



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية المقداد  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي  
الدراسة الصباحية



## التفأول المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث تقدم به الطالبين (سجاد حيدر علي) و (محمد دشر حمود) الى قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

كلية التربية المقداد - جامعة ديالى

أشرف  
أ.م سلوان عبد احمد

الطالبين  
سجاد حيدر علي

&

محمد دشر حمود

١٤٤٥ هـ

٢٠٢٤ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قالوا سبحانك لا علم لنا الا ما علمتنا

﴿ انك انت العليم الحكيم

صدق الله العظيم

الآيه (32) سورة البقره

## إقرار المشرف

أشهد أن أعداد البحث الموسوم ( التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد ) الذي تقدم به الطالبين (سجاد حيدر علي و محمد دشر حمود) قد أجرى تحت إشرافي وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

التوقيع

أ . م سلوان عبد احمد

## إقرار لجنة المناقشة

أشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذا البحث الموسوم (التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد) وقد ناقشنا الطالبان (سجاد حيدر علي ومحمد دشر حمود) في محتويات البحث وفيما له علاقة به وجد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي بتقدير ( ) .

التوقيع

رئيس اللجنة

التاريخ : / /

التوقيع

العضو

التاريخ : / /

أ.م.د نادية محمد الاعجمي

رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

## الإهداء

إهدائنا

إلى البلسم الذي يداوي جروحنا...

إلى من ربانا صغيرا...

إلى من أحببنا ولن ننسى...إلى آبائنا وأمهاتنا...

إلى أشقائنا و شقيقاتنا الذين وقفوا بجانبنا طيلة السنين الماضية

إلى أصدقائنا الذين دعمونا وساندونا خلال دراستنا

إلى قادة المستقبل وبناءة الغد...طلبة ديالى والعراق اجمع...

إلى كل من له حق علينا...نهدي هذا العمل المتواضع

## الشكر والامتنان

من لم يشكر الناس

.... لم يشكرا الله

نتقدم بالشكر أولاً و أخيراً لله سبحانه وتعالى

الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث...

إلى الاستاذ الفاضل / م. سلوان عبد احمد، مشرف البحث...

إلى أساتذتنا الأفاضل في قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي..

إلى كل زملائنا بقسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي...

ونوجه باقة من الشكر والعرفان الى وزارة التعليم العراقية و اخص بالشكر اساتذتي

في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي الذين ساهموا في انجاح بحثنا

وثنوجه بالشكر والعرفان الى جامعتنا الغراء التي احتضنتنا طيلة السنين

فشكراً لكم جميعاً

## المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد جامعة ديالى والتعرف على الفروق ي وفق متغير الجنس ( ذكور . اناث ) واستخدم الباحثان المنهج الوصفي تكون عينة البحث من طلبة كلية التربية المقداد بلغت العينة من (١٠٠) طالب ( ٥٠ ) ذكور و (٥٠) اناث وقد تبني مقياس التفاؤل المتعلم (نصيف ، ٢٠١٥ ) الذي يتكون من ( ٣٨ ) فقرة تم التأكد من صدقه وثباته استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية ( SBSS ) حيث تم استخدام الاختبار التائي ( ت ) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: تمتع أفراد عينة البحث بالتفاؤل المتعلم ،لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس ( ذكور - اناث ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ).  
الكلمات المفتاحية: التفاؤل المتعلم- طلبة الجامعة.

## **Abstract**

The current research aims to identify learned optimism among students of the College of Education, Al-Miqdad, University of Diyala, and to identify differences according to the gender variable (males - females). The researchers used the descriptive approach, where the research was applied to a random sample consisting of (100) students (50 males and 50 ) Females adopted the Learned Optimism Scale (Nassif, 2015), which consists of (38) items whose validity and reliability were confirmed. The researchers used the Statistical Program for the Social Sciences (SBSS), where the t-test was used for one sample and two independent samples, and the research reached results. The following: The members of the research sample enjoyed learned optimism. There are no statistically significant differences according to the gender variable (males - females) at the significance level (0.05.)

**Keywords: educated optimism - university students**

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الواجهه
ب	الآيه القرآنيه
ت	أقرار المشرف
ث	أقرار لجنة المناقشه
ج	الاهداء
ح	الشكر والامتنان
خ	مستخلص البحث
د	المحتويات
٢ - ٤	<b>الفصل الاول</b>
٢	مشكلة البحث
٣-٤	أهمية البحث
٤	اهداف البحث
٤	حدود البحث
٤	تحديد المصطلحات
٦-١١	<b>الفصل الثاني</b>
٦-٧	المحور الاول الاطار النظري
٧-٩	النظريات التي فسرت التفاؤل
٩-١٠	المحور الثاني دراسات سابقه
١٠-١١	مناقشة دراسات سابقه
١٣-١٥	<b>الفصل الثالث</b>
١٣	منهجية البحث
١٣	مجتمع البحث
١٣	عينة البحث
١٤-١٥	اداة البحث
١٥	الوسائل الاحصائيه
١٧-١٨	<b>الفصل الرابع</b>
١٧	عرض النتائج وتفسيرها
١٨	الاستنتاجات
١٨	التوصيات والمقترحات
٢٠ - ٢١	<b>المصادر العربيه والاجنبية</b>
٢٣-٣١	<b>الملاحق</b>

# الفصل الاول

- اولاً : مشكلة البحث
- ثانياً : اهمية البحث
- ثالثاً : اهداف البحث
- رابعاً : حدود البحث
- خامساً : تحديد المصطلحات

## اولاً: مشكلة البحث

العالم اليوم هو عصر العلم والتكنولوجيا والاكتشافات العلمية في عالم تتحكم فيه تكنولوجيا المعلومات والاتصالات علم يواجه تغيرات سريعة ومتتالية في كافة جوانب الحياة ونتيجة ذلك يواجه المربون رجال التربية مشكلات تتعلق بكيفية اعداد الاجيال القادمة مما يؤهلهم لتعامل مع حقائق العالم والتقنيات المرتبطة به لمواجهة تحديات هذا العصر الشحمانى، ( ٥١٨:٢٠٠٨ )

وعلى الرغم من التطور الهائل والمتسارع الذي شهده العالم منذ بداية القرن الحادي والعشرون والذي بلغ اوجهه في السنوات الاخيرة في شتى مجالات الحياة الا ان هناك تراجع ملموس في مستوى التعليم، مما حد كثير من الدول على دق ناقوس الخطر لتحري عن الاسباب ابو جادر، (١٩:١٩٩٨)

ان كل ما مر به بلدنا من تغيرات واحداث وضغوط قد يقود الى احتمال حدوث اثار سيئة في افراده ومن خلال شعورهم بالتشاؤم في الواقع الحالي الذي يعيشونه قد يؤدي هذا الى احتمال كبير في ان ينتقل التشاؤم الى مستقبلهم وبالنتيجة قد يصبح طابعا موجود في حياتهم وشخصيتهم وعندئذ سوف يكون مجتمعاً متشائماً ينظر الى افراده نظرة تشاؤمية للحياة والذي سوف يكونون نماذج للتفاؤل في الاجيال التي سوف تنربى على ايديهم في المستقبل الخفاجي،( ١٠:٢٠٠٢ )

وتشير بعض الدراسات كدراسة كراندال (١٩٧٢) الى مفهوم التفاؤل يرتبط ايجابيا مع احترام الذات والقدرة على حل المشكلات ودافع الانجاز وموقع الضبط الداخلي(كراندال ٥٥:١٩٧٢)

**وتتجلى مشكلة البحث الحالي في محاولة الاجابة على السؤال ؟**

ما مستوى التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد

## ثانياً: أهمية البحث .

يواجه العالم نورة علمية وتكنولوجية واسعة في مجالات الحياة كافة واصبح التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحالي، فهو عصر يتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العلمية، وتطبيقها ، واحدى ابعاد هذه التغيرات الكبيرة ما شاع عنه ( انفجار المعلومات ) فكمية المعلومات التي تخرج من مصادر المعرفة المتنوعة والمتعددة قد تزايدت بدرجة كبيرة (حسين فخور ٢٠٠٢: ٧ ) حيث جعل الله سبحانه وتعالى خليفة في الأرض وميزه بالعقل عن بقية المخلوقات وجعل عقلة وتفكيره مدار التكليف وتحمل المسؤولية و حثه على النظر في ملكوته بالتفكير واعمال العمل والتدبير. فقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابة الكريم.

(كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ) .(البقرة ١٨٧)

فأيمن الشخص المعيق بأن مستقبله ومستقبل من يأمرهم سيكون اكثر ايجابية، اما على مدى القصير او الطويل وان النتائج الايجابية لابد ان تقع ، ولا يعني التفاؤل ابدا الانخراط في الامنيات بل هو منظور لرؤية العالم بشكل افضل ولا يعني ايضا قبول الواقع كما هو .

واشار مارتين سيلجمان ( seligman:2006 )الى ان التفاؤل ليست حالة نفسية يمكن ان تتناوبك احياناً وتخميني احياناً أخرى ، بل هو موقف يختاره العقل من بين جميع المواق وتتبناه الإرادة قدماً وتدعمها الثقة بالنفس، والعلاقة بين التفاؤل والثقة بالنفس علاقة متوازنة

والتفاؤل أيضا سمة شخصية ايجابية ينظر اليها كثير من الناس على انها مؤشراً جوهرياً من مؤشرات الصحة النفسية وعادة ما تفهم دلالات مصطلح التفاؤل من قبل وجل الشارع العادي وفقاً لمقولة وينستون تشرشر (winsten churchill) والتي مفادها ان " المتشائم يرى صعوبة اوازمه في كل فرصة، وأن المتفائل يرى فرصة في كل صعوبة او ازمة (ابو حلاوة، ٢٠٠٢: ٢٠) وهو بذلك يشكل المنظور الموازن لعلم النفس الميداني الذي يركز على الأسباب المرضية ، الذي طغى على علم النفس في القرن الحادي والعشرين في دراسة أوجه الاضطرابات النفسية والمعوقات وأوجه القصور. اذ تم التركيز على علاجها في حالة من التجاهل اوجه القوة وطاقات النماء والانطلاق، وعلى العكس من ذلك - فان على علم النفس الايجاب ي يهد ف الى اخلاق الطاقات وتعزيز السعادة (حجازي، ٢٠١٢: ١٩-٢٠ ) وقد

أشار ديهيل (Diehl: ٢٠٠٠) إلى أن التفاوض المتعلم يساعد الأفراد على استعادة الثقة والاختلاط مع الآخرين ، وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة العالمية ( ٢٠٠٤ ) إلى أن التفاوض هو عملية نفسية ارادية تولد افكاراً ومشاعر للرضى والتحمل والثقة بالنفس (نبيل وآخرون ٢٠١٢:٢)

وللتفاوض دور كبير في التغلب على ضغوط العمل، لأنه يعني املاك - توقعات ايجابية رغم الانتكاسات والاحباطات بان الاحداث والتجارب بالنهاية ستتغير نحو الأفضل (Rhoda Alexander ،٣:١٩٩١) وهذا يجعله ركن أ اساسي أ من اركان الشخصية بالاتساق مع مفاهيم نفسية وخبرة الوجدانية تعد مصدر أ للمعلومات بالنسبة للفرد ومن ثم تجهيز وتوطين ف هذه من أجل توافقة مع البيئة الاجتماعية (Sazaki et al. 1949:159)

### ثالثاً: هدفا البحث.

يهدف البحث الحالي تعرف الى:

- ١- مستوى التفاوض المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد .
- ٢- دلالة الفروق في متغير التفاوض المتعلم تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - اناث)

### رابعاً: حدود البحث.

- ١- الحدود الموضوعية : التفاوض المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد
- ٢- الحدود المكانية : جامعة ديالى كلية التربية المقداد الدراسه الصباحية
- ٣- الحدود الزمانية : العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

### خامساً: تحديد المصطلحات .

التفاوض المتعلم :عرفه كل من:

١. تعريف سيلجمان ( ١٩٩٠ ) التفاوض المتعلم ،على انه ( مجموعة من المهارات تتعلق بكيفية الحوار ذات عندما يعاني الفرد من احباط او خيبة امل" (سيلجمان ، ٤٠ : ١٩٩٠ )
- ٢ (مكي ، ٢٠١٤)"بانه اشراح القلب وتوقع الخير"(مكي ، ٢٤ : ٢٠١٤)
- ٣- التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابتهم على فقرات مقياس التفاوض المتعلم المستعمل في هذا البحث.

# الفصل الثاني

- المحور الاول الاطار النظري
- ظهور التفاؤل المتعلم
- خصائص الاشخاص المتفائلين
- العوامل المؤثره في التفاؤل
- الصفات والملامح للشخصية المتفائله
- النظريات التي فسرت التفاؤل
- المحور الثاني : دراسات سابقه
- مناقشة دراسات سابقه
- مدى الافاده من الدراسات السابقه

## المحور الاول : الاطار النظري

### ظهور التفاؤل المتعلم :

ظهر مفهوم التفاؤل اواخر السبعينات وخاصة بعلم النفس الايجابي واستحوذ على اهتمام العديد من الباحثين ومع تطور الايجابي ويتأكد على اهمية دراسة الحياه السارة المتمثلة في الحياه المليئة بالانفعالات الايجابية مثل التفاؤل وقد ادى ذلك الى زياده الاهتمام بدراسته نظرا لتأثر في تشكيل سلوك الفرد وفي صحته النفسية والجسمية كما له دور مهم في الشعور بالياس والعجز تجاه ما يواجهه من معوقات وزياده ثقته بنفسه كما ينظر علماء نفس الشخصية للتفاؤل بوصفه خلفيه عامه تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد و يؤثر فيه ويما تأثيره على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل (الانصاري، ١٩١٨، ص١١).

وترى مايسة شكري (١٩٩٩) بان التفاؤل استعداد كامن داخل الفرد يحد توقعاته الايجابية العامة ازاء المستقبل ويرتبط ايجابيا بالصحة النفسية والجسمية وحسن التكيف والشعور بالسعادة، بينما ترى (مخير وعبد المعطي، ٢٠٠٠) ذكر انه صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابيه نحو الحياه بصفه عامه وكذلك يعد موضوع التفاؤل من المواضيع المهمة وتكون لها فاعليه كبيره في حياه الفرد وتكون مستمرة بشكل يضمن تحقيق نجاحها ان السلوك البشري ككل يتنظم بالميل لخفض الاستثارة الناتجة عن التوترات غير السارة فالتفاؤل يعد نظره ايجابيه للحياة واعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل (الانصاري، ٢٠٠٢، ص٢٥٢)

### خصائص الاشخاص المتفائلين :

يتميز المتفائلين بمجموعة من الخصائص يمكن من خلالها التنبؤ باتجاهاتهم نحو الحياه المستقبلية ولا يشترط لتلك الخصائص ان تكون مجتمعه لدى المتفائل كما انها تظهر عند الافراد بدرجات متفاوتة ويتسم التفاؤل عموما بالخصائص التالية

- ١- الثقة بالنفس والمخاطر المدروسة للوصول الى تحقيق الاهداف كما يتصف بالمرونة من حيث اختيار السبل المناسبة للوصول الى تحقيق الرغبات وتغيير الاهداف التي يستحيل تحقيقها وتقسيم المهام الى اجزاء بسيطة يمكن التعامل معها
- ٢- عدم الاستسلام للقلق والضغط وتجنب المواقف الانهزاميه

٣- المتفائل اكثر قدره على التكيف والتعامل مواقف الحياة الضاغطة ولديه القدرة على

اتخاذ أساليب مباشرة ومرنه لحل المشكلات التي تواجهه

٤- يزداد لجوء المتفائل الى التخطيط في المواقف الضاغطة والاستفادة من الخبرات السابقة

ولديه قدره عالية في الضبط الداخلي واعاده التغير الايجابي للمواقف المحيطة ومن ثم

فالانتكاسة له شيء يمكن معالجته ( جولمان ٢٠٠٠ صفحة ١٣٢ )

**العوامل المؤثرة في التفاؤل:**

١-العوامل البيولوجية كثيرا ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية ،فقد

تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة

٢- العوامل الاجتماعية :وهي العوامل المتمثلة بالنتشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم

واتجاهات سأنده في المجتمع ومن المتوقع ان يكون لها دور كبير في نشأه مفهوم التفاؤل

٣-العوامل الاجتماعية :ان التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من امكانات الاستخدام فقد

اثر دون شك على الاهداف التي يضعها المتعلم لحياته مما يؤثر على التفاؤل لديه

٤- العوامل السياسية : ان التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه ، من عوامل

الصراع والاضطراب النفسي وكل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي فيشعر الفرد انه

ضعيف مما يؤدي الى عدم تفاؤل المتعلم (حسن، ٢٠٠٠، ص٣١)

**اهم الصفات والملامح للشخصية المتفائلة :**

١. الملامح الجسمية :تظهر ملامح الاسترخاء على كل وجه وجسد الشخص المتفائل نتيجة

خلوه من التوتر والقلق وتمتعه بالثقة في حدوث الافضل

٢. الملامح العقلية :يحاول الوصول الى المعلومات الصحيحة ويميل الى اتخاذ الموقف

التقبلي وينظر الى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو

٣ الملامح الكلامية :المتفائل دائم لذكر الاحداث والمواقف والقصص التي تشير الى الرضا

والانسراح والنجاح ،ويستخدم الفاظا لها وقع مريح ومبشر بالخير وينقل اخبار ساره ويشجع هم

الآخرين ولا يثبطهم

٤. الملامح الاجتماعية : يميل الى الاطمئنان للناس ولا يتوجس من الآخرين شرا ولا يجد.

تعارض بين نجاحه ونجاح الآخرين (قاسم، ٢٠١٧، ص٢٥٥ )

## النظريات التي فسرت التفاؤل :

### ١- نظرية التحليل النفسي :

تعود هذا النظرية الى العالم فرويد في عام ١٨٨٠ وتتعلق هذا النظرية من فرضيه ان التفاؤل قاعده عامه للحياة وترى هذا النظرية بان الفرد يكون متفائلا ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشاء عقده نفسيا عنده اموت محكما وبمعنى ذلك ان الفرد قد يكون متفائلا جدا ازاء المواضيع او المواقف فتصنع حادثه مفاجئة تجعله متشائما جدا من الموضوع ذاته ويعتبر فرويد منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية ويذكر ان هناك سمات وانماط شخصية مرتبطة بتلك المراحل والتي تكون ناتجة عن عمليه التثبيت فيها والتي ترجع الى التدليل او الافراط في الاشباع (عبد الرحمن ١٩٩٨ )

### ٢- النظرية البيولوجية

تشير هذا النظرية الى العوامل البيولوجية التي تشمل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة حيث لها دورا هاما في التفاؤل فقد كشفت نتائج دراسة (بلومين ٢٠٠٦) والتي أجريت على عينه من ٥٠٠ من التوائم المتطابقة ان الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل كما ان البيئة والوراثة هما اللتان تعملان على توجيه الموروثات التفاولية فتهمل التربية على اخراجها الى حيز الوجود (الحسيني وخويلد ٢٠٠٧، ص١٠٧)

ولقد حاول (تايجر ١٩٧٩) ان يبحث فيما اذا كان التفاؤل مكون بيولوجي حيث اشار في كتابه التفاؤل وبلوجيه الامل ان ثمة علاقة وثيقه بين التفاؤل والعوامل البيولوجية وعرف التفاؤل من هذا الزاوية بان الدافع البيولوجي الذي يحافظ على بقاء الانسان او انه مجموعه الافعال او السلوكيات التي تولد لدى الفرد القدرة للتغلب على المشاكل والصعوبات التي تواجهه وفي ذات السياق اشار (فرانكن ١٩٩٤)

الى ان التفاؤل عباره عن حاله بيولوجية وما يعتقد اصحاب النظريات الشخصية بان التفاؤل سمه شخصيه ثابتة وليس انفعالا مكتسبا يؤكد فطريه التفاؤل لان الناس بحكم طبعهم الفطري قد يكونوا متفائلين (لقاسمي، ٢٠١٦، ص٢٤٦)

٣- النظرية السلوكية : يرى رواد هذا النظرية ان التفاؤل كغيره من السلوكيات يمكن تعلمها من خلال الاقران او على اساس الفعل المنعكس الشرطي فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيئ لشخص ما وتكرار هذا المثير قد يؤدي الى عدم تفاؤل الفرد وان ارتباط مثير ما بشي سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند شخص آخر (محيسن، ٢٠١٢، ص٥٩)

٤- نظرية السمات :تفسر الشخصية على انها مجموعه من السمات وهذا السمات تعد صفات ثابتة نسبيا وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يميزه عن غيره من الافراد لذا فهي تدل على ثبات وعموميه السلوك ومن اشهر رواد هذا النظرية جوردان البورت .كاتل. ايزنك

### المحمور الثاني : دراسات سابقه

#### ١- دراسة عبد اللطيف 'ولولوه حماده عام (١٩٩٨)

هدفت الى معرفة التفاؤل وعلاقته ببعدي الانبساط والعصابية على عينه مكونه من ٢٢٠ طالب وطالبة في جامعة الكويت واستخدام الباحثان قائمة التفاؤل والتي هيمن اعداد عبد الخالق (١٩٩٦) ومقياسي الانبساط والعصابية الفرعين المشتقين من اختبار ايزنك للشخصية وتعريب عبد الخالق وقد اظهرت النتائج عن فروق داله بين الجنسين في التفاؤل فالذكور حصلوا على متوسط اعلى من الاناث وظهر ارتباط سلبي بين التفاؤل والعصبية ( عبد اللطيف ،حماده،١٩٩٨،ص١٨٣ )

#### ٢- دراسة الحميري (٢٠٠٤)

هدفت الى التعرف الى مدى شيوع سمه التفاؤل لدى طلبة جامعه غزه كذلك التعرف الى طبيعة الفروق استنادا الى متغير الجنس والتخصص وتكونت عينه الدراسة من (٤٠٠)طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس التفاؤل من اعداد الباحث واطهرت النتائج ان الطلبة يميلون نحو التفاؤل كما اظهرت عدم وجود فروق جوهريه في درجاتهم على مقياس التفاؤل (الحميري، ٢٠٠٤،ص١٢٣ )

#### ٣-دراسة محيسن(٢٠١٢)

هدفت الى التعرف الى نسبه شيوع التفاؤل لدى طلبة الجامعية اليمنية باختلاف الجنس والتخصص ،مكان العمل ،الحالة الاجتماعية واجرت الدراسة على عينه من (٢٦٣)من طلبة الجامعة ولتحقيق اهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مقياس

التفاؤل وكانت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل بنسبه ٦٠% وتعد هذا النسبة متوسط (محسين ٢٠١٢، ص١٤٣)

#### ٤-دراسة عبد الخالق الانصاري(١٩٩٧)

بعنوان التفاؤل والتشاؤم هدفت الى وضع قائمة عربيه لتقدير الفروق الفردية في التفاؤل وتحديد اهم المعالم القياسية والتركيب العاملي لهذا القائمة والتعرف الى الفروق بين الجنسين في التفاؤل و ايجاد العلاقة بين التفاؤل وكل من القلق ولاكتئاب واليأس مع تحليل هذا المتغيرات عالميا وطبق البحث على عينات مختلفه من طلاب جامعه الكويت بواقع (٢١٢) طالبا للإجابة عن السؤال المفتوح و(٢٧٧) طالبا وطالبه لحساب الثبات والصدق و(١٠٢٥) طالب وطالبه لحساب المعايير وقد تحققت اهداف الدراسة بوضع قائمه عربيه للتفاؤل (عبد الخالق والانصاري ١٩٩٧، ص ١٧٠، ١٤٧)

#### دراسات اجنبية :

دراسة سيلجمان (١٩٩٤) هدفت الدراسة الى الكشف عن استجابات السلوك التفاؤل ي لدى طلبه بينسلفانيا وقد استخدمت هذا الدراسة مقياس سليجمان للتفاؤل وتوصلت الدراسة الى النتائج الأتية ،ان الطلبة الجدد اظهروا ميلا نحو سنه التفاؤل افضل من الطلبة القدامى كما خلصت الدراره ان سمة التفاؤل تساعد على الانجاز والتحصيل .(Sligman,1993,p3) وقد اجرئ موك وبلوج (١٩٩٢) دراسة على عينات إسكندنافية شملت(٤٥٥) فرد بواقع(١٦٦) من طلاب الجامعة و(٢٣٩) راشدا ممن تراوحت اعمارهم بين ١٩-٤٢ عام و هدفت الدراسة الى تحديد المكونات العالمية لمقياس التوجه نحو الحياه واستخراج عامل التفاؤل واستخرج الباحثون معايير إسكندنافية للتفاؤل وكشفت الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في صفه التفاؤل . (moon.el,al 1992,p275,278)

#### مناقشه دراسات سابقة:

##### ١- الهدف :

فقد تعددت الدراسات السابقة الى معرفه الفروق بين الجنسين وقياس تفاؤل المتعلم لدى طلبة الجامعة (دراسة الحميري ٢٠٠٤)

اما دراسة البحث الحالي فقد هدفت الى التعرف على

أ. التعرف على التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد جامعة ديالى  
ب. التعرف على التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد جامعه ديالى وفقا  
لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

## ٢- العينة :

هناك اختلاف في الدراسات في اختيار حجم العينة المستخدمة لذا نراها تكون حوالي (٤٠٠) طالب وطالبة في دراسة الحميري اما دراسة البحث الحالي استخدمه (١٠٠) طالب وطالبة من العينة المستخدم

## جوانب الفائدة من الدراسات السابقة

- أ. العمل على تحديد المشكلة واهميته
- ب. الاستفادة من تحديد الاطار النظري للدراسات السابقه
- ت. الاطلاع على حجم العين ة في للدراسات السابق ة ومعرفة الطرق والوسائل التي اتبعتها الدراسات وتحديد الدراسة الحالية
- ث. معرفة الوسائل الإحصائية الملائمة مع طبيعة الدراسة الحالية
- ج. اطلاع الباحث على النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة والاستفادة منها في مناقشة الدراسة الحالية.

# الفصل الثالث

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداة البحث
- الوسائل الإحصائية

**منهجية البحث :** اتبع الباحثان يعرف المنهج الوصفي كونه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات، وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة، وهو فرعاً من الفروع المهمة في مناهج البحث المختصة بالعلوم التربوية والنفسية لأنها من أكثر المناهج استخداماً نظراً لمناسبتها للقضايا والمشكلات المتعلقة بهذا الجانب. (المنيزل والعنوم، ٢٠١٠: ٢٦٩)

### مجتمع البحث.

يتحدد مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية المقداد جامعة ديالى للعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٣٢٦) طالب وطالبة موزعين على جامعة ديالى كلية التربية المقداد بواقع (١٠٨) طالب و (٢١٨) طالبة وجدول (١) بوضع ذلك.

### جدول ( ١ )

#### مجتمع البحث موزعين على الاقسام العلمية وفق متغير الجنس

القسم	ذكور	اناث	المجموع
الرياضيات	٦٢	١٣٧	١٩٩
الارشاد	٤٦	٨١	١٢٧

**عينة البحث :** وهي جزء من المجتمع الذي يجري عليه البحث يختارها الباحث طبقاً لأسلوب البحث وظروف اجرائه، لكي تمكننا من تعميم النتائج على المجتمع.(النعمي، ٢٠١٤: ٦٢) وتألقت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة بواقع (٥٠) طالب و(٥٠) طالبة وكما في الجدول (٢)

### جدول رقم ( ٢ )

#### عينة البحث لقسمي الرياضيات والارشاد النفسي والتوجيه التربوي

القسم	ذكور	اناث	المجموع
الرياضيات	٢٥	٢٥	٥٠
الارشاد	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

## اداة لبحث .

### مقياس التفاؤل المتعلم

اعتمد الباحثان مقياس التفاؤل المتعلم (نصيف، ٢٠١٥) الذي ارتكز على النظرية المعتمدة لمفهوم التفاؤل المتعلم (سيلجمان ، ١٩٩٠ ) اذ قام بتعريفه والافادة منه في هذا الاطار وقام الباحثان صاحبا المقياس ، وقد بني هذا المقياس على اساس تعريف السيلجمان للتفاؤل المتعلم ،على انه ( مجموعة من المهارات تتعلق بكيفية الحوار ذات عندما يعاني الفرد من احباط او خيبة امل ) "سيلجمان وتم صياغة (٣٨) فقرة حول تفاؤل المتعلم تتفق مع التعريف النظري للمفهوم وعينة البحث

### وصف المقياس :

تكون المقياس بصيغته الاولية من (٣٨) فقرة تتم الاجابة عليها وفق تدرج الاستجابة الثنائي . قاما الباحثين باستخدام الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات. ولما كان البحث يستهدف التعرف على التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد فقد قام الباحثان الباحثان القيام بعدة خطوات ليكون المقياس اكثر ملائمة وطبيعية العينة المستخدمة في البحث الحالي.

### الصدق

يعد الصدق من الخصائص المهمة للحكم على صلاحية المقياس وقدرته على مقياس ما وضع لأجله ومقياس الصفة المراد قياسها (عودة ١٩٩٨ ، ٣٧٦) وقد تحقق الباحثان من الصدق من خلال ايجاد نوع من الصدق وهو الصدق الظاهري وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عن طريق عرضه على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق رقم (١) تم خذ بأرائهم بشأن صلاحية الفقرات وقد تم الأخذ بها وفق النسبة المئوية المقدرة ( ١٠٠% ) فأكثر فقد تم قبول جميع الفقرات البالغة (٣٨) فقرة

## الثبات

ويعرف إحصائياً بأنه نسبة الثابت الحقيقي الى الثانية الكلي اي كم من التباين الكلي في العلامات يمكن ان يكون تبايناً حقيقياً ( عودة ، ٢٠٠٢:٤٢ ) وفي البحث الحالي استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار: على وفق الخطوات استخراج بطريقة اعادة الاختبار التي استخدمت في استخراج ثبات مقياس التفاؤل المتعلم ، وقد تبين ان قيمة معامل الثبات (٠.٨١) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليها.

## الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان وسائل إحصائية نبعاً لمتطلبات البحث اذا استخدمت الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (s p s s) في تحليل النتائج البحث باستعمال الوسائل الاحصائية

١- لاختبار التائي (t . test) لعينة واحدة

٢- لاختبار التائي (t . test) لعينتين مستقلتين

# الفصل الرابع

- عرض النتائج وتفسيرها
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

## عرض النتائج وتفسيرها

### الهدف الاول:

التعرف على التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد وللتحقق من الهدف الاول فقد جمع الباحثان البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيقهم مقياس التفاؤل المتعلم الذي تم توزيعه على افراد العينة وبعد حساب درجات اجابتهم على المقياس المكون من (٣٨) فقرة بلغ الوسط الحسابي للعينة (٥٦.٧٨) درجة ولأجل اختبار دلالة الفروق الاحصائية استخدم الباحثان الاختبار التالي (t-test) لعينه واحدة وجدول رقم ( ٣ ) يوضح ذلك

### الجدول رقم ( ٣ )

#### درجات الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لافراد عينة البحث

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية (٠.٠٥)	مستوى الدلالة
١٠٠	٥٦.٧٨	٤٠.٢٦	٥٧	٩٩	٣٤.٦٧٠	١.٩٦	داله احصائية

ويتضح لنا من الجدول رقم (٣) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة ( ٣٤,٦٧٠ ) هي اكبر من القيمة الجدلية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) هو يشير الى ان هناك فروق دالة احصائية اي ان طلبة عينة البحث لديهم تفاوت المتعلم.

### الهدف الثاني:

التعرف على الفروق في مستوى التفاؤل المتعلم وفق متغير الجنس (ذكور ،اناث) تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين الذكر والاناث من طلبة كلية التربية المقداد في مستوى التفاؤل المتعلم وقد اوضحت النتائج ان المتوسط الحسابي لدى الذكور ( ٥٦.٣٢ ) بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاناث (٥٧.٢٤) وعند مقارنه بالاختبار التائي لمعرفة الدلالة الاحصائية بين متوسطين ظهر ان توجد فروق بين الذكور والاناث في مستوى التفاؤل المتعلم حين بلغت القيمة التائية المحسوبة ( ١.٨٠ ) وعند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) مما يشير الى ان لا يوجد هناك فرق بين الذكور والاناث في التفاؤل المتعلم وجدول (٤) يوضح ذلك.

### الجدول رقم ( ٤ )

#### قيمة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بحسب متغير النوع

#### الاجتماعي ( ذكور - اناث)

النوع	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	٥٠	٥٦.٣٢	٤٠.٣٣	٩٨	١.٨٠	١.٩٦	غير داله احصائية
اناث	٥٠	٥٧.٢٤	٤٠.٧٥				

اذ لا توجد فروق بحسب متغير النوع الاجتماعي وذلك لان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية وعند مستوى ( ٠.٠٥ )

ويمكن تفسير هذه النتيجة من ان الجو الذي يسود في داخل الجامعة يدفع الطالبة إلى التوجه نحو التفاؤل وإلى طبيعة الدور الاجتماعي والنفسي شكل تعامل الافراد مع البيئة وخصوصاً في مجال التفاؤل المتعلم تتأثر بالخبرات المحيطة بالفرد ونوع العلاقات التخمينية والانشطة المختلفة نوع التنشئة الاجتماعية و هذا مما ادى الى عدم ظهور (فروق في التفاؤل المتعلم بين الذكور والاناث وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة الحميري (٢٠٠٤) وتختلف مع دراسة عبد اللطيف ولولوه حمادة (١٩٩٧)

### **الاستنتاجات:**

- ١- ان طلبة كلية التربية المقداد لديهم مستوى عالي من التفاؤل المتعلم
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث

### **التوصيات :**

بناء على ما توصل اليه البحث يوصي الباحثان بالاتي:

- ١- اجراء بحوث لقياس التفاؤل وعلاقة بين الصحة النفسية والطموح
- ٢- على اساتذة الجامعة تعزيز التفاؤل نحو المستقبل ما بين الطلبة .

### **المقترحات :**

- ١- اجراء دراسة متشابهة على عينات اخرى مثل طلبة الاعدادية
- ٢- اجراء دراسة على علاقة التفاؤل ببعض المتغيرات

# المصادر

- المصادر العربية
- المصادر الاجنبية

## المصادر العربية:

### القرآن الكريم .

- ١- ابو جادو ، صالح محمد علي . (١٩٩٨): علم النفس التربوي : ط١، عمان - الاردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- ٢- ادوارد ، ديلبونو . (٢٠٠١) : تعليم التفكير ترجمة عادل ياسين وتوفيق العميري ، ط١ ، دار الرضا دمشق
- ٣- الحميري ، اسعد الحميري . (٢٠٠٤) : التفكير عند الطفل ط١، عمان
- ٤- الرشيد ، ، صالح الرشيد ، (٢٠٠٣) . مباحث البحث التربوي ط١ . دار الكتاب الحديث الكويت .
- ٥- الزيات فتحي مصطفى . (٢٠٠٦) : الاسس المعرفية للتكوين العقلي والمعرفي وتجهيز المعلومات ، ط٢، دار النشر للجامعات ، القاهرة - مصر .
- ٦- العياصرة ، وليد رفيق . (٢٠١٥) : استراتيجيات التعليم والتفكير ومهاراته ط١، دار اسامة عمان ،
- ٧- العاني . (٢٠٠٣) اضاء على الشخصية الإنسانية ط١ ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة
- ٨- حسين فخور عبد الناصر عبد الرحيم (٢٠٠٢) علم النفس الاردني عداد المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- ٩- حسين نائر غازي ، فخور عبد الناصر (٢٠٠٢) دليل مهارات التفكير ط١ ، دار جهينه ، عمان
- ١٠- سلمان ، حسين حسين المجيد ، هشام سيد عبد الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة ، ط١ ، بيروت - لبنان - المؤسسة الجامعية للدراسات
- ١١- طافيش ، حماده (٢٠٠٤) تعلم التفكير مفهومه واساليبه ومهاراته ، ط١، دار جهينه عمان .
- ١٢- عبد اللطيف ف، حماده (١٩٩٨) مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق ، دار صفاء للنشر والطباعة والتوزي ع عمان
- ١٣- عبد العزيز سعيد (٢٠٠٧) تعليم التفكير ومهاراته دار الثقافة للنشر، ط١ ، عمان .
- ١٤- عليان ، ربحي مصطفى اغنيم عثمان محمد (٢٠٠٠) التفكير ومهارات التفكير كتاب جامعي مجله شهرية تهتم بالتعليم الجامعي ، جامعة بغداد .
- ١٥- عبد الهادي ، نبيل و وبني مصطفى ، نادية (٢٠٠٩) استراتيجيات التعلم مهارات التفكير بين النظرية والتطبيق ، دار وائل للنشر، ط١ عمان
- ١٦- غانم : محمود محمد (٢٠٠١): التفكير عند الطفل ط٢ ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان
- ١٧- فهمي، مصطفى (١٩٧٠) : الانسان والصحة النفسية : الانجلو المصرية القاصر
- ١٨- محمد، محمد جاسم (٢٠٠٤): علم النفس الاكلينيكي ط١ ، ، الاردن ، دار الثقافة للنشر والتوزيع

## المصادر الاجنبية :

Andersen S. M-Spielman, I-A.& Bargh, j A. (1992). Future events - Schemes and certainty about the future: Automaticity in depressive future- event predictions. Journal of personality and Social JI Psychology. 723-711-63

Mook. 1., Klieijn, W. & ploeg. H-Mo(1992) – positively and - negatively worded item in as elf-reported measure of dispositional Optimism psychological Reports. 278-71,275

## الرسائل و الاطاريح.

- بدر محمد الانصاري ( ٢٠١٥ ) التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس و المتعلقات، كلية الآداب جامعة الكوي ت
- عماد عبد الامير نصيف ( ٢٠١٥ ) : التفاؤل المتعلم والابداع - الانفعالي وعلاقتها بالتدقيق النفسي ، كلية جامعة الكوفة ( النجف الأشرف )
- غادة صلاح حامد علام ( ٢٠١٦ ) : التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشقية الذات لدى المراهقين كلية مستقبل الجامعة ، جامعة بغداد
- أ . م . د. صفاء عبد الزهرة حميد الجمعان ( ٢٠١٨ ) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات لدعم طلبة الجامعة، كلية التربية العلوم الانسانية ة جامعة لبصرة
- بدر محمد الأنصاري ( ٢٠١٨ ) : التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات كلية الآداب جامعة الكوي ت
- عبد الله بن حمد الصعقوب ( ٢٠١٨ ) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي مراحل التعليم العام . كلية التربية الاساسية العمارة ميسان - حازم ثابت عبد محمد ( ٢٠٢٠ ) : فعالية برنامج تدريبي قادم على التفاؤل المتعلم في تنمية التفكير الناقد لدى المراهقين ضعاف السمع كلي ة التربية جامعة بني سويف

# الملاحق

ملحق رقم (١)

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ م د . زينه شهيد	١
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ م د . نادية محمد رزوقي	٢
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	م د . وثناء ماجد عبد الحميد	٣
كلية التربية المقداد	الارشاد النفسي	م د . مروه شهيد	٤
كلية التربية المقداد	الارشاد النفسي	م د . حسن عبدالله حسن	٥

## ملحق رقم ( ٢ )

### مقياس التفاؤل المتعلم بصيغة الأولوية

استبانة آراء الخبراء

الاستاذ / ه ..... المحترم / ه

تحية طيبة .....

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم (التفاؤل المتعلم لدى طلبة كلية التربية المقداد) ولأجل تحقيق اهداف البحث تبنى الباحثان مقياس نصيف(٢٠١٥) الذي ارتكز على النظرية المعتمدة لمفهوم تفاؤل المتعلم سيلجمان، (١٩٩٠) كونه اعتمد تعريفه ونظريته في اطاره النظري الذي عرف التفاؤل المتعلم على انه (مجموعة من المهارات تتعلق بكيفية الحوار ذات عندما يعاني الفرد احباط او خيبة أمل ) يتكون المقياس من (٣٨) فقرة لكل فقرة موقفان. نظرًا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا ابداء ارائكم حول مدى صلاحية مقياس التفاؤل المتعلم من عدمه. مع فائق الشكر والتقدير.

الباحثان

سجاد حيدر علي & محمد دشر حمود

المشرف

أ.م. سلوان عبد احمد

<p>١- نجح المشروع الذي يقع تحت مسؤوليتك نجاحاً عظيماً  أ - كنت اتابع عن كثب عمل كل فرد فيه  ب - قام كل فرد فيه بتخصيص جهد ووقت كبيرين لهذا المشروع</p>
<p>٢- افترقت أنت وصديقك بعد مشاجره وقعت بينكما  أ - سأصفح عنه  ب - انا دائماً شخص مسامح</p>
<p>٣ - اضعت الطريق أثناء زيارتك إلى منزل أحد الأصدقاء.  أ- ضللت الطريق  ب - صديقك أعطاك وصفاً خاطئاً</p>
<p>٤ - فاجأك صديقك بهدية.  أ- لقد حصل على ترقية في عمله.  ب - لأنني دعوته إلى عشاء خاص في ليلة سابقة</p>
<p>٥- نسيت موعد عيد ميلاد صديقك.  أ- لأنك لست ماهراً في تذكر أعياد الميلاد.  ب - لأنك كنت مشغولاً بأشياء أخرى</p>
<p>٦ - تلقيت وردة من معجب / معجبة، لأنك  أ- تشعر بأنك جذاب بالنسبة له (لها).  ب شخص محبوب بين أفراد المجتمع.</p>
<p>٧- تقوم بالتنافس مع زملائك في العمل ، ثم فزت  أ- إنني أخصص كثيراً من الوقت والطاقة.  ب- إنني أعمل بجد في أي عمل أؤديه.</p>
<p>٨- فاتك موعد مهم ؛ لأن :  أ- ذاكرتك تخونك في بعض الأحيان  ب كثيرا ما تنسى أن تنظر في دفتر المواعيد.</p>
<p>٩- قمت بإقامة مأدبة عشاء كبيرة والسبب هو  أ- كنت مسرورا في تلك الليلة خاصة.  ب- إنك مضيف ماهر.</p>
<p>١٠ - استطعت أن تمنع حدوث مشكلة كادت تقع بين زملائك في العمل والسبب في ذلك ؛  لأنك  أ - تنبهت على شيء غريب في الموقف.  ب كان عندك حدس بوقوع مشكلة بين زملائك ذلك اليوم.</p>
<p>١١ - كنت تتمتع بصحة جيدة طوال المدة السابقة؛ لأنك:  أ- لم تتعرض إلى أي طارئ من الممكن أن تمرض بسببه  ب كنت دائما تتأكد من أنك تتناول طعامك بشكل جيد وتأخذ قسطا كافيا من الراحة</p>
<p>١٢ - فزت بمسابقة رياضية لأنك:  أ عادة لا تهزم.  ب كنت تتمرن بجد ونشاط</p>
<p>١٣ - قمت بإعداد وجبة خاصة لصديق (صديقته) ولكنه لم يأكل إلا القليل من الطعام ؛ لأنك  أ- لم تكن طبخا ماهرا.  ب - قمت بإعداد الوجبة في عجلة.</p>
<p>١٤ - فقدت أعصابك مع صديق لك :  أ- لأنه كان يزججك دائما.</p>

ب لأن أسلوبه كان عدوانيا.
١٥- طلب لقائك شخص مهم ولكنك رفضت؛ والسبب: أ- شعرت أنك محبط ذلك اليوم. ب- العقد لسائك وأنت تطلب منه تحديد الموعد في ذلك اليوم.
١٦- اختارك مقدم برنامج المسابقات من بين المشاهدين للمشاركة في العرض . أ- كنت جالسا في المقعد الصحيح. ب كنت أكثر المشاهدين حساسا
١٧- عوقبت بسبب تأخرك عن اعداد ملف ضريبة دخلك في الوقت المحدد أ دائما ما اتأخر في اعداد ملف الضرائب الخاص بي ب- تكاسلت هذا العام في اعداد ملف الضرائب الخاص بي
١٨- قمت بشراء هدية لصديقك ولم تعجبه : أ - لأنك لم تشغل تفكيرك بمثل هذه الأشياء ب - لأن لديه ذوق يختلف عن ذوقي
١٩- لقد كنت ماهراً في المقابلة الشخصية بشأن الوظيفة. أ- لقد كنت أشعر بثقة كبيرة أثناء تلك المقابلة. ب دائما ما أكون ماهرا في المقابلات الشخصية
٢٠- تفوهت بدعابة، فضحك الجميع. أ- لقد كانت الدعابة مضحكة للغاية ب كان الوقت الذي قلتها فيه مناسباً تماماً.
٢١- أعطى لك رئيسك في العمل فترة قصيرة جدا لكي تنجز فيها عملك، بيد أنك قد فرغت منه على كل حال أ- أنا ماهر في وظيفتي. ب إنني شخص كفوء.
٢٢- شعرت بأنك مرهق؛ لأنك: أ - لم تسنح لك الفرصة حتى تستريح. ب - كنت مشغولا بكثرة الواجبات الدراسية خاصة هذا الأسبوع.
٢٣- أنقذت شخصا من الموت لأنك أ- على دراية بالأسلوب العلمي للإسعافات الأولية. ب- تعرف كيفية التصرف في الأزمات.
٢٤- طلب منك صديقك في العمل أن تهون الأمور المدة وجيزة؛ لأنك : أ- تتمتع بنوع من المرونة. ب - لا تقضي معه وقتا كافيا
٢٥- قال صديقك شيئا جرح مشاعرك؛ لأنه: أ- دائما ما يتفوه بالأشياء من دون مراعاة شعور الآخرين. ب - كان مزاجه سيئا في ذلك اليوم فصب غضبه على
٢٦- أتاك موظف لديك ، لتسدي له نصيحة. أ- إنني دائما ذو خبرة في ما أسأل عنه. ب- إنني ماهر في إبداء النصح
٢٧- شكرك صديق لك على مساعدتك إياه في اجتياز محنته أ- إنني أشعر بسعادة عندما أساعده في الأوقات العصيبة. ب إنني أهتم بأمور الناس

<p>٢٨- قضيت وقتنا رائعا في الحفلة  أ- كان كل شخص فيها يتعامل بطريقة ودية.  ب - أنا كنت ودوداً.</p>
<p>٢٩- أخبرك الطبيب بأنك في حالة صحية جيدة.  أ- أحرص دائما على أداء التمرينات الرياضية.  ب - إنني على وعي تام بصحتي</p>
<p>٣٠- أخبرك الطبيب بأن نسبة السكر في دمك عالية  أ- لأنك لا تهتم بنوعية الغذاء الذي تتناوله.  ب - لأنك لا يمكنك تجنب السكر في طعامك فهو يدخل في صنع أغلب الوجبات الغذائية</p>
<p>٣١- طلب منك أن ترأس مشروعا هاما.  أ- لقد أتممت لتوي مشروعا مماثلا له.  ب - إنني مشرف ماهر.</p>
<p>٣٢- تتشاجر أنت وصديقك كثيراً.  أ - لقد كنت ذا طبيعة حادة، وأحس بالضغط في الآونة الأخيرة.  ب - لقد كان حاد الطبع في الآونة الأخيرة.</p>
<p>٣٣- كنت لا تسيطر على مشيتك أثناء ذهابك الى العمل والجو ممطر.  أ- لان السير في المطر أمر صعب.  ب- لان الشوارع كانت مليئة بمياه الامطار.</p>
<p>٣٤- فزت بجائزة كبيرة في عملك.  أ- قمت بحل مشكلة مهمة.  ب- كنت أفضل موظف</p>
<p>٣٥- تجارتك كانت دائما قليلة الربح ز  أ - لم اكن اعرف الكثير عن التجارة في ذلك الوقت.  ب - كان اختيار التجارة اختيارا سيئا.</p>
<p>٣٦- يزداد وزنك في وقت الإجازات ولا يمكن أن تخفضة  أ- لأن الطعام ذو السرعات الحرارية المنخفضة لا يصلح لأوقات طويلة  ب - لأن الحمية التي اتبعتها لم تكن ناجحة</p>
<p>٣٧ - أنت في المستشفى، ولم يزرك أحد من أصدقائك  أ- لأنك تكون عصيبا وأنت مريض.  ب - لأن أصدقاءك لا يهتمون بزيارة المر</p>
<p>٣٨- لن يقبلوا (الرصيد) الدفع المسبق الخاص بهاتفك النقال؛ لأنك  أ - تبالغ أحيانا بمقدار المبالغ المالية لديك والرصيد ناقد.  ب - تنسى أحيانا أن تعيد تعبئة رصيدك.</p>

ملحق رقم ( ٣ )

## مقياس التفاؤل المتعلم بصيغته النهائية

عزيزي الطالب...عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعه من المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية وقد تمت صياغتها على شكل مواقف لكل منها بديلين للاجابة هما(أ + ب) والمطلوب منك بعد قراءة كل موقف ان تضع دائره حول حرف البديل الذي تتفق معه سواء كان ( أ ) او ( ب ) وان تترك ما لا يوافقك بدون اي علامه. علما ان لا توجد اجابات صحيحة او خطأ لذي نرجو ان تعكس اجاباتك طريقة تعاملك مع الامور علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثان وان تستعمل لاغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم مع شكر الباحثان وامتنانهما لتعاونكم معهما في الاجابه وفيما يأتي مثال يوضح طريقة الاجابه. مثال الاجابه النموذجيه

يرجى تدوين المعلومات الاتيه

الجنس : ذكر ( ) انثى ( )

فاجأك احد الزملاء بدعوه للمشاركه في حفله اقامها في النادي الطلابي المطعم المنزل والسبب في ذلك

أ. اعلن عن قبوله في الدراسات العليا

ب - لانك دعوته للمشاركة في حفله المتها سابقنا

المشرف : أ.م. سلوان عبد احمد

الباحثان : سجاد حيدر علي & محمد دشر حمود

<p>١-نجح المشروع الذي يقع تحت مسؤوليتك نجاحا عظيما  أ - كنت اتابع عن كثب عمل كل فرد فيه  ب - قام كل فرد فيه بتخصيص جهد ووقت كبيرين لهذا المشروع</p>
<p>٢- افتقرت انت وصديقك بعد مشاجره وقعت بينكما  أ - سأصفح عنه  ب - انا دائما شخص مسامح</p>
<p>٣ - اضعت الطريق أثناء زهابك إلى منزل أحد الأصدقاء.  أ- ضللت الطريق  ب - صديقك أعطاك وصفاً خاطئاً</p>
<p>٤ - فاجأك صديقك بهدية.  أ- لقد حصل على ترقية في عمله.  ب - لأنني دعوته إلى عشاء خاص في ليلة سابقة</p>
<p>٥- نسيت موعد عيد ميلاد صديقك.  أ- لأنك لست ماهراً في تذكر أعياد الميلاد.  ب - لأنك كنت مشغولاً بأشياء أخرى</p>
<p>٦ - تلقيت وردة من معجب / معجبة، لأنك  أ- تشعر بأنك جذاب بالنسبة له (لها).  ب شخص محبوب بين أفراد المجتمع.</p>
<p>٧- تقوم بالتنافس مع زملائك في العمل ، ثم فزت  أ- إنني أخصص كثيراً من الوقت والطاقة.  ب- إنني أعمل بجد في أي عمل أؤديه.</p>
<p>٨- فاتك موعد مهم ؛ لأن :  أ- ذاكرتك تخونك في بعض الأحيان  ب كثيرا ما تنسى أن تنظر في دفتر المواعيد.</p>
<p>٩- قمت بإقامة مأدبة عشاء كبيرة والسبب هو  أ- كنت مسرورا في تلك الليلة خاصة.  ب- إنك مضيف ماهر.</p>
<p>١٠ - استطعت أن تمنع حدوث مشكلة كادت تقع بين زملائك في العمل والسبب في ذلك ؛  لأنك  أ - تنبهت على شيء غريب في الموقف.  ب كان عندك حدس بوقوع مشكلة بين زملائك ذلك اليوم.</p>
<p>١١ - كنت تتمتع بصحة جيدة طوال المدة السابقة؛ لأنك:  أ- لم تتعرض إلى أي طارئ من الممكن أن تمرض بسببه  ب كنت دائما تتأكد من أنك تتناول طعامك بشكل جيد وتأخذ قسطا كافيا من الراحة</p>
<p>١٢ - فزت بمسابقة رياضية لأنك:  أ عادة لا تهزم.  ب كنت تتمرن بجد ونشاط</p>
<p>١٣ - قمت بإعداد وجبة خاصة لصديق (صديقته) ولكنه لم يأكل إلا القليل من الطعام ؛ لأنك  أ- لم تكن طبأخا ماهرا.  ب - قمت بإعداد الوجبة في عجلة.</p>
<p>١٤ - فقدت أعصابك مع صديق لك :  أ- لأنه كان يزجك دائما.</p>

ب لأن أسلوبه كان عدوانيا.
١٥- طلب لقاتك شخص مهم ولكنك رفضت؛ والسبب: أ- شعرت أنك محبط ذلك اليوم. ب- العقد لسائك وأنت تطلب منه تحديد الموعد في ذلك اليوم.
١٦- اختارك مقدم برنامج المسابقات من بين المشاهدين للمشاركة في العرض . أ- كنت جالسا في المقعد الصحيح. ب كنت أكثر المشاهدين حساسا
١٧- عوقبت بسبب تأخرك عن اعداد ملف ضريبة دخلك في الوقت المحدد أ دائما ما اتأخر في اعداد ملف الضرائب الخاص بي ب- تكاسلت هذا العام في اعداد ملف الضرائب الخاص بي
١٨- قمت بشراء هدية لصديقك ولم تعجبه : أ - لأنك لم تشغل تفكيرك بمثل هذه الأشياء ب - لأن لديه ذوق يختلف عن ذوقي
١٩- لقد كنت ماهراً في المقابلة الشخصية بشأن الوظيفة. أ- لقد كنت أشعر بثقة كبيرة أثناء تلك المقابلة. ب دائما ما أكون ماهرا في المقابلات الشخصية
٢٠- تفوهت بدعابة، فضحك الجميع. أ- لقد كانت الدعابة مضحكة للغاية ب كان الوقت الذي قلتها فيه مناسباً تماماً.
٢١- أعطى لك رئيسك في العمل فترة قصيرة جدا لكي تنجز فيها عملك، بيد أنك قد فرغت منه على كل حال أ- أنا ماهر في وظيفتي. ب إنني شخص كفوء.
٢٢- شعرت بأنك مرهق؛ لأنك: أ - لم تسنح لك الفرصة حتى تستريح. ب - كنت مشغولا بكثرة الواجبات الدراسية خاصة هذا الأسبوع.
٢٣- أنقذت شخصا من الموت لأنك أ- على دراية بالأسلوب العلمي للإسعافات الاولية. ب- تعرف كيفية التصرف في الأزمات.
٢٤- طلب منك صديقك في العمل أن تهون الأمور المدة وجيزة؛ لأنك : أ- تتمتع بنوع من المرونة. ب - لا تقضي معه وقتا كافيا
٢٥- قال صديقك شيئا جرح مشاعرك؛ لأنه: أ- دائما ما يتفوه بالأشياء من دون مراعاة شعور الآخرين. ب - كان مزاجه سيئا في ذلك اليوم فصب غضبه على
٢٦- أتاك موظف لديك ، لتسدي له نصيحة. أ- إنني دائما ذو خبرة في ما أسأل عنه. ب- إنني ماهر في إبداء النصح
٢٧- شكرك صديق لك على مساعدتك إياه في اجتياز محنته أ- إنني أشعر بسعادة عندما أساعده في الأوقات العصبية. ب إنني أهتم بأمور الناس

<p>٢٨- قضيت وقتنا رائعا في الحفلة  أ- كان كل شخص فيها يتعامل بطريقة ودية.  ب - أنا كنت ودوداً.</p>
<p>٢٩- أخبرك الطبيب بأنك في حالة صحية جيدة.  أ- أحرص دائما على أداء التمرينات الرياضية.  ب - إنني على وعي تام بصحتي</p>
<p>٣٠- أخبرك الطبيب بأن نسبة السكر في دمك عالية  أ- لأنك لا تهتم بنوعية الغذاء الذي تتناوله.  ب - لأنك لا يمكنك تجنب السكر في طعامك فهو يدخل في صنع أغلب الوجبات الغذائية</p>
<p>٣١- طلب منك أن ترأس مشروعاً هاماً.  أ- لقد أتممت لتوي مشروعاً مماثلاً له.  ب - إنني مشرف ماهر.</p>
<p>٣٢- تتشاجر أنت وصديقك كثيراً.  أ - لقد كنت ذا طبيعة حادة، وأحس بالضغط في الآونة الأخيرة.  ب - لقد كان حاد الطبع في الآونة الأخيرة.</p>
<p>٣٣- كنت لا تسيطر على مشيتك أثناء ذهابك الى العمل والجو ممطر.  أ- لان السير في المطر أمر صعب.  ب- لان الشوارع كانت مليئة بمياه الامطار.</p>
<p>٣٤- فزت بجائزة كبيرة في عملك.  أ- قمت بحل مشكلة مهمة.  ب- كنت أفضل موظف</p>
<p>٣٥- تجارتك كانت دائما قليلة الربح ز  أ - لم اكن اعرف الكثير عن التجارة في ذلك الوقت.  ب - كان اختيار التجارة اختيارا سيئا.</p>
<p>٣٦- يزداد وزنك في وقت الإجازات ولا يمكن أن تخفضة  أ- لأن الطعام ذو السرعات الحرارية المنخفضة لا يصلح لأوقات طويلة  ب - لأن الحمية التي اتبعتها لم تكن ناجحة</p>
<p>٣٧ - أنت في المستشفى، ولم يزرك أحد من أصدقائك  أ- لأنك تكون عصيبا وأنت مريض.  ب - لأن أصدقاءك لا يهتمون بزيارة المر</p>
<p>٣٨- لن يقبلوا (الرصيد) الدفع المسبق الخاص بهاتفك النقال؛ لأنك  أ - تبالغ أحيانا بمقدار المبالغ المالية لديك والرصيد ناقد.  ب - تنسى أحيانا أن تعيد تعبئة رصيدك.</p>