



(٥٩٩) - (٦٢٣)

العدد الرابع
والعشرون

التفكير المفعم بالأمل لدى معلمات الرياض

م.م. زهراء بهجت عزت عثمان

Zahraa.AIKarKuKli@uowasit.edu.iq

م.م. غفران عدنان ناصر سلومي

Ghufran.Adnan@uowasit.edu.iq

جامعة واسط / كلية التربية الاساسية

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على التفكير المفعم بالأمل لدى معلمات الرياض ولتحقيق الهدف اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع البحث من معلمات رياض الأطفال الحكومية، وبلغت عينة البحث (١٥٠) معلمة واستعملت الباحثة أساليب إحصائية، توصلت الباحثة الى النتائج الآتية: ان معلمات الرياض يتمتعن بتفكير مفعم بالامل. ومعلمات ذات التخصصات الاخرى يتمتعن بتفكير مفعم بالأمل أعلى من تخصص رياض الاطفال. والمعلمات ذوات سنوات الخدمة القليلة لديهن تفكير مفعم بالأمل أقل من معلمات ذوات سنوات الخدمة الطويلة ، وليس هناك فرق بالتفكير تبعاً لمتغير العمر.

ومن النتائج السابقة توصلت الباحثة الى التوصيات و المقترحات الآتية: توجيه المؤسسات التربوية كافة بالتطوير والتشجيع على استعمال مهارات التفكير المفعم بالامل لتحقيق الاهداف التي يسعون الى تحقيقها. ومقترح: عمل برامج تدريبية لتنمية مهارات التفكير المفعم بالامل لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية :- التفكير المفعم بالأمل ، معلمات الرياض.

Hopeful thinking among kindergarten teachers

Assistant Lecturer. Zahraa Bahjat Ezzat Othman

Zahraa.AIKarKuKli@uowasit.edu.iq

Assistant Lecturer. Ghufran Adnan Nasser Salumi

Ghufran.Adnan@uowasit.edu.iq

Wasit University /College of Basic Education

Abstract:



The current research aims to identify hopeful thinking among kindergarten teachers. To achieve the goal, the researcher followed the descriptive approach. The research community consisted of government kindergarten teachers. The research sample amounted to (150) teachers. The researcher used statistical methods and reached the following results: Kindergarten teachers have hopeful thinking. Teachers with other specializations, with more hopeful thinking than kindergarten. Female teachers with years of service still have fewer happy, hopeful thoughts than female teachers with years of service, and there is no difference in thinking according to the age variable.

From the previous results, the researcher reached the following recommendations and proposals: Directing all educational institutions to develop and encourage the use of hopeful thinking skills to achieve the goals they seek to achieve. Suggestion: Develop training programs to develop hopeful thinking skills among university students.

Keywords: Hopeful thinking, kindergarten teachers.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يواجه الأفراد في حياتهم اليومية تحديات متعددة وعلى المستوى الشخصي أو المهني، وقد يصاحب نتيجة لعدم قدرة الفرد على المحاولة وهو مع هذه التحديات الشعور بالنجاح أو الاخفاق إلا أن الشعور بالعجز نوع من انواع الاحباط أو الشعور بالفشل، وعندما يشعر الفرد بالاخفاقات وبأنه غير قادر على التحكم في المواقف وإن كل محاولة محكوم عليها بالفشل هذا قد يشعره بالاحباط، وتعد مرحلة رياض الاطفال من المراحل التي تواجه فيها المعلمات الكثير من العوائق لكونها مرحلة انتقالية للطفل. إذ إن معلمات رياض الاطفال بحاجة الى التفكير المفعم بالأمل والصبر والصمود حتى يكونن أكثر قوة في تخطي الصعوبات والضغوطات التي يواجهنها في الرياض.

والافراد بحاجة إلى التفكير المفعم بالأمل في حياتهم اليومية لمواجهة تحديات الحياة المختلفة وذلك لانهم اذا فقدوا هذا النمط من التفكير يصبحون محبطين مما يؤثر عليهم سلباً ويفقدون السبل اللازمة لبلوغ اهدافهم ويرون الفرص التي امامهم قليلة وضعيفة، ويكون لديهم توقعات بالفشل، وبذلك يعيشون حالة سلبية حتى عندما يسعون وراء غايتهم لافتقارهم للتفكير المفعم بالأمل، إذ إن



التفكير المفعم بالأمل يجعلهم يشعرون بانهم يقفون على ارضية صلبة تمكنهم من التواصل مع متطلبات الحياة لتحقيق الطموحات والغايات، كما إنه يضمن لهم الكفاح والتصميم والتنبؤ بالأفضل (الصالح، ٢٠٠٥: ٦).

إذ تواجه المعلمة الكثير من الصعوبات في حياتها اليومية (خاصة التعليمية) إذا افتقدت التفكير المفعم بالأمل فإنه ستفقد الشعور بالعزيمة والاصرار، والقوة التفكيرية والبدنية، والتوقف عن مواصلة الوصول لاهدافها التي تسعى لتحقيقها مما تشعر بضعف الهمة والسلبية، والعزوف عن مواجهة العقبة التي تقف أمامها مما يجعلها تشعر باليأس والعجز والاحباط.

فضلاً عن أن الافراد من ذوي التفكير المفعم بالأمل المنخفض لايجعلون من المواقف التي فشلوا بها خطوة للعمل والسعي بشكل أفضل، والتخطيط الاكثر دقة، بل يحكمون على أدائهم بأنه ضعيف وغير قابل للتحسن، هذا الموقف الفاشل الذي مروا به وتصبح المواقف التي فشلوا بها خطوة سلبية قد تمنع العمل والسعي بشكل أفضل لحل مشكلاتهم.

وإن هنالك العديد من الاهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، ويكون تفكيره المفعم بالأمل دافعاً له رغم الصعوبات والعوائق التي يواجهها في تحقيق أهدافه، وهنالك من يستسلم للصعوبات والعوائق بسهولة فيصيبه الاحباط والعجز (Snyder, 2000: 262).

لذا تكمن مشكلة البحث الحالي التعرف على: **مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى معلمات الرياض ؟**

اهمية البحث

تعد معلمات رياض الاطفال شريحة مهمة لكونهم أعمدة جيل المستقبل والامل المنشود لتحقيق تطلعات بناءالمجتمع نحو التطور والرفي، وان الوقت الذي نمر فيه يتطلب أن تمتلك المعلمات تفكيراً مفعماً بالأمل ولكي يتميزوا بالإيجابية والطاقة، لكون هذا النمط من التفكير يغير الفرد من السلبية الى الايجابية، ويحقق المزيد من النجاحات مما يساعدهم في تحقيق اهدافهم ويجعل منهم افراداً مبتكرين ومنتجين وقادرين على تحفيز ذواتهم لتحقيق مساعي النجاح، وقد شهدت السنوات الاخيرة نمواً كبيراً في البحث حول نظرية التفكير المفعم بالأمل مما يدل على قابلية تطبيق هذه النظرية.

واكدت دراسة (Sullivan,2011) أن التفكير المفعم بالأمل له علاقة بفاعلية الذات والرضا على الحياة ، وتنمية شعوره بالابتهاج والنجاح، (Sullivan 2011, pp. 155-157)



و يعد التفكير المفعم بالأمل حالة ايجابية اذ انه يهدف الى غرس إمكانية التغلب على مشاعر اليأس لدى الأفراد ، من خلال استراتيجيات تمكنهم من جعل تفكيرهم مفعماً بالأمل (sellgman,2010.00143).

أن التفكير المفعم بالأمل مهم في توجيه أفكار الافراد نحو الهدف على الرغم من وجود العوائق او العقبات، لأنها تعطي الفرد قوة في توجيه الحافز المطلوب الى أفضل مسار بديل وبذلك فهو يؤكد على العاملين في المؤسسات التعليمية ضرورة تعليم المعلمات طرائق بديلة وفعالة للتغلب على العقبات في العملية التعليمية لان العقبات تساعد على ايجاد طرائق مفيدة للتغلب عليها، وأضاف هنالك ثلاثة مكونات مرتبطة بالتفكير المفعم بالأمل وهي :١- الفرد الذي يمتلك مستوى مرتفع من التفكير المفعم بالأمل تكون لديه افكار موجهة نحو الهدف ٢- الفرد لديه القدرة على تطوير الاستراتيجيات لتحقيق الاهداف ٣- الفرد لديه التحفيز على بذل الجهد لتحقيق الاهداف، وبذلك ان ايمان الفرد بقدراته على ادراك هذه المكونات يحدد احتمالية تطوير التفكير المفعم بالأمل لديه.(Snyder,1994;p.535). ويوضح (Snyder.1994) ان هنالك علاقة للتفكير المفعم بالأمل والتفاؤل، وإن عادة ما يخلط الافراد بين التفكير المفعم بالأمل والتفاؤل الا هنالك أختلاف بينهما، أن المتفائلين لديهم نظرة ايجابية للحياة وعادة ما يؤمنون بان الاشياء الجيدة ستحدث، لذلك فالتفاؤل هو الاعتقاد العام بأن الاشياء الجيدة ستحدث (التوقعات الايجابية) من دون وجود انفعال، بينما يتضمن التفكير المفعم بالأمل العمل والتخطيط نحو الهدف مع وجود الدافعية واستعمال المسارات للوصول إلى الأهداف اي التفكير والسعي للوصول الى الغاية مع وجود انفعال ايجابي (Sheier& et al,1994;p.36)

مجلة العلوم الأساسية
العلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي تعرف :-

- ١- مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى معلمات الرياض.
- ٢- التعرف على دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعاً لمتغير التخصص.
- ٣- التعرف على دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعاً لمتغير الخدمة.
- ٤- التعرف على دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعاً لمتغير العمر .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي ب :-



١- حدود بشرية : معلمات رياض الاطفال.

٢- حدود مكانية : محافظة واسط / قضاء العزيزية / معلمات رياض الاطفال الحكومية.

٣- حدود زمانية : ٢٠٢٤.

تحديد المصطلحات

فيما يأتي تعريفاً بالمصطلحات التي وردت في هذا البحث:

اولاً: التفكير المفعم بالأمل (Hopeful Thinking)

عرفه كل من:

١- (Aveill, 1990):

هو عبارة عن حالة انفعالية تكون ضمن مكون معرفي وهو نوع من انواع الانفعال كما أنه يعد دافعاً للفعل ويؤثر على الافكار والسلوك بشكل ايجابي، (الصالح، ٢٠٠٥: ٢١).

٢- (Snyder & Lopez, 2000):

هو مجموعة من الافكار والمشاعر الآمنة الناتجة من التحدث الايجابي للذات وقدرتها على تحقيق الاهداف ومواجهة الضغوط (Snyder & Lopez, 2000:p.10).

٣- (عبد الخالق، ٢٠٠٣):

هو اتجاه او ميل نفسي يتضاد مع اليأس او الضغوط يقوم على الرغبة في تحقيق هدف مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها الى التحقيق مما يضفي على الواقع نوعاً من المتعة (عبد الخالق، ٢٠٠٣: ٤٢).

ثانياً : معلمة رياض الاطفال (Kindergarten Teacher)

عرفه:

١- (حطبية، ٢٠٠٩):

هي التي تقوم بدور الأم تمنح الاطفال الحب والرعاية والاهتمام وتعملهم برقة وعدل وتوجههم بحزم وحنان لانها المسؤولة عن تحصيل الاطفال وحفظ النظام وتقويم نموهم واستكشاف السلوك غير السوي عند بعضهم ومعالجته بالمشاركة مع الأسرة وكشف قدرات الاطفال وتوجيهها (حطبية، ٢٠٠٩: ٢٠٦).

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم التفكير المفعم بالأمل



يعد التفكير المفعم بالأمل من المفاهيم الحديثة سعياً في مجال علم النفس فأن التفكير المفعم بالأمل من المهارات المعرفية التي لاقت اهتمام المختصين والباحثين. إذ يعد عنصراً مهماً للنجاح والتركيز على الجوانب المشرقة في الحياة واليقين بأن أحداث الحياة اليومية الصادمة أو العصبية حكمة وجوانب إيجابية قد تبين عن الفرد مما يدفعه للتركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات فيأخذ الأمور ببساطة ويفسرهما لنفسه بطريقة إيجابية حتى يجد حلاً للمشكلة التي تواجهه وبذلك تزداد دافعية الانجاز لدى الفرد لتحقيق أهداف مستقبلية (الصالح، ٢٠٠٥: ٣٢).

ومفهوم التفكير المفعم بالأمل هو حالة دافعية موجبة تعتمد على الوصول إلى النجاح وتحقيقه كطاقة موجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذه الأهداف، إذ أن هذا المتغير له علاقة بقوة الأنا لدى الفرد، وقدرته على احتفاظها بطاقتها النفسية لتحقيق الأهداف والانجازات (snnyder & Lopez.2002:p.8)

ويعكس التفكير المفعم بالأمل الأفكار المحيطة بالأفراد التي تخص هدفاً معيناً ويتجاوز تفكيرهم على طرائق عدة، وهذا يعني أن الأفراد تكون لديهم أفكاراً ذاتية مرجعية دائمية حول قدراتهم على إنتاج طرائق جديدة لتحقيق أهدافهم المختلفة وقدراتهم على إيجاد الدوافع المطلوبة لتحقيق ذلك، وقد أوضح (snnyder, 1989) عندما يضع الأفراد هدفاً قد يتجاهلون إمكانياتهم وقدراتهم وظروفهم واستبعاد احتمال السلبيات، وهذا يختلف عن التفكير المفعم بالأمل وذلك لأن التفكير المفعم بالأمل يأخذ بالحسبان الإمكانيات والظروف المحيطة التي قد تكون غير ملائمة والأخذ بالاحتمالات السلبية ولكن ليس التوقف عن المواصلة، إنما وضع خطط وطرائق للتغلب على هذه السلبيات في حال تعرض لها الأفراد في حياتهم (snnyder.1989: 132).

إن الأفراد من ذوي المستوى المرتفع من التفكير المفعم بالأمل يكونون جيدين في إنشاء طرائق بديلة معقولة لتحقيق أهدافهم وخطتهم، على عكس الأفراد من ذوي المستوى المنخفض الذين قد لا يستطيعون إنشاء طرائق بديلة لتحقيق أهدافهم وخطتهم، ومن صفات الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير المفعم بالأمل يكونون مرنين في التفكير، وفعالون في الواقع في إيجاد طرائق بديلة خاصة في الظروف التي يواجهون فيها العوائق والعقبات لتحقيق أهدافهم ولديهم القدرة في تحديد الطرائق التي يتقنون بها، وتكون لهذه الطرائق طبيعة حاسمة، وتكون جيدة في إنتاج طرائق بديلة، وتكون أكثر فاعلية في تحقق أهدافهم، ومن ثم ينظر إلى الأفراد من ذوي المستوى المرتفع التفكير المفعم بالأمل أي عرقلة للأهداف بأنها مؤقتة لأن المسارات الجديدة لتحقيق الأهداف



التي يتم تطويرها بسهولة في كثير من الاحيان، وأن نظرية التفكير المفعم بالأمل لاتركز فقط على التفاؤل والتوقع الايجابي فقط إنما تركز على التخطيط والتفكير بالطرائق الصحيحة والسبل المؤدية الى تحقيق الهدف، اي تقوم على اجتهاد الفرد واستعمال طاقاته العقلية التي توصله إلى النجاح (Cheavens .2006:p.145)

إن الافراد من ذوي المستوى المرتفع من التفكير المفعم بالأمل يتمتعون بالمهارات اللازمة للتعامل بشكل اكثر فاعلية مع الحواجز والعقبات التي تحول دون تحقيق اهدافهم، واطهار مستويات عالية من الكفاءة عبر مجموعة واسعة من الانشطة والمحاولات، إذ يعد التفكير المفعم بالأمل هو (الطاقة الفكرية او العقلية) والتي تتضح من خلال قدرة الفرد لإستعمال عدة مسارات للوصول الى الهدف فعندما يواجه الفرد صعوبات يأتي دور الطاقة الفكرية للبحث عن طرائق اخرى للوصول الى تحقيق للهدف الذي يريد الفرد الوصول اليه ، وقد تم وضع مفهوم التفكير المفعم بالأمل وذلك لاهميته في شخصية الفرد، فيجعل من الشخصية اكثر قوةً وأكثر تفاؤلاً وأكثر نكاهاً، فيصبح الفرد اكثر فعالية في مواجهة منغصات الحياة التي يتعرض لها خلال مسيرته (Bowers,2010 :p.99)

وقد أكد (Snyder.2003) ان التفكير المفعم بالأمل هو مهارات معرفية للفرد تعطي دافع نحو العمل وأن الكثير من الاهداف تحتاج إلى (المثابرة، والاصرار، والعزيمة) للوصول إلى الاهداف والغايات ذات القيمة والمعنى بالنسبة للفرد وهذا يعني ان التفكير المفعم بالأمل ليس مجرد شعور بالسعادة والتفاؤل طوال الوقت بل هو إيمان الفرد بأن مستقبله أفضل من حاضره وذلك من خلال تفكيره بأن لديه القدرة الكافية ليجعله افضل ويسعى بشكل مستمر لتحقيقه، ويرتبط مفهوم حل المشكلات بالتفكير المفعم بالأمل ففي حل المشكلات يتم تحديد المسارات التي تؤدي الى الهدف وتطبيق انسبها، ويكمن التفكير المفعم بالأمل في ايمان الفرد بقدراته وهذا الاعتقاد يجعل الفرد اقوى وبذلك يمنح التفكير المفعم بالأمل الفرد الشعور (بالعافية الفكرية والنفسية) وتوجه الفرد الى التصرف الصحيح، فضلاً عن ذلك يؤكد (Snyder,2003) ان الافراد ذوي المستوى المرتفع من التفكير المفعم بالأمل لم يشوهوا قدراتهم عندما لم ينجحوا ولم يتركوا تجارب الفشل تؤثر على تقديرهم لذواتهم على المدى الطويل اي انهم يجعلون الفشل وسيلة لصياغة مسارات جديدة ويستثمرون الجهد الكافي ويقومون بتحديد الاستراتيجيات الصحيحة للنجاح لتحقيق أهدافهم المنشودة، وهذا يجعل من الأفراد يشعرون بالحماس الذي ينبع من تاريخهم في النجاح وسعيهم نحو الهدف، فضلاً عن ذلك يضعون مسارات جديدة وان المسار هو القدرة المتصورة لتحقيق هدف ما، ويشمل المسار على الاعتقاد بأنه



إذ واجه الفرد إحدى العوائق التي تعمل على تعطيل المسار المخطط له لتحقيق الهدف فهناك طرائق بديلة لتحقيق الهدف، على عكس الافراد ذوي المستوى المنخفض من التفكير المفعم بالأمل فأنهم يشعرون بفقدان الشغف في السعي نحو الهدف، ويكونون اقل فاعلية للوصول إلى أهدافهم ويشكون في قدراتهم، ولا يمتلكون السبل والطرائق الكافية لتحقيق طموحهم، وعندما تكون لديهم محاولات فاشلة فيفسروا هذه المحاولات بشكل غير بناء و غير واقعي،
(Snyder,2003:pp.122-124)

إنّ التفكير المفعم بالأمل هو تصميم الافراد على كيفية تحقق ذواتهم، وله اثر كبير في إيمان الفرد بنفسه عند البدء وتنفيذ عمل معين والرغبة في انتاج طرائق لتحقيق أهدافه، والقدرة في استعمال هذه الطرائق التي تكون موجهة نحو الهدف اذ أن التفكير المفعم بالأمل يجعل التفكير الابداعي اكثر قابلية للتحقيق، وهنا يتم التميز بين التفكير المفعم بالأمل الحقيقي والتفكير المفعم بالأمل غير الحقيقي (وهمي، كاذب)، فالحقيقي مبني على اهداف ملائمة ويمكن الفرد من الابداع في التفكير، وأن يكون غير مستجيب مع وجود الحافز للوصول الى الهدف، أما غير الحقيقي يجعل من التفكير والابداع مجرد حلم، ومبنياً على اهداف غير ملائمة، والتفكير المفعم بالأمل الحقيقي يساعد الفرد على تطوير مسارات مختلفة لتحقيق الهدف في حالة تعطل المسار المخطط له، ويعد عنصر التحفيز مهماً ويصبح أكثر قيمة عندما يواجه العقبات، وذلك لأن التحفيز يوفر الدافع الضروري لأيجاد طرائق بديلة عندما يواجه الفرد عقبة في تحقيق النجاح، وقد أكد (Snyder.2005) على التفكير في نظريته وذلك لأن (نجاح أو فشل) الفرد في الوصول الى الهدف يؤثر بشكل أو بآخر على تفكيره، وأيضاً اقترح وضع الاستراتيجيات التي تعمل على زيادة مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى المتعلم يكون لها اثر كبير في النجاح، وقد أكد أن هنالك ستة عناصر أساسية تبعث وتعزز التفكير المفعم بالأمل لدى المعلمات في الفصل وإن الهدف من هذه العناصر هو تعزيز هذا النمط من التفكير وإلهام المعلمات في بيئة تعليمية متكاملة، والعناصر الأساسية هي:

- ١- الاهتمام بالوقت من قبل المعلمة.
- ٢- تحديد الاهداف التعليمية التي تسعى المعلمة لتحقيقها .
- ٣- إنشاء المسارات المناسبة من قبل المعلمة (أي الطرائق والسبل لتحقيق النجاح) .
- ٤- رفع الفاعلية لدى المعلمات.
- ٥- تعلم المعلمة كيفية احترام الذات وتقديرها



٦- رفع مستوى الثقة بالنفس للمعلمة (Snyder&Feldman,2005:72-74)

النظريات التي فسرت التفكير المفعم بالأمل

١- نظرية (Seligman,1998)

يعد (Seligman) من أهم المنظرين المتخصصين بدراسة السلوكيات عند الافراد. وأكد (Seligman) بأنه " ليس ما يحدث للأفراد هو الذي يحدد مدى سعادتهم، ولكن كيف يفسرون الأحداث "، وينظر إلى الافراد ذوي التفكير المفعم بالأمل بانهم صانعو القرار وإمكانية أن يصبحوا بارعين وفعالين حتى في ظل الظروف المعقدة، ولكون التفكير المفعم بالأمل هو جسر يربط بين (الحلم، والاهداف) التي سيتم تحقيقها في المستقبل اي ان الفرد لا يحلم فقط باهدافه إنما يعمل على جعل أهدافه حقيقة من خلال تفكيره والسعي لتحقيقها بخطوات صحيحة مملوءة بالأمل، (Seligman & Csikszentmihaliy,2000: 5)

وإن التفكير المفعم بالأمل له أثر أساس في التغلب على الشعور بالاحباط عند الافراد، ويساعدهم على التحسين من انفسهم وأدائهم في مواجهة الظروف الصعبة، وكذلك يزيد الطاقة البدنية لديهم ، بمعنى التفكير المفعم بالأمل ينقل الأفراد من حالة الاكتئاب إلى حالة القوة والفاعلية والارادة والتخطيط، فيغير من التفكير السلبي ويجعله اكثر ايجابية،فأنه يرتبط بتوقع الافضل حتى عندما يقع في احداث صعبة فإنه يرى الجانب الايجابي بدل من التركيز على الجانب السلبي فقط، وعندما يكون تركيزه على الجانب الايجابي فإنه لا يقف عن مواصلة هدفه (Belgian,2003:150) .

وقد أكد (Seligman,2002) أن هنالك اربعة أنواع من التفكير المفعم بالأمل وهي:

- ١ - ان يمتلك الفرد نظرة واقعية وايجابية لذاته وقدراته ٢- القدرة على التشجيع وتنمية احترام الذات
- ٣- بذل اقصى جهد للوصول للهدف٤- لديه القدرة على الاستفادة من ذكر النجاحات السابقة (Lopez, 2004 :403)

مناقشة نظريات التفكير المفعم بالأمل

لاحظت الباحثة تعدد النظريات التي فسرت التفكير المفعم بالأمل فنظرية (seligmail.2003) قد وصفت التفكير المفعم بالأمل بالجسر الذي يربط بين الحلم والاهداف، أن التفكير المفعم بالأمل يرتبط بتوقع الافضل وينقل الفرد من حالة الاكتئاب إلى الشعور بالقوة والارادة.

وبذلك بعد اطلاع الباحثة على الاطر النظرية التي تناولت التفكير المفعم بالأمل أرى التفكير المفعم بالأمل هو سعي الافراد والوصول إلى اهدافهم عن طريق وجود الدافع والطرائق الصحيحة التي



يسلكها الفرد في الوصول الى اهدافه وترى الباحثة لايمكن أن نعدّ التفكير المفعم بالأمل تفاؤلاً بل يمكن أن نعدّ التفاؤل هو احد مكونات التفكير المفعم بالأمل، وهو كحالة فارقة في حياة الافراد تدفعهم باتجاه احداث تحول نوعي من حالة البؤس إلى شعوره بامتلاكه لزام امره فضلاً عن تمكين شعوره بالجدارة والافتداء والصمود النفسي في مواجهة العقبات.

وقد اعتمدتْ نظرية (Seligman,1998) لكونها نظرية واسعة تمكنت من تقديم تفسيرات متعددة لمفهوم التفكير المفعم بالأمل وايضاً ما بينته من تعريفات وتفسيرات التفكير المفعم بالأمل، إذ اعتمدها الباحثة في بحثها الحالي على انها النظرية المتبناة وذلك للأسباب الآتية:

١- كونها تعتمد مساراً ومنهجاً علمياً لمفهوم التفكير المقدم بالأمل .

٢- تتسم هذه النظرية بالوضوح من حيث المفاهيم والأبعاد .

٣- تعد هذه النظرية أشمل وأوسع من النظريات الأخرى.

الدراسات السابقة

٤- الدراسات العربية التي تناولت التفكير المفعم بالأمل :

١- دراسة (سليم، ٢٠١٦) الموسومة (الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة)

استهدفت الدراسة التعرف إلى طبيعة واتجاهات العلاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة ، والكشف عن الفروق في

حالة الحيوية الذاتية بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من متغيري سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل ، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين

عينة الدراسة في متغيرات سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل والحيوية الذاتية حسب النوع (الذكور- والاناث)، وقد بلغت العينة من (101) معلم ومعلمة من معلمي

التربية الخاصة بمحافظة البحيرة (ادارة دمنهور) وللعام الدراسي (٢٠١٦) وقد استعمل الباحث مقياس الحيوية الذاتية ل(Ryan,Frederick ,١٩٩٧) ومقياس سمات الشخصية الاجتماعية

الايجابية ل(Singh Jaha.2010) ومقياس التفكير المفعم بالأمل ل(Snyder،١٩٩٩) وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة

احصائياً بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل ووجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل، (سليم، ٢٠١٦ : ١٧٢ - ١٦٧).



ب- الدراسات الاجنبية التي تناولت التفكير المفعم بالأمل

١- دراسة (Rehman & et al,2014) الموسومة (القلق وعلاقته بالتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الجامعة الجامعة)

استهدفت الدراسة التعرف الى العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل والقلق فضلاً عن ذلك بحث الفروق بين النوعين (الذكور ، والإناث) في متغيري الدراسة، وقد بلغت العينة من (٢٥٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة (سرجودا) في باكستان، وقد استعمل مقياس التفكير المفعم بالأمل ومقياس القلق اللذين تم أعدادهما من قبل الباحث وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين القلق والتفكير المفعم بالأمل ولا يوجد فروق بين النوعين (الذكور، والإناث). (Rahman,2014: 21-25) مناقشة الدراسات السابقة

كان الهدف الاساس من الدراسات السابقة التي تناولت التفكير المفعم بالامل وعلاقته ببعض المتغيرات هو قياس التفكير المفعم بالامل والكشف عن علاقته ببعض المتغيرات ، واعداد افراد العينة المستعملة في الدراسات السابقة فقد كانت متباينة، وفيما يتعلق بالادوات المستعملة والمعتمدة في المقياس فقد كانت متعددة ومختلفة .

الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته

يتضمن الفصل الحالي المنهجية المتبعة والاجراءات التي استعملت من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينته والوسائل والاجراءات الاحصائية لاستخراج الخصائص السيكومترية لمقياس البحث.

اولا - مجتمع البحث:

مجموعة عناصر لها خاصية او عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الاخرى التي يجري عليها البحث او التقصي (مورس، ٢٠٠٨ :٤٢).

يشمل مجتمع البحث على معلمات رياض الأطفال الحكومية في محافظة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

ثانيا_ عينة البحث:

تعرف بانه تمثل مجتمع البحث وتختار من غير تحيز في اعطاء الفرصة لكل فرد في الفئة للظهور في العينة ويفضل أن يكون حجما مناسباً كي تتمكن من تمثل المجتمع بأكمله (جلال، ١٩٨٥ :٢٩) اقتصرت عينة البحث على معلمات الرياض الحكومية في محافظة واسط حيث بلغت (١٥٠)معلمة التي تم اختيارهن بطريقة عشوائية للإجابة على مقياس التفكير المفعم بالامل لدى معلمات الرياض .



ثالثاً: اداة البحث:

تبنت الباحثة مقياس (عيسى، ٢٠٢٣) المتكون من (٣٠) فقرة وبدائل المقياس (دائماً، غالباً، نادراً، ابداً). لقياس السمة المطلوبة للتفكير المفعم بالامل لدى معلمات الرياض، لكون المقياس حديثاً لا يحتاج الى صدق ظاهري.

القوة التمييزية لفقرات المقياس :

ولتحقيق ذلك أتبعته الباحثة الخطوات الآتية :

١- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير المفعم بالامل (ملحق ١) على عينة عشوائية من معلمات الرياض بلغ عددهن (١٥٠) معلمة.

٢- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٣- ترتيب الدرجات التي حصلت عليها المعلمات تنازلياً (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٤- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين ، أذ أشار أيبيل Eble إلى أن نسبة (٢٧%) تعد أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Eble, 1972, p.261) .

وفي ضوء هذه النسبة (٢٧%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (٤١) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتمييز بلغ (٨٢) استمارة .

٥- قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة ، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية^{*}، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

القوة التمييزية لمقياس التفكير المفعم بالامل باستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
------------	----------	---------------	-------------------	------------------	---------

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٨٠) تساوي (1.96)



دالة	12.85	0	4	عليا	1
		0.40	3.20	دنيا	
دالة	7.28	0.42	3.78	عليا	2
		0.75	2.80	دنيا	
دالة	6.48	0.38	3.83	عليا	3
		0.43	3.24	دنيا	
دالة	3.11	0	4	عليا	4
		0.80	3.61	دنيا	
دالة	14.34	0	4	عليا	5
		0.49	2.90	دنيا	
دالة	5.60	0	4	عليا	6
		0.50	3.56	دنيا	
دالة	7.19	0	4	عليا	7
		0.74	3.17	دنيا	
دالة	8.71	0.30	3.9	عليا	8
		0.61	2.98	دنيا	
دالة	7.19	0	4	عليا	9
		0.74	3.17	دنيا	



دالة	3.83	0	4	عليا	10
		0.45	3.73	دنيا	
دالة	5.81	0	4	عليا	11
		1.05	3.05	دنيا	
دالة	2.66	1.14	3.49	عليا	12
		1.01	2.85	دنيا	
دالة	5.43	0.45	3.73	عليا	13
		0.67	3.05	دنيا	
دالة	9.10	0	4	عليا	14
		0.67	3.05	دنيا	
دالة	10.12	0	4	عليا	15
		0.63	3	دنيا	
دالة	8.66	0	4	عليا	16
		0.69	3.07	دنيا	
دالة	11.87	0.40	3.8	عليا	17
		0.49	2.63	دنيا	
دالة	10.71	0	4	عليا	18
		0.71	2.80	دنيا	



دالة	10.82	0	4	عليا	19
		0.79	2.66	دنيا	
دالة	10.12	0	4	عليا	20
		0.63	3	دنيا	
دالة	5.07	0	4	عليا	21
		0.77	3.39	دنيا	
دالة	6.44	0.42	3.78	عليا	22
		0.98	2.71	دنيا	
دالة	5.88	0	4	عليا	23
		0.50	3.54	دنيا	
دالة	7.52	0	4	عليا	24
		0.73	3.15	دنيا	
دالة	5.36	0.30	3.90	عليا	25
		0.50	3.41	دنيا	
دالة	9.10	0	4	عليا	26
		0.67	3.05	دنيا	
دالة	5.12	0.30	3.90	عليا	27
		0.77	3.24	دنيا	



دالة	7.91	0	4	عليا	28
		0.59	3.27	دنيا	
دالة	11.79	0	4	عليا	29
		0.49	3.10	دنيا	
دالة	12.85	0	4	عليا	30
		0.40	3.20	دنيا	

من الجدول اعلاه يتبين أن الفقرات جميعها مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (80)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity) :

لتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التفكير المفعم بالامل والدرجة الكلية ل (150) استمارة أي العينة ككل ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.16) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (148) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2) مجلة العلوم الأساسية

للعلوم الطبيعية والهندسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

صدق فقرات مقياس التفكير المفعم بالامل باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	معامل الارتباط	الدالة
1	0.46	دالة	11	0.39	دالة	0.44	دالة
2	0.60	دالة	12	0.31	دالة	0.47	دالة



دالة	0.51	٢٣	دالة	0.41	١٣	دالة	0.47	3
دالة	0.57	٢٤	دالة	0.75	١٤	دالة	0.24	٤
دالة	0.43	٢٥	دالة	0.72	١٥	دالة	0.60	5
دالة	0.70	٢٦	دالة	0.66	١٦	دالة	0.51	6
دالة	0.56	٢٧	دالة	0.67	١٧	دالة	0.70	7
دالة	0.56	٢٨	دالة	0.75	١٨	دالة	0.69	8
دالة	0.66	٢٩	دالة	0.67	١٩	دالة	0.51	9
دالة	0.50	٣٠	دالة	0.73	٢٠	دالة	0.52	10

ثبات مقياس التفكير المفعم بالامل:

الصدق: يشير مفهوم الصدق الى الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله (الظاهر ، ١٩٩٩ : ٣٧).

الثبات: يُعرّف الثبات في البحث العلمي بأنه الخاصية التي تُعبّر عن تقارب القيم والقراءات الخاصة بمقياس القياس في كلّ مرة يُطبّق فيها، أو مقدار عدم تغيّر معيار القياس عند تكرار استعماله في أوقاتٍ مختلفة وعينات بشرٍ مختلفين (الناصر القحطاني والعامري وآخرون ، ٢٠٢٠ : ١٩٠).

و تحققت الباحثة من ثبات مقياس التفكير المفعم بالامل بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة لكلية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.92) .

الوسائل الاحصائية المستخدمة

- ١- معامل الارتباط بيرسون .
- ٢- الاختبار التائي.
- ٣- معامل الفا كرميرنباخ.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها على وفق الأهداف التي حددها البحث ، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة ، فضلا عن تقديم التوصيات والمقترحات استنادا الى ما تم التوصل اليه من نتائج وسيتم عرضها على وفق الأهداف.

الهدف (١) : قياس مستوى التفكير المفعم بالامل لدى عينة البحث .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس مستوى التفكير المفعم بالامل على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (150) معلمة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهن على المقياس بلغ (١٠٥.٦٥) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٠.٢٢) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي (٧٥) للمقياس والبالغ (٧٥) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح الوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (148) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس مستوى التفكير المفعم بالامل

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
150	١٠٥.٦٥	١٠.٢٢	٧٥	٣٦.٧٥	1.96	148	دال

تشير نتيجة الجدول (٣) الى ان عينة البحث لديهم التفكير المفعم بالامل بمستوى مرتفع . وهذا يدل على ان معلمات الرياض لديهن تفكير مفعم بالامل، وأن التفكير المفعم بالامل له اثر أساس في التغلب على الشعور بالاحباط عند المعلمات، ويساعدهن على التحسين من انفسهن وأدائهن في مواجهة الظروف الصعبة، وكذلك يزيد الطاقة البدنية لديهن ، بمعنى التفكير المفعم بالامل ينقل المعلمات من حالة الاكتئاب إلى حالة القوة والفاعلية والارادة والتخطيط، فيغير من التفكير السلبي

تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس (التفكير المفعم بالامل) وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الاربعة وقسمتها² على عددها ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس والبالغة (٣٠) فقرة.

ويجعله اكثر ايجابية، وهذا حسب ماجاء به المنظر (Seligman). وجاءت هذه النتيجة مطابقة لدراسة (سليم، ٢٠١٦).

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير التخصص .
لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين ،
والجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير

التخصص

العينة	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
150	رياض اطفال	138	104.95	10.14	2.94	1.96	دال
	تخصصات اخرى	12	113.75	7.50			

ويتبين من الجدول (٤) ان هناك فرق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير التخصص
ولصالح تخصصات أخرى ، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية
البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (148). وهذا يدل على ان المعلمات ذات
تخصصات الاخرى يتمتعن بتفكير مفعم بالامل.

الهدف الثالث : التعرف على دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير الخدمة .
ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الاحادي One Way Anova ، والجدولان
(٥-٦) يوضحان ذلك .

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير الخدمة

الخدمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اقل من ٥ سنوات	74	105.34	7.73
5سنوات - ١٠ سنوات	44	102.50	13.64
10سنوات - ٢٠ سنة	32	110.72	7.86
الكلي	150	105.65	10.22

جدول (٦)

تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير الخدمة

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين S.Of.v
دال	6.52	632.975	2	1265.951	بين المجموعات
		97.157	147	14282.023	داخل المجموعات
			149	15547.973	الكلي

وتشير النتيجة أعلاه الى أن هناك فرقاً دالاً احصائياً في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير الخدمة ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٦.٥٢) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٢-١٤٧) ، ان المعلمات اللواتي لديهن سنوات خدمة طويلة يتمتعن بهذا النوع من التفكير اكثر من المعلمات اللواتي لديهن سنوات خدمة اقل.

ولمعرفة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمستويات الخدمة المختلفة تم أستعمال اختبار شيفيه للمقارنات البعدية ، والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

قيم الفروق بين الاوساط وقيم شيفيه الحرجة لتعرف الفروق التفكير المفعم بالامل تبعا لمستويات الخدمة المختلفة

الدلالة	قيمة شيفيه الحرجة	الفرق بين الوسطين	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنات
0.05 عند غير دال	4.60	٢.٨٤	١٠٥.٣٤	٧٤	اقل من ٥ سنوات
			١٠٢.٥٠	٤٤	٥ سنوات - ١٠ سنوات
0.05 دال ولصالح ١٠ سنوات - ٢٠ سنة	5.11	٥.٣٨	١٠٥.٣٤	٧٤	اقل من ٥ سنوات
			١١٠.٧٢	٣٢	١٠ سنوات - ٢٠ سنة
0.05 دال ولصالح ١٠ سنوات - ٢٠ سنة	5.61	٨.٢٢	١٠٢.٥٠	٤٤	٥ سنوات - ١٠ سنوات
			١١٠.٧٢	٣٢	١٠ سنوات - ٢٠ سنة

الهدف الرابع : التعرف على دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير العمر . ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الاحادي One Way Anova ، والجدولان (٨-٩) يوضحان ذلك .



جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
25-35	93	107.01	8.01
35-45	34	103.44	13.11
45-55	23	103.43	12.64

الكلي	150	105.65	10.22
-------	-----	--------	-------

جدول (٩)

تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير العمر

الدلالة	القيمة	متوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين s.of.v
Sig	الفائية F	مربعات M.S	D.F	s.of.s	
غير دال	2.20	225.475	2	450.950	بين المجموعات
		102.701	147	15097.024	داخل المجموعات
			149	15547.973	الكلي

وتشير النتيجة أعلاه الى أنه ليس هناك فرق دال احصائيا في التفكير المفعم بالامل تبعا لمتغير العمر ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٢.٢٠) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (٢-١٤٧) . وان التفكير المفعم بالامل لدى المعلمات لا يتأثر بالعمر بسبب الفروق الفردية.

الاستنتاجات :

١- ان معلمات الرياض يتمتعن بمستوى مرتفع بتفكير مفعم بالامل.



٢- معلمات ذات تخصصات الاخرى يتمتعن بتفكير مفعم بالأمل اعلى من تخصص رياض الاطفال. والمعلمات ذوات سنوات خدمة القليلة لديهن تفكير مفعم بالأمل اقل من معلمات ذوات السنوات الطويلة ، وليس هناك فرق بالتفكير تبعا لمتغير العمر.

التوصيات:

- ١- توجيه المؤسسات التربوية كافة بالتطوير والتشجيع على استعمال مهارات التفكير المفعم بالامل لتحقيق الاهداف التي يسعون الى تحقيقها.
- ٢- تشجيع المؤسسات الحكومية والاهلية بتطوير مهارات التفكير المفهم بالأمل عند مصابي الحروب والاعاقات المكتسبة.

المقترحات:

- ١- عمل برامج تدريبية لتنمية مهارات التفكير المفعم بالامل لدى طلبة الجامعة.

المصادر

أ- المصادر العربية:

١. جلال، سعد (١٩٨٥): القياس النفسي - المقياس والاختبارات، دارالفكر العربي، مطابع الجدوى، القاهرة.
٢. حطية، ناهد فهمي (٢٠٠٩): منهج الأنشطة في رياض الاطفال، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٣. سليم، عبد العزيز ابراهيم (٢٠١٦): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالامل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، عدد (٤٧).
٤. الصالحي، ميادة عبد الحسن (٢٠٠٥): الامل وتحقيق الاهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد.
٥. الظاهر، زكي محمد (١٩٩٩): مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، مكتبة الثقافة .
٦. عبد الخالق، احمد (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، المجلد (٤)، العدد (١٣).
٧. مورس، انجرس (٢٠٠٨): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار القصة للنشر ط٢، الجزائر.
٨. الناصر الفحطاني ، العامري واخرون (٢٠٢٠): منهج البحث في العلوم السلوكية، طبعة الخامسة، الرياض، العبيكان.
٩. عيسى، زينب علي محمد (٢٠٢٣): التفكير المفعم بالامل وعلاقته بالعجز المتعلم لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.

10. Belgian(2003):Self-Efficacy the Exercise of control,New york chane.psy Review.



11. Bowers (2010):Hopeful Thinking(Not Optimism)step one to Help TurnBaltimore Around.
12. Cheavens (2006):Hope in cognitive psychotherapies on working with strength.Journal of cognitive psychotherapy an International quarterly.
13. Eble, r.l (1972):essential of educational measure em Ent .new jer sey‘ pren tic - hall .
14. Lopez (2004):The role of implicit theories of Intelligence.coal orientaions.
15. Rehman,A.,Rehman,S.,Wali,A.S.(2014):Relationship between anxiety and hope among University students.Journal of psychological .
16. Seligman(2010):The concept of hope reivited for nursing.Journal of advaned nursing.
17. Seligman,M.,& Csikszentmihalyi,M(2000):Positive psy- chology:An introduction.American Psychologist.
18. Sheier(1994):Helpiessness . San Francisco.
19. Snyder&Lopez(2000):The will and the ways:Development and validation of anIndividual Differences measuee of Hop.Journal of personality and Social Psychology,vol60.
20. Snyder(1994):Hop and optiminsm.In V. S. Ramachandren.
21. Snyder,C.R(2000):Genesis:Birth and growth of hope. Ln C.R.
22. Snyder,C.R.(1989):Reality negotiation:from excuses to hope and beyond.Journal ofSocial and Clinical Psychology.
23. Snyder,C.R.(2003):Hope theory, measurements,and applications to school to psychology.School Psychology Quarteriry.
24. Snyder,Feldman(2005):The Hope true. Journal of Psychology.
25. Sullivan(2011): The relationship between hope and life satisfation.Social indicators research.

الملاحق
مجلة العلوم الأساسية
الأساسية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية

ملحق (١)

مقياس التفكير المفعم بالأمل

عزيزتي المعلمة.....

تحية طيبة..

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات ارجو منك الاجابة عنها جميعا بدقة وموضوعية من خلال وضع علامة

(صح) امام البديل الذي يناسبك علما ان جميع الاجابات تستخدم لغرض علمي فقط .

ولكم فائق الشكر والتقدير



ت	الفقرات	دائماً	غالباً	نادراً	أبداً
١	اجد ان هنالك الكثير من الطرائق للتغلب على اي مشكلة تواجهني.				
٢	حتى وان اصبت بالاحباط فأن لدي القدرة في ايجاد طرائق اخرى لحل المشكلة.				
٣	ارى اني قادر على تحقيق الاهداف التي اخطط لها.				
٤	أشعر ان خبراتي السابقة لها دور في اعدادي بشكل جيد للمستقبل.				
٥	لدي القدرة في مواجهة المصاعب التي تعرقل اهدافي.				
٦	انا شخص لدي الارادة لتحقيق اهدافي.				
٧	لدي الكفاءة العالية التي تمكنني لتحقيق هدي.				
٨	لدي الطاقة التي تمكنني من البدء والاستمرار في مواصلة الهدف.				
٩	انا شخص افسر الاحداث التي تعرقل اهدافي بطريقة ايجابية				
١٠	اعمل بجد لأصل الى هدي.				
١١	انا اتابع اهدافي بنشاط.				
١٢	لقد حققت الاهداف التي حددتها لنفسي				
١٣	هنالك طرئق بديلة لتحقيق اهدافي.				
١٤	اطور من الاساليب التي تساعدني في تحقيق اهدافي.				
١٥	اشعر بأن لدي الاستراتيجيات الصحيحة التي تمكنني للوصول الى الهدف.				
١٦	انا شخص لدي الوسائل اللازمة لتحقيق الهدف.				
١٧	سأجد طرائق واساليب جديدة لانجاز هدي.				
١٨	احفز نفسي من خلال وضع خطط جديدة.				
١٩	اشعر بالفخر لحماسي وانفتاحي على طرائق جديدة لتحقيق هدي.				
٢٠	اشعر بالفاعلية في مواصلة نجاحي.				
٢١	اتابع مدى النجاح الذي حقنته بأستمرار.				
٢٢	انا لست قلقاً على مستقبلي.				
٢٣	انا شخص احترم الوقت واقدره.				
٢٤	اشعر بالايجابية والحماس في مواصلة تحقيق اهدافي.				
٢٥	اشعر بالمرونة في تفكيري.				
٢٦	انا شخص اكثر توجهاً نحو الهدف.				
٢٧	اشعر انني شخص مثابر ولدي التفكير السليم.				



				٢٨	اتحدث مع نفسي بأيجابية لمواصلة مابدءت به.
				٢٩	لدي السرعة والدقة في صياغة اهدافي.
				٣٠	انا انظر دائماً الى الخيارات الاخرى في تحقيق هدفي.



مجلة العلوم الأساسية
للعلوم النظرية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الأساسية