

الازدهار النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى معلمي ومعلمات

مدارس تكريت

أ.م.د. زكريا عبد احمد

م.م. لميس ابراهيم علي

جامعة تكريت / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على الازدهار النفسي دراسة التأثير المحتمل لكل من متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى عينة من معلمي ومعلمات المدرسة الابتدائية/ للمدارس تكريت . وقد بلغت عينة البحث (200) معلم ومعلمة من مدارس تكريت .

قام الباحثان بتبني مقياسين لقياس الازدهار النفسي وهو جزء اساسي من المتطلبات الاساسية للبحث الحالي اذا تكون المقياسين بصورتهم الاولى المقياس الأول من (60) فقرة فقد جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعة من المحكمين ، وكذلك استخراج معامل التمييز ومعامل الارتباط لفقرات المقياس ، وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية المقياس مكون من (55) فقرة ، هذا فيما يتعلق بالدراسة ومن ثم قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية والمكونة من (200) معلم ومعلمة ومن مدارس تكريت ، وبعد جمع المعلومات عولجت احصائيا باستعمال الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون وقد توصل الباحثان الى عده نتائج منها :

- 1- ارتفاع مستوى الازدهار النفسي لدى معلمي مدارس تكريت .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد العينة تبعا لمتغير الجنس.

يوصي الباحثان بالاتي :-

- 1- يمكن القائمين بالارشاد النفسي والمسؤولين عن الصحة النفسية الاستدلال على وجود الشخصية الإيجابية عن طريق وسيلة جيدة للتشخيص هي الازدهار النفسي.
- 2- تطوير برامج ارشادية مبنية على الازدهار النفسي لتعريف المعلمين والمدرسين بما يمتلك من ازدهار نفسي وكيفية تعزيزه وتطويره.

المقترحات :-

- 1- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات اخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي
 - 2- اجراء دراسة تتبعية لمعرفة الازدهار النفسي لدى طلة الجامعة .
- الكلمات المفتاحية: الازدهار - النفسي - بعض المتغيرات - معلمين المدارس



Psychological prosperity and its relationship to some variables for male and female teachers of Tikrit schools

Dr. Zakaria Abd Al-Lahibi

educational psychology

assistant teacher: Limees Abraham

Ali

educational psychology

Abstract:

The current study aims to identify psychological prosperity, to study the potential impact of each of the gender variables (males - females) on a sample of primary school teachers/schools in Tikrit. The research sample amounted to (200) male and female teachers from Tikrit schools.

The researchers adopted two scales to measure psychological prosperity, which is an essential part of the basic requirements of the current research. The scale, and thus the scale became in its final form, the scale consisted of (55) paragraphs, this is in relation to the study, and then the researchers applied the scale to the basic research sample, which consisted of (200) male and female teachers from Tikrit schools, and after collecting the information, it was statistically treated using the t-test and correlation coefficient. Pearson, the researchers reached several results, including:

- 1- The high level of psychological prosperity among teachers of Tikrit schools.



- 2- There are no statistically significant differences between the mean scores of the sample members according to the gender variable.

The researchers recommend the following:

- 1- Psychological counselors and those responsible for mental health can infer the existence of a positive personality through a good method of diagnosis, which is psychological prosperity.
- 2- Develop counseling programs based on psychological prosperity to familiarize teachers and teachers with what psychological prosperity possesses and how to enhance and develop it.

Suggestions:-

- 1- Conducting a study similar to the current research on other samples and comparing its results with the results of the current research
- 2- Conducting a follow-up study to find out the psychological prosperity of university students.

Keywords: prosperity - psychological - some variables - school teachers

الفصل الاول

مشكلة البحث:

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية ، وإهمال خصالها الإيجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار، و علاج الاضطرابات النفسية (خليفة ، ٢٠٠٩ : ١).

أكثر من اهتمامه بذلك الجانب المضيء في حياة الانسان ك (الشعور بالسعادة ، والتفاؤل، والرضا عن الحياة ، فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقي وتحضر كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان، والواقع الخارجي من حوله و غير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية (1 : 2007 ، Shorey, Et , al).

فقد تجاهل علماء النفس مثل هذه الجوانب الإيجابية لدى الإنسان لعقود طويلة وكان جل اهتمامهم بالجوانب السلبية (العدلي ، ٢٠٠٨ : 1). وهذا ما يظهر جزء مهم من مشكلة البحث .

ما يجعل من هذه الأحداث الحياتية الضاغطة والمستمرة التي تستهلك طاقة الفرد وقدرته على إيجاد أساليب تعامل فعالة و مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية مانعة لوصول الفرد الى مستوى الأداء الأمثل في سلوكياته وتصرفاته بسبب ما تتركه من تأثيرات وانعكاسات سلبية على مختلف جوانب شخصيته النفسية والاجتماعية و الجسمية مما قد يؤدي به أن يكون عرضة الإجهاد والاضطراب و الوهن النفسي وهذا ما يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء الفرد في مواقف الحياة المختلفة (ليد، ٢٠١٣ : ٢). اذ يرى (سليجمان) حينما يخبر الفرد مواقف غير سارة تزداد محصلته من المشاعر السلبية اذ يحجم عن أي نشاط او سلوك استكشافي او ابداعي يساعد على الارتقاء و التقدم إلى الأمام كما تتوقف رغبته في ممارسة النشاطات المحيية والاندماج بها (سليجمان ، ٢٠٠٢ : ٢٩٢-٢٩٣).



وبهذا تشير الأكاديمية الطبية الأمريكية إلى أن تلتى المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يتكون من أعراض لها علاقة بالضغط النفسية والأحداث السيئة ولما كانت المدرس هو من المؤسسات التربوية المرموقة في أي مجتمع انساني وباعتبار المعلمين و المعلمات هما عماد المجتمع و الذي يقع على عاتقهما تقدم أي مجتمع وتطوره وازدهاره (الفتلاوي ، ٢٠٠٨ : ١٧٨).

مما دعى الباحثان بأعداد بحث يكشف عن درجة الازدهار النفسي لدى معلمي ومعلمات المدارس في ظل هذه الأحداث القاسية والظروف الصعبة والضغط النفسية والتعامل اليومي مع الشخصيات المتفاوتة للطلبة لمعرفة مدى تأثيرها على مستوى ازدهاره النفسي وقدرته على تنظيم سلوكياته للتعامل الأمثل معها ، ليصبح هذا البحث خطوة في دراسة علم النفس الإيجابي

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي :
ما الازدهار النفسي إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيري الجنس لدى معلمي المدارس ؟

أهمية البحث :

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تتناولها، سواء من حيث حدائتها أو جدة البحث فيها ، إذ تحنل أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي اذ يحاول البحث الحالي الوقوف على طبيعة العلاقة بين أحد المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي وهو مفهوم الازدهار النفسي ذلك المفهوم الذي يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ومن جانب آخر يعد علم النفس الإيجابي اليوم حركة جديدة لدراسة السلوك الإنساني من وجهة مختلفة اختلافا جوهريا عما ساد في دراسات علم النفس من تركيز على الجوانب السلبية كالأضطرابات والأمراض النفسية ، ولكن تتكامل معها للوصول

إلى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، من تم فهمه و التمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة. (Csikzentmihalyi & seligman، 2000 :55 - 14)

فالازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقي و عمومية وشمول من السعادة و الرفاهية لانه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى يحظى الازدهار النفسي باهتمام عالمي، اذ يرتبط بتفوق الأداء وكفاءته وجودته سواء على المستوى الأسري أو العملي كما يرتبط بالعلاقات الإيجابية التي تتسم بالدعم الاجتماعي، والحفاظ على النظرة الإيجابية نحو الذات والآخر، والمرونة النفسية ، والكفاءة الذاتية والصمود في الشدائد والمواقف السلبية، ووجود معنى الحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها، والقدرة على الاستفادة من خبرات الماضي، وانخفاض خطر السلوكيات المهددة للصحة كالتدخين ، وشرب الكحوليات ، والعنف، ومحاولة الانتحار، كما يعتقد بأن الحفاظ على الازدهار النفسي أمر له تيرواقي على بداية المرض النفسي. (Hone، 2013: 134) وفي دراسة قام بها كلا من (Eisenberg & Keyes، 2011) للتعرف على مستوى الازدهار النفسي والاضطرابات النفسية و علاقتهما بالتنبؤ بالسلوك الانتحار و الاكتئاب و القلق و انخفاض الاداء الاكاديمي لدى المعلمين و المعلمات .

أوضح كلا من هوبيرت وتيموثي (Timothy &Hubert ، 2010) بان الازدهار النفسي يقلل من المشاكل الصحية و النفسية فضلا عن تأثيراته الإيجابية على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته وحتى على وظائف الأعضاء والصحة العامة له، ومن هنا اهتماما (هوبيرت وتيموني) بالتركيز على الجوانب الإيجابية للازدهار النفسي بما في ذلك التبعات و الآثار الإيجابية المفيدة للعديد من جوانب الأداء المعرفي والسلوكي والعاطفي والصحة والعلاقات الاجتماعية

(Hone, et al ، 2014: 101) .

ويذكر ديتر (Diener 2010) إن الأزدهار النفسي له تأثير على تطوير التفكير الإيجابي و تقليل الميل للتفكير السلبي ومن ثم تأثيره العام على السلوك المعرفي كما إن العمل على تعزيز الازدهار النفسي يحمي من الاضطرابات النفسية والعقلية ومن ثم يحقق الازدهار النفسي النجاح المدرك للفرد في الحياة.(Hone ,2013 :76)

يتصف الأفراد المزدهرين نفسيا لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم بوصفها غرضا مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في أعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصيتهم ولديهم شعور ينمو الشخصية بمعنى إنهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والتغيير ولديهم شعور بالاستقلال و موقع السيطرة الداخلية (2012 : 142 ، Keyes & Simoes)

كما تتضح أهمية الازدهار النفسي عن طريق ارتباطه يتحسن الصحة الجسمية العامة وهذا يظهر في انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض الاكتئاب والقلق وانخفاض الالتهابات الحيوية ومعدل الإرهاق وتحسن معدل النوم المصاحب لمرض القلب والأوعية الدموية، وانخفاض ضغط الدم، ومعدلات الإصابة بالأمراض المزمنة (Hone ,2013 : 79)

كبار السن المزدهرون نفسيا وجد أن لديهم ارتفاع في مستوى الصحة البدنية وممارسة الأنشطة اليومية ، حيث أن ارتفاع مستوى الازدهار النقي يؤدي إلى التحسن في مستوى الصحة البدنية (2012 ؛ 175 ، Simoes & Keyes) وتشير العديد من الدراسات التي اهتمت بالصحة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على مستوى الازدهار النفسي مثل دراسة (Thekiso, et al & ، 2013) التي بحثت العلاقة بين الازدهار النفسي والصحة البدنية وجودة الحياة، إذ أشارت النتائج إلى أن انخفاض مستوى الازدهار النفسي أدى إلى سوء الصحة البدنية ونقص التغذية وانخفاض جودة الحياة (مصطفى ، ٢٠١٠ : ١٢٣).

وتبرز أهمية تمنع التدريسي الجامعي بمستويات أدائية ايجابية إلى ما تفرزه من صفات حميدة وسمات أخلاقية عالية تجعله أنموذج يقتدي به و على المجالات كافة ومنها المجالات التربوية والمهنية، و على وفق هذا فقد يتقمص بعض الطلبة شخصيات الكثير من التدريسيين و عن طريق هذا التتمص فأنهم يمتصون الكثير من قيمهم واتجاهاتهم وأساليب تفكيرهم وأنماط سلوكياتهم، فإذا كان التدريسي الجامعي ذا شخصية متماسكة وأداء ايجابي تمكن من أيجاد أساليب التعامل المناسبة و الجو الملائم لنمو طلابه نموا سليما و ايجابيا إذا كانت اتجاهاته نحو الحياة ونحو التعليم ايجابية (السفاسفة ، 2005 : 209).

اهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

- 1- مستوى الازدهار النفسي لدى معلمين ومعلمات مدارس تكريت .
- 2- مستوى الازدهار النفسي لدى معلمين ومعلمات مدارس تكريت حسب متغير الجنس (ذكور - اناث)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بمعلمي ومعلمات مدارس تكريت من كلا الجنسين (ذكور ، اناث) للعام الدراسي (2019 - 2020).

تحديد المصطلحات :

أولاً: الازدهار النفسي (Psychological Flourishing):

عرقه كل من:-

- كورت و تيموثي (Huppert and Timothy، 2010) : " مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعل يتكون بوجود مشاعر ايجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعه بقدر

مرتفع من الخصائص والتمتع الجوهرية أو الميزات الأساسية التالية (المشاعر الإيجابية ، و الاندماج و المعنى) وثلاثا من الميزات الإضافية الست (الاعتزاز بالذات ، التفاؤل ، المرونة ، الحيوية ، حرية الإرادة والعلاقات الإيجابية " (seligman , 2011 -26)

- سيلجمان (seligman، 2011): " الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد المستويات عالية من المشاعر الإيجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الإيجابية والإنجاز". (seligman , 2011 : 16)
- **التعريف النظري** : من التعريفات السابقة ، يعتمد الباحثان تعريف (2011 seligman،) كونه التعريف النظري للازدهار النفسي في البحث الحالي لأنه اعتمد على نظرية سليمان اطار نظريا في بناء المقياس
- **التعريف الإجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته الإجرائية على فترات مقياس الازدهار النفسي في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الاطار النظري و دراسات سابقة

المحور الاول :-الازدهار النفسي

- **مفهوم الازدهار النفسي Psychological Flourishing concept**
إن تعريف (سليجمان للازدهار النفسي يشمل المقومات الذاتية والاجتماعية التي يجب إن تتواجد لدى الفرد حتى يصل إلى الأداء الأمثل اذ يزي (سليجمان) انه يجب على الفرد أن يمتلك مستويات عالية من المشاعر الإيجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والإنجاز والعلاقات الإيجابية حتى يحقق حالة الازدهار النفسي . (Seligman، 2011: 16) ويرى ديتر (Diener ،2010) إن

الازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقي و عمومية من الرفاهية لانه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية تتفق منظمة الصحة العالمية (WHO 2005) مع المعهد الأسترالي للصحة والرعاية (Australian Institute of Health and Welfare) و (فريدريكسون ولوسادا ٢٠٠٠) و وكالة الصحة الكندية (٢٠٠٩) في تعريف الصحة العقلية المكتملة بأنها حالة من الأزدهار النفسي فيها يدرك الفرد قدراته، ويمكنه التأقلم مع الضغوط العادية للحياة، ويمكنه العمل بشكل منتج ومستمر، ويكون قادر على الإسهام في مجتمعه ، فكانت المكونات الثلاثة الأساسية لهذا التعريف هو

1. الازدهار
2. الأداء الفعال والمؤثر للفرد .
3. الأداء الفعال من اجل المجتمع .

- مظاهر الازدهار النفسي : The manifestations of psychological Flourishing

يذكر (ادوارد دينر ، ٢٠١٣) أن من أهم مظاهر الأفراد المزدهرين نفسية هي الكفاءة الذاتية، والقدرة على الحب، وخفة الظل، وتشجيع السلوك الاجتماعي الإيجابي مع الانشغال الفعال والسعي لتحقيق الهدف في البيئة والرغبة في الإنجاز، وهذا يساعد الأفراد على الحياة الإيجابية وتلبية الأهداف المجتمعية، وصولاً لتحقيق الأداء الإيجابي الفعال في مواقف الحياة المختلفة، وإنتاج السلع وإنجاز الأعمال والمهن التي تعد ذات قيمة مرتفعة في المجتمع ، ويؤدي هذا النجاح إلى ارتفاع الرضا، ويعزز من بناء المشاعر الإيجابية (Lyubomirsky & Diener, 2013 : 803- 855)

فالازدهار النفسي هو مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال حيث لا يتطلب الازدهار المستدام أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت الان تجربة المشاعر



والانفعالات المؤلمة (مثل خيبة الأمل ، والفشل ، والحزن و غيرها) هي جزء طبيعي من الحياة ولكن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري لمدة طويلة من الراحة ومع ذلك فإن الازدهار النفسي يتعرض للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد للغاية وتتداخل مع قدرة الشخص على العمل في حياته اليومية (Hone et al, 2014: 107).

Theories that dealt with النفسي الازدهار النفسي psychological flourishing

أولاً - نظرية هوبيرت وتيموثي (٢٠١٠): Theory Huppert and Timothy
(2010)

ترى كل من (هوبيرت وتيموثي) ان الازدهار النفسي هو أكثر من عدم وجود مرض نفسي أو عدم وجود سوء أو اضطراب في شخصية الفرد وان الأفراد يختلفون على نطاق واسع في المستوى الاعتيادي للازدهار النفسي ففي ضوء زيادة الازدهار في عدد السكان قد تقوم بالمزيد للحد من المشكلات العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة أكثر من التركيز على العلاج والوقاية من المرض والاضطراب مؤكداً على تجاوز استهداف التخفيف من الفوضى والمرض إلى التركيز على الازدهار النفسي والعلاقات بين الأشخاص فهذا النهج يزيد من ازدهار السكان ويظل من

وقد اتفقت كل من "هولبرت وتيموثي" (Timothy &Huppert) من جامعة كامبريدج على تعريف وقياس للازدهار النفسي ، و قامتا بقياسه في كل من دول الاتحاد الأوربي الثلاث والعشرون و توصلتا إلى إن الازدهار النفسي يتكون بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعته بقدر مرتفع من الخصائص والتمتع الجوهرية أو "الميزات الأساسية التالية، وتنا من الميزات الإضافية الست ،أذ وضعتا (هوبيرت وتيموثي) هذه العناصر أو المقومات باعتبارها مكونات تقيس مستوى الازدهار النفسي للأفراد وهذه العناصر هي :

- 1- الجدارة : إمكانية الفرد على القيام بسلوك معين بإتقان وكفاءة عالية .
 - 2- الاتزان الانفعالي : قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته :
 - 3- الاندماج : الانغماس التام والتركيز الكامل على العمل أو المهمة المنشودة للفرد.
 - 4- المعنى : شعور الفرد بأهمية الحياة ولوجود أهداف يسعى لتحقيقه
 - 5- التفاؤل : هو النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بحدوث الخير .
 - 6- المشاعر الإيجابية : شعور الفرد بالرضا والحب والمنفعة والسرور والدفء والارتياح الخ من مشاعر ايجابية ، وهذه التضمينات تكون موجّهة للذات وللآخرين وللحياة .
 - 7- العلاقات الإيجابية : العلاقات التي تتميز بالمحبة والتعاطف والتعاون والتواد كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين .
 - 8- المرونة : قدرة الفرد على التأقلم مع تغيير الظروف .
 - 9- الثقة بالنفس : إيمان الفرد بقدراته وإمكاناته وقراراته وتقييمه للمرر كما تتضمن تقديره لذاته
 - 10- الحيوية : شعور الفرد بالنشاط و القدرة على أداء الأعمال والمهام الصعبة
- (Huppert & So , 2013 :197 - 233) .

ثانياً: نظرية مارتن سليجمان : (Theory Huppert and Timothy (2010)

ترى كل من (هوبيرت وتيموثي) ان الازدهار النفسي هو اكثر من عدم وجود مرض نفسي او عدم وجود سوء او اضطراب في شخصية الفرد وان يختلفون على نطاق واسع في المستوى الاعتيادي للازدهار النفسي ففي ضوء زيادة الازدهار في عدد السكان قد نقوم بالمزيد للحد من المشكلات العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة اكثر من التركيز على العلاج والوقاية من المرض والاضطراب مؤكداً على تجاوز استهداف التخفيف من الفوضى

والمرض الى التركيز على الازدهار النفسي والعلاقات بين الأشخاص فهذا النهج يزيد من ازدهار السكان ويقلل من المشاكل الصحية و النفسية .

وقد اتفقت كل من "هوبيرت و تيموثي" (Huppert & Timothy) من جامعة كامبريدج على تعريف وقياس للازدهار النفسي، وقامتنا بقياسه في كل من دول الاتحاد الأوربي الثلاث والعشرون وتوصلتا الى ان " الازدهار النفسي يتكون بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعته بقدر مرتفع من الخصائص والملاحح الجوهرية او " الميزات الأساسية" التالية ، وثلاثاً من " الميزات الإضافية" الست ، جدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

الميزات الاضافيه والميزات الأساسية للازدهار

ت	الميزات الإضافية	الميزات الأساسية
1	الاعتزاز النفسي	المشاعر الإيجابية
2	التفاؤل	الاندماج والاهتمام
3	المرونة	المعنى والهدف
4	الحيوية	
5	حرية الإرادة	
6	العلاقات الإيجابية	

(Seligman , 2011 , 26 -27)

اذا وضعنا (هوبيرت و تيموثي) هذه العناصر او المقومات باعتبارها مكونات تقيس مستوى الازهار النفسي للأفراد وهذه العناصر هي:

- 1- الجدارة : إمكانية الفرد على القيام بسلوك معين باتقان وكفاءة عالية.
- 2- الاتزان الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته.
- 3- الاندماج : الانغماس التام والتركيز الكامل على العمل او المهمة المنشودة للفرد.

- 4- المعنى: شعور الفرد بأهمية الحياة وبوجود اهداف يسعى لتحقيقها.
- 5- التفاؤل: هو النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة و الاعتقاد بحدوث الخير.
- 6- المشاعر الإيجابية: شعور الفرد بالرضا والحب المنفعة والسرور والدفئ والارتياح ..الخ من مشاعر إيجابية، وهذه التضمينات تكون موجبة للذات وللآخرين والحياة.
- 7- العلاقات الإيجابية: العلاقات التي تتميز بالمحبة والتعاطف والتعاون والتواد كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين.
- 8- المرونة: قدرة الفرد على التأقلم مع تغيير الظروف.
- 9- ثقة بالنفس: ايمان الفرد بقدراته وامكاناته وقراراته وتقييمه للامور كما تتضمن تقديره لذاته.

10- الحيوية : شعور الفرد بالنشاط والقدرة على أداء الاعمال والمهام الصعبة.

(Huppert & So, 2013 : 197 – 233)

ثانياً الدراسات السابقة

الدراسات ذات العلاقة بالازدهار النفسي

دراسات عربية

1- الحسناوي، (2019):

الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة هدفت الدراسة إلى تحديد الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي عما اذا كان هناك أثر الازدهار النفسي او الجنس على التنظيم الذاتي. شملت عينة البحث (400) تدريسي وتدرسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب، قام الباحث ببناء مقياس للازدهار النفسي في هذا البحث ، وقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين للحكم على صلاحية فقراته، ومن ثم تم استخراج الخصائص السيكومترية له، إذ بلغت قيمة الثبات بطريقة الفاكرونباخ (0,84) وبطريقة اعادة الاختبار (0,85) وبعد ان



اصبح المقياس بصورته النهائية، قام الباحث بتطبيقه على عينة البحث، كما قام الباحث ببناء مقياس للتنظيم الذاتي وكذلك تم عرضه على مجموعة من المحكمين كما تم استرجاع الخصائص السيكومترية له، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (0,79) وبطريقة اعادة الاختبار (0,82) وبعد التأكد من صلاحية المقياس تم تطبيقه على عينة البحث وبعد الانتهاء من التطبيق استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات، باستعمال الحقيبة الاحصائية spss ، واطهرت النتائج البحث ما يأتي:

- 1- ان تدريسيي الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الازدهار النفسي
- 2- ان تدريسيي الجامعة يمتلكون تنظيماً ذاتياً .
- 3- وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي لدى عينة البحث ولكلا الجنسين (ذكور -ناث) والتخصصين (علمي -نساني)
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي والتنظيم الذاتي تبعا للجنس(ذكور -ناث) والتخصص (علمي -نساني)

الفصل الثالث

منهجية واجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل مجموعة من الإجراءات التي اعتمدها الباحثان بغية التحقق من أهداف البحث وفرضياته - بدءاً بمنهجية البحث ، ووصف مجتمع البحث وعينته ، والادوات المستخدمة في البحث والوسائل الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات لتحقيق أهداف البحث :

اولاً: - منهج البحث

يتطلب تحقيق أهداف هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي ، وذلك لملائمة وطبيعة الدراسة ويعرف هذا المنهج بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية اخرى ولا يقف هذا المنهج الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها ، انما يذهب الى ابعاد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقوم املا في التوصل الى تعميمات ذات معنى (الزويبي والغنام، 1981: 51-52).

ثانياً :- مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع (population) المجموعة الكلية (Universal set) ذات العناصر التي يسعى الباحثان إلى إن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة ، 1998: 159) . ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة تكريت للجنسين (الذكور والإناث) إذ بلغ عددهم (700) معلم ومعلمة في مدارس تكريت

عينة البحث :

تعرف العينة بأنها مجموعة جزئية من مجتمع البحث التي يتم اختيارها بطريقة معينة، وأجراء البحث عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على مجتمع البحث الأصلي وتمثل العينة نموذجاً يشمل جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، وتكون

ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج يغني الباحثان عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الاصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات، ويتم عادة اختيار العينة على وفق أسس وأساليب علمية متعارف عليها(عبيدات وآخرون، 1999، ص 84-85).

لكي يتمكن الباحثان من تعميم نتائج بحثها، وللوصول الى اختيار عينة ممثلة للمجتمع، اختيرت من المدارس التابعة لتكريت من المرحلة الابتدائية كمجتمع لتطبيق بحثها من كلا الجنسين (ذكور - اناث).

تكونت عينة البحث من (200) معلم ومعلمة تم اختيارهم من معلمي مدارس تكريت من عدة مدارس ويتوزع افراد عينة البحث الجنس بالطريقة العشوائية وفق النسبة (28%) واخذ التوزيع المتناسب الذي يتناسب مع النسبة وحجم المجتمع المبحوث عنه (أدوارد واخرون، 1990: 80)

ثالثاً: أداة البحث:-

مقياس الازدهار النفسي:

من اجل قياس متغير الازدهار النفسي اطلع الباحثان على مجموعة من الدراسات والادبيات و المقاييس والمراجع الخاصة بموضوع الازدهار النفسي، ومراجعة بعض المقاييس الأجنبية التي تخص هذا المتغير، فوجد الباحثان انه من الافضل تبني اداة لقياس الازدهار النفسي لوجود مقياس طبق حديثاً في البيئة العراقية ولمحدودية المقاييس المحلية والعربية واعتمادها على المقاييس الاجنبية التي قد تكون غير مناسبة لاختلاف الثقافات والبيئات التي اجريت فيها عن ثقافة مجتمعنا وظروفه. وفيما يلي تم تبني مقياس (الحسناوي، 2019) وفيما يلي تذكر الخطوات:

أ- الصدق الظاهري: **Face validity**: لأجل التحقق من صلاحية المقياس وللحكم

على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس في قياس لما وضعت لأجله، عرض الباحثان الأداة بصورتها الاولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم



التربوية والنفسية للأخذ بآرائهم و توجيهاتهم، وقد حصلت الفقرات على نسبة اتفاق اكثر من (80%) ماعدا الفقرات (15 - 18 - 41 - 42 - 57) وبذلك اصبح المقياس مكون من (55) فقرة وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)	قيمة مربع كاي المحسوبة	الحذف		التعديل		الموافقون		الفقرات
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
3,84	12	%0	0	%0	0	%100	12	1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50 ، 51 ، 52 ، 53 ، 54 ، 55 ، 56 ، 58 ، 59 ، 60
	19 ، 17	%96	11	%0	-	%8	1	15 ، 18 ، 41 ، 42 ، 57



وضوح المقياس وتعليماته

ان الهدف من هذا التطبيق هو لغرض تعرّف مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وملائمتها لمجتمع البحث بشكل افضل ، فضلاً عن حساب الزمن الذي يتطلبه المختبرين لغرض أكمل اجاباتهم على المقياس وعلية طبق المقياس عن عينة تتألف من (60) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن كلا الجنسين . وبناء على نتائج التطبيق فقد تبين ان فقرات المقياس واضحة ومفهومة وقد تراوح متوسط الزمن المستغرق في الاجابة على المقياس (35) دقيقة.

الثبات: - Reliability

يُعد الثبات من المؤشرات الضرورية للاختبار لكونه يشير إلى الاتساق في مجموعة درجات الفقرات التي تقيس فعلاً ما يجب قياسه (عودة، والخليلي، 1993: 345)، فثبات درجات الاختبار يقصد بها مدى خلوها من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي التي يهدف لقياسها فدرجات الاختبار تكون ثابتة إذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياساً في الظروف المختلفة التي قد تؤدي إلى اخطاء القياس فالثبات يعني الاتساق أو الدقة في القياس (علام، 2000: 131) وقد حسب ثبات المقياس بطريقتين هما:

1- إعادة الاختبار Test - Retest :

تُعد هذه الطريقة من أهم طرائق حساب الثبات ويؤكد معظم الباحثين عليها أكثر من أي طريقة أخرى، وفيها يتم تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد ثم يعاد تطبيقه مرة أخرى بعد مرور فترة زمنية مناسبة ، ويفضل أن يكون الفاصل الزمني بين التطبيقين مناسب لا هو بالقصير بحيث يتأثر الأفراد في المرة الثانية بالآفة والتمرين على الاختبار ولا هو بالطويل يباعد بين المختبرين ووقت الاختبار (الغريب، 1981: 671)، أي أن لا تقل الفترة الزمنية عن أسبوع ولا تزيد عن اسبوعين أو ثلاث أسابيع (الزيود وعليان، 1998: 118)

ويشير معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار إلى درجة استقرار الأفراد في إجاباتهم على الاختبار عبر فترة مناسبة من الزمن (الزوبعي، وآخرون، 1981: 33) ولأيجاد الثبات على وفق هذه الطريقة طبق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (60) معلم ومعلمة ثم اعيد تطبيق المقياس ذاته بعد مضي (15) يوماً على العينة ذاتها. وبعد تصحيح الاجابات تم ايجاد معامل الارتباط بين درجات الطلبة في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني وذلك باستعمال معامل ارتباط "بيرسون" فبلغ (0,83) . ويشير (مراد، وسليمان، 2002) إلى ان معامل الثبات يكون مرتفعاً إذ بلغ (0,80) فأكثر، (مراد، وسليمان، 2002: 36). وعليه يعدّ معامل الثبات عالٍ مما يشير إلى ان المقياس له استقرار ثابت عبر الزمن .

تصحيح المقياس

اتبع الباحثان الطريقة التالية لتصحيح المقياس بصورته النهائية التي تم تطبيقه من قبل الباحثان الحالية وليس الباحثة السابقة ، اذ تم إعطاء البدائل (تطبق علي بدرجة عالية جداً ، تنطبق علي بدرجة عالية ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة منخفضة ، تنطبق علي بدرجة منخفضة جداً) الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على الترتيب اذا كانت الفقرات موجبة ، اما اذا كانت الفقرات سلبية فيتم التصحيح (1، 2، 3، 4، 5) تكون اقل درجة ممكن يأخذها المعلم او المعلمة في المقياس هي (55) ، واعي درجة هي (275) ، بمتوسط فرضي مقداره (165) .

رابعاً : التطبيق النهائي :

بعد اكمال إجراءات تبني مقياس الازدهار النفسي ، وتوفر الخصائص السيكومترية ، اصبح جاهز لتطبيق على العينة التي تحقق اهداف البحث من خلالها ، وعليه فقد تم تطبيقها على عينة بلغت (100) معلم ومعلمة اختير بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وهؤلاء موزعين حسب متغير الجنس (ذكور معلمين - اناث معلمات)

تم التطبيق المقياسين واستمر التطبيق مدة (27) يوم بدء من يوم (12/1 /2019) ولغاية (29 /12 /2019).

خامساً: الوسائل الإحصائية

وقد تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية الاجتماعية (SPSS) لإتمام

إجراءات البحث وحساب نتائجه:

1- اختبار مربع كاي (Chi-Square)

2- معامل ارتباط بيرسون .

3- معادلة سبيرمان براون .

4- الارتباط القويم Cononical Correlation

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها:-

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثان على وفق الأهداف والفرضيات التي تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق منها وتحليل النتائج التي أسفرت عنها في هذا البحث لمعرفة الازدهار النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس تكريت لمعرفة دلالة الفرق احصائياً بينهما ثم التحقق والكشف عما اذا كانت النتائج البحث تؤيد هدف البحث.

الهدف الاول :- قياس مستوى الازدهار النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس تكريت .

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي قام الباحثان بتطبيق مقياس الازدهار النفسي

على افراد عينة البحث البالغ عددهم (100) معلم ومعلمة، تم استخراج متوسط العينة ككل

البالغ (1,767)، وانحراف معياري قدره (46,69)،. ولمعرفة مستوى الازدهار النفسي

استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ، وذلك لمقارنة متوسط العينة مع المتوسط الفرضي والبالغ (165) ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,51) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99) وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات العينة في مقياس الازدهار النفسي

المتوسط الحسابي	انحراف معياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
1,767	46,69	165	2,51	1,96	دالة عند مستوى دلالة (0,05)

ومن الجدول أعلاه يتبين أن معلمي ومعلمات المدارس يمتلكون مستوى عال من الازدهار النفسي ، وهي نتيجة تدعو الى التفاؤل .

ويمكن تفسير هذا النتيجة الى الدور الذي يلعبه الازدهار النفسي تجعل الفرد يمتلك مستويات عالية من الازهار وهذا ما جعل معلمي المدارس يتمتعون بمستوى عال من الأداء الأمثل عن طريق مشاعرهم الإيجابية المتبادلة وشعورهم الإيجابي نحو مهنتهم.

الهدف الثاني :- تعرف مستوى الازدهار النفسي بين المعلمين على وفق متغير الجنس

من الجدول (4) تبين أن الوسط الحسابي للذكور على مقياس الازدهار النفسي هو (1,763) ودرجه وانحراف معياري (46,20) درجه بينما كان الوسط الحسابي للإناث (1,771) درجه وانحراف معياري (47,64) واستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة (0,089) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,96)

وهي غير داله إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ومن خلال الدرجات التي حصل عليه معلمي المدارس اتضح أن لا يوجد فروق بين الذكور و الإناث .

جدول (4)

يبين الفرق بين درجات الذكور والإناث على مقياس الازدهار النفسي

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى (الدلالة 0.05)
الذكور	50	1,763	46,20	0,089	1.96	غير دالة
الإناث	50	1,771	47,64			

من خلال نتائج الدراسة الحالية اتضح ان لا توجد فروق بين الذكور والاناث في الازدهار النفسي لانهم يعيشون في نفس البيئة .

الاستنتاجات :-

مما ذكرنا انفا نستنتج مايلي :-

- 1- ارتفاع مستوى الازدهار النفسي لدى معلمي مدارس تكريت .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد العينة تبعا لمتغير الجنس.

التوصيات :-

يوصي الباحثان بالاتي :-

- 1- يمكن القائمين بالارشاد النفسي والمسؤولين عن الصحة النفسية الاستدلال على وجود الشخصية الإيجابية عن طريق وسيلة جيدة للتشخيص هي الازدهار النفسي.



2- تطوير برامج ارشادية مبنية على الازدهار النفسي لتعريف المعلمين والمدرسين بما يمتلك من ازدهار نفسي وكيفية تعزيزه وتطويره.

المقترحات : -

- 1- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات اخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي
- 2- اجراء دراسة ارتباطية بين الازدهار النفسي و متغيرات أخرى تأكيد الذات.....الخ.
- 3- اجراء دراسة تتبعيه لمعرفة الازدهار النفسي لدى طلة الجامعية .

المصادر العربية

- 1- خليفة ، عبد اللطيف محمد . (٢٠٠٩): الانشطة والأحداث السيارة لدى طلاب 1- لدى طلاب الجامعة ، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية ، (5) 1-64.
- 2- الزغول، عماد رحيم . (٢٠٠٩): مبادئ علم النفس التربوي. ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- 3- السفاسفة ، محمد وأحمد عريبات. (٢٠٠٠): مبادئ الصحة النفسية ، دائرة المكتبة الوطنية ، الكرك ، الأردن.
- 4- سكر ، حيدر كريم . (٢٠١٠): النظرية المعرفية مفاهيمها - تطبيقاتها . ط1، دار
- 5- الفراهيدي للنشر والتوزيع، بغداد - العراق .
- 6- الفتلاوي، جواد وعبد الواحد، فاتن. (٢٠١٠): التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة الجامعة المستنصرية، بغداد - العراق.



- 7- ليد، معتز محمد ابراهيم . (٢٠١٣): اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- 8- داود , عزيز حنا و عبد الرحمن ,أنور حسين : (1990). المدخل إلى مناهج البحث , مطابع التعميم العالي، بغداد -العراق.
- 9- الزوبعي، عبد الجميل وبكر ، محمد الياس والكناني ، ابراهيم عبد الحسن . (1981) :الاختبارات والمقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل.
- 10- 44. سميحمان ، مارتين . (2002) : السعادة الحقيقية ، ترجمة ، صفاء الاعسر ، علاء الدين، كفاي ، عزيزة السيد ، فيصل يونس ، فادية عموان ، سهير غباشي . ط 1، 2015، دار العين للنشر ، مصر .
- 11- عودة، أحمد سليمان . (1998) : القياس والتقويم في العملية التدريسية. ط 2، دار الأمل للنشر والتوزيع، اريد الأردن.
- 12- عودة ، أحمد سليمان . (2002) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الاصدار الخامس، كمية العموم التربوية ، جامعة اليرموك ، دار الأمل .
- 13- عودة ، أحمد سليمان والخليبي، يوسف الخليل . (2000) : الإحصاء لمباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، أريد ، الأردن .
- 14- مصطفى ، امانى مصطفى ابراهيم . (2015) : دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كمية البنات ، جامعة عين شمس ، مصر .

المصادر الأجنبية :

- 1- . Csikszentmihalyi, M. (1996):Finding flow: The psychology of engagement with everyday life, New York: Basic Books.



- 2- . Ebel, R.L. (1972): Essentials of Education Measurement , New Jersey, Englewood cliffs prentice-Hall.
- 3- Hone , garden A. Schofield G. (2013):Psychometric propertiesof the Flourishing Scale in a new Zealand sample, Social IndicatorsResearch.
- 4- Hone, L. C. Jarden ,A. Schofield, G. M., Duncan, S. (2014): Measuring flourishing : The impact of operational definitions on the prevalence og high levels of wellbeing, International Journal of wellbeing ,4(1), 62 - 90.
- 5- Huppert , F. A, & So, T.C. (2013): flourishing across Europe : Application of a new conceptual framework for defining well-beingSocial Indicators Research , 110(3), 837 -
- 6- Lyubomirsky S. King L. A. & Diener E. (2013): The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, vol 131, p 803-855.
- 7- (1994): What is Memory development of theory of memory and cognitive development theoretical, Aspects of memory.
- 8- Seligman,M,&Pawelski,J.O.(2003):Positive Psychology:FAQs. Psychological Inquiry, 14, 159-163.179.
- 9- ____ (2011): Flourish , A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them , London : Nicholas Brealey .



- 10- ___ Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction, American Psychologist, 55, 5-14.
- 11- Shorey, H., Little, T., Snyder, C., Kluck, B. & Robitschek, C . (2007): Hope and Personal Growth Initiative: A Comparison of Positive, Future. Oriented Constricts, Journal of Personality and Individual Differences, 43, 1917-1926.
- 12- Stone, Danice - (1998): Social Cognitive theory, university of south Florida, <http://www.hsc.usf.edu>. 190. Thekiso Sammy M . Botha Karel, F. H. Wissing Marié ,P & Annamarie Kruger . (2013): Psychological Well-Being, Physical Health, and the Quality of Life of a Group of Farm Workers in South Africa: The FLAGH Study, Well-Being Research in South Africa Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology, Vol4, p 293 313.
- 13- Zimmerman, B. (1989): A social cognitive view of self regulated academic learning, Journal of Educational Psychology, 81(3).1.
- 14- (1994): Student difference in self regulated learning : Relating grade sex and giftedness to self-efficacy and strategy use. Journal of Educational Psychology
- 15- (1990) Student difference in self regulated learning, Relating grade sex and giftedness to self-efficacy and strategy use, Journal of Educational Psychology ,82 (1).



- 16-. (2000): Self-regulatory cycles of learning, In Gerald A.straka(Edu),conceptions of self-directed learning, munster:wax mann.
- 17- (2001): Theories of self-regulated learning and Academic Achievement, an overview and analysis. In.

ت	الفقرة	تنطبق علي درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
1	اشعر بالمحبة نحو زملائي .					
2	أؤمن بان الناس خيرون بالفطرة.					
3	اشعر بالسعادة كوني معلماً في المدرسة.					
4	اعبر عن مشاعر الحب تجاه الآخرين بتلقائية.					
5	اشعر بالمتعة بعيدا عن الماديات.					
6	تغمرني مشاعر البهجة عندما اكون مع الاخرين .					
7	مزاجي جيد بغض النظر عن الضغوط الخارجية.					
8	نجاح طلبتي يشعرنني بالنشوة					



ت	الفقرة	تنطبق علي درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
9	انا راضي عن نفسي.					
10	اشارك الآخرين مشاعرهم.					
11	لدي شعور مستمر بالنشاط والحيوية.					
12	اشعر بالدفء في علاقاتي مع الآخرين.					
13	استطيع التحكم بانفعالاتي وتوجيهها بشكل ايجابي.					
14	اشعر بالاستغراق التام في الاعمال التي اميل اليها.					
15	افقد شعوري بالوقت عندما اكون داخل قاعة الدرس.					
16	اشعر بأن الحياة جميلة عندما اقوم باعمال احبها.					
17	اهتم بتفاصيل النشاط الذي انا فيه.					
18	احب تعلم الاشياء الجديدة.					
19	اشعر بالارتياح وانا مستغرق في شرح الدرس.					
20	اشعر بأن الحياة لها قيمة .					
21	لدي القدرة على توجيه حياتي.					
22	حياتي مليئة باعمال ذات اهمية وفائدة لي.					



ت	الفقرة	تنطبق علي درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
23	انا راضي تماما عن حياتي.					
24	اهدافي وغاياتي في الحياة ذات مغزى ومعنى.					
25	اواضب على ممارسة واجباتي الدينية.					
26	اسعى لتحقيق اهدافي بتفاؤل وايجابية.					
27	اجد ان العمل الذي اقوم به ذات معنى.					
28	امتلك اهداف واضحة ومهمة في الحياة.					
29	اشعر بان حياتي جميلة وتستحق العيش.					
30	اعطي ولائي الكامل لمن انتمي له.					
31	اشعر بالسعادة عند تحقيق هدف او غاية في حياتي.					
32	علاقاتي الاجتماعية تتصف بالتقدير والاحترام المتبادل.					
33	اشعر بأني محبوب من الاخرين.					
34	لدي القدرة على اقناع اصدقائي بما احب.					
35	اشعر بالرضا عن علاقاتي					



ت	الفقرة	تنطبق علي درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
	الشخصية مع الاخرين.					
36	اتطلع الى ان تكون علاقتي حميمة ودائمة مع الاخرين.					
37	استطيع المبادرة بالحديث مع الغرباء.					
38	اؤمن بان الابتسامه دليل التفاؤل.					
39	لدي قدرة عالية على تحمل اسئلة الطلبة مهما كان نوعها.					
40	اشعر برضا الاخرين عني.					
41	لدي القدرة على تحقيق اهدافي.					
42	انجز الاعمال التي اقوم بها بكفاءة عالية.					
44	ابذل قصارى جهدي في سبيل تحقيق اهدافي.					
45	اشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم اهدافي في الحياة.					
46	احل مشكلاتي مهما كان نوعها.					
47	اشعر بالارتياح عندما اتم الاعمال التي اقوم بها.					
48	استطيع تحديد اهدافي الشخصية بشكل جيد.					
49	اتسم بالجد والمثابرة في عملي.					



ت	الفقرة	تنطبق علي درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
50	اجد اكثر من طريقة لأنجاز المهام.					
51	امتلك القدرة على لتحدي لتحقيق الاهداف الصعبة.					
52	اشعر ان النجاح حليفي في جميع اعمالي.					
53	لدي القدرة على تحمل المسؤوليات مهما كان نوعها.					
54	الظروف الخارجية لا تمنعني عن انجاز اعمالي بنجاح.					
55	صعوبة الاعمال التي اقوم بها لا تضعف ارادتي.					