

التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

بدر مشعل الخالدي*

مقدمة ومشكلة البحث:

يحتل المعلم في النظام التربوي مكان الصدارة في انجاح هذا النظام وتحقيق أهدافه، وبالرغم من أن المعلم يعتبر متغيرًا واحدًا من بين عدة متغيرات في العملية التربوية إلا أن هذا المتغير ذو أثر كبير وفعال في تفكير وسلوك التلاميذ.

ويشير زياد أمين بركات (٢٠٠٥م) أنه في ظل العصر الحالي نتوقع مكانة جديدة للمعلم واهتمامًا بارزًا لمسؤولياته التربوية والاجتماعية، حيث لا يمكن لأي نظام تعليمي أن يثمر ويرتقي إلى مستوى مسؤوليات التطور الحاصل في هذه الألفية دون الاهتمام بأوضاع المعلم وكفاياته، حيث أن هذه الألفية تفرض على الإنسان تحديات كبيرة من حيث الثورة المعلوماتية و التكنولوجيا الضخمة، وهذا يتطلب الاستعداد للتعليم الدائم والتدريب والتأهيل المستمرين. (٦ : ٤)

فالمعلم هو صانع التدريس وأداته التنفيذية، حيث أن التدريس هو وسيلة اتصال تربوية تخطط وتوجه من قبل المعلم لتحقيق أهداف العلم لدى التلميذ، وهو أيضا نتاج مباشر لما يتصف به المعلم من خلفيات متنوعة وخصائص وكفايات، فإذا كانت هذه الكفايات عالية فإن التدريس بلا شك يكون تبعًا لذلك. (١٠ : ٩٠٣)

كما يسهم معلمو التربية البدنية في هذه الآونة بالعديد من الأدوار الحيوية في داخل المجتمعات المدرسية، ويمكن تقسيم الأدوار التي باستطاعتهم القيام بها إلى خمس مجالات أساسية وهي التخطيط، والتدريس، والتقييم، والإدارة، وغيرها من المهام الأخرى، ومن ثم فإن مثل هذه الأدوار المتنوعة قد ألقت على معلم التربية البدنية العديد من المسؤوليات باعتبار أنه قائد مسئول عن تحسين مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها الطلاب، الأمر الذي أضفى على طبيعة عمل معلم التربية البدنية بعدًا من التعقيد. (١٩ : ٢٠)

ويعتبر استعداد المعلم وقابليته لمهنة التعليم من العوامل التي تؤثر في تنميته مهنيًا فقد توفر السلطات التعليمية كافة المصادر المادية والبشرية اللازمة لتنميته، ولكن كل هذا لا يؤثر في تنميته مهنيًا ذلك أن استعداد المعلم يعتمد على عوامل في المعلم نفسه مثل درجة ذكائه، خبراته السابقة ودوافعه واتجاهاته. (٢ : ٦٥)

وعملية التفكير عملية إنسانية تتطلب مجهودات من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتؤثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئية الثقافية ويولد الإنسان وهو مزود بآلة التفكير وهي العقل وهذا العقل يعطي أوامره إلى الأحاسيس، للإبقاء على الخبرات السارة والتخلي عن الخبرات

* مدرس تربية بدنية.

السيئة، وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبياً كلما زاد من صعوبة المشكلة واستخدام استراتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير السلبي الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية قاتمة ويجعله أكثر تعاسة. (٦: ٨٦)

والأفراد عموماً وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل إلى التفكير الإيجابي والمتفائل عند القيام ببعض الخطط واتخاذ القرارات ويحدث هذا بدرجة معينة لأن الذاكرة التي تحدها الحالة المزاجية تجعل الأفراد في حالة نفسية جيدة وتجعلهم يتذكرون الأحداث التي لها أثر طيب وإيجابي، وعلى هذا فإن تقييم الموضوعات وقتها يأخذ اتجاهاً إيجابياً وعلى العكس فإن الذاكرة وحالة الأفراد النفسية إذا كانت سيئة تجعلهم يتخذون اتجاهاً سلبياً وتتخذ القرارات غير الجيدة، ونجد أيضاً أن الأفراد المتمتعين بالأمل والتفاؤل يضعون أمام أعينهم أهدافاً أكبر أكثر من غيرهم لأنهم يفكرون بوسائل تزيد وترفع من مستواهم وأصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الصفات مثل القدرة على تحفيز أنفسهم، الشعور بالقدرة على تخطي الصعاب إذا ما فكرنا بطريقة إيجابية وذلك لتحقيق الأهداف. (٤: ١٢٩-١٣٠)

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك. (٩: ٥١)

ويرى **إبراهيم الفقي (١٤٢٥هـ)** أنه يجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة. (١: ١٧)

وتذكر **وفاء محمد مصطفى (١٤٢٤هـ)** أنه ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك، ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك. (١٢: ٢٣)

ومن خلال عمل الباحث كمعلم تربية بدنية في إحدى المدارس بدولة الكويت؛ لاحظ غموض الدور الذي يؤديه، وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، فضلاً عن الإتجاهات السلبية نحو مهنة التدريس، مما قد يؤثر على كفاءته في العمل، فضلاً عن عدم توافر البيئة المناسبة التي تساعد على التفكير الإيجابي فينتج عنها ردود أفعال مختلفة من المعلم كل على حسب إعداده وسماته الشخصية.

حيث يرى الباحث تباين المعلمون في طريقة تفكيرهم، فبعض المعلمون يكون تفكيرهم سلبي مما قد يؤثر ذلك على العملية التعليمية وجودتها وبعض المعلمين قد تكون لديهم القدرة على التفكير الإيجابي مما يساعدهم على أدائهم الجيد وبالتالي رضاهم عن العمل الأمر الذي يعود على العملية التعليمية بالأثر الإيجابي.

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة في محاولة منه للتعرف على التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت..

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على التفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت وذلك من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية:

١- ما مستوى التفكير الإيجابي العامة لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث:

١- التفكير الإيجابي: **Positive Thinking**

هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي للوصول إلى حل المشكلة. (٧: ١٥)

وهو الوقود الذي يحفز الذات للعمل والإنجاز بواسطة استثمار كامل لقدرات وموارد الذات الإنسانية وصولاً إلى النتائج الأنجح لتحقيق السعادة والنجاح عبر النواتج والأفكار الإيجابية وصناعة الخيارات الخلاقة لمواجهة المواقف والتحديات. (٣: ٩)

الدراسات المرجعية:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية المرتبطة بمجال الدراسة الحالية ومن خلال ما توصل اليه من دراسات سوف يعرض الباحث الدراسات مرتبة من الأحدث للأقدم.

١- دراسة وانج شايه **Wong, Shyh Shin** (٢٠١٢م) (٢٠) استهدفت التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع كل من السعادة وعدم التوافق النفسي وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (٣٩٨) طالباً جامعياً من سينجاپور وأشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط سلبياً مع المؤشرات لعلم النفس المرضي (الضغوط،القلق،الاكتئاب،الغضب) وعلى العكس في المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبياً مع مؤشرات التوافق النفسي،السعادة،الرضا عن الحياة وموجباً مع المؤشرات المرضية (الضغوط،القلق،الاكتئاب،الغضب) وأيضاً لاتوجد فروق دالة بين الجنسين في الاكتئاب، الغضب، الرضا عن الحياة، السعادة في حين وجدت فروق كانت فيها الإناث أكثر من الذكور على متغيرات القلق، الضغوط، وأخيراً متغير العمر لم يكن دالاً في التنبؤ بأي من متغيرات الدراسة.

٢- دراسة **عبدالمرید قاسم** (٢٠٠٩م) (٨) استهدفت التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم،

تكونت العينة من ١٥١ مفحوص من المجتمع المصري من الجنسين من أعمار (١٧-٥٠) عام، واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي العربي لعبد الستار إبراهيم ٢٠٠٨م والذي يقيس عشرة أبعاد وأسفرت النتائج عن توافر شروط سيكومترية مقبولة بالنسبة لهذا المقياس.

٣- دراسة **زياد بركات غانم (٢٠٠٥م) (٥)** استهدفت التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة في جامعة القدس المفتوحة، وتكونت الأدوات من مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وقد أظهرت النتائج أن حوالي ٤٥% من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم (٤٠%) من الذكور و(٥٩%) من الإناث مع فروق دالة بين الطلاب في التفكير الإيجابي ترجع إلى بعض المتغيرات مثل التحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

٤- دراسة **جينيل وتيري Jenelle Gilbert & Terry Orlick (٢٠٠٢م) (١٧)** استهدفت التعرف على اختبار ما إذا كان أطفال المدرسة يمكنهم تعلم بعض المؤشرات الإيجابية في الحياة مثل استخدام استراتيجيات إدارة الضغوط وتهدئة أنفسهم والشعور بالسعادة ووجود هدف ومعنى للحياة وتم تطبيق برنامج لتنمية المهارات الإيجابية **Orlick Positive Skills Program** وأشارت النتائج بعد التطبيق إلى أن المعلمين استطاعوا تعليم الأطفال كيفية الاسترخاء وضبط النفس والتهدئة وإدارة الضغوط والتفكير بإيجابية.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث علي معلمي التربية البدنية بدولة الكويت والبالغ عددهم (٥٨٨) معلم.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بلغت (٢٦٠ معلماً).

أدوات جمع البيانات:

مقياس التفكير الايجابي: لعبدالستار ابراهيم ٢٠١٠م

استخدم الباحث مقياس التفكير الابتكاري لعبدالستار صبري (٢٠١٠م) ويتألف من (١١٠) فقرة موزعة على عشر محاور، وتتألف كل فقرة من عبارتين (أ) و(ب) ويطلب من المستجيب أن يختار واحدة من العبارتين فقط تنطبق عليه في كل فقرة وتعطى الفقرة (أ) الدرجة (٢) فيما تعطي الفقرة (ب) الدرجة (١) ويجمع درجات كل الفقرات يصبح لكل فرد درجة كلية تمثل درجته على

المقياس ويكون اتجاه تصحيح جميع الفقرات ايجابي، وتعد أدنى درجة يحصل عليها المستجيب تمثل السلبية في التفكير ويجب أن تبلغ (٧١) فأدنى، في حين الايجابية في التفكير على المقياس يجب أن تصل (١٤٢) درجة فأعلى.

ويتكون المقياس من المحاور التالية:

(التوقعات الايجابية والتفاؤل، الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الايجابي للإختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية). (١١: ١٢٦)

تم تقنين المقياس على عينة استطلاعية بلغت (٢٠) معلم تربية بدنية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لقياس مدى صلاحيته للتطبيق على عينة البحث. واستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي للتأكد من أن المقياس يقيس ما وضع من أجله وقد تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٧ : ٠,٩٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

كما تأكد الباحث من ثبات المقياس بإستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه بعد ١٥ يوماً وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٩٨) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥. وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

عرض ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلاته وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها وفقاً لما يلي:

التساؤل الأول: ما مستوى التفكير الإيجابي العامة لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت؟

جدول (١)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الأول لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
١	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.	٢١٩	٤٧٩	٩٢,١٢	١,٨٤	قوي
	لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل.	٤١				
٢	أملني كبير في المستقبل.	٢٣١	٤٩١	٩٤,٤٢	١,٨٩	قوي
	لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل.	٢٩				

تابع جدول (١)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الأول لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٣	أ أعتقد أنني محظوظ.	١٩٨	٤٥٨	٨٨,٠٨	١,٧٦	قوي
	ب أعتقد أنني سيء الحظ.	٦٢				
٤	أ أعتقد أنني أميل للتفاؤل.	٢٣٦	٤٩٦	٩٥,٣٨	١,٩١	قوي
	ب أعتقد أنني أميل للتشاؤم.	٢٤				
٥	أ أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد ١٠ أعوام.	٢٢٨	٤٨٨	٩٣,٨٥	١,٨٨	قوي
	ب أشعر بالخوف الشديد من المستقبل.	٣٢				
٦	أ مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.	٢٣٢	٤٩٢	٩٤,٦٢	١,٨٩	قوي
	ب المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والالم.	٢٨				
٧	أ أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن.	١٨٩	٤٤٩	٨٦,٣٥	١,٧٣	قوي
	ب أموري تسير من سيئ إلى أسوأ.	٧١				
٨	أ ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر.	١٩٧	٤٥٧	٨٧,٨٨	١,٧٦	قوي
	ب مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.	٦٣				
٩	أ أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل.	١٥٦	٤١٦	٨٠	١,٦٠	قوي
	ب أحب الأغاني التي تميل للحزن و إثارة الشجن.	١٠٤				

يتضح من خلال جدول (١) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الأول التوقعات الإيجابية والتفاؤل لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٨٠، ٩٥,٣٨)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٦٠، ١,٩١)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٢)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثاني لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
١٠	أ استطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحوي.	٢١٤	٤٧٤	٩١,١٥	١,٨٢	قوي
	ب يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.	٤٦				
١١	أ أستطيع أن أتحم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة.	٢٠٩	٤٦٩	٩٠,١٩	١,٨٠	قوي
	ب إذا حدث شئ مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه.	٥١				

تابع جدول (٢)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثاني لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
١٢	أ بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب.	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب لا أستطيع ان أوقف نفسي إذا غضبت من أحد.	٩١				
١٣	أ بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق.	١٥٦	٤١٦	٨٠	١,٦٠	قوي
	ب أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع ان أوقف نفسي إذا شعرت به.	١٠٤				
١٤	أ أعتقد أنني صبور .	٢١٨	٤٧٨	٩١,٩٢	١,٨٤	قوي
	ب أفقد صبري بسهولة.	٤٢				
١٥	أ يمكنني أن أتحكم في أحلامي.	١٨٦	٤٧٤	٩١,١٥	١,٨٢	قوي
	ب من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه.	٧٤				
١٦	أ تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون اي سبب.	٩٥	٣٥٥	٦٨,٢٧	١,٣٧	ضعيف
	ب عموماً أنا إنسان هادي و لا انفعل بسهولة.	١٦٥				
١٧	أ إذا ارتفع صوت أحد علفانني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه.	١٩٣	٤٥٣	٨٧,١٢	١,٧٤	قوي
	ب ليس من عادتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.	٦٧				
١٨	أ لا أنسى أبداً ولا أغفر لشخص يخطي في حقّي.	١٠١	٣٦١	٦٩,٤٢	١,٣٩	ضعيف
	ب أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقّي.	١٥٩				
١٩	أ معروف عني عموماً أنني شخص انفجاري وسريع الغضب.	١٤٧	٤٠٧	٧٨,٢٧	١,٥٧	قوي
	ب نادراً ما أتصرف باندفاع و دون حساب للعواقب.	١١٣				
٢٠	أ إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة و قد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث.	٧٧	٣٣٧	٦٤,٨١	١,٣٠	ضعيف
	ب أغضب دائماً لأسباب محددة وسرعان ما اعود لحالتي الهادئة.	١٨٣				

يتضح من خلال جدول (٢) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الثاني الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٦٤,٨١، ٩١,٩٢)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٣٠، ١,٨٤)، واتجاه العبارات تراوح ما بين ضعيف وقوي.

جدول (٣)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثالث لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٢١	أ أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.	٢٢١	٤٨١	٩٢,٥٠	١,٨٥	قوي
	ب لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف.	٣٩				
٢٢	أ بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني.	١٥٦	٤١٦	٨٠	١,٦٠	قوي
	ب رضا الناس غاية لأستطيع تحقيقها.	١٠٤				
٢٣	أ إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	١٩٩	٤٥٩	٨٨,٢٧	١,٧٧	قوي
	ب إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة.	٦١				
٢٤	أ بيدي أن أجعل حياتي مشوقة.	٢٠١	٤٦١	٨٨,٦٥	١,٧٧	قوي
	ب الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال.	٥٩				
٢٥	أ حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.	١٨٥	٤٤٥	٨٥,٥٨	١,٧١	قوي
	ب أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني.	٧٥				
٢٦	أ إذا نظمت وقتي جيدا فسكون النتيجة مختلفة.	١٧٦	٤٣٦	٨٣,٨٥	١,٦٨	قوي
	ب مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة.	٨٤				
٢٧	أ لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكئاب أحيانا.	١٥٥	٤١٥	٧٩,٨١	١,٦٠	قوي
	ب أخاف من الاكئاب وأتجنب التفكير فيه.	١٠٥				
٢٨	أ في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي.	١٨٦	٤٤٦	٨٥,٧٧	١,٧٢	قوي
	ب أشعر بأن فرص الحياة محدودة وإمكانيات النمو ضيقة.	٧٤				
٢٩	أ أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.	١٩٥	٤٥٥	٨٧,٥٠	١,٧٥	قوي
	ب أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بالجد والاجتهاد وما عدا ذلك عبث	٦٥				
٣٠	أ بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق ومخاوف.	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج.	٩١				
٣١	أ أومن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن.	١٣٠	٣٩٠	٧٥	١,٥٠	قوي
	ب لا أومن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.	١٣٠				

يتضح من خلال جدول (٣) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الثالث حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٧٥، ٩٢,٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٥، ١,٨٥)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٤)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الرابع لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٣٢	أ أري أن حياتي ستكون دائما سعيدة وراضية.	٤٦٣	٨٩,٠٤	١,٧٨	قوي
	ب أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت.	٢٠٣			
٣٣	أ أميل للمرح والبهجة.	٤٤٢	٨٥	١,٧٠	قوي
	ب كل ما حولي يدعوني للسخط والغضب.	١٨٢			
٣٤	أ شكلي مقبول.	٤٣٩	٨٤,٤٢	١,٦٩	قوي
	ب أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا).	١٧٩			
٣٥	أ يكرني الناس بالخير.	٤٦١	٨٨,٦٥	١,٧٧	قوي
	ب مهما قدمت للأخرين فلن يكرني أحد بخير.	٢٠١			
٣٦	أ أفعل ما علي وتسير أموري دائما بما يرضيني.	٤٤١	٨٤,٨١	١,٧٠	قوي
	ب أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي.	١٨١			
٣٧	أ أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو.	٤٣٦	٨٣,٨٥	١,٦٨	قوي
	ب أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو.	١٧٦			
٣٨	أ أشعر أن الله يرعاني.	٤٣٣	٨٣,٢٧	١,٦٧	قوي
	ب أشعر أن الأقدار ضدي.	١٧٣			
٣٩	أ أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.	٤١٨	٨٠,٣٨	١,٦١	قوي
	ب لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس.	١٥٨			
٤٠	أ أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحني.	٤٤٨	٨٦,١٥	١,٧٢	قوي
	ب أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتهى.	١٨٨			
٤١	أ أنسى الإساءة بسرعة.	٤٣٣	٨٣,٢٧	١,٦٧	قوي
	ب لا أنسى الإساءة.	١٧٣			
٤٢	أ أشعر بالرضا عن حياتي.	٤٥٠	٨٦,٥٤	١,٧٣	قوي
	ب بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي.	١٩٠			
٤٣	أ أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة.	٤٣١	٨٢,٨٨	١,٦٦	قوي
	ب أحلامي مزعجة و غريبة.	١٧١			

يتضح من خلال جدول (٤) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الرابع الشعور العام بالرضا لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٨٠,٨٣، ٨٩,٠٤)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٦١، ١,٧٨)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٥)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الخامس لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٤٤	أ	١٦٤	٤٢٤	٨١,٥٤	١,٦٣	قوي
	ب	٩٦				
٤٥	أ	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب	٩١				
٤٦	أ	١٨٨	٤٤٨	٨٦,١٥	١,٧٢	قوي
	ب	٧٢				
٤٧	أ	١٩٢	٤٥٢	٨٦,٩٢	١,٧٤	قوي
	ب	٦٨				
٤٨	أ	١٣٠	٣٩٠	٧٥	١,٥٠	قوي
	ب	١٣٠				
٤٩	أ	١٤٧	٤٠٧	٧٨,٢٧	١,٥٧	قوي
	ب	١١٣				
٥٠	أ	١٨٨	٤٤٨	٨٦,١٥	١,٧٢	قوي
	ب	٧٢				
٥١	أ	١٦٢	٤٢٢	٨١,١٥	١,٦٢	قوي
	ب	٩٨				
٥٢	أ	١٩٥	٤٥٥	٨٧,٥٠	١,٧٥	قوي
	ب	٦٥				
٥٣	أ	١٧٠	٤٣٠	٨٢,٦٩	١,٦٥	قوي
	ب	٩٠				
٥٤	أ	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب	٩١				
٥٥	أ	٢١٠	٤٧٠	٩٠,٣٨	١,٨١	قوي
	ب	٥٠				

يتضح من خلال جدول (٥) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الخامس التقبل الإيجابي

للإختلاف عن الآخرين لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٧٥، ٩٠،٣٨)،

والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٥، ١,٨١)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٦)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور السادس لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م		الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٥٦	أ	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.	١٨٠	٤٤٠	٨٤,٦٢	١,٦٩	قوي
	ب	أتعكن بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا.	٨٠				
٥٧	أ	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي.	٢١١	٤٧١	٩٠,٥٨	١,٨١	قوي
	ب	لم أولد غنيا (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.	٤٩				
٥٨	أ	أعتقد أنني جذاب (أو جذابة).	٢٢١	٤٨١	٩٢,٥٠	١,٨٥	قوي
	ب	بضايقتني أنني لم أولد جذابا وجميلا.	٣٩				
٥٩	أ	الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا.	٢١٨	٤٧٨	٩١,٩٢	١,٨٤	قوي
	ب	من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر.	٤٢				
٦٠	أ	لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي.	١٨٤	٤٤٤	٨٥,٣٨	١,٧١	قوي
	ب	طفولتي مليئة بالالام والجراح.	٧٦				
٦١	أ	لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت.	١٧٦	٤٣٦	٨٣,٨٥	١,٦٨	قوي
	ب	عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة.	٨٤				
٦٢	أ	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة.	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب	أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.	٩١				
٦٣	أ	كنت دائما أجد من يساندني ويشد أذني وأنا صغير.	١٨٢	٤٤٢	٨٥	١,٧٠	قوي
	ب	لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.	٧٨				
٦٤	أ	الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء.	١٩٩	٤٥٩	٨٨,٢٧	١,٧٧	قوي
	ب	تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي وتأثيرها لن يمت.	٦١				
٦٥	أ	التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها.	١٧٨	٤٣٨	٨٤,٢٣	١,٦٨	قوي
	ب	مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك.	٨٢				
٦٦	أ	أطلب الغفران وأسأح كل من غرضني للألم والمعاناة في الطفولة.	٢٠١	٤٦١	٨٨,٦٥	١,٧٧	قوي
	ب	لا أستطيع أن أسأح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم.	٥٩				

يتضح من خلال جدول (٦) أن الوزن النسبي لفقرات المحور السادس السماحة والأريحية لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٨٢,٥، ٩٢,٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٦٨، ١,٨٥)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٧)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور السابع لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٦٧	أ أدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج.	١٩٥	٤٥٥	٨٧,٥٠	١,٧٥	قوي
	ب أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر.	٦٥				
٦٨	أ تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم.	٢٠١	٤٦١	٨٨,٦٥	١,٧٧	قوي
	ب الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.	٥٩				
٦٩	أ أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.	١٩٨	٤٥٨	٨٨,٠٨	١,٧٦	قوي
	ب أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.	٦٢				
٧٠	أ من السهل علي أن أفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر.	١٨٧	٤٤٧	٨٥,٩٦	١,٧٢	قوي
	ب يصعب علي أن أجد أسلوباً مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يخلفون بينهم.	٧٣				
٧١	أ يصفني الآخرون بالود والجنطة في تعاملاتي معهم.	١٧٧	٤٣٧	٨٤,٠٤	١,٦٨	قوي
	ب يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة.	٨٣				
٧٢	أ أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوِي وبادلهم الحب بالحب.	١٨٢	٤٤٢	٨٥	١,٧٠	قوي
	ب أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.	٧٨				
٧٣	أ لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم.	١٦٨	٤٢٨	٨٢,٣١	١,٦٥	قوي
	ب عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد.	٩٢				
٧٤	أ من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك.	١٨٩	٤٤٩	٨٦,٣٥	١,٧٣	قوي
	ب أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد.	٧١				
٧٥	أ لا يوجد إنسان شرير تماماً.	١٧٢	٤٣٢	٨٣,٠٨	١,٦٦	قوي
	ب الشرير في شيء شرير في كل شيء.	٨٨				
٧٦	أ النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن توجد طريقة واحدة صحيحة وناجحة.	٩١				

يتضح من خلال جدول (٧) أن الوزن النسبي لفقرات المحور السابع الذكاء الوجداني لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٨٢,٣١، ٨٨,٦٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٦٥، ١,٧٧)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٨)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثامن لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٧٧	أ لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتى ولو استنكر البعض ذلك.	١٨٥	٨٥,٥٨	١,٧١	قوي
	ب أفقد رغبتي في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولي ذلك.	٧٥			
٧٨	أ لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شئى خاطئ.	١٩٥	٨٧,٥٠	١,٧٥	قوي
	ب أشعر بالإنزعاج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شئى خاطئ.	٦٥			
٧٩	أ حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه.	١٧٩	٨٤,٤٢	١,٦٩	قوي
	ب حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.	٨١			
٨٠	أ عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك.	١٨١	٨٤,٨١	١,٧٠	قوي
	ب أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله.	٧٩			
٨١	أ لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الأمور.	١٦٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط.	٩١			
٨٢	أ ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله.	١٨٢	٨٥	١,٧٠	قوي
	ب أهداف دائما للنجاح في كل ما أعمل.	٧٨			
٨٣	أ أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة.	١٩٩	٨٨,٢٧	١,٧٧	قوي
	ب مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).	٦١			
٨٤	أ لا يزعجني أن يجدنني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية.	١٦٧	٨٢,١٢	١,٦٤	قوي
	ب أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب.	٩٣			
٨٥	أ لا أكثرث إذا أتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية.	١٥٦	٨٠	١,٦٠	قوي
	ب أشعر بالضيق إذا أتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية.	١٠٤			
٨٦	أ أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي لا يحملون لي الحب.	١٨١	٨٤,٨١	١,٧٠	قوي
	ب أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تتل على الحب.	٧٩			
٨٧	أ من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة.	١٩٢	٨٦,٩٢	١,٧٤	قوي
	ب من الأنانية أن أفكر في مصالحنا الشخصية.	٦٨			
٨٨	أ أنجزت وسأنجز كثيرا من الأشياء القيمة.	١٧٤	٨٣,٤٦	١,٦٧	قوي
	ب لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.	٨٦			
٨٩	أ أشعر دائما بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة.	١٤٣	٧٧,٥٠	١,٥٥	قوي
	ب عموما انا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا.	١١٧			

تابع جدول (٨)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور الثامن لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م		الفقرة	التكرار	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٩٠	أ	العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر.	١٩٥	٤٥٥	٨٧,٥٠	١,٧٥	قوي
	ب	لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبد.	٦٥				
٩١	أ	بإمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوي.	٢٠١	٤٦١	٨٨,٦٥	١,٧٧	قوي
	ب	ألوم نفسي دائما واحاسبها بشدة.	٥٩				
٩٢	أ	يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه.	١٨٩	٤٤٩	٨٦,٣٥	١,٧٣	قوي
	ب	أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.	٧١				
٩٣	أ	عادة ما أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.	١٦٣	٤٢٣	٨١,٣٥	١,٦٣	قوي
	ب	أشعر بالانزعاج الشديد من النقد.	٩٧				

يتضح من خلال جدول (٨) أن الوزن النسبي لفقرات المحور الثامن تقبل غير مشروط للذات لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٧٧,٥٠، ٨٨,٦٥)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٥٥، ١,٧٧)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (٩)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور التاسع لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م		الفقرة	التكرار	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٩٤	أ	اعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي.	١٩١	٤٥١	٨٦,٧٣	١,٧٣	قوي
	ب	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.	٦٩				
٩٥	أ	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين أقوم بمسئولية القيادة والتوجيه.	١٨٨	٤٤٨	٨٦,١٥	١,٧٢	قوي
	ب	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها.	٧٢				
٩٦	أ	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني شخص مسئول ويعتمد عليه.	١٧٢	٤٣٢	٨٣,٠٨	١,٦٦	قوي
	ب	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب.	٨٨				

تابع جدول (٩)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور التاسع لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
٩٧	أ في العمل عادة ما يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه.	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب في العمل عادة ما لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به.	٩١				
٩٨	أ عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل.	١٥٥	٤١٥	٧٩,٨١	١,٦٠	قوي
	ب عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أتجاهلها وأتأساها إلى أن تحل نفسها بنفسها.	١٠٥				
٩٩	أ في حالات العمل والتعامل مع الآخرين أسير وفق القول السائد أننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل وإكماله.	١٩١	٤٥١	٨٦,٧٣	١,٧٣	قوي
	ب في حالات العمل والتعامل مع الآخرين أسير في حياتي وفق القول السائد أنا مسؤول عما أفعل ولكنني لست مسؤولاً عما يفعله الآخرون.	٦٩				
١٠٠	أ إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك مسئول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل.	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، إنها مسئولية الجماعة وعليهم مواجهتها.	٩١				
١٠١	أ لا يتحقق النجاح في الحياة عموماً إلا بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً.	١٧٨	٤٣٨	٨٤,٢٣	١,٦٨	قوي
	ب لا يتحقق النجاح في الحياة عموماً إلا بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك.	٨٢				

يتضح من خلال جدول (٩) أن الوزن النسبي لفقرات المحور التاسع تقبل المسئولية الشخصية لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٧٩,٨١، ٨٦,٧٣)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٦٠، ١,٧٣)، واتجاه العبارات قوي.

جدول (١٠)

الدرجة المقدره والوزن النسبي

والمتوسط الحسابي واتجاه عبارات المحور العاشر لمقياس التفكير الايجابي (ن = ٢٦٠)

م	الفقرة	التكرار	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	اتجاه العبارة
١٠٢	أ	١٨٧	٤٤٧	٨٥,٩٦	١,٧٢	قوي
	ب	٧٣				
١٠٣	أ	١٩٢	٤٥٢	٨٦,٩٢	١,٧٤	قوي
	ب	٦٨				
١٠٤	أ	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب	٩١				
١٠٥	أ	١٩٣	٤٥٣	٨٧,١٢	١,٧٤	قوي
	ب	٦٧				
١٠٦	أ	١٦٩	٤٢٩	٨٢,٥٠	١,٦٥	قوي
	ب	٩١				
١٠٧	أ	١٧٢	٤٣٢	٨٣,٠٨	١,٦٦	قوي
	ب	٨٨				
١٠٨	أ	١٥٥	٤١٥	٧٩,٨١	١,٦٠	قوي
	ب	١٠٥				
١٠٩	أ	١٦١	٤٢١	٨٠,٩٦	١,٦٢	قوي
	ب	٩٩				
١١٠	أ	١٩٦	٤٥٦	٨٧,٦٩	١,٧٥	قوي
	ب	٦٤				

يتضح من خلال جدول (١٠) أن الوزن النسبي لفقرات المحور العاشر المجازفه الإيجابية لمقياس التفكير الإيجابي لعينة البحث تراوح ما بين (٧٩,٨١، ٨٧,٦٩)، والمتوسط الحسابي لاستجابات العينة تراوح ما بين (١,٦٠، ١,٧٥)، واتجاه العبارات قوي.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن التفكير الإيجابي يعبر عن جوانب إيجابية في الشخصية من تفكير وسلوك كما يعبر عن تغليب للتناؤل والذكاء الوجداني وتقدير الذات والكفاءة الشخصية بما يؤدي ذلك من إنجاز وتحقيق للذات كما يعبر التفكير الإيجابي عن الذكاء الوجداني الذي يؤدي إلى السلوك الحميمي والمودة وقدرة الاتصال والتواصل مع الآخرين ومهارات التفاعل الاجتماعي. كما أن ارتفاع هذه الدرجة لدى معلموا التربية البدنية قد يعود لسلوك التسامح البعيد عن العمل النمطي والالتزام الحرفي بالقوانين واللوائح الذي يغلب على الوظيفة الرسمية.

ويؤكد ذلك **مارتن سيليجمان** حيث يشير إلى أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب وشحذ قوته والصمود والمقاومة. (١٨ : ٢)

وهذا يتفق مع **كار carr (٢٠٠٤م)** حيث أشار إلى أن أهم ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي وبخاصة الأصحاء منهم. (١٥ : ٧٧)

كما أشار **إبراهيم (٢٠٠٨م)** إلى أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية وأن يكون محاطاً بأشخاص إيجابيين أو على مقربة منهم. (١٦ : ١٠١)

وقد تعود هذه النتيجة إلى سعي المعلمون للمنافسة والنجاح ويؤكد ذلك **ويرلي (١٩٩٠م)** أن التفكير الإيجابي هو إستراتيجيات ايجابية في الشخصية وأن الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً. (٢١ : ٣)

ويرى الباحث أن المعلمون يتمتعون بمستوى عالي من التفكير الإيجابي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هؤلاء المعلمون يتم إعدادهم في كليات التربية بصورة تنمي لديهم التفكير وبالأخص التفكير الإيجابي وذلك لأن اعداد المدرس يتطلب تحقيق هدف التربية التي تسعى إلى الوصول بالفرد الى شخص متكامل من النواحي العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية، وهذه النواحي يتم التأكيد عليها من قبل ادارات كليات التربية باستمرار.

ويشير **يحيى النجار، عبدالرؤوف الطلاع (٢٠١٥م)** إلى أن التفكير الإيجابي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة وأيضاً في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي، كما تشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف. (١٣ : ٢١١)

ولأن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية، وتعزيز الصحة النفسية للفرد، ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات نواجهها في حياتنا، لأن هذا ليس من الإيجابية بل ينظر إلى سلبيات

وضعية، ويعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويبتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية. (١٤: ١٢)

وأكدت ذلك نتائج دراسة **وانج شايه Wong Shyh Shin (٢٠١٢م)** التي وجدت أن التفكير الإيجابي يرتبط بالمشاعر الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. (٢٠: ٧٦-٨٢)

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وتساؤله وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- التفكير الإيجابي يؤدي إلى سلوك إيجابي مما يحسن من أداء المعلمون.
- ٢- يؤثر نمط التفكير في دوافع الفرد واتجاهاته.
- ٣- كان اتجاه العبارات في جميع المحاور اتجاه قوي ما عدا محور الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا فتراوحت اتجاهات العبارات ما بين ضعيف إلى قوي.

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بالتوصيات التالية:
- ١- رفع مستوى المعلمون في جميع النواحي بهدف زيادة تقدير المجتمع لمهنة المدرس.
 - ٢- اجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي لبحث العلاقة بين التفكير الإيجابي ومتغيرات أخرى.
 - ٣- وضع برامج تدريبية لتنمية التفكير الإيجابي لدى المعلمون.
 - ٤- محاولة إجراء العديد من الدراسات التي تهتم بعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الإيجابيات وينميتها.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم الفقي: **قوة التحكم في الذات**، ط ٢، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة، ١٤٢٥هـ.
- ٢- بيومي محمد ضحاوي، سلامة عبد العظيم: **التنمية المهنية للمعلمين: مدخل جديد نحو إصلاح التعليم**، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٣- توفيق زايد الرقب: **درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صناعة القرار**، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، ٢٠٠٦م.
- ٤- دانييل جولمان: **النكاء العاطفي**، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٦٢، الكويت، ٢٠٠٠م.
- ٥- زياد أمين بركات غانم: **التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية**، مجلة دراسات عربية في علم النفس، عدد ٣، مجلد ٤، مصر، ٢٠٠٥م.

- ٦- زياد أمين بركات غانم: الدورات التدريبية أثناء الخدمة وعلاقة ذلك بفعالية المعلم واتجاهاته نحو مهنة التدريس، مجلة اتحاد الجامعات العربية، ٢٠٠٥م.
- ٧- سعيد بن صالح الرقيب: أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، مجلة الجامعة الإسلامية، ماليزيا، ٢٠٠٨م.
- ٨- عبدالمريد قاسم: أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عملية، دراسات نفسية، مجلد ١٩، عدد ٤، ٦٩١-٧٢٣، ٢٠٠٩م.
- ٩- كيت كينان: تنظيم وتفعيل الذات، الدار العربية للعلوم، بيروت، ١٤٢٦هـ.
- ١٠- ماجدة حبشي سليمان: الكفاءات التدريسية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى معلمي العلوم بالمرحلة الإعدادية المؤهلين وغير المؤهلين تربوياً، دراسة تقييمية الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، المؤتمر العلمي الثاني إعداد المعلم، التراكمات والتحديات الإسكندرية، يونيو ١٩٩٠م.
- ١١- منتهى مطشر عبدالصاحب، وسوزان دريد أحمد: التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٤١)، بغداد، ٢٠١٤م.
- ١٢- وفاء محمد مصطفى: حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، دار ابن حزم، بيروت، ١٤٢٤هـ.
- ١٣- يحيى النجار، عبدالرؤوف الطلاع: التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد ٢٩ (٢)، ٢٠١٥م.

المراجع الأجنبية:

- 14- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M: **Psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field.** In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), Amazon kindle Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology, (2003).
- 15- Carr, A.: **Positive psychology: The science of happiness and human strength.** Hove and New York: Brunner –Rutledge, 2004.
- 16- Ibrahim, A. S.: **Reasonable thinking: A guide for cognitive therapist to promote positive reasonable thinking,** Cairo, Dar Al Kutub, 2008.
- 17- Jenelle Gilbert &Terry Orlick: **Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children,** Journal of Excellence Issue 7, p. 54-66, 2002

- 18- Martin, S.: **Real Happiness: Using speech in positive psychology** translated into Arabic by Safa Al Assar and others, Dar AlAin, Cairo, Egypt, 2005
- 19- Singh, R.: **Job Stress Satisfaction and Adjustment among Physical Education Teachers of Haryana Schools**. Doctor of philosophy in physical education. Punjabi university. 2006.
- 20- Wong, Shyh Shin: **Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean students sample: relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment**, Learning and individual differences, v22n1p76-82, 2012
- 21- YEARLY, L.H.: **Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conception of courage**, Albany, NY: State university of New York press, 1990.