



التفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية

علياء مهدي عبد الحمزة
كلية الآداب / جامعة القادسية

art.psy22.post05@qu.edu.iq

أ.د طارق محمد بدر
كلية الآداب / جامعة القادسية
tereq.badr@qu.edu.iq

المستخلص

تناول البحث مفهوم التفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية ، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس التفاؤل المكتسب على وفق نظرية سليجمان (1990) الذي تألف بصورته النهائية من (28) فقرة وبعد التحقق من صدقه وثباته وتحليل فقراته إحصائياً استخرج الباحثان نتائج بحثهما عن طريق تحليل إجابات المدرسين في عينة البحث البالغة (400) مدرس ومدرسة باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عن طريق الحاسبة الإلكترونية وباستعمال مجموعة من الوسائل الإحصائية منها الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار التائي لعينة واحدة ، ومعامل ارتباط بيرسون) ، و توصل البحث إلى ان المدرسين يتصفون بالتفاؤل المكتسب .وليس هناك فروق بين المدرسين في التفاؤل المكتسب على وفق متغيري الجنس والتخصص .وبناءً على النتائج التي خرج بها البحث وضع الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: التفاؤل ، المكتسب ، المدرسين ، المرحلة الثانوية

Learned Optimism Among the High School Teachers

ALIA MAHDI ABDEL HAMZA

Prof. Dr. TARIQ MOHAMMED BADER

College of Arts, Al-Qadisiyah University

Abstract:

The research dealt with the concept of acquired optimism among secondary school teachers. To achieve the objectives of the research, the acquired optimism scale was built according to Seligman's theory (1990), which in its final form consisted of (28) items. After verifying its validity and reliability and analyzing its items statistically, the researchers extracted the results of their research by analyzing the answers. Teachers in the research sample of (400) teachers and schools using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) via an electronic calculator and using a set of statistical methods, including (t-test for two independent samples, t-test for one sample, and Pearson correlation coefficient), and the research reached the Teachers are characterized by acquired optimism-There are no differences between teachers in acquired optimism according to the variables of gender and specialization . Based on the results of the research, the researchers developed a set of recommendations and proposals.

Keywords: Optimism, acquired, teachers, High school

مشكلة البحث:

يفرض واقع الحياة الكثير من المواقف والاحداث الايجابية والسارة فضلا عن الاحداث السلبية وما فيها من خيبات الامل والاحفاقات على صعيد العائلة و العمل او الدراسة وغيرها ، اذ يتوقف تعامل الافراد مع تلك المواقف على الاسلوب التفسيري الذي يتبعه الافراد حيث تنتج طبيعة تفسير المواقف



نوعين من الافراد : (فالنوع الاول) يفسر تلك الاحداث بطريقة سلبية – تشاؤمية Pessimistic Attribution تفرض عليه نمطا من الاستسلام والشعور بالعجز والضعف وعدم القدرة على المواجهة وقصورا في التفكير الايجابي والصبر والتحمل ، فهم يعانون من الشعور بنوع من العجز المتعلم ، اي انهم (علموا انفسهم) الياس والعجز بأنفسهم من خلال تفسيرهم السلبي ولا يبذلون جهدهم في مواجهة الظروف والازمات التي تعترض حياتهم ، فالأفراد المتشائمون يعززون الأخطاء التي تعترضهم الى ذاتهم ، اي انهم يرون في انفسهم التقصير والعجز ، وان الاحداث السلبية مستمرة ومتكررة في كل مواقف حياتهم وتشمل جميع جوانب حياتهم العملية والاجتماعية والمهنية والدراسية ، اذ يشعر الفرد انه فاشل الامور و يخفق في جميعها مهما فعل.(حجازي ،2012 : 14)

اما (النوع الثاني) من الافراد فأنهم يفسرون الاحداث حتى السلبية منها بطريقة تفاؤلية يعمل من خلالها على ايجاد حولا مختلفة لها ويرى بانه ليس له علاقة بتلك المشكلة وان اسبابها خارجية (الخضر،1991: 216) ، وهذا ما اشارت اليه نتائج دراسة (بدوي ،2007) التي توصلت نتائجها الى ان إدراك ضغوط الحياة ومواقفها يختلف من فرد إلى آخر فالبعض يدركها على أنها تهديد يسعى الى الهروب منها ويعيش قلقا خائفا مضطربا ولا يسعى إلى التخلص من هذا الضغط بل يحاول تجنبه في كل مرة مما قد يسبب له اضطرابات نفسية وسلوكية ،في حين ان البعض الآخر يدرك تلك الضغوط على أنها تحدي يسعى للتغلب عليها ومواجهتها وإبراز شخصيته بشتى الوسائل للتخلص من مصدر الضغط حتى يحقق الرضا والذي بدوره يؤدي إلى الراحة النفسية والشعور بالنشاط والحيوية. (الربخي،2016:2)

ويرى سيلجمان انه كما هو الحال مع العجز المكتسب او المتعلم ، فإن التفاؤل مكتسب ومتعلم ايضا يقوي دافع الفرد على العكس من حالة العجز فهو يمثل استعداد شخصي او توجه لدى الفرد يجعله يدرك الاشياء بطريقة ايجابية وتوقع الاشياء الجيدة والايجابية في المستقبل (Dember et.al,1989:56) ، وهذا ما توصلت اليه نتائج دراسة (مخلوف،2019) التي استهدفت التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالعجز المتعلم اذ اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة عكسية بين التفاؤل والعجز المتعلم. (مخلوف، 2019:4).

مما تقدم يمكن للباحثين تحديد مشكلة بحثهما بالاجابة على تساؤل رئيس هو : هل يتصف مدرسي المرحلة الثانوية بالتفاؤل المكتسب ؟

■ أهمية البحث:

ان تحقيق الرقي والامن والتقدم في شتى المجالات ضرورة تسعى لها الامم وتبذل في سبيلها كل الجهود و الامكانيات وهذا التقدم يرتكز اساسه على العلم والمعرفة ، ولا يختلف اثنان على انه لا علم ولا معرفة بدون معلم ، فمسألة التعليم ذات اهمية بالغة ، والمسؤولية الملقاة على عاتق المعلم لا تقدر بمعيار ولا تقاس بدرجة. (لعمش،2010:678)

فالتدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات ودور المدرس لا يقتصر على مجرد الاعداد لعملية التدريس وتنفيذها فقط ، بل يتعداه الى متابعة مختلف التطورات التكنولوجية والعلمية والإلمام بأحدث الطرائق والاساليب التربوية ، وكذلك اتخاذ القرارات للمساهمة في حل المشكلات الاكاديمية والتربوية ، اضافة الى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته.(بن صافي ،2006:65)

فاذا كان المدرسين يمارسون دوراً أساسياً ومهماً في تشكيل مستقبل طلبتهم ، فهم الذين ينقلون العلم والمعرفة وينشرون القيم الأخلاقية لديهم، ويساهمون في تشكيل شخصياتهم وتقديم الرعاية لهم والمساعدة في حل الصعوبات الدراسية والمشكلات التي تواجههم في حياتهم، وبالتالي يمكن القول بأن المدرسون يمارسون دوراً فاعلاً في حياة الطلبة ومن ثم في المجتمع ككل، ومن التطبيقات التي أسهم بها علم النفس الإيجابي في سبيل زيادة كفاءة الهيئات التدريسية المهنية الاهتمام بدراسة الفضائل والقوى الإنسانية (ادريس ،2024:192)، فعلم النفس الايجابي كما يرى سيلجمان (2002) يعمل على خلق وتأسيس الكفاية



عند الافراد بدلا من التركيز على جوانب الضعف كما في باقي فروع علم النفس الاخرى ، ويرى ايضا بأن الافراد جميعا لديهم مكامن للقوى الا انها غالبا ما تستخدم او توظف بصورة خاطئة ، وفي المكان الخاطئ ، ومن هنا جاءت اهمية علم النفس الايجابي الذي من خلاله يتم فهم وتعلم كيفية تعزيز وتحسين تلك المهارات التي يمتلكها الافراد (نصيف، 2015: 23) ومن الفضائل والقوى الانسانية التي حظيت باهتمام الباحثين خلال العقود الثلاثة الماضية التفاؤل المكتسب وهذا ما كشفت عنه الكثير من الدراسات التي تناولته.

والتفاؤل كما اشار سيلجمان (2006) Seligman: يمكن اكتسابه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة ، وانه يؤدي إلي صحة جيدة للفرد . كما بين ان الافراد المتفائلون لديهم قدرة كبيرة على مقاومة اليأس وان الاحباط وخيبة الأمل هما تحدي واعاقة مؤقتة لن تهزمهم ، وان هناك علاقة وثيقة بتعزيز التفاؤل لدى الأفراد هي مدى ارتباطهم بالمفهوم وتمسكهم به (207 : Seligman, 2006)

ولتحقيق الشعور بالتفاؤل المكتسب لابد من توافر بعض الجوانب المهمة كما يراها العالم الأمريكي سيلجمان (2002) Seligman والتي تتمثل بالتخلي عن التفسيرات السلبية المتشائمة حتى في أسوأ الظروف فضلاً عن تعديل وجهات النظر لما نعه فشلاً، فينظر له على أنه خبرات ودروس تضاف إلى صفل تلك المهارة، ومن الجوانب المطلوب ممارستها لتعلم التفاؤل يرى (سيلجمان) بأن تحدد دائماً أهدافاً منطقية ومعقولة وقابلة للتنفيذ، أما إذا قمنا بتحديد أهداف صعبة جداً فإن احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلباً على إدراكنا للأمور. فأمّا أن تكون أهدافنا واقعية وممكنة التحقيق فهي تكافئ نفسها بنفسها، فكلما حققنا هدفاً زاد ذلك من ثقتنا بإمكاناتنا وقدراتنا ومن ثم تفاؤلنا ولا يعني أن أهدافنا واقعية وممكنة أن لا نتطلع إلى إنجازات كبيرة، بل إن (Seligman) يذكرنا ان قصده ليس كذلك ولكن المقصود أن نقوم بتقسيم أهدافنا إلى مراحل وإلى أهداف أصغر بما يجعلها قابلة للتحقق والإنجاز (ابراهيم ، 2011، ص 208)

اما فيما يتعلق بإمكانية التدريب والتعلم للتفاؤل فقد اشارت دراسة كيسلير (Kessler، 2003) بدراسة استهدفت تقصي أثر التدريب على التفاؤل والتشاؤم لدى الوالدين من حيث تصورات الأبوين لسلوك الابناء . حيث تم إجراء الدراسة على عينة مقدارها (8) أزواج من الآباء والأمهات والذين أطفالهم لديهم إعاقة، وهذا الطفل الذي لديه إعاقة يعاني من الأفكار التشاؤمية حيث تم دراسة تصورات الآباء عن معتقدات الأبناء. وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين حيث تلقت المجموعة الأولى سلوك داعم إيجابي، وتلقت المجموعة الثانية الدعم الإيجابي بالإضافة إلى برامج إرشادية وعلاجية تزيد من التفاؤل لدى المشاركين، وتم مقارنة نتائج تعديل السلوك لدى أفراد عينة المجموعتين وتوصلت الدراسة إلى أن المجموعة التي تلقت البرنامج التفاولي الداعم تم تعديل السلوك التشاؤمي لها بصورة كبيرة (شواهنة والخطيب، 2020: 87).

ويرى شاير وكارفر (Chaier & Carver) ان التفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين، لذلك يعتقدان أن التفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق اهدافهم ، لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الاحداث سوف تساعد الافراد على تحقيق اهدافهم بدلا من فقدان الأمل في تحقيقها . فضلا على ان التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية ، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والاوقات المختلفة. (الباشا و عبد الستار ، 2015: 92)

وتتعدد الدراسات التي تناولت التفاؤل في مختلف مجالات الحياة ، فقد تناولت دراسة طارق والزبير (2015) Tariq & Zubair العلاقة التنبؤية لقوة الشخصية والتفاؤل المكتسب لدى طلبة الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة بمتوسط عمر 20 سنة في جامعة القائد الاعظم فـ في اسلام آباد ، وظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاؤل وقوة الشخصية ، اذ ان التفاؤل المكتسب وقوة الشخصية ينبئان بالكفاية الاجتماعية. (Tariq & Zubair, 2015: 35)



وفي دراسة (جوني ، 2016) التي استهدفت التعرف على العلاقة بين اتهام الذات والتوقعات المستقبلية (المتفائلة _ المتشائمة) لدى طلبة جامعة القادسية وبلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك فرقا ذا دلالة احصائية في التوقعات المستقبلية المتفائلة لصالح الاناث كما اظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوقعات المتفائلة واتهام الذات (جوني ، 2016:1)، كذلك اشارت دراسة سانكار(2019) Sankar الى علاقة الكفاءة الذاتية والتفاؤل المكتسب كمنبئين بالسعادة لدى طلبة الدراسات العليا وقد بلغ حجم العينة (50) طالبا وقد اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية لمتغيري الكفاءة الذاتية والتفاؤل بالسعادة ، كما اظهرت النتائج ان الكفاءة الذاتية والتفاؤل ينبئان بالسعادة (Sankar,2019:412)

ان التفاؤل المكتسب لا يضغط على احساس الفرد بالقيم او حكمه على الاشياء ، بل يحرره لكي يستعمل وسيلة جديدة لتحقيق مستوى افضل من الانجازات وان يحقق الاهداف التي وضعها لنفسه والفرد المتفائل سائر بقوة وراء تفاؤله كما هو حال المتشائم المستسلم لسلبية الا ان المتفائل حقق فوائد عظيمة ورائعة في تخلصه من الاحباط وتمتعه بصحة افضل وتمكن من تحقيق انجازات اكثر ومن خلال التفاؤل المكتسب يمكنه الارتقاء في مجالات الحياة (Seligman,2002:454) .

وتأسيسا على ما تقدم من الدراسات فإن النظرة المتفائلة لدى المدرسين تنعكس ايجابيا على مستوى ادائه سواء على الصعيد التعليمي او على صعيد العلاقات الاجتماعية وهذا ما يبرز اهمية البحث.

■ اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

1. التفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية .
2. الفروق في التفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية على وفق متغيري الجنس (الذكور، الإناث)، والتخصص الدراسي (علمي ، إنساني) .

■ حدود البحث:

يحدد البحث الحالي بمدرسي المرحلة الثانوية لكلا التخصصين (العلمي ، الانساني) وكلا الجنسين (ذكور ، اناث) الذين تتراوح اعمارهم من (55) سنة فأكثر في المدارس الثانوية الصباحية الحكومية / في مركز مدينة الديوانية للعام الدراسي 2023_2024 .

■ تحديد المصطلحات:

التفاؤل المكتسب Learned Optimism :

عرفه كل من:

- 1- سيلجمان Seligman,1990: استعداد عام يكمن داخل الفرد لتوقع حدوث الاشياء الجيدة او الايجابية ، اي توقع النتائج الايجابية للأحداث المستقبلية. (Seligman,1991:143)
 - 2- سانكار Sankar,2019: شعور الفرد بالحماس والثقة والسيطرة والذي يتطور بمجرد تحقيق نجاحات صغيرة على الرغم من الاحباطات التي لا مفر منها فإن الاحداث والتجارب لدى الفرد سوف تتحول في النهاية الى ما يرام. (Sankar, 2019 :412)
- التعريف النظري :** تبني الباحثان تعريف سيلجمان (1990) (تعريفا نظريا لبحثها و ذلك لاعتمادها نظريته في قياس التفاؤل المكتسب وتفسير نتائج البحث الحالي).

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المدرس عند الاجابة على فقرات مقياس التفاؤل المكتسب الذي تم بناؤه لأغراض البحث الحالي.

■ إطار نظري:

نظريات مفسرة للتفاؤل المكتسب :



1- نظرية شاير وكارفر (Scheier&Carver,1987)

تقوم نظرية شاير وكارفر (Carver,Scheier ,1987) على مبدأ التوقع المعمم في النزعات السلوكية للأفراد وفي مختلف قضايا الحياة ، اذ ركزا على سلوك المتقائلون ذي التوقعات الايجابية، وركزا ايضا على توقعات الافراد لأهدافهم المستقبلية او توقعاتهم لعواقب الأمور (Strack,et al,1987,588) ومع التسليم ان شاير وكارفر ،2003 قد اشارا الى ان الفرد المتفائل تكون توقعاته ايجابية ، فأن الفرد الذي يمتلك هذا السلوك المتفائل فانه يميل الى اظهار مشاعر ايجابية ، اذ يتميز سلوكه بالإثارة والحماس والدافعية والانجاز من نظريته الى الجانب المشرق ، اذ ينظر الى خطوات النجاح مهما كانت صغيرة فأنها تؤدي الى المزيد من النجاحات وهذه النظرة تنبثق من منطق التفكير الايجابي الدائم وايمان الفرد بإمكانياته وثقته بذاته وتقديره لها ،فانه يتوصل الى حلول عملية وممكنة لحل اصعب المشكلات وتجاوز اصعب العقبات والازمات من خلال البحث عن افكار جديدة ومبادرات يستطيع من خلالها البحث عن افكار جديدة ومبادرات يستطيع من خلالها تجاوز العقبات والأزمات. (حجازي،2016: 116)

وهكذا يرى كارفر و شاير ، Carver&Scheier, 1958 بان التفاؤل يمثل النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بحدوث الاشياء الجيدة والايجابية للمستقبل من خلال قدراته وامكانياته في تحقيق رغباته في المستقبل ، اذ انهما يؤكدان على وجود الفروق الفردية بين الافراد في التفاؤل والتي تتميز بانها سمة ثابتة فيهم (الانصاري، 14:1998) واذ كان شاير وكارفر ،2003 ، قد اشارا الى تأثير التنشئة الاجتماعية التي تتميز بالحب والعطف والتواصل والرعاية وتشجيع من قبل الاباء التي تشجع وتؤسس الطمأنينة و القاعدة الصحية والنفسية واللتين تتجليان في حسن الحال الوجودي مما يتلازم مع نمو التفاؤل ، فذلك يؤثر على الافراد الذين يتميزون بالتفاؤل على ذواتهم بصورة مباشرة لذى هم يتمتعون بصحة نفسية وجسمية وبنظرة تفاؤلية للمستقبل لتحقيق اهدافهم (حجازي، 2012: 11) ، وهكذا يبرهن شاير وكارفر على وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والصحة البدنية ، اذ ان التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة التي يواجهها في حياته ،ويران ان التفاؤل لا يرتبط بموقف معين بل يرتبط بالتوقعات الايجابية للأفراد تجاه الاحداث والمواقف ويحدد للأفراد الطريق لتحقيق اهدافهم التي يسعون اليها بدلا من فقدان الامل ،فضلا عن رأيهما بانه التفاؤل سمة من سمات الشخصية التي تتسم بالثبات عبر المواقف والاقاات المختلفة (الانصاري ، 1998 :16).

2-نظرية سيلجمان (Seligman ،1990) Learned Optimism

قام سيلجمان صاحب نظرية "الاسلوب التفسيري" والذي يرى ان هذا الاسلوب يستند كثيرا الى نظرية العزو التي تبحث في كيفية عزو الافراد للأحداث الى اسباب معينة ،لذا عزى الفرد واقعة معينة الى اسباب محددة فانه سيتصرف على اساس هذا العزو الذي يشكل عملية ذهنية تأويلية، وهو متغير الشخصية المعرفية على نطاق واسع في الابحاث النفسية للتنبؤ بسمات الشخصية مثل الاكتئاب ، و مع ذلك فإنه يقدم ايضا اطارا لاستكشاف التفاؤل و التشاؤم (Seligman,1990) وهي النظرية التي تجسدت من العجز المتعلم .الاسلوب التفسيري وهو مصطلح وصفي يستخدم لشرح الفروق الفردية في كيفية تفسير الافراد لسبب الاحداث السيئة .بمعنى اخر ان كل منا لديه طريقتيه المعتادة في التفسير وفي التفكير والتي نستخدمها لتبرير النكسات والافاقات. (Kendurkar&Sharma,2018:6)

كذلك فقد اكد سيلجمان من خلال اشارته الى ان التفاؤل يمكن تعلمه واكتسابه في اي مرحلة عمرية ، اذ ان الفرد المتشائم يمكنه ان يغير تفكيره فيصبح فردا متفائلا ، اذ يدعو سيلجمان في كتابته تعلم التفاؤل Learned optimism,1990 الى ان الافراد ومن خلال تغيير تفكيرهم في ردود افعالهم عند مواجهة الشدائد والمشكلات بطريقة جديدة اي في تفسيرهم للأحداث ، اذ عد سيلجمان ان التفاؤل الناتج عن التشاؤم هو تفاؤل مكتسب ، اذ اكد تعلم الطفل التفكير التفاؤلي الايجابي في مرحلة الطفولة يعد امرا مهما جدا ، اذ ان الفرد ليس متفائلا بالفطرة ويمكن ان يتعلمه ، فالمتفائل يعتقد بان النكسات والافاقات هما تحديا واعاقتان يمكن ان يتجاوزهما ولن يهزمهما. (Seligman ,et al ,1990: p.33)



فالطفل يتعلم التفاوض من خلال تدريبية على تبني التوقعات الايجابية في قدراته وامكانياته المختلفة والمتنوعة ، لذا يتعلم قبل الحكم السريع على الاشياء ان يقوم بتحليلها بعقلانية وتروي والبحث فـ في اسبابها ، وعليه ان تدريبية على تقبل ذاته كما هي في الحقيقة ولا يعزو الاحداث السيئة الى عوامل خاصة بذواتهم بل يعزونها الى عوامل خارجية، انه فقد يعدل نواقص شخصيته ويتغلب عليها ،فان بذلك يطور مهارته وقدراته المتنوعة والمختلفة ،وبالتالي فان الطفل يتعلم التفكير الايجابي من خلال تكرار الطفل العبارات الايجابية المتفائلة عند مواجهة مواقف مشكله مثلا يقول (انا قوي واستطيع التغلب على مشاكلي) (العبودي، وصالح، 2018: 50).

وهكذا يرى سيلجمان ان هناك خطوات يمكن ان يتعلمها الطفل في البيت والمدرسة وبطريقه عملية و متسلسلة وصحيحة ، وعلية يطور الاطفال اسلوب تفسيري ايجابي وعلية يعزو من خلاله كل الاحداث السيئة واسباب فشل ونجاحه وقدراته في مواجهة الاحداث مثل فشلة في الامتحان فيقول (ان اخفاقي في الامتحان بسبب صعوبة الاسئلة ،وان هذا الامتحان ما هو الا اختبار واحد من بين اختبارات عديدة) (العبودي، وصالح، 2018: 50)

واذ كان سيلجمان يرى ان كلا من التفاوض والتشاؤم هما اسلوبان في التفكير، وفي تفسير الوقائع والاحداث، فأن طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة او فشل ، بل هي تتوقف على الفكرة التي كونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكانياتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة . ويمكن ان نتعلم التفاوض او التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا ، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة ،او اهمال وزجر ، وخط من القدر. اذ ان هذا الاسلوب التفاوضي او التشاؤمي في التفكير مكتسب ، فانه يمكن اعادة تعلمه ،واستبداله من خلال اساليب تدريبية علاجية (حجازي، 2012: 120)

وطبقا لسيلجمان في استخدام اسلوب التفسير المتفائل والذي طوره من خلال اعماله مع زملائه في نظرية (العجز المتعلم Learned Helplessness) على وفق نظرية العزو Attribution المعروفة في علم النفس الاجتماعي ، فان بعض الافراد يكون مركز الضبط داخلي لديهم فيكون اسلوبهم التفسيري داخلي ،اذ يعزون الاحداث الى عوامل خاصة بذواتهم ، فان هذا يرتبط بثقتهم بذواتهم وقدراتهم وامكانياتهم وهم المتشاؤمون، اما الافراد الذين يكون مركز الضبط خارجي فانهم يقومون بعزو الاحداث الى عوامل خارجية وهم المتفائلون ، هذا يعني ان الاسلوب التفسيري للافراد يرتبط بمفهوم مركز الضبط لديهم Locus of Control (حجازي، 2012: 124)

لذا فقد اشار سيلجمان من خلال ملاحظة نتائج تجاربه على الحيوانات الى مسالة مهمة ان ليس جميع الحيوانات تستسلم للعجز فقد لاحظ ان البعض منها كان لا يستسلم ويقاوم بشدة الموقف واستطاع مواجهته والهروب منه ومواجهته بقوة كبيرة، اي انه يمتلك القدرة في التغلب على الظروف والمثيرات البيئية القاهرة.

وفي ضوء ذلك اكتشف سيلجمان من خلال عملة بالعجز المتعلم اي في طور دراسة العجز المكتسب ، ان بعض الناس رغم ما يمر بهم من السلبيات فهم يبقون متفائلون ويتحملون الى ان يجدون اسلوب وطرائق يواجهون بها ويتحدون عجزهم ويتغلبون على المشكلات والاختافات والازمات من خلال دراساته على الافراد فهناك العشرات من الدراسات التي اكتشف فيها التفاوض المكتسب فانه انتبه الى مسالة مهمة جدا دفعته الى البحث وتطوير نظريته في التفاوض المكتسب Learned Optimism ، اذ ركز على الفروق بين الافراد في مركز الضبط في عزوهم الاحداث عند استخدام اسلوبهم في تفسير الاحداث السيئة والسارة التي تعينهم ،ومن خلال بعض دراساته التي تناولت العجز المتعلم التي بينت ان ثلثي الافراد لديهم عجز متعلم ،اذ انهم يستسلمون لهذه المواقف والاحداث الصعبة ولا يستطيعون الخروج منه بل الاعتقاد بالبقاء والاستقرار في هذا الموفق وتعميمه على بقية حياته، بينما الثلث الاخر من الافراد هم المتفائلون الذين لا يستسلمون للظروف الصعبة والاحداث السيئة ويستمررون في محاولة الخروج من هذه المواقف



والأحداث، وهكذا أكد سيلجمان أن الفرق بين هاتين المجموعتين يكمن في أسلوبهم التفسيري للأحداث (Seligman,1991:p.32).

كذلك أشار سيلجمان في نظريته في التفاؤل المكتسب إلى التفكير الإيجابي في تعلم التفاؤل، إذ يرى سيلجمان من خلال تنشئة الفرد الاجتماعية واكتسابه الخبرات الكثيرة فإنه يتعلم كيف ينظر إلى الحياة، وبالتالي يجد أن معظم سلوكنا واستجاباتنا متعلمة وأيضا طريقتنا في التفكير متعلمة، فقد أكد على أهمية مرحلة الطفولة وقبل الوصول إلى سن البلوغ فإن الفرد يمكنه أن يتعلم كيفية التفكير الإيجابي المتفائل نحو الحياة، وأن تدريبه وبطريقة عملية وبخطوات متسلسلة بحيث يطور الطفل أسلوبا تفسيريا إيجابيا يعزو من خلاله الأحداث التي تواجهه من خلال امتلاكه لمهارات فكرية إيجابية تحصنه وتحميه من مشاعر القلق والاكتئاب والتخلص من الإصابة بالأمراض النفسية (العبودي وصالح، 2018: 49).

وعليه يؤدي الموقف الذي يمر به الأفراد دورا مهما في المواقف المزعجة يميل معظم الأفراد إلى تبني تصور معين لأسباب حدوث هذه المواقف المزعجة، هنا يكون إدراك الفرد للمواقف والضغوطات هو الذي يبين قدرة الفرد على الضبط والتحكم أي كلما كانت الأسباب المدركة لمواقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم ازداد احتمال مواجهته لمواقف بطريقة فاعلة وهذا بالضبط هو التفاؤل (Seligman ,1991,p.129).

وتعتمد تلك النظرية على الفروق الفردية على ثلاث أبعاد هي: الاستمرارية، الانتشار، وسمات الشخصية وقد طور فايئر 1985، **Fiener** نظرية انبثقت منها ثلاثة مقومات تعبر عن التفاؤل المكتسب وهي الموقع **Locus** والاستمرارية **Permanence** والقابلية للسيطرة **Controllability** حيث استند سيلجمان وشيكرز نيميهالي إلى هذا النموذج وأدخلوا عليه بعض التطورات في تفسير الوقائع التي يبني كل من المتفائل والمتشائم موقفه بناء عليها وتتجسد مجالات هذه النظرية فيما يأتي:

أولا: الاستمرارية Permanence يعتقد الأشخاص المتفائلون أن الأحداث السيئة مؤقتة أكثر من كونها دائمة ويرتدون بسرعة من الفشل في حين أن الآخرون قد يستغرقون فترة أطول لتعافي أو قد لا يتعافون أبدا. ويعتقدون أن الأشياء الجيدة تحدث لأسباب دائمة، بدلا من رؤية الطبيعة العابرة للأحداث الإيجابية. يشير المتفائلون إلى أسباب مؤقتة محددة للأحداث السلبية، يشير المتشائمون إلى أسباب دائمة. (الشواهنة، والخطيب، 2020: 48)

ثانيا: الانتشار Pervasiveness الأشخاص المتفائلون يقسمون العجز، في حين يفترض الأشخاص المتشائمون أن الفشل في مجال واحد من الحياة يعني الفشل في الحياة ككل. يسمح الأشخاص المتفائلون أيضا للأحداث الجيدة بإضفاء البهجة على كل مجال من مجالات حياتهم بدلا من مجرد المنطقة المحددة التي وقع فيها الحدث. (نصيف، 2015: 77)

ثالثا: سمات الشخصية Personalization تشير إلى أن المتفائلون يعززون الأحداث السيئة إلى أسباب خارجية عنهم. بينما المتشائمون يلومون أنفسهم على الأحداث التي تقع. فإن المتفائلين أكثر ثقة بشكل عام. كما أن المتفائلين يستوعبون الأحداث الإيجابية بسرعة بينما يقوم المتشائمون بإخراجها من الخارج. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) في (الشواهنة، والخطيب، 2020: 84)

وهكذا يكون سيلجمان قد طور (Seligman, 2002) ومن ضمن تطبيقاته العديدة في علم النفس الإيجابي إلى تطوير مرجع متكامل في مكان القوة والفضائل الإنسانية والتي تعمل في تحديد وتصنيف سمات الشخصية الإيجابية البشرية الأساسية، إذ يعد إطارا مرجعيا نظريا يساعد في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي في (سلامة النفس وصحتها) إذ يحدد ست مجموعات في الفضائل المحورية أو المركزية التي تمثل مكان القوة في الشخصية، إذ تضم أربع وعشرون من مكان القوة وهي قابلة لقياس التي تمثل استراتيجيات التفكير الإيجابي وتعد هذه الفضائل القوة الكامنة في الشخصية. (العبودي، وصالح، 2018: 30)



كما اشار سيلجمان وشيكرزنتمياها لاي، 2000 الى تنمية الخصال الايجابية في شخصية الفرد، اذ يعد امرًا ضروريًا للإنسان للوقاية وتحصينا من الامراض والضغوطات اذ تساعد هذه الخصال لدى الفرد على تقوية مكان القوة لديه بوصفها مضادات حيوية وامصال مناعة وتحصين قوي ضد الامراض ونواتجها السلبية (العبودي وصالح، 2010 : 36) فتكون افضل السبل للوصول الى السعادة ومواجهة الضغوطات والمصاعب والمشكلات مثل الاكتئاب والعُدوان خاصة بين الاطفال لان نموذج المرض لا يساعدنا من الاقتراب من الوقاية من هذه المشكلات مما يتحتم علينا ان نتخذ مسارنا بخطى رئيسية في مسار الوقاية من خلال تنمية الخصال الايجابية في الشخصية (Seligman, 2002) اذ تظهر في المحاور التالية وهي: الحكمة، المعرفة، الشجاعة، الحب، الاعتدال المزاجي، التسامي، ان توظيف الانسان لهذه الفضائل والصفات ستقف حاجزا امام المشكلات النفسية بانها تحقق السعادة الحقيقية له. (Seligman, 2002:p.8).

مجتمع البحث :

يُعد تحديد مجتمع البحث إطاراً مرجعياً لإختيار عينة ممثلة له بهذا يتحدد مجتمع البحث بمدرسي المرحلة الثانوية في مدينة الديوانية الذين تبلغ أعمارهم (55) سنة فأكثر موزعين على (64) مدرسة، للعام الدراسي (2023 – 2024) من الذكور والإناث وفي كلا التخصصين العلمي والإنساني البالغ عددهم (2478) مدرس ومدرسة وبواقع (1152) مدرس يمثلون مانسبته (46.5%) من مجتمع البحث و (1326) مدرسة يمثلن مانسبته من (53.5%) من مجتمع البحث وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث موزع على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص (علمي، إنساني)

المجموع الكلي	الجنس		مجتمع البحث
	إناث	ذكور	
2478	1326	1152	مدرسي ومدرسات المدارس الثانوية

عينة البحث :

لما كان مجتمع هذا البحث من المجتمعات الكبيرة لجأ الباحثان إلى إختيار عينة بحثها بالطريقة العشوائية التناسبية، حيث أختير (400) مدرس ومدرسة؛ ويُعد هذا الحجم مناسباً في بناء المقاييس النفسية (الزويجي وآخرون، 1981: 73) ونسبة (16%) من مجتمع البحث، موزعين بواقع (186) من الذكور و(214) من الإناث، وقد بلغت نسبة الذكور (46.5%)، فيما بلغت نسبة الإناث (53.5%)، منهم (191) من التخصص العلمي و(209) من التخصص الإنساني، وقد بلغت نسبة التخصص العلمي (47.75%) فيما بلغت نسبة التخصص الإنساني (52.25%) من عينة البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

عينة البحث موزعة على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص (علمي، إنساني)

المجموع الكلي	الجنس				عينة البحث
	إناث		ذكور		
	إنساني	علمي	إنساني	علمي	مدرسي ومدرسات المدارس الثانوية
400	121	93	88	98	
	214		186		المجموع الكلي

مقياس التفاؤل المكتسب :

لم يتمكن الباحثان من الحصول على مقياس أجنبي أو عربي أو محلي معد مسبقاً لقياس التفاؤل المكتسب يتناسب ومجتمع بحثها المتمثل بمدرسي المرحلة الثانوية الذين تبلغ إعمارهم (55) سنة فأكثر، وعليه أرتأت بناء مقياس لقياس هذا المتغير على وفق الخطوات الآتية :

1. تحديد المفهوم نظرياً:



تبنى الباحثان تعريف سيلجمان Seligman,1990 حيث عرف التفاؤل المكتسب على أنه : استعداد عام يكمن داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث المستقبلية . (Seligman,1991:143)

2. جمع الفقرات :

بعد اطلاع الباحثان على النظرية المُتبناة في هذا البحث وبعض الدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم وبما يتفق مع الإطار النظري تم صياغة (30) فقرة بصورتها الأولية لقياس التفاؤل المكتسب توزعت على ثلاث مجالات ، هي: (1) الاستمرارية (2) الانتشار (3) السمات الشخصية وبواقع (10) فقرات لكل مجال من المجالات

3. تصحيح المقياس:

تم استعمال طريقة ليكرت Likert في بناء مقياس التفاؤل المكتسب بوضع بدائل الإجابة عن فقراته وذلك لأنها لا تحتاج إلى جهد كبير في حساب قيم الفقرات وأوزانها ، وسهولة التصحيح وتوفر مقياساً أكثر تجانساً ، كما أن الثبات فيها يكون جيداً ، إضافة بأنها تسمح بأكبر تباين بين الأفراد (عيسوي ، 1985 : 169) ، بهذا تم وضع البدائل (وافق تماماً / اوافق كثيراً / اوافق أحياناً / اوافق قليلاً / لا اوافق أبداً) أمام الفقرات .

عليه إذا كانت إجابة المدرس/المدرسة عن فقرات المقياس ذات الاتجاه الإيجابي بـ (وافق تماماً) تعطى له (خمس درجات) في حين إذا كانت إجابته عن فقرات المقياس بـ(لا اوافق أبداً) تعطى له (درجة واحدة).

4. صلاحية فقرات المقياس وتعليماته:

أشار ايبيل (Ebel,1972) أن أفضل الوسائل المستخدمة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من المحكمين المختصين بتقدير صلاحيتها في قياس الصفة التي وضعت من أجلها (عباس وآخرون، 2009:264).

عليه ومن أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله عُرض المقياس المكون من (30) فقرة وبخمس بدائل تتمثل بـ (وافق تماماً / اوافق كثيراً / اوافق أحياناً / اوافق قليلاً / لا اوافق أبداً) على (10) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/4) لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، وملاءمته للهدف الذي وضع لأجله وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها وباعتماد نسبة اتفاق (80%) فأكثر بين تقديرات المحكمين (عودة وآخرون، 1988: 157) ، تم الإبقاء على الفقرات جميعها باستثناء الفقرتين (24,6)، وكذلك حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة وبهذا أصبح المقياس بعد عرضه على المحكمين مكون من(28) فقرة معدة للتحليل الإحصائي ، وجدول(3) يوضح ذلك.

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التفاؤل المكتسب

المعارضون		الموافقون		ارقام الفقرات
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%0	0	%100	10	29,27,26,23,22,21,19,15,13,11,10,8,7,5,4
%10	1	%90	9	28,20,18,16,14,12,3,2
%20	2	%80	8	30,25,17,9,1
%30	3	%70	7	24,6

5. التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح تعليمات المقياس وفقراته) :

لضمان وضوح تعليمات مقياس التفاؤل المكتسب وفهم فقراته لعينة البحث ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (40) مدرس ومدرسة وتمت الإجابة



بحضور الباحثان وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة ، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ، وقد اتضح للباحثة من هذا التطبيق أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة و لا حاجة إلى تغيير أو تعديل صياغة أية فقرة من فقرات المقياس فيما كان الوقت الذي استغرقه في إجابته عن المقياس بمتوسط (12) دقيقة .

6 . التطبيق الاستطلاعي الثاني (التحليل الإحصائي) :

يُعد تحليل الفقرات إحصائياً من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس النفسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها أو صدقها بالشكل الدقيق (Ebel,1972:408) والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة بين الأفراد الجيدين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأفراد غير الجيدين في تلك الصفة (الإمام ،1990:114) ، إضافة إلى مدى قياس فقرات المقياس للغرض الذي وضعت من أجله ، في هذا الصدد يرى المختصون في مجال القياس النفسي ان أسلوبا الفرق بين المجموعتين الطرفيتين (الاتساق الخارجي) ، وأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي) إجرائيين مناسبين في تحقيق ذلك ، وكما يأتي:

(أ) المجموعتين الطرفيتين (الاتساق الخارجي):

أشار جيزل (1981) إلى ضرورة إبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس ، واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها من جديد ، ويعد حساب القوة التمييزية للفقرات جانباً مهماً في التحليل الإحصائي وذلك للتأكد من قدرتها في توضيح الفروق الفردية بين الأفراد في السمة المراد قياسها (عبد الرحمن، 1998: 85).

ولتعرف القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التفاؤل المكتسب قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (400) مدرس ومدرسة ، وبعد تصحيح استجاباتهم وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة تم ترتيب درجات الاستمارات ترتيباً تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة التي تراوحت درجاتها من (80-140) درجة ، ومن ثم أختيرت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والبالغ عددها (108) استمارة وتراوحت درجاتها من (140-116) درجة ، واختيار نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً وتراوحت درجاتها من (104-80) درجة .

وهكذا فإن نسبة (27%) من الدرجات العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن أخذها في تحليل الفقرات وذلك لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز حينما يكون توزيع الدرجات على المقياس على صورة منحني التوزيع الاعتدالي (الزوبعي وآخرون ، 1981 : 74).

بعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كلا المجموعتين العليا والدنيا على مقياس التفاؤل المكتسب ، تم تطبيق الاختبار التائي (t. test) لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين ، وعُدَّت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214) وتبين أن فقرات المقياس جميعها مميزة ، وبهذا يبقى المقياس مكون من (28) فقرة وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التفاؤل المكتسب بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

الفقرة	المجموعتين ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	عليا	4.7778	0.46026	3.234	دالة
	دنيا	4.5093	0.72981		
2	عليا	4.6019	0.66893	6.574	دالة
	دنيا	3.9074	0.87046		
3	عليا	4.7315	0.46577	5.591	دالة



		0.80427	4.2315	دنيا	
دالة	3.791	0.61198	4.5926	علي	4
		0.87284	4.2037	دنيا	
دالة	8.696	0.87581	4.4074	علي	5
		1.18265	3.1759	دنيا	
دالة	10.187	0.63120	4.6481	علي	6
		0.94152	3.5370	دنيا	
دالة	8.926	0.63530	4.6296	علي	7
		1.11455	3.5278	دنيا	
دالة	7.474	0.77891	4.5278	علي	8
		0.99266	3.6204	دنيا	
دالة	8.206	0.67614	4.5278	علي	9
		1.13961	3.4815	دنيا	
دالة	5.946	0.73883	4.4259	علي	10
		0.96292	3.7315	دنيا	
دالة	4.455	0.61389	4.6574	علي	11
		0.86207	4.2037	دنيا	
دالة	7.982	0.68409	4.5926	علي	12
		1.03633	3.6389	دنيا	
دالة	9.282	1.00311	4.3889	علي	13
		1.29488	2.9259	دنيا	
دالة	7.101	0.98531	4.3981	علي	14
		1.36118	3.2500	دنيا	
دالة	7.165	0.87833	4.4352	علي	15
		1.15421	3.4352	دنيا	
دالة	7.797	0.48622	4.6852	علي	16
		0.83079	3.9630	دنيا	
دالة	8.138	0.50431	4.7315	علي	17
		0.95049	3.8889	دنيا	
دالة	7.279	0.41131	4.7870	علي	18
		0.90210	4.0926	دنيا	
دالة	8.543	0.76529	4.4444	علي	19
		0.93113	3.4537	دنيا	
دالة	7.566	0.60516	4.6296	علي	20
		1.03102	3.7593	دنيا	
دالة	6.633	1.25552	3.8889	علي	21
		1.30854	2.7315	دنيا	
دالة	6.976	1.43351	3.3981	علي	22
		1.23116	2.1296	دنيا	



دالة	6.715	1.39235	3.1204	عليا	23
		1.12678	1.9630	دنيا	
دالة	9.232	1.21812	3.9537	عليا	24
		1.04531	2.5278	دنيا	
دالة	9.872	0.77852	4.5370	عليا	25
		0.98742	3.3426	دنيا	
دالة	7.179	1.20688	4.0370	عليا	26
		1.25676	2.8333	دنيا	
دالة	7.675	0.97755	4.2500	عليا	27
		1.28858	3.0556	دنيا	
دالة	7.887	0.95535	4.3241	عليا	28
		1.29658	3.1019	دنيا	

(ب) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يُعد إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أسلوباً آخر لتحليل الفقرات وهو من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ، 1985: 95) وتؤكد (Anastasi, 1976) أن الدرجة الكلية للفرد المستجيب على مقياس ما هي أفضل محك داخلي يمكن الاعتماد عليها عندما يتعذر الحصول على محك خارجي (Anastasi, 1976: 206) .

وتفترض هذه الطريقة أن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً لصدق المقياس، وعليه تحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية غير دال إحصائياً ، على اعتبار أن الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس كلياً ، لأنه الفقرة تسير في نفس الاتجاه الذي يسير فيه المقياس ككل (الزويبي وآخرون، 1981: 43).

ولاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل المكتسب تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون إذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (400) استمارة وقد بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط البالغة (0.098) ، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط لدرجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل المكتسب

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.181	11	0.261	21	0.359
2	0.303	12	0.418	22	0.330
3	0.316	13	0.503	23	0.357
4	0.260	14	0.363	24	0.435
5	0.413	15	0.410	25	0.470
6	0.457	16	0.379	26	0.360
7	0.438	17	0.432	27	0.389
8	0.413	18	0.377	28	0.372
9	0.448	19	0.471	-	-
10	0.330	20	0.387	-	-

عن طريق الاجرائين السابقين بقي مقياس التفاؤل المكتسب مكوناً من (28) فقرة .

(ج) التحليل العاملي الاستكشافي :



أستند الباحثان عند صياغة فقرات مقياس التفاؤل المكتسب إلى نظرية سيلجمان (1990) Seligman وتعريفه النظري و المجالات الثلاث التي طرحته نظريته والسؤال الذي يطرح هو : هل يمكن اشتقاق مجالات (عوامل جديدة) مكونة لمفهوم التفاؤل المكتسب تكون مشتقة بما يتناسب وخصائص مجتمع هذا البحث ، ولتحقيق إجراء التحليل العاملي الإستكشافي أثبتت الخطوات الآتية :

■ اختبار كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي :

- اختبار كايزر ماير أولكن (KMO Test)

يستخدم هذا الاختبار لمعرفة مدى كفاية حجم العينة في تفسير الظاهرة المدروسة وتتراوح قيمته بين الصفر والواحد وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح دل ذلك على كفاية حجم العينة وحتى يكون حجم العينة كافياً يجب ألا تقل قيمة الاختبار عن (0.50) ، وبالنظر إلى جدول (6) نجد أن قيمة اختبار KMO تساوي (0.776) مما يدل على كفاية حجم عينة البحث لإجراء عملية التحليل .

- اختبار بارتليت (Bartlett Test) :

يستخدم لاختبار ما إذا كان مصفوفة الارتباطات الأصلية مصفوفة وحدة أو لا فإذا كانت مصفوفة الارتباطات الأصلية هي ليست مصفوفة وحدة فيدل ذلك على وجود علاقات بين المتغيرات وهذا ما يطلب عند استخدام طريقة المكونات الرئيسية ؛ وبالنظر إلى جدول (6) نجد أن قيمة اختبار (Bartlett) تساوي (1864.880) وبمستوى معنوية (0.000) وهذا يدل على أن الاختبار دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ومن ثم نستنتج أن المصفوفة الارتباطية الأصلية ليست من نوع مصفوفة وحدة وعليه فقد تحقق شرط استخدام التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (6)

اختبار كفاية حجم العينة ومصفوفة الارتباطات

اختبار كايزر ماير أولكن و اختبار بارتليت		
0.776	قياس (KMO) لكفاية أخذ العينات.	
1864.880	Approx. Chi-Square	اختبار بارتليت
378	Df	
0.000	Sig.	

بعد إجراءات تحليل فقرات المقياس واختبار كفاية حجم العينة ومصفوفة الارتباطات تم إجراء التحليل العاملي الإستكشافي للتعرف على العوامل الكامنة وراء الظاهرة النفسية لفقرات المقياس المكون من (28) فقرة ، وباستعمال طريقة المكونات الأساسية التي طورها هوتلنج (Ferguson & Takane, 1989: 533) على درجات عينة البحث البالغة (400) مدرس ومدرسة وبحساب معاملات ارتباط بيرسون بين هذه المتغيرات تكونت مصفوفة الارتباط التي أجري عليها التحليل العاملي الإستكشافي وقد نتج عن عملية التحليل (28) عاملاً رتباً تنازلياً من حيث مساهمته في التباينات المحسوبة .

وإن العوامل الدالة في هذه الطريقة هي العوامل التي يساوي او يزيد جذرها الكامن على واحد (1) وعلى أن لا يقل حجم التشعبات في ذلك العامل عن (0.30) على وفق معيار ثريستون فإذا كان أقل فإنه يستبعد ، أي أن العامل الذي يقل الجذر الكامن له عن واحد ، يشير إلى قدر ضئيل من التباين في المتغيرات الأصلية ذاتها ، فمن الأجدر استبعاده لعدم دلالاته (133 : 1983 , Gorsuch) ، وعلى وفق ذلك أشارت النتائج عن وجود ثلاثة عوامل وبما إن البيانات التي نتجت عن تلك العملية ليست ذات مرونة لأي تفسير نفسي ؛ لذا عمد الباحثان إلى تدوير المحاور إلى مواضع جديدة ، إذ إن العوامل المدورة ستكون وصفاً للصفات (Ferguson & Taken, 1989 : 538) ، وهذا يعني الحصول على أكبر عدد من التشعبات الموجبة العالية والتشعبات القريبة من الصفر ، وبذلك نحصل على عوامل مشتقة جديدة يسند إليها المعنى ، أي إعادة توزيع قيم التشعبات بحيث تتضح التجمعات الطائفية للعوامل (العبودي ، 2002 : 168).



وهكذا استعمل الباحثان في عملية التدوير طريقة فاريماكس التي اقترحت من قبل (Kaiser) التي نتجت عن تشبعات جديدة لكل عامل من العوامل الثلاثة ، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

العوامل الناتجة من عملية تدوير المحاور لمقياس التفاؤل المكتسب (بعد التدوير)

رقم الفقرة	العامل 1	العامل 2	العامل 3
3	0.590		
4	0.559		
8	0.537		
1	0.507		
5	0.505		
2	0.500		
7	0.487		
6	0.451		
9	0.324		
16		0.526	
12		0.517	
11		0.494	
15		0.492	
17		0.454	
19		0.395	
14		0.369	
18		0.368	
13		0.313	
10		0.307	
24			0.501
26			0.471
25			0.461
22			0.372
21			0.359
23			0.356
20			0.349
27			0.333
28			0.323
الجذر الكامن	4.392	2.286	1.825
التباين المفسر	15.686	8.164	6.517
التباين المتجمع	15.686	23.850	30.367

يتضح من جدول (7) ان العامل الأول قد تشبع بـ (9) فقرات والعامل الثاني بـ (10) فقرات أما العامل الثالث فقد تشبع بـ (9) فقرات ، وهكذا تم تحديد عدد الفقرات لكل عامل استناداً إلى معيار ثرستون الذي أشار إلى أهمية أن تكون الفقرة مشبعة بشكل له دلالة العملية في عامل معين وضعيفة



في العوامل الأخرى (أبو النيل ، 1986 : 33) ، 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: يُعد هذا العامل من أهم العوامل ، إذ إن قيمة مساهمته كانت (4.392) وهي تمثل أعلى قيمة من مجموع الاشتراكيات ، وهو يفسر (15.686) من التباين المفسر ، وقد تشبع هذا العامل بـ(9) فقرات ومن قراءة محتوى تلك الفقرات وملاحظة أعلى تشبع فيها ، يرى الباحثان أنها تمثل مجال (الاستمرارية).

العامل الثاني: تأتي أهمية هذا العامل بالدرجة الثانية ، إذ كانت قيمة مساهمته في مجموع الاشتراكيات (2.286) وفسر (8.164) من التباين المفسر وقد تشبع بـ(10) فقرات ومن قراءة محتوى تلك الفقرات وملاحظة أعلى تشبع فيها يمكن أن نطلق على هذا العامل (الانتشار) .

العامل الثالث: تأتي أهمية هذا العامل بالدرجة الثالثة ، إذ كانت قيمة مساهمته في مجموع الاشتراكيات (1.825) وفسر (6.517) من التباين المفسر وقد تشبع بـ(9) فقرات ومن قراءة محتوى تلك الفقرات وملاحظة أعلى تشبع فيها يمكن أن نطلق على هذا العامل (السمات الشخصية) .

(د) علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

لتحقيق ذلك اعتمد الباحثان درجات (400) استمارة وأشارت النتائج إلى أن معاملات ارتباط درجة كل مجال بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	السمات الشخصية	الانتشار	الاستمرارية	المجالات
0.678	0.397	0.444	1	الاستمرارية
0.703	0.504	1		الانتشار
0.730	1			السمات الشخصية

من جدول (8) نجد أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المجالات ترتبط معاً بشكل متماسك ومتجانس أي أنها تقيس فعلاً مفهوماً واحداً يهدف المقياس لقياسه إذ تمثل التفاضل المكتسب ، وفي هذا الصدد أشارت أنستازي (Anastasi,1976) إلى أن ارتباطات المجالات الفرعية ببعضها بعض وبالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس وتساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه (Anastasi,1976:155).

7. مؤشرات الصدق :

يؤكد المختصون بمجال القياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص للمقياس مهما كان الغرض من استخدامه ومن أهم هذه الخصائص الصدق والثبات ، إذ توفر هذه الخصائص شروط الدقة والصلاحية لما يهتم المقياس بمعرفته وقياسه (عبد الرحمن ، 1998 : 159) .

عليه تم التحقق من توافر تلك الخصائص في مقياس التفاضل المكتسب ، إذ يُعد الصدق مفهوماً واسعاً و أوضح معانيه هو أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه ، بمعنى أن المقياس الصادق يقيس المتغير التي صمم لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر (ملحم ، 2000 : 287) ، وقد تحقق صدق المقياس عن طريق مؤشرين هما :

(أ) الصدق الظاهري:

وتحقق هذا المؤشر من مؤشرات الصدق للمقياس عن طريق عرض المقياس على المحكمين والاختبار بأرائهم حول صلاحية الفقرات والتعليمات .

(ب) صدق البناء :

تعد أساليب تحليل الفقرات وإجراءات التحليل العاملي الاستكشافي مؤشرات على هذا النوع من الصدق إذ إن المقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء هذه المؤشرات يمتلك صدقاً بنائياً (الزوبعي وآخرون، 1981: 43) .



8. مؤشرات الثبات :

تم التحقق من ثبات مقياس التفاؤل المكتسب من خلال مؤشرين هما :

(أ) الاختبار - إعادة الاختبار (الاتساق الخارجي):

إن معامل الثبات على وفق هذه الطريقة عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي نحصل عليها من التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد ذاتهم وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين (Anastasi,1976:115) ، وقد استعمل الباحثان طريقة إعادة الاختبار لاستخراج معامل الثبات باعتماد درجات عينة بلغت (30) مدرس ومدرسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (6) مدارس ومن ثم أعيد عليها تطبيق المقياس بعد مضي أسبوعين من بداية التطبيق الأول إذ تشير الأدبيات إلى أن المدة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تمتد بين أسبوع إلى أسبوعين وبحسب طبيعة الظاهرة (الزوبعي وآخرون، 1981: 34) .

تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون الذي بلغ (0.74) ، وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي ويمكن الركون إليها إذ يُشير عدد من الباحثين إلى أن معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة يعد جيداً إن كان (0.70) فأكثر. (عيسوي ، 1985: 58)

(ب) معامل ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي):

إن استخراج الثبات على وفق هذه الطريقة يتوقف على الاتساق في إستجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس ، إذ تعتمد هذه الطريقة على الانحراف المعياري للمقياس كله والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس بمفردها (عودة ، 1993 : 254) .

ولحساب الثبات بهذه الطريقة ، اعتمدت درجات عينة البحث لـ(400) مدرس ومدرسة و بعد تطبيق معادلة ألفا كرونباخ (Alfa Cronbach Formula) للاتساق الداخلي ظهر معامل ثبات مقياس التفاؤل المكتسب بهذه الطريقة (0.71) ، وباستعمال المعيار المطلق لمعامل الارتباط عن طريق تربيعه أكثر من (0.50) اتضح أنه معامل جيد ويمكن الركون اليه .

9. المقياس بصيغته النهائية :

مقياس التفاؤل المكتسب بصيغته النهائية يتكون من (28) فقرة ؛ لذا فإن أعلى درجة محتملة هي (140) وأدنى درجة له هي (28) ، والوسط الفرضي للمقياس (84) درجة ، وعليه كلما كانت درجة المدرس/المدرسة أكبر من الوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على التفاؤل المكتسب وكلما كانت درجته أقل من الوسط الفرضي كان مؤشراً على انخفاضه.

■ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

1. تعرف التفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية :

بعد إجراء المعالجات الإحصائية تبين أن الوسط الحسابي لدرجات مدرسي المرحلة الثانوية على مقياس التفاؤل المكتسب (109.797) وبانحراف معياري قدره (11.058) فيما بلغ الوسط الفرضي (84) وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة البحث بالوسط الفرضي للمقياس وإختبار الفرق بينهما باستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة وجد أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (46.658) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) ، مما يُشير إلى أن مدرسي المرحلة الثانوية لديهم تفاؤل مكتسب وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

دلالة الفرق بين الوسطين الحسابي والفرضي لدرجات مدرسي المرحلة الثانوية
على مقياس التفاؤل المكتسب

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة



0.05							
دالة	1.96	46.658	399	84	11.058	109.797	400

ويمكن تفسير تلك النتيجة على وفق الاطار النظري المتبنى والمتمثل بنظرية سيلجمان ،الى ان الاسلوب التفسيري لدى المدرسين في عزو الاحداث السارة والغير سارة والى مركز الضبط لديهم ، حيث اكد سيلجمان ان الافراد الذين يتصفون بالتفاؤل المكتسب يعززون الاحداث التي يمرون بها الى عوامل خارجية ، وان هذه الاحداث غير دائمة ولا يعمونها على جميع جوانب الحياة .)

(Seligman,1991:P.32)

ويرى الباحثان بناء على ما جاء في هذه النتيجة ان هذه الاساليب التفسيرية عند المدرسين اضفت على حياتهم طابعا تفاوليا متعلما جعلتهم يفسرون الاحداث التي يتعرضون لها بأنها لا تحط من تقدير ذواتهم ، وان التفاؤل لديهم مكتسب من الاسرة وتم تطويره من خلال التحصيل العلمي والاكاديمي. تتفق تلك النتيجة مع دراسة فرحان (2006) على عينة من طلبة الجامعة والتي اظهرت ان طلبة الجامعة عموما يتمتعون بمستوى مرتفع من التفاؤل في الزمن الحاضر والتوقع المستقبلي.(فرحان 2006: 98-100)،

2. تعرف دلالة الفروق الإحصائية في التفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية على وفق متغيري الجنس (الذكور ، والإناث) ، التخصص (علمي ، إنساني) :
لغرض تعرف دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية لدرجات مدرسي المرحلة الثانوية على مقياس التفاؤل المكتسب على وفق متغير الجنس (الذكور، والإناث) ، والتخصص (علمي ، إنساني) والتفاعل بينهما استعمل الباحثان تحليل التباين الثنائي (Tow way Anova) عند مستوى دلالة (0.05) ، والجدولين (10) و (11) يوضحان ذلك.

جدول (10)

الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مدرسي المرحلة الثانوية

الجنس	التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	علمي	111.4184	11.41163
	انساني	109.5341	11.30756
	الكلية	110.5269	11.37098
اناث	علمي	108.6774	10.89392
	انساني	109.5372	10.69583
	الكلية	109.1636	10.76538
الكلية	علمي	110.0838	11.21762
	انساني	109.5359	10.93072
	الكلية	109.7975	11.05813

جدول (11)

دلالة الفروق في التفاؤل المكتسب على وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموعة المربعات S-S	درجة الحرية D-F	متوسط المربعات M-S	القيمة الفاتية F	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة S-g
--------------	---------------------	-----------------	--------------------	------------------	-----------------	-------------------



0.05	3.84	1.415	172.959	1	172.959	الجنس
		0.147	17.959	1	17.959	التخصص
		1.518	185.532	1	185.532	تفاعل (الجنس x التخصص)
		122.228		396	48402.150	الخطأ
		400			4870987.000	الكلي

تبين النتائج في جدول (11) ما يأتي:

أ- الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث):

أن الفرق بين المدرسين الذكور والإناث على مقياس التفاؤل المكتسب إذ كان الوسط الحسابي للذكور (110.5269) وللإناث (109.1636) هو غير دال إحصائياً ، عند مقارنة القيمة الفائية المحسوبة البالغة (1.415) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ويمكن تفسير مثل هذه النتيجة في ان الاسلوب التفسيري للأحداث عند كل من المدرسين والمدرسات يكاد ان يكون متشابهاً نتيجة تشابه الجوانب القيمية والثقافية والتعليمية والاحداث اليومية التي يتعرضون لها. (Seligman.1990:28) وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (نصيف، 2015) على عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد (نصيف، 2015: 155). في حين اختلفت تلك النتيجة مع دراسة (ابو الفضل، 2016) على عينة طلبة جامعة جنوب الوادي في قنا التي توصلت ان هناك فرق في التفاؤل المكتسب على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث. (ابو الفضل ، 2015 : 232)

ب- الفرق على وفق التخصص (علمي ، إنساني):

أن الفرق بين المدرسين في التخصصين العلمي والإنساني غير دال إحصائياً إذ كان الوسط الحسابي للتخصص العلمي (110.0838) وللتخصص الانساني (109.5359) عند مقارنة القيمة الفائية المحسوبة البالغة (0.147) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ويرى الباحثان ان هذه النتيجة دليلاً اخر على تجانس مجتمع المدرسين في العوامل الثقافية والاجتماعية والاكاديمية كعوامل لها دورها في التفاؤل المكتسب .

تنسق هذه النتيجة مع دراسة سالمة ، 2018 على عينة من طلبة الجامعة في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية في ولاية سعيدة ، التي توصلت ان هناك فرق في التفاؤل على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) ولصالح التخصص الانساني. (نصيف، 2015 : 155)

ج- تفاعل الجنس و التخصص :

عند مقارنة القيمة الفائية المحسوبة البالغة (1.518) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) تبين انها غير دالة إحصائياً ، وهذا يُشير أنه ليس هناك تفاعلاً للجنس والتخصص في التأثير بالتفاؤل المكتسب لدى مدرسي المرحلة الثانوية .

■ التوصيات :

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحثان بما يأتي:

1- قيام وزارة التربية حت مديرياتها في المحافظات العراقية بدعم جهود الباحثين في مجال دراسات علم النفس الايجابي للتعرف وللكشف عن الطاقات الايجابية والفكرية لدى المدرسين وتنميتها.

2- دعم المدرسين في تنمية التفاؤل المكتسب عن طريق برامج تنمية متخصصة .

■ المقترحات :

واستكمالاً لنتائج البحث الحالي يقترح الباحثان :

1- دراسة علاقة التفاؤل المكتسب وبمتغيرات اخرى مثل الانفتاح على الخبرة .

2- القيام بدراسة مماثلة لدى شرائح اجتماعية من غير المدرسين كالموظفين والاطباء.



■ المصادر :

- ابراهيم ، عبد الستار (2011) . عين العقل – دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الايجابي . سلسلة الممارس النفسي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
- -الربخي ،خالد بن مطر بن محمد (2016). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارات حل المشكلات ، مجلة كلية التربية، العدد (165).
- الإمام ، مصطفى محمود (1990) : التقويم والقياس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد – العراق .
- الانصاري ،بدر محمد (1998) . التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس ، ط1، الكويت : جامعة الكويت مجلس النشر العلمي .
- بن صافي، حبيب (2006) . صورة المعلم في ثقافة المجتمع الجزائري ،رسالة ماجستير ،جامعة بكر بلقايد ، تلمسان .
- جوني ،احمد عبد الكاظم (2016) . اتهام الذات وعلاقته بالتوقعات المستقبلية المتفائلة -المتشائمة لدى طلبة كلية الآداب ، مجلة القادسية العلوم الانسانية ،مجلد (19) ،العدد (3) .
- حجازي ، مصطفى (2012) . اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم نفس الايجابي ، التوزيع للنشر والتوزيع .
- الخضر ، عثمان حمود (1999). التفاؤل والتشاؤم والاداء الوظيفي ، المجلة العربية للعلوم الانسانية ،العدد (67)،(215-242)
- الزوبعي ، عبد الجليل و بكر، محمد الياس و الكناني، أبراهيم (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل – العراق .
- زيدان ،حسين حسين (2024). اثر اسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في المرحلة الثانوية ،مجلة المستنصرية للعلوم الانسانية ،المجلد(2)
- شواهنة ،عاكف علي ، والخطيب ، بلال عادل (2020) . مستوى التفاؤل المتعلم وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة ابو ظبي ، المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، 44(2) ، 26-104
- طلافحة ، حامد عبد الله (2013) . ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الاساسية في الاردن والمشكلات الناجمة منها ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، 21(1) ،(225- 294)
- عباس، محمد خليل و نوفل، محمد بكر و العبسي، محمد مصطفى وأبو عواد، فريال محمد، (2009) : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع و الطباعة ، عمان – الأردن
- عبد الرحمن ، سعد (1998) : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، ط3 ، دار الفكر العربي ، بيروت – لبنان.
- العبودي ، محمد طارق بدر ،صالح ، علي عبد الرحيم (2018) . علم النفس الايجابي ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، عمان .
- العبودي، ستار جبار (2002): أثر الاستثارة الانفعالية والرسالة الاقناعية المعاكسة في تغيير الاتجاهات، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق .
- عودة ، احمد سليمان والخليلي ، خليل يوسف (1988) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم
- عيسوي ، عبد الرحمن (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، ط1 ، دار
- لعمش ،سعد ،ابراهيم فلاتي (2010) . الجامع في التشريع المدرسي في الجزائر، دار الهدى للطباعة والنشر ،ميلييه في الجزائر.
- مخلوف ، صراح (2019) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالعجز المتعلم ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي .



- ملحم ، سامي محمد (2000) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان – الاردن .
- نصيف ، عماد عبد الامير (2015) . التفاضل المتعلم والابداع الانفعالي وعلاقته بالتدفق النفسي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة في كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- Akhtar,S (2010). Causal Attribution of careers Success Across Genders:APerspective Of Private Sector Organizatios,
- Anastasi , A.(1976): **Psychological Testing**, New York, Macmillan.
- Costello, A., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis, **Journal of Practical Assessment Research & Evaluation, Vol. (10), No (7),P: 1-9.**
- Dember ,W., Martin, S. , Hummer , M. ,Howe ,S .& Melton , R., (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current psychology* , 8(2) ,102-199.
- Ebel ,R.L. (1972): **Essentials of Educational Measurement**, New York, U.S.A.
- Ferguson, G. & Takane, Y. (1989) : **Statistical Analysis in Psychology and education**, McGraw- Hill, New York :USA.
- Gorsuch, R. L. (1983): **Factor analysis**, 2nd. Ed. Hill solale. Nj: Erlbaum.
- -Sanker,.R (2019) . Self- efficacy and learned Optimism as predictors of happiness of university students *International journal of Interdisciplinary Research and Innovations* ,Vol .(7), Issue 1,p p :(412-415).
- -Seligman , M. (2006) . *Learned optimism how to change your mind and our Life Vantage Book Random House ,Inc New york . p 207 .*
- Seligman ,M.p :(1996). *The Optimism Child :proven program to Safeguard Children Form DEPRESSION & Build Lifelong Resilience . New York: Houghton Mifflin.*
- -Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- -Seligman, M.(1991): *Learned Optimism, How to Change Your Mind and Your life*. New York, NY, Pocket Books.
- Tariq, I.,& Zubair , A. (2015) . Character strengths ,learned optimism, and social competence among university students. *Pakistan Journal of psychology*, 46(2), 35-51.
- Tras , Zeliha (2019). *Investigation of The Relationships between optimism , perceived Social Support , and Hoppe Volume (13), Lssue (1).*