف الذي أنت فيه. ت- تكظم غيظك حتى لا يشعر به الآخرون . ث- تحاول فهم أسباب النقد من خلال مناقشتهم . ج- ترد عليهم الانتقاد بشدة.	أ ب ت ث ج

26- **عندما تواجهك صعوبة في مناقشة الموضوعات الشخصية مع أفراد أسرتك فإنك :** أ- تتناول بعض المهدئات هروباً من الموقف . ب- تستعين بأقارب الأشخاص من المتفهمين من العائلة. ت- تكثر من العبادات عسى أن تتخلص من الموقف . ث- تستمر في مناقشة الموضوع مع أفراد أسرتك حتى تتوصل الى قناعات جيدة. ج- تستعمل الشدة والتعصب لآرائك.	أ ب ت ث ج
27- عندما تتعرض لقيود يفرضها المجتمع على حريتك فإنك: أ- تتجنب الناس وتنعزل عنهم . ب- تحاول الاستفادة من تجارب الآخرين المشابه للموقف. ت- تعمل بما أتفقت عليه تعاليم الدين. ث- تدرس المشكلة من كل جوانبها لإيجاد الحلول المناسبة. ج- تكون عنيفاً مع من يقيد حريتك.	أ ب ت ث ج
28- إذا سـألك أحد التلاميذ سؤالاً لا تعرف الإجابة عليه فإنك : أ- تحاول أن تتهرب من الجواب . ب- تشرك التلاميذ الآخرين بالإجابة عن السؤال. ت- تقرأ بعض الأدعية حتى تتذكر. ث- تطلب من التلميذ التمهل حتى الدرس القادم لإعطاء الجواب. ج- تسخر من طبيعة السؤال والسائل .	أ ب ت ث ج
29- إذا كانت لك علاقة ودية مع أحد الزملاء وقطع تلك العلاقة معك بدون سبب فإنك : أ – تنسى الأمر ولا تهتم به . ب- تطلب من زملائك الآخرين التدخل وإعادة العلاقة بينكم. ت- تلتمس الأعذار له وتصبر. ث- تحاول الاستفسار منه عن السبب . ج- تشهر به وتنتقده أمام الآخرين .	أ ب ت ث ج
30- **عندما تطلب إجازة لظرف طارئ ومهم ويرفض مدير المدرسة ذلك فإنك :** أ- تتألم وتستسلم للموقف .	أ

ب- تستعين بالآخرين لتسهيل الأمر. ت- تقرأ بعض الأدعية مع نفسك ليسهل الله لك الأمر. ث- تناقش المدير بالتعليمات والقوانين وتحاول إقناعه . ج- تهدده كي يستجيب لطلبك لأنك بحاجة ماسة للإجازة.	ب ت ث ج
31- **عندما يتعدى عليك أحد التلاميذ بالسب وعدم الاحترام فإنك:** أ- تخرج من قاعة الدرس وتتجنبه . ب- تشكوه للإدارة وولي أمره . ت- تضبط نفسك وتصبر . ث- تحاول التصدي للموقف والتعرف على السبب . ج- تضربه وتبعده خارج قاعة الدرس .	أ ب ت ث ج
32- عندما تتأخر عن الدوام بسبب قلة وسائط النقل وارتفاع أجورها فإنك : أ- تشعر بعدم الاهتمام في التأخر . ب- تحاول الاتصال بأحد أقاربك وأصدقائك للمعاونة في إيصالك. ت- تستعين بالدعاء لحل المشكلة . ث- توضح للمدير أسباب التأخر وتقدم اعتذارك . ج- تبدي انزعاجك من الظروف وتضع اللوم على الآخرين.	أ ب ت ث ج
33- عندما تشعر بالتوتر وقلة الراحة النفسية في المدرسة من جراء تصرفات بعض المعلمين فإنك : أ- تلهي نفسك بالمطالعة أو مشاهدة التلفاز . ب- تطلب من أصدقائك مساعدتك في التخفيف من أثر هذا التوتر . ت- تذهب لزيارة الأماكن المقدسة أو تقرأ القرآن كي تشعر بالارتياح . ث- تحاول معرفة أسباب هذا التوتر للتخلص منه . ج- ترد بقوة على مصدر التوتر .	أ ب ت ث ج
34- عندما ترغب في الحصول على حاجة معينة ولا تتمكن من الحصول فإنك : أ- تعدها حاجة غير مهمة وتبعدها عن ذهنك . ب- تحاول أن تطلبها من الآخرين .	أ ب

ت- تتوجه بالدعاء إلى الله ليقضي لك حاجتك . ث- تستمر في بذل الجهود والنشاط إلى أن تحصل عليها . ج- تحاول الحصول عليها من الآخرين بقوة .	ت ث ج
35- إذا صدر أمر نقلك إلى مدرسة ترغب بها إلا إن مدير المدرسة رفض نقلك إليها فإنك : أ- تتجاهل الموضوع وتصرف النظر عن النقل . ب- تطلب من الآخرين التوسط لدى المدير . ت- تعد أن رفض المدير هو من اعتزازه وتمسكه بك . ث- تتناقش مع المدير وتقنعه بالعدول عن رأيه . ج- تستخدم أي وسيلة بإرغام المدير على الموافقة .	أ ب ت ث ج

ثبت الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	الصفحة
1	السؤال الاستطلاعي المفتوح إلى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية	161
2	استبيان آراء المحكمين للحكم على صلاحية مقياس التفكير الإيجابي	162-167
3	مقياس التفكير الإيجابي المطبق لعينة التحليل الإحصائي	168-171
4	مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية	172-176
5	استبيان آراء المحكمين في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	177
6	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لعينة التحليل الإحصائي	178-188
7	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصيغته النهائية	189-198
8	كتاب تسهيل مهمة إلى المديرية العامة لتربية الديوانية	199
9	كتاب تسهيل مهمة إلى إدارات المدارس الابتدائية في مركز المحافظة	200

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء / كلية التربية
للعلوم الإنسانية
الدراسات العليا

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
University of Karbala
college of Education for
the Human
Postgraduate studies

العدد / ع/٦/ ٢٤٢٦ التاريخ /١٢/١٢/٢٠١٢

ملحق (8)

إلى // المديرية العامة لتربية الديوانية

م// تسهيل مهمة

نهديكم أطيب التحيات:::

يرجى تفضلكم بتسهيل مهمة السيد (حسام محمد منشد) طالب الماجستير في كليتنا قسم التربية وعلم النفس / علم النفس التربوي ، لغرض إتمام متطلبات بحثه الموسوم (التفكير الايجابي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين) خدمة للعلم والمعرفة .. مع التقدير

أ.م.د. محمد حسين المهداوي
معاون العميد لشؤون العلمية
٢٠١٢/١٢/ ١٢

نسخه منه إلى//

- الدراسات العليا .
- الصادر.

بسم الله الرحمن الرحيم

المديرية العامة لتربية القادسية
قسم التخطيط التربوي

العدد/ ٥٨٩٤٦/ ٤/ ٦
التاريخ/ ١٩/ ١٢/ ٢٠١٢

الملحق (٩)

إلى / إدارات المدارس الابتدائية في مركز المحافظة كافة
م/ تسهيل مهمة

****

تحية طيبة ...

يرجى تسهيل مهمة الطالب / حسام محمد منشد – طالب الدراسات العليا- الماجستير في جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الانسانية لاتمام متطلبات الدراسة في بحثه الموسوم بعنوان (التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين) على ان ترسل نسخه من الرسالة مع قرص (CD) الى شعبة البحوث والدراسات التربوية في المديرية العامة للتربية بعد اكمالها .

شاكرين تعاونكم معنا ... مع التقديـــــــــــر .

سامي يحيى عبد اللطيف
معاون المدير العام
٢٠١٢/ ١٢/ ٩

نسخة منه إلى/
****
- السيد المعاون الفني / للعلم مع التقدير
- قسم التخطيط التربوي / شعبة البحوث والدراسات
- شعبة الارشيف

مستخلص البحث

إن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصحاء، فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي ، وثمة اتفاق بين الدارسين على أن الجوانب الإيجابية ليست خصوصية لثقافة أو دين أو عرق معين ، فكل الديانات والفلسفات في مختلف بقاع العالم ، بدءاً بأرسطو وأفلاطون وصولا إلى الفلسفة الإسلامية ، توصي بتبني الأفراد الأفكار الإيجابية التي تلتقي والعقلانية ، فضلاً عن ذلك أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية ، لذا فقد حظيت الجوانب الإيجابية باهتمام في مجال حديث في علم النفس ، وهو علم النفس الإيجابي الذي ظهر في أواخر التسعينات من القرن الماضي بزعامة مارتن سيلجمان (1998) ، ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها وبها تتحدد حياة الإنسان، وقد آن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة ، وأن يحدد مفهومها ، ويصمم المقاييس التي تعني بقياسها.

و أستهدف البحث الحالي تعرّف ما يأتي :

1- درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين.
2- دلالة الفرق في درجة التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور وإناث)
3- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين .
4- العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

و تكونت عينة البحث الحالي من (400) معلم و معلمة اختيروا بالأسلوب العشوائي الطبقي ذي التوزيع المتناسب من عشرين مدرسة ابتدائية ،وتحقيقاً لأهداف البحث جرى بناء مقياس التفكير الإيجابي في البحث الحالي ، اعتماداً على نظرية (Seligman,et,al. 1998) حيث تم تحديد المجالات الخمس (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية ، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة ، المرونة الإيجابية) ، وقام الباحث بصياغة فقرات لكل مجال من مجالات المقياس ، في حين تبنى الباحث مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لـ(الدراجي ،2007)، وبعد إعداد تعليمات المقياسين وبدائلهما وطريقة تصحيحهما ، تم عرضهما على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس ، بعدها قام الباحث بإجراءات تحليل فقرات لمقياسي البحث من خلال استخراج القوة التمييزية للفقرات وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، كذلك تم استخراج صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي باستعمال التحليل العاملي ، الذي كشف عن أن متغير التفكير الإيجابي

تشبع بثلاثة عشر عامل (مجال) ، تم إسقاط خمس عوامل لقلة عدد فقراتها في تمثيل العامل وأبقيت ثمانية عوامل لمتغير التفكير الإيجابي .

وبعد استخراج الثبات بثلاث طرق الفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وطريقة إعادة الاختبار، وكان مقدار ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة الفاكرونباخ (0.92) ، في حين كان مقدار الثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ (0.84) وبعد تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ(0.91) في حين كانت قيمة الثبات بطريقة إعادة الاختبار (0.83) .

كما استخرج الباحث الثبات لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (بمقاييسه الفرعية) بطريقتين هما طريقة الفاكرونباخ وطريقة إعادة الاختبار ، فكان مقدار الثبات بطريقة الفاكرونباخ للأساليب الخمسة (الهروب والتجنب، الإسناد الاجتماعي ،الإسناد الديني والروحي، مواجهة المشكلة ، العدوان) هي (0.70 ، 0.73، 0.80، 0.86 ، 0.64) على التوالي ، في حين كان الثبات بطريقة إعادة الاختبار للأساليب الخمسة (الهروب والتجنب، الإسناد الاجتماعي ،الإسناد الديني والروحي، مواجهة المشكلة ، العدوان) هي (0.77 ، 0.72 ، 0.75 ، 0.85 ، 0.80) على التوالي .

و بعد التحقق من الخصائص القياسية للمقياسين تم تطبيقهما على عينة البحث المتمثلة بمعلمي المرحلة الابتدائية (ذكور وإناث) ، وبعد الانتهاء من التطبيق استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات . و أظهرت نتائج البحث ما يأتي :

1- أن المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي .

2- توجد فروق دالة إحصائياً على وفق متغير الجنس ولصالح الذكور في التفكير الإيجابي .

3- أن المعلمين يستعملون بالدرجة الأولى (أسلوب مواجهة المشكلة) لمواجهة ضغوط الحياة ، في حين كان (الأسلوب الديني والروحي) بالمرتبة الثانية من حيث أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، أما بقية الأساليب (أسلوب الهروب والتجنب ، وأسلوب الإسناد الاجتماعي ،و أسلوب العدوان) كانت تمارس بدرجة واطئة وغير دالة إحصائياً.

4- وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي و أسلوبي (مواجهة المشكلة و الإسناد الديني والروحي).

وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحث بعض التوصيات كما اقترح عدد من الدراسات المستقبلية

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- ❖ مشكلة البحث .
- ❖ أهمية البحث .
- ❖ أهداف البحث .
- ❖ حدود البحث .
- ❖ تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث :

تنبع مشكلة البحث الحالي من أن الشخص الفاعل والمميز في المجتمع هو المحور الأساسي الذي تدور حوله وبه الضغوط النفسية والاجتماعية ، فالمعلمون شريحة تمثل موقع مؤثر علمياً ، واجتماعياً ، ونفسياً وانفعالياً لما يمتلكون من اقتدار وتمايز وتنوع وقدرة على التأثير على تلاميذهم (Bandura,1994:p.77)، لذا جاءت هذه الدراسة لتحاول التعرف على التفكير الإيجابي لدى المعلمين ومدى ارتباطها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتقديم إطار نظري معمق حول الحاجة إلى التفكير الايجابي لدى المعلمين حتى يستطيعوا مواكبة التسارع في حجم ونوعية المعلومات في حياتنا المعاصرة ، وزيادة فعالية هذا التفكير ليصبح قادراً على متابعة التقدم التكنولوجي والثروة المعرفية الآخذة بالزيادة يوماً بعد يوم بسبب المستجدات الطارئة على حياة الإنسان في هذا العالم (غانم ،2005: 15) .

وبسبب الظروف التي مر بها بلدنا العراق من كثرة الحروب والحصار الاقتصادي ، وبعد ذلك الاحتلال ، اثر ذلك وبشكل جلي على مفاصل الدولة ومؤسساتها وخصوصاً الجانب التربوي ، وبسبب هذه الظروف سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الايجابية ، كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل أو حالة ، بسبب الظروف الصعبة التي مر بها البلد بصورة عامة والمعلمون بصورة خاصة ، إذ أصبح الميل عادة إلى أبراز السلبيات أكثر من الايجابيات في الرؤى والأحكام عند تقويم حالة ما أو شخص ما أو مجموعة ما ، والمشهد العراقي يتم إغراقه بالسلبيات والنزعات التشاؤمية لكثرة ما تواتر عليه من أزمات ومعوقات ونكسات ، مما يجعل الأحكام السلبية ظاهرة شائعة عراقياً في تقويم الأمور، إذ إن التفكير السلبي يعبئ الجسد للمواقف العدائية، ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ في مواجهه عنيفة للواقع أو السلوك الأخر ، فإنها ستتراكم وتؤدي إلى الأعراض النفسية الجسمية، وما ينجم عنها من أمراض وذلك لان الأفكار تسيطر على العواطف ، فالفكرة السلبية تولد مشاعر وانفعالات سلبية تؤدي إلى سلوكيات أو مواقف سلبية (حجازي ، 2012: 83- 85)، و إن كل ما مر به بلدنا من تغيرات وأحداث وضغوط و انعدام للأمن قد يعود إلى احتمال حدوث آثار سيئة في أفراده ، من خلال شعورهم بالتشاؤم في الواقع الحالي الذي يعيشونه قد يؤدي هذا إلى احتمال كبير في ان ينتقل التشاؤم إلى مستقبلهم وبالنتيجة قد يصبح التشاؤم طابعاً يسود شخصياتهم وعندئذ سوف يكون مجتمعاً يائساً ينظر

أفراده نظره تشاؤمية للحياة ويكون المعلمون نماذج للتشاؤم في الأجيال التي تتربى على أيديهم الذين سوف يكونون قادة المستقبل (البرزنجي ، 2010: 15-16)، وهذا ما أورده (باندورا) في نظرية التعلم الاجتماعي أن الأطفال يقلدون معلميهم باعتبارهم النماذج المهمة في حياتهم.

فقد أظهرت نتائج دراسة (Kosaka,1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي فقدانّ الثقة وصعوبة التفكير بايجابية .(Kosaka,1996:p. 35-40)

لذا فأن استمرار تعرض الشخص للضغوط سواء كانت من بيئته الداخلية أم الخارجية مع فشل هذا الشخص في التعامل معها ستسبب له التعب والإجهاد العصبي (الداهري،2008: 167) ،لذا فأن الضغوط بكل أنواعه هو نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل،وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق قدرة التحمل،إذ يمكن القول ان إنسان هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها ، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط (أبو دلو،2009: 192). وفي الوقت نفسه فإن عصراً بهذه الخصائص سيترتب على أثره الكثير من الضغوط النفسية التي تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنها من آثار نفسية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي ، لذا فأن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي السبيل الامثل لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة السلوك الصحيح (الأمارة،2002: 25).

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن المعلمين – إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بعامة – لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ، فمهنة التعليم تعد من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط والتي في حالة استمرارها ، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى ، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي كاستجابة سالبة لضغوط المهنة والظروف الصعبة المحيطة بها (دردير، 2007: 13، 14).

ويؤدي الاحتراق النفسي لدى المعلم إلى فقدانه الاهتمام بعمله مما يعني معاملته للتلاميذ بصورة آلية وبدون اكتراث،وفقدانه القدرة على الابتكار في مجال عمله وتنتابه حالة من التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية والتغيب غير المبرر عن العمل ،وتوصلت (Maslach,1982) إلى أن الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع الضغوط المستمرة يفقد اهتمامه وشعوره بكل الأمور التي يمكن أن يساعده بها الآخرون وتتسع المسافة بينه وبينهم ويصبح أقل اهتماماً بحاجاتهم

الاجتماعية والجسمية والانفعالية ، وبالتدريج يجد الفرد نفسه معزولاً عن الآخرين (عبد العزيز، 2010: 95).

وفي هذا السياق يشير (Thoits , 1983) إلى ان الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم والسيطرة عليها ترتبط بشكل دال بالمشقة والضيق النفسي مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادراً على التحكم والسيطرة عليها، في حين يرى(Callan , 1993) أن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط ، ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط ، أما (Beck) فيؤكد إلى أن الأفكار التلقائية السلبية تؤدي إلى الضغط وتزيد من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة ، أي أن الأفكار التلقائية السلبية أو الاعتقادات المختلة وظيفياً تؤدي إلى الفشل في مواجهة المواقف الضاغطة (حسين وحسين،2006: 60-89)

لذلك برزت الحاجة إلى تعرف درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين وهل هنالك فرق في درجة التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس وما هي الأساليب المستعملة لديهم للتعامل مع الضغوط النفسية وما طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين؟) وهذا ما سيجيب عليه البحث الحالي .

أهميـــــة البحـــث :

إن التخطيط لأي نظام تربوي يحتاج إلى قوى بشرية على درجة مناسبة من الكفاءة، وذلك على اعتبار أن العنصر البشري يعُد الأساس في مدى ما يحققه النظام التربوي من نجاح (سعادة ، 1986: 12) ، لذا تعد تنمية الموارد البشرية محور التنمية الشاملة . إذ أن الإنسان هو أداة التنمية وغايتها معاً ، فلا تنمية بدون بشر ، والتنمية التي تنبع من صميم المجتمع وحاجاته ، وتحرك قواه الذاتية ، وتعبئ قدراته الإبداعية ، وتنطلق من إمكاناته المتاحة (المنظمة العربية،ب.ت: 7).

وعلى ذلك يمكن القول أن المعلم يعتبر مفتاح العملية التربوية ، وليس من شك في أن تلك العملية تتميز بالتعقيد وتعدد جوانبها وأطرافها ، ومعنى ذلك أن بلوغ تلك الأهداف وتحريك كل مقومات العملية التربوية لا يحدث تلقائياً ، ولكنه يعتمد بالدرجة الأولى على المعلم ، فهو المسؤول عن أدارة العملية التربوية على أسس علمية وفنية أصيلة (سعادة ، 1986: 12) .

ويُعتبر المعلم حجر الزاوية في المنظومة التعليمية ، وأن نتائج التعلم تعتمد بصفة أساسية على أدائه (عزت و جلال ، 1997: 155).

لذا يعد المعلم الركيزة الأساسية في النظام التعليمي وعليه تبنى جميع الآمال المستقبلية التي تهدف إلى تحسين العملية التعليمية وقدر الاهتمام والتطور الذي يلحق بمستوى المعلم ، بقدر ما يؤدي إلى نمو التلاميذ وتطورهم فالمعلم كقائد يؤثر تأثيراً كبيراً في تلاميذه لانه العنصر الفعال الرئيس في عملية تنشئة التلاميذ ، فالأطباء والمهندسون ورجال الأعمال وغيرهم من فئات المجتمع ، يتأثرون في خلفياتهم المعرفية ومهاراتهم وسلوكهم إلى حد كبير بسلوك معلميهم ، وما بذله هؤلاء المعلمون من جهد طوال سنوات تعليمهم . ولهذا نجد أن العلماء والبارعين في مختلف مجالات الحياة ، قد عاشوا خبرات تربوية وفرها لهم معلمون متميزون طوال مراحل تعليمهم ، الأمر الذي أثر في بناء شخصياتهم وصقل تفكيرهم على نحو مكنهم من التفوق والتميز في مجتمعهم ، فالمعلم عنصر مهم في العملية التعليمية
(المفرج وآخرون ، 2007: 11- 12).

وإذا كان أحد أهداف العملية التعليمية تنمية شخصية الفرد وإكسابه اتجاهات إيجابية نحو المجتمع من خلال تفاعله مع من حوله من الناس في بيئته الاجتماعية وفي ضوء ذلك التفاعل ، تتحدد العلاقات الاجتماعية ، وطرق التعامل وأنماط السلوك التربوي التي يهدف إليها ذلك المجتمع ، وأن مقدرة المعلم على الوفاء بمسؤولياته تجاه المجتمع والتلميذ تحدد مدى استيعابه لأهداف العملية التعليمية ومتطلبات المجتمع وتوقعاته من دوره كونه معلم (الشبلي،2000: 7).

لذا فإن تحديد المعلم القادر على أداء مهام المهنة وأعبائها يعد أحد الاهتمامات الجوهرية لعلم النفس التربوي . ويعني ذلك أن معرفة خصائص المعلمين ومنها جانب التفكير حيث يعد من المكونات الجوهرية للمدخلات التربوية (أبو حطب و صادق ، 2009: 229) .

فالتفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية ، والطمأنينة ، والكفاية في العمل ،والإدراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح ، والثقة بالنفس ، والتفاؤل ، والحرص ، والاستقلالية ، والإيثار ، والإدراك الاجتماعي ، والقدرة على التوافق مع الضغوط (المرونة على التوافق) ، والقدرة على التحمل ، والأمل ، والقدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسؤولية ، والثبات الانفعالي والملائمة أو القدرة على تحمل الإحباط (الأنصاري و كاظم ، 2008: 112).

فالتفكير هو الوسيلة التي استطاع بها الإنسان أن يرتقي في مدارج المدنية، إذ قام بدوره، في التعرف إلى عالم الطبيعة وفهم عناصرها ووعي السنن التي تجري عليها ، ثم وظفها في الارتقاء بحياته المادية (أبو دف و منصور، 2011: 68) ، والتفكير الإيجابي هو مفتاح البناء والنماء ، والذي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة ، أي إنه يحتاج إلى اليقظة الذهنية التي تتربص بقفز الرؤى السلبية إلى واجهه وعينا ، والعمل المصمم على مجابهتها ولجمها ، إفساحاً في المجال لرؤى إيجابية ، وواقعنا الراهن هو أحوج ما يحتاج إلى التغيير ، والتحول إلى التفكير الإيجابي المتفائل والأمل، إذا كان هناك من فرصة لإعادة إطلاق طاقات الحياة والنماء . ولابد من التشديد على أن التفكير المتفائل والآمل ، كما يطرحه ويعالجه علم النفس الإيجابي ، هو أبعد ما يكون عن مجرد الاسترسال في تمنية النفس بخلاص يأتي من خلال قوى خارجية لا سيطرة عليها، أو تبديل للأحوال يحمل الفرج بعد الشدة في نوع من القدرية التي لا دور للإنسان فيها ، بل على العكس يكون الإنسان هو صانع التغيير وتبديل الواقع ، وتدبر وسائل السير على درب تحقيق الأهداف والفاعلية في تنفيذها (حجازي ، 2012: 108- 113).

ويعتبر تايجر (Tiger,1979) التفاؤل زاوية أساسية في التفكير الإيجابي ، فهو يمكننا من وضع الأهداف المحددة وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع (قاسم ، 2009: 717).

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي للمعلم حيث يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره ، فإذا أختار أن يفكر بإيجابية يستطيع بالتالي من مواجهة الضغوطات التي ربما تعيق من تحقيق الأفضل لنفسهُ وعمله التربوي (الرقيب ، 2007: 7) .

فقد أشارت دراسة (Coodhart,1985) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية وتقييم ضغوط الحياة عن طريق الأفكار الإيجابية ، مثل التفاؤل والرضا. كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين تقييم الضغوط الحياتية بالأفكار السلبية والإجهاد النفسي (قاسم ، 2009: 697- 698).

ويرى (Rutter,1987) أن الأشخاص الذين يتميز تفكيرهم بالإيجابية يتمتعون بالقدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها .(Rutter,1987:p.321-322) وأن التفكير الإيجابي،كما يرى (بيك) Beck هو أسلوب لأدراك المعلومات بطريقة صحيحة، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة، فالشخص

الذي يكون مقدام في مواجهته للضغوط ، وهو شخص متفائل لديه تحيز إدراكي نحو الأبعاد الإيجابية للموقف (صالح و شامخ ، 2011: 27).

ويشير سيشل وكارلس (Scheier&Charles,1993) أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي Optimism Orientation في الحياة ، وأن التفكير السلبي هو أحد المرادفات للتوجه السلبي Pessimism Orientation ، و أن التوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح ، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللسعادة والانجاز ، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة ، مما يؤدي إلى الفشل (العنزي ، 2007: 7) .

وأشارت دراسة وليم وآخرون (William et,al.2002) التي أجريت على آباء الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة ، بهدف التعرف على الدور الذي يؤدية التفاؤل والأمل باعتبارهما استراتيحية إيجابية فعالة وقوية لمواجهة الألم النفسي في حياتهم اليومية بسبب إعاقة أطفالهم . وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين التفاؤل وكل من تقدير الذات والتفاعلات الإيجابية بين أفراد الأسرة والدفء في التعامل مع هؤلاء الأطفال ومشاركتهم اللعب والأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.(William et,al.,2002 :p.441)

في حين أشارت دراسة كل من ولسن وبيربر (Wilson & Perper , 2004) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين استدعاء الأفكار الإيجابية والحالة المزاجية والأخلاقية ، وقد أكد (92%) من عينة الدراسة أن استدعاءهم للأفكار الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل يؤدي إلى استجابات انفعالية جيدة ومريحة .(Willson,perper,2004:p. 195)

ويفترض برونسكي (Bronowosaki,1974) أن الإنسان قادر على التفكير الإيجابي يستطيع التوافق وضبط بيئته وتعزى قدرته التوافقية إلى قدرته على التفكير الإيجابي إذ باستطاعته أن ينظم مشكلاته السلوكية ويحلها (صالح ، شامخ ، 2011: 33).

ويؤكد (Belciug,1992) أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يصاحبهم انخفاض في مستويات الخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة .(Belciug,1992:p.8)

لذا فأن المعلمين الذين يتمتعون بتفكير إيجابي لديهم استراتجيات فعالة في مواجهة الضغوط النفسية والذي ينعكس ذلك إيجابياً على أدائه في العمل التربوي وعلى شعوره بالرضا عن العمل، مما يؤدي إلى ارتقاء الجانب التعليمي للتلاميذ بسبب شعور المعلم بقدرته على العطاء مما يؤثر على كفاءته في التعليم، والجدير بالإشارة أن ضغوط العمل وآثارها الضارة لم تعد قاصرة على مهنة بعينها فقط مثل مهنة التعليم ، بل أصبحت شائعة في مهن عديدة وفي

منظمات متنوعة ، فلا شك أن ظروف العمل الحالية في كثير من المهن تسبب الشعور بالضغط لدى كثير من العاملين ، ولكن مستويات ضغط العمل تختلف من مهنة لأخرى ، فلا شك أن مهنة التعليم تكون أكثر استثارة للضغوط عن غيرها بحسب المكانة الوظيفية التي تشغلها تلك المهنة ، والأنشطة الوظيفية التي تتطلبها ، والمواصفات المطلوبة لتنفيذها ، وغيرها من العوامل المرتبطة بطبيعة هذه المهنة (حسين وحسين ، 2006: 214).

لذا فإن الحديث عن تأثير الضغوط على حياة الفرد ينسحب إلى الحديث عن المتمم الطبيعي لهذا الضغط وهو التعامل ، فكل ضغط يواجه به الفرد يتطلب منه إبداء أسلوب من أساليب التعامل يحمي الفرد من هذا الضغط ويعيد إليه توازنه ، وقد أشارت الأدبيات التي تناولت الضغط وتأثيرها على الصحة إن هنالك عوامل تتوسط العلاقة ، وتعمل على حماية الفرد من هذا الضغط من أهمها الأسلوب الذي يستعمله الفرد للتعامل مع هذا الضغط (الدراجي ، 2007: 8).

وقد يتأثر الأسلوب الذي يقوم به الفرد للتعامل مع الضغوط النفسية بنمط شخصيته وطريقة إدراكه للموقف إذ أن البعض يواجه الموقف بأسلوب مواجهة المشكلة مما يزيد من قدراتهم على التحمل في حين قد يواجه البعض الآخر بأساليب أخرى مثل الإسناد الاجتماعي أو الإسناد الديني أو الروحي وقد يلجأ البعض إلى أسلوب التجنب والهروب في حين يلجأ آخرون إلى أسلوب العدوان.(Rital ,1990:P.477)

فالحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التوافق مع المشكلات المتعددة ، ويختلف الأفراد في الطرق والأساليب التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ، ويستعمل مفهوم التعامل بالإشـارة إلى الطرق التي يستعملها الأفراد للتعامل مع الضغوط النفسية و الاجتماعية التي يواجهونها ، لذا فالتوافق مع الحياة المهنية ومشكلاتها عملية مهمة في حياة المعلم وعلية العمل بفاعلية للتعامل مع هذه المشكلات باستعمال استراتيجيات تربوية سليمة (بركات ، 2010: 7).

لذا فأن اهتمام علماء النفس بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بوصفها مدخلاً للسيطرة على الأزمات النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للإنسان ، إذ تؤدي الأحداث المزعجة أو الصادمة إلى تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية مفاجئة غير محسوبة، وكذلك إلى تغيرات سلوكية سلبية في حياة الأفراد وينجم عنها ضرر نفسي وتأثيرات سلبية قد تكون حادة في كثير من أبعادها ، ولهذا نجد أنه في جميع الحالات توجد أساليب متنوعة للتعامل مع كل موقف ضاغط (جاسم ، محمد ، 2006).

وتأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها حيث أنها تبحث في اساليب المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية والضغوط النفسية التي تواجههم في عملهم ، فتساعدهم في التخفيف من الضغوط التي تعترضهم أثناء عملهم ، لذلك تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال المكانة التي يحتلها المعلم في هذا المجتمع ومحاولتها الجادة في البحث عن أساليب تعامل المعلمين مع الضغوط النفسية والمشكلات المهنية التي تواجههم في المدارس ، وأن إجراء مثل هذه الدراسة لا شك أنه سوف يلفت أنظار المسؤولين في وزارة التربية إلى أساليب التعامل التي يستعملها المعلمون ، ومعرفتها ومحاولة توضيح هذه الأساليب وكيفية تطبيق الأسلوب الجيد على أرض الواقع من خلال عقد الندوات والورش الإرشادية ، وتزويد المدارس بالنشرات العلمية التي تتضمن هذه الأساليب من أجل خفض المشكلات التي تواجه المعلم مما ينعكس ذلك في تحسين أدائه وإنتاجه وتعامله مع حملة التقدم في المسيرة التعليمية نحو الأفضل (بركات ، 2010: 8).

وبناءً على ما تقدم يمكن بيان أهمية البحث الحالي ، بإيجاز في عدة جوانب نظرية وتطبيقية :

الأهـــمية النظـرية :

1- يرى الباحث أننا بحاجة إلى دراسات تلقي الضوء على الجانب الإيجابي وذلك لقلة 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 الدراسة الحالية بشريحة المعلمين وهي شريحة مهمة لهم دور الكبير في تربية وتعليم الأجيال من تلاميذ المرحلة الابتدائية وخصوصاً أذا ما علمنا إن لهذه المرحلة العمرية أهمية في صقل شخصيتهم للمستقبل ليكونوا أفراداً نافعين لأنفسهم ولبناء بلدهم .

3- تركز هذه الدراسة على أهمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين على اعتبار أن لمهنة التعليم الكثير من الضغوطات مقارنة بالمهن الأخرى وخصوصاً إن المعلم بالإضافة إلى ضغوط الحياة الخارجية والضغوط التي قد يتعرض لها في المدرسة من الإدارة والزملاء ، تعامله مع فئات عمرية صغيرة وهم التلاميذ .

وتبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية الإفادة من نتائجها في المجالات التربوية وكما يأتي:-

1- توفر الدراسة الحالية أداة مهمة تستعمل لقياس درجة التفكير الايجابي لدى المعلمين وفئات مهنية أخرى مقاربة ضمن ثقافتنا المحلية وهذا يمثل إضافة جديدة إلى ما موجود من مقاييس يمكن الاستفادة منها على الصعيد التطبيقي.

2- تعُد الدراسة العلمية لطبيعة التفكير الإيجابي وآثارهُ الإيجابية المختلفة على الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية لدى المعلمين ذات أهمية تطبيقية تلتقي مع ما تهدف إليه المؤسسات التربوية في أحداث النمو المرغوب في الجوانب أعلاه لدى المعلمين والمتعلمين ، للارتقاء بالملاكات التعليمية بغية الوصول إلى جيل سليم معافى يتمتع بنظرة إيجابية وصحة نفسية.

3- للدراسة الحالية أهمية تطبيقية كونها أداة تشخيصية كما يتوقع ان تكون لنتائجها دوراً وقائياً، فهي تشخيصية لأنها تحاول تحديد أهم الجوانب التي تشكل الصحة النفسية وهو التفكير الايجابي كما تكشف عن مدى انتشار هذا النوع المرغوب من التفكير لدى فئه مهمة من فئات المؤسسة التربوية وهم الهيئات التعليمية ، وإذا تم توظيف النتائج وترجمتها إلى أساليب إرشادية للارتقاء بالمعلمين والابتعاد عن أنماط التفكير السلبي والنظرة التشاؤمية فهي تعني وقاية هذه الفئة المهمة من الوقوع في مغبة أنماط التفكير السلبي (التشاؤمي) .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي تعرّف إلى :

1- درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين .

2- دلالة الفرق في درجة التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور وإناث) .

3- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين .

4- العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية التابعة لمديرية تربية محافظة القادسية مركز المدينة للعام الدراسي 2012- 2013.

تحديد المصطلحات

اولاً: التفكير الإيجابي : عرفه كل من :-

- **العريفي (1978):**

" بأنّه الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف " (العريفي ، 1978: 60).

- **(Seligman,2003) :**

" استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بنَاء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" (Seligman&pawelski,2003,p:160).

- **إبراهيم (2005) :**

" قدرة الفرد الإدارية على تقويم أفكاره ومعتقداته،والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين أنظمة و أنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشاكل" (العنزي ، 2007: 5).

- **العنزي (2007) :**

" هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستعملها الفرد لمعالجة المشكلات باستعمال قناعات عقلية بنّاءة ، وباستعمال استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي" (العنزي ، 2007: 5).

- **الرقيب (2008):**

" المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات ، وهو أسلوب متكامل في الحياة ، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات ، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك ، وأن تظن خيراً في الآخرين ، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة " (الرقيب ، 2008: 5).

- **بايلس وسيلجمان (2009) :**

" هو التفاؤل بكل ما تحملهُ هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وأن كانت ومضة ضوء "

(السلطاني ، 2010: 100).

- **إبراهيم (2011):**

" القدرة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها" (إبراهيم ، 2011: 384).

- **حجازي (2012):**

" هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، والتغلب على محنها وشدائدها " (حجازي ، 2012: 84).

- **التعريف النظري :**

من التعاريف السابقة ، يتبنى الباحث تعريف (Seligman,2003) كونه التعريف النظري للتفكير الإيجابي في البحث الحالي .

- **التعريف الإجرائي :**

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم نتيجة إجابته الإجرائية على فقرات المقياس المُعد من قبل الباحث.

- **ثانياً : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية: عرفها كل من :-**

- **Levine & Ursin (1980) :**

"الاستجابات السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الاستجابة للبيئة " (حسين وحسين ، 2006: 81).

- **Sutterly (1981):**

"العملية التي تتبع الإحداث الضاغطة في كل وقت يجد فيه الفرد نفسه بحاجة إلى مواجهة هذه الإحداث" (Sutterly,1981:5).

- **Lazarus & Folkman (1984) :**

"مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة ، والتقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى موارد الفرد ".(Lazarus & Folkman,1984 :129)

- **معجم علم النفس و الطب النفسي (1989) :**

"سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستعمل لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف" (جابر ، كفافي ، 1989: 763).

- **Holahan (1990) :**

"هو عامل الاستقرار والذي يمكن إن يساعد في المحافظة على التوافق النفسي خلال التعرض لسلسلة من الضغوط " (Holahan,1990:410).

- **الحلو (1995) :**

" أنها استراتيجيات يعتمدها الفرد عند مواجهة لحدث يؤثر في توازنه وذلك من خلال تقييم هذا الحدث معرفياً " (الحلو ، 1995: 17).

- **الإمارة (1995) :**

" أنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية " (الإمارة، 1995: 33).

- **الدراجي (2007) :**

"الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الأعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف إعادة اتزانه النفسي والجسمي والتكيف مع الأحداث التي أدرك مخاطرها " (الدراجي ، 2007: 21).

- **تايلور (2008) :**

"عملية إدارة المطالب الخارجية أو الداخلية التي تقيم من قبل الفرد بأنها شاقة أو تفوق إمكاناته . فالتعامل يتكون من الجهود التي توجه نحو العمل ، وتلك التي تتم على المستوى النفسي من أجل إدارة ضبط مطالب البيئة الداخلية والخارجية ، أو تحملها ، أو تقليلها،أو تخفيفها،والصراع بين هذه المطالب " (تايلور ، 2008: 415).

- **التعريف النظري :**

تبنى الباحث تعريف (الدراجي ،2007) و اعتمد مقياسه في قياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في البحث الحالي .

التعريف الإجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم نتيجة إجابته الإجرائية على فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المستعمل في البحث الحالي.

- **ثالثاً : المعلمين :**

"وهم أعضاء الهيئات التعليمية في المدارس الابتدائية التي تكون الدراسة فيها ست سنوات من الصف الأول الابتدائي وتنتهي بالصف السادس الابتدائي ، ويشمل المعلمين والمعلمات سواء كانوا في المدارس الابتدائية للبنين أو للبنات أو مختلطة ".

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقـــة

المحور الأول: التفكير الإيجابي Positive Thinking

لقد خلق الله الإنسان وميزه عن الكائنات الحية الأخرى بنعم عديدة ، والتي منها نعمة التفكير الذي حضي باهتمام العديد من الباحثين والمربين والفلاسفة عبر التاريخ ولغاية الآن ولم يحصل إجماع على الكيفية التي نفكر بها ، وكيفية عمل الدماغ البشري ، غير أن الاهتمام بالتفكير قديماً كان اهتماماً بسيطاً ، فالمجتمعات في السابق كانت أكثر استقراراً ، وكان حل المشكلات problem solving واتخاذ القرارات Decision making يعتمد على ما تمليه العقيدة والأطر الأخلاقية Moral Frame work

(العتوم وآخرون ،2009 :17).

فالتفكير عملية يومية ومصاحبة للإنسان بشكل دائم ، وهو كأي سلوك طبيعي نقوم به باستمرار (جروان،2005: 22) ، وتوظف كلمة التفكير (Thinking) في حديثنا اليومي بمعنى عام جداً ، يشمل أنواعا كثيرة من النشاط العقلي ، كالتفكير في قضاء الليل في قراءة كتاب معين أو بالأماني المستقبلية ، فالتفكير إذاً بهذا المعنى العام يشمل كل أنواع النشاط العقلي أو السلوك المعرفي الذي يتميز بتوظيف الرموز من حيث تمثيل الأشياء والأحداث ، إنه يعني معالجة الأشياء والأحداث عن طريق رموزها ، بدلاً من معالجتها عن طريق النشاط الظاهر (الهزاع ، 1999: 3).

لذا فجميع الحضارات التي وجدت على الأرض كانت تدعو إلى التفكير بل ضمنت التفكير كجزء من برنامجها الحضاري أما من خلال برنامج يعد لتطوير مهارات التفكير أو من خلال تضمين ذلك في محتويات ما يقدم للمتعلمين ، وتؤمن تلك الحضارات بالدور الذي يمكن أن يلعبه وجود أفراد لهم القدرة على التفكير ، لذا نرى هؤلاء اما أن يقمعوا من الذين لا يريدون التقدم ويكون ذلك نقطة البدء للانهيار الحضاري أو أن يكرموا من الذين يحاولون النهوض ببلدانهم ويكون ذلك إذاناً بالنهوض الحضاري وهذا الصراع الأبدي بين الذين يعلمون والذين لا يعلمون وأساس هذا الصراع هو العقل والتفكير فأما ان يكون العقل مغلقاً متحجراً والتفكير محدوداً وغير متطور ومتخلفاً لا يأخذ بمستجدات العصر الذي يعيش فيه وبذلك يكون سبباً في الويلات ويكون متصدياً لكل مفهوم متطور وجديد حتى دون ان يعرف ما ينطوي عليه ذلك المفهوم من فائدة ومنفعة قد تصب في النهاية في مصلحته ، أو يكون متفتحاً واعياً فيكون مع الذين يفقهون يدعم تلك العقول التي تحاول أن تبتكر وتبدع وأن تنقد

لتصحيح الخطأ من الأمور (المولى ، 2009: 13) . وهنالك العديد من أنواع التفكير ومن هذه الأنواع (التفكير الاستدلالي والتفكير الناقد والتفكير الخرافي والتفكير المنطقي والتفكير التناظري والتفكير الإيجابي الذي سيتم التحدث عنه في البحث الحالي :

التفكير الايجابي : Positive Thinking

"يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني . إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها . فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج ويستكشف إمكانات الحلول . التفكير الإيجابي بالتالي ليس مجرد مقاربة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الظاهر منها كما الكامن من أجل حل المشكلات"

(حجازي،2005: 329).

كما أنه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي . ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات الحياة الفعلية ، فذلك ليس من الإيجابيات في شيء فلتفكير الإيجابي هو على العكس من ذلك ، ينظر بشكل جدلي إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها في الوقت نفسه ويوازن بينها ، وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الإيجابيات في هذه الوضعية ، وكيف يمكن الحد من سلبياتها . وهناك ثابت أساسي في التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات ، إذ يتعين على الشخص رغم عثراته وخيباته وحالات فشله أن يظل إيجابياً في نظرته إلى ذاته وقدراته وإمكاناته وفرصه وممارساته ، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته في الحكم عليها وجلدها . إذ في مقابل الخيبات هناك العديد من الإنجازات والنجاحات ، وفي مقابل أوجه القصور هناك قدرات وإمكانات ، وفي مقابل العثرات هناك فرص ممكنة . كل هذه الإيجابيات يتعين البناء عليها لتجاوز العثرات والإخفاقات

(حجازي ، 2012: 38).

فالمفكر الإيجابي يستعمل كلمات إيجابية للتعبير عن المشاعر والأفكار والنظر للأشياء بإيجابية والتركيز على النجاحات ، فالمفكر الإيجابي لا يفكر بالخسارة ولكنه يبرمج نفسه للفوز دائماً (قطامي وآخرون ، 2010: 448).

ويذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً ، ان ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا ، وأياً كان ما تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما

تمنحه مشاعرك ، وكلما اشتدت قوة اعتقادك ، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاظم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك ، يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (الرقيب ، 2008: 17).

ويشكل أسلوب التفسير المتفائل أحد أبعاد التفكير الإيجابي المهمة . الأول يدفع إلى العمل وإلى الثقة بالذات وبالفرص ، والثاني يدفع إلى القعود المتشائم ولوم الذات والحط من إمكاناتها ، حتى تلك المتوفرة منها والقابلة للاستثمار في مسعى فاعل ، وكذلك يشكل الأمل (Hope)القاسم المشترك ونقطة العبور ما بين التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية وحسن الحال، وهو الوليد المباشر للتفاؤل (حجازي ، 2012: 39) ، وان الأمل لا يعمل في العدم ولا ينتظر الوعود غير الممكنة ، إذ إنه مشروع وجود وفعل وإيمان وتحدٍ وإرادة . والشخص الذي يفكر دائماً في الشر والفشل ، إنما يقوم بتدمير الذات والحياة ، لأن هذه الأفكار تترسب في العقل الباطن وتؤثر بشكل سلبي على الصحة والنشاط العام . لذا يجدر على الأفراد التفكير في الأشياء المفرحة والإيجابية مثل الخير والنجاح والصحة والحب والتسامح وسيكون لهذه الأفكار تأثير مفيد على الاتزان الجسدي والنفسي (يعقوب ، 1978: 175). لذا فإن علم النفس الإيجابي انطلقت بذوره الأولى من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً، ضمن حركة العلاج المعرفي و علم النفس المعرفي ، اللذين يحتلا حالياً مركز الصدارة في توجهات علم النفس المعاصر. وبهذا المعنى ، يقضي المعالج الإيجابي جزءاً طويلاً من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون إلا من خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية ، التي تتسم بالعقلانية – الإيجابية (إبراهيم ، 2011: 384) .

وفي سياق آخر فإن نظريات علم النفس الإيجابي في كل من التفاؤل والأمل تدرجهما أساساً ضمن نطاق التفكير الإيجابي ، لأنهما عمليتان فكريتان تولدان بطانة وجدانية لها تأثير كبير على تصرفات الإنسان ، ذلك ما سيتضح من خلال عرض أسلوب التفكير المتفائل أو المتشائم ، ومن خلال عرض نظرية الأمل ببعديها المتمثلين بالتفكير الوسائلي والتفكير التدبيري الفاعل ، وكلها أساليب تفكير يمكن التدرب عليها وتعلمها وصولاً إلى توظيفها في التعامل مع قضايا الحياة وتحدياتها ، والتقدم نحو تحقيق الأهداف(حجازي،2012: 112). وإذا ما أردنا المقارنة بين الإيجابيين ، والسلبيين بهذا المعنى فإننا سنجد العديد من السبل الإدراكية والمعرفية ، التي تميز الجوانب التي تفرق بين الفرد الإيجابي والفرد السلبي بما فيها التفكير والتصرف بإيجابية . فالإيجابيون يشجعون على التقدم والنجاح ، ومتفائلون وينشرون

من حولهم التفاؤل ، والطاقة الإيجابية على العمل ، والنشاط ، ويحركون في الآخرين دوافع الإنجاز ، ويبثون بذور التعاون والتسامح (إبراهيم،2011: 384).

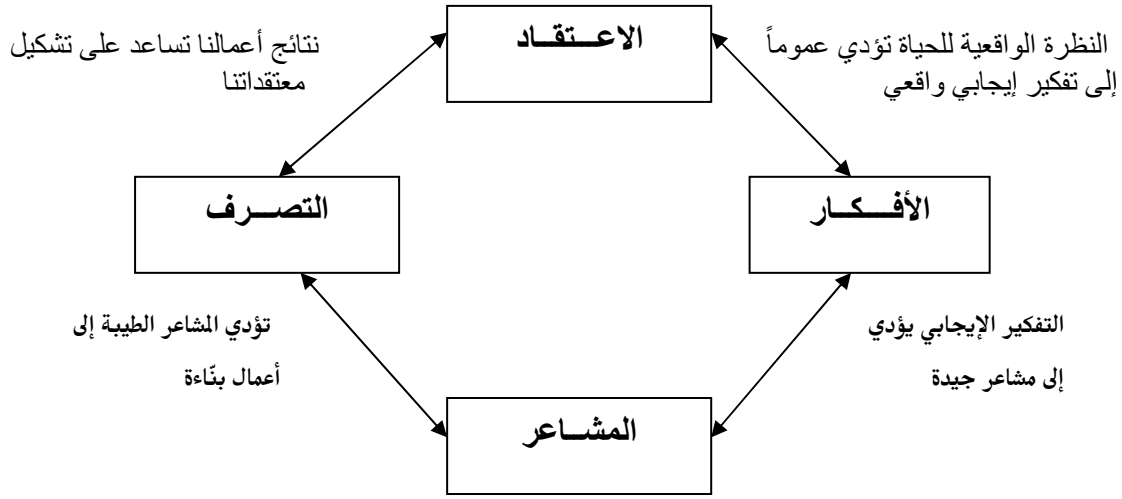
ومن المُسلم به أن وراء كل انفعال – إيجابي أو سلبي– بناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره ، ولما كان السلوك والانفعال يتفاوتان من حيث السواء والمرض ، فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت أيضاً من حيث المعقولية و اللامعقولية ، وبعبارة أخرى إذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن السلوك أو الانفعال سيكون إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط والبناء ، وإذا كانت العكس فإن السلوك والانفعال سيكونان على درجة مرتفعة من الاضطراب ، لهذا يميز الباحثون المعرفيون المعاصرون بين نوعين من المعتقدات :

1- اعتقادات منطقية ومتعقلة ، ويصاحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف ، وتنتهي بالإنسان إلى مزيد من النضج الانفعالي والعمل والبناء والنشاط الايجابي .

2- اعتقادات لا منطقية وغير متعقلة تصاحبها اضطرابات انفعالية مرضية .

(إبراهيم ، 1998: 153- 155).

والشكل الآتي يوضح إن أفضل الاعتقادات هي تلك المتوافقة مع الواقع :



شكل (1)

الاعتقادات المتوافقة مع الواقع (دبيلو ، 2003: 137).

فالاعتقاد اذاً هو إتباع واعتناق مفاهيم موجودة ومنظمة تتحكم في تواصلنا مع أنفسنا بصورة دائمة ، فالاعتقاد هو الإيمان ، فعندما يعتقد الفرد في شيء فأنه يؤمن به ولو تعامل الإيمان بصورة فعالة فقد أمتلك القوة اللازمة للسيطرة على حياته ، فإذا اعتقد الفرد بأن في نفسه الكفاءة فأن هذا سيصبح بمثابة قانون في هذا العالم ، أما إذا اعتقد في نفسه القصور فسيكون

حالة بالفعل ، فسواء كانت المعتقدات والأفكار صحيحة أو غير منطقية بالمرة ، فأن الحياة تسير تبعاً لهذا الاعتقاد ، إذا أسلم الفرد لهذه المعتقدات وقبل تلك الأفكار .

لذا يمكن القول انه كم من الأفكار الإيجابية تحولت إلى واقع لإيمان الأفراد بقدرتهم واعتقادهم الإيجابي عن أنفسهم (أنتوني ، فيتال ، 2005: 3) (عبد العزيز،2011: 17).

- **سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي :**

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

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

3- مدخلات و طروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.

4- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بنّاء ومفيد.

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

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

7- أن صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره (غانم ،2005 :9-10) .

8- صاحب التفكير الإيجابي يكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل .

9- يكون أكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة ،ويكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية (إبراهيم ، 2008: 12).

10- تقدير الحياة ورفض الهزيمة.

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

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

13- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.

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

15- أن المفكرين إيجابياً ينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم، ودائماً ما يكون مضمونها إيجابياً ودافعياً نحو المحاولة والنجاح

(العنزي ، 2007: 7).

- **خصائص التفكير الإيجابي :**

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

1- التفاؤل : يعرف قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع ، وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث ، والتفاؤل يشكل دافعية قوية ، كما أنه يُعد من أحجار زاوية النجاح . أما قاموس محيط المحيط فلا يقدم تعريفاً بذاته للتفاؤل بل هو يجعله النقيض للتطير (توقع السوء) . لا يحدد هذا التعريف القاموسي إذا ما كانت تلك النزعة مجرد توقع متلقى ، أم أنها وليدة تفكير إيجابي مبادر . أما فلسفياً ، فيمثل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأن العالم يتقدم إلى الأمام ، وأن الخير سينتصر في النهاية على الشر . وهو المذهب أكده الفيلسوف (لايبنتز) والقائل بأن هذا العالم هو أفضل العوالم . وأما بيولوجياً فإن الإنسان مدفوع بالتفاؤل في الأساس . وهو ما جعله يجابه تحديات

البقاء على أمل الحفاظ على الحياة . فالطاقات الحية متفائلة بطبيعتها طالما أنها مدفوعة بدافع النماء والتوسع (حجازي ، 2012: 114).

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

3- الرضا ، وتقبل الذات غير المشروط ، و الكفاءة الشخصية ، والإنجاز ، وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية ، والعطاء ، والتشجيع على المودة ، والحب، والانفتاح على الخبرة ، والحكم الأخلاقي ، ومهارات التفاعل الاجتماعي ، والإحساس بالجمال ، والتسامح والمثابرة ، والإبداع ، والحكمة ، والتطلع نحو المستقبل ، والتلقائية . ومن ثم فإن التفكير الإيجابي بصفته معبراً عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على التمكين من التفكير ومن ثمَّ التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد والمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة (Seligman&Csikenthmihalyi,2000,p:55) وفي سياق آخر قام (إبراهيم ، 2011). بتقديم تعريف إجرائي للتفكير الإيجابي بصفته تعبير بالإجابة على مقاييس الشخصية بطريقة تعكس أتصاف الشخص بتبني أفكار ومعتقدات إيجابية تتسم بالتفاؤل والرضا والنظرة المتسامحة مع النفس والآخرين مثل هذه النصائح حول التفكير الإيجابي هي:

- عندما تحدث أشياء لا نشتهيها ولا نتوقعها يمكن أن تغير من أفكارنا عنها ، بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.
- يجب مواجهة المواقف عندما تثور وليس بتجنبها أو تجاهلها .
- الناس يتصرفون أحياناً بطريقة ولكن من باب الجهل أو عدم المعرفة بالنتائج وليس بسبب خبث أو شر متأصل فيهم.
- يمكن أن نقلل من الآثار السيئة لأية مشكلة إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو كارثة.
- لا يوجد شقاء أو سعادة ولكن يوجد شعور أو إدراك أمر بأنه يدعو الى الرضا أو عدم الرضا
- من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات وإعطائها كل ما تتطلبه من وقت وجهد حتى تحل أو تختفي بدون مضاعفات جانبية .
- نجاحنا في الحياة مرهون بالاعتماد على النفس دون انتظار لصدفة أو أحد يقودنا للنجاح .

- قوة الإنسان تكمن فيما يملك من مهارات شخصية وقدرات على تبني الأساليب المؤدية للنجاح وتحقيق الذات .
- النجاح يقود للمزيد من النجاح .
- التعرض للفشل مرة لا يعني أنه سيتكرر في كل المواقف الأخرى.
- التعامل مع تحديات الحياة وتحقيق الذات تتطلب أن يكون الإنسان متمكناً من شيء ما يتقنه ويستمد منه القوة الشخصية.
- بمقدورنا أن نتجنب الآثار السيئة لأي حدث في الماضي إذا ما تبنينا وجهات نظر متسامحة وتصرفنا على هذا الأساس .
- يجب على الإنسان أن يتمالك نفسه إزاء مصائب الآخرين ، لانه سيكون أكثر فائدة لهم مما لو كان كئيباً أو مهزوماً مثلهم .
- من أهم ما يصف المثالي احترام الذات ، وتقديم الحب بدلاً من توقع الحب .
- على الشخص أن يعمل بنفسه على تحقيق أمنياته وخلق مصادر سعادته.
- لا يوجد مصدر واحد للسعادة ، توجد مصادر مختلفة ومتنوعة .
- لا يوجد نجاح بالصدفة أو الحظ ، النجاح الحقيقي يتوقف على ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة (إبراهيم ، 2011: 381 –383).

- **العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي** :
- **التنشئة الاجتماعية:**

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

الأهداف والأساليب والوسائط ، وينعكس هذا التناقض والتصارع بين هذه المؤسسات على عملية التنشئة الاجتماعية فتصبح الأفكار مشوشة ، فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة ، كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا التطور أساسية في كثير من الحالات ، مما أدى إلى اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها ، وهذا انعكس ايضاً سلباً على عملية التفكير بإيجابية نحو الحياة (غانم ، 2005: 12). وتتضمن التنشئة الاجتماعية:

- **المناخ الأسري :**

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

أ- التشجيع على الاستقلال في التفكير و أتباع أسلوب الحوار و النقاش و التفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر و أسلوب الطاعة العمياء ، وذلك من خلال ما تقدمه من الشعور بالأمن والاطمئنان يؤدي بالتالي الى التفكير الإيجابي البنّاء.

ب-التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ ، والسخرية و العقاب البدني والمعنوي .

ت-تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية

- **المدرسة :**

المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكاد ان تكون الوظيفتان متناقضتين الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه ، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور ، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين ، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعقدت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها ، وتماشياً مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها النامية الى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها ابناؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة ، بالرغم من أن قيام المدرسة قد سلب المؤسسات التربوية التقليدية كثيراً من مهامها ، لكنها لا يمكن أن تحل محلها بأي حال من الأحوال ، وبقيت تلك المؤسسات وبخاصة الأسرة تعمل في خط متوازٍ مع المدرسة في تعزيز التفكير الإيجابي (غانم ، 2005: 13).

والمدرسة هي المؤسسة التربوية الرسمية الوحيدة التي يمكنها تقديم خدمات تربوية متوازنة للأفراد ، بمعنى انها تمتاز عن غيرها من المؤسسات بتقديم الخدمات التعليمية والتربوية بشكل مخطط ومنظم حسب العمر الزمني والعقلي للتلميذ ، وهذا غير متوفر بأي من المؤسسات الأخرى على أهميتها ، والمدرسة بشكل عام ، مثلها مثل المؤسسات المختلفة تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تتكامل مع بعضها البعض بنائياً وتتساند وظيفياً للحفاظ على استمرارية هذه المؤسسة وبقائها ، وهذه العناصر تتفاعل في أطار المدرسة كمؤسسة أو نظام اجتماعي ، وهي التي تحدد ما يطلق عليه فاعلية المدرسة ، ومن هذه العناصر المعلم والمتعلم ومدير المدرسة والمناهج والتقنيات والوسائط المستخدمة والتقديم ، وكلما تكاملت هذه العناصر وقامت بوظائفها بشكل سليم كلما قدمت المدرسة خدماتها بالشكل المطلوب ، وكلما حصل هناك قصور أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه العناصر كلما انخفضت فاعلية المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية (غانم ، 2005: 14).

- **وسائل الإعلام المختلفة :**

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

- **مقومات التفكير الإيجابي**

1- يأتي الوعي في أول خطوات التفكير الإيجابي ، فالوعي هو أساس تفتح الرؤى حول الواقعين الموضوعي والذاتي في آن معاً ، واستيعاب معطياتهما في إيجابيتهما وسلبياتهما. الوعي هو أن تصبح على صلة بما أنت عليه ، وما تشعر به وتفكر فيه وتفعله . وعندما يصبح الإنسان واعياً بما هو عليه ، وما يفعله في الحاضر ، فإن آفاق

البحث في البدائل والحلول تتجلى بما يتيح تعاملاً فاعلاً مع الواقع الذاتي منه كما الموضوعي (حجازي ،2012: 90).

يعني الوعي المعرفة والاسيعاب وكشف الواقع ، إنه تلك المعرفة المباشرة للنشاط النفسي الذاتي ، بمعنى أن المرء الواعي هو ذلك الذي يعرف واقعه الخاص ويحكم على هذه المعرفة بما هي المقدمة لإدارة الذات وإيجاد الحلول واتخاذ الموقف وشرطها المسبق، والوعي هو ظاهرة تقتصر على الإنسان بما وصل إليه دماغه من تطور متقدم ، إنه يدرك ذاته كما يدرك الأشياء من حوله ويستوعبهما ،لذا أولاه الفلاسفة وعلماء النفس والمفكرون السياسيون أهمية خاصة بكونه أولى خطوات إدراك الوجود الإنساني ، وشرط التبصر بأحوال النفس ، وصولاً إلى الشفاء من اضطراباتها ، كما أنه في الآن عينه الأساس التمهيدي المُلزم لكل تغيير سياسي . وعليه يكون الوعي هو الوجه الذاتي للعمليات الإدراكية التي تستوعب ما يصل إلى الذهن من مثيرات خارجية أو داخلية . إنها تدرك خصائص الواقع وتصنفه وتعطيه دلالته ومعناه . يمتلك الوعي وظيفتين : –

أولاهما :هي المراقبة والتنبه للذات والمحيط والاستجابات لهما ، ورصد الوقائع والأحداث ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للشخص في وضعية معينة .

وثانيهما : هي وظيفة التوجيه التي تتيح للشخص حسن التصرف في التعامل مع واقعه الذاتي والموضوعي ، لجهة التصويب والتصحيح وتغيير المسار ، أو الاستمرار في المنحى ذاته من التحرك .(Westen,1999:p.23)

وتتيح تكامل هاتين الوظيفتين التعامل الفاعل مع القضايا ، ويتدخل الوعي عادة حين تفشل عمليات المعرفة الآلية (عادات السلوك اليومية) في التعامل مع الوضعية ، فيتنبه المرء إلى هذا الفشل ويحلل الموقف ويتخذ التدابير الملائمة بصدده .

يقوم الوعي إذاً بوظيفة مهمة جداً في التكيف النشط للمحيط ، تلاؤماً مع بعض معطياته وتغييراً لبعضها الآخر ، بما يخدم حمايته وبقاءه وتقدمه . ولذا يقطع الوعي عادة روتين السلوكيات اليومية التي تتم خارج نطاق الوعي حين تبرز الحاجة لاتخاذ خيارات مهمة ، مما يحرك آليات التفكير والتحليل انطلاقاً من التبصر بالإحداث ذات الدلالة ، وصولاً إلى مقاربة البدائل المتوفرة للحل واختيار أفضلها تبعاً لظروف الشخص (حجازي ، 2005: 323).

هناك مهمة مزدوجة على صعيد الوعي ضمن نطاق التفكير الإيجابي . يتمثل شقها الأول بالوعي بالمعوقات الذاتية الدافعة إلى تحصيل الطاقات والركون إلى السلبية والاستسلام . أما شقها الثاني فيتمثل بالوعي بالفاعلية الذاتية والجماعية ، والوعي بالإمكانات والفرص الظاهرة

منها والخفية . يأتي الوعي بالمعوقات الموضوعية والذاتية بمثابة الخطوة الأولى الضرورية لإطلاق الطاقات الحية والانطلاق على درب الفاعلية وعلى عكس المتعارف عليه ، فإن الوعي بالمعوقات الموضوعية معروفة ولا تحتاج إلى تحليل أو تدليل . الحديث فيها هو الشائع في ثقافتنا التي سرعان ما تركز على السلبيات وتنطلق في تعدادها وتضخيمها بشكل يسد آفاق كل فعل ممكن . كثيراً ما ننطلق في ما يسمى بعملية " عصف الملامات Blame storming" في مقابل " العصف الذهني Brain storming" ، وبينما تستعمل عملية العصف الذهني لتوليد حلول وأفكار جديدة ، قد تكون خارجة عن المألوف ، لمشكلات يتعذر حلها بأساليب التفكير المألوفة ، يستعمل عصف الملامات للقيام بجرد لكل المثالب والمعوقات التي تعترض قضية ما ، بهدف التعامل معها ، أما ثقافتنا فإننا نغرق في " عصف الملامات " ونقف عندها في تضخيم فعلي للسلبيات التي تسد آفاق التعامل الفاعل ، وتقعدنا بالتالي عن القيام بمسؤولياتنا عن واقعنا وصناعة مصيرنا .

هذا في حين أنه يتوجب علينا ممارسة " العصف الذهني " لتفتيح الآفاق واستكشاف الإمكانات والمخارج المتوفرة دوماً ، حتى في أقسى الظروف ، وأكثرها مأزقية ، طالما استمرت الحياة وتحولاتها، إلا أن عدم الوعي بالمعوقات الذاتية قد يكون هو الأخطر، ومن ثمّ يتعين إيلاؤها الأولوية في التبصر بأحوالنا ، لذا يشكل الوعي بحقيقتنا الذاتية ، في إمكاناتنا وقدراتنا كما في حدودنا وقيودنا أولى مهام التفكير الإيجابي ، الوعي بهذه الحقيقة الذاتية هو ذاته طريق التحرر والشفاء تبعاً لطريقة (لاكان) في التحليل النفسي التي أحدثت تحولات كبرى في المذهب الفرويدي ، الشفاء ليس حلاً لعقد مكبوتة ، بل هو وعي بالحقيقة الذاتية المكبوتة واسترداد حق القول ومن ثمّ استرداد الكيان المضيع (حجازي،2012: 92- 93).

واشار كل من (Cervone & Caprera,2003) أن الوعي بالإمكانات والقدرات والفرص يشكل نواة التفكير الإيجابي والاقتدار الإنساني من دون منازع ، ويستقصي الوعي الإمكانات والفرص الظاهرة ويقارن بينها ويتفحصها ، وصولاً إلى اختيار أنسبها ، كما أنه يستقصي الإمكانات والقدرات الكامنة أو المغيبة على المستوى الذاتي ، والفرص الخفية غير البادية للعيان لأول وهلة على المستوى الموضوعي ، معظم المشكلات تجد سبيلها إلى الحل إذا تفحصنا إمكاناتنا الكامنة و فعّلناها ، و أحسنا توظيفها ، وهناك دوماً فرص لمخارج ممكنة إذا أعملنا بصيرتنا ونشطنا روح الاستقصاء في تفحص الذات والواقع أن انسداد الآفاق هو في جل الأحيان مسألة إدراك ذاتي وتقدير ذاتي ، ناتج عن تراكم التحريم والتجريم والتأثيم والإخضاع وصولاً إلى الإتباع ، يتعين في المقابل تنمية ثقافة الاستقصاء وتربيتها

2- اليقظة الذهنية (Mindfulness) ذي الصلة الوثيقة بارتفاع المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي ، 2005: 331-333) .

والمقصود باليقظة الذهنية هي حالة ذهنية مرنه تتمثل بالانفتاح على الجديد والمستجد ، وهي لذلك تمثل حالة متقدمة من الوعي بالإمكانات والفرص عندما نكون يقظين ذهنياً نصبح حساسين لما نملك من قدرات ، وحساسين كذلك للسياق ، حيث ننغمس في الوضعية ومعطياتها بكثافة . كما نكون حساسين للمنظور وتغييره ، وذلك على النقيض من انعدام اليقضة الذهنية حيث نتمسك بمنظور وحيد ، ونقع بالتالي في فخ الحالات الذهنية المتصلبة التي لا تستطيع تجاوز الرؤية الراهنة والأحادية ، نصبح في اليقظة الذهنية في حالة من المبادرة المميزة للذهن الإنساني ، فالإنسان ليس مجرد كائن استجابي كما هو حال الحيوانات ، يقتصر سلوكه على ردود أفعال للمثيرات الخارجية أو الداخلية ، ويحاول التعامل معها . وإنما هو كائن مبادر محرض (proactive) وليس كائن استجابياً (Reactive) ، حتى الطفل الصغير من بني الإنسان هو كائن محرض يثير أمه ويصنع بيئته بقدر ما تصنعه بيئته ، حيث تفتح اليقظة الذهنية وعينا على واقعنا وأوضاعنا وإمكاناتنا ومشاعرنا . لقد ثبت من الأبحاث أن اليقظة الذهنية وتفتحنا على الجديد وغير الظاهر يزيد من كفاءتنا وصحتنا ، ومشاعرنا الإيجابية ، وقدراتنا على ابتداع الحلول ، كما يحد من حالة الاحتراق الذاتي (Burn-out)الذي يتمثل بالإنهاك والعطالة (حجازي ، 2012: 95-96).

3- المرونة والتلاؤمية (Resiliense) : تعرف التلاؤمية (المرونة الذهنية والسلوك) بأنها تلك القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة وناجعة . إنها تلك القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهارية بغية القيام بالتصرف الجيد في الظروف التي تفرض المعوقات على النجاح ، وتهدد نتائجه (حجازي ، 2005: 334).

- **أولاً: التوجهات النظرية لعلم النفس في تفسير التفكير الإيجابي**

إذا تتبعنا حقل علم النفس في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر ، فسنجد إشارات إلى التفكير الإيجابي في الشخصية لدى رواد مختلف التوجهات النظرية كالسلوكية والبنائية والوجودية والتحليلية والإنسانية وعلم النفس الاجتماعي تمثلت في تناولهم للجوانب الإيجابية في الإنسان (إبراهيم ،2011: 387).

فعلى سبيل المثال نجد أن كتابات (James,1902*) بمفهوم العقلية السوية " هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية إيجابية للحياة "، وقد تأثر (جيمس) في تحديد ملامح مثل هذا الشخص بمبادئ حركة شفاء النفس والتي كانت بمثابة جماعة ضغط دفعت باتجاه التركيز على تنمية التفكير الإيجابي كوسيلة لعلاج المرض والاكتئاب (Gable & Haidt, 2005 : p.104).

وذكر (يونج ، 1955) أفكاراً حول السمو والكمال الشخصي والروحي . أما (أدلر ، 1979) ، فله آراء قوية ترى أن الإنسان لديه التوجه ليصبح أفضل وأحسن مما هو عليه الآن من خلال ما لديه من دوافع القوة والمكانة التي لها أكثر من مغزى وأهمية للسلوك ، وقد نظر (أدلر) إلى اتجاهات التفوق كصور من التعويض عن إدراك النقص ، ويؤكد(أدلر) على الاهتمام الاجتماعي .(Seligman,2002:p.5)

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

وقد أشار الباحثان (Neck & Manz,1992) إلى أن مفهوم التفكير الإيجابي أستقى من خلال عدد من المفاهيم المختلفة ، منها التفكير البنائي (constructive Thinking) الذي قدمته النظرية البنائية ، وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهه المشكلات ، ومنها تفكير الفرصة (Opportunity Thinking) والذي قدمه سوليفان (Sullivan,1953) والذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها ، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات وقناعات راسخة يواجهون بها تفكيرهم ، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح Trail for Success

* (James) : عالم نفس وفيلسوف أمريكي من جامعة هارفارد.

وليس المحاولة والخطأ Trail and Error . ويشير أيضاً التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدراته على النجاح (العنزي،2007: 2) ،أما منظري المدرسة الوجودية أمثال فكتور فرانكل (V. Frankl) يرى فكرة أن الشخص الأصيل (Authentic)هو الذي يقبل حاضره وماضيه ، ويكون توجهه الأساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين ، ما يقوده إلى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة ، وتمكنه من الشجاعة لهذا القبول(الفتلاوي،2010: 67).

أما منظري التيار الإنساني أمثال (ماسلو Maslow ، و روجرز Rogers) يؤكدون على أن الناس قادرين على ضبط حياتهم وليسوا عبيداً للظروف البيئية ، وأن الناس ليسوا رهائن للنزعات الجنسية والعدوانية اللاشعورية ، ولا يخضعون للحتمية والتعزيز الخارجي . الناس قادرون على العيش وفقاً لقيمهم الراهنة من مثل الإيثار والحرية والإرادة . أي أنها حركة متفائلة تمجد الإنسان ذي الطبيعة الخيرة ، والقادر على تحقيق ذاته بكامل وعيه (الريماوي وآخرون، 2008: 37) ، إذ أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو وبها إمكانات هائلة على التطور والارتقاء ، مما يستوجب التركيز على دراسة جوانب القوة والإيجابية بدلاً من دراسة المرض (إبراهيم ، 2011: 386) ، ففي عام (1954) أصدر (ماسلو) كتابه بعنوان " الدوافع الشخصية" و (ماسلو) هو صاحب مفهوم تحقيق الذات (self actualization)الذي يحتل رأس هرم الحاجات الإنسانية الذي طوره ، حيث الإنسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته ، بأقصى طاقاتها (حجازي ، 2012: 22)، وهذه النظرية الإيجابية تتوزع خلالها الدوافع توزيعاً هرمياً متدرجاً يبدأ من الدوافع البيولوجية والبقاء وأعلاها تعبيراً عن الصحة وتحقيق الذات والقوة ، والحاجة إلى أن يحب ويُحب ، والحاجة للمعرفة والحاجات الجمالية ، أما (روجرز) فيعتقد أن البشر يولدون بدوافع داخلية للنجاح . وطور العلاج المتمركز حول الشخص الهادف إلى مساعدة الناس على تبين مشاعرهم حول من يكونون ، وأشار (روجرز) أيضاً إلى ضرورة الاهتمام بدراسة الطبيعة الإنسانية وأنها طبيعة خيرة فالإنسان يولد مزوداً بالحب والارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته والقدرة على تحقيق الأمل والسعادة ، لذا بدأ علم النفس الإيجابي يظهر ، بمثابة عصر جديد في علم النفس ، في عام (1998) حين أختاره (مارتن سيلجمان) الذي يعتبر أب هذه الحركة الحديثة ، حيث ركز على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والايجابية، ويرى (سيلجمان M.seligman) إن المنحى المفرط نحو المرض قد

تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانات ، كما تجاهل أن أفعل سلاح هو بناء الاقتدار الإنساني . ومن ثمَّ يدعو علم النفس الإيجابي إلى ضرورة إحلال العمل على بناء الاقتدار الإنساني في موضع الصدارة ، ولقد وضع سيلجمان هدفاً لعلم النفس الإيجابي الوليد يتمثل في التحول من الانشغال الوحيد بإصلاح أسوأ الحالات في الحياة إلى بناء الإمكانات والإيجابيات (إبراهيم ، 2011: 387) (حجازي ،2012: 23) ، وفي عام (2000) اصدر العالمان (مارتن سيلجمان M.seligman) وزميله (Mihaly csiszentmihalyi) طبعة خاصة من جريدة (American psychogist) وكان موضوعها الأساسي علم النفس الإيجابي ، قدموا في هذا العدد تحليلاً لعلم النفس في القرن الماضي وخلصا إلى أنه سلبي يركز على الأخطاء التي قد يقع فيها البعض أكثر من تركيزه على الذي يمكنه انجازه بدقة ، وأنه ينظر للإنسان على أنه سلبي وضحية . هذان العالمان يتطلعان إلى الأشياء الإيجابية التي يمكن لعلم النفس أن يحققها للبشرية (الريماوي وآخرون ، 2008: 37).

وبدأت هذه الحركة تدور حول الموضوعات التالية:

1- الخبرات التي يقيمها الناس تقيماً ذاتياً كالأمل والتفكير الإيجابي والسعادة.

2- سمات الفرد الإيجابية كالقدرة على الحب ، والعمل ، والإبداع ، والموهبة ، والمهارات بين الأشخاص.

3- الجماعة الإيجابية والقيم المدنية من مثل : المسؤولية ، التربية ، التسامح.

ويعتقد (Baylis) أحد علماء هذه الحركة أن التفكير الإيجابي دفاع جيد ضد التعاسة، وان التفكير الإيجابي يمكن أن يتعلم . أما (سيلجمان) فقد ذهب إلى ما هو أبعد من تعليم الناس كيف يفكرون بإيجابية ، كما ذهب إلى أن هناك ثلاث طرق للسعادة (الحياة الممتعة، والحياة الجيدة ، والحياة المفعمة بالمعنى) كما يعتقد إنه عندما تتوفر للفرد متطلباته الحياتية الأساسية من طعام يشبعه وبيت يؤويه فإن ما يفيض من مال لا يزيد الا قليلاً من سعادتنا ولكي تكون سعيداً بجد أبحث عن (الحياة الجيدة) أو (الحياة المفعمة بالمعنى)

(الريماوي وآخرون ، 2008: 38) (إبراهيم ، 2011: 387).

ثانياً : المنظور المعرفي :

- **النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي بالتفسير**

1- نظرية ألبرت إليس Albert Ellis

اعتمدت(Ellis) على مقدمة منطقية تقضي بأن الناس يتحكمون في أقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها ، مفترضاً أنهم يصبحون مضطربين لانهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقاً لأفكار زائفة (فايد، 2001: 354) ومن الجانب النفسي حيث تأثر بأفكار (ألفرد ألبرت 1937) وكذلك تأثر بأفكار (هورني 1950) تأثراً بالغاً فيما يتعلق بأفكار غير معقولة تقود إلى الحوار أو الحديث الداخلي الانهزامي ، والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية (أبو زيد ،2003: 237– 247).

يذهب (Ellis) إلى أن هناك العديد ممن يعانون من الاكتئاب واليأس والغيظ والحقد على الذات والدنيا والناس أو القلق ، ويهدرون حياتهم وإمكاناتهم من خلال الوقوع أسرى مجموعة من الافتراضات الخاطئة التي تتحكم بتفكيرهم وتحكم سلوكياتهم ومواقفهم ، إنهم يقعون ضحايا أفكار سلبية معممة قد تتخذ طابعاً قطعياً متصلباً ، أو طابع تعميمات لا تقوم على أساس من الواقع مثل : إن الأمور خير كلها أو شر كلها ، وإذا لم تكن كما نشتهي فهي شر ، أو من مثل تعميم عثرة أو فشل على كل الوجود بحيث لا يعود هناك من خلاص ممكن ، أو أن الدنيا حظوظ ، وأن حظنا عاثر ، أو إننا محكومون بماضينا ولا خلاص لنا منه ، أو من مثل أن هناك حلاً وحيداً لأي قضية ، وإذا لم نجده فإنها الكارثة .

وتتحكم هذه الافتراضات بالوعي والإدراك وتوجه التفكير بالتالي نحو السلبية المولدة للانفعالات المعطلة للسلوك والتدبير (حجازي ،2012: 86).

لذا يرى أن كل البشر يفكرون ، ويشعرون ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية بأفكارهم تؤثر بشكل جوهري على مشاعرهم وسلوكياتهم . كما ان انفعالاتهم تؤثر على أفكارهم وعلى سلوكياتهم بشكل هام ، كما أن تصرفاتهم تؤثر بشكل متميز على كل من أفكارهم وانفعالاتهم . وإذا تغير واحد من هذه الأنماط فأنه يغير أحد النمطين الآخرين ، أي أن كل منهما يؤثر على الآخر (السمدوني ،2007: 56) ، ويرى أن السبب وراء الانفعال والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث ، فالناس يخلقون لأنفسهم مشكلات نفسية من خلال حديثهم مع ذواتهم ، ومن تقويمهم لأنفسهم ، ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة ، فالأفراد في نظر (Ellis) يشتركون في غايتين أساسيتين هما : الحفاظ على

الحياة ، والإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم ، وتتمثل الإيجابية في التفكير بطرق تسهم في تحقيق هاتين الغايتين ، أما السلبية فهي تشمل على التفكير بطرق تعيق أو تمنع تحقيقها (حجازي ،2012: 87).

كذلك فإن الأفراد يشعرون أحياناً بالضيق والانزعاج عندما يسعون إلى تحقيق بعض أهدافهم ، وتواجههم أو تعترضهم عوائق أو أحداث تعرقل تحقيق هذه الأهداف ، وربما تمنع تحقيقها ، فتولد لدى الفرد معتقدات وأفكار قد تكون سلبية أو إيجابية ، وتنشأ الأفكار السلبية غير المنطقية مشاعر وسلوكيات لا تساعد على تحقيق هذه الأهداف ، مما يستوجب على الفرد أن يفتح السبيل أمام بروز الأفكار الإيجابية والمواقف الواقعية من الحياة ، ويفتح بالتالي باب التدبير وتوظيف الإمكانات ، مما يطلق عملية النماء والوفاق مع الذات . لذلك يرى بأنه يجب على الفرد البحث عن الايجابيات في الذات والحياة والتأسيس عليها وتغليبها على السلبيات ، كما يتطلب الكثير من الجهد والتصميم لتغيير عادات التفكير السلبي إلى عادات تفكير إيجابي (شاهين ، حمدي ، 2009 : 9).

يرى (Ellis) أن هناك ترابطاً بين العاطفة (المشاعر)، والعقل (التفكير) والسلوك،ويركز على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن ، وهم نادراً ما يشعرون بدون أن يفكروا ، لأن المشاعر تستثار عن طريق إدراك موقف معين ، كما يقول عندما ينفعل الإنسان فإنه يفكر ويتصرف ، وحين يتصرف فإنه يفكر وينفعل ، وحين يفكر فإنه ينفعل ويتصرف .

وهناك عدد من الافتراضات النظرية التي وضعها (Ellis) لوصف طبيعة الإنسان وهي :

- الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابياً وغير سلبي ، وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة
- يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمهددة للذات عن طريق إعادة تنظيم الأدوار والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وإيجابياً (عبد الله ، 2012: 165-166).

وقد أشار (Ellis) إلى أن الإنسان يمتلك ميولاً غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحركة والمزاح المقترنة بالتفكير الإيجابي ، وأن الإنسان لديه ميولاً قوية على إن جميع أموره تسير بشكل أفضل وانه جهز ليدين أو يلوم نفسه والآخرين والعالم عندما لا يحصل على ما يريد(القره غولي ، العكيلي ، 2012: 13)، وكذلك فأن الإنسان يصل بفكره بطريقة إنسانية (عاطفية) طول حياته حتى يتعلم وبعد جهد جهيد أن يفكر بطريقة إيجابية (الزيود ، 2008: 249).

لذا صاغ مثالاً نظرياً للشخصية الإيجابية ينطوي على مفاهيم عدة هي :

1- **الاستعدادات البيولوجية** : فالإنسان يولد ولديه استعداد ليكون منطقياً ممثلاً لذاته محققاً لها (كما يقول روجرز وماسلو) (عبد الله، 2012: 166)،اللذان أشارا إلى أن الإنسان يولد وهو يتمتع بميول قوية لتطوير نفسه وتحقيق ذاته (الزيود ،2008: 249)، ولكن لديه أيضاً استعداد قوي ليكون غير منطقي وسلبي في تفكيره ، وهذا ما يسبب تهديداً للذات ، ومن جهة ثانية يفكر الناس بسهولة ، ويفكرون حول تفكيرهم نفسه (ما وراء المعرفة ، وما وراء التفكير) وهم مبتكرون ويتعلمون من أخطائهم .

2- **التأثير الحضاري** : يميل الناس فطرياً لأن يخضعوا للتأثير ، و خاصة من جانب البيئة الثقافية للفرد ومحيطه الاجتماعي ، وعلى الرغم من الاختلاف بين الأفراد في هذا التأثير، فالبشر يتعرضون لعدم منطقية التفكير بالخضوع لتعليم الأسرة وتوجيهات المجتمع وعاداته .

3- **قوة تأثير التفكير الإيجابي** : إن التغيير الجوهري في الجوانب المعرفية هو الأساس في إحداث التغيرات المهمة في الجوانب الانفعالية والسلوك للشخص . أما إحداث تغيير في الانفعالات والسلوك فلن يؤدي الى تغييرات جوهريه في التفكير أو الجوانب المعرفية ، لأن الإنسان يتصف بالتفكير والحوار الذاتي الذي يميزه عن غيره من الكائنات ، ومن هنا يستعمل الإنسان التفكير الإيجابي لتغيير الأفكار السلبية حتى يتم إحداث التغيير العميق في شخصية الفرد (عبد الله ، 2012: 166- 167).

لقد أورد (Ellis) (12) فكرة إيجابية (في المجتمع الأمريكي) يقابلها مجموعة من الأفكار السلبية كما يلي:

الأفكار الإيجابية	الأفكار السلبية
1- ليس من الضروري أن أكون محبوباً ومقبولاً من كل الأفراد لأن هناك من الأفراد من يحب ومن يكره.	**1- من الضروري أن أكون محبوباً ومقبولاً من كل الأفراد الآخرين**
2- الكمال ليس من صفات البشر وقد ينجح الفرد في أمور ويفشل في أخرى فلكل جواد كبوة.	**2- يجب ان أكون كلياً وكفؤاً وجديراً بالنجاح في كل الميادين حتى اعتبر نفسي أنني ذو قدرة وقيمة ذاتية .**
3- يوجد في الحياة الخير والشر ويوجد الكريم والبخيل ، و لا يمكن أن تقتصر	**3- بعض الأشخاص أشرار وأخساء ويجب أن يلاموا بشدة وان يعاقبوا على خستهم.**

الحياة على جانب واحد سواء الخير أم الشر.	
4- لا يحقق المرء كل ما يريد .	4- أنها مصيبة الا تكون الأمور كما أريد.
5- قد تكون تعاسة الإنسان وشقاؤه نابعة من ذاته . لذلك يجب أن يغير من أفكاره لكي يغير من تعاسته فرحاً.	5- تعاستي ، شقائي سببه ظروف خارجية لا يمكن السيطرة عليها .
6- مواجهة الخطر لا تكون بالقلق والإمعان في كيفية حدوثه ، بل بمواجهته بالعقل والعمل على تفاديه.	6- يجب أن أكون قلقاً أمام خطر حقيقي ويجب ان أفكر في إمكانية حدوث الخطر بأستمرار.
7- الهروب من الموقف الصعبة في الحياة وعدم تحمل المسؤولية ، إفلاس عقلي وإرادة فاشلة و أن الأقدام بداية لتأكيد الذات ونجاحها.	7- من الأسهل بالنسبة لي تجنب مواجهة بعض صعوبات الحياة والهروب منها وعدم تحمل بعض المسؤوليات .
8- ثق بنفسك واعتمد عليها يأت الناس إليك ليطلبوا مساعدتك ، أعتمد على غيرك يهرب الناس منك وتفقد الأصدقاء .	8- يجب أن أعتمد على الآخرين و أكون تابعاً لهم و إنني بحاجة الى شخص أقوى مني أعتمد عليه.
9- الاستسلام للماضي هزيمة وشلل للعقل والإرادة ففي داخلك طاقات هائلة فاستفد منها وواجه الحاضر مستفيداً منها وواجه الحاضر مستفيداً من الماضي .	9- ان الماضي يحدد لي سلوكي الحالي وما أثر علي بعمق في الماضي يمكن أن يكون له أثر مشابه إلي الى أجل غير مسمى.
10- يجب أن يشارك الإنسان الآخرين أحزانهم ويتعاطف معهم دون أن يغرق في الحزن واليأس.	10- يجب أن أتأثر بشدة بمشكلات الآخرين واضطرابهم .
11- وراء كل مشكلة عشرات الأسباب وعشرات الحلول ، ولا توجد مشكلة ليس لها حل إلا الموت .	11- يوجد بالتأكيد حل دقيق وصحيح وتام للمشكلات الإنسانية ، وستكون كارثة إن لم يوجد مثل هذا الحل.
12- السعادة تكون في الجد والاجتهاد والعمل من أجل الوصول الى الأهداف وتحقيق الطموحات .	12- إنك لا تستطيع الوصول الى أقصى السعادة الإنسانية الا بالخمول والكسل وعدم العمل أو بتسلية نفسك دون الالتزام بشيء.

لذا فجوهر نظرية (Ellis) يكمن في أسلوب التفكير في المواقف والأحداث ، وليس في الأحداث بحد ذاتها، أن التفكير السلبي بالمواقف هو الذي يسبب الاضطراب . وان الأحداث التي يتعرض لها الإنسان تشتمل على عوامل خارجية ، ولكن البشر ليسوا مسيرين كلياً بها ، حيث يمكن تجنب جوانب القصور البيولوجية والاجتماعية والتفكير السلبي ، واستبدالها بأفكار إيجابية (عبد الله ، 2012: 168- 169).

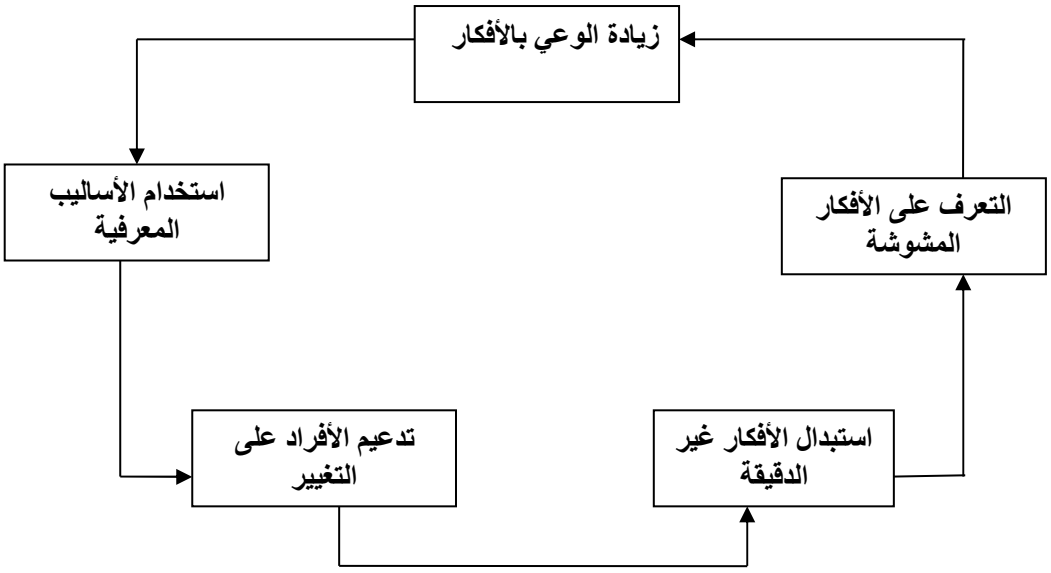
2- **نظرية آرون بيك** (ARON BECK)

ظهرت هذه النظرية على يد (آورن بيك) على حقيقة مؤداها أن لكل فرد أفكاراً وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به ، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للشخص في الحياة ، وأن المشكلات والصعوبات النفسية (قلق،اكتئاب، ضغط) في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة ، ومن هنا فسعي الفرد لكي يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه، وبوجه خاص عند التعرف على هذه الأفكار السلبية أو اللاتوافقيه يتم استبدالها بأفكار ايجابية توافقية وأكثر منطقية (حسين،وحسين، 2006: 268).

إن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه ومثله تعد جميعاً بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المريض ، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستعملها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته . ويعتقد (Beck) أن الإنسان يشوه المعلومات ويدرك الأشياء بطريقة خاطئة ، الأمر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ وغير وظيفي (دبور و الصافي ، 2007: 122) .

ويركز (Beck) على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك ، حين تتحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه وتفسيره ، والمعنى الذي يعطيه لحدث ما ، وبذلك فإن كثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، ومن ثم فيجب أن تعتمد على سياسة لتغيير هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه (أبو اسعد ،2011: 143-146).

لذا فقد طور (Beck,1963) طريقة تدخل في إطار إعادة البناء المعرفي والهدف منها هو تنمية التفكير الإيجابي العقلاني والمتوافق كما موضح في الشكل (2)



شكل (2)

تنمية التفكير الإيجابي المتوافق

(أبو اسعد ،2011: 147).

ويرى (Beck) وفقاً لنظريته هذه ردود الفعل الانفعالية ليست مجرد استجابات مباشرة وتلقائية بالنسبة للمثير الخارجي ، وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي الداخلي ، وينتج عن عدم الإتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية،وأن ردود الفعل التي يستجيب بها الناس لكثير من المواقف تكون متسقة مما يوحي بأن هذه الاستجابات توجهها مجموعة من القواعد التي تشكل الأساس الذي ينطلق منه تفسيرات الأفراد وتوقعاتهم (سيد يوسف ، 2001: 101).

وأشار (Beck,1985) أن التفكير الإيجابي يساعد على إعادة صياغة المشكلة ، فالمشكلة إذ لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين لحلها ، ومن هنا فإن التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية السلوكية والوجدانية، والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولاً واقرب إلى التحقيق منها إلى الحقيقة ، وكذلك ان لمعرفة الخبرات و الأفكار السلبية التي تواجه الأفراد في يساعد الفرد على اختيار البدائل المناسبة ، ومن هنا يكون العمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي و أقرب للحياة التي تسبب لهم الضغوط النفسية ، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الأفكار

واستبدالها وتقديم الأسلوب الأنسب لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية و إيجابية (الغرير، أبو اسعد ،2009: 70).

3- **نظرية سيلجمان وآخرون**،1998 (Seligman et,al., 1998)

يرى صاحب هذه النظرية سيلجمان وآخرون (Seligman et,al.,1998) وكل من(Peterson and Steen) وتبعاً لسيلجمان* فإن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير ، وفي تفسير الوقائع والأحداث ، طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل ، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا و لمكانتنا في الحياة . ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا ، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة ، أو إحاطة وزجر وإهمال ، وحط من القدر . وحيث إن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في التفكير متعلم ، فإنه يمكن إعادة تعلمه ، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية (حجازي ، 2012: 120) .

وقد أشار (Seligman,1991) أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم ، كما أكد ذلك كل من (Walton,1985) و(Lawler,1986) و (Manz&Sims,1989) و أن ذلك يؤدي إلى أن الفرد يكتشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها ، والتي تجعله أكثر تحكماً بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره (العنزي ، 2007: 8).

كما استند إلى هذا النموذج وأدخل عليه بعض التطوير مقدماً ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها ، موقف كل من المتفائل والمتشائم ، في تفسير الوقائع وأسبابها . **أولها الديمومة** :التي يكونها الشخص معرفياً عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن وعن نفسه ذاتها فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها وأنها قدرٌ مفروض لا فكاك منه (لا فائدة تُرجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة) وأن الفشل هو قدر المتشائم . أما المتفائل فيرى على العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر (أزمة وتمر) ، رهن بظرف مؤقت ، ومن ثمَّ فالأمل متوفّر للعمل والخروج منها مستقبلاً (حجازي ،2012: 124).

---

* (Seligman): أستاذ علم النفس العيادي في جامعة بنسلفانيا ومدير مركز التدريب على علم النفس العيادي (حجازي ، 2012: 23)

ثانيها التعميم: حين يكون الأسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة ، ويطلق أحكاماً عامة وقطعية على العالم والناس ، ويكمل جلد الذات بحيث يعُد الشخص ذاته أنه هو المسؤول ، وأن العلة فيه هو ، وهي علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصاً منها (لا جدوى، سيرافقني الفشل أينما حللت). وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الشدة ، على أنها محدودة ضمن حيز ما ، وأن هناك مجالات أخرى لا زالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية ، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة (إذا فشلت محاولة في مجال ، يمكن أن تنجح أخرى في مجال غيره). كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة ، ومن ثمَّ فإن إمكانات الانطلاق من جديد متاحة، بتوسل الوسائل الملائمة . وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدرتها وإمكاناتها وتقديرها ، مما يُبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة (حجازي ، 2005: 336- 337).

أما ثالثهما فهو الموقع : يضع المتشائم اللوم على ذاته(هو الفاشل،أو المقصر أو الخائب)، بكونه المتسبب بالأزمة . أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخّل عوامل خارجية غير مؤاتية ، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها . ويختلف كلاهما على صعيد الموقع ، في أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه إلى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة) ، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه) (حجازي ، 2012: 125).

لذا فقد أشار كل من سيلجمان وآخرون 1998 ،إلى أن التفاؤل يعد بعداً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بإيجابية، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم (Carr, 2004:p.83)في(قاسم،2009: 716).

تبعاً لذلك فقد وضع (سيلجمان وآخرون) قائمة تضم أربعة وعشرين عنصراً موزعة على ست فئات ، تشكل إستراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية هي : الحكمة والمعرفة ، والشجاعة ، والنزعة الإنسانية ، والاعتدال المزاجي، والعدالة، والسمو وان توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية .(Seligman,2002:p.8)

ينصح سيلجمان وآخرون (Seligman et, al. 2004) بتبني تلك الصفات ، إذ يؤكد بالإحصاءات أنها تساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة (Seligman et, al.,2004: p. 604-606).

ولعل مسألة اختيار أية صفة أو فضيلة من إستراتيجيات القوة له أسس ومحكات هي:

أ- أن تكون موضع تقدير كل الثقافات .

ب-أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها وليس باعتبارها وسيلة لغاية أخرى.

ت-أن تكون قابلة للتعلم (إبراهيم ، 2011: 390).

كما أكد سيلجمان (Seligman,2002) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان ، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية . كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب ، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (Seligman, 2002 : p.8).

ويرى(Seligman,2003) أن التفكير ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص ، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية ، إن التفكير الإيجابي يعتمد على علاقة الفرد بأيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم .(Seligman&pawelski,2003:p.161)

وقد أشار (Seligman&pawelski,2003) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الايجابية نحو المستقبل ، تلك التوقعات البنّاءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل / والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين / ومفهوم الذات الإيجابي ، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة / والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده/ والمرونة الإيجابية ، قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته .(Seligman&pawelski,2003 :p.162)

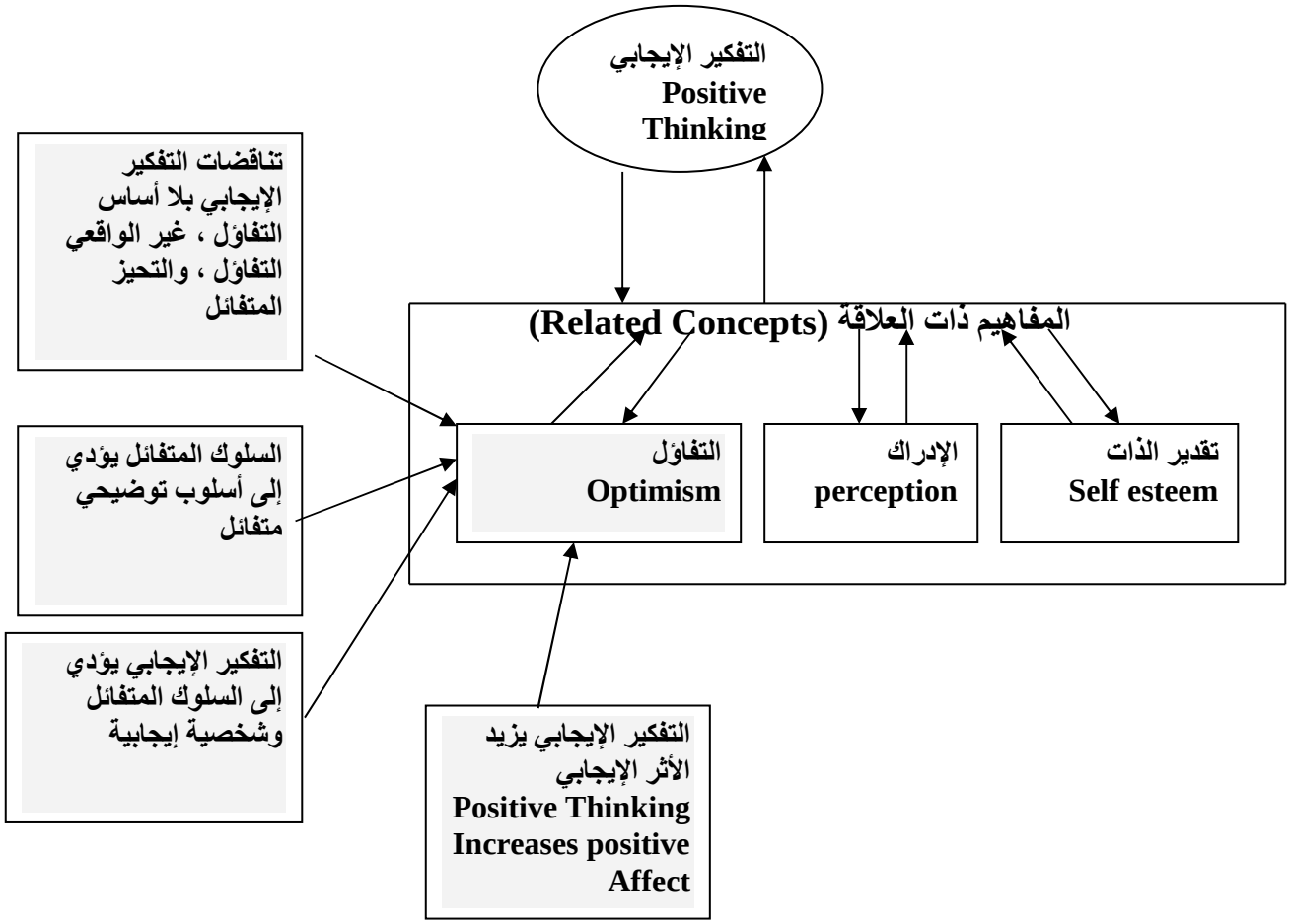
لذا فقد لاحظ سيلجمان ارتباط التفاؤل بالأسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية وسبب الأحداث بالطريقة التي يريدونها ، ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر

التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بإحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الإحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك (البرزنجي،2010: 45).

فعندما يمر الإنسان بموقف مزعج فهو يميل في معظم الأحيان إلى تبني تصور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج فكلما كانت الأسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة أزداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فعالة وهذا هو بالضبط التفكير التفائلي الايجابي .(Seligman,1991:p.29)

لقد طور سيلجمان عدة أدوات لقياس التفاؤل والتشاؤم وتشخيصه ، لكل من الناشئة والراشدين . كما طور برامج تدريب مهمة لتعديل التفكير السلبي الى تفكير إيجابي ، قام بتطبيقها عملياً في عدد كبير من المؤسسات التجارية والإدارية ، بغية إشاعة أجواء التفاؤل بين قياداتها والعاملين فيها ، بهدف زيادة الفاعلية والإنتاجية التي ثبت بالتجربة ارتباطها بارتفاع مستوى التفاؤل .لذا فالمهم في التدريب على التفاؤل هو استعادة الإمساك بزمام الأمور ، أو على الأقل امتلاك مهارة التعامل الفاعل معها بما يضمن استمرار النماء والسير على طريق تحقيق الأهداف من ناحية ، وتوفير حال الارتياح النفسي الضروري لإطلاق الدافعية الذاتية من الناحية الثانية . وبهذا المعنى فإن التفاؤل المتعلم ، الذي يحل محل العجز المتعلم ، يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته ، مما يضمن السير على طريق بناء الاقتدار (حجازي ، 2012: 128).

ويمثل الشكل (3) التالي التفاؤل ضمن نموذج التفكير الإيجابي .



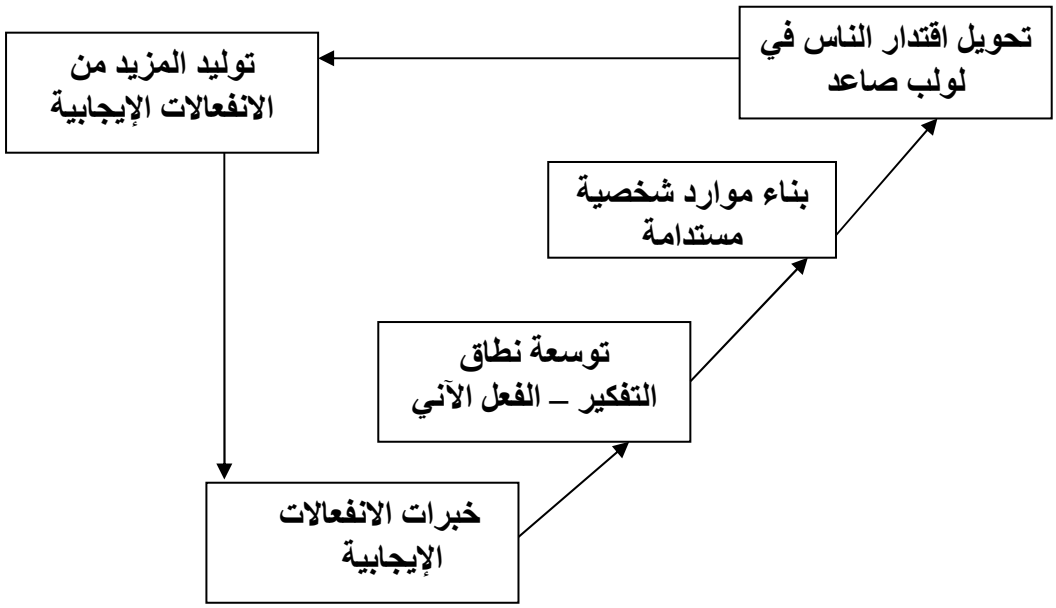
شكل (3)
التفاؤل ضمن نموذج التفكير الإيجابي (Optimism within the PTM)
(Kirkegaard,2005:p.27)

4- **نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الايجابية** (The broaden and build Theory of positive emotions)

وضعت هذه النظرية (Fredrickson,1998) حيث تطرح الرأي القائل بأن الانفعالات الإيجابية تقوم بتوسعة نطاق التفكير – الفعل الآني عند الناس ، كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة . لذا فإن الانفعالات الإيجابية غائية وذات طبيعة توسّعية عامة . توسّع الانفعالات الإيجابية مجال الرؤية والخيار والقرار وبدائل السلوك . فالاهتمام والميل بما هو انفعال إيجابي يحرِّض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة ، مما يوسّع من مدى الذات . وكلما توسّع نطاق التفكير – الفعل أدى إلى بناء موارد شخصية أكثر دواماً : موارد مهارات حياتية مختلفة ، أو موارد علاقات اجتماعية أو فكرية (توسيع المدارك والمعلومات) ، تحسين الوعي والاستبصار النفسي وإدارة الذات . وكلها موارد مستدامة على

وجه العموم ، ومن خلال خبرات الانفعالات الإيجابية يحول الناس ذواتهم بحيث يصبحون أكثر إبداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية واندماجاً اجتماعياً وصحة فردية (Fredrickson,2001:p.219).

والشكل (4) يمثل هذه الآثار الإيجابية المتتابعة ، حيث تولد الانفعالات الإيجابية نمواً لولبياً صاعداً نحو المزيد منها ، وبالتالي المزيد من النمو . وتُقدم (Fredrickson) منظوراً حول الدلالة التطورية المتكيّفة للانفعالات الإيجابية . التوسّع والبناء على مستوى الفكر – الفعل أدّت إلى زيادة الموارد التي أدّت بدورها إلى زيادة فرص البقاء لأسلافنا الأولين، مما جعلهم يتكاثرون . كما أدّت هذه الزيادة في الموارد إلى تعزيز القدرة على مواجهة التحدّيات والظفر في التعامل معها مسلّحين بنمو مواردهم المعرفية والمهارية و المادية، مما سينتقل إلى ذريتهم بحيث يكتب لها الغلبة والبقاء . وبذلك تصبح الانفعالات الإيجابية مقوماً كونياً من الطبيعة البشرية .(Snyder et, al.,2002:p. 122)



شكل (4)
نظرية التوسع والبناء في الانفعالات الإيجابية
The broaden-and-build theory of positive emotion
(Fredrickson,2002:p. 124)

أجرت (Fredrickson) تجارب على هذه النظرية . أظهرت أن تداعيات الأفكار تزداد مع الانفعالات الإيجابية وتتدنى مع السلبية . ومن تلك التجارب المختبرية أن رفع الحالة المزاجية للمفحوصين من خلال مثيرات سارة أو ثناء ، أو قراءة أفكار محببة عن الذات ، أو

تذكّر خبرات سارة ، أو تفاعل مع أناس محببين تؤدّي كلها إلى آثار إيجابية على تنشيط العمليات الذهنية (التذكر ، الطلاقة الفكرية ، الإبداع) ، بينما أدت الانفعالات السلبية إلى تضييق مدى النشاط الذهني (انسداد الآفاق في وجهنا في حالة الضيق والهم) .

لقد بيّنت فريدريكسون في مختبرها في جامعة ويسكونسن (2002) أن الانفعالات الإيجابية والتعامل الذهني المتفتّح يتبادلان التعزيز ، مما يتضمّن نطاقاً أوسع من الاستجابات والحلول الفاعلة من جانب ، وتحسين الصحة وسرعة الشفاء والتعامل الناجع مع الشدائد من الجانب الآخر .(Fredrickson,2002:p. 347)

قدمت فريدريكسون انطلاقاً من ذلك فرضية تقول بقدرة الانفعالات الإيجابية على إبطال مفعول الانفعالات السلبية . فطالما أن الإيجابية تبنى وتوسّع ، بينما الانفعالات السلبية تضيّق وتحدّد ، فمن الممكن بالتالي العمل على علاج السلبية من خلال تنشيط الإيجابية، تلك هي في الواقع آلية اشتغال العلاج المعرفي الذي يعمل على تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية أو أكثر واقعية وتوازناً ، من خلال محاكمة الافتراضات الضمنية المولدة للانفعالات السلبية . ولقد تبيّن من الممارسة أن الناس ذوي الأفكار الإيجابية والمرونة الاستيعابية ، هم خبراء في توظيف الانفعالات الإيجابية لإبطال السلبية (حجازي،2012: 275) ، إذ أن المفكر الايجابي من خلال السعي والحماس الذي يمتلكه يطلقان أساساً للانفعالات الإيجابية ، إذ أن السعادة لا تنمو من مجرد الخبرة السلبية المتلقية ، بقدر ما تنمو من خلال الانخراط في أنشطة ذات قيمة ، والتقدم نحو الأهداف الذاتية أو الجماعية (Watson,2002:p.116)، وبذلك فإن كلاً من التفكير الإيجابي وإدارة الحياة الانفعالية وحسن توظيفها يشكلان مقومين أساسيين من مقومات الاقتدار والتمكين الذاتي ومن ثمَّ حسن الحال الوجودي . وهو كله مما يمكن تعلمه والشغل عليه وتنميته (حجازي،2005: 343).

5 - **نظرية (باد يسكي و جرنبرغر** – 2001)

ترى هذه النظرية أن الشخص في أول خطوة يرصد الوضعيات التي ولدت حالة التوتر الانفعالي المعطلة ويحددها بدقة . ويحدد في الخطوة الثانية الانفعالات والحالات المزاجية المصاحبة لتلك الوضعية أو الحدث مع تقدير شدة هذه الانفعالات ، وينتقل من ثم إلى استكشاف الأفكار والاعتقادات أو الصور أو الذكريات التي خطرت له في تلك اللحظة (وقد يكون هناك العديد منها) . وذلك من قبيل الأحكام التي يطلقها المرء على الذات أو الآخر أو

الحدث مثلاً (إنني فاشل ، أو إنني عاجز ، أو لقد آذاني ، أو تعرضت للإهانة ، أو هو يحاول النيل مني ، أو التربص بي ، إلخ...) ، وبعد هذا التحديد يتم التركيز على هذه الخاطرة والقيام بمحاكمتها . فيستعرض كل المعطيات التي تبرر هذه الخاطرة ، وينتقل من ثم إلى استعراض كل المعطيات التي تدحضها أو تحد منها ، وفي الخطوة التالية تتم الموازنة ما بين المعطيات السلبية والإيجابية وصولاً إلى تقدير الواقع الفعلي ، قد تتغلب الإيجابيات مما يؤدي إلى تعديل الفكرة الخاطئة ومن ثمَّ إلى تغيير الحالة الانفعالية المعطلة ، وقد تتعادل الايجابيات مع السلبيات فنكون بأزاء تقدير واقعي للموقف يؤدي بدوره إلى تعديل للحالة المزاجية باتجاه أكثر هدوءاً وعقلانية ، وقد تتغلب السلبيات فعلاً فيصار إلى العمل على إيجاد مخرج من الوضعية : تعديلها ، وبالطبع فإن سرد السلبيات يبقى أسهل من العثور على الايجابيات عادة ، ولذلك يُدرب الأفراد من خلال عدة أساليب على استكشاف الأفكار والاحتمالات وصولاً إلى الوعي بالإيجابيات الضمنية أو الكامنة والتي تطمسها هيمنة السلبيات على مجال الوعي ، لذا نحن بحاجة إلى إزاحة الركام السلبي المتزايد في موقفنا من ذاتنا وواقعنا ومصيرنا وصولاً إلى اكتشاف إيجابياتنا وإمكانياتنا وفرصنا المطموسة تحت طوفان التشاؤم والأسى والغضب والاستسلام للعجز المتعلم، وترى هذه النظرية أن هذه المهمة ممكنة ، ولكنها تحتاج إلى القيام بمواجهة ما يخيم على رؤانا لذواتنا ودنيانا من تعميمات تعطل طاقات الحياة فينا ومجادلتها ، من خلال تعزيز التفكير الإيجابي في وسائله وإجراءاته والكشف عن مرتكزاته ومعطياته ، وصولاً إلى النهوض إلى استعادة الإمساك بزمام الوضعية من اجل الوصول إلى الصحة والعافية والبناء والنماء (حجازي ،2012: 87- 89).

ويحذر التفكير الإيجابي من التغاضي عن معوقات الحياة ، إذ إن ذلك ليس من الإيجابية في شيء ، بل هو قد يؤدي إلى التهلكة من خلال القعود عن المجابهة والعمل على التغيير . والتفكير الإيجابي ينظر : ماهي سلبيات وضعية إيجابية ، وما هي إيجابيات وضعية سلبية ؟ وكيف يمكن تعظيم الإيجابيات في المعادلة الحاكمة لهذه الوضعية ؟ حيث أن التفكير الإيجابي يتصدى للسلبيات مسلحاً بالإمكانات . لذا فهناك ثابت أساسي في التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات والجماعة والمجتمع ، وهنا يتعين على المرء أن يظل إيجابياً في نظرته إلى شخصه وقدراته وإمكاناته وفرصه ، أن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته (حجازي ،2005: 331).

وبما يذخر به من إمكانات وطاقات وما لديه من فرص أو قدرات على صناعة هذه الفرص . فالتفكير الإيجابي هو النقيض المضاد للاستسلام والاستكانة واجترار المرارة والهزيمة الذاتية ، إنه يستند في أساسه إلى طاقات الحياة (حجازي ، 2012: 90) .

6- نظرية الأمل والمبادرة إلى الفعل (Hope Theory) (Snyder et, al., 2002)

يعني الأمل تقليدياً إمكانية تحقيق الأهداف . وهو وثيق الصلة بالتفاؤل ويعني الأمل في ثقافة القهر والهدر الرجاء بتغيَر الأحوال ، بتدخل من عوامل خارجة عن الشخص ، وانتظار الفرج من خلال فعلها . أو هو يعني الرجاء بالتوفيق في المساعي الحياتية والتطلع المتلقي لتحقيق الأهداف . يختلف هذا الموقف المنفعل الاستجابي الذي تحكمه مقولة " الحظوظ" كلياً عن نظرية الأمل الفاعل المبادر القائم على حسن التدبير ، وشحذ الطاقات والمثابرة في بذل الجهد المنتظم وصولاً إلى تحقيق الأهداف ، ذلك هو منطلق نظرية الأمل طورها عدد من علماء النفس الإيجابي ، وفي مقدمتهم (سنايدر وزميلاه راند وسايغمون ، 2002)

تبدأ نظرية الأمل مع افتراض أن الأنشطة البشرية والهدف الموجه وفقاً لذلك ، هي أهداف تسلسل العمل العقلي ،وأنها توفر المكون المعرفي الذي تستند عليه نظرية الأمل ، وقد تكون الأهداف قصيرة أو طويلة الأجل ،ولكن التي يحتاجونها لتكون ذات قيمة لاحتلال الفكر الواعي . وبالمثل ، يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق ، لكنها أيضاً تحتوي عادة على بعض درجة من عدم اليقين.وحول هذه المسألة أجريت مقابلات مع الناس ، وأشار التقرير ان الأمل يزدهر في ظل الاحتمالات المتوسطة في تحقيق الهدف (Snyder et,al.,2002: p.258).

ترى نظرية الأمل أنه يتمثل خصوصاً في اعتقاد الشخص بأن في مقدوره أن يجد سبلاً لتحقيق الأهداف المرجوة ، ويصبح مدفوعاً لاستخدام هذه السبل . وعليه فلا بد من التمييز بين الأمل الذي يتخذ طابع الرجاء السلبي في تحقيق الأهداف ، من خلال فعل قوى خارجية وتلقي آثارها من قبيل انتظار الفرج ، وبين منظور الأمل الإيجابي والمبادر الذي تقول به هذه النظرية (حجازي ،2005: 338)، فنظرية الأمل تبدأ بمواصلة الجهود نحو تحقيق الأهداف حيث تهتم هذه النظرية بمعالجة بنيات احترام الذات .(William et, al., 2002:p.441)

يصبح الأمل تبعاً لهذه النظرية هو الاقتناع بالقدرة على تحديد أهداف ذات قيمة ، والتمكن من إيجاد السبل للوصول إليها ، والعمل على شحذ الطاقات والإمكانات وتصعيد الدافعية للسير على طريق الوصول هذا ، وبالتالي يصبح الأمل منظومة فكرية

مبادرة وواثقة من قدرتها على إيجاد الوسائل وتوظيفها ، وصولاً الى تحقيق الهدف (حجازي ، 2012: 129).

وأشار (Snyder et,al.,1991) أن الأهداف يمكن الحصول عليها بالمثابرة على الرغم من العقبات التي قد تكون عرضة للحصول على نتائج إيجابية أكبر . ولذا كان الاهتمام في دور الأمل ، أو التصرف الهادف ، بكونها مصدراً للقوة البشرية التي تؤدي إلى إيجابية التفكير ومن ثمَّ توجه السلوك والأداء النفسي إلى أن يرتبط بقوة الأمل في مهارات حل المشكلات والصحة النفسية الإيجابية ، والاستجابات لمواجهة الضغوطات المستمرة ، والتعافي من أعراض الاكتئاب . وبناء على ذلك فإن الأمل يلبي معايير لقوة الإنسان بسبب مساهماته لانجازات الحياة الشخصية الحسنة (Snyder et,al.,1991a:p.570).

وكما هو متعارف عليه جرت العادة على اعتبار الأمل نتاجاً للحالة الانفعالية (حالة الرجاء والتمني) يرتفع بارتفاعها ، ويتراجع بانخفاضها . أما نظرية الأمل فترى على العكس من ذلك أن الانفعال الإيجابي هو بحد ذاته نتاج التفكير بإمكانية صنع النجاح من خلال المثابرة حتى الوصول إلى الهدف ، ومن ثمَّ فالتفكير هو المولد للانفعال ، ينتج إدراك النجاح عند التقدم على درب تحقيق الأهداف ، وعدم الاصطدام بموانع معطلة ، مما يولد المشاعر الإيجابية (من حماسة وإثارة للدافعية) ، وعلى العكس من ذلك فحين يصطدم التقدم بموانع قوية ، يتدنى إدراك النجاح وتبرز المشاعر السلبية من يأس و أسى ، وينتج إدراك فشل السعي في تحقيق الهدف من قصور التفكير الوسائلي (إيجاد السبل) ، والتفكير الفاعل (المعبئ للطاقات والدوافع) . ومن ثمَّ فمن يصطدم بموانع السلبية يخبر مشاعر سلبية ، ومن يتقدم في مساعيهم على درب الوصول يخبر مشاعراً إيجابية . ويترافق مع ذلك انخفاض المعنويات أو أرتفاعها ، وتدني حسن الحال أو ارتفاعه ، ومن هذا الارتباط العالي ما بين كل من التفاؤل والأمل اللذين يتنبآن معاً بالصحة الجسمية والنفسية ، وقوة المناعة ، وحسن الحال والمزاج الإيجابي ، والقدرة على التعامل مع الوضعيات الصعبة (من خلال آليات إعادة تقدير الوضع ، وحل المشكلات ، والبحث عن المساندة الاجتماعية) وإتباع أسلوب حياة أكثر صحة يقيهم من الأمراض (حجازي ، 2012: 130).

لذا فإن نظرية الأمل (Hope Theory) تؤكد صراحة أن الدافع أو المعتقد التي يمكن توليدها الاستراتيجيات المعرفية ويستمر في الحصول على النتائج المرجوة من حيث

القياس ، ويتم تقييم الأمل باستخدام عناصر الكفاءة الذاتية والاعتقاد بأنه يمكن التغلب على عوائق الأهداف .(William et, al.,2002:p. 444)

كما يلعب الأمل دوراً فاعلاً في التغيير ، إذ إنه يشكل المحفز عليه ، ذلك أن التغيير يحدث لأن الناس يتعلمون تفكيراً موجهاً نحو الهدف مزوداً بوسائل وصول ، ودافعية فاعلة أكثر نجاعة ، وهو ما يرفع من مستوى توقع النجاح في تحقيق الأهداف ، وبالتالي في إمكانية التغيير (حجازي ،2012: 131).

لذا فأن من المهم التأكيد على أن التفكير الأمل يتطلب كل من ينظر إليه على أنه قدرة تصور طرق عملية والهدف الموجه للطاقة وهكذا ، فالأمل هو تحفيز الإيجابية التي تقوم على مستمدة الشعور وبشكل تبادلي ،فمثلاً النجاح (الهدف الموجه للطاقة) والمسارات (التخطيط لتلبية هدفاً) .(Snyder et, al.,1991b:p.287)

وقد أشار (Snyder& hamilton ,2008) أن نظرية الأمل تتضمن ثلاثة مقومات متفاعلة تشكل النموذج الكامل للأمل :

- **المقوم الأول** : **تشكيل الأهداف**

انطلاقا من الافتراض بأن السلوك توجهه أهداف وبالتالي فأن الأهداف هي مبتغى تتابع النشاط الذهني الذي يؤسس لنظرية الأمل . وقد تكون الأهداف قصيرة المدى أو بعيدة المدى إلا أنها يتعين أن تكون ذات قيمة كافية كي تشغل حيز التفكير .

كما تحتاج إلى أن تكون ممكنة التحقيق (وليست مستحيلة) ، أي تحتاج إلى أن تتجاوز إمكان الوصول العادي الإجرائي ، وأن تحاط بشيء من عدم التأكد . يزدهر الأمل حين نكون بصدد حالة احتمال التحقيق (أي أن لا نكون على يقين من الوصول ، ولا امام حالة تعذر) وكلما ارتفعت قيمة الهدف وتدنى يقين الوصول اليسير إليه ، أرتفع مستوى الأمل وعبئت الطاقات من أجل التحرك .(Snyder& hamilton , 2008: p.805)

- **المقوم الثاني** : **التفكير الوسائلي** (**Pathway Thinking**)

يتعين الوصول إلى الهدف أن يدرك المرء ذاته على انه قادر على إيجاد سبل وصول عملية إليه ، أو توليد هذه السبل ، وهي العملية التي يطلق عليها (Snyder) تسمية التفكير الوسائلي الذي يعني إدراك القدرة على تدبر أو توليد سبل إجرائية للوصول ، من مثل القول : " سوف أجد السبيل لنيل المرام ، أو لن أعدم وسائل الوصول" ، ويتطلب ذلك توظيف مهارة توليد بديل أو أكثر من خلال الجهد الذهني ، والتفكير الجانبي ، والعصف الذهني ، والتفتيش

عن مصادر حلول في البيئة ، أو الاستعانة بالعارفين والمقربين . ويتميز ذوو الأمل المرتفع بالقدرة على إيجاد سبل بديلة والموازنة بينها لجهة إيجابيات وسلبيات كل منها وكلفته ، وفرص نجاحه ، إضافة إلى درجة التفضيل الذاتي للسير عليه . وهكذا يكون لذوي الأمل المرتفع عدد من البدائل يتحركون في ما بينها ، بحيث يستمرون في محاولة الوصول

المقوم الثالث : **التفكير التدبيري** (**أو المعبئ للطاقات والامكانات**) **وما أطلق عليه سنايدر تسمية** (**Agentic Thinking**) : وهو يعني القدرة المُدركة على حشد الإمكانات للسير على سبيل الأنجع للوصول إلى الهدف ، من بين البدائل التي تم توليدها . كما يعني شحذ الدافعية الذاتية وتعبئتها بغية المثابرة والإصرار في السير نحو الهدف " أنا أستطيع إنجاز ذلك ، ولن أتوقف أو أتراجع عن السعي وبذل الجهد من أجل ذلك " .

اذاً لابد من تفاعل هذه الثلاثية وتكامل مقوماتها لتحقيق الأهداف الكبرى : أهداف طموحة واقعية ، تفكير وسائلي خلاق ، تفكير تدبيري يقوم على دافعية عالية . يتطلب الأمل عمل هذه الثلاثية بحالتها الفضلى . وعلى ذلك يصبح الأمل تبعاً لنظرية (Snyder) هو حالة دافعية فعالة تقوم على ثقة بالنجاح مشتقة بشكل متبادل التأثير ، من تخطيط سبل ناجعة للوصول إلى الهدف ، وفاعلية عالية والمثابرة والتصميم والقدرة في التحرك على مسار البديل الناجع (Snyder& hamilton , 2008: p.806)

7- **نظرية التوقع الايجابي لـ (Carver & Shreier ,2002)**

أن نظام التوقع يتضمن كلا من المشاعر تجاه الوضعية والانفعال المتخذة بصددها ، فإن الطبع المتفائل ذي التوقعات الايجابية يميل إلى إظهار مشاعر إيجابية (حماس ، وإثارة) إنه ينطلق من الجانب المشرق ، إذ هناك في المجتمع الكثير من الإشرافات التي يمكن الانطلاق منها للنهوض القائم على رؤية ممكنة التحقيق ، وصوغها في خطة وتنظيم وآلية تنفيذ ، والانطلاق من ثم في تنفيذها . وخطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدي الى مزيد من النجاح وفتح مزيد من السبل ، من موقع الرؤية الواقعية التي تفتش عن الايجابيات ، وهكذا يتم التصدي لكثير من المهمات الصعبة ، ومواجهة مشكلات كانت حلول بعضها تبدو مستحيلة في نظر البعض . إنه منطلق التفكير الدائم بإمكانات التوصل الى حلول عملية وممكنة لأعقد المشكلات ، من خلال بحث أفكار جديدة ومبادرات جريئة تفتش عن المنافذ في المعوقات ، وتتحرك دوماً إلى الأحسن مزودة بالتفاؤل والعزم ، ويقوم

ذلك كله على طبع متفائل ، وفكر نهضوي ، يجافي الحزن ، ويدعو إلى الفرح والإسعاد ، وفتح كوة للنور والأمل (حجازي ،2012: 116).

ويتباين أسلوب التعامل لدى كل من المتفائل والمتشائم إذ يجابه المتفائل ويثابر ، بينما يتجنب المتشائم ويتراجع ، يحاول المتفائل السيطرة على الوضعية وإيجاد الحلول لها ، أو هو يعيد تأطير الوضعية ومعطياتها بحيث يجد حلولاً بديلة . وهو إن لم يفلح يعترف بواقعية المشكلة، فلا يلجأ إلى التنكر أو التجنب .إنه يتعامل من خلال آليات التركيز على المشكلة (prolem– Centered Coping)، ويميل إلى التقبل الواقعي للمشكلات التي تخرج عن السيطرة ، أما المتشائم فإنه يلجأ الى آليات تجنب معرفي (cognitive Avoidance) (تنكر) أو سلوكي (اتكال ، أكل ، نوم ... الخ) (البرزنجي،2010: 48).

يتقبل المتفائل الواقع الموضوعي من منظور تفكير إيجابي ، وليس استسلامياً قدرياً ، لانه يستوعب هذا الواقع فإن تأثير المحنة أو الخيبات عليه سيكون أقل سلبية ، هذا إذا لم يحول المحنة إلى فرصة بحيث يعيد ترتيب أولويات حياته ، ويعطي المحنة معنى يتيح التعامل الإيجابي معها . إنه يبحث عن أفضل الممكن المتبقي من الحلول والسلوكيات الاستجابية ، ولا يحاول دفن رأسه في الرمل متجاهلاً الأخطار . بينما المتشائم أكثر انخراطاً في وضعيات انهزام ذاتي ، مع كل مترتباتها على الصحة وإدارة الحياة والمستقبل (Carver& Shreier,2002:p.233).

التفاؤل يمهد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات بينما التشاؤم يعطلها . المتفائلون يتجاوزون إمكاناتهم ويوظفونها إلى حدودها القصوى ، بينما المتشائمون يعطلون طاقاتهم . ففي غياب القناعة الراسخة بفرص النجاح الذاتي لا يتوصل الفرد حتى ولو كان الأكثر قدرة وموهبة الى النجاح . تبلغ أهمية المتفائلين أقصاها في المهن والوضعيات والظروف ذات الضغوط العالية ، والحاجة إلى الإبداع في تدبير الوسائل . ولذلك فإن كل فريق عمل وكل منظمة بحاجة إلى قياديين متفائلين يتولون زمامها . وحين تتساوى المؤهلات والدوافع فإن المؤسسة المتفائلة هي التي تربح ، وبالتالي ففي غياب القناعة الراسخة بفرص النجاح الذاتي لا يتوصل الفرد إلى النجاح ، لذا يحتفظ معظم الأسوياء الذين يتمتعون بالصحة النفسية بصورة إيجابية عن ذاتهم ، وبنظرة تفاؤلية نحو المستقبل ونحو مساعيهم لبلوغ أهدافهم وهم من أجل ذلك ينمون في ذواتهم آليات الأوهام الإيجابية (positive Illusions) بأنهم أقوياء وقادرون وبأنهم بخير والدنيا بخير ، وأنها يمكن أن تكون معهم وليس عليهم . وبذلك تشتغل لديهم آلية التعزيز الذاتي والتحفيز الذاتي ، مما يمدهم بالقدرة والقوة على مواجهة الواقع

والتعامل الناجح معه .(Carr, 2004:p.87) ، وتتضمن آلية الأوهام الإيجابية عدة آليات فرعية منها آلية (التنكر) لأوجه الضعف والعجز ، (المرض ، الشيخوخة ، التقاعد ، الفراق ، عثرات الحياة) ، أما المتشائمون فهم يشغلون الآلية بشكل معكوس فيبالغون في التنكر لإيجابيات الحياة وفرصها، ويبالغون في التنكر لقدراتهم وإمكاناتهم ، بينما هم يركزون على السلبيات وأوجه القصور. إلا أن التفاؤل الفعال يتصف بحسن تقدير الواقع بما فيه من إيجابيات وسلبيات ، وهو لا يعني مطلقاً العيش في الأوهام الوردية ومع التنكر تشتغل آلية الإدراك الانتقائي (selective perception) والتصفية الإدراكية ، فالمتفائل ينتبه أساساً للإيجابيات والفرص وأوجه الاقتدار الذاتي ، أما المتشائم فهو على العكس من ذلك تماماً يركز على العثرات والسلبيات وأوجه العطالة (حجازي،2012:117- 118)

ويضاف إلى ذلك آلية العزل (Isolation) حيث يعترف المتفائل ببعض أوجه القصور إلا أنه يحصرها في نطاقات ضيقة (pokets of Incomepetence) هامشية ، كي يتمكن من الحفاظ على الأساسي والمرجعي في الحكم على الذات وتقديرها ، والإمكانات وتوظيفها مثل (لدي عيوبي التي لا يجوز أن تحجب قدراتي) ، أما المتشائم فهو يسير في الاتجاه المعاكس حيث يعزل طاقاته في جيوب قدرة محددة ، وينطلق في تعميم أوجه العجز والمعوقات وأنسداد الآفاق ، يميل الأشخاص ذو السمات الإيجابية المتفائلة إلى تعميمها على الآخرين والعالم وهم لذلك يكتسبون الكثير من العلاقات الإيجابية ، فترتاح الناس إليهم وتتقرب منهم . كما أن شعورهم بالسيطرة على وضعهم وخصوصاً تجاه الصعاب والقضايا الكبرى ، يجعلهم يستمرون في العمل لمدة أطول ، ويبذلون جهوداً أكبر انطلاقا من ثقتهم بإمكانية الحصول على نتائج طيبة ، ومع المثابرة والاستمرار بمجابهة مهارات تشكيل تحديات عالية بدرجة أكبر من الفاعلية ، يعظمون فرص نجاحهم (حجازي ، 2012: 119).

فالشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد لديه الإحباط (Frustration) ، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانزم نفسي يساعد على مقاومة الكئابة والفشل واليأس . أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها التوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي تمر به وتوصله بالتالي الى حياة رتيبة ، تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة .(Goleman,1995:p.88) في (بركات ، 1998).

إن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها ، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم إيجابي لذاته ، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تستحق من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة

أو نقصان ، كما تساعده على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته ، واعتبارها خبرات يمكن الإفادة منها في مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل واخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة (Feed Back) معززة لتعلمه (بركات ، 1998: 1- 2).

كما يفترض (Carver & Scheier) وجود ارتباط بين التفاؤل والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط في الأساليب التي ترتكز على المشكلة فعندما يجابه المتفائلون مشكلات أو صعاب معينة فإنهم يبذلون فيه جهداً أكبر من الجهود التي يبذلها المتشائمون لتجاوزها ، كما انهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة عن تلك التي يستخدمها المتشائمون ،أذن رؤيا (Carver & Scheier) تشير إلى توقعات العواقب تعد محدد أساسي للسلوك فأفعال الناس تتأثر باعتقاداتهم بالعواقب أو النتائج المحتملة مما يؤدي الى أحد نوعين من السلوك أما مواصلة الكفاح والنضال أو الاستسلام والابتعاد (البرزنجي ، 2010: 47) .

8- نظرية نانسي كانتور (بدائلية بنَاءة Constructive Alternativism.2003,)

ترى " نانسي كانتور ، 2003" (البدائلية البنّاءة) تعني تلك القدرة الذهنية أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث والآخرين وواقعه الذاتي ، في إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف ينفتح على التحرك والتصرف . أي إن النظرية تدعو إلى ضرورة إحلال النظرة الداعية إلى المبادرة والتجديد والبحث عن الإمكانات وابتداع البدائل ، مكان النظرة التبسيطية / التعميمية / القطعية / الثابتة والمغلقة في التعامل مع الواقع (نظرة الحل الواحد والسبيل الوحيد) إننا بصدد الدعوة إلى مرونة تقدير الواقع (حجازي ،2005: 334-335).

قد يكون هذا التقدير متفائلاً أو متشائماً في التعامل الناجع مع وضعية معينة . إذ ليس التفاؤل هو الواقعي دوماً ، حيث يكون التشاؤم هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية خطرة فيما لو أنجرفنا فيها ، لذا يكمن سر التفكير الإيجابي في معرفة متى يتعين أن نكون متفائلين أو متشائمين بحيث نتعامل بالفاعلية المطلوبة مع حالة معينة ، المهم هو أن التفكير الإيجابي يتيح لنا البقاء في وضعية المبادرة والقدرة على الفعل ، وابتداع مقاربات مغايرة ، أو حتى استبدال الأهداف ذاتها إذا اتضح تعذر تحقيقها (حجازي ،2012: 98).

تفتح " البدائلية البناءة " السبيل أمام تشغيل ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة في الانتقاء (selection) ، التعظيم (optimization) ، والتعويض (compensation) ، تنطبق هذه الثلاثية على كل الأفراد والجماعات والمجتمعات على حد سواء ، حيث تمثل ثلاث استراتيجيات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة (حجازي ،2005: 335) .

إنها معادلة نسبية تختلف عناصرها باختلاف أوضاع الأشخاص والسياقات والثقافات . وهي معادلة تلخص حالة للذهن الفضلى التي تتجلى في التفكير الإيجابي . تشكل ثلاثية الانتقاء – التعظيم – التعويض ، عمليات ذهنية مركزية لاكتساب الجدارة في التعامل مع الحياة ، واللياقة التكيفية لعالم دائم التغيير . ويتمثل التفكير الإيجابي في معرفة كيفية تنسيق مقومات هذه الثلاثية فيما بينها ، مما يولد آلية تفكير عامة عالية الفاعلية في التقدم نحو تحقيق الغايات (فردياً ، جماعياً ، مجتمعياً) .

يشكل **انتقاء الأهداف (selection)** ووسائل تحقيقها واحداً من أهم مهارات التفكير الإيجابي ، فردياً أو جماعياً . يحدد انتقاء الأهداف ، الذي يجب أن يتصف بالواقعية ويشكل في الآن عينه درجة كافية من التحدي بحيث يعبئ الطاقات والمواد في حلتها الفضلى ، كل من التوجه في السير نحو تحقيق الغايات و أولويات الإجراءات ، أدوات التنفيذ وموارده، معيار الإنجاز كمياً وزمنياً (المقدار المطلوب تحقيقه خلال زمن معين)، متابعة الإنجاز وتصويب المسار إذا ظهر انحراف عن تحقيق الهدف،تقويم فاعلية الإنجاز، ويتوجها جميعاً إعطاء قصد ومعنى لعملية تحقيق الأهداف الفرعية من خلال ربطها بغايات كبرى، أما **التعظيم(optimization)** : فيتمثل في عملية امتلاك المواد والوسائل وتدقيقها ، وتنسيقها بما يرفع فاعليتها إلى حالتها الفضلى خلال التطبيق لتحقيق الأهداف ، إنه النشاط إلى مستواه الأعلى ، ويشحذ المهارات ويعبئها بحيث تعطي أفضل مردود، أما **التعويض (Compensation)** فيعني ببساطة الشغل على البدائل ، واللجوء إلى وسائل جديدة ، أو أساليب مغايرة أكثر نجاعة حين تقتصر الوسائل المعتمدة في تحقيق الأهداف أو تفشل ، فإما أن تستبدل الوسائل أو يتم تفعيل مواد ذاتية أو بيئية لم توظف بعد، وهو ما يوصلنا إلى منهجية وضع البدائل وتحليلها والمفاضلة بينها ، باعتبارها تمثل أسلوباً فاعلاً في حل المشكلات ، يتجلى فيه التفكير الإيجابي بمنهجيته العملية (حجازي ، 2012: 100).

9- نظرية كركجارد (2005) (Erin Kirkegaard)

قسّم كيركجارد (Kirkegaard) التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابكة هي : المعرفة الداخلية(*Internal Cognition) ، والإيمان (Faith) ، والعلاقات الشخصية المؤثرة (Influential personal relationships).

أ- المكون الاول : المعرفة الداخلية (Internal Cognition)

إن عملية الفكر المعرفية الداخلية للتفكير الإيجابي مستندة إلى الغرض ، غرض الفرد، أو أعظم سبب للحياة ، هو الذي يقود معرفة الفرد الداخلية عبر هذه العملية .أن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي ، هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية (أجندته الفكرية) ، وأن معرفته الداخلية تبقيه مركزاً على الهدف ، ومع الهدف يجئ الغرض . كما أن الغرض في الحياة مستند إلى مفهوم (Will to meaning) لـ (فكتور فرانكل) (Viktor Frankl) الذي يشير إلى الحاجة لإيجاد غرض ومعنى مناسب في حياته. وبهذا ينشغل المفكرون الإيجابيون بغرضهم ، وينشغلون بالأشياء في بيئتهم الخارجية والداخلية التي تغذي غرضهم ، على العكس من السلبيين الذين يغذون هزيمة غرضهم ، لذا فلغرض يمكن أن يتحول إلى عمل ،أي (التفكير الإيجابي يقاد داخلياً بغرضه) (Kirkegaard,2005:p.8).

ب- المكون الثاني : الإيمان (Faith):

المفكرون الإيجابيون لهم إيمان بأن كل شيء في الحياة يحدث له سبب ، ويعرفون بأن لديهم غرض ومعنى على الأرض ، وهم وضعوا على الأرض لهدف ما ، وأن هناك فرصة في كل حالة لأن هناك غرض لكل حالة ، والتي ستساعدهم لأن يصبحوا أقرب إلى غرضهم

---

* تُرجمت كلمة Cognition في اللغة العربية إلى (المعرفة) وهي ترجمة غير موفقة ومضللة . والصحيح هي (ذهن) مقابل Cognition، ومشتقاتها " ذهني" "Cognitive" ، " ذاهن" cognizer or cognizing وذلك للأسباب التالية :

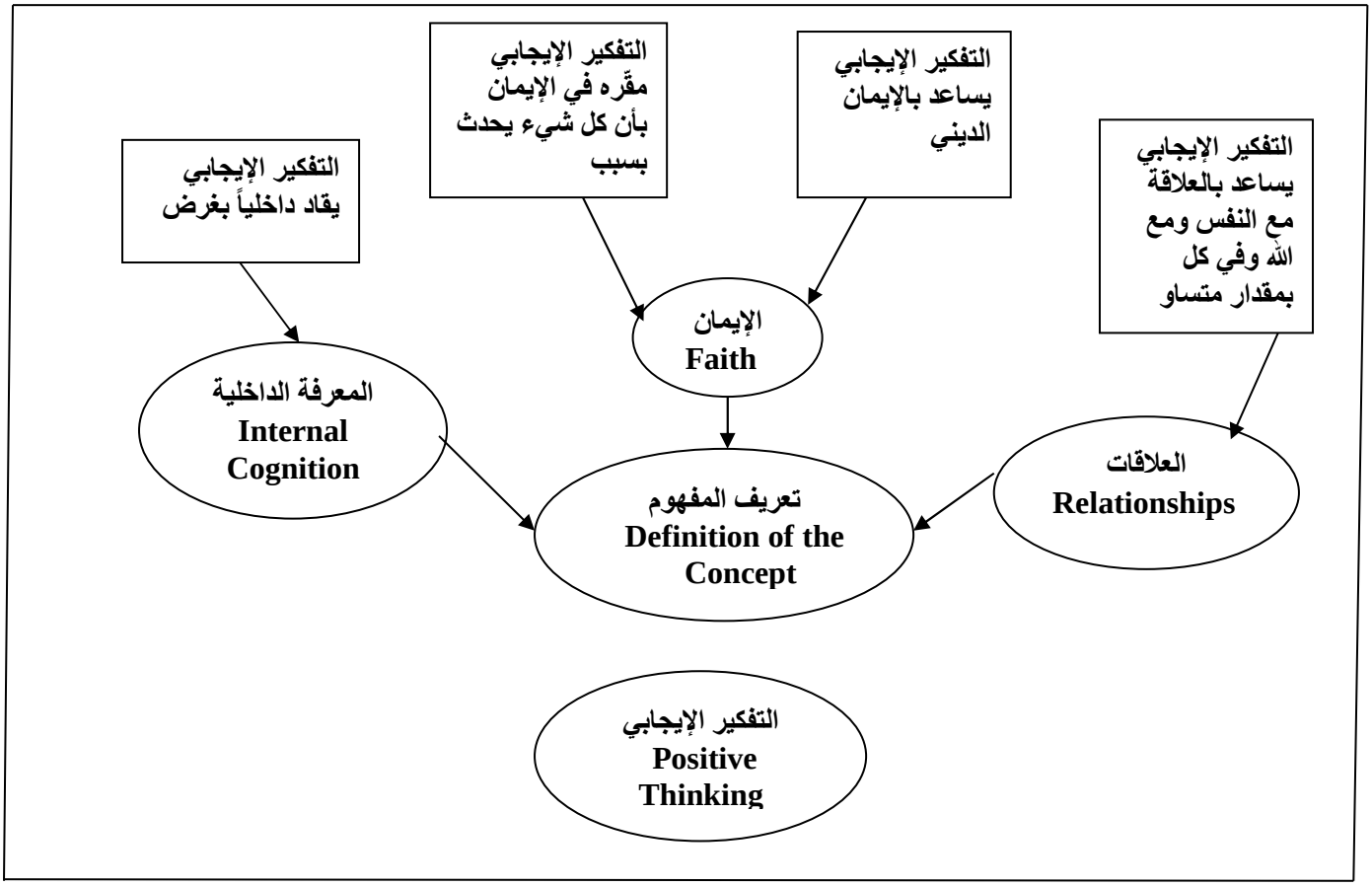
أ- يستخدم علماء النفس كلمة Cognition قاصدين بها كل العمليات التي تحدث داخل رأس الفرد ، والتي تمكنه من تكوين معارفه واعتقاداته وإدراكاته وأحكامه ، وكذلك نتائج هذه العمليات . وكلمة معرفة تقابلها الكلمة الإنكليزية knowledge ، وهي أولاً . نتيجة لنشاط العمليات التي تشير إليها كلمة Cognition ، وثانياً. لا تقتصر كلمة معرفة ، ومقابلتها بالإنكليزية ، على معرفة الفرد وإنما تتعدى ذلك إلى المعرفة البشرية عموماً سواء كانت في رأس الفرد أو في الكتاب أو في الثقافة.

ب- لا مجال للخلط في النصوص النفسية الإنكليزية بين كلمتي (Cognition Knowledge) حتى عندما يكون الموضوع ما يحدث ويوجد داخل رأس الفرد (القره غولي ، العكيلي ، 2012: 232).

الأكبر في الحياة . الإيمان ، هو إيمان ديني ، ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي . إذن فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله ،وهم أعـــطوا الغرض الذي سيساعدهم ،يُنجزون ذلك الغرض في الحياة ، بدون أن يرى دليلا جسدياً في الحقيقة وهذه هي الروحانية هي التجربة الشخصية الخاشعية لشيء مقدس أو أعظم من النفس، أن السمة الرئيسية للمعرفة الداخلية في التفكير الإيجابي بأن سيكون لدى الفرد الغرض الذي هو أكبر من نفسه والذي يرتبط بالروحانية . وتشجع وجهات النظر الدينية والدنيوية في أغلب الأحيان انعكاس أكثر تفاؤلاً من أحداث الحياة عبر أكمالها الأجوبة للعديد من الأسئلة الأعمق في الحياة . ويشتق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم ، وتزودهم الروحانية بالإيمان والشجاعة والأمل وذلك يسهل أتخاذ القرارات والأعمال الحكيمة .(Kirkegaard ,2005:p.9)

ج- **المكون الثالث** : **العلاقات** (Relationships):

العلاقات الشخصية المؤثرة يمكن أن تكون منقسمة إلى أكثر من ثلاث مجموعات، التي تتضمن علاقة الفرد مع نفسه ومع الله وعائلته. وهذه العلاقات تعزز شعور الفرد بأن لديه أناس آخرون ، أو كائنات ، تساعده خلال الحياة ، ولديه دائماً توجيه ودعم منهم ، وأن العلاقات الإيجابية مع الناس والكائنات ذوو المعنى تساعده لأعطاء معنى وغرض للحياة. وترتبط المعرفة والغرض الداخلي بتثمين الذات (self esteem) ، وأن يكون الفرد بسلام مع نفسه . أما العلاقة الحيوية بالله ، فأن العديد من الناس يعتقدون بأنهم يعملون كل شيء لوحدهم ، والناس بدون العلاقة مع الله يبحثون عن الأجوبة فقط للأسئلة (عن الحياة) ضمن أنفسهم ، لكن في أغلب الأحيان لا يستطيعون إيجاد الأجوبة . وأن الناس الذين يعتمدون فقط على أنفسهم يوقنون بالافتقار للاتجاه والغرض ، وهم يفتقدون إلى التوجيه ، وبدون الإيمان ليس هناك غرض . والسمة الثالثة هي العلاقات المهمة مع العائلة ، والعائلة يمكن أن تتضمن روابط الدم ، ولكن الترجمة المباشرة لكلمة "Ohana" في اللغة الهاوايية تعني العائلة أو العشيرة ، والتي في الازمنه الحديثة تضمنت أيضاً قاعدة الفرد القريبة من الأصدقاء ، وهؤلاء جميعاً يساعدون الفرد على العثور على الغرض والسعادة في الحياة . فالتفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء أكانوا أقرباء أو أصدقاء .(Kirkegaard,2005:p.13-14) ، كما موضح بالشكل



شكل (5)
التعرف على المفكر الإيجابي في نموذج التفكير الإيجابي
(Positive Thinking Definition in the PTM)

(Kirkegaard,2005:p.17).

- **استنتاجات نهائية للنظريات**:

من خلال عرض مجموعة الأطر النظرية التي اقترحت عدة افتراضات تناولت مفهوم التفكير الايجابي يمكن للباحث أن يضع مجموعة من الاستنتاجات تتلخص بما يأتي :

1- يرى بعض المنظرين أن التفكير الإيجابي فطري مثل وجهة نظر العالم (وليم جمس) ومنظور علم النفس الفردي (أدلر) في حين يرى منظرو علم النفس الاجتماعي للتفكير الإيجابي انه أستعداد فطري يتأثر بعوامل البيئة الخارجية التي تؤثر على تمثل الأحداث وإعادة تنظيم الأفكار ، ويرى كل من (ماسلو وروجر) من المدرسة الإنسانية أن للإنسان جانب إيجابي وجانب سلبي وعلينا التركيز على الجانب المضئ بدل من المظلم ، ويرى (يونج) من مدرسة التحليل النفسي و (فكتور فرانكل) من المدرسة الوجودية للتفكير الإيجابي من الجانب الفلسفي . أما المدرسة البنائية فتنظر للتفكير الإيجابي أنه استقى من تفكير الفرصة الذي يرى أن حل المشكلات يتم من خلال التركيز على جانب النجاح بدل من جانب الفشل ، أما منظروا علم النفس الإيجابي يرون أن التفكير الإيجابي يتم عن طريق التعلم .

2- ترى نظرية (Ellis) أن الأفراد يشتركون في غايتين أساسيتين هما الحفاظ على الحياة والإحساس بالسعادة النسبية للتحرر من الألم وتتمثل الإيجابية في التفكير بطرق تسهم في تحقيق هاتين الغايتين .

4- يؤكد (Beck) على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك ، فحينما يحدد الفرد الاستجابات الانفعالية والسلوكية لحدث ما عن طريق إدراكه وتفسيره ، والمعنى الذي يعطيه للحدث،فإذا كانت معتقداته الفكرية عن نفسه وعن العالم المحيط به خاطئة ، فأن استجاباته الوجدانية والسلوكية ستكون مضطربة ، ومن ثمَّ فيجب أن يعتمد على سياسة التغيير لهذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه.

5- ويرى (Seligman et,al.1998) أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة ، وكذلك يُعد حصناً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية ، ويحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدراتها وإمكانياتها وتقديرها ، ويرى سيلجمان إن الإنسان عندما يمر بموقف مزعج فهو يميل الى تبني تصور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج فإذا كان تفكيره إيجابياً كانت الأسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة ومن ثمَّ تزداد احتمالية مواجهته للموقف بطريقة

فعالة، ويرى سيلجمان أن التفاؤل المتعلم يحل محل العجز المتعلم حيث يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته ، مما يضمن السير على طريق بناء الاقتدار الإنساني.

6- تشير نظرية (البناء والتوسع في الانفعالات الإيجابية) إنها تقوم بتوسعة نطاق التفكير، حيث تعمل الانفعالات الإيجابية على توسعة مجال الرؤية والخيار والقرار وبدائل السلوك ، وكلما توسع نطاق التفكير – الفعل أدى إلى بناء موارد شخصية أكثر دواماً (موارد ومهارات حياتية مختلفة) أو موارد وعلاقات اجتماعية أو فكرية (توسيع المدارك والمعلومات) لتحسين الوعي والاستبصار النفسي وإدارة الذات ، وترى (Fredrickson) أن الأفراد ذوي الأفكار الإيجابية هم خبراء في توظيف الانفعالات الإيجابية لأبطال السلبية .

7- ترى نظرية (باديسكي وجرنبرغر ،2001) عند تعرض الفرد إلى موقف ما يتم الموازنة بين الإيجابيات والسلبيات في هذا الموقف ، وصولاً إلى تقدير الواقع الفعلي ، والعمل على تغليب الإيجابيات مما يؤدي إلى تعديل الفكرة الخاطئة ومن ثمَّ إلى تغيير الحالة الانفعالية المعطلة ، وأصبحت هذه الطريقة مهمة في حل الصراعات العلاقية في الزواج والعمل والحياة العامة ، وهي تطبق في محاربة التشاؤم وتعليم التفاؤل وفي مواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن شدائد الحياة.

8- تؤكد(نظرية الأمل) أن الأمل يزدهر في ظل الاحتمالات المتوسطة في تحقيق الهدف ، ويؤكد (سنايدر وزميلاه راند وسايغمون) على التمييز بين الأمل الذي يتخذ طابع الرجاء السلبي في تحقيق الأهداف من خلال قوى خارجية وبين الأمل الإيجابي المبادر الذي تراه هذه النظرية ، وأشار (Snyder) إلى الاهتمام بدور الأمل باعتباره مصدراً للقوة البشرية التي تؤدي إلى إيجابية التفكير وبالتالي توجه السلوك والأداء النفسي إلى أن يرتبط في مهارات حل مشكلات الصحة النفسية والاستجابات لمواجهة الضغوط المستمرة ، وتنظر هذه النظرية الى تقييم عناصر الكفاءة الذاتية والاعتبار بأنه يمكن التغلب على عوائق الأهداف .

9- ترى نظرية (التوقع الإيجابي) أن المتفائل يتقبل الواقع الموضوعي من منظور التفكير الإيجابي فالشخص المتفائل يمتلك توقعات إيجابية عامة نحو الأحداث التي تمر به وتولد لديه الإحباط فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانزم نفسي يساعد على مقاومة الفشل واليأس .

10- نظرية نانسي كانتور (البدائلية البناءة) تختلف هذه النظرية عن النظريات السابقة في أنها ترى التفاؤل ليس هو الواقعي دوماً ، حيث يكون التشاؤم هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية خطرة فيما لو تعرضنا لها ، وترى النظرية أن سر التفكير الإيجابي يكمن في معرفة متى يتعين أن نكون متفائلين أو متشائمين من خلال امتلاك الفرد القدرة الذهنية التي

تتيح له تنظيم الأحداث والواقع في إضاءة جديدة أي امتلاك الفرد صاحب التفكير الإيجابي الإمكانات لابتداع البدائل الجديدة لحل المشكلات وليس التوقف على نظرة الحل الواحد ، وهذه هي البدائلية البنّاءة.

11- ترى نظرية (كركجارد ، 2005) أن التفكير الايجابي له ثلاث مكونات متشابكة أولهما المعرفة الداخلية أي ما يقود معرفة الفرد الداخلية إلى فعل خارجي ، وهو ما الغرض في الحياة ، فأما المفكرون الإيجابيون ينشغلون بغرضهم ، وبالأشياء في بيئتهم الخارجية والداخلية التي تغذي غرضهم ، أما السلبيون فأنهم يغذون الهزيمة لغرضهم ، والغرض يمكن أن يتحول إلى عمل .أما المكون الثاني فهو الأيمان بأن كل شيء في الحياة يحدث له سبب ، وهذا الأيمان هو إيمان ديني . والمكون الثالث هو العلاقات التي تتضمن علاقة الفرد مع نفسه ومع الله وعائلته ، وان هذه العلاقات الإيجابية تساعد الفرد لإعطاء معنى وغرض للحياة.

وبعد استعراض النظريات تبنى الباحث نظرية سيلجمان وآخرون 1998 وذلك لأسباب الآتية:

1-أنها نظرية شاملة والمتأمل بها يجد أنها تناولت أغلب الآراء والأفكار التي وردت في النظريات الأخرى.

2-طرحت هذه النظرية الأبعاد والمجالات الخاصة بالتفكير الإيجابي بشكل واضح ومباشر.

3-يعُد المنظر سيلجمان من الرواد الأساسين في علم النفس الإيجابي.

4-يرى الباحث ان هذه النظرية هي اقرب نظرية تتفق مع مجتمع البحث الحالي واهدافه.

المحور الثاني : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

- **الجذور التاريخية للضغوط النفسية**

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها ، إذ ان التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفاعلية وإيجابية ونظراً لشيوع مصطلح الضغط إذ يستعمل على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه ، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط (حسين وحسين ،2006: 16).

يشير المعجم الوجيز الى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو (ضغطه ضغطاً) عصره وزحمه ، والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق ، والضغط في " الطب" هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية ، وفي الهندسة هو القوة الدافعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها ، وفي الطبيعة الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات . فالضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية الى الإجهاد أو القوة ولقد استعار علم النفس بوصفه علماً حديث النشأة مصطلح الضغوط من الفيزياء وهو يشير الى المشقة أو الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية (حسين وحسين ، 2006: 17).

ويرى(Smith) المعنى الاشتقاقي للمصطلح يعرض أصوله اللغوية في منبته اللاتيني ، فكلمة الضغط (Stress) اشتق من الاسم اللاتيني (Stricturs) بمعنى الشدة (Tight) أو الضيق (Narrow) وهذا الاسم مشتق من الفعل اللاتيني (Stringere) والذي يعني يشّد (أبو الحصين ، 2010: 18) ، ومعنى هذا أن الضغط يشيد إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما ، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية (Estresse) وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدو إنها تدل ضمناً على الحبس والقيد والظلم والحد من الحرية (عبد العزيز ،2010: 88).

ويشير مفهوم الشدائد إلى التحدّي المفروض على قدرة الشخص للتكيّف مع المتطلبات غير العادية الخارجية منها أو الذاتية ، والتعامل معها على المستويين المعرفي والسلوكي بالفاعلية المطلوبة ، وهو على علاقة مباشرة بالحياة الانفعالية (حجازي ،2012: 230).

وفي القرن الرابع عشر استعمل هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة و استعملت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية ، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط أستمر متأثراً بعمل المهندس (روبرت هوك Hooke) أواخر القرن السابع عشر ، فلقد كان (هوك) مهتماً بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة وتقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح والزلازل دون أن تنهار وتتداعى ، ومن ثم كتب (هوك) عن فكرة الحمولة أو العبء كقوة خارجية وطبقاً لوجهه نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء أو الحمل Lood على البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على هذا البناء ، ويمكن للبناء أن ينهار ويتداعى ، ولذالك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة ، ويكون ذلك مماثلاً لاستجابة الضغط التي تصدر عن الكائن العضوي والتي تتبدى في المواجهة أو الهروب من الموقف الضاغط وبالرغم من صياغة (هوك) عن الضغط والتي اشتقت لأغراض هندسية فإنه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفسيولوجي والنفسي ، ومنذ ذلك الوقت تجسد مصطلح الضغط في العلوم الفسيولوجية والطبيعية والاجتماعية (حسين وحسين ،2006: 17).

وفي أواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغوط الى القوة (Force) أو الضغط أو التوتر أو الإجهاد (Strain) ، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة ، وحديثاً استعملت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي الى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد ، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث، وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطاً أولا، لذا أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستعمل كلمة الضغط أحياناً ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق ، وفي هذه الحالة يكون الضغط توليفة لكل من المثير والاستجابة ، ولكن حدث غموض بخصوص ما إذا كان الضغط يشير إلى الشيء الذي يسبب الاستجابة أو كان يشير إلى الاستجابة نفسها ، فهناك بعض العلماء يستعمل كلمة الضغط إشارة إلى الأحداث والظروف بوصفها مثيرات وبعضهم الآخر يستعمل كلمة الضغط ليشير إلى الاستجابة نحو الأحداث والظروف التي يواجهها الفرد في حياته (الضواغط)، وبعضهم الثالث يرى أن الضغط هو نتاج تفاعل الفرد مع بيئته وأن الضغط يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة قدرة الفرد على التعامل معها (تايلور ، 2008: 343-344).

ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد ، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة (حسين وحسين ، 2006: 18) .

- **مصادر الضغوط النفسية**

يتعرض معظم الناس للضغوط النفسية ولكنهم لا يتعرضون جميعهم لمخاطر تلك الضغوط بنفس الدرجة ، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد لأخر ، كما أن التهديد ومستواه يختلفان من فرد لأخر ويعتمد ذلك على قدرات وخبرات الفرد الماضية وتقويمه لذاته وإدراكه للضغط الواقع عليه . كذلك يتوقف على سن الفرد وجنسه ومستواه الاجتماعي والاقتصادي وصفاته وسماته وطموحاته (عبد العزيز، 2010: 175).

لذا حظيت مسألة مصادر الضغوط أو ما يطلق عليه بعض الأفراد مجازاً أسباب الضغوط بكم كبير من الاهتمام والدراسة ، وقد قسمت مصادر الضغوط النفسية إلى عدة تصنيفات وفقاً لأسس متباينة ومن هذه الأسس :

أ-من حيث مترتباتها إلى : ضغوط بنّاءة (إيجابية) ، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية) ومن أمثلة النوع الأول (الزواج والترقي في العمل) ومن أمثلة النوع الثاني (المرض والإصابة في العمل ووفاة شخص عزيز).

ب-من حيث الاستمرارية : وتصنف إلى : مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية والإجازات ومخالفة القانون).

ج-من حيث المنشأ: وتصنف إلى ضغوط داخلية (أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية والطموحات والأهداف وغيرها) ، في مقابل خارجية (تأتي من البيئة الخارجية ، وهي كثيرة كالضوضاء والحروب والملوثات وغيرها).

د- من حيث المكان الذي تحدث فيه (أي في العمل أو المنزل أو المدرسة أو في الشارع أو غيرها).

هـ- من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة ويمكن أن تصنف الى خفيفة ومعتدلة وشديدة (سيد يوسف ، 2007: 15).

ولذا يمكن تعريف مصادر الضغوط النفسية على إنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب عند شخص معين ، ومما تجدر الإشارة إليه أن

الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط ، فالبعض منها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها فلسفي اجتماعي وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لهذه الضغوط بنفس الأسلوب ، وتشمل الاستجابة للضغوط استجابات المواجهة أو الهروب ، وعندما تحدث هذه الاستجابة فإن الجسم يخزن طاقاته لكي يستعملها ، وحينما يعجز عن تصريف هذا المخزون يصبح رد الفعل سلبياً ويؤكد الباحثين على أنه لا يمكن القول أن شخصاً ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن لهذه الضغوط استجابات من جانب الفرد (عبد العزيز ، 2010: 175).

لذا فإن مصادر الضغوط النفسية على الإنسان في هذا العصر عديدة ومتزايدة ومنها تغيرات الحياة وحوادثها ، وصعوبة الحياة ومشكلاتها محددة لا يجد لها حلاً ، ومن الواضح أن مصادر الضغوط النفسية على الإنسان المعاصر قد لا تنتهي .

وقد قام لازاروس وكوهين (Lazarus & Cohen) بتصنيف العوامل الضاغطة إلى ثلاثة أقسام:-

1- الظواهر الفجائية التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية .
2- الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية.
3- المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل احباطات العمل.

ويذكر (عبد المنعم الحفني ، 1999) في موسوعة الطب النفسي أن مشاكل التوافق تنشأ نتيجة الصراعات والأحباطات والضغوط التي تعرقل باستمرار مساعينا نحو تحقيق أهدافنا أو إشباع رغباتنا وتزداد هذه الضغوط من نبض الحياة اليومية وتؤثر كثيراً على راحة البال والجسم معاً (السهلي ، 2010: 19- 20) ، وتجدر الإشارة إلى أن هدف إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها لا يمكن أن يكون القضاء عليها نهائياً ، فالحياة تصبح بلا معنى بدون ضغوط إيجابية أو ضغوط سلبية نستجيب لها ونحاول التغلب عليها أو التعايش معها ، وبالتالي فإن الإحساس بالضغوط إحساس في جوهره نسبي ، ولا نستطيع ملاحظة هذا الإحساس إلا إذا واجه الفرد موقفاً يشعر في ثناياه بضغوط معينة ، وبالتالي يستجيب نحوها، حينئذ يمكن أن ندرك إن كان هذا الإنسان يشعر بضغوط أم لا ، فتقدير الفرد لما يمر به من مواقف بالإضافة إلى مفهومه عن ذاته يشكلان العاملين الأساسيين في الإحساس بالضغوط النفسية ، وعلى ذلك فإن الذي يكمن وراء إدارة الضغوط هو محاولة تقليل التأثيرات السلبية لتلك الضغوط على الإنسان بقدر الإمكان ، أو إمكان أن يتعامل معها بصورة إيجابية (الأشول ، 1993: 15- 16).

وقد أشار (أبو دلو، 2009) أن من أهم مصادر الضغوط تتمثل في المشكلات الذاتية الداخلية للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشأ) وبعض الضغوط الخارجية ومن أهمها :

1- المشكلات النفسية (الانفعالية) : كالثورة والغضب والاكتئاب الذي يعصف بالإنسان وكذلك الفتور والإثارة وسرعة التهور إزاء المواقف الحياة المتعددة .

2- المشكلات الاقتصادية : وهو أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي – اجتماعي منخفض ، يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان أو متقاربة البيوت ، وان هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالإمراض النفسجسمية.

3- المشكلات العائلية (الأسرية) : أن حدوث الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب احد الوالدين عن الأسرة والطلاق ، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاحباطات النفسية لدى الأفراد.

4- الضغوط الاجتماعية : والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.

5- المشكلات الصحية : المرتبطة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضربات القلب والغثيان والرعشة ...الخ.

6- المشكلات الشخصية : كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد .

7- المشكلات في المدرسة : المتعلقة بالظروف داخل المدرسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والإدارة (أبو دلو ، 2009: 80) .

- **النماذج المفسرة للضغوط النفسية**:

من النماذج المفسرة للضغوط النفسية :

1- **أنموذج كوكز- ما كاي (Cox- Mackay)**

يرى كل من (Cox– Macay) أنه يمكن وصف الضغوط على إنها جزء من النظام الدينامي ، والمعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته ويشيران إلى أن الضغوط ظاهرة مدركة فردياً ومتأصلة في العمليات النفسية ، كما يعطون أيضاً اهتمامات خاصة لمكونات التغذية المرتدة للنظام وتتكون النظرية من خمس مراحل كما يلي :

- المرحلة الأولى :

وتمثل مصادر المطالب المرتبطة بالشخص وهي جزء من بيئته ويشار إلى المطلب عادة على أنه عامل في بيئته الشخصية الخارجية ، وهي بذلك تميز بين المطالب الخارجية

والداخلية ، فالشخص له حاجات نفسية وفسيولوجية ، وتحقيق هذه الحاجات يكون مهم في تحديد سلوكه ، وهذه الحاجات تشكل مطالب داخلية إدراك الشخص للمطلب ومقدرته على التغلب عليه وتشكيل المرحلة الثانية (عبد العزيز ، 2010: 216).

- **المرحلة الثانية:**

تنشأ الضغوط عندما يكون هناك عدم توازن بين المطلب المدرك perceived (demand و إدراك الشخص لمقدرته على مواجهة المطلب . ومن الضروري الإشارة إلى أن التوازن أو عدم التوازن المهمين لا يكونان بين المطلب والقدرة الفعلية ، ولكن بين المطلب المدرك والقدرة المدركة ، والشيء المهم بالنسبة للفرد هو تقييمه المعرفي للموقف الضاغط وقدرته على التغلب ، ويجب على الفرد أن يعرف حدوده وعدم التوازن بين المطلب ومقدرته.

- **المرحلة الثالثة :** وهي المتغيرات النفسجسمية والتي تمثل استجابة للضغوط ، وفي الغالب تعتبر الاستجابة للضغوط هذه مهمة ، حيث إنها نقطة النهاية في عملية الضغوط ، ولكن يجب أن ينظر إليها على أنها إحدى الطرق المتاحة للتغلب على الضغوط .

- **المرحلة الرابعة:**

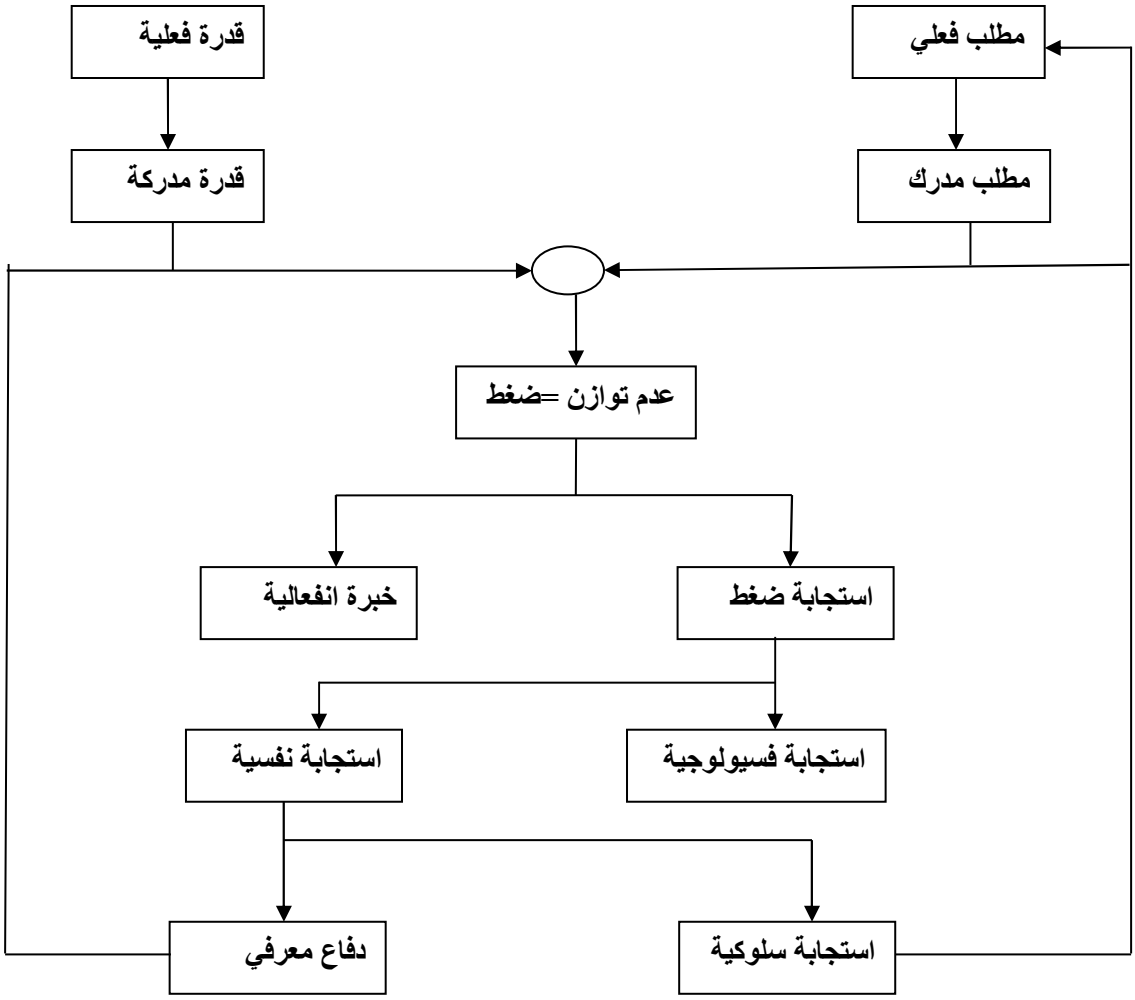
تتمثل هذه المرحلة في عواقب استجابات التغلب على الموقف الضاغط ، حيث ان الضغوط يمكن أن تحدث فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة المطلب.

- **المرحلة الخامسة :**

وتتمثل في التغذية المرتدة والتي تحدث من خلال المرحل السابقة في مواجهة الضغوط ، فهي تمثل محصلة تلك المراحل فمثلاً تحدث التغذية المرتدة عندما تؤثر الاستجابة الفسيولوجية ، مثل إفراز الأدرينالين ، على إدراك الكائن للموقف الضاغط ، أو عندما تعدل الاستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطلب (عبد العزيز ، 2010: 217).

ويؤكد هذا النموذج إن الضغوط هي نتيجة التعامل بين الفرد والبيئة ، وإن الضغط ينشأ عند توافر شرطين أساسيين الأول: التهديد الموجه نحو الدوافع والحاجات المهمة، والثاني عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديدات .

وتؤكد هذه النظرية ان كمية الضغوط تعتمد التوازن بين حاجات ومتطلبات عامل الضغط وبين مهارات التعايش مع الضغط وإذا حدث توازن بين هذين العاملين يكون الضغط واطئاً وفي حالة عدم وجود توازن يكون الضغط عالياً (الحكيم ، 2011: 50). والشكل (6) يوضح مراحل نظرية (كوكز وما كاي)



شكل (6)
نموزج كوكز وما كاي

(عبد العزيز،2010: 218)

2- **نموذج هانز سيلي** (Hans Selye) **متلازمة التكيف العام**
(General Adaptation Syndrome "GAS")

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سلي* (Hanz Selye,1956) وتم إعادة صياغتها مرة أخرى عام 1976، يؤكد (Selye) أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد ، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما ، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط ، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية (الغرير ، أبو أسعد ، 2009: 60).

* هانز سالي (1907- 1982م) طبيب نمساوي كان أستاذاً للجراحة في جامعة منتريال بكندا (مقداد ، المطوع، 2004: 261).

ومتلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrorne) هي سلسلة من الاستجابات الجسمية لمواجهة المرض ، وأطلق عليها عامة، لأن الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي :

1- تضخيم أو اتساع الغدة الادرينالية.

2- انكماش الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) والجهاز اللمفاوي المسؤول عن مقاومة الأمراض.

3- القرح الهضمية (عبد العزيز ، 2010: 213).

وحدد (Selye) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، ويرى إن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي :

1- مرحلة الاستجابة الانذارية أو رد الفعل الانذاري (Alarm Reaction stage)

وتبدأ هذه المرحلة باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط إذ تتناقص المقاومة الفسيولوجية ويتعرض الفرد لبعض التغيرات الجسمية والبيوكيمياوية والتي تتشابه مهما اختلفت أو تنوعت المواقف الضاغطة وتتضمن الاستجابة الإنذارية إثارة الجهاز العصبي وإفراز بعض الهرمونات (كهرمون الأدرينالين في الدم)وتحدث نتيجة ذلك زيادة في ضربات القلب وسرعة التنفس ونقصان نسبة السكر في الدم ، وحتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغط (الدراجي ، 2007: 37).

2- **مرحلة المقاومة (The Stage of Resistance)**

وهنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد ، فيهيئ الفرد نفسه للمواجهة ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجياً ونفسياً يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى ، مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القصبي ، وتنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية ، فأن حالة الإثارة المستمرة تبدو غير منتظمة في هذه المرحلة ، مما يؤثر سلباً على القدرة على التركيز واتخاذ قرارات منطقية ، وتزداد المقاومة في هذه المرحلة (الغرير، أبو أسعد،2009: 61).

3- مرحلة الاستنزاف (Exhaustion stage)

وفي هذه المرحلة ، ونتيجة لقوة الضغط واستمراره ، فقد يفشل فعلاً جهاز المقاومة لدى الإنسان ، ويخر الإنسان صريع الضغط بادية عليه كل آثار الضغوط أو على الأقل معظمها (مقداد ، المطوع ، 2004: 261).

3- **نموذج** (Pratt) **لضغوط المعلم** :(Teacher Stress Model Pratt, 1978)

لقد استعرض (Pratt) في هذا النموذج المواقف المسببة للضغط التي تواجه المعلم، وقد حددها في ثلاثة مصادر رئيسية :

أولاً:- المواقف خارج البيئة المدرسية : وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع خارج إطار العمل محدثة أثراً على أداء المعلم في عمله وكفاءته وعطاءه وتشمل أعمار التلاميذ و مستويات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية وأعمار المعلمين ... الخ .

ثانياً :- المواقف داخل البيئة المدرسية : وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة و خصائص التلاميذ مثل العدوانية والنشاط الزائد وعدم التعاون و مشكلات النظام والضبط المدرسي والفصل الدراسي ومشكلات ترتبط بالإدارة .

ثالثاً:- المواقف الذاتية للمعلم : وتشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم ورضاه أو عدم رضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والانجاز ، ويعتبر هذا النموذج مهم حيث يحدد مصادر الضغط التي يواجهها المعلم من أبعادها المختلفة دون إغفال جانب فيها ويركز على الجانب المهني للمعلم (الغرير ، أبو أسعد ،2009: 66).

- **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية**

يواجه الأفراد في حياتهم الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة ، ومن ثم يحاولون التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنهم وتجعلهم في حالة من التوازن الإ أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك ، وقد يرجع ذلك الى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها ، فهناك شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وتروي ، وهناك آخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي الى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه (حسين وحسين ، 2006: 74).

لذا بدأ الاهتمام بدراسة هذا الموضوع (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية) في الستينيات من القرن العشرين ، وقد استعملت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن هذه الأساليب مثل : سلوكيات المواجهة (CopingBehavior) وجهود المواجهة Coping (Efforts) ومكنزمات المواجهة (Coping Mechanisms) ومهارات المواجهة Coping

(Skills) و استراتيجيات المواجهة (Coping Strategies) إلى جانب مصطلحات مثل أفعال المواجهة (Coping Reactions) (السهلي ، 2010: 31).

ولهذا نجد أنه في جميع الحالات توجد أساليب متنوعة للتعامل مع كل موقف ضاغط ،بحيث يجري احتواء الأزمة بمعنى الإحاطة بها والسيطرة عليها ومنع انتشارها ، وهذا يعني أن التعامل مع الأزمة لا يمكن أن يكون في أطار من العشوائية والارتجالية أو سياسة الفعل ورد الفعل ، بل يجب أن يضع التعامل مع الضغوط للمنهج العلمي السليم لحماية الفرد من أية تطورات غير محسوبة يصعب عليه تحمل ضغطها ، وهذا المنهج ينبغي أن يقوم على التخطيط والتنظيم (جاسم ، محمد ، 2006:بلا).

أن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته ، والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق ، وتخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة على وفق إستراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته ، هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط ، وتعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستعملها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم ، وعرفها (سبيليرجر) بأنها "عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له" (إبراهيم ، 1992: 97).

لذا فقد زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لأبعاد الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته ، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل (Coping) وعندما يستعملها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول الى معالجة تحدث التوازن ، ولم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من أساليب التعامل ، بل تم دراسة أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة وحسب نوعية الضغوط أو شدتها ، فأسلوب التعامل مع النكبات التي تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلي ، فقد أثبت العلماء أن أسلوب طلب الإسناد الاجتماعي ، هو أحد أساليب التعامل مع الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز أو الحرائق التي تحصل لممتلكات الإنسان وأمواله ، أو النكبات الطبيعية ، أما أسلوب الإسناد الانفعالي ، فهو الأسلوب الأكثر استعمالاً مع الأفراد المصابين بالاكتئاب النفسي (أبو دلو ، 2009: 196).

لقد سعت بعض البحوث إلى دراسة أساليب وطرق واستراتيجيات التعامل أو مواجهة المواقف الضاغطة ، فقد صنف بيلنجس وموس (Billings & Moos ,1981) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إحجامية (Approach and Avoidance Coping)، ويرى أن كل من :

1-إستراتيجية المواجهة الاقدامية تتضمن : التحليل المنطقي القيام بمحاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط و مترتباته ، أي التعامل مع المشكلات معرفياً .و إعادة التقييم الإيجابي وهي محاولات معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية ، مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط ، والبحث عن المساعدة والمعلومات : وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد. وكذلك استعمال أسلوب حل المشكلة وهي محاولات سلوكية ، للقيام بعمل ما ، للتعامل مباشرة مع المشكلة المولّدة للشدائد أو الوقاية منها أو حلها (حجازي ،2012: 232-233).

2-إستراتيجية المواجهة الإحجامية : فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية ، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة ، وأن الاستراتيجيات المواجهة الاحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام (دريدر،2007: 54).

ويصنف جراشا (Grasha, 1983) أساليب مواجهة الضغوط الى نوعين ، هما :

1- أساليب مواجهة لا شعورية : ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستعمل في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها (فرويد) في نظريته للتحليل النفسي.

2- أساليب مواجهة شعورية : يستعملها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط (حسين وحسين ، 2006: 97).

وقد حدد استون ونيل (Stone & Neal , 1984) ثمانية أنواع من استراتيجيات المواجهة للضغوط وتتضمن : التشتت وإعادة تعريف الموقف ورد الفعل المباشر والتنفيس والتقبل والبحث عن المساندة الاجتماعية والاسترخاء والتدين

(Stone & Neal , 1984:P.47).

كما حدد (سيشير وآخرون Scheier et, al.,1986) أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط في عدة أنواع ، وهي :

- الإنكار ، ويشير ذلك إلى رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كلياً من جانب الفرد.
- التعامل الموجه نحو المشكلة ، وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف الضاغط .
- لوم الذات ، حيث يرى الفرد أنه هو المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط .
- التقبل والاستسلام ، ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف ، وذلك نظراً لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف .
- إعادة التفسير الإيجابي للموقف كأن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس .
- الهروب من خلال التخيل ، ويبدو ذلك جلياً في الركون إلى أحلام اليقظة .
- المساندة الاجتماعية ، وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والحصول على المساعدة منه (حسين و حسين ، 2006: 96).

ويصنف (Everly, 1989) أساليب التعامل مع الضغوط الى نوعين هي :

1- أساليب تؤدي الى تحقيق التوافق وخفض الضغط مثل الاسترخاء والتمرينات الجسمية .
2- أساليب تؤدي إلى سوء التوافق ، ولكنها تؤدي الى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي العقاقير.

ويحدد (Cotton,1990) استراتيجيات مواجهة الضغوط في عدة أنواع وهي :

- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة ، وغالباً ما تستعمل هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغط فسيولوجياً ، فعندما يكون مصدر الضغط مثلاً هو الإصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الإستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول المشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد .
- إستراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة ، وتستعمل في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة ، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف ، ومن فنيات المواجهة التي تتدرج تحت هذه الاستراتيجيات آفاق التفكير الخاطئ وغير المنطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات .
- إستراتيجيات سلوكية ، وتتركز حول المشكلة وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن عدة فنيات مثل توكيد الذات وإدارة الوقت واكتساب مهارة جديدة.

- إستراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات لإدارة الضغوط وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.
- إستراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال وهي تستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط ، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات اختيار الفرضيات المعرفية ومواجهة الأفكار السلبية والخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر إيجابية ومنطقية (حسين وحسين ،2006: 98).
- إستراتيجيات سلوكية وتتركز حول الانفعال وتهدف الى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستعمال الدعابة والمرح في التخفيف من الضغط

ويصنف (Cohen, 1994) إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط الى عدة أنواع ، وهي :

- التفكير العقلاني (Rational Thinking) : وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادرهُ وأسبابه.
- التخيل (Imagining): وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلاً عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .
- الإنكار (Denial) : إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .
- حل المشكلة (Solving Problem) وهي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط .
- الدعابة أو المرح (Humor) : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة .
- الرجوع الى الدين (Turning to Religion): وتشير هذه الاستراتيجية الدينية الى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط ، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي ، وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة (حسين وحسين ، 2006: 100) .

- **مفهوم التعامل** (Coping)

ارتفع عدد الأعمال والأبحاث التي أشارت إلى مفهوم التعامل Coping بشكل عام ، إذ كانت البداية في المراجع الأنجلو أمريكية ثم الألمانية إلى درجة انه يمكن القول ان هذا المفهوم تم استعماله في كثير من الأبحاث والدراسات المختلفة سواء في الطب والتحليل النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي ، والاقتصاد منذ ستينيات القرن العشرين ، إذ توجد مجموعة كبيرة من مفاهيم التعامل أو المواجهة المختلفة إلا إنها تقترب من تصورات لازاروس، لذا لا يمكن إطلاق تسمية المواجهة على نتيجة العملية المتغيرة بين الفرد والمحيط وإنما على العملية نفسها (رضوان ، 2009، 200 –206) ، إلا أن الباحثين أكدوا على أن الهدف من عملية التعامل هو التخلص من الضغوط ، أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها (دردير، 2007: 52) .

وقد تمكن كوهان ولازاروس (Cohen & Lazarus,1979) من تعريف التعامل بأنه الجهد البدني والنفسي (الذهني والوجداني)المبذول من طرف الفرد للتحكم في التغلب على مظاهر الصراع الداخلية والخارجية التي قد تتجاوز إمكاناته وحدوده العادية . أما لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman,1984) فهما يريان أن التعامل يعني التغيير المستمر للجهود المعرفية والذهنية ، لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للإجهاد الذي يعتقدهُ الفرد ، ويرى أنها متجاوزة لإمكاناته (مقداد ، المطوع ، 2004: 261– 262).

لذا فقد اشتقت النماذج الأولية لمصطلح التعامل من البحوث التي أجريت على الحيوانات ومن أدبيات التحليل النفسي ، كما أشار الى ذلك (لازاروس وفولكمان ، 1984) ، حيث اشارا ان استجابة القتال أو الهروب بأنها الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد ولخفض الاستثارة الفسيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير مثيرات القلق أو المثيرات المزعجة ، واستعمال التعامل في التحليل النفسي تحت عنوان ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، وفي الفترة ما بين الستينات والسبعينات من القرن الماضي (القرن العشرين) كانت البحوث المرتبطة باستراتيجيات التعامل مع الضغوط تركز أساساً على المواقف المتطرفة Extreeme) (Situation من قبيل تهديد الحياة والأحداث الصدمية (Traumatic Events) والتي تتطلب سلوك التعامل معها ، ولذا بدأ اهتمام الباحثين بالتعامل ودراسة عدد من استجابات التعامل وقياس أساليب التعامل ، وذلك من خلال الأعمال والأبحاث التي قام بها (لازاروس وفولكمان) والتي أسفرت عن تحديد نوعين من استراتيجيات التعامل وهما : أساليب التعامل

التي تركز على المشكلة وأساليب التعامل التي تركز على الانفعال بوصفهما مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط (حسين وحسين ، 2006: 77- 78).

- **بعض النظريات التي فسرت أساليب التعامل مع الضغوط النفسية**:

أو لاً: نظرية التحليل النفسي:

لقد تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية يستعملها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق ، ورأى (فرويد) أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة ، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغط ، وأن الفرد لا يلجأ إلى استعمال حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق ، بل قد يستعمل أكثر من أسلوب دفاعي واحد ، وفي ضوء ذلك يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعورياً للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية (حسين وحسين ، 2006: 86) .

لذا تعد آليات الدفاع من منظور التحليل النفسي من أهم إستراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوط النفسية ، ولقد أقترح (widuchter) تعريفاً حول آليات الدفاع ، ورأى بأن الدفاع هو " مجموعة العمليات الهادفة للتقليل والإنقاص من حدة الصراع النفسي الداخلي ، وعدم تمكنه من الخروج الى حيز الشعور" . ومن أمثلة هذه الميكانيزمات هي :

- **الكبت (Repression)**: وهو وسيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الذكريات والتجارب والمخاوف المؤلمة التي تسبب له الضيق وذلك بإكراهها على التراجع إلى منطقة اللاشعور لتصبح نسياً منسياً وحتى تخفف مما أصابه من الصراع . ويلجأ المعلم أحياناً إلى كبت مشاعره وعواطفه عندما لا يستطيع مواجهتها وبخاصة في المواقف المتعلقة بالأمور الإدارية (بركات ، 2010: 6).

- **التصعيد (Sublimation)** : آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة ، ويعتبر استعمال هذه الآلية الدفاعية من أفضل الحيل وأهمها بل أكثرها دلالة على الصحة النفسية العالية ، حيث تمثل النشاطات الفكرية (الفنية

والشعرية والأدبية) وخاصة الدينية أفعال تم التسامي بها وإعلائها من دوافع ورغبات داخلية مكبوت في النفس الى أعمال مقبولة وتجد الرضا من الفرد والمجتمع(أسعد،1994: 128).

- **الكظم (Suppression):** وهي وسيلة دفاعية شعورية لها مكانة خاصة في حياة الفرد الاجتماعية والأخلاقية ويعني بضبط الدوافع غير المرغوبة كالغضب والتحكم بها ومنعها من الظهور بشكل ظاهر وهو سلوك دفاعي غالباً ما يرمز له بقوة الإدارة أو قوة الشخصية . والمعلم الفعال هو من يستطيع تطوير هذه الوسيلة التوافقية لديه ويستعملها أفضل استعمال لمساعدته في مواجهة المشكلات المهنية اليومية (بركات ، 2010: 6).

لذا فإن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث ، وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد ، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية Intra psychic تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستعملها الفرد لخفض القلق والصراعات النفسية وأن أساليب التجنب والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستعملها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة (حسين وحسين ، 2006: 86) .

ثانياً:نظرية التعاملات التقييمية Transactio Appraisal processes

قدم (Lazarus& Folkman) 1960) نظرية عن الضغوط وعمليات التقييم ، وقد أعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة ، لذا عرف المواجهة بأنها " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد، لتدبر مطالب البيئة الداخلية والخارجية" (دريدر،2007: 55).

إذ قام كل من (Lazarus& Folkman) النظرية عن كيفية التعامل مع الضغوط ترتكز على العلاقة بين الفرد والبيئة . فالضغط هو ما ينشأ عن عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد، أي تقييم ما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة ، فالضغط يتقرر، إذاً ، بمدى الانسجام بين الفرد وبيئته person– Environment ، فعندما تفوق إمكانات الفرد ما هو مطلوب للتعامل مع الموقف الصعب ، فإنه قد يشعر بدرجة بسيطة من الضغط ، ولكن إذا أدرك أن إمكاناته ستكون كافية – على الأرجح – للتعامل مع الحدث وأن ذلك يتطلب بذل الكثير من الجهد ، فإنه سيشعر بقدر متوسط من الضغط . وعندما يدرك أن ما لديه من إمكانات لن تكون كافية بالقدر الذي يمكنه من مواجهة المطالب البيئية ، فسوف يواجه فينشأ الضغط .(Lazarus & Folkman,1984:p.325)

ويؤكد (لازاروس وفولكمان) عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط فأنه يقييم هذا الحدث من خلال عمليتين هما:

أ- عملية تقييم أولي (primary Appraisal)، لكي يحدد معنى الأحداث ، فقد تدرك الأحداث بأنها تقود إلى نتائج إيجابية أو محايدة أو سلبية ، ويتم تقييمها بأنها سيئة أو يمكن أن تكون سيئة ، بناءً على ما يمكن أن تسببه من أذى ، أو تهديد أو تحدٍ .

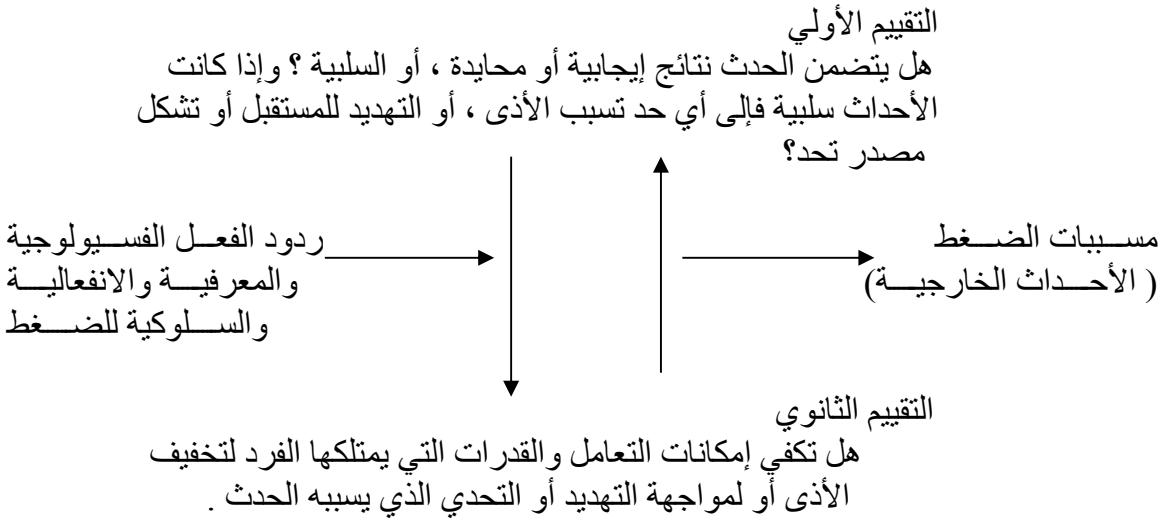
ويختص الأذى (Harm) بتقييم للأضرار التي يسببها الحدث ، فعلى سبيل المثال ، قد يدرك الشخص الذي فُصِلَ لتوَّه من عمله وقوع الأذى بسبب ما يشعر به من فقدان لتقدير الذات (Self– Esteem) ، وما يتعرض له من حرج لدى مراقبة زملائه له بصمت وهو يفرغ مكتبه .اما التهديد (Threat) ، فهو تقييم لما يمكن حدوثه من أضرار في المستقبل بسبب الحدث ، وبذلك فإن الشخص الذي فقد وظيفته ، يتوقع المشاكل التي يمكن أن تحدث له ولأسرته في المستقبل بسبب فقدان الدخل . وأخيراً ، فقد تقييم الأحداث من منطلق ما تسببه من تحدٍّ (challenge)، ومن منطلق ما يمتلكه الفرد من إمكانات للتخفيف من المشكلة ، أو حتى الاستفادة من الحدث . فقد يدرك الشخص الذي فقد وظيفته ، على سبيل المثال ، وجود قدر معين من الأذى أو التهديد ، ولكن قد يرى – أيضاً – في فقدان الوظيفة فرصة لكي يجرب شيئاً جديداً (تيلور ،2008: 348).

ب- عمليات التقييم الثانوي (secondary Appraisal processes)

تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث الضاغطة وتتضمن عملية التقييم الثانوي (secondary Appraisal) إجراء تقييم للإمكانات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى والتهديد والتحدي الذي ينشأ عن الحدث . وتتشكل في نهاية الأمر ، الخبرة الذاتية للضغط نتيجة التوازن ما بين التقييم الأولي والثانوي ، فعندما يكون الأذى أو التهديد كبيراً وتكون إمكانات التعامل (coping Abilities) مع الموقف متدنية ، فإن الفرد يشعر بتهديد كبير.

أما عندما تكون إمكانات التعامل مع الموقف عالية ، فإن الضغط يكون أقل ما يمكن وتتعدد الاستجابات التي يمكن القيام بها لمواجهة الضغط .

الشكل (7) يوضح خبرة الضغط StressExperience (تيلور ،2008: 349).



شكل (7)
خبرة الضغط Stress Experience
(تايلور، 2008: 351).

ويؤكد (Lazarus,1966) على أن العمليات المعرفية مثل (الإدراك والتفكير والتذكر ومعنى الحدث) لا تؤثر فقط في كيفية تقييم الفرد للحدث ، ولكنها تؤثر أيضاً في كيفية مواجهة الفرد لهذا الحدث والتعامل معه ، ويشير (Lazarus ,1966) إلى أن الذي يحكم تقدير الفرد وتفسيره للحدث هو التاريخ النفسي للفرد (عبد العزيز ، 2010: 199).

ولقد حدد (لازاروس وفولكمان) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين هما :

1- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة (problem Focused Coping)

هذا النوع من استراتيجيات المواجهة عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقات الفعلية بين الشخص والبيئة ، ولهذا فإن الشخص الذي يستعمل أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة نجده في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل الى تغيير الموقف والتغلب على المشكلة (حسين وحسين،2006: 91) وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عدداً من الأساليب هي :

- المواجهة
- طلب المساندة
- التخطيط لحل المشكلة

- قمع النشاطات المتعارضة
- كبح مصدر المشقة (دريدر، 2007: 56).

2- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال (Emotion Focused Coping)

هذا النوع من أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة ، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال على:

- التحكم الذاتي
- الإبتعاد
- إعادة التأويل الإيجابي
- تقبل المسؤولية
- الهروب – التجنب
- التوجه للدين

يلاحظ أن النظرية ركزت على التقدير الشخصي للحدث الضاغط ، حيث إنه يعد ذا تأثير على عملية المواجهة ، وأشار إلى ردود المشاعر الإيجابية والسلبية ، وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة ، فافترض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوء ، أما المشاعر الايجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهود المواجهة (حسين وحسين ،2006: 92) (حجازي ،2012: 234).

ثالثاً : **النظرية السلوكية المعرفية** (**لميكنبوم**) The behavioral knowledge of Meichenbaum

صاحب هذه النظرية هو أمريكي الأصل دولند هربت ميكنبوم (D.H.Meichenbaum) وقد كتب الكثير في العلاج السلوكي المعرفي .

إذ انطلق ميكنبوم من فرضية بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحقق هدفاً مهماً في تحديد السلوك الذي سيقومون به وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة ،ان الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته ، وتوجيه تفكيره للقيام بمواجهة الضغوط التي يتعرض لها واختيار المهارة أو الأسلوب المناسب لها ، ويرى ميكنبوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج وأن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم

الفرد لسبب انفعاله أو إلى طريقة عزوه لسبب الانفعال ، هل هو سببه أم الآخرون كما يرى ميكنبوم بأن هناك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد إن يحققه والذي يرغب في أحداثه في البيئة وكيف تقيم المثيرات ولأي شيء يعزو أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط

(عبد الهادي والعزة ، 1999: 51).

أن أدراك الفرد يؤثر على فسيولوجية ومزاجه وأن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد وتعامله مع المواقف الضاغطة ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول الموقف الضاغط هو الذي يحدد انفعالاته الحالية وتعامله مع ذلك الموقف الضاغط (الشريف ، 1988: 6) إذ يعتقد مكينبوم(Meichenbaum، 1970) أنَّ المواجهة مهارة يُمكن أن يُدرب عليها الفرد لحل المشكلات في مواقف الشدّة والمشكلات الحقيقية والأزمات (باترسون،1990 :135).

كما يرى ميكنبوم بأن حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد والبناء المعرفي له هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية الامتصاص أي أن يمتص الفرد سلوكاً بديلاً جديداً بدلاً من السلوك القديم وان يقوم بعملية التكامل بمعنى ان يبقى الفرد بعض بنّاءه المعرفي القديم إلى جانب حدوث بنّاء معرفي جديد لديه ، كما يرى مكينبوم بأن البنّاء المعرفي (Cognitive Structure) يحدد طبيعة الحوار الداخلي والحوار والذي بدوره يغير في البنّاء المعرفي بطريقة يسمها مكينبوم بالدائرة الخيرة (Virtuous Cycle) (عبد الهادي ،العزة ، 1999: 51-52).

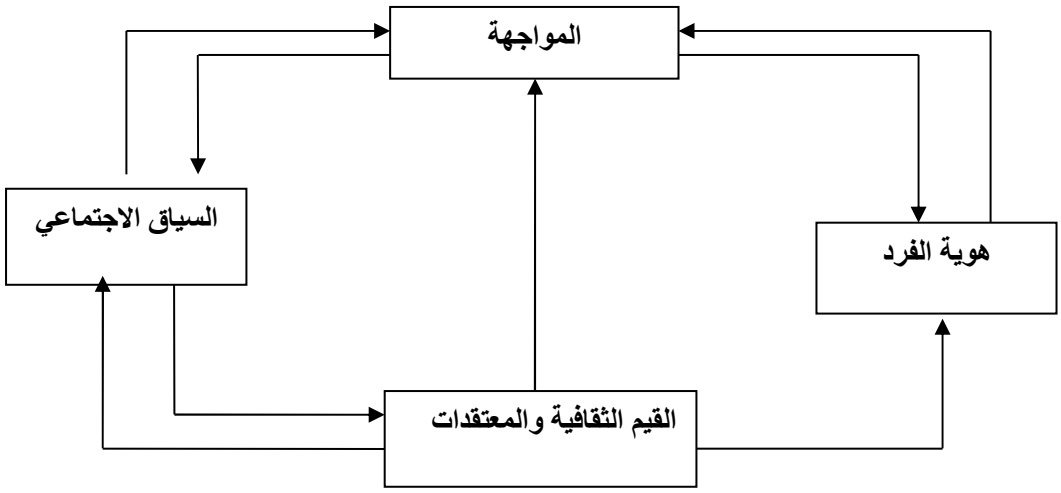
رابعاً: النموذج المتعدد الأبعاد لجرانز فونت (Granzvoort , 1998)

يشير هذا النموذج إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، ولا بد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد، الدعائم الأساسية التي يقوم عليها النموذج :

- **هوية الفرد** ، إحساس الفرد بالاستمرارية ، والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي وتشمل : الخصائص الشخصية ، والشعور بالكفاية الشخصية، واتجاهات النوع . وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر في عملية المواجهة ، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

- **المواجهة** ، تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي ، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة ، يتم تحديد استراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.
- **السياق الاجتماعي** ، متغير لا يتسم بالثبات ، وهو يتغير على نحو متواصل ، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- **القيم الثقافية والمعتقدات** ، ولها دورها في تشكيل فهم الفرد للضغوط ، وتحديد استراتيجيات المواجهة.

كما أهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية ، فاختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة ، يمكن أن يجعله مغتربأ عن السياق الاجتماعي ، الذي يعيش فيه ، أي أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي. ويوضح ذلك من خلال الشكل التالي :



شكل (8)
عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد (لجرانزفورت)

(دريدر،2007: 60) .

خامساً: نظرية الرعاية والمناصرة -Theory Tend and Befriend (Taylor,klein et,al., 2000)

قامت تايلور وزملاؤها (S.E.Taylor, klein et al.,2000) بتطوير هذه النظرية حول الاستجابات الصادرة في مواجهة الضغوط أطلقت عليها " الرعاية والمناصرة" (Tend and Befriend) وعدوا ذلك من سمات الإناث بشكل خاص . تبين النظرية بأن ظهور التعاطف الطبيعي قد ينتظم داخلياً عند الإناث بطريقة تقودهن الى القيام بسلوك يتخذ طابع تقديم الرعاية ، كما بينوا أيضاً أن الذكور والإناث يواجهون في أوقات الضغط تحديات تكيفية مختلفة ، وأن الاستجابات التي تظهر في أوقات الضغط عند الإناث لا تهدف لحماية الذات فحسب ، وإنما لحماية النسل أيضاً ، كذلك أن استراتيجية " الرعاية والمناصرة" قد تستند إلى أسس بيولوجية – وتحديداً فقد يكون لهرمون الأوكسيتوسين (oxytocin) ، أهمية في الاستجابات التي تصدر عن الإناث لدى تعرضهن للضغط . فالأوكسيتوسين من هرمونات الضغط التي يتم إفرازها بشكل سريع عند التعرض لأبسط الأحداث المسببة للضغط ، و يتعدل تأثيره عن طريق هرمون الإستروجين ، مما يوضح الدور المهم الذي يلعبه في الطريقة التي تستجيب بها الإناث للضغط (تايلور ،2008: 348).

أن الكائنات الحية من الحيوان والإنسان التي لديها مستويات عالية من الأكسيتوسين تتميز بهدوء واسترخاء أكبر ، وتكون اجتماعية أكثر ، ويتخذ سلوكها طابعاً أكثر أمومية ، كما قد تساهم ببتيدات المورفينات الذاتية (Endogenous opioid peptides) في ظهور النزعة عند الإناث الى الاجتماع مع الآخرين لدى تعرضهن للضغط ، وهناك دلائل تبين لدى الإناث ميلاً دائماً أكثر من الذكور ، للاستجابة عن طريق اللجوء الى الآخرين عند التعرض للضغط كما تبين أيضاً أن الطريقة التي تستجيب بها الأمهات للنسل في أثناء التعرض للضغط تكون مختلفة عن تلك التي تصدر عن الآباء ، مما يؤيد نظرية " الرعاية والمناصرة" وبالإضافة إلى تقديم منحى حيوي سلوكي يمكن أن يفسر بعضاً من الفروقات السلوكية الواضحة بين الإناث والذكور في الاستجابة للضغط فإن نظرية " الرعاية والمناصرة" أدخلت السلوك الاجتماعي ضمن العمليات المصاحبة لحدوث الضغط ، فنحن مخلوقات تميل الى الاجتماع بالآخرين (Affiliative) ، ونستجيب للضغط بطريقة جماعية تماماً كما نستجيب بشكل فردي (تايلور ،2008: 349).

أستنتاجات نهائية للنظريات:

لا توجد نظرية واحدة عامة ومتكاملة وشاملة في علم النفس تعالج تفسير حقائق وظواهر ومفاهيم هذا العلم ، أنما هناك نظريات متعددة تفسر بشكل جزئي غير كامل انطلاقاً من الأطر الفكرية التي تستند عليها أو تتبناها . ولا يقتصر هذا الأمر في الحقيقة الدراسات في ميدان علم النفس فقط بل يشمل اغلب العلوم الإنسانية ولعل من أسباب ذلك أن موضوع البحث في هذه العلوم هو الإنسان ، بعكس العلوم الطبيعية التي يكون موضوع بحثها المادة على الأغلب ، وان الفرق كبير جداً بين أن يكون الإنسان موضوعاً للبحث أو المادة .

ومن خلال ما تقدم من عرض لأبرز الآراء النظرية التي تناولت مفهوم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، إذ أشارت (نظرية التحليل النفسي) أن آليات الدفاع اللاشعورية تعد من أهم استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، وأشارت (نظرية التعاملات التقيمية) إلى أن أساليب التكيفية ترمي إما التقليل من أثر الموقف الضاغط أو تعلم كيفية تحمله أو تجنبه ويكون الفرد من خلالها قادر على التحكم ببيئته ، أما (النظرية السلوكية المعرفية لمكنبوم) بينت أن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج وأن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله أو إلى طريقة عزوه لسبب الانفعال ، أما (النظرية الاجتماعية) ترى أن الجماعة تشكل قوة على الفرد بسبب الحاجة إلى الانتماء وكذلك حاجة الفرد إلى الآخرين لتأكيد أحكامه حيث تكون أساليب المواجهة أما بالرفض أو تقبل الواقع ، أما (النموذج المتعدد الإبعاد لجرانز فونت) الذي يتشابه مع النظرية الاجتماعية في أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي ، وترى أن هنالك أربع دعائم أساسية تعمل على مواجهه الضغوط وهي (هوية الفرد والمواجهة والسياق الاجتماعي والقيم الثقافية والمعتقدات) و تؤثر كل واحدة منها على الأخرى في عملية تبادلية. أما (نظرية الرعاية والمناصرة) لتايلور ، وهي نظرية بايو نفس اجتماعية ، ترى هذه النظرية أن الاستجابات التي تظهر عند الإناث في مواجهة الضغوط لا تهدف لحماية الذات فقط بل لحماية النسل أيضا وتعود السبب إلى إن هنالك هرمون الأوكسيتوسين له أهمية في الاستجابة للضغط ، وان للإناث ميلاً دائماً أكثر من الذكور للأسلوب الاجتماعي عند مواجهه الضغوط ، وان الطريقة التي تستجيب بها الأمهات للنسل أثناء التعرض للضغوط تكون مختلفة عما هي عليه عند الذكور.

دراســات سابقـــة

أولاً: دراسات سابقة متعلقة بالتفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات .

ثانياً : دراسات سابقة متعلقة بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

أولاً : **دراسات سابقة متعلقة بالتفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات**

1- **دراسة** (Seligman et, al., 2004)

بعنوان : **نقاط القوة والرفاه في الشخصية**.

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

طبق على العينة قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) من إعداد بيترسون وزملاءه (Peterson et,al.,2000) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) إعداد دنر وزملاءه (Dienar et,al., 1985) . وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين بعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمسامحة مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب التعلم والحكمة والارتياح في الحياة) . وكذلك أظهرت النتائج فروقاً دالة في الارتياح في الحياة لصالح مستعملي الجوانب الإيجابية مثل الامتنان والقدرة على الحب والمسامحة مع الذات،مقارنة بمستعملي الجوانب الإيجابية مثل تقدير الجمال وحب التعلم والإبداع والحكمة.(Seligman et, al., 2004:p.603-619)

2- **دراسة** (**غانم** ، 2005)

بعنوان: **التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة** : **دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية**.

استهدفت الدراسة معرفة مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية لديهم ، فإن هذه الدراسة حاولت الإجابة عن الاستفسارات الآتية :

1- ما هو نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة ؟ هل هو التفكير الايجابي أم السلبي ؟

2- هل تختلف أنماط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات : الجنس ، والتحصيل الأكاديمي ، والتخصص ، ومكان السكن ، ومستوى تعليم الأب والأم ، وعمل الأب والأم ؟

تألفت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة – منطقة طولكرم التعليمية ، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث .

وتم استعمال مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم إعداده من قبل الباحث .

استُعمل لتحليل البيانات برنامج الحزمة الإحصائية المحسوبة في العلوم الاجتماعية(SPSS) إذ استعملت المعالجات الإحصائية المناسبة مثل : المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، والنسب المئوية ، واختبار (T-test)، وتحليل التباين الأحادي (One- Way Analysis of Variance)، واختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : ان نسبة (45%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم (40%) من الذكور و (16,5%) من الإناث .

وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات : الجنس وعمل الأم، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات .

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

(غانم ، 2005: 4- 38).

3- **دراسة** (**العنزي**، 2007)

بعنوان: **أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت** .

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي وعلى القيادة الذاتية للتفكير الايجابي وعلى أثر التدريب على إستراتيجية التعلم التعاوني ، وعلى أثر التدريب على إستراتيجية التعلم المنظم ذاتياً في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت .

تألفت عينة الدراسة من (64) تلميذاً متأخر دراسياً تم فصلهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددهم (32) تلميذاً ومجموعة ضابطة عددهم (32) تلميذاً .

استعملت الدراسة اختبار المصفوفات المتتابعة (2000) لرافن ، واختبار تحصيلي في اللغة العربية للصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت من إعداد لجنة تقويم التحصيل الدراسي

(1999) ، ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً (2001): Self Regulate Learning Strategies Scale

واختبار التفكير الايجابي :(positive Thinking Test P.T.T)، وهو من إعداد الباحث واختبار التعلم التعاوني (Cooperative Learning) وهو من إعداد الباحث.

وتم استعمال المعالجات الإحصائية المناسبة منها: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة الدلالة للقياس القبلي والبعدي للمتغيرات.وأختبار (T-test) ،كما استخرج قيمة مربع إيتا يبين حجم أثر البرنامج .

توصلت الدراسة الى النتائج الآتية : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي . ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التفكير الإيجابي وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التعلم التعاوني للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي . ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التعلم التعاوني وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التنظيم الذاتي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي. ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التنظيم الذاتي وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية . ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لاختبار التحصيل في اللغة العربية للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي . ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التحصيل في اللغة العربية وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية. (العنزي ، 2007) .

4- دراسة (John et, al., 2007)

بعنوان : جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية

هدف الدراسة : الكشف عن جوانب التفكير الإيجابية في الشخصية تبعاً لمتغيرات العمر والجنس

تألفت عينة الدراسة من (17056) فرداً وكان عدد الذكور (6332) اما عدد الإناث (10724) وتراوح أعمار عينة البحث مابين (18الى 65) سنة من المملكة المتحدة (انجلترا) عبر فترة ثلاث سنوات (2002الى 2005) .

طبق على العينة قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) إعداد (Peterson et, al. 2002)

أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع تقدم العمر ، مثل حب الاستطلاع وحب التعلم والتواضع ، في حين يقل الميل للدعابة مع تقدم العمر فضلاً عن ذلك ، أظهرت النتائج فروقاً دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي وتقدير الجمال والامتنان ، في حين كانت هناك فروق دالة لصالح الذكور في الإبداع .

وأخيراً ، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع وحب التعلم .(John, et, al., 2007, P.341- 351)

4- **دراسة** (**Jung et, al., 2007**)

بعنوان : **التفكير الايجابي والرضا عن الحياة بين السكان الكوريين** .

هدفت الدراسة الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية مثل : العمر الزمني ، والمستوى التعليمي ، والمهنة ، ودخل الأسرة في التفكير الإيجابي ، فضلاً عن الرضا عن الحياة .

تألفت عينة البحث من (409) شملهم الأستطلاع بعد ان اجري عليهم مسحاً هاتفياً منهم (194) ذكور ، (215) إناث ، قدم المشاركون التقدير الذاتي عن تفكيرهم الإيجابي والرضا عن الحياة والمعلومات الديمغرافية.

استعمل استبيان التفكير الإيجابي ، الذي تضمن (18) فقرة تقيس عاملين هما : الرضا الشخصي يتكون من (13) فقرة ، والآخر هو السعي الهادف ويتكون من (5) فقرات. أما الرضا عن الحياة فقد تم استعمال سؤال واحد هو :" لو أخذت في الاعتبار كل العوامل ، كم أنت راضٍ عن حياتك الحالية ؟ " ، وبعد التحليل الإحصائي للمقياس أظهرت النتيجة ثبات المقياس باستعمال الاتساق الداخلي (88 ,0) ، وارتبطت نتائج المقياسين سلبياً بالمشاعر السلبية ، والاكتئاب ، واليأس ، وهذا يشير إلى الصدق والتمييز .

استعملت الحقيبة الإحصائية (SPSS) وكذلك تحليل التباين (ANOVA) للخصائص الديمغرافية للعينة على التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة .

أظهرت النتائج ان العمر الزمني ، والمستوى التعليمي ، والمهنة ، ودخل الأسرة ، لها تأثير في التفكير الإيجابي ، فضلاً عن الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج أن الأصغر عمراً والأكثر دخلاً ، وتعليماً كانت درجاتهم أعلى في التفكير الإيجابي ، والرضا عن الحياة مقارنة بكبار السن والأقل دخلاً .(Jung, et, al.,2007,p. 371-378)

5- **دراسة (قاسم ، 2009)**

بعنوان : **أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عاملية)**.

هدفت الدراسة إلى تحقيق ما يلي :

1- تحديد مكونات التفكير الإيجابي لدى المصريين .
2- تعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير الإيجابي .
3- دراسة الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات والبنية العاملية) للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة المصرية.

تألفت عينة الدراسة من (151) مفحوصاً من المجتمع المصري بينهم طلاب جامعيون عددهم (89) ، وموظفون عددهم (62) بوقع (76) ذكراً و (75) أنثى من الفئة العمرية من (17-50) سنة ، بمتوسط عمري قدره (28,5) سنة ، وانحراف معياري لهذا السن قدره (13,3)سنة ، وتم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية وبحسب النسبة المئوية .

استعمل الباحث في دراسته مقياس التفكير الايجابي لـ(عبد الستار إبراهيم ، 2008)

قام الباحث باستعمال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق ، حساب معادلة ارتباط بيرسون.

أسفرت التحليلات الإحصائية عن توافر شروط سيكومترية مقبولة بالنسبة لمقياس التفكير الإيجابي ، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية) إلى (0,73) بعد التصحيح باستعمال معادلة سبيرمان براون ، وبطريقة إعادة التطبيق (ن= 30) (0,93) ، ومن حيث الصدق استعملت طريقة الارتباط بين درجة كل مقياس فرعي بالدرجة الكلية على المقياس الكلي حيث تراوحت بين (0,32: 0,78) ، يشير إلى وجود معامل اتفاق عال بين المقاييس الفرعية بعضها بالبعض إلا أن اتفاقها في قياس ما

أعد المقياس لتقديره . أسفرت المعالجات الإحصائية باستعمال التحليل العاملي أيضاً عن ثلاثة عوامل رئيسية ساهمت في 58% من نسبة التباين الكلي ، وهي : التفاؤل والتوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية ، وأخيراً الذكاء الوجداني . فضلاً عن ذلك أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في : تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلافات مع الآخرين ،تقبل الذات غير المشروطة لصالح الذكور (قاسم ، 2009: 691- 723).

6- **دراسة (الجبوري، 2011)**

بعنوان : **تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية**.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) والاختصاص (علمي ، أدبي). والكشف عن التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) والاختصاص (علمي ، أدبي). والكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات وكل من التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) والاختصاص (علمي ، أدبي)

تألفت عينة البحث من (200) طالب وطالبة بنسبة 15% من مجتمع البحث الأصلي ، وقد أقتصر البحث على طلبة المرحلة الإعدادية الرابع والخامس العلمي والأدبي في محافظة صلاح الدين قضاء الشرقاط ، للعام الدراسي 2009- 2010م.

وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس لتنظيم الذات وآخر للتفكير السلبي والإيجابي وقد تحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين.

كما قام باستعمال الوسائل الإحصائية التالية:

1- مربع كاي ، لاستخراج قيم الاتفاق بين آراء المحكمين.

2- معامل ارتباط بيرسون Person لإيجاد ثبات الأدوات وحساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة .

3- الاختبار التائي لعينة واحدة T.Test for on sampl لتحديد مستوى كل متغير من متغيرات البحث لدى أفراد العينة.

4- اختبار (ت) T.Tes لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، وللكشف عن الفروق بين متغيرات البحث.

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : تمتع أفراد العينة بمستوى عال من تنظيم ذات . ووجود فروق في تنظيم الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث . ووجود فرق ذي دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي في تنظيم الذات ولصالح الفرع العلمي . وتمتع أفراد العينة بمستوى عال من التفكير الايجابي . ووجود فرق ذي دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي تبعاً لمتغير التفكير السلبي والإيجابي ولصالح الفرع العلمي . ووجود علاقة إيجابية بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابي وعلاقة سالبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير السلبي (الجبوري ، 2011) .

7- **دراسة (Deesom, 2011)**

- **بعنوان** : **أثر استعمال برنامج التفكير الإيجابي على حصر الشدائد لطلاب مدرسة ميتاومسكازا**.

- أهداف الدراسة :

1-هدفت الدراسة الى معرفة أثر استعمال برنامج التفكير الإيجابي نحو قسمة الشدائد لطلاب الصف السادس.

2- مقارنة قسمة بين الطلاب الذين شاركوا في البرنامج والطلاب الآخرين الذين لم يشاركوا.

وكانت عينة الدراسة تتألف من طلاب مدرسة (Matthayomsuksa) في منطقة (فون الجزئية ، محافظة خون كاين في تايلند) خلال النصف الأول من عام (2010) ، كان حجم العينة (20) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين : (10) أشخاص في المجموعة التجريبية و (10) أشخاص في المجموعة الضابطة.

تم اختيار التصميم التجريبي ذو" الاختبار القبلي والبعدي" للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتم القياس مرتين قبل وبعد التجربة . حيث شاركت المجموعة التجريبية في برنامج التفكير الإيجابي في حين لم تشارك المجموعة الضابطة في البرنامج.

تم تدريب المجموعة التجريبية خلال (12) جلسة في برنامج التفكير الإيجابي (3) جلسات في الأسبوع وحوالي (50) دقيقة في كل دورة. في حين لم يتم ذلك على المجموعة الضابطة، كشفت النتائج إن عشرات من الشدائد تم حصرها في المجموعة التجريبية من تلك في المجموعة الضابطة في مستوى (0،05) ذات دلالة إحصائية(Deesom, 2011, 9- 10)

ثانياً: دراسات سابقة متعلقة بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

1- دراسة (Tegtmeyer,1981)

بعنوان : **مدركات المرشد التربوي للضغوط وإستراتيجيات التعامل معها**

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية واستهدفت الدراسة اختبار أدراك الضغط المتعلق بالعمل من قبل مرشدي المدارس الثانوية في فرجينيا وطرق التعامل معها .

وقد تألفت عينة الدراسة من (101) مرشد في المدارس الثانوية . إذ استعمل الباحث لتحقيق أهداف بحثه قائمة ضغوط المرشد التربوي في المدرسة وتألفت من (109) فقرة وفق تصنيف (ليكون) لتحديد الضغوط المهنية.

وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي إن أكثر من نصف أفراد العينة أظهروا أن حوالي 50% أو أكثر من ضغوط الحياة ناتجة عن عملهم كما يدركوها. وإن 67% من العينة أظهروا ان عملهم على الأقل هو مصدر للضغط .

كما أظهرت النتائج أن أنواع الضغوط التي يعاني منها أفراد العينة هي من العوامل الداخلية الشخصية والعلاقات مع الطلاب وأن المعلومات تشير إلى وجود علاقة بين الضغوط الشخصية الداخلية وميول الشخصية والضغط المهني .

كما أظهرت استعمال أفراد العينة استراتيجيات متعددة لمواجهة ضغوط العمل كان أبرزها (التنفيس – الأسلوب العاطفي – مواجهة المشكلة) (Tegtmeyer,1981,p.95) في(الدراجي ،2007: 83).

2- دراسة (Wendt,1982)

بعنوان: **أثر قوة الشخصية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة**

هدفت الدراسة تعرف على أثر قوة تحمل الشخصية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والأدلة على وجود المرض .

تألفت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة يدرسون بأقسام علم النفس والعلاقات الإنسانية .

تم استعمال مقياس (كوباسا 1979) لقياس قوة التحمل لدى المراهقين فضلاً عن مقياس لقياس ضغوط الحياة اليومية وكذلك استعمل الباحث التقارير الذاتية عن الصحة والمزاج وبيانات عن الخدمة الطبية المقدمة للمراهق .

قام الباحث باستعمال الوسائل الإحصائية هي الانحدار المتعدد وكذلك تحليل الانحدار المقارن في معالجة البيانات .

أوضحت النتائج أن هناك أثر ذو دلالة إحصائية لقوة تحمل الشخصية في علاقة التعامل مع ضغوط الحياة ودلائل المرض . وكذلك وجود علاقة دالة عكسية بين قوة التحمل والإعراض المرضية والمزاجية للمراهقين .(Wendt,1982:p.891)

3- دراسة (الحلو ، 1995)

بعنوان : **قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة**

استهدفت الدراسة معرفة أساليب التعامل مع ضغوط الحياة التي كان يستعملها ذو قوة تحمل الشخصية العالي والواطئ من طلبة الجامعة في تعاملهم مع الاحداث التي يتعرضون لها .كما استهدفت الدراسة تعرف على الفروق بين (الذكور – والإناث) في قوة تحمل الشخصية

تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد ، و الجامعة المستنصرية . واستعملت الباحثة في دراستها مقياس قوة تحمل الشخصية ومقياس التعامل مع ضغوط الحياة وكلاهما من اعداد الباحثة .

كما استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والتحليل العاملي لتحليل البيانات.

أظهرت نتائج الوسائل الإحصائية لتحليل بيانات الدراسة أن الأفراد ذو تحمل الشخصية العالية يلجئون إلى استعمال استراتيجيات التعامل المركز على المشكلة التي من شئنها أن تؤدي إلى حالة التوافق والتوازن ، كما يستعمل الأفراد ذوو قوة تحمل الشخصية الواطئة استراتيجيات التعامل المركز على العاطفة التي تؤدي إلى سوء التوافق (الحلو ، 1995).

4- دراسة (الدراجي ، 2007)

بعنوان : **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية** .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يستعملها معلمي المرحلة الابتدائية التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية ودرجة رضاهم الوظيفي ، والتعرف على أنماط شخصيتهم

ومن ثم معرفة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والرضا الوظيفي والجنس وأنماط الشخصية والتأهيل .

تألفت عينة الدراسة من (465) معلماً ومعلمة من مدارس جامعة بغداد ، شملت أنواع التأهيل الثلاثة (دار المعلمين – معهد المعلمين – بكالوريوس).

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : الاختبار التائي لعينة واحدة ومربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون والانحدار المتدرج .

أظهرت نتائج الدراسة وجود دلالة إحصائية بالنسبة لأسلوبي التعامل (مواجهة المشكلة والإسناد الديني) بينما لم يكن استعمال الأساليب (الهروب والتجنب، الإسناد الاجتماعي، العدوانية) دالة إحصائياً لان القيمة التائية المحسوبة اصغر من الجدولية عند مستوى (0.05) كما وجدت الدراسة فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في أسلوبي (المواجهة والإسناد الديني) بينما لم توجد أي دلالة في متغير الجنس في الأساليب الأخرى ، كما تبين إن جميع المتغيرات المستقلة (الرضا الوظيفي، التأهيل ، أنماط الشخصية، الجنس) تسهم في المتغيرات التابعة الأساليب (الهروب والتجنب ، والإسناد الاجتماعي ، مواجهة المشكلة). وكانت المتغيرات المستقلة الثلاثة فقط (الرضا الوظيفي ، الجنس ، التأهيل) تسهم في المتغير التابع (أسلوب العدوانية) ، أما المتغير المستقل (أنماط الشخصية) ليس له القدرة على الإسهام والتنبؤ بالمتغير التابع (أسلوب العدوانية).

كما توصلت الدراسة إلى أن المغيرات المستقلة مجتمعا (الرضا الوظيفي،التأهيل ، الجنس ، أنماط الشخصية) ليس لها القدرة في الإسهام والتنبؤ بالمتغير التابع (الأسلوب الديني والروحي) وهي ليست ذات دلالة إحصائية (الدراجي ، 2007) .

5- **دراسة (بركات ، 2010)**

بعنوان : **الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين** .

هدفت الدراسة تعرف إلى أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستعملها المعلم أثناء عمله لحل المشكلات المهنية الضاغطة . ومعرفة مدى تأثير متغيرات الجنس ونوع المدرسة والمؤهل العلمي والتخصص في استعمال المعلم للاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية في التعامل مع المشكلات المهنية التي تواجههم .

تألفت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة (منهم 100معلماً و100معلمة) يعملون في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة طولكرم .

استعمل الباحث استبيان الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى المعلمين وهو من تصميم الباحث .

ومن أجل معالجة البيانات إحصائياً استعمل الباحث برنامج الحزم الإحصائية المحسوب في العلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستعمال المعالجات الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية:

1-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المؤوية .

2-اختبار (ت) للعمليات المستقلة (T-test).

3-تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

4-اختبار شيفيه للمقارنات البعدية (Schefe Test) .

وقد أظهرت النتائج أن المعلمين يستعملون الاستراتيجيات التكيفية الاجتماعية والنفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية ، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى استعمال المعلمين لهذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الاستراتيجيات الاجتماعية والنفسية ولصالح الذكور في الاستراتيجيات الجسمية . وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات المعلمين التكيفية النفسية والجسمية تبعاً لمتغير نوع المدرسة وذلك لصالح معلمي المرحلة الثانوية ، بينما أظهرت عدم وجود فروق في استعمال المعلمين للاستراتيجيات الاجتماعية تبعاً لهذا المتغير . كما أشارت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استعمال المعلمين للاستراتيجيات التكيفية النفسية والاجتماعية والجسمية لمواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والتخصص (بركات ، 2010).

6- **دراسة (الحكيم ،2011)**

بعنوان : **التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء** .

هدفت الدراسة تعرف على مستوى التفكير الناقد لدى معلمي مدينة كربلاء ، وفقاً لمتغير الجنس والتأهيل . كما هدفت تعرّف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي

مدينة كربلاء ووفقاً لمتغير الجنس والتأهيل . وتعرّف على العلاقة بين التفكير الناقد وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء وفقاً لمتغير الجنس والتأهيل.

تألفت عينة البحث من (450) من معلمي المرحلة الابتدائية ولكلا الجنسين . ولتحقيق أهداف البحث استعملت الباحثة عدد من الوسائل الإحصائية منها الاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة بايسيريال ومعادلة الفا كرونباخ ، وكانت النتائج بالنسبة إلى الهدف الأول وجود مستوى عال من التفكير الناقد لدى المعلمين والمعلمات وعلى كافة فئات العينة من (الذكور والإناث) وبكافة أنواع تأهيلهم (معهد المعلمين ، دار المعلمين ، كلية) وأما الهدف الثاني فأكثر الأساليب المستعملة من قبل المعلمين هي أسلوب المواجهة بالإضافة إلى نتيجة الهدف الثالث هي عدم وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الناقد وبين الأساليب (الهروب ، الإسناد الاجتماعي ، العدوان) والعلاقة عكسية مع أسلوب الإسناد الروحي ، ووجود علاقة ارتباطيه مع أسلوب المواجهة (الحكيم ، 2011).

- **مناقشة الدراسات السابقة**

حاول الباحث مناقشة الدراسات التي تم عرض خلاصتها فيما تقدم لاستخلاص بعض المؤشرات الرئيسية منها بقدر ما يتعلق بالبحث ويمكن أجمال ذلك بما لوحظ من خلال الدراسات السابقة ، حيث أن الدراسات السابقة هي في الواقع جزء مكمل للبحث تبرز القضايا المتضمنة في الدراسات وتكشف أهمية مشروع البحث والتعرف على نتائج تلك الدراسات ومقدار ما أسهمت به في البحث الحالي ، وأين توجد الفجوات أو نقاط الضعف أو أوجه الخلاف في تلك الدراسات ، وأين انتهت حتى يتسنى للباحث الانطلاق من حيث انتهى الآخرون ليحدث التطور والتكامل بالعلم .

وبعد أن أستعرض الباحث ما تيسر له من دراسات في ميدان التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، لم يحصل الباحث على أي دراسة مباشرة ربطت بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لا عند المعلمين ولا عند أي فئة أخرى كما لم يجد أية دراسة محلية بحثت في الموضوع ،وأكدت أغلب الدراسات السابقة على أن مفهوم التفكير الإيجابي مفهوم شديد الثراء والخصوبة والتعقيد في آن واحد فضلاً عن تعدد جوانبه واتساعه ليشمل قطاعاً غير قليل من السلوك الإنساني. ومما لاشك فيه إن تلك الدراسات قد

أفادت الباحث في البحث الحالي كثيراً في التأكيد على أهمية البحث الحالي وأغنته في الإطلاع على منهجيتها وأهم الوسائل الإحصائية المستعملة فيها .

إذ تباينت الدراسات في عدد أفراد عيناتها والفئات العمرية أو المستويات الدراسية ، كذلك تباينت في استعمال الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة فيها ، وكذلك أهدافها مما انسحب على تباين النتائج فيها أيضاً، واختلفت الدراسات السابقة في المحور الأول (التفكير الايجابي) في منهجيتها منها من استعملت المنهج التجريبي مثل (دراسة العنزي ،2007) و (دراسة Deesom,2011) ، ومنها من استعمل المنهج التتبعي عبر فترة زمنية مقدارها ثلاث سنوات (دراسة John et,al.,2007) ، و الدراسات الأخرى استعملت المنهج الوصفي لذا لم يعتمد البحث الحالي أي مقياس سابق في الكشف عن التفكير الايجابي لدى المعلمين مما اضطر الباحث لبناء مقياس لقياس هذا المفهوم عند فئة المعلمين ، ومن الجدير ذكره ان البحث الحالي يعد بحثاً فيه جده على حد علم الباحث ، حيث لم يتعرف الباحث على أي بحث رغم محاولته الجادة في البحث والتقصي عن دراسة جمعت بين متغيري البحث الحالي في كونها تدرس التفكير الايجابي مع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- أولا : مجتمع البحث
- ثانياً : عينة البحث
- ثالثاً : أداتا البحث

أ/ مقياس التفكير الإيجابي

ب/ مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

- رابعاً : التطبيق النهائي للدراسة .
- خامساً: الوسائل الإحصائية .

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي تم أتباعها والأساليب التي تم استعمالها في بناء مقياس التفكير الإيجابي لدى المعلمين من إعداد فقرات المقياس ، ثم تحليلها منطقياً وإحصائيا وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ، الذي طبق على عينة الدراسة الحالية . والطريقة التي حسب فيها صدقه وثباته . ويشتمل هذا الفصل أيضاً على إجراءات تطبيق المقياسين على عينة البحث . وطريقة اختيار العينة ، وأساليب معالجة البيانات فضلاً عن عرض الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات وكما يأتي :

أولاً : مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بمعلمي المدارس الإبتدائية النهارية التابعة إلى المديرية العامة لتربية الديوانية ولكلا الجنسين في مركز محافظة الديوانية للعام الدراسي 2012 . 2013 البالغ عددهم (8146) معلم ومعلمة . بواقع (6067) إناث و (2079) ذكور ، موزعين على (121) مدرسة ابتدائية،والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

اعداد المعلمين موزعين بحسب جنس المدرسة (مجتمع البحث)*

جنس المدارس	عدد المدارس	عدد المعلمين		
		الذكور	الإناث	المجموع
الذكور	55	2079	6067	8146
الإناث	56			
مختلط	10			
المجموع	121	2079	6067	8146

* حصل الباحث على هذه الأعداد من شعبة الإحصاء في المديرية العامة لتربية الديوانية.

ثانياً : عينة البحث

بعد أن تمّ تحديد مجتمع البحث الحالي ، حصل الباحث على كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة كربلاء ، معنون إلى مديرية التربية في محافظة القادسية لغرض الحصول على اعداد المعلمين في المدارس الابتدائية (مركز المحافظة)* . و حصل الباحث من المديرية على قائمة بأسماء المدارس الابتدائية البالغ عددها (121) مدرسة في مركز محافظة القادسية ، التي سحبت منها عينة الدراسة بصورة عشوائية ، و بطريقة الكيس واختيرت (20) مدرسة، و بلغت نسبتها 16 % من عدد المدارس الابتدائية . ثم سحبت من هذه المدارس عينة بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب ،بلغت (400) و بواقع (102) معلم و(298) معلمة ، و تمّ اختيار هذا العدد على وفق الجدول الذي وضعه (Watson , 2001) ، إذ يحدد Watson ان عدد أفراد المجتمع الذي يتراوح من (5000 – 10000) ينبغي أن يكون اختيار عدد أفراد العينة مناسباً بقدر(390) فرداً (Watson , 2001 : p. 60) في حين وجد الباحث جدولاً أخراً لدى (مجذوب ، 2010) يحدد اختيار الحجم المناسب للعينة من أصل (5000 – 10000) بمقدار (370) فرد عند مستوى ثقة 95 % ، و مستوى دقة 5 % (مجذوب ، 2010: 228) . و جدول (2) يوضح ذلك.

جدول(2)

* كتاب تسهيل مهمة ملحق (8) ص199

عينة البحث و أسماء المدارس الابتدائية

ت	اسماء المدارس	عدد المعلمين		
		معلم	معلمة	المجموع الكلي
1	العابد	7	10	17
2	التهذيب	7	10	17
3	النهرين	6	11	17
4	الجوادين	5	10	15
5	مالك الاشتر	7	12	19
6	الوطن العربي	6	11	17
7	الميثاق	8	13	21
8	الثقافة	6	10	16
9	فدك	5	14	19
10	الفضائل	8	12	20
11	الخورنق	7	10	17
12	صفي الدين الحلي	7	15	22
13	الفجر الجديد	8	10	18
14	دار السلام	7	15	22
15	القادسية	8	17	25
16	الأيمان	–	25	25
17	نرجس	–	25	25
18	الرياحين	–	25	25
19	الجزيرة العربية	–	25	25
20	أبن الأثير	–	18	18
المجموع		102	298	400

ثالثاً: أداتا البحث:

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، اقتضى ذلك توفر أداتين تتوافر فيهما خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات ، وفيما يأتي عرض لإجراءات أعداد أداتي البحث:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و مراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت التفكير الإيجابي ، لم يجد الباحث مقياساً يتناسب مع عينة وأهداف البحث الحالي ، لذا كان لا بد للباحث من بناء مقياس للتفكير الإيجابي، و من أجل بناء المقياس ، هناك خطوات علمية محددة لبناء المقاييس النفسية ، والتي ينبغي أن تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي يستند أليها الباحث في بناء المقياس ، إذ يشير "كرونباخ Cronbach" إلى ضرورة بدء الباحث بتحديد المفاهيم البنائية التي يستند إليها أو تنطلق منها إجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء بإجراءات البناء (الكبيسي ،2010: 263) وفيما يأتي توضيح لذلك:

من خلال ما عرض في الإطار النظري للبحث الحالي، تمّ تحديد المنطلقات النظرية التي يعتمدها الباحث في بناء المقياس ، لأنها تعطي رؤية واضحة ينطلق منها الباحث للتحقق من إجراءات بناء المقياس ، وعليه حدد الباحث المنطلقات النظرية الآتية:

1- تبني التعريف النظري لسيلجمان (Seligman,2003) للتفكير الإيجابي*

2 - اعتماد النظرية التي وضعها * (Seligman et, al.,1998)

3- تم تحديد أبعاد المقياس اعتماداً على نظرية (Seligman)*

4- جمع وصياغة الفقرات لكل بعد :

بهدف أعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس التفكير الإيجابي بحسب أبعاده الخمسة على وفق ما يعكسه التعريف النظري للتفكير الإيجابي الذي اعتمده الباحث في البحث الحالي، قام الباحث بما يأتي :

أ. تطبيق استبيان استطلاعي مفتوح على عينة بلغت (20) معلم ومعلمة في بعض المدارس الإبتدائية ، جدول (3) . يتضمن الاستبيان الاستطلاعي المفتوح سؤالاً طلب فيه من المعلمين المبحوثين الإجابة عليه (ملحق /1) ثم قام الباحث بعد توزيع

---

* تعريف (Seligman,2003) ص11.

* نظرية (Seligman et, al.,1998) ص38

* أبعاد المقياس ص40

الاستبيان وجمعه شخصياً بتحليل محتواه والأخذ ببعض الأفكار وصياغتها بشكل فقرات التي تضمنها المقياس بصورته التمهيدية.

جدول (3)

أسماء المدارس وأعداد العينة الاستطلاعية لمعلمي المرحلة الابتدائية

ت	اسم المدرسة	الجنس	أعداد المعلمين
1	الفرات	انثى	10
2	طارق بن زياد	ذكور	10
المـــجمـــوع			20

ب / بعد إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث حيث تمت الاستفادة منها في اختيار بعض الأفكار ومن ثم صياغتها بصورة تتلائم مع المقياس الحالي وتم إضافتها إلى الفقرات التي تم الحصول عليها من خلال إجابات المعلمين على السؤال الاستطلاعي المفتوح وبذلك أصبح عدد الفقرات المقياس (65) فقرة بصيغته الأولية بواقع (14 ، 15 ، 14 ، 11 ، 11) فقرة وبحسب الأبعاد الخمسة ((التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، المشاعر الإيجابية ، مفهوم الذات الإيجابي ، الرضا عن الحياة ، المرونة الإيجابية)) على التوالي جدول (4) ،مؤلفةً المقياس بصيغته التمهيدية إذ روعي فيها إن تكون مناسبة للبيئة العراقية وعينة الدراسة الحالية وهم معلمي المرحلة الإبتدائية وكذلك روعي في صياغتها الأمور الآتية :

1. أن تكون كل فقرة معبرة عن فكرة واحدة فقط وغير قابلة إلا لتفسير واحد (ابو علام ، 1989: 134) .
2. أن لا تكون الفقرة إيحائية الاستجابة .
3. أن يكون مستوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً (الزوبعي وآخرون ، 1981 :69).
4. استبعاد صيغة نفي النفي لكي لا تربك المفحوص (سمارة ، 1989 : 81) .
5. تجنب صياغة الفقرات بلغة الماضي .

6. تجنب الفقرات غير المناسبة لما يراد قياسه .
7. أن تكون الفقرة قصيرة ولا يزيد عدد كلماتها على عشرين كلمة .
8. اختيار الفقرات بحيث تغطي البعد المراد قياسه بشكل كامل ضمن التعريف الذي وضع له.
9. تجنب الفقرات التي يمكن أن تفهم بأكثر من معنى (الزغلي والخليلي ، 1990: 86) .

5- طريقة القياس :

أعتمد الباحث طريقة ليكرت (Likert) وهي أحدى الطرق العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية وذلك لما تتمتع به هذه الطريقة من مزايا ومحاسن كما هو مبين في الآتي :

1. سهلة البناء والتصحيح .
2. توفر مقياس أكثر تجانساً .
3. تسمح بأكبر تباين بين الأفراد .
4. تسمح للمستجيب ان يؤشر درجة أو شدة مشاعره (عودة ، 2002 :407-409) .
5. تجمع عدد أكبر من الفقرات ذات الصلة بالظاهرة السلوكية المراد قياسها .
6. تساعدنا في التأكد من أن المقياس أحادي البعد (أي أن جميع فقراته تقيس شيئاً واحد) .
7. لا تتطلب عند استعمالها عدد كبير من الحكام أو الخبراء (Mehren & Lehmam , 1984: p. 29).
8. تتسم بالمرونة ومن الممكن ان تبنى المقاييس بسرعة من خلالها (Stanly & Hopkins , 1972: p.170) .
9. يميل الثبات فيها ان يكون جيداً ويعود جزئياً إلى المدى الأكبر من الأستجابات المسموح بها للمستجيب .(Oppenhiem , 1973: p. 170)

وبهذا قام الباحث بوضع خمس بدائل أمام كل فقرة هي :

(تنطبق عليّ دائماً) و (تنطبق عليّ غالباً) و (تنطبق عليّ الى حد ما) و(لا تنطبق عليّ) (لا تنطبق عليّ ابداً) ويطلب من المفحوص اختيار أحدى هذه البدائل .

6- أعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المفحوص في أثناء استجابته على فقرات المقياس ، لذا روعي عند إعدادها البساطة والوضوح ، حيث طلب من المستجيب أن

يضع علامة ( ) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات والذي يعبر عن موقفه ومشاعره فعلاً مع التأكيد على أهمية الدقة والصراحة في الإجابة ، كما تم التأكيد على سرية الاستجابات لذا لم يطلب من المبحوث ذكر أسمه ، وذلك من أجل التقليل المحتمل من عامل المرغوبية الاجتماعية (Social Desirability) ، وقد طلب من المفحوص أن تكون أجابته على كل فقرة مباشرة بعد قراءتها لضمان الحصول على الانطباع الأول في الإجابة الذي يفترض أن يكون أقرب إلى الواقع ، لأن المستجيب عندما يأخذ فترة زمنية في الإجابة ، فأن ذلك يؤدي إلى تأثير متغير دخيل قد يشوه الإجابة ويؤثر في موضوعيتها ويطلق عليه التفضيل الاجتماعي .(Shavelson , 1977: p.30)

7- **تصحيح المقياس وإيجاد الدرجة الكلية** :

يقصد به وضع درجة لأستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي بفقراته الـ (65) فقد وضع أمام كل فقرة خمس بدائل هي : (تنطبق عليَّ دائما) و (تنطبق عليَّ غالباً) و (تنطبق عليَّ الى حد ما) و(لا تنطبق عليَّ) و (لا تنطبق عليَّ ابداً) . يقابلها سلم درجات يتراوح من (5، 4، 3 ، 2 ، 1) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات أجابته على جميع الفقرات وعليه فإن أدنى درجة لمقياس التفكير الإيجابي وأعلى درجة له تتراوح ما بين(5–1) درجة للفقرة الواحدة.

8- **صلاحية فقرات المقياس** :

يشير أيبل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء المتخصصين بتقرير صلاحيتها ليقاس الصفة التي وضعت من أجلها .(Ebel , 1972, p. 555)

ولغرض تحقيق ذلك فقد عرضت الفقرات بصيغتها التمهيدية وعددها (65) فقرة موزعة بحسب الأبعاد (ملحق/ 2) على عدد من المحكمين *المتخصصين في ميدان التربية وعلم

* اسماء السادة المحكمين حسب (المرتبة العلمية والحروف الهجائية):

النفس لإصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها . وسلامة صياغتها وملائمتها للغرض الذي وضعت من أجله ومدى ملائمة الفقرات للأبعاد ، وكذلك صلاحية البدائل المستخدمة للإجابة ولتحليل أراء الخبراء على فقرات المقياس فقد تم استعمال اختبار (كا2) لعينة واحدة وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة كا2 المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (1) علماً إن القيمة الجدولية كانت (3.84) و الجدول (5) يوضح ذلك . وفي ضوء آراء المحكمين والمناقشات التي أجريت معهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات لكي تكون أكثر صلاحية لقياس السمة المراد قياسها ، واستبعدت (3) فقرات وهي (11، 20، 31)

جدول (4)

عدد فقرات مقياس التفكير الإيجابي بحسب الأبعاد قبل وبعد استطلاع آراء المحكمين

1.الأستاذة الدكتور	بثينة منصور الحلو	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
2.الأستاذ الدكتور	خليل إبراهيم رسول	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
3.الأستاذ الدكتور	عبد الأمير الشمسي	قسم العلوم التربوية والنفسية /كلية التربية . ابن رشد/ جامعة بغداد
4.الأستاذ الدكتور	عبد العزيز حيدر	قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة القادسية
5.أ.م.د	إبراهيم مرتضى الأعرجي	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
6.أ.م.د	أنعام موسى لفتة	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
7.أ.م.د	حامد الدفاعي	فسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة كربلاء
8.أ.م.د	رجاء ياسين عبد الله	قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة كربلاء
9.أ.م.د	سلام هاشم حافظ	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة القادسية
10.أ.م.د	عبد الستار حمود الجنابي	قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة كربلاء
11.أ.م.د	محمود شاكر عبد الرزاق	قسم الارشاد والتوجيه التربوي / كلية التربية/الجامعة المستنصرية
12.م.د	طارق محمد بدر العبودي	قسم علم النفس / كلية الآداب/ جامعة القادسية
13.م.د	علي حسين عايد	قسم علم النفس / كلية الآداب/ جامعة القادسية
14.م.د	علي تركي القريشي	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد

ت	البعد	عدد الفقرات بصيغها التمهيدية	عدد الفقرات بعد استطلاع المحكمين
1	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	14	13
2	المشاعر الإيجابية	15	14
3	مفهوم الذات الإيجابي	14	13
4	الرضا عن الحياة	11	11
5	المرونة الإيجابية	11	11
	المجموع	65	62

جدول (5)

نتائج اختبار(كا2)لأراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس التفكير الإيجابي

ت	أرقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	الدرجة المحسوبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
1	2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44,45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 65	14	0	14	3.84	دالة
2	1, 5, 8, 13, 14, 17, 22, 32, 34, 41, 42, 51, 62, 63, 64	13	1	10,28		دالة
3	9, 24, 39	12	2	7,27		دالة
4	11	9	5	1,14		غير دالة
5	20, 31	10	4	2,56		غير دالة

9- عينة وضوح التعليمات :

كان هدفها معرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومدى فهم المبحوثين لفقرات المقياس وبدائله ، والتعرف على الصعوبات التي تواجههم في الإجابة وكذلك الوقت المستغرق للإجابة . لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (40) معلم ومعلمة من المدارس الابتدائية نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث . جدول (6) . إذ من الضروري التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج ، 1980: 160) .

إذ طلب من المعلمين قراءة التعليمات والفقرات والأستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الاستجابة وقد تبين من هذا أن التعليمات والفقرات والبدائل مفهومة لدى المعلمين وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (5–13) دقيقة .وان متوسط زمن الاستجابة على المقياس (8) دقائق.

جدول (6)

توزيع فراد عينة وضوح التعليمات لمقياس التفكير الإيجابي بحسب الجنس

ت	اسم المدرسة	الجنس	عدد المعلمين	المجموع
1	الأكرمين	ذكور	20	20
2	القدس	أناث	20	20
	المجموع الكلي			40

10- أجراء تحليل الفقرات :

إن الهدف من أجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة(Ebel 1972: p. 392) (عبد الرحمن ، 1983 :85) حيث يقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة .(Shaw , 1967 : p. 450) ويعد تمييز الفقرات جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات

المقياس لأن من خلاله تتأكد من كفاءة فقرات المقاييس النفسية ، إذ أنها تؤشر قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد .(Ebel , 1972 : p. 399) ويؤكد جيزلي وآخرون Chiselli, et .al على ضرورة إبقاء الفقرات ذات القوة التميزية في الصورة النهائية للمقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها أو تجربتها من جديد .(Chiselli , et,al., 1981: p. 434) ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوبين مناسبين في عملية تحليل الفقرات وقد أستعملها الباحث لهذا الغرض

أ ـ المجموعتين المتطرفتين . Contrasted Groups

ولأجراء ذلك أتبع الباحث ما يأتي :

1. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات مقياس التفكير الإيجابي التي طبقت على عينة تحليل الفقرات .
2. ترتيب الأستمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة (تنازلياً) .

3.اختيرت نسبة الـ (27 %) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات بعّدها مجموعة عليا و نسبة الـ (27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات بعّدها مجموعة دنيا ، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة(108) استمارة . وأكد (إيبل Ebel) و(ميهرنز Mehrens) ان أعتماد نسبة الـ (27%) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتان حاصلتان على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز .(Ebel , 1972 : p.358) .(Mehrens&Lehman, 1969: p.388) أي أن عدد الأستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي هي (216) استمارة .

4. وبعد استخراج الوسط الحسابي والتباين لكلا المجموعتين (العليا والدنيا) ، قام الباحث بتطبيق الأختبار التائي t- test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين أوساط المجموعة العليا والدنيا ، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة بين المجموعتين وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.96) وبدرجة حرية (214) بمستوى دلالة (0.05) وأظهرت النتائج أن جميع الفروق ذات دلالة أحصائية ولجميع الفقرات والجدول (7) يوضح ذلك وفي ضوء ما تقدم استبقيت جميع الفقرات كما هي حيث يكون بصيغته النهائية مؤلفا من (62) فقرة (ملحق /3) .

جدول (7)

المتوسطات والأنحراف المعياري والقيم التائية* المحسوبة ودلالتها الأحصائية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي (المجموعتين المتطرفتين)

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الأنحراف المعياري	المتوسط	الأنحراف المعيباري				المتوسط	الأنحراف المعياري	المتوسط	الأنحراف المعياري		
1	4.71	0.67	3.27	1.17	11.027	0.05	32	4.76	0.54	3.12	1.05	14.435	0.05
2	4.58	0.81	3.22	1.26	9.427	0.05	33	4.88	0.39	3.40	1.11	13.058	0.05
3	4.69	0.83	3.32	1.37	8.858	0.05	34	4.90	0.37	3.58	1.01	12.327	0.05
4	4.78	0.51	3.60	1.260	9.055	0.05	35	4.80	0.53	3.37	1.02	12.758	0.05
5	4.70	0.73	3.69	1.25	7.194	0.05	36	4.73	0.60	3.30	1.08	11.893	0.05
6	4.56	0.81	3.31	1.21	8.902	0.05	37	4.95	0.25	3.77	1.06	11.198	0.05
7	4.58	0.71	3.23	1.19	10.089	0.05	38	4.67	0.77	3.30	1.17	10.104	0.05
8	4.87	0.41	3.77	1.24	8.639	0.05	39	4.82	0.47	3.52	1.08	11.356	0.05
9	4.87	0.35	3.26	1.23	13.031	0.05	40	4.93	0.28	4.15	1.08	7.199	0.05
10	4.66	0.66	2.92	1.25	12.691	0.05	41	4.77	0.58	3.05	1.16	13.711	0.05
11	4.75	0.67	3.17	1.28	11.258	0.05	42	4.82	0.48	3.11	1.23	13.418	0.05
12	4.21	1.06	2.67	1.29	9.512	0.05	43	4.93	0.24	3.23	1.30	13.366	0.05
13	4.77	0.61	3.06	1.16	13.531	0.05	44	4.92	0.32	3.30	1.20	13.506	0.05
14	4.93	0.36	4.15	1.14	6.719	0.05	45	4.74	0.63	2.95	1.09	14.66	0.05
15	4.29	0.87	2.96	1.21	9.245	0.05	46	4.72	0.56	2.87	1.14	15.098	0.05
16	4.32	0.94	2.62	1.15	11.786	0.05	47	4.71	0.58	3.45	1.13	10.237	0.05
17	4.71	0.67	3.47	1.38	8.385	0.05	48	4.80	0.50	3.37	1.13	11.957	0.05
18	4.80	0.57	3.25	1.21	11.938	0.05	49	4.94	0.40	3.84	1.06	10..011	0.05
19	4.78	0.65	3.43	1.09	10.996	0.05	50	4.49	0.95	3.27	1.24	8.046	0.05
20	4.75	0.50	3.38	1.08	11.894	0.05	51	5.40	4.72	3.77	1.09	3.492	0.05
21	4.62	0.83	3.11	1.17	10.960	0.05	52	4.79	0.65	3.30	1.03	12.652	0.05
22	4.77	0.55	3.56	1.32	8.807	0.05	53	4.93	0.34	3.53	1.08	12..730	0.05

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (214) =1.96

0.05	10.312	1.05	3.64	0.54	4.82	54	0.05	8.083	1.29	3.77	0.51	4.86	23
0.05	12.435	1.08	3.38	0.49	4.81	55	0.05	4.741	1.29	3.91	0.79	4.61	24
0.05	13..154	1.03	3.44	0.40	4.85	56	0.05	7.951	1.10	3.99	0.35	4.87	25
0.05	12.99	1.06	3.39	0.42	4.83	57	0.05	8.461	1.18	3.84	0.43	4.87	26
0.05	11.402	1.26	3.14	0.61	4.69	58	0.05	9.378	1.19	3.82	0.31	4.93	27
0.05	10.797	1.13	3.35	0.64	4.70	59	0.05	10.751	1.22	3.55	0.33	4.87	28
0.05	14.62	0.99	3.37	0.37	4.86	60	0.05	11.922	1.08	3.47	0.44	4.82	29
0.05	14.071	1.15	3.11	0.48	4.80	61	0.05	11.604	1.15	3.38	0.49	4.78	30
0.05	9.099	1.12	3.78	0.48	4.86	62	0.05	10.413	1.23	2.82	0.92	4.37	31

ب / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس(الاتساق الداخلي)

تمثل الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية آنية Immediate Criterion Measures من خلال أرتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فأن أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الأبقاء على الفقرات .(Lindauist , 1957: p. 286) التي تكون معاملات أرتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة أحصائياً.(Anastasi , 1976 : p. 154) والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقاً بنائياً ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته .(Smith , 1966 :p.70) وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون (Pearson Produst- Moment Correlation)لاستخراج العلاقة الأرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (400) استمارة وهي الأستمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين المتطرفتين وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الأرتباط تم قبولها اعتماداً على معيار (ألن) الذي أشار إلى قبول الفقرة يتحدد إذا حصل الباحث على معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية على (0.30) فأعلى (الكبيسي ،2010: 274). جدول (8) يوضح ذلك. وفي ضوء ذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة (62) فقرة .

جدول (8)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

تسلسل الفقرة*	معامل الأرتباط	تسلسل الفقرة	معامل الأرتباط	تسلسل الفقرة	معامل الأرتباط	تسلسل الفقرة	معامل الأرتباط	تسلسل الفقرة	معامل الأرتباط
1	0.652	14	0.571	27	0.671	40	0.586	53	0.756
2	0.592	15	0.623	28	0.681	41	0.767	54	0.743
3	0.625	16	0.628	29	0.760	42	0.763	55	0.729
4	0.664	17	0.542	30	0.682	43	0.766	56	0.799
5	0.560	18	0.731	31	0.634	44	0.760	57	0.781
6	0.642	19	0.702	32	0.790	45	0.752	58	0.701
7	0.648	20	0.722	33	0.748	46	0.766	59	0.689
8	0.602	21	0.627	34	0.737	47	0.697	60	0.803
9	0.746	22	0.592	35	0.698	48	0.756	61	0.786
10	0.709	23	0.561	36	0.719	49	0.714	62	0.673
11	0.685	24	0.452	37	0.763	50	0.492		
12	0.603	25	0.618	38	0.635	51	0.744		
13	0.773	26	0.679	39	0.635	52	0.731		

11- التحليل العاملي : Factor Analysis

تشير النظرية التي أعتمدها الباحث في بناء المقياس وصياغة الفقرات إلى وجود خمس مجالات أساسية في قياس التفكير الإيجابي وهي كالأتي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، المشاعر الإيجابية ، مفهوم الذات الإيجابي ، الرضا عن الحياة ، المرونة الإيجابية) والسؤال الذي يطرح هو هل إن الفقرات التي صاغها الباحث في بناء المقياس تمثل هذه المجالات ، وللإجابة على هذا التساؤل ركن الباحث إلى استعمال التحليل العاملي .

لذا فأن الباحث أعتمد على طريقة المكونات الأساسية ، والتي هي من أكثر طرائق التحليل العاملي استعمالاً ودقة ولها من المزايا العديدة التي أشارت إليها البحوث العلمية ،وكما

* ان تسلسلات الفقرات جاءت حسب ورودها في الأبعاد0

يرى بعض الباحثين ومنهم ريموند كاتل ، إذ إنها تؤدي إلى استخلاص تشبعات دقيقة وواضحة،وكذلك فأن كل عامل يستخلص أقصى كمية من التباين (العبودي ، 2010: 106). (أبو حطب ، صادق ،1991: 622).

كذلك أعتمد الباحث في تحديد العامل على معيار كايزر (Kaiser Criterion) والذي يعتمد على حجم التباين الذي يعبر عنه العامل ، فمن الأفضل الحصول على عامل جذره الكامن* (Eigenvolue) لا يقل عن واحد (1) ، ومصدر تباينه أكثر من فقرة ، ومن ثم يكون عامل معبراً عن تباين مشترك. (Guttman,1954:p.190)

أن العوامل الدالة في هذه الطريقة هي العوامل التي يساوي أو يزيد جذرها الكامن على واحد (1) ، وعلى أن لا يقل حجم التشبعات في ذلك العامل عن (0.30) ، فإذا كان أقل فأنه يستبعد ، أي أن العامل الذي يقل الجذر الكامن له عن واحد ، يشير إلى قدرٍ ضئيل من التباين في المتغيرات الأصلية ذاتها ، فمن الأجدر استبعاده لعدم دلالته (العبودي،2010: 107)، وسوف يتخذ هذا الإجراء معياراً في التحليل العاملي لهذا المقياس ، ولذا استعمل الباحث طريقة المكونات الأساسية على عينة التحليل البالغ عددها (400) معلم ومعلمة ، وقد مثلت فقرات مقياس التفكير الإيجابي (62) متغيراً استعمل في عملية التحليل العاملي ، وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين هذه المتغيرات ، وتكونت مصفوفة الارتباط (Correlation Matreix) التي اجري عليها التحليل العاملي ، ولقد نتج عن عملية التحليل العاملي (62) عاملاً رتبت تنازلياً من حيث مساهمتها في الاشتراكات المحسوبة، التي لا تقل عن الواحد ، على وفق ذلك أشارت النتائج عن وجود ثلاثة عشر عاملاً طبقاً لهذه القاعدة ، إذ ان كل عامل قد تشبع بأثنان وستون متغيراً والتي يقصد بها درجة ارتباط الفقرة بالعامل وجدول (9) الآتي يوضح الجذر الكامن للعوامل الثلاثة عشر الناتجة ، أي مساهمة كل عامل بمجموع الاشتراكات ، ونسبة تباين كل عامل للتباين الكلي لمصفوفة معاملات الارتباط وهو ما يسمى (بالتباين المفسر) أو النسبة المؤوية

* يستعمل الجذر الكامن محك لتحديد متى يتوقف التحليل العاملي . وهو المحك الذي يلجأ إليه الحاسوب في اتخاذ قرار التوقف عن التحليل . وأشهر الطرق التي تستعمل هذا المحك الطريقة التي اقترحها جتمان ثم طورها كايزر kaiser من بعده وأصبح اسمه (اي كايزر) يطلق عليها وهي طريقة بسيطة تتلخص في الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح (أبو حطب ،صادق ،1991: 622).

للمساهمة ، والصف الأخير من الجدول يوضح التباين المتجمع ، وجدول (9) الآتي يوضح العوامل الثلاثة عشر قبل التدوير مع بياناتها.

جدول (9)

العوامل الناتجة من تحليل مصفوفة ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي (قبل التدوير)

رقم الفقرة	العوامل قبل التدوير												
	ع1	ع2	ع3	ع4	ع5	ع6	ع7	ع8	ع9	ع10	ع11	ع12	ع13
1	0. 540	†—											
2	0. 478												
3	0. 533												
4	0. 542												
5	0. 431				0. 300								
6	0. 522												
7	0. 520												
8	0. 520		340 0.		0. 429								
9	0. 628		327 0.										
10	0. 578												
11	0. 547												
12	0. 488												
13	0. 615												
14	0. 467	0. 347	—		—								
15	0. 470			0. 383									
16	0. 468			0. 509									
17	0. 437			0. 374									
18	0. 626			0. 305									
19	0. 607												

† لم تظهر تشبعات على وفق معيار ثرستون 0,30

												0. 540	20
												0. 526	21
		0. 316										0. 454	22
												0. 426	23
					0. 523							0. 319	24
											0. 361	0. 488	25
											0.318	0. 575	26
											0. 355	0. 606	27
											0. 318	0. 546	28
		0.32										0. 607	29
												0. 551	30
												0. 505	31
												0. 659	32
												0. 650	33
												0. 609	34
	0. 419											0. 597	35
	0. 411											0. 597	36
												0. 644	37
												0. 498	38
												0. 566	39
											0. 302	0. 433	40
												0. 665	41
										324 0.		0. 661 0. 666	42 43
												0. 647	44
												0. 625	45

												0. 619	46
												0. 550	47
			0.330									0. 632	48
												0. 631	49
						0.369						0. 359	50
											0,316	0. 605	51
						0.360						0. 589	52
					0. 359							0. 622	53
												0. 636	54
												0. 626	55
												0. 677	56
												0. 690	57
												0. 569	58
												0. 564	59
												0. 713	60
												0. 676	61
												0. 587	62
1.009	1.036	1.056	1.121	1.192	1.231	1.384	1.646	1.666	2.005	2.283	2.960	20.206	الجذر الكامن
1.627	1.671	1.702	1.809	1.922	1.985	2.233	2.655	2.687	3.234	3.682	4.774	32.590	التباين المفسر
62.571	60.943	59.273	57.570	55.761	53.839	51.855	49.622	46.967	44.279	41.046	37.364	32.590	التباين المجتمع

يتضح من الجدول (9) وعلى أساس أن لا يقل حجم التشبعات في العامل عن (0,30)والمتخذ معياراً للدلالة ، فأن العامل الأول قد تشبع بـ (60) فقرة ، والعامل الثاني بـ (7) فقرات ، والعامل الثالث بـ (3) فقرات ، والعامل الرابع بـ (4) فقرات ،والعامل الخامس بـ(2) فقرات، والعامل السابع بـ(2) فقرة ، والعامل الثامن بـ(1) فقرة ، والعامل العاشر بـ(1) فقرة

والعامل الحادي عشر بـ(2) فقرة، والعامل الثاني عشر بـ(2) فقرة . كما ان التباين المتجمع للعوامل الناتجة من عملية تحليل المصفوفات الثلاثة عشر قبل التدوير يمثل نحو (620571) من إجمالي التباين ، ويعد ذلك أقصى تباين ارتباطي استخلص من مصفوفة الارتباط .

إن البيانات في جدول (9) ليست ذات مرونة لأي تفسير نفسي ، لذا عمد الباحث إلى تدوير المحاور إلى مواضع جديدة ، إذ إن العوامل المدورة ستكون وصفاً للصفات ، وهذا يعني الحصول على أكبر عدد من التشعبات الموجبة العالية والتشعبات القريبة من الصفر ، وبذلك نحصل على عوامل مشتقة جديدة يستند اليها المعنى ، أي إعادة توزيع قيم التشبعات بحيث تتضح التجمعات الطائفية للعوامل* (العبودي ، 2010: 132).

وهكذا استعمل الباحث في عملية التدوير طريقة (فاريماكس) لتعظيم التباين الطبيعي للتدوير التي اقترحت من قبل (كايزر) والتي نتجت عن تشبعات جديدة لكل عامل من العوامل الثلاثة عشر والجدول (10) يوضح ذلك :

جدول (10)

العوامل الناتجة من تحليل مصفوفة ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي (بعد التدوير)

رقم	العوامل بعد التدوير*

* العامل الطائفي : يعني هذا العامل انه يرتبط ببعض هذه الاختبارات وليس بها جميعاً. اما العامل الخاص يرتبط باختبار واحد في المصفوفة ، أما العامل العام يرتبط بجميع الاختبارات المتضمنة في المصفوفة.

* قيم الحقول المظللة لم تدخل ضمن العوامل لأن لها قيم أعلى في عوامل أخرى هي التي تحسب.

الفقرة	ع1	ع2	ع3	ع4	ع5	ع6	ع7	ع8	ع9	ع10	ع11	ع12	ع13
1			0,35					0,36					
2			0,68										
3			0,67										
4			0,35										
5										0,70			
6			0,51										
7			0,61										
8			0,47										
9			0,61										
10			0,60										
11									0,65				
12									0,64				
13			0,48						0,37				
14				0,32				0,33					
15					0,69			0,37					
16					0,72			0,31					
17					0,36			0,53					
18										0,43			
19	0,41							0,38		0,43			
20				0,32				0,40					
21								0,50					
22							0.73						
23							0,66						

رقم الفقرة	العوامل بعد التدوير*											
	ع1	ع2	ع3	ع4	ع5	ع6	ع7	ع8	ع9	ع10	ع11	ع12	ع13
24													0,65
25						0,67							
26						0,59							
27				0,35		0,33							
28				0,52									
29	0,51				0,33								
30	0,39				0,32								
31		0,32			0,52								
32		0,40											
33				0,36									
34				0,36		0,38							
35	0,31										0,68		
36	0,33										0,67		
37	0,47								0,32				
38	0,44								0,35				
39	0,33	0,32						0,36				0,31	
40								0,482					0,489
41		0,62											
42		0,66											
43		0,48		0,58									

رقم الفقرة	العوامل بعد التدوير*											
	ع1	ع2	ع3	ع4	ع5	ع6	ع7	ع8	ع9	ع10	ع11	ع12	ع13
44		0,32	0,30	0,60									
45		0,69											
46		0,63											
47		0,53				0,44							
48		0,63											
49				0,55									
50												0,59	
51				0,66									
52	0,44			0,48									
53	0,43			0,30									0,42
54	0,68												
55	0,69												
56	0,66												

رقم الفقرة	العوامل بعد التدوير*											
	ع1	ع2	ع3	ع4	ع5	ع6	ع7	ع8	ع9	ع10	ع11	ع12	ع13
57	0,66												
58	0,48	0,30											
59	0,54												
60	0,61												
61	0,53	0,45											
62	0,48					0,52							
الجزر الكامن	6.504	4.668	4.377	3.642	3.091	2.832	2.318	2.285	2.233	2.048	1.856	1.491	1.448
التباين المفسر	10.491	7.530	7.060	5.873	4.985	4.568	3.739	3.686	3.601	3.303	2.993	2.405	2.336
التباين المجتمع	10.491	18.020	25.081	30.954	35.940	40.508	44.246	47.932	51.534	54.837	57.830	60.235	62.571

يتضح من الجدول (10) أن قيم التشبعات بالعوامل قد تغيرت بعد عملية التدوير إذ ما قارناها بالقيم قبل تدوير المحاور وكذلك عدد الفقرات ، إذ تشبع العامل الأول بـ (13) فقرة والعامل الثاني بـ (7) فقرات والعامل الثالث بـ (9) فقرات والعامل الرابع بـ (8) فقرات والعامل الخامس بـ(3) فقرات والعامل السادس بـ(4) فقرات والعامل السابع بـ(2) فقرة والعامل الثامن بـ(6) فقرات والعامل التاسع بـ (2) فقرة والعامل العاشر بـ (3) فقرة والعامل الحادي عشر بـ (2)

فقرة والعامل الثاني عشر بـ (1) فقرة والعامل الثالث عشر بـ (2) فقرة وعلى وفق أعلى قيمة للتشبع عن كل فقرة.

وهكذا تم تحديد عدد الفقرات لكل عامل استناداً إلى معيار (Therston) الذي أشار إلى أهمية أن تكون الفقرة مشبعة بشكل له دلالته العلمية في عامل معين وضعيفة في العوامل الأخرى وللحكم على قيمة التشبعات العاملية للمتغيرات (الفقرات) ذات الدلالة العملية ، لذلك يعد التشبع قريباً من الصفر إذا كان أقل من (0.30) ، واستعمل هذا كمعيار تقبل على أساسه المتغيرات (الفقرات) في العامل ، ولعل السبب في اختيار هذا الحد الأدنى للتشبع أنه يمثل تقريباً 10% من التباين (أبو حطب ، صادق ،1991: 643).

وقد تبين أن العوامل الناتجة من عملية التدوير ذات معان نفسية وفقاً للتشبعات الدالة للفقرات ، وفيما يأتي تقويم للعوامل التي نتجت بعد عملية التدوير :-

العامل الأول:

يعد هذا العامل من أهم العوامل ، إذ إن قيمة مساهمته كانت (6.504) وهي تمثل أعلى قيمة من مجموع الاشتراكات ، وهو يفسر (10.491) من التباين المفسر ، وقد تشبع هذا العامل بثلاثة عشر فقرة والتي تحمل التسلسل (29، 30، 37، 38، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61) ، ومن قراءة هذه الفقرات يرى الباحث أنها تتضمن قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته، لذا يمكن ان نطلق على هذا العامل اسم (مرونة الذات الإيجابية) . وهذا العامل يتسق مع ما توصل إليه العالم (سيلجمان) والذي يمثل المجال الخامس لديه.

العامل الثاني :

كانت قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (4.668) وهو يفسر(7.530) من التباين المفسر . وقد تشبع بسبع فقرات والتي تحمل التسلسل (32، 41، 42، 45، 46، 47، 48) ، ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تتضمن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقدهُ ، لذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (الرضا عن الحياة) وهذا العامل يتسق مع ما توصل إليه العالم (سيلجمان) والذي يمثل المجال الرابع لديه.

العامل الثالث :

إن قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (4.377) وفسر (7.060) من التباين المفسر. وقد تشبع هذا العامل بتسع فقرات والتي تحمل التسلسل (2، 3، 4، 6، 7، 8، 9، 10، 13) ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تتضمن التوقعات البنّاءة التي تستهدف تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، الاجتماعية والمهنية في المستقبل ، لذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل) وهذا العامل يتسق مع ما توصل إليه العالم (سيلجمان) والذي يمثل المجال الاول لديه.

العامل الرابع:

إن قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (3.642) وفسر (5.873) من التباين المفسر . وقد تشبع هذا العامل بثمان فقرات والتي تحمل التسلسل (27، 28، 33، 43، 44، 49، 51، 52) ، ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تتضمن تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين . لذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (المشاعر الإيجابية) وهذا العامل يتسق مع ما توصل إليه العالم (سيلجمان) والذي يمثل المجال الثاني لديه.

العامل الخامس :

إن قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (3.091) وفسر (4.985) من التباين المفسر.

وقد تشبع بثلاث فقرات والتي تحمل التسلسل (15، 16، 31) ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تشير إلى مهارات الشخص في توجيه انتباهه ، وذكرياته ، وقدراته في اتجاهات سليمة ، ومفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية ، وهكذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (الضبط الانفعالي).

العامل السادس:

أن قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (2.832) وفسر (4.568) من التباين المفسر.

وقد تشبع بأربع فقرات والتي تحمل التسلسل (25، 26، 34، 62) ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تشير إلى تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الآخرين ، والنظر إليهم بمنظور إيجابي متفتح ، وهكذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (التقبل الإيجابي للآخرين).

العامل الثامن:

إن قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (2.285) وفسر (3.686) من التباين المفسر.

وقد تشبع بست فقرات والتي تحمل التسلسل (1، 14، 17، 20، 21، 39) ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تشير إلى تبني أفكار تساعد على تجنب التطرف في السلوك وتشمل التسامح والمودة مع الآخرين ، وتقبل الواقع ، وما فيه من تحديات ، وكذلك قلة الشكوى أو كثرة التذمر، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طول الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته ، وهكذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (الاعتدال المزاجي).

العامل العاشر:

إن قيمة مساهمة هذا العامل في مجموع الاشتراكات (2.048) وفسر (3.303) من التباين المفسر.

وقد تشبع بثلاث فقرات والتي تحمل التسلسل (5، 18، 19) ومن قراءة هذه الفقرات ، يرى الباحث أنها تشير إلى ما يتميز به الفرد من اتجاهات إيجابية نحو إمكانات التغيير ، وهكذا يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم (التفتح المعرفي الصحي).

إن العوامل الخامس (الضبط الانفعالي) والسادس (التقبل الإيجابي للآخرين) والثامن (الاعتدال المزاجي) والعاشر (التفتح المعرفي الصحي) تُعد عوامل جديدة تضاف إلى العوامل الأربعة (مرونة الذات الإيجابية والرضا عن الحياة والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل والمشاعر الإيجابية) والتي اتسقت مع مقياس التفكير الإيجابي من نظرية (Seligman,etal.1998)، لذا فأن الباحث يرى أن يضع تعريفات نظرية تتسق مع فقرات العوامل المضافة ، كما مر ذكره سابقاً.

أما فيما يتعلق بباقي العوامل (السابع والتاسع والحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر) فقد أسقطت مع فقراتها لعدم مساهمتها بالعدد الكافي من الفقرات لتمثلها في العامل، حيث ان العامل السابع قد اشبع بـ(2) فقرة والتي تحمل التسلسل (22، 23) كذلك فأن العامل التاسع فقد اشبع بـ(2) فقرة والتي تحمل التسلسل (11، 12) ،وكذلك العامل الحادي عشر فقد اشبع بـ(2)فقرة والتي تحمل التسلسل (35، 36) ، أما العامل الثاني عشر فقد اشبع بـ(1) فقرة والتي تحمل التسلسل (50) ، أما العامل الثالث عشر فقد تشبع بـ(2) فقرة والتي تحمل التسلسل (24، 40) ، وبالنظر إلى نتائج البحوث العاملية السابقة التي تمكن من صياغة الفروض عن العومل المتوقعة ،وبعد ذلك يتم انتقاء المتغيرات (الفقرات) بعناية بحيث تشمل بطارية الاختبارات على عدد كاف منها يمثل العوامل الفرضية (hypothesized factors) حيث أن الحد الأدنى لتمثيل العامل الفرضي الواحد هو ثلاثة فقرات (أبو حطب،صادق،1991: 595). وهكذا يكون مقياس التفكير الإيجابي بصورته النهائية مكون من (53) فقرة (ملحق/ 4) .

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التفكير الإيجابي :

يرى المختصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في أعداد المقياس مهما كان الغرض من استخدامها (علام ، 1986 : 209) مثل الصدق والثبات حيث هي من أهم الخصائص السيكومترية إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية (عبد الرحمن ، 1983 : 159) .

فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس ما أعد لقياسه أو يحقق الغرض الذي أعد لأجله . وأن المقياس الثابت هو المقياس الذي يقيس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة ، 2002: 335) .

أ ـ الصدق . Validity

يشير أوبنهايم Oppenheim إلى أن الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض ان تقيسه (Oppenheim , 1973 : p. 69-70) والمستوى أو الدرجة التي يكون فيها قادراً على تحقيق أهداف معينة (Stanley & Hopkins , 1972 : p. 101) وهناك عدة أساليب لتقدير صدق الأداة إذ يمكن الحصول على تقدير كمي وفي حالات أخرى يتم الحصول على تقدير كيفي (فرج ، 1980 : 360) ولقد كان لمقياس التفكير الإيجابي عدة مؤشرات للصدق وهي :

1 ـ **الصدق الظاهري** Face Validity

إن أفضل طريقة لحساب الصدق الظاهري . هي عرض الباحث فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصية المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحث مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم أو بنسبة (80%) فأكثر (الكبيسي ،2010: 265). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان علم النفس . كما ذكر سابقاً .

2 ـ **صدق البناء** : Construct Vaalidity

يسمى صدق البناء بصدق التكوين الفرضي أيضاً ويقصد به مدى قياس المقياس لتكوين فرضي معين (Anastasi , 1976: p.151)إذ يعني تحليل درجات المقياس استناداً إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين .(Cronbach , 1964 : p.120-121) أي أنه عبارة عن المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه ان المقياس يقيس بناءات نظرية محددة أو خاصية معينة . وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية :

(2-أ)- **إجراء تحليل الفقرات**

عد المقياس صادق بنائياً من خلال مؤشر تمييز الفقرات . كما ذكر سابقاً، ص107.

(2ـ **ب**) ـ **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس** :

عد المقياس صادقاً بنائياً وفقاً لهذا المؤشر . كما ذكر سابقاً، ص 110.

(2- **ج**). **الصدق العاملي**:

يعد هذا النوع من الصدق أهم الوسائل التي تستعمل في تقدير صدق البناء (أبو حطب ،1987: 110) أذ يبحث في هذه الطريقة لإيجاد الصدق عن عوامل مشتركة تقيسها عدة اختبارات صادقة لتحديد اشتراك هذه الاختبارات في قياس تلك العوامل (الجلبي،2005: 101)، ويستند هذا النوع من الصدق على استعمال التحليل العاملي ، والذي من خلاله نستطيع تحديد تجمعات الفقرات في عوامل أو مجالات مختلفة يأخذ كل منها تسمية معينة وتشكل جميعها مقياس البحث (محمد ، 2012: 81).

وقد تحقق الصدق العاملي لمقياس التفكير الايجابي من خلال الإجراءات التي اتبعها الباحث في التحليل العاملي كما ذكر سابقاً تحت عنوان التحليل العاملي ص111.

ب / الثبات Reliability

(ب ـ 1) معامل (الفا) للأتساق الداخلي

(Alpha Coefficient For Internal Consistency)

أن معامل الفا يزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري للفقرة المقررة (ثورندايك وهيجن ، 1989 : 79) وفي صورتها العامة يطلق عليها معامل الفا ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة (عبد الرحمن ، 1983: 201) . ولحساب الثبات فقد أخضعت جميع استمارات المعلمين عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (400) استمارة ثم استعملت معادلة الفا وقد بلغ معامل ثبات الفا للمقياس (0.92) ويُعدّ المقياس متسقاً داخلياً لأن هذه المعادلة تعكس مدى أتساق فقرات المقياس داخلياً .

(ب ـ 2) طريقة التجزئة النصفية (Spilt- halves- Method)

تعتبر هذه الطريقة من اكثر الطرق عملية وسهولة (الجلبي ،2005: 133) لإيجاد الثبات وفق هذه الطريقة وتطبيقها تم سحب (200) استمارة عشوائياً من العينة ، حيث قسمت فقرات المقياس إلى نصفين (فردية وزوجية) ، ثم تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين فبلغ (0.84) وباستعمال معادلة (سبيرمان براون) التصحيحية بلغ معامل الثبات (0.91).

(ب ـ 3) طريقة أعادة الاختبار (Test –retest Method)

وتكشف هذه الطريقة عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الأختبار على مجموعة معينة أكثر من مرة عبر فاصل زمني (عزيز وعبد الرحمن ، 1990 : 122) وقد أعيد تطبيق المقياس على (50) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية مجتمع البحث ، جدول (11) وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني (15) يوم . إذ يرى آدمز (Adams) أن أعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته لا تتجاوز فترة اسبوعين من التطبيق الأول (Adams , 1964 , p. 58) وقد بلغ (0.83) ويعد هذا الثبات مناسباً إذا ما قورن بالمعيار الذي حددت الأدبيات الخاصة بالقياس النفسي . حيث أشارت إلى أن معامل الثبات ينبغي أن يتراوح ما بين (0,76 . 0.90) ، (عيسوي ، 1985 :85) .

جدول (11)

توزيع افراد عينة الثبات لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة إعادة الاختبار حسب الجنس

ت	اسم المدرسة	الجنس	أعداد المعلمين
1	الصادقات	اناث	25
2	العراق	ذكور	25
المـــجـمـــوع			50

ثانياً: مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية أستعمل الباحث مقياس (الدراجي)الذي أعده حسن علي سيد الدراجي(2007) بعد أن عُدّلَ واستخرجت له الخصائص السيكومترية . وكان مؤلفا من (39) فقرة قبل التحليل الإحصائي لفقراته.

حيث قام الباحث باستعمال مقياس (الدراجي) لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وذلك لصلاحيته ، وملائمة لعينة وأهداف الدراسة الحالية . حيث أنه يقيس الأساليب التي يستعملها المعلم لمواجهة الضغوط النفسية في داخل عمله التربوي وخارج العمل ولمِاَ يتميز به من خصائص سيكومترية جيدة .

1- اعداد تعليمات المقياس:

سعى الباحث إلى أن تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة ، إذ طلب من المستجيب أن يؤشر على احد البدائل الخمسة لفقرات المقياس والتي تمثل بعض السلوكيات التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية والمهنية على شكل مواقف لفضية ، حيث يختار بديل واحد يمثل توجه معين ، بكل صراحة وصدق وموضوعية ، وان هذا الإجراء لأغراض البحث العلمي ، وأشار الباحث بأنه لا توجد هنالك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم ، مذكراً أنه لا داعٍ لذكر الاسم ، وأن الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحث ، وذلك ليطمئن المستجيب على سرية أجابته.

2- عرض الأداة على المحكمين :

بعد أن تم وضع تعليمات المقياس ووصف المقياس وطريقة تصحيحه ، قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين* المتخصصين في علم النفس ، وقد حصلت موافقة السادة المحكمين على تعليمات المقياس وصياغة فقراته وتصحيحها ، ولتحليل أراء المحكمين على فقرات المقياس إذ تم استعمال اختبار (كا2) لعينة واحدة وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة كا2

* اسماء المحكمين حسب (المرتبة العلمية والحروف الهجائية) :

1	الأستاذ الدكتور	أروة محمد ربيع الخيري	قسم علم النفسي / كلية الآداب / جامعة بغداد
2	الأستاذ الدكتور	سناء مجول فيصل الهزاع	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
3	الأستاذ الدكتور	عبد الأمير الشمسي	قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية. ابن رشد/جامعة بغداد
4	الأستاذ الدكتور	عبد العزيز حيدر	قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة القادسية
5	أ.م.د	أحمد عبد الحسين الازيرجاوي	قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة كربلاء
6	أ.م.د	أنعام موسى لفتة	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
7	أ.م.د	إبراهيم مرتضى الأعرجي	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة بغداد
8	أ.م.د	حسن علي سيد الدراجي	قسم العلوم التربوية والنفسية/كلية التربية. ابن رشد /جامعة بغداد
9	أ.م.د	حامد حمزة الدفاعي	قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية / جامعة كربلاء
10	أ.م.د	سلام هاشم حافظ	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة القادسية
11	أ.م.د	عباس رمضان رمح	قسم الارشاد والتوجيه التربوي / كلية التربية / جامعة القادسية
12	أ.م.د	علي صكر جابر	قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة القادسية
13	م.د	طارق محمد بدر العبودي	قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة القادسية
14	م.د	عباس حنون الأسدي	قسم علم النفس / كلية الآداب/ جامعة بغداد

المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (1) ، علماً إن القيمة الجدولية كانت (3.84) و الجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12)

نتائج أختبار(كا2) لأراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

ت	أرقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	الدرجة المحسوبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
1	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 39	14	0	14	3.84	دالة
2	7, 18, 24, 31, 34, 36, 37	13	1	10,28		دالة
3	33	12	2	7,27		دالة

3- التحليل الإحصائي للفقرات :

إن عملية التحليل الإحصائي في المقاييس النفسية تعد من الخطوات المهمة والضرورية لكونها تكشف عن الخصائص السايكومترية لفقراتها مما يجعل هذه المقاييس أكثر صدق وثباتا (Chisell et.al.,1981:p.428) ، فإن دقة المقاييس في قياس ما وضعت لقياسه تعتمد على دقة فقراتها ، فاختيار الفقرات التي تتصف بخصائص قياسية وسايكومترية جيدة يؤدي إلى أن تكون هذه المقاييس تتصف بخصائص قياسية مطلوبة لابد من التحقق منها لانتقاء الفقرات المناسبة منها أو تعديل أو استبعاد غير المناسب منها(الكبيسي ،2010: 270).

ولقد تم استخراج القوة التمييزية* لفقرات مقياس (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية) بطريقتين هما :

أ. طريقة المجموعتين المتطرفتين Exeterme Groups method

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التمييز البالغ عددها (400) معلم ومعلمة،وبعد تصحيح إجابات أفراد العينة وحساب الدرجة الكلية لكل أسلوب من الأساليب الخمسة ، رتبت الدرجات ترتيباً تنازلياً ابتداء من أعلى درجة وانتهاء بأقل درجة ثم أخذت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وتسمى بالمجموعة العليا (Upper group) واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات وتسمى بالمجموعة الدنيا (Lower group) ، وذلك بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن ، وحتى تتوزع الدرجات توزيعاً اعتدالياً أو قريباً منه (الزوبعي وآخرون، 1981: 74)، وبذلك بلغ عدد أفرد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (108) فرداً ، وبعد ذلك قام الباحث باستعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا لفقرات كل أسلوب من الأساليب الخمسة في المقياس وكانت جميعها بدلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ما عدا فقرة(2، 5 ، 7 ، 35) كما موضح في جدول (13)

ب. طريقة الاتساق الداخلي

إن طريقة الاتساق الداخلي أو ما يسمى بعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، تشير إلى مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية ، وإن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه الاختبار أو المقياس ككل ، فإن هذه الطريقة تعد من أدق الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس (الكبيسي ،2010: 273)، ومن ثمَّ ينبغي الاستبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجة الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس عالية ، وحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباط فقرتها مع الدرجة الكلية واطئة (الزوبعي وآخرون ،1981: 43).

* قام الباحث بأستخراج الخصائص القياسية للمقياس لانه تم بنائه عام 2007 أي مضى على بناء المقياس أكثر من ست سنوات .

لذا قام الباحث باستعمال معامل الارتباط الثنائي النقطي (بونت بايسريال) وذلك لان الدرجات متقطعة حيث تعطى للفقرة عند التصحيح إحدى الدرجتين (0–1)

جدول (13)

القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومعاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل اسلوب على حدة ..

رقم الفقرة	الأساليـــــب									
	الهروب والتجنب		الإسناد الاجتماعي		الإسناد الروحي أو الديني		مواجهة المشكلة		العدوان	
	القيمة التمييز للمجموعتين المتطرفتين*	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية*	القيمة التمييز للمجموعتين المتطرفتين	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	القيمة التمييز للمجموعتين المتطرفتين	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	القيمة التمييز للمجموعتين المتطرفتين	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	القيمة التمييز للمجموعتين المتطرفتين	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	4.070	0 .2 0	2.404	0 .238	3.520	0 .264	5.849	0 .471	3.520	0 .244
2	3.304	0 .156	0 .518	0 .017	3.588	0 .201	6.761	0 .532	3.588	0 .350
3	5.915	0 .291	2 .451	0 .212	5.471	0 .385	3.192	0 .333	5.471	0 .220
4	5.196	0 .196	2.801	0 .254	6.990	0 .519	6.817	0 .497	6.990	0 .201
5	8.025	0 .431	2.367	0 .169	1.029	0 .023	3.931	0 .395	1.029	0 .216
6	3.907	0 .281	3.905	0 .264	7.239	0 .449	4.419	0 .416	7.239	0 .249
7	7.059	0 .419	-.285-	0 .003	2.807	0 .259	11.195	0 .585	2.807	0 .293
8	5.972	0 .378	3.380	0 .210	6.332	0 .386	10.323	0 .580	6.332	0 .216
9	4.821	0 .261	5.630	0 .354	6.504	0 .467	9.546	0 .502	6.504	0 .239
10	3.483	0 .228	4.261	0 .283	7.803	0 .416	8.319	0 .492	7.803	0 .201
11	5.776	0 .240	5.164	0 .326	4.954	0 .365	9.245	0 .486	4.954	0 .219
12	3.304	0 .299	3.207	0 .213	6.990	0 .440	9.115	0 .499	6.990	0 .202
13	4.988	0 .360	4.549	0 .340	6.520	0 .469	9.103	0 .542	6.520	0 .222
14	4.035	0 .245	3.181	0 .205	6.176	0 .406	5.954	0 .375	6.176	0 .251
15	3.657	0 .276	7.703	0 .397	7.004	0 .393	4.071	0 .247	7.004	0 .276
16	6.159	0 .462	3.094	0 .263	6.866	0 .442	5.404	0 .328	6.866	0 .201
17	3.981	0 .301	4.367	0 .212	9.434	0 .526	6.785	0 .382	9.434	0 .206

* القيمة الجدولية لدلالة معامل الارتباط تساوي 1.96عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية 214

* أعتمد الباحث معيار (Eble) الذي يؤكد على قبول الفقرة عندما يكون تميزها أكبر من (0.19)

18	3.696	0 .261	5.128	0 .304	8.478	0 .469	10.018	0 .547	8.478	0 .205
19	5.431	0 .295	2.431	0 .202	4.808	0 .309	8.358	0 .471	6.158	0 .288
20	4.704	0 .247	5.723	0 .397	8.605	0 .508	8.597	0 .493	8.413	0 .204
21	4.626	0 .201	4.963	0 .292	6.144	0 .340	7.010	0 .385	4.154	0 .208
22	3.992	0 .238	5.765	0 .429	4.156	0 .388	7.573	0 .509	2.723	0 .204
23	5.733	0 .323	4.416	0 .216	8.917	0 .539	6.934	0 .418	3.657	0 .206
24	5.315	0 .355	6.188	0 .389	4.777	0 .363	6.045	0 .404	3.992	0 .206
25	4.193	0 .323	2.619	0 .249	6.728	0 .467	8.454	0 .467	3.657	0 .201
26	4.471	0 .251	4.232	0 .337	9.182	0 .463	7.634	0 .467	4.471	0 .221
27	5.972	0 .366	5.615	0 .422	5.876	0 .343	7.277	0 .405	5.082	0 .204
28	5.082	0 .221	6.821	0 .409	4.973	0 .313	10.590	0 .560	2.723	0 .265
29	3.992	0 .269	6.211	0 .408	5.336	0 .345	9.865	0 .463	5.232	0 .242
30	4.652	0 .208	6.035	0 .383	7.335	0 .384	7.713	0 .427	4.471	0 .227
31	2.521	0 .275	5.661	0 .357	4.036	0 .422	6.664	0 .383	3.827	0 .287
32	6.606	0 .337	2.991	0 .214	3.585	0 .232	7.717	0 .446	3.847	0 .201
33	6.533	0 .356	6.817	0 .414	5.421	0 .387	10.507	0 .560	2.926	0 .211
34	3.827	0 .273	7.496	0 .417	4.310	0 .268	8.383	0 .505	3.827	0 .215
35	3.338	0 .140	6.484	0 .446	8.852	0 .526	7.335	0 .425	4.931	0 .165
36	3.847	0 .341	2.783	0 .249	7.122	0 .533	6.365	0 .394	3.992	0 .255
37	5.537	0 .399	5.431	0 .410	7.884	0 .541	8.452	0 .468	2.940	0 .208
38	5.611	0 .345	3.483	0 .206	9.521	0 .521	9.134	0 .537	3.119	0 .203
39	3.700	0 .267	3.860	0 .222	6.405	0 .351	7.724	0 .404	2.926	0 .201

4- الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

أ- الصدق :استعمل الباحث مؤشرين للصدق هما:

(1- أ): **الصدق الظاهري** (Face Validity)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي ، وذلك حينما عرضت فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في علم النفس وكما ذكر سابقاً ، جدول (12) ص133

(2- أ): **صدق البناء** (Constarct Validity)

إن صدق البناء وإن كان يسمى بصدق المفهوم أو صدق تقويم الفرض إذ يشير هذا النوع من الصدق إلى مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي على اعتبار انه يهتم بجميع الدلائل الضرورية والتي يتم بواسطتها التعرف على مدى قدرة درجة المقياس في أن تكون مؤشراً على السمة التي يفترض ان يقيسها المقياس (الجلبي ، 2005: 94) ، وقد

توفر هذا النوع من الصدق في هذه المقاييس الفرعية من خلال مؤشر التمييز بين المجموعتين التي تمتلك درجات مرتفعة من السمة وتلك التي تمتلك درجات منخفضة منها ، فإذا كشفت نتائج المقياس عن وجود فرق حقيقي بين المجموعتين فأن هذا مؤشر لصدق البناء (محمد، 2012: 79–80) ومؤشر ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كما هو موضح في الجدول (13)، إذ يشير لندكوست (Lindquist) إلى أن معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس يعد أحد مؤشرات صدق البناء ، وذلك لأن الدرجة الكلية للمقياس تعد بمثابة قياسات محكية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأشخاص على الفقرات ، ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (الكبيسي ،2010: 267).

ب: **الثبات** (Reliability)

على الرغم من إن مؤشر الصدق يعد أهم من مؤشرات الثبات للمقياس النفسي ، على اعتبار ان المقياس الصادق بطبيعته يكون مقياساً ثابتاً بالضرورة ، ولكن ليس كل اختبار ثابت هو صادق بالضرورة ، إذ قد تكون فقرات المقياس متجانسة في فقراته ولكنها تقيس سمة أخرى غير التي أعدت لقياسها (فرج ،1980: 331)، إلا أن هذا لا يعني أنه يمكن الاستغناء عن الثبات في المقاييس النفسية ، وذلك لعدم توفر مقاييس تتسم بالصدق التام ، فضلاً عن إن معامل الثبات (Reliabilit coefficient) يوفر المؤشرات الإحصائية للصفة أو الظاهرة المدروسة ، والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس (الجلبي ،2005: 111–112) . ، لذا فقد استعمل الباحث معامل ألفاكرونباخ وإعادة الاختبار.

(1- ب)**معامل ألفاكرونباخ** : **(الاتساق الداخلي)**

كان معامل الثبات وباستعمال معادلة ألفاكرونباخ لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (لمقاييسه الفرعية للمجالات الخمسة) على النحو الآتي ، أسلوب الهروب والتجنب (0.70) ، أسلوب الإسناد الاجتماعي (0.73) ، أسلوب الإسناد الديني و الروحي (0.80) ، أسلوب مواجهة المشكلة (0.86) ، أسلوب العدوان (0.64) ، وتشير هذه النتائج الى ان معامل الثبات جيد إذ يشير نانلي (1978) إلى ثبات مقداره (0.50 لـ 0.60) يُعد مرضياً وكافي (دردير ،2007: 133).

(2- ب)**طريقة الاختبار- أعادة الاختبار**: (**الاتساق الخارجي**)

قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (بمقاييسه الفرعية الخمسة) على العينة نفسها التي استعملت في حساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي والبالغ حجمها (50) معلم ومعلمة (جدول11)، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، أعاد الباحث تطبيق المقياس نفسه وعلى العينة نفسها ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين التطبيقين ، ظهر أن قيمة معاملات الثبات للأساليب الخمسة هي : الهروب والتجنب (0.77) ، الإسناد الاجتماعي (0.72) ، الإسناد الديني و الروحي (0.75) ، مواجهة المشكلة (0.85) ، أسلوب العدوان (0.80) ، وهكذا فقد عدت هذه القيم مؤشراً جيد على استقرار استجابات الأفراد على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

5- **وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية** :

يتألف مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصيغته النهائية من (35) فقرة موزعة على خمسة أساليب هي :

(الهروب والتجنب) ، (الإسناد الاجتماعي) ، (الإسناد الديني أو الروحي) (مواجهة المشكلة) و (العدوانية) ، أما بدائل الإجابة فهي خمسة (أ ، ب ، ت ، ث ، ج) متدرجة ضمن كل فقرة حيث يمثل كل بديل أسلوب معين لمواجهة الضغوط ، وتعطى درجة (1) للبديل الذي يختاره المجيب ، ودرجة (صفر) للبدائل الأخرى ، لذا فأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (35) درجة لكل أسلوب وأدنى درجة (صفر) وأن المتوسط النظري هو (7) .

ثالثاً: التطبيق النهائي للدراسة :

بعد أن اعد الباحث مقياس التفكير الإيجابي الذي يتسم بالصدق والثبات على مجتمع البحث الحالي وتحقق من صدق وثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية على مجتمع البحث أيضاً الذي اعده (الدراجي ،2007)، قام بتطبيقهما معاً على عينة البحث المشار اليها في الجدول (2) والبالغ حجمها (400) معلم ومعلمة بواقع (102) معلم و (298) معلمة، وفي الفترة الزمنية الواقعة بين (2013/1/1- 2013/2/1) وبعد الانتهاء من التطبيق صححت الإجابات وحسبت الدرجات على وفق معيار التصحيح لكل منهما .

رابعاً: الوسائل الإحصائية :

لغرض التحقق من أهداف البحث ، أستعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية*:

1. معادلة مربع كاي (Chi - Square) لعينة واحدة .

استعمل لمعرفة دلالة المحكمين في صلاحية فقرات مقياسي التفكير الإيجابي و أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

2. الاختبار التائي لعينة واحدة : للتعرف على درجة التفكير الإيجابي ودرجة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
3. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t - test)، لتحقيق الآتي .

أ. لاختبار الفرق بين درجات المجموعة العليا والدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي التفكير الإيجابي و أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

ب. لاختبار الفرق بين متوسطي الذكور والإناث في التفكير الإيجابي .

4. معامل ارتباط بيرسن :

(Pearson Product – Moment Correlation Cofficient) لتحقيق الآتي :

أ . لإيجاد العلاقة الأرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي .

ب .لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

ت. لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

ث. لإيجاد العلاقة الارتباطية بين فقرات التفكير الإيجابي (التحليل العاملي).

5 . معادلة بايسريال لإيجاد العلاقة الأرتباطية بين التفكير الإيجابي و أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

6. معادلة سبيرمان براون : استخدمت لتصحيح الثبات لمقياس التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية.

7. معادلة الفا للأتساق الداخلي (Alpha Formula For Internal Consistency)لاستخراج الثبات لمقياسي البحث

8. معادلة ارتباط بوينت بايسريال : لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

---

* تمت الأستفادة من الحقيبة الأحصائية للعلوم الأجتماعية (Spss) في معالجة البيانات احصائيا بالحاسبة الالكترونية.

الفصل الرابع

عـرض النتائــج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
- التوصيات
- المقترحات

- **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الحالية وتفسيرها ومناقشتها بحسب أهداف هذه الدراسة :

الهدف الأول : **تعرف درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين .**

طبق مقياس التفكير الإيجابي الذي تم بناءهُ على عينة البحث البالغ عددها (400) معلم ومعلمة ، فبلغ متوسط درجاتهم في المقياس (220.32) درجة وانحراف معياري (32.012) درجة ، وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (159) درجة ، ظهر أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي . وباستعمال الاختبار التائي(T-test) لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (38.32) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) وكما موضح في الجدول (14) ، مما يشير أن معلمي المرحلة الابتدائية يتميزون بتفكير إيجابي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (سيلجمان وآخرون 1998) 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 لديها رضا عن الحياة ومن ثمَّ 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 (Seligmanet,al.,2004) ودراسة (John,et,al.,2007) ودراسة(Jung,et,al.,2007)

جدول (14)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
معلمي المرحلة الابتدائية	400	220.32	159	32.012	38.32	1.96	دالة عند مستوى (0.05)

الهدف الثاني : **تعرف دلالة الفروق في درجة التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي** (**ذكور وإناث**) .

فيما يخص كشف دلالة الفرق في مستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس، تبين أنَ قيمة المتوسط الحسابي للذكور (229.87) درجة وبانحراف معياري (24.83) درجة . بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (217.05) درجة وبانحراف معياري (33.54) درجة . و بأختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (3.54) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) مما يشير إلى أنه توجد فروق في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور وجدول (15) يوضح ذلك .

جدول (15)

الاختبار التائي للمقارنة في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	102	229.87	616.52	3.54	1.96	دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)
الاناث	298	217.05	1124.93			

يلاحظ من جدول (15) أعلاه أن الذكور هم أكثر تفكيراً إيجابياً من الإناث ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى الظروف النفسية والاجتماعية المحددة لهوية الدور الجنسي وكذلك إلى نمط التنشئة الاجتماعية ، فقد أشارت نظرية (Seligman et,al., 1998) إلى أن تعلم التفكير الإيجابي المتفائل يرجع إلى خبرات الفرد ونمط تنشئته في البيئة الاجتماعية والثقافية ، وبما إن المجتمع العراقي مجتمع ذكوري أي أن للذكور الصدارة في مختلف مجالات الحياة ومن ثمَّ تكون الخبرات والدعم الاجتماعي للذكور أعلى مما هو عليه لدى الإناث ، لذا ظهر هذا الفرق ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (قاسم ،2009) واختلفت مع دراسة (John et, al.,2007)

الهـدف الثالث: تعرف أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين الذي أعده (الدراجي 2007) في الدراسة الحالية على عينة البحث البالغة (400) معلم ومعلمة ، فبلغ متوسط درجات الأساليب (الهروب والتجنب ، الإسناد الاجتماعي ، الإسناد الديني والروحي ، مواجهة المشكلة ، العدوان) على الترتيب كما يلي (3.2375، 4.4600 ، 9.6200، 14.8175، 1.6350) درجة وبانحراف معياري (2.84276، 3.04986، 5.41377 ، 6.62222 ، 1.04260) وقد اعتمد الباحث

متوسط فرضي* لكل أسلوب هو (7) درجة معياراً للحكم على قوة متوسط الدرجات عند العينة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط درجات كل أسلوب والمتوسط الفرضي فكانت النتائج كما مبينه أدناه حسب الأساليب وجدول (16) يوضح ذلك ص143.

1- **أسلوب الهروب والتجنب** :

كان متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث أصغر من المتوسط الفرضي وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) ولصالح المتوسط الفرضي اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (-26.470) درجة وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) درجة وتشير هذه النتيجة بشكل عام إلى ان المعلمين من كلا الجنسين لا يميلون إلى استعمال هذا الأسلوب في المواقف الحياتية الضاغطة رغم كل الظروف والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها وكما موضح في جدول (16) وقد يعود السبب إلى إن أسلوب التفكير الإيجابي كذلك طريقة الفهم وحل المشكلات التي يتعامل معها المعلم جعل هذا الأسلوب غير فعال وغير مستعمل من قبل المعلمين ،كذلك لطبيعة الظروف ولخصوصية البيئة العراقية بصورة عامة والبيئة التربوية التي يعيش فيها المعلم على وجه الخصوص جعلت منه فرداً فعالاً ومتوافق مع أحداث الحياة والمشكلات التي يواجهها وهذا ما أكدته كل من دراسة (الدراجي 2007) وكذلك دراسة (الحكيم 2011) إلى إن الفرد الفعال يستعمل أساليب معرفية أكثر من الأساليب التجنب والهروب، وهذا يرجع إلى طريقة الفرد في الفهم وحل المشكلات والحكم على قيمة الأشياء كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Tegtmeyer,1981)

2- **أسلوب الإسناد الاجتماعي** :

أن متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث كان اصغر من المتوسط الفرضي للمقياس وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (-16.656) درجة وهي اصغر من القيمة التائية

* حسب المتوسط الفرضي من خلال قسمة عدد الفقرات على عدد البدائل .

الجدولية البالغة (1.96) درجة وهذه النتيجة تشير بشكل عام إلى ان المعلمين على اختلاف جنسهم لا يميلون إلى استعمال هذا الأسلوب في المواقف الحياتية الضاغطة وجدول (16) يوضح ذلك وقد يعود السبب في ذلك إلى نمط الشخصية المميز لدى المعلمين المتمثلة بالاتزان الانفعالي والخبرة المكتسبة في الحياة العامة وكذلك المستوى الثقافي للمعلمين جعلهم لا يستعملون هذا النوع من الأساليب في مواجهة الضغوط الحياتية . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الدراجي ،2007) ودراسة (بركات ،2010)

3- **أسلوب الإسناد الديني و الروحي** :

أظهرت النتائج أن متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث كان أكبر من المتوسط النظري وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) حين كانت القيمة التائية المحسوبة (9.679) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وهذا يعني ان أفراد العينة من معلمي المدارس الابتدائية يستعملون أسلوب الإسناد الديني والروحي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهونها وجدول (16) يوضح ذلك ، ويعود السبب لاستعمال هذا الأسلوب من قبل المعلمين إلى طبيعة أفراد عينة الدراسة الحالية وفطرتهم بالإضافة إلى تنشئتهم الاجتماعية كون العراق بلد إسلامي وما فيه من أضرحة وأماكن مقدسة جعل المعلمين يعتقدون بالدين والأسس الروحية في مساعدتهم لحل الكثير من مشكلاتهم ومواجهتهم للضغوط النفسية .اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Tegtmeyer,1981) ودراسة (الدراجي ، 2007) ودراسة (الحكيم ،2011).

4- **أسلوب مواجهة المشكلة** :

كان متوسط درجات هذا الأسلوب عند عينة البحث بصورة عامة ولكلا الجنسين من المعلمين والمعلمات أكبر من المتوسط الفرضي وبفرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05)إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (23.6099) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) درجة والجدول (16) يوضح ذلك .

وقد يعود سبب استعمال هذا الأسلوب عند المعلمين إلى طبيعة الظروف البيئية التي مر بها البلد من آثار الحروب الطويلة وما اتبعها من حصار اقتصادي بسبب سياسات النظام السابق العشوائية التي اتت باحتلال العراق من القوات الغازية وما خلفته من آثار سلبية وعنف وتحريض الطائفية ونشر العنف والارهاب ، كل هذه الأسباب وغيرها قد ولدت حالة من المواجهة والتحدي لدى العراقيين عموماً والمعلمين على وجه الخصوص والتي أصبحت سمة من سمات الشخصية العراقية . وكذلك المهام التربوية والتعليمية المناطة بالمعلمين من تربية وتعليم الأجيال من التلاميذ الذين سيصبحون قادة المجتمع في المستقبل في مواجهة المشكلات الحياتية ،وكذلك الخبرات الاجتماعية والمهنية التي اكتسبت خلال المسيرة التعليمية قد جعلهم يميلون إلى استعمال هذا الأسلوب وهذا ما أكدته اغلب الدراسات مثل دراسة (Tegtmeyer,1981) ودراسة (الدراجي 2007) ودراسة (الحكيم 2011) .

5- أسلوب العدوان :

كان متوسط درجات هذا الأسلوب أصغر من المتوسط الفرضي وبفرق دال إحصائياً حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (-102.915)عند مستوى دلالة (0.05) في حين أن القيمة الجدولية (1.96) ، إذ تشير هذه النتيجة عدم استعمال معلمي المرحلة الابتدائية لكافة أفراد العينة هذا الأسلوب ، وقد يكون السبب طبيعة مجتمع المعلمين المثقف الواعي واعتقاده من عدم فائدة هذا الأسلوب لان نتائجه سلبية على تربية الأجيال الذين سيكونون قادة في المستقبل ومن آثار هذا الأسلوب (العدوان) الضارة إلي تنعكس على مستقبل التلاميذ ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Tegtmeyer,1981) ودراسة (wendt,1982) ودراسة (الدراجي ،2007).

جدول (16)
الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الخمسة لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي

الأسلوب	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية		
أسلوب الهروب أو التجنب	400	3.2375	2.84276	7	26.470-	1.96	398	دال لصالح الوسط الفرضي
أسلوب الإسناد الاجتماعي	400	4.4600	3.04986	7	16.656-	1.96	398	دال لصالح الوسط الفرضي
أسلوب الاسناد الديني و الروحي	400	9.6200	5.41377	7	9.679	1.96	398	دال لصالح الوسط الحسابي للعينة
أسلوب مواجهة المشكلة	400	14.8175	6.62222	7	23.6099	1.96	398	دال لصالح الوسط الحسابي للعينة
أسلوب العدوان	400	1.6350	1.04260	7	102.915-	1.96	398	دال لصالح الوسط الفرضي

الهدف الرابع : **العلاقة بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين** .

لغرض تحقيق هذا الهدف تم إيجاد العلاقة الارتباطين باستعمال معامل ارتباط بايسريال بين درجات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لكل أسلوب مع التفكير الايجابي لدى أفراد العينة وقد بلغت معاملات الارتباط لكل أسلوب على حدة (0.03) درجة لأسلوب الهروب والتجنب و (0.02) درجة لأسلوب الإسناد الاجتماعي و(0.10) درجة لأسلوب الإسناد الديني والروحي و (0.14) لأسلوب مواجهة المشكلة و (0.05) لأسلوب العدوان. وباستعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط أتضح ان القيمة التائية المحسوبة لكل معامل ارتباط وبمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ، وجدول (17) يوضح ذلك

الجدول (17)

معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

التفكير الإيجابي	أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	معامل ارتباط بايسريال	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	دلالة الارتباط بمستوى (0.05)
	أسلوب الهروب	0.03	0.598	1.96	غير دال
	أسلوب الإسناد الاجتماعي	0.02	0.399	1.96	غير دال
	أسلوب الاسناد الديني والروحي	0.10	2.005	1.96	دال
	أسلوب مواجهة المشكلة	0.14	2.82	1.96	دال
	أسلوب العدوان	0.05	0.998	1.96	غير دال

يلاحظ من جدول (17) أن معاملات الارتباط للأساليب (الهروب والتجنب والإسناد الاجتماعي والعدوان) غير دالة عند مستوى (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباطيه بين هذه الأساليب في التعامل مع الضغوط النفسية والتفكير الإيجابي لدى جميع أفراد العينة من المعلمين والمعلمات ، كما يلاحظ أن معاملي الارتباط لأسلوبي مواجهة المشكلة والإسناد الديني والروحي دالة عند مستوى (0.05) وهذا يعني أن المعلمين الذين يستعملون أسلوبي مواجهة المشكلة والإسناد الديني والروحي هم من المعلمين الذين يتسمون بالتفكير الإيجابي ، أي كلما كان لديهم تفكير إيجابي بالتالي كان المعلم يستعمل كل من أسلوبي مواجهة المشكلة والإسناد الديني عند تعرضه للضغوط النفسية . ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Seligman et,al., 1998) المتبناة فيما يخص استعمال أسلوب مواجهة المشكلة، حيث يؤكد(Seligman) أن الفرد صاحب التفكير الإيجابي لديه من الصفات الإيجابية التي تساعده على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة ، وكما يؤكد ان الفرد صاحب التفكير الإيجابي بما لديه من خصال إيجابية تعدُ حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط النفسية حيث تعمل على تحمل الصعاب ومواجهة المشكلات الحياتية ، وكذلك يرى (Seligman) أن الفرد صاحب التفكير الإيجابي تكون لديه القدرة على الضبط والتحكم والمرونة عند تعرضه للمواقف الحياتية الضاغطة ويدرك أسبابها بالتالي تزداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فعالة ، أما فيما يخص أسلوب الإسناد الديني والروحي فيرى (Seligman) أن الفرد صاحب التفكير الإيجابي لدية معتقدات وأفكار دينية تعتمد على ثقته بالله في مواجهة المشكلات الحياتية الضاغطة (Seligman&pawelski,2003:p.161)

- **التوصـــــيـــات** :

بناءً على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث بالآتي:

1. 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 ، ويتطلب ذلك تضافر جهود كافة المؤسسات الحـكوميـة.

2.قيام المديريات العامة للتربية بإشراك الكادر التعليمي في دورات لغرض التركيز على الثقافة السائدة في المجتمع للحد من الفروق التي أظهرتها نتائج البحث لصالح الذكور في التفكير الإيجابي ، على اعتبار ما للكادر النسوي من دور ريادي في تربية وتعليم الأجيال من التلاميذ ، وخصوصاً إذا ما علمنا أن أعداد الكوادر التعليمية من الإناث في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية الديوانية على وجه الخصوص تفوق أعداد الكوادر التعليمية من الذكور.

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

4.فتح دورات تدريبية وإقامة ندوات علمية وثقافية تتضمن توجيهات إرشادية وتربوية وتأكيدها على الأساليب الايجابية والفعالة في مواجهة ضغوط الحياة ،ويضم كادر الدورات من العناصر المؤهلة ومن ذوي الخبرة القادرين على تقديم الخدمات النفسية والإرشادية للكوادر التعليمية .

- **المـــقـتـــرحـــــات** :

يقدم الباحث في ضوء نتائج البحث وإطلاعه على الدراسات السابقة المقترحات الآتية :

1. إجراء دراسة لتعرف علاقة التفكير الإيجابي بكل من المهارات الاجتماعية الآتية (السعادة ، الرضا عن الحياة ، التوافق الزواجي ، الرضا الوظيفي).

2. إجراء دراسة مماثلة لشرائح أخرى من المجتمع (موظفين، أساتذة الجامعة، مدرسين).

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

4. إجراء دراسة حول التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية المنحدر الاجتماعي (ريف ــ حضر) ،(متعلم غير متعلم).

المصـــــــــادر والمراجع

المصـــادر العربية :

القرآن الكريم

- إبراهيم ، عبد الستار (1998) : **الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه** ، سلسلة عالم المعرفة ، مطابع الرسالة ، الكويت.
- ـــــــــ(2008):**عين العقل(دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية)** ، سلسلة الممارس النفسي (1) ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ـــــــ (2011) : **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه)** ، الهيئة المصرية العامة للكتب ، القاهرة.
- إبراهيم ، علي إبراهيم (1992) : الضغوط الحياتية في علاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية ، **مجلة مركز البحوث التربوية** ، السنة الأولى ، جامعة قطر ، العدد (1).
- أسعد ، ميخائيل (1994) : **علم الاضطرابات السلوكية** ، ط1، دار الجيل للنشر ، بيروت.
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (2011) : **علم النفس الإرشادي** ، ط1، دار المسيرة ،عمان – الاردن.
- أبو الحصين ، محمد فرج الله(2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- أبو حطب، فؤاد، وعثمان،سيد ،وصادق،آمال(1987) : ***التقويم النفسي***، ط3،مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ـــــــــــ و صادق، آمال (1991) : **منهج البحث وطرائق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية** ، مكتبة الأنجلو المصرية،القاهرة.
- ـــــــــــ ، وصادق ، آمال (2009) : **علم النفس التربوي** ، ط6، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- أبو دف ، محمد خليل ومنصور ، نعمة عبد الرؤوف (2011) : دور الاستاذ الجامعي في تعزيز منهاج التفكير السليم لدى طلبته في ضوء المعايير الإسلامية ، **مجلة الجامعة الإسلامية** (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر،العدد الأول ، غزة – فلسطين. ص67-133.
- أبو دلو ، جمال (2009) : **الصحة النفسية** ، ط1،دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن.

- أبو زيد ، مدحت عبد الحميد (2003) : **العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية العلاج بضبط الذات والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي دراسات تدخلية وبروتكولات علاجية** ،ط5،دار المعارف الجامعية.
- الأشول ، عادل عز الدين (1993) : الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقلياً، **مجلة الإرشاد النفسي**، السنة الأولى ،العدد الأول، جامعة عين شمس، مصر.
- أبو علام ، رجاء محمود شريف ، نادية محمد (1989) : **الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية** ، دار العلم ، الكويت .
- الإمارة ، سعد شريف (1995): علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ، **أطروحة دكتوراه** (غير منشورة)، جامعة المستنصرية، كلية التربية.
- ـــــــــــ(2002) ، الضغوط النفسية والتعامل معها ، مقالة من **مجلة النبأ** ، العدد 63 ، لبنان بيروت ، سحبت من الانترنيت .
- أنتوني ، روبرت و فيتال ، جو (2005) : **ما وراء التفكير الإيجابي** ، ط1 ، ترجمة مكتبة جرير للنشر ، الرياض – المملكة العربية السعودية .
- الأنصاري ، بدر محمد ، وكاظم ، علي مهدي (2008) : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة،دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، جامعة البحرين ، 9(4) . 107-131.
- باتر سون.س.هـ (1990) **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ،ترجمة حامد عبد العزيز الفقي،ج2 ، ط1،دار القلم للنشر والتوزيع ،الكويت.
- البررزنجي ، ذكريات (2010): **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط** ،ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- بركات ، زياد (1998): **دراسة في سيكولوجية الشخصية : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي** ، جامعة القدس المفتوحة ، مركز طولكرم ، فلسطين.
- ـــــــ (2010) : **الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين** ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين .
- تايلور ، شيلي (2008) : **علم النفس الصحي** ، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر طعيمة داود ، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن.
- ثورندايك ، روبرت وهيجن ، اليزابيث (1989) : **القياس والتقويم في علم النفس والتربية** ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتب الأردني ، عمان.

- جابر ، جابر عبد الحميد ، وكفافي ، علاء الدين (1988): **معجم علم النفس و الطب النفسي ، انكليزي عربي** ، ج2، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- جاسم ، محمد لطيف ومحمد ، سلمى عبيد (2006) : دراسة ميدانية في اروقة المحاكم العراقية المحاميات العراقيات واساليب التعامل مع الضغوط والازمات ، **جريدة المدى الالكترونية ، العدد 731.**
- الجبوري ، أحمد محمود طعمه (2011) : تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، **رسالة ماجستير** (غيرمنشورة)، كلية التربية ، جامعة تكريت.
- جروان ، فتحي عبد الرحمن (2005) : **تعليم التفكير (مفاهيم وتطبيقات)** ، ط2، دار الفكر للنشر ، عمان – الاردن.
- الجلبي ، سوسن شاكر (2005): **أساسيات بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية** ،ط1 ، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع ، دمشق – سوريا.
- حجازي ، مصطفى (2005) : **الإنسان المهدور**، ط1، المركز الثقافي العربي ، بيروت– لبنان.
- ـــــــــــ (2012): **إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)** ، التنوير للطباعة والنشر ، بيروت – لبنان .
- حسين ، طه عبد العظيم ،و حسين ، سلامة عبد العظيم (2006) : **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية** ، ط1، دار الفكر ، عمان – الاردن.
- الحكيم ، رفاه مهدي (2011) : التفكير الناقد وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغط النفسية لدى معلمي كربلاء ، **رسالة ماجستير** (غيرمنشورة) ، كلية التربية ، جامعة كربلاء.
- الحلو ، بثينة منصور (1995) : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، **أطروحة دكتوراه** (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- الخولي ، محمد سعيد (2011) : **الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق** ، سلسلة إصدارات علم النفس الإيجابي (1) ، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الداهري ، صالح حسن (2008) : **علم النفس** ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ،الاردن.
- دبور ، عبد اللطيف ، والصافي ، عبد الحكيم (2007) : **الإرشاد المدرسي (بين النظرية والتطبيق)**، ط1، دار الفكر ، عمان ، الأردن.
- دبيلو ،سكوت (2003): **قوة التفكير الإيجابي في الأعمال** ، ترجمة ناوروز أسعد ، ط1 ، مكتبة عبيكان ، المملكة العربية السعودية.

- الدراجي ، حسن علي سيد (2007) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، **أطروحة دكتوراه** غير منشورة ، كلية التربية – ابن رشد ، جامعة بغداد.
- دردير ، نشوة كرم (2007) : الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي نمط (أوب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، **رسالة ماجستير** ،غير منشورة، جامعة الفيوم ، مصر.
- رضوان، سامر جميل (2009) **الصحة النفسية** ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ط3، عمان.
- الرقيب ، سعيد بن صالح (2008) : **أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية** ، كلية التربية ، جامعة البارحة .
- الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2008) : **علم النفس العام** ، ط3، دار المسيرة ، عمان – الأردن.
- الزغلي ، عبد الجليل والخليلي ، خليل (1990) : مقياس حافظ لأتجاهات الشباب نحو مركز المرأة في المجتمع (دراسة صدق للبيئة الأردنية) ، **مجلة أبحاث اليرموك** ، الأردن ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد السادس ، العدد الثالث،جامعة اليرموك .
- الزوبعي، عبد الجليل وبكر ، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن (1981) : **الأختبارات والمقاييس النفسية** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل.
- الزيود ، نادر فهمي (2008): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، ط2، دار الفكر، عمان – الاردن.
- سعادة ، يوسف جعفر (1986) : **تطوير برنامج الإعداد المهني لمعلم المواد الاجتماعية** ، وكالة المطبوعات ، الكويت .
- السلطاني ، عظيمة عباس (2010) : تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبي الشباب بكرة السلة ، **مجلة علوم التربية الرياضية** ، العدد(3) المجلد الثالث .
- سمارة ، عزيز (1989) : **مبادىء القياس والتقويم في التربية** ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع .
- السمدوني ،السيد إبراهيم (2007):**الذكاء الوجداني أسسه وتطبيقاته تنميته** ،ط1،دار الفكر،عمان.

- السهلي ، عبد الله (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، **أطروحة دكتوراه** ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- سيد يوسف ، جمعة (2001) : **النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية** ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة.
- ـــــــ (2007): **إدارة الضغوط** ، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة.
- شامخ ، بسمة كريم (2009) : التحدث مع الذات وعلاقته بأضطراب التوافق والقلق من المستقبل لدى مرضى الجهاز الدوري ،**أطروحة دكتوراه** (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- شاهين ، محمد أحمد ، وحمدي ، محمد نزيه (2009) : **علاقة تقدير الذات بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين** ، مؤتمر مؤسسة التعلم ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الاردنية ، عمان.
- الشبلي ، إبراهيم مهدي (2000) : **التعليم الفعال والتعلم الفعال** ، دار الأمل ، عمان – الاردن.
- الشريف ، بسمة عبد (1988): العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الاقتصادي والتحليل الدراسي والجنس وبين تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية ، **رسالة ماجستير** – كلية الدراسات العليا .
- صالح ، صالح مهدي وشامخ ، بسمة كريم (2011): **التحدث مع الذات وبعض الإضطرابات النفسية والسلوكية** ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .
- عبد الرحمن ، سعد (1983) : **القياس النفسي** ، الطبعة الأولى ، مكتبة الفلاح ، الكويت.
- عبد الرحمن ، محمد السيد (1998) : **نظريات الشخصية** ، دار قباء للطباعة ، القاهرة.
- عبد العزيز ، مفتاح محمد (2010) : **مقدمة في علم نفس الصحة (مفاهيم –نظريات – نماذج – دراسات)** ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن.
- عبد العزيز، محمد عادل (2011): **قوة التفكير الإيجابي** ، ط1 ، جمعية وادي التكنولوجيا.
- عبد الله ، محمد قاسم (2012) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، ط1، دار الفكر ، عمان ، الأردن.

- عبد الهادي ، جودي، والعزة، سعيد (1999) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، ط1، دار الثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- العبودي ، طارق محمد (2010) : تأثير تأمل الذات في معرفة المزاج سمة وحالة، **أطروحة دكتوراه** (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- العريفي ، نادية محمد (1978) : **الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل** ، مطابع التريكي ، الكويت .
- عزت ، فوزي وجلال ، نور محمد (1997) : الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الإبتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية،**المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، العدد 16، المجلد السابع ، كلية التربية – جامعة عين شمس ، القاهرة ، ص155-184.
- عزيز ، حنا داود وعبد الرحمن ، أنور اسماعيل (1990) : **مناهج البحث التربوي** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
- علام ، صلاح الدين محمود (1986) : **تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي** ، مطابع القيسي التجارية ، الكويت.
- العنزي ، يوسف محيلان سلطان (2007) : أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت ، **أطروحة دكتوراه** ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت.
- العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2009): **تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية** ، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان _ الاردن.
- عودة ، أحمد سليمان (2002) : **القياس والتقويم في العملية التدريسية** . الأصدار الخامس ، كلية العلوم التربوية ، جامعة اليرموك ، دار الأمل .
- عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1985) : **القياس والتجريب في علم النفس والتربية،** الأسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- غانم ، زياد بركات (2005) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، **مجلة دراسات عربية في علم النفس** ،3(85) ، 4- 138.
- الغرير ، أحمد نايل ، و أبو اسعد ، أحمد عبد اللطيف (2009) : **التعامل مع الضغوط النفسية** ، ط1 ، دار الشروق للنشر ، عمان ، الأردن .

- فايد، حسين علي (2001): **دراسات في الصحة النفسية** ،ط1، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- الفتلاوي ، علي شاكر (2010) : **سيكولوجية الزمن** ، ط1، دار صفحات للدراسات والنشر ، دمشق ، سوريا.
- فرج ، صفوت (1980) : **القياس النفسي** ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- قاسم ، عبد المريد (2009) : أبعاد التفكير الإيجابي في مصر : دراسة عاملية . **مجلة دراسات نفسية** ، مجلد 19،العدد 4 ، القاهرة . ص 691-723.
- القرة غولي ، حسن أحمد و العكيلي ، جبار وادي (2012) : **الإنسان ومقاومة الإغراء والإستهواء** ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد.
- الكبيسي ، وهيب مجيد (2010): **الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية** ،ط1، العالمية المتحدة، بيروت – لبنان.
- مجذوب ، فاروق (2010): **طرائق ومنهجية البحث في علم النفس** ،ط2،شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت–لبنان.
- محمد ، علي عودة (2012) : **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ط1 ، دار أفكار للدراسات والنشر ، سوريا.
- المفرج ، بدرية والمطيري ، عفاف وحمادة ، محمد (2007) : **الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم مهنياً** ، وزارة التربية ، قطاع البحوث التربوية والمناهج إدارة البحوث والتطوير التربوي ، وحدة بحوث التجديد التربوي .
- مقداد ، محمد ، والمطوع ، محمد حسن (2004): الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، جامعة البحرين ، المجلد 5، العدد2.
- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ،ب.ت: **مشروع الاساليب والمقاييس المستخدمة في الكشف عن الموهوبين في التعليم الأساسي**،تونس.
- المولى ، حميد مجيد (2009) : **التفكير والحدس** ، ط1 ، دار الينابيع ، دمشق – سوريا .
- الهزاع ، سناء مجول (1999) : أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير العلمي لطلبة المرحلة المتوسطة ، **أطروحة دكتوراه** (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- يعقوب ، غسان (1978): **أزمة المراهقة والشباب** ، ط1 ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت – لبنان.

المصـــــادر الأجنبية :

- Adams , G. S . (1964) **Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance** , New York , Holt Rine, Hart and winston.
- Anastasi, Ann, (1976) **Psychological Testing** , New York: Macmillan Company.
- Bandura,A.(1994): Self–Efficacy. In V.S. Ramachaudran, **Encyclopedia of Human Behavior**, Vol.4. New York, Academic press. /EDUCATI ON/mfp/BanEncy.
- Belciug M.P (1992). Effects of prior Expectancy & Performance Outcome on Attributions to stable factors in High Performance Competitive Athletics, SA. Res. Sport, **physical education & Research**, Vol.(14), No(2),p.1–8.
- Carr, A. (2004). **Positive psychology: the science of happiness and human strengths**. Hove and New York : Brunner–Rutledge. (في قاسم، 2009)
- Carver,C. and Schreier, M.,(2002) . **Optimism**. In Handbook of positive psychology. New York : Oxford University press.
- Cronbach, L.J (1964) **Essential of Psychology testing** , New York Harper, Brothers. المكصوصي ،عدنان مارد (2002):سلوك المحافظة لدى الآباء وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الأبناء ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- Chiselli, E.E.et.al (1981): **Measurement theory for behavioral sciences** , San Francisco: W.H Freeman and Company.
- Deesom, N., (2011) . The Result of A positive Thinking program to the adversity quotient of Matthayomsuksa VI students , **International Conference on Social Science and humanity**, vol.5.
- Ebel, R.L. (1972) **Essentials of Education Measurement** , New Jersy, Englewood cliffs prentice–Hall.

- Fredrickson, B.L.(2001) .The role of positive emotions in positive psychology .The broaden and build Theory of positive emotions. **American psychologist**, 56, 211-226.
- Fredrickson, Barbara L. (2002) .**Positives Emotion**. In Handbook of positive psychology. New York: Oxford University press.
- Gabll,L. & Haidt, J.(2005) . What (and why) is positive psychology , Review of **General psychology** , 9,2,103-110.
- Goleman,D.(1995) **Emotional Intelligence**. New York : Bantam Books. بركـات ،زيـاد امـين (1998):دراسـة فـي سـيكولوجية الشخصـية :التفـاؤل والتشـائم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي ،جامعة القدس المفتوحة ،مركز طولكرم ،فلسطين
- Guttman, L. (1954): Some necessary conditions for common. **Factor Analysis Psychometric**, Vol. 19.
- Holahan, G. Mose ,R.H (1990) : personal and contextual Determinates of coping strategies **journal of personality and social psychology** . 52(2)pp.945-955. المكصوصي ،عدنان مارد ،وابراهيم، دري ناجي(2012): اساليب التعامل مع احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين ،مجلة جامعة كربلاء،المجلد العاشر،العدد الثالث.
- John, M., Seligman, M., Peterson, C., Alex, M., Joseph, S., C.,& park, N. (2007). Character strengths in the united kingdom: The VIA inventory of strengths. **Personality and individual Differences**, 43,341-351.
- Jung, J.Y.,Oh,Y.H., Oh ,K.S., Suh, D.W., Shin, Y.C., &Kim, H.J.(2007). PositiveThinking and Life Satisfaction amongst Koreans. **Yonsei medical Journal**, 48 (3), 371-378.
- Kirkegaard , Erin. (2005) . **Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications**. Pace University Digital Commons@pace. Honors College Theses pforzhemer Honors College.

- Kosaka ,Moritaka(1996): **Relationship between Hardiness & Psychological Stress Response,**Original Japanese Version of this in Printed in ,Journal of Performance Studies.
- Lazurus, R.S.,& Folkman, S. (1984) . **Stress appraisal and_coping** , New york .
- Lindauist,E.F.(1957) **Educational Measurement**, Washington American Council.
- Mehrens, W.A. and Lehman I.J. (1984) **Measurement and Evaluation in Education and Psychology** , New York: Holt Rine hart and Winston.
- Oppnhiem, A.N. (1973) **Questionnaire Design and Atitude** Measurement, London: Hieneman Press. المكصوصي ،عدنان مارد (2002):سلوك المحافظة لدى الآباء وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى الأبناء ، رسالة ماجستير (غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- Rital, A.,(1990).**Hilards introduction to psychology** printed in the united states of America.
- Rutter,M.,(1987):psychosocial resilienceand protective mechanism, **American Journal of or the psychiatry**,57,p.316-331.
- Seligman,M.,(1991). **Learned optimism the skill to counter life obstacles, large and small**, New York, Random House
- ————,&Csikszentmihalyi,M.,(2000).Positivepsychology .Aintroduction **American psychologist**,55,5-14.
- ————, (2002) . positive psychology,positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.) . **The Handbook of positive psychology** (pp.3-9). New York : Oxford University press.
- ———,&Pawelski,J.O.(2003).PositivePsychology:FAQs. **Psychological Inquiry**. 14, 159-163

- ————————, Peterson, C.,& park (2004). Strengths of character and well being. **Journal of Social and Clinical psychology** , 23, 603-619.
- Shavelson,R.Andet. Al. (1977) Methodagical Considerations Interpreting Research on self – concept: **Journal of youth and Adolescence**. Vol. 67 No.3.
- Shaw, M.E. (1967) **Scales for the Measurement of Attitude**, New York, McGraw – Hall.
- Smith, M. (1966) : The Relationship , Between Item Validity and Test validity **Psychometric**, vol.1.
- Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J.R. (1991b) . Hope and health: Measuring the will and ways. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.) , Handbook of **social and clinical psychology**: The health perspective (pp. 285-305) . New York : pergamon press.
- ————————,Harris,C.,Anderson,J.R.,Holleran,S.A.,Irving,L. M., Sigmon, S.T., Yoshinobu,L.,Gibb, J.,Langelle, C., & Harney,p. (1991a).The will and the ways:Development and validation of an individual-differences measure of hop. **Journal of personality and Social psychology**, 60, 570-585.
- ———————— and Kevin L. and Sigmon, David R.(2002) . **Hope Theory** : A Member of the positive psychology Family. In Handbook of positive psychology. New York: Oxford University press.
- ————————, and Lopez, Shane,J.(2002).**The Future of positive psychology** : A Declaration of Independence. In Handbook of positive psychology. New York : Oxford University press.
- ————————, & Hamilton, N. (2008). The Effectiveness of in coping with cold press orpain. **Journal of Health psychology** , Vol 13 (6) 804- 809.

- Ston, A.A.& Neale, G.M. (1984) : New Measure of daily coping: Development and preliminary results Journal of **personality and social psychology**, Vol 46,No(4).
- Stanleyn C.J. and Hopkins, K.D. (1972) **Educational and Psychological Measurement and Evaluation** , New jersey, Prentice Hall.
- Sutterley,O.&Gloris,F.(1981):Coping.Development, 36.2.413. المكصوصي ،عدنان مارد ،وابراهيم، دري ناجي(2012): اساليب التعامل مع احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين ،مجلة جامعة كربلاء،المجلد العاشر،العدد الثالث.
- Watson, David (2002) . positive Affectivity: **The Disposition to Experience pleasurable Emotional States**. In : Handbook of positive psychology . New York: Oxford University press.
- Watson, J (2001). **How to Determine a Sample Size**: University park, PA: Penn State Cooperative Extension.
- Wendt, Bonnie, R.(1982). The Role of Hardiness as Mediator between Stress and Illness a mong Adolescents , **D.A.I.,Vol**. 43, No.3,Sep.
- William ,E.,Todd, B. Alan, R., Richard & Jonathan, D.(2002): Hope and optimism as human strengths in parents of children with externalizing disorders: Stress is in the eye of the beholoer. **Journal of Social and Clinical psychology**, 21(4)441-468.
- Willson,V.,& Perper,E. (2004) The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts , **Applied Psychophysiology Biofeedback**, 2-189- 195.
- Westen, D.,(1999): **psychology**. **Mind**, **Brain**, **and Culture** (2ndEdition).New York: John Wiley and sons,Inc.

Abstract

What characterizes the human beings from the rest of the strong orientation positive thinking, especially healthy , so, the mental is the logical positive thinking , there is agreement among the scholars on the aspects privacy is not positive culture or religion or race, all religions and philosophies in various parts of the world, started with Aristo and platean to Islamic philosophy Recommends the adoption of positive ideas , meet and rationality , as well as on the people by nature love the person who think and act positively , so it received, positive aspects with interest in the field of modern psychology, which is aware of the same positive, which emerged in the late 199os of the last century, led by Martin Seligman (1998) that man in side the strengths and weaknesses, including with determined human life the time has come of psychology to understand as pets of the force , Virtue and that defines the concept , design standards , which means measured and targeted current researd know what comes :

1. level positive thinking of teachers.

2. assigns the difference of the level positive thinking depending on the variety sex (male and female) .

3. Methods of communicating with psychological stress for teacher.

4. Communicating methods with psychological stress

Sample current research consisted of (400) teachers wer chosen random

style class is disproportionate distribution of twenty primary school , in order to achieve the objectives of research has been on the Richter positive thinking in current research , based on the theory of (Seligman, et,al., 1998) and identified five ereas (positive expectation about the future , positive Sentiments , positive flexibility) researcher drafted

paragraphs for each of the areas of the seal, while adopting a research measurement methods of dealing with psychological pressures of methods of dealing with psychological pressures of (al- Daraj,2007), after the preparation of instrnctions and exchanges and disciplinary failings that both measurements ,were presented to the panel of Arbitrators of the growp of specialist in psychology, then, are searcher, an analysis of paragraphs of two measures search through the extraction of force against discriminatory paragraphs and relationship between paragraph to tap ,was alsoratified the extraction of construction of the standard positive thinking of using factor analysis, which revealed that the variable positive thinking saturation of thirteen workers (the space) was dropped five faors of afew number of paragraphs in the representation of working eight factors kept variable positive thinking.

After extracting unchanged in three ways Alfakronpak , retesting, way, while the amount measure ment flat of positive thinking in the way of Alfakronpak is (0.92) while the amount of the flat in amounted retail reached (0.84) after midterm corrected equation (sperman Brown) (0.91) while the value of the flat in away re- testing (0.83) .It as unearthed are searcher consistency of standard methods of dealing with psychological pressures (measure Sub- Commission) in two way Alfakronpak and the way of retesting so, the amount of unchanged in away of Alfakronpak for five methods (escape hesitation, unanimous support, religions and spiritual support faring the problem , aggression) are (0.70,0.73, 0.80, 0.86, 0.64) respectively, while it was unchanged in away of re-testing for five methods (escape hesitation, unanimous support, religions and spiritual support faring the problem , aggression) are (0.77, 0.72, 0.75, 0.85, 0.80) After vertification of characteristics measure for tub measures (standards) has been aprlied to as amply search of primary stage teachers (male and female) . after the

completion of the application , the researcher uses means appropriate statistical analysis of the da to . The results showed the following :

1. The teachers enjoy high level of positive thinking .
2. There is a function of statistical differences in the gender variable in the interest of males in positive thinking .
3. The teachers using primarily (the method to face the problem) to face the pressures of life , while (the religious and spiritual method came in second in terms of methods of dealing with psychological pressures, as the rest of the method (method of escape hesitation, unanimous support and aggression) its function is low and statistically significant.
4. There is correlation between positive moral significance of positive thinking and my style (facing the problem and attribution religions and spiritual) So, in the light of these results, the researcher made some recommendations and suggested an umber of future Studies.

Ministry of Higher Education
And Scientific Research
Karbala University

Positive Thinking and its Relationship To the methods of Coping with Psychological stress to the Teachers

Introduction to
Board college of Education at the University of Karbala, which is part Neil requirements Master of Arts degree in Educational Psychology

BY
Husam M. Manshid AL- Hilali

SUPERVISED BY
Prof. assis. D.R
. ADNAN MARID JABIR

2013 A.C. 1434 A.H.