

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي

الباحث/ وليد أحمد ربيع

إشراف

الأستاذ مساعد/ أحمد فكرى بهنساوى
أستاذ علم النفس التعليمى المساعد بكلية
التربية وكيل كلية علوم ذوى الاحتياجات
الخاصة جامعة بني سويف

الأستاذ الدكتور/ عبد المنعم أحمد الدردير
أستاذ علم القياس والتقويم وعميد كلية التربية
بجامعه جنوب الوادى سابقا

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلي الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التعلم بالملاحظة لتحسين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية وسوف تتكون عينة الدراسة من عدد (٣٣) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني والثالث الإعدادي ولكلا الجنسين (ذكور، إناث) من التلاميذ منخفضي التفكير الإيجابي والثقة بالنفس، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

وإستخدام الباحث الأدوات الآتية :

- البرنامج التدريبي اعداد الباحث.
- مقياس للتفكير الإيجابي اعداد الباحث.
- مقياس الثقة بالنفس اعداد الباحث.

وللتحقق من صحة فروض الدراسة استخدم الباحث عدد من الاساليب الاحصائية تمثلت في : المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، واختبار (ت) t test ، ولذلك لمعرفة الفروق بين القياسات ، واستخدم الباحث برنامج SPSS ، وأسفرت النتائج عن:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي .

-وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية فى التفكير الإيجابي لصالح القياس التتبعي .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي .

-وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياس البعدي والقياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس لصالح القياس التتبعي .

الكلمات المفتاحية: فاعلية - برنامج قائم على التعلم بالملاحظة -التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس .

Abstract

Effectiveness of a program based on learning by observation in improving positive thinking and self-confidence of preparatory stage students.

The aim of study is to show how effective is the training program which depends on learning-by-observation method to improve positive thinking and develop self-confidence of the students of preparatory educational stage. The sample of study consists of 33 students of the second and third grades of the preparatory schools and the students with low level of positive thinking and self-confidence (males and females). To measure results before and after the program, the researcher used the one group quasi-experimental methodology.

- The study only used the tools:

Positive Thinking : Measurement developed by the researcher.

Self-Confidence : Measurement ,developed by the researcher.

the training course: developed by the researcher.

To investigate the validity of the hypotheses of the study, the researcher used a number of statistical methods, was to: averages, standard deviations and(t)test to find the differences between the measurements. the researcher used a(SPSS) program, and the study results showed that:

- There are differences with statistical significance at the level (0.01) between the average scores of both the pre and the post-measurements of the positive thinking variable in favor of the post measurement.
- There are differences with statistical significance at the level (0.01) between the average scores of both the post evaluation and the post-measurement of the positive thinking of the experimental group in favor of the post evaluation.
- There are differences with statistical significance at the level (0.05) between the average scores of both the pre and the post-measurements of the self- confidence variable in favor of the post measurement.
- There are differences with statistical significance at the level (0.05) between the average scores of both the post evaluation and the post-measurement of the self -confidence variable of the experimental group in favor of the post measurement.

Key words: effectiveness program based on observation learning _positive thinking _self-confidence

مقدمة:

يعتبر التفكير من أكثر المفاهيم غموضا باعتباره أكثر مهارات السلوك الإنساني تعقيدا ورقيا، كما أنه يظل من العوامل البارزة التي تدفع الأمم والأفراد إلي الرقي والتقدم في مختلف مجالات الحياة، لذلك يسعى الفرد منذ طفولته لتحسين الارتباط الإيجابي بمن حوله وتعلقه بهم حتي يشعر بالأمن النفسي والاجتماعي، ولن يتحقق ذلك إلا بتميزه بالتفكير الإيجابي الذي يجعل الفرد أكثر إيجابية وأكثر إنجازا.

ويؤسس التفكير الإيجابي علي فكرة أساسية مؤداها أن العقل هو المصدر أو الأساس للحقيقة، وكل الأفكار الموجودة تعد نتيجة لهذه الحقيقة (Jones,2012,2).

والفرد الذي يري الحياة بشكل إيجابي يفكر في احتمالات، وعادة ما يواجه المزيد من التحديات ويناضل من أجل التحسن والتعلم من أجل تحقيق المزيد من النجاح (جابر عبد الحميد جابر وآخرون، ٢٠١٥، ٤).

يعد التفكير الايجابي لدى الفرد مؤشرا مهما لما يتمتع به من صحة نفسيه تنعكس على مدى ما يظهره من تفاؤل ورضا وسعادة في التعامل مع الاخرين من خلال المواقف الحياتية المختلفة.

والتفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده علي استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية (سامية الأنصاري، ٢٠١٢، ٥).

وإذا اردنا ان نغير سلوكنا أو اداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن ، وهذا يعنى انه يجب أن نختار أفكارا ايجابية جديدة وتغذيه بها مرارا وتكرارا ، لان الافكار المتكررة ترسخ فى العقل اللاوعي ،والافكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبى على اللاوعي وتؤدى الى نتائج سلبية عندما تترجم الافكار والامنيات عن طريقه (سناء سليمان، ٢٠٠١، ١٥٧).

والإنسان المهزوز لا يمكن أن يكون شخصا إيجابيا في أمور حياته وإن صغرت، فهو دائما ما يري نفسه أقل شأنا من أن يأخذ قرار، ودائما ما يكون خائفا من التغيرات الحياتية، فلكي تصبح إيجابيا يجب عليك بناء ثقتك بنفسك أولا.

تعريف التفكير الإيجابي :

تم اعداد مقياس التفكير الإيجابي فى هذه الدراسة لقياس طريقة يفكر به الفرد وتتعكس إيجابيا على تصرفاته اتجاه نفسه واتجاه الاخرين وتقبلهم بأريحية ، وكذلك تحويل الاحداث الصعبة الى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهدافك في الحياة، ويتم قياسه في ضوء مهارات التفكير الإيجابي الآتية:

١- التفاؤل والتوقع الايجابي

هو النظرة الايجابية و قدرتنا على تحمل مصاعب اليوم أملا منا بغد أفضل، وتوقع الفرد لنتائج ايجابية في حياته الشخصية والاجتماعية لتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياته.

٢- تقبل الاختلاف مع الاخرين

تبنى أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، وتقبل الفرد للأخرين كما هم دون تمييز و بمنظور إيجابي.

٣- الرضا الشخصي

هو تصورك الشخصي لذاتك والرضا عنها وعدم لومها وتحقيرها أمام الاخرين وان ترضى بما أعطى الله لك من قدرات .

٤- حب التعلم والتفتح المعرفي

هو التطلع للمعرفة وتبنى اتجاهات ايجابية نحوها حتى نستطيع مواجهه المواقف الصعبة التى نواجهها فى الحياه من خلال الرصيد المعرفي الذى نملكه.

٥- تحمل المسؤولية الشخصية

هي اتخاذ القرارات الايجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة ،تحمل الشخص نتيجة قرارته سواء كانت ايجابية وسلبية.

خطوات إعداد المقياس:

من استقراء الأطر النظرية والدراسات السابقة وبعض الاختبارات والمقاييس التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي مثل أماني سعيدة(٢٠٠٥)، محمد الطيبي (٢٠٠٣)، زياد بركات (٢٠٠٥)، جابر عبد الحميد جابر (٢٠١٥)، مروة عبدالقادر (٢٠١٦)، إبراهيم عبدالستار (٢٠٠٨)، أثير هلال حداد (٢٠١٤)، أحمد الجبوري (٢٠١١)، ماجده محمد (٢٠١٧) أمكننا الوقوف علي النواحي الغنية لبناء هذا النوع من المقاييس خصوصا أن المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة لا تتناسب مع الظروف البيئية أو المرحلة العمرية للدراسات الحالية، لتتحقق الفائدة المرجوة منها، وكذا تسهيل مهمة الباحثين الآخرين ليستفيدوا منها في أبحاثهم القادمة.

- وصف المقياس:

يتكون مقياس التفكير الإيجابي من خمسة أبعاد، ويتكون كل بعد من مجموعة من الفقرات وهي كالتالي:

الابعاد	اسم البعد	عدد الفقرات	ارقام الفقرات
البعد الاول	التفاؤل والتوقع الإيجابي	(٩) فقرات	١-٥-٩-١٥-٢٢-٢٧-٣٣-٣٥-٤٠
البعد الثاني	تقبل الاختلاف مع الاخرين	(٩) فقرات	٤-١٠-١٦-٢٠-٢٤-٢٩-٣٤-٣٦-٤١
البعد الثالث	الرضا الشخصي	(٩) فقرات	٢-٨-١٢-١٧-٢١-٢٦-٣١-٣٧-٣٩
البعد الرابع	حب التعلم والتفتح المعرفي	(٧) فقرات	٣-٧-١٣-١٩-٢٥-٣٠-٣٨
البعد الخامس	تحمل المسؤولية الشخصية	(٧) فقرات	٦-١١-١٤-١٨-٢٣-٢٨-٣٢

وبذلك يكون إجمالي عدد الفقرات (٤١) فقرة، تم صياغتها علي شكل أنماط سلوكية تعكس قدرة المفحوص علي التفكير الإيجابي والسلبى.

- تقدير الدرجة:

يتألف المقياس من (٤١) فقرة جزء منها إيجابي وجزء منها سلبي، يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات (دائما-غالبا-أحيانا-نادرا-أبدا). تحصل الفقرات الإيجابية منها علي الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) وتحصل الفقرات السالبة منها علي (١-٢-٣-٤-٥)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٠٥-٤١) ، وتدل الدرجة المرتفعة منها علي معدل مرتفع من التفكير الإيجابي، والعكس صحيح.

صدق المقياس

صدق المحققين:

للتحقق من صدق مقياس التفكير الإيجابي تم عرض المقياس في صورته الأولية وكان عدد فقراته (٤٩) فقره على المحكمين المتخصصين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية موضح أسماءهم في اسفل الصفحة^(١) وذلك لإبداء وجهة نظرهم في الآتي:

- مدى ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه

- الصياغة اللغوية للعبارات

- مدى مناسبة العبارات للمرحلة العمرية المستهدفة

- حذف أو إضافة أو تعديل في العبارات

(١) أ. د سليمان محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي، ورئيس قسم علم النفس والصحة النفسية كلية التربية، جامعة بني سويف.
أ. د سمير خطاب أستاذ علم النفس التربوي، كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي
أ. د عصام الطيب أستاذ علم النفس التربوي، ورئيس قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.
أ. د مصطفى حسيب أستاذ علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة أسوان.
أ. د محمد عبدالوهاب أستاذ علم النفس التربوي، كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي
أ.م. د. محمود أبو المجد أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي

وفى ضوء تلك الآراء قام الباحث بأجراء ما يلزم من تعديل او حذف او اضافة ليصبح العدد النهائي للمقياس (٤١) فقرة موزعة على (٥) ابعاد بطريقة عشوائية.

٢- صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب معاملات الاتساق الداخلية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد كما هو موضح بالجدول (١).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي:

أ- اتساق المفردات بالدرجة الكلية للمقياس: للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب معاملات الاتساق الداخلية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١) معاملات اتساق عبارات المقياس بالأبعاد التي يتكون منها المقياس.

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أميل إلى المرح والبهجة.	٠,٣٦٠
٢	ببعض الجهد سأجعل مستقبلي أفضل.	٠,٣٦١
٣	أعتقد أنى سيء الحظ.	٠,٣١٦
٤	أشعر بالخوف الشديد من المستقبل.	٠,٣٣٣
٥	لدى أحلام أتوقع النجاح في تحقيقها بالمستقبل.	٠,٣٧٧
٦	حياتي تسير من سيء إلى أسوء.	٠,٣٤٨
٧	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به.	٠,٣٣٤
٨	أغلب أحلامي مزعجة وغريبة.	٠,٣٥٢
٩	أحاول تغيير حياتي للأفضل.	٠,٣٦١
١	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى.	٠,٣١٠
٢	أؤمن بأن الناس درجات وهناك من هو أفضل منى.	٠,٣٣٤
٣	أشعر بالارتياح حين ينبهني زملائي عن أخطائي.	٠,٣٧٥
٤	أكره من يختلف معي في الرأي.	٠,٢٦٨

٥	أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني.	٠,٢٥٨
٦	أشعر بالقلق في التعامل مع الجنس الآخر.	٠,٤٢٤
٧	أحب السفر والتعرف على أشخاص جدد.	٠,٣٤٦
٨	إذا اختلف معي شخص فإنني لا أتحمل التعامل معه.	٠,٤٩٧
٩	يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما.	٠,٣٨٣
١	أعرف قدراتي جيد.	٠,٣٦٦
٢	لا أجد في نفسي قدرة التفوق على الآخرين.	٠,٣٣٨
٣	لا أتحمل الفشل وأزعج من الإحباط.	٠,٢٨٩
٤	أنا شخص مسئول ويعتمد عليه.	٠,٢٧٨
٥	أقبل نفسي دون شكوى.	٠,٣٨٦
٦	أتصف بأشياء جميلة وجذابة.	٠,٣٨٨
٧	أشعر بالحزن الشديد من نقد الآخرين لي.	٠,٤٥٣
٨	لا أشعر بالرضا عما فعلت في حياتي.	٠,٣١٣
٩	أنا متسامح مع نفسي ولا أومها كثيرا.	٠,٣٧٩
١٠	أرى أن حياتي تافهة وبلا هدف.	٠,٢٩٣
١	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	٠,٣٧٧
٢	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.	٠,٣٤٣
٣	المدرسة مملة وكنيبة وليس بيدي ما أستطيع علمه لتغيير الحال.	٠,٤٥٥
٤	أشعر بأن فرصتي في الحياة محدودة.	٠,٤٨٣
٥	أنجرت وسأنجز كثيرا.	٠,٤٠٩
٦	أعتقد أن نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد.	٠,٣٩٦
١	أعتقد أن حياتي تتجه إلى الأفضل بسبب قدرتي على تحمل المسؤولية	٠,٣٨٦
٢	توجد لدى أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	٠,٣٦٨
٣	لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل العواقب.	٠,٣٦٠
٤	أزعج من الإحباط ولا أتحمل المسؤولية.	٠,٣٧٩
٥	أفقد صبري بسهولة في مواجهة المشكلات الصعبة .	٠,٣٦٩
٦	يساعدني الآخرين في حل مشكلاتي.	٠,٤٥٦
٧	أتحمل مسؤولية أي قرار أتخذه في حياتي	٠,٣٩٦

يتضح من جدول (١) ما يلي:-

- جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).
- تراوحت معاملات الارتباط بين درجات العبارات للبعد والدرجة الكلية له ما بين (٠,٢٥٨ - ٠,٤٩٧) وهي معاملات ارتباط مرتفعة.
ب- اتساق الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

تم حساب معاملات اتساق الدرجات الكلية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي بالدرجة الكلية للمقياس ككل بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول (٢):-
جدول رقم (٢): معاملات اتساق أبعاد المقياس بالدرجة الكلية التي يتكون منها المقياس

م	أبعاد الاستبيان	معامل الاتساق
١	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	٠,٦١٩
٢	تقبل الاختلاف مع الآخرين	٠,٧٢٤
٣	الرضا الشخصي	٠,٦٧٧
٤	حب التعلم والتفتح المعرفي	٠,٥٨٢
٥	تحمل المسؤولية الشخصية	٠,٦٩٦

يتضح من جدول (٢) ما يلي:-

-جميع معاملات الاتساق دالة عند مستوى (٠,٠١).

ثبات المقياس:-

١-معامل ألفا كرو نباخ:-

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ كما هو موضح بالجدول(٣):-

جدول (٣): يوضح معامل ثبات المقياس التفكير الإيجابي

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
١	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	٩	٠,٥٦٧
٢	تقبل الاختلاف مع الآخرين	٩	٠,٥٧٩
٣	الرضا الشخصي	١٠	٠,٥٧٧
٤	حب التعلم والتفتح المعرفي	٦	٠,٥٨٥
٥	تحمل المسؤولية الشخصية	٧	٠,٥٣٩
	الدرجة الكلية	٤١	٠,٧٢٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي:-

-جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى (٠,٠١).

المراجع

- أثير هلال حداد (٢٠١٤) . أثر برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار لدي عينة من طالبات الصف العاشر الاساسي ، رسالة دكتوراه كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الاردن .
- أحمد طعمة الجبوري (٢٠١١) . تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدي طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة تكريت ، العراق .
- أماني سعيدة سيد أبراهيم (٢٠٠٥) . فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدي الطالبات المعرضات للضغوط النفسية ، مجلة التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس .
- جابر عبد الحميد جابر ، اسماء محمد عدلان ، مني حسن السيد (٢٠١٥) . اثر برنامج تدريبي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدي تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثاني ج ٢ أبريل ٢٠١٥ .
- زياد بركات غانم (٢٠٠٥) . التفكير الإيجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية ، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ، ٣(٨٥) ، ٤ - ١٣٨ .
- سامية لطفي الأنصاري (٢٠١٢) . التفكير الإيجابي " استراتيجياته وتطبيقاته " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٢(٧٤) ، ٥ - ٢٢ .

- سناء محمد سليمان (٢٠٠١) . التفكير : أساسياته وأنواعه تعليمية وتنمية مهاراته ، القاهرة ، عالم الكتب.
- عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) . عين العقل " دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي، القاهرة ، دار الكتاب للطباعة والنشر .
- ماجده محمد على أحمد (٢٠١٧) . عادات العقل وعلاقتها بالتفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات رياض الاطفال ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعه جنوب الوادي .
- محمد حمد عقل الطيبي (٢٠٠٣) . مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية : الجزء الاول ، الاردن ، "المؤتمر العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتوفين" رعاية الموهوبين والمبدعين أولوية عربية في عصر العولمة .
- مروة عبد القادر البري (٢٠١٦) . العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدي عينة من طالبات السعوديات ، مجلة الشرق الاوسط ، عين شمس ، مصر ، (٣٨) ، ٤٠٧- ٤٣٢ .
- Jones ,G,(2012). The positive thinking theory, reading teacher, 47(3).