

أثر برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية

م. تمار محمد عزيز عبد الله المشهداني tamar.mohammad@uomosul.edu.iq

كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة الموصل

الكلمات المفتاحية: برنامج أرشادي، التفكير السلبي، طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية

Key words: Program Counseling, Negative thinking, students at the college of education for Humanities.

تاريخ استلام البحث: 2020/12/26

ملخص البحث :

بناء مقياس للتفكير السلبي لطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وتصميم برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى الطلبة و التعرف على اثر برنامج في تعديل التفكير السلبي لدى الطلبة .

ويقتصر البحث على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم التاريخ للعام الدراسي 2017_2018 .

اما ما يخص اجراءات البحث فقد اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وتكونت عينة البحث من (60) طالبا وطالبة بواقع (30) طالبا و (30) طالبة، وبواقع (15) طالبا للمجموعة التجريبية و(15) طالبة للمجموعة الضابطة، اما اداتا البحث فقد قامت الباحثة.

اعداد مقياس لقياس التفكير السلبي لدى الطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وتكون المقياس من (40) فقرة متبوعة ببدائل (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا، تنطبق عليه بدرجة كبيرة، تنطبق عليه بدرجة متوسطة، تنطبق عليه بدرجة قليلة، تنطبق عليه بدرجة قليلة جدا، وتم التعرف على الثبات بطريقة اعادة الاختبار , وتم اعداد (12) جلسة ارشادية وفقا لعلاج المعرفي . السلوكي لـ (ارن بيك) وعرض (4) فيديوهات تم اخذها من الانترنت لسحق التفكير السلبي ولتحويل التفكير السلبي الى الايجابي وعلاج التفكير السلبي وبهذا اصبح العدد الكلي للجلسات هو (16) جلسة ارشادية، وطبق البرنامج من 2018 /2/20 الى 15/4/2018، وتم اجراء الاختبار القبلي في بداية المدة من خلال تطبيق مقياس التفكير السلبي كما طبق في نهاية المدة المذكورة (الاختبار البعدي) ولغرض معالجة البيانات استخدم (معامل ارتباط بيرسون، معامل تميز الفقرة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين) وقد اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج، كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعتين في الاختبار البعدي وفقاً لمتغير الجنس مما يدل على اثر دال للبرنامج في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، وفي ضوء نتائج البحث اوصت الباحثة الاستفادة من البرنامج الارشادي وامكانية تطبيقه في المدارس والمعاهد، الاهتمام بالحوارات والمناقشات الارشادية وعرض بعض المواقف الحياتية التي تحوي على افكار سلبية واشراك الطلبة في كيفية مواجهتها، وتضمنت المقترحات اجراء دراسة ارتباطية توضح العلاقة بين التفكير السلبي والدافعية والتحصيل.

The effect of a counseling program in modifying negative thinking among students of College of Education for Human Sciences

Lecture Tamar Mohammed

Abstract:

Setting a scale of negative thinking for students of College of Education for Human Sciences, designing an instructional program in modifying students' negative thinking, and identifying the effect of a program on modifying negative thinking among students. The research is limited to students of College of Education for Human Sciences, Department of History for the academic year 2017-2018. As for the research procedures, the researcher adopted the experimental design with two equal groups, and the research sample consisted of (60) male and female students, of (30) male and (30) female students, and (15) students for the experimental group and (15) female students for the control group. The search was done by the researcher Preparing a scale to measure negative thinking among students in the College of Education for Human Sciences and the scale consists of (40) items followed by alternatives (applicable to it to a very large extent, applicable to it to a large degree, applicable to it to a moderate degree, applicable to it to a small degree, applied to it to a very small degree, and was identified On the stability by re-testing method, (12) counseling sessions were prepared according to the cognitive-behavioral treatment of (Arn Beek) and (4) videos were taken from the Internet to crush negative thinking and to convert negative thinking into positive and treat negative thinking, thus the total number of sessions became (16)) An advisory session, and the program was implemented from 2/20/2018 to 15 S / 4/2018, and the pre-test was conducted at the beginning of the period by applying the negative thinking scale as applied at the end of the

mentioned period (post-test) and for the purpose of data processing, the Pearson correlation coefficient was used. The results showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in favor of the experimental group that was exposed to the program, and the results also showed that there are statistically significant differences between the scores Average scores of the two groups in the post-test according to the gender variable, which indicates a significant effect of the program in modifying the negative thinking of students of the College of Education for Human Sciences, and in light of the research results, the researcher recommended the use of the pilot program and the possibility of its application in schools and institutes, attention to dialogues, guiding discussions and presentation of some life situations Which contain negative thoughts and involve students in how to confront them, and the proposals included conducting a correlational study that clarifies the relationship between negative thinking, motivation and achievement.

مشكلة البحث:

ان عملية التحول التي يعيشها المجتمع العراقي في الفترة الراهنة اسفرت عن تغيرات اجتماعية وثقافية ونفسية وقيمية ملحوظة واضحة في كافة المجالات الحياتية, حيث ان بهذه التغيرات مردودها المباشر على المراحل العمرية المختلفة, بما فيها المرحلة الجامعية التي تعد احدى الهياكل البنائي والثقافي لأي مجتمع حيث ان هذه المرحلة وغيرها عاشت في مجتمع مليء بضغوطات جعلت الطالب الجامعي يفكر افكار مجهولة او سلبية نحو الاخرين والحياة المستقبلية وجعلت نظرتة للحياة العملية والعلمية والاجتماعية ضيقة واصبحت هي الافكار السلبية من الامور المنتشرة بشكل كبير بين المراحل العمرية المختلفة حيث انها تنتقل من شخص لأخر بسهولة فاختلقت طبيعة الشخصيات بين الناس فمنها ما هو ايجابي في افكاره ومنهم ما هو سلبي في افكاره حيث تجعله يشعر بتخبط الذات والكسل وتزيف الحقائق وتجاهل مواقف الحياة الاقل متعة, فضلا عن ذلك الشخص بلا رغبات او احلام يسير فيها ويسعى لتنفيذها ولنبد الافكار السلبية مفهوم التناؤل (الافكار الايجابية) الذي يحث المرء على السعي والعمل, لذا ارتأت الباحثة البحث في هذا الموضوع والتعرف على اسباب الافكار السلبية وكيفية التخلص منها وكيفية تعديل تلك الافكار الى افكار ايجابية من خلال البرنامج الارشادي المقدم. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في معرفة اثر برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.

اهمية البحث:

الجامعة هي احدى معاقل العلم، فهي مسؤولة عن اعداد طلبتها بمستوى العصر الحالي وذلك تزودهم بالمعارف والمهارات وتساعدهم على تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل

الاجيبي والتوافق النفسي فتلعب دوراً كبيراً في التوافق الاجتماعي السليم وتعديل السلوك والافكار فاصبح واجب الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلبة في الكليات وغيرها (اليوسفي، 2008: 1) وتمثل المرحلة الجامعية نقطة تحول مهمة واساسية في حياة الطلبة حيث ينتقلون فيها من الصبا والمراهقة الى سن البلوغ والرشد من حيث التركيب الفسلجي و النفسي وبالتالي لا بد ان تكون تصرفاتهم وافكارهم ونوعية السلوكيات التي يقومون بها مناسبة للدور الاجتماعي، وترجع اهمية الفترة الجامعية بانها تشكل في اي مجتمع من المجتمعات الركيزة الاساسية لتطوير الفرد وتمكنه من مسايرة التقدم العلمي والتقني (عناد، 1999: 285-286) ولقد عني الباحثون وعلماء النفس بدراسة شريحة الشباب ممثلة بطلبة الجامعة والذين يمثلون نسبة كبيرة في تعداد المجتمعات فهم يعدون طليعة الموضوعات ذات القيمة الكبيرة التي تشغل حيز الاكبر من الاهتمام لانهم يمثلون العصب الرئيسي في عملية التطوير والتحديث فهم يكونون قمة الهرم التعليمي في المجتمع ويوشكون ان يتخرجوا كوادر علمية وانسانية متخصصة يتوقف عليها بكل تأكيد تنفيذ خطط التنمية (ساعان، 1991: 141) ويشكل الشباب الجامعي الصفوة والقاعدة الشبابية والشريحة الاجتماعية المتقدمة في المجتمعات والفئة لأكثر استعداداً لاجداث التغييرات الشاملة في مجالات الحياة المختلفة باعتبارهم الفئة الاكثر ادراكا لطبيعة التفاعل الاجتماعي والأيدولوجي السائد (الحوشمان، 2000: 3) كما انهم يمثلون القاعدة الاساسية التي تتقبل لتغير والاسهام في احداث تغييرات حضارية بما يتناسب ومتطلبات العصر الحالي الذي يتميز بتفجير معرفي شامل ولماوكة ذلك فهم يتحملون مسؤولية كبيرة ازاء مجتمعاتهم بما يجعلهم مؤهلين لتلبية حاجات مجتمعاتهم (Rajput, 1996: p4-5) ويذهب الكثير من المربين الى اكثر من ذلك اذ يمثل اهتمام المجتمع من خلال مؤسساته بأعداد الشباب وتوجههم مؤشراً اساسياً لتقدمه ونهضته ليس في الوقت الحاضر فحسب بل لما يمكن ان يكون عليه ذلك المجتمع في المستقبل (الكبيسي والخزرجي، 1999: 11)، ومن هنا ينبغي ان تعمل الجامعة من خلال مناهجها وبرامجها وانشطتها الثقافية والاجتماعية على مراعاة الجوانب النفسية والاجتماعية بشكل عام والجوانب العقلية بشكل خاص بمعنى ان تعمل على تنمية الشخصية الناضجة والواقعة لدى الطلبة لما لها اثر فعال في جعل الطالب الجامعي قادراً على التواصل مع الاخرين وتحمل مسؤولية افعاله وقراراته وافكاره التي ينبغي ان تتسم بالإيجابية وبعيدة عن السلبية التي تعيق الفرد عن البناء والتقدم (الزبيدي، 2007: 4)، وتتميز عملية التفكير بانها عملية انسانية وتتطلب تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من اطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات صلة بالنواحي الوراثة والبيئية من حيث المجالات المختلفة، الجسمية والاجتماعية والانفعالية والثقافية والحضارية والانسان يولد ولديه الية التفكير وهي العقل وان هذا العقل البشري يركز على شيء معين بحد ذاته ويحاول ان يلغي الفشل من حياته ويفكر بالسعادة ويحاول دائماً ان يلغي التعاسة من حسلة الفرد فالعقل يعطي اوامر مباشرة الى الاحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة والغاء الخبرات غير السارة ولهذا يجب ان يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الايجابي لتحويل كل افكاره واحاسيسه لكي تكون في خدمته بدلاً ان تكون ضده وضد مصالحه.(بركات، 2006: 4) فالتفكير السلبي اصبح سمة اساسية لعصرنا الذي نعيش فيه، نظراً لما يشهده هذا العصر من تغييرات كبيرة في شتى مجالات الحياة وكذلك ما يزدهر به من احداث وظروف متغيرة ومتزايدة بحيث يمكن القول بان هذا العصر اصبح متغيراً في حد ذاته والتفكير السلبي بوجه عام اصبح نتيجة

واضحة لهذه المتغيرات بل تحول من مجرد نتيجة الى سبب يؤدي الى ظهور الكثير من المظاهر العصابية حتى البعض اعتبره جوهر العصاب ومصدر الاعراض العصابية عند الفرد (جمعة، 2001: 1-2) ويمثل التفكير السلبي عقبة كبيرة في طريق نجاح من يستسلمون له، فالنظرة السلبية للأمور تضع الفرد في دائرة مفرغة من الاحباط والاكتئاب وضعف العزيمة والعزلة الاجتماعية (شكري، 2017: 1) ويساهم الاستسلام الى الافكار السلبية التشاؤمية الى جعل الانسان ينظر للماضي ويشعر بندم واذا نظر للحاضر يشعر بعدم الرضا ونظراته للمستقبل هي نظرة قلق وتشاؤم، فالعدسة التي ينظر من خلالها الى نفسه والآخرين والعالم من حوله دائما ما تكون عدسة قاتمة ومن الامثلة لهذه الافكار السلبية ان يقول الشخص اعرف اني لن انجح في الامتحان وان هذا التفكير السوداوي يجعل الفرد يتصرف بشكل يبغده عن الآخرين (حجازي، 2011: 25) والتفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي ونجد ان الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على السلبية في اي شيء حتى لو كان ايجابيا فضلاً عن ان التفكير السلبي يضع كل الاعضاء في حالة تآهب (ناصر، 2018: 251) كما ان التفكير السلبي هو نوع من الايحاء الذاتي الذي يقوم به الانسان حيال نفسه حيث يهمس لنفسه ويؤكد انه عاجز او فاشل وغيرها وقد يبدا الايحاء السلبي اثر تجربة مر بها الانسان كان يفشل في عمل قام به او علاقة ارتبط بها او خدعه صديق او فشل في امتحان اداءه وبدلاً من يستفيد من التجربة ويجعلها مدعاة للنجاح نراه يعمم نتائجها على حياته كلها مما يجعله يتخذ قرارات انفعالية في حياته تغلق امامه ابواب الخير والنجاح والسعادة، فلأنسان كائن عقلائي يشكل نمط حياته العام تبعاً لنوعية الحركة المعرفية والادراكية التي يتخذها في موقف معين وحسب اساليبه الاستدلالية والمعرفية التي يستخدمها في هذا الموقف، فالتفكير السلبي هو نتاج عمليات التفكير الخاطئ التي يمارسها الفرد اثناء حياته وكلما كان التفكير سلبي كلما كان التعامل مع المشكلات الحياتية والمواقف المختلفة بأساليب سطحية وخاطئة (جمعة، 2006: 4) بعكس التفكير الايجابي كلما كان ايجابيا كلما ادى الى التعامل مع المشكلات والمواقف بشكل فعال وناجح والتفكير الايجابي يجعل الفرد يشعر بالرضا عن حياته ويسهل اتصاله مع الآخرين (حجازي، 2011: 26). لذلك لا بد من الاشارة لبيان الفرق بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي.

ت	التفكير الايجابي	التفكير السلبي
1.	يولد الحماس والابداع في العمل والحياة الخاصة	يولد الكسل والعجز ويشل الفعالية الشخصية
2.	تكون العلاقة جيدة مع الاسرة والزملاء .	تكون العلاقة فيها نوع من الشك والاضطراب والحيرة مع الجميع
3.	يولد الاحساس بالسعادة والنجاح.	يولد الاحساس بالفشل والتعاسة
4.	يعطي اىحاءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم	يعطي اىحاءات سلبية تعزز مشاعر الشك والكراهية للناس.
5.	وسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم	وسية محبطة للتعامل مع الآخرين
6.	يشع للآخرين من حولنا فيولد لديهم الاحساس بالإيجابية	يشع للآخرين من حولنا فيولد لديهم الاحساس بالسلبية

(السلمة، 2007: 4-5)، ومن النظريات المعرفية السلوكية التي اكدت على مدى خطورة التفكير السلبي وتأثيره على الحياة النفسية والعقلية والاجتماعية هي نظرية الثلاثية المعرفية السلبية لـ (ارن بيك) وتكلم عن التفكير السلبي حول النفس "انا لا قيمة لي"، "انا فاشل" والتفكير السلبي حول الحياة والدنيا " كل حياتي غلط"، "اموري كلها مصائب"، والتفكير حول المستقبل " ستبقى حياتي كما هي"، " ليس هناك امل ولا مستقبل"، وكذلك نظرية النمط التفسيري/ نظرية العزو المشهورة لـ (ابرامسون وسلتمان وتيسدل)، والمقصود (بنمط تفسير الاحداث) اي ان كل شخص لديه طريقة معينة يفسر الاحداث والاشياء من حوله فلأحداث السارة سببها الآخرون ونادرا ما تحصل لي ومحددة التأثير(صدفة _ حظ)، والاحداث السيئة او غير السارة انا السبب فيها او دائما تحصل لي وكل حياتي هكذا (انا السبب حظي زفت- ما لي حظ - دائما مشاكل تصير لي)، ونظرية اخطاء التفكير او انماط التفكير الخاطئة والتي فكرتها يصاب الناس بالأمراض النفسية لانهم يقعون في واحد او اكثر من هذه الاخطاء في طريقة التفكير ولديه اخطاء في عملية التفكير نفسها وتحديدا في طريقته في معالجة المعلومات وتقييم الاحداث وتكلم عنها ارن بيك وتلميذه بيرنز. (الجابر، 2014: 9-10)، وهناك عوامل مؤثرة على التفكير مهما كان طبيعة التفكير ايجابي او سلبي منها (التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها، الحروب التي اكدت كثير من الدراسات والبحوث على انها اخطر على الاطفال والشباب حيث تؤدي بهم الى فقدان التوازن النفسي لديهم، وكذلك المناخ النفسي الاسري والشعور بالنقص والقيود الاجتماعية. (العبيدي، 2013: 130-131) ومن هنا فان للمناهج الدراسية عامة والمقررات الدراسية الجامعية والبرامج الارشادية خاصة دور كبير في تنمية وتطوير التفكير ومهاراته والتخلص من التفكير السلبي وتعليم الشباب وتدريبهم على اليه التفكير الايجابي ومهاراته مما يوصلهم الى السعادة والنجاح.

وبناءً على كل ما سبق تبرز اهمية البحث في دراسة الجانب المهم في الشخصية هو الجانب المعرفي من خلال بناء برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة الكلية وجعله تفكير ايجابي لان تعديل نمط تفكيرهم يؤدي الى معرفة الاجيال التي سوف تتحمل مسؤولية بناء مستقبل المجتمع كما يساعدهم في اكسابهم مهارات التفكير الايجابية والصحيحة في حياتهم المختلفة كجزء من التربية النفسية والصحية والاجتماعية والطبيعية وكذلك استخدام بعض الاساليب التي يمكنهم من التخلص من الافكار السلبية (كالثقة بالنفس والاسترخاء ومراقبة الافكار واقصاء كل فكرة سلبية وتجنب العزلة والابتعاد عن الاوهام والغضب وتجنب الانفعالات وكذلك توثيق الصلة بالله وذكره، والتفائل).

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :

1. بناء مقياس للتفكير السلبي للطلبة كلية التربية للعلوم الانسانية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.
2. تصميم برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.
3. التعرف على أثر برنامج الارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.

ولأجل التحقق من صحة الاهداف تم صياغة الفرضيات التالية:

- الفرضية الاولى (لا يوجد اثر للبرنامج في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية).
 - الفرضية الثانية (لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مقياس التفكير السلبي في الاختبار البعدي.
 - الفرضية الثالثة (لا يوجد فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي وفقا لمتغير الجنس.
- ويقتصر البحث على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم التاريخ للعام الدراسي 2017-2018.

تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج الارشادي: **counseling program** وقد عرفه كلاً من :

1. شاو show (1977): (هو حلقة من العناصر المعبرة عن نشاطات مترابطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة من عمليات تنتهي باستراتيجيات لمعرفة مدى الوصول الى تحقيق الاهداف). (show, 1977: p340)
2. عبد العظيم (2003): (هو اجراءات ارشادية منظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً تقدم اعتماداً على اسس علمية وعملية لتحقيق الاهداف الارشادية نمائياً وقائياً وعلاجياً) (عبدالعظيم، 2013: 14).
3. الفحل (2009) : (برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية ويتكون من مجموعة من الجلسات التي تعتمد على عدد من الانشطة والفنيات والفعاليات في ضوء اسس واستراتيجيات علمية وتبنى هذه البرامج جميعاً على نظرية او اكثر من نظريات الارشاد النفسي وتشتمل فنياتها من هذه النظريات). (الفحل، 2009: 167)
4. ابي زعيزع (2009): (برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً او جماعياً لجميع الافراد الذين تضمهم المؤسسة تربوية كانت او علاجية بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السليم داخل المؤسسة وخارجها) (ابي زعيزع، 2009: 72)

اما التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي فقد صاغت الباحثة التعريف الاتي :

(هو عدد من الجلسات الارشادية التي اعدتها الباحثة من اجل تعديل التفكير السلبي ويحتوي على عدد من الانشطة والفنيات والفعاليات تنفذ بأسلوب العلاج المعرفي السلوكي لـ (ارن بيك) الذي يركز العلاج فيه الى تعديل الافكار السلبية للطلبة من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة ايجابية ونقد تلك الافكار السلبية والنجاة منها).

ثانياً: التفكير السلبي: **Negative thinking** وقد عرفه كلاً من :

1. مرعي وحسن (2016)

(هو اسلوب التفكير غير المنطقي الذي يبنى على افتراضات شخصية سريعة نابغة عن تشوهات معرفيه سابقة تسيطر على مجمل تفكير الفرد وتؤدي الى اضطرابات انفعالية

وعزلة اجتماعية وسوء الظن في المسي (تقبل)
(مرعي وحسن، 2016: 392)

2. ناصر (2018)

(حالة من التفكير التشاؤمي التي تنتاب الفرد في رؤيته للأشياء والمبالغة في القلق والخوف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل في تقييمه للظروف والمواقف).
(ناصر، 2018: 256)

3. الوهبي (2018):

(حالة من التشاؤم والنظرة السلبية للأمور يتوقع الطالب من خلالها دائما الفشل وخيبة الأمل في اموره الحياتية والمستقبلية) (الوهبي، 2018: 9)
التعريف النظري: تبنت الباحثة التعريف النظري (المرعي وحسن، 2018)
التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس التفكير السلبي الذي تم اعداده من قبل الباحثة.

الدراسات السابقة :

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات حول موضوع التفكير السلبي الا انها لم تجد دراسة تجريبية فكانت معظمها دراسات ارتباطية ووصفية ومن هذه الدراسات:

1. دراسة Havern (2004). (مستوى التفكير السلبي والايجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعلم).

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر مستوى التفكير السلبي والايجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعلم وتألفت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة ملتحقين في احدى الجامعات الامريكية من مستويات مختلفة . وظهرت النتائج ان الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الاولى او الاخيرة فانهم لا يوجد فروق جوهرية بينهم في مستوى التفكير السلبي والتفكير الايجابي تتبعا لمتغير الجنس والصالح الطلاب الذكور حيث اظهر مستوى افضل على التفكير الايجابي. Havern. (2004)

2. دراسة بركات (2006) (التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات)

هدفت الدراسة الى معرفة ما هو يخص التفكير السائد لدى طلبة الجامعة ؟ هل هو التفكير ايجابي او سلبي، وهل تختلف انماط التفكير الايجابي او السلبي لدى طلبة الجامعة تبعا للمتغيرات (الجنس، التحصيل الاكاديمي، التخصصي، مكان السكن، مستوى تعليم الادب والام، عمل الاب والام) وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة ملتحقين بجامعة القدس المفتوحة والادارة المستخدمة هي مقياس التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة من اعداد الباحث، اما الوسائل الاحصائية فهي النسب المئوية وتحليل التباين والاختبار التائي، وظهرت النتائج ان (40,5) من افراد الدراسة، قد اظهروا نمطا من التفكير الايجابي وفهم (40%) من الذكور و (16,5) من الاناث وجود فروق بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الايجابي والسلبي تعزى لمتغيرات (الجنس، عمل الام) وذلك لمصالحه الطالبات الاناث والطلاب ابناء الامهات غير العاملات وعدم موجود فروق جوهرية تعزى لمتغيرات التحصيل الاكاديمي، مكان السكن، عمل الاب، مستوى تعليم الاب والام. بركات (2006)

3. العبيدي (2013) (التفكير الايجابي – السلبي) وعلاقته بالتوافق لدى طلبة جامعة بغداد).

هدفت الدراسة اجراء دراسة ميدانية التعرف على طبيعة التفكير الايجابي – السلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي فضلا عن التعرف عن الفروق الفردية في (التفكير الايجابي – السلبي) والتوافق الدراسي لدى الطلبة وفق المتغير وفق (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية) وتألفت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي والسلبي ومقياس التوافق الدراسي من اعداد الباحثة، واطهرت النتائج الطلبة يتمتعون في التفكير الايجابي ومستوى مرتفع من التوافق النفسي وعدم وجود فروق في نمط (التفكير الايجابي – السلبي) تعزى لمتغيرات (الجنس – التخصص الدراسي- والمرحلة الدراسية) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي . العبيدي (2013)

4. مرعي وحسن (2016) (هو اسلوب التفكير غير المنطقي الذي يبني على افتراضات شخصية سريعة تابعة عن تشوهات معرفية سابقة) .

هدفت الى بناء جدول لمسح الافكار غير المجدية لدى طلبة الجامعة لغرض الكشف عن اكثر الافكار غير المجدية التي يتبناها الطلبة مع معرفة الفروق بين الذكور والاناث في استخدام الافكار غير المجدية . وعينة البحث تكونت من (300) طالب وطالبة . اما اداة فكانت اعداد جدول مسح الافكار غير المجدية لدى الطلبة، وقد استخدمت الباحثين عدة وسائل احصائية في بناء المقياس وتفسير النتائج وهي لعينة واحدة التكرارات والنسب المئوية. فظهرت النتائج ان النسبة المئوية للأفكار غير المجدية تتراوح بين (55-85%) حيث حصل مجال الحد على (75%) وحصل مجال سوء الظن على (83%) كما احتل مجال الفشل المرتبة الثالثة على نسبة (79%) وضعف الثقة بالنفس على (56,5)، اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم افكار غير مجدية متعددة. (مرعي وحسن 2016)

5. دراسة ناصر (2018) (محددات التفكير (الاجيبي والسلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة، المتشائمة).

هدفت الدراسة الى التعرف على محددات التفكير (الاجيبي – السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة – المتشائمة) لدى عينة الدراسة ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، الذكور) التحصيل الدراسي (علمي – انساني)، المرحلة الدراسية (الثاني – الرابع)، وتألفت عينة الدراسة من (400) طالبا وطالبة من كلية جامعة القادسية وتم استخدام مقياس محددات (التفكير الايجابي – السلبي) مقياس سمات الشخصية (المتفائلة – المتشائمة) من اعداد الباحث . وقد اظهرت النتائج الدراسة (84,5%) من العينة متفائلين و(15,5%) متشائمين وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في محددات التفكير (الاجيبي – السلبي) ومن سمتي الشخصية (التفؤالية – التشاؤمية) تبعاً لمتغيرات (الجنس – الذكور) والتخصص الدراسي (علمي – انساني) والمرحلة الدراسية (الثاني – الرابع) وجود علاقة ارتباطية بين كل من محددات التفكير الايجابي والسلبي وسمتي الشخصية التفؤالية والتشاؤمية). (ناصر 2018)

مناقشة الدراسات السابقة:

1. الاهداف : يتضح من الاستعراض السابق للدراسات انها اختلفت في اهدافها فمنها ما هدف الى معرفة اثر مستوى التفكير السلبي والاجيبي في التحصيل لدلا طلبة الجامعة في

ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعلم مثل دراسة (Havem, 2004). أما دراسة (بركات، 2006) هدفت الى معرفة ما هو نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هل هو التفكير الايجابي ام سلبي وهل تختلف انماط التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تبعا للمتغيرات والجنس والتحصيل الاكاديمي مكان السكن مستوى تعلم الاب والام . أما دراسة (العبيدي 2013) هدفت الى اجراء دراسة ميدانية للتعرف على طبيعة التفكير الايجابي – السلبي لدى طلبة الجامعة . ودراسة (حسن، مرعي 2016) هدفت الى الكشف عن اكثر الافكار غير المجدية التي تبناها الطلبة مع معرفة الفروق بين الذكور والاناث في استخدام الافكار غير المجدية . أما دراسة (ناصر 2018) هدفت الى التعرف على محددات التفكير الايجابي – السلبي وعلاقتها بسمتي الشخصية المتفائلة – المتشائمة ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للمتغيرات (الجنس – الذكور) .

اما البحث الحالي: يهدف الى معرفة اثر برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية.

2. العينة: لقد اختلفت حجم العينة من دراسة الى اخرى ولكنها انحصرت بين (200-400) طالب وطالبة **اما البحث الحالي:** ستكون العينة (60) طالب وطالبة .

3. الاداة: تباينت الاداة المعتدة في الدراسات السابقة وفقا لأهداف كل دراسة على سبيل المثال دراسة (بركات، 2006) الذي استخدم مقياس التفكير السلبي المعد من قبله. ودراسة (العبيدي، 2013) الذي استخدم مقياس التفكير السلبي – الايجابي ومقياس التوافق الدراسي المعد من قبل الباحث . ودراسة (مرعي، حسن، 2016) استخدمت الباحثان جدول مسح الافكار غير المجدية من اعدادها، وكذلك دراسة (ناصر، 2018) استخدم مقياس محددات التفكير الايجابي – السلبي ومقياس سمات الشخصية (المتفائلة – المتشائمة) من اعداده

اما البحث الحالي : ستقوم الباحثة بأعداد مقياس التفكير السلبي وكذلك اعداد برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي

4. الوسائل الاحصائية: تنوعت الوسائل الاحصائية المعتمدة في الدراسات السابقة وفقا لأهداف كل دراسة. تم استخدام النسب المئوية وتحليل التباين والاختبار التائي مثل دراسة (بركات، 2006) ودراسة (مرعي، حسن، 2016) . دراسة (العبيدي، 2013) ودراسة (ناصر، 2018) استخدمت معامل الارتباط والاختبار التائي ومعامل الارتباط بيرسون .

5. النتائج: اختلفت الدراسات السابقة في نتائجها بدراسة (Havem, 2004)، اظهرت النتائج انه لا يوجد فروق بين الذكور والاناث من حيث مستور التفكير السلبي والايجابي وجود فروق في مستوى التفكير السلبي والايجابي تبعا لمتغير الجنس والصالح الذكور، اما نتائج دراسة (بركات، 2006) اظهرت وجود نمط من التفكير الايجابي وجود فروقا بين الذكور والاناث تعزى لمتغير الجنس، عمل الام . لصالح الاناث واظهرت عدم وجود فروق في المتغير التحصيل الاكاديمي، مكان السكن، وعمل الاب، ومستوى تعليم الاب والام . أما دراسة

(العبيدي، 2013) اظهرت النتائج الطلبة يتمتعون بتفكير ايجابي ومستوى مرتفع من التوافق وعدم وجود فروق في نمط التفكير الايجابي – سلبي) لمتغير الجنس – التحصيل الدراسي – والمرحلة الدراسية وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق

الدراسي، اما دراسة (مرعي، حسن، 2016) اظهرت النتائج في طلبة الجامعة لديهم افكار غير مجدية ومتعددة. اما دراسة (ناصر، 2018) اظهرت النتائج عدم وجود فروق في محددات التفكير الايجابي - سلبي وفي سمتي الشخصية (التفأولية - المتشائمة) تبعا (لجنس الذكور) التحصيل الدراسي (علمي - انساني) والمرحلة الدراسية (الثانية - الرابع) وجود علاقة ارتباطية بين كل محددات التفكير الايجابي - والسلبي) وسمتي الشخصية التفأولية والتشاؤمية. وقد استفادت الباحثة من خلال اطلاعها على هذه الدراسات في عدة جوانب منها الجانب المنهجي والعلمي وسوف يتم مقارنة نتائج هذا البحث وتفسير في ضوء هذه الدراسات.

اجراءات البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث بدءاً من تحديد المجتمع وعينته وطريقة اختيارها مروراً بالطريقة التي اتبعت في بناء البحث واعداداته، وكيفية تطبيقها، وانتهاء بالبرنامج.

اولا : مجتمع البحث

1. مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم التاريخ للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (253) (123) من الذكور و (130) من الاناث

2. عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية اذ تم تطبيق المقياس على افراد المجتمع الكلي وتم انتقاء الطلبة الذين تكون درجاتهم عالية على المقياس اي الذين يعانون من التفكير السلبي . وظهر ان عددهم (78) طالب الا ان الباحثة قامت بانتقاء (30) طالب و(30) طالبة لتكون عينة البحث وقد قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين افراد العينة في العمر والجنس وموقع السكن (الجميع من سكنة مركز المحافظة) . وقد تم توزيع الافراد على اربعة مجاميع (2) تجريبية و(2) ضابطة. كما مبين في جدول (1)

الجدول (1) يبين عينة البحث

المجموع	اناث	ذكور	المجموعة
30	15	15	التجريبية
30	15	15	الضابطة
60	30	30	المجموع الكلي

ثانيا: التصميم التجريبي:

ان التصميم التجريبي يعد من الاساسيات التي على الباحثة اعتمادها لان سلامة التصميم وصحته، والتحكم في متغيراته، من العوامل المؤدية الى نتائج دقيقة (الطيار، 2018: 89).

واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجاميع الاربع المتكافئة (فاندالين، 1977، 364) ويتضمن هذا التصميم اربعة مجاميع متكافئة تتخذ اثنتان منها تجريبيتان واثنتان منها ضابطتين.

وعليه فان هذا التصميم قد اختير للبحث بحيث تتعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الارشادي) في حين يحجب عن المجموعة الضابطة كما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) التصميم التجريبي ذو الاربعة المجاميع المتكافئة

الاختبار	المتغير المستقل	الاختبار	المجموعة
بعدي	تطبيق البرنامج على الذكور	قبلي	التجريبية الاولى
بعدي	تطبيق البرنامج على الاناث	قبلي	التجريبية الثانية
بعدي	-	قبلي	الضابطة الاولى
بعدي	-	قبلي	الضابطة الثانية

ثالثاً: تكافؤ المجموعتين

من أجل الحصول على افراد عينة متكافئتين تم اجراء التكافؤ في المتغيرات التالية :-

1. العمر الزمني:

ان عينة البحث مكونة من كلا الجنسين في مجموعتين التجريبية والضابطة، فهذا يعني ان تقوم الباحثة بأجراء التكافؤ في العمر الزمني للمجاميع الاربعة باستخدام تحليل التباين الأحادي ووجد ان القيمة الفائية المحسوبة تساوي (1,067) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجات حرية (56,3)، لذا فالفروق يبين المجاميع الاربعة في العمر الزمني غير دالة احصائيا وهذا يعني ان المجاميع الاربعة متكافئة في العمر، كما مبين في جدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين في العمر

القيمة الفائية الجدولية	القيمة الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
					بين المجموعات
2	1,067	145782	3	437349	بين المجموعات
		136543	56	7646408	داخل المجموعات
		-	59	8083707	الكلي

2. الاختبار القبلي :

بعد تطبيق الاختبار القبلي لكنتا المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم حساب درجات التفكير السلبي بناءً على مقياس التفكير السلبي التي قامت الباحثة بتطبيقها على الطلبة وذلك عند القيام بعملية التشخيص، وبما ان هذه المجاميع حصلت على مستويات عالية في التفكير السلبي، لذا تم اجراء تحليل التباين بين المجاميع الاربعة، ووجد ان القيمة الفائية المحسوبة تساوي (1,0132) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,57) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجات حرية (3,56)، لذا فالفروق غير دالة احصائيا مما يدل على ان المجاميع الاربعة متكافئة في الاختبار القبلي، كما مبين في جدول (4).

الجدول (4) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي

القيمة الفائية الجدولية	القيمة الفائية المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
					بين المجموعات
2,57	1,0132	425692	3	1277076	بين المجموعات
		420134	56	23527504	داخل المجموعات
		-	59	2480458	الكلي

رابعاً : اداة البحث :

اولاً: مقياس التفكير السلبي

لغرض بناء المقياس التفكير السلبي، قامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات السابقة في التفكير السلبي من خلال التعرف على مواصفات التفكير السلبي قامت الباحثة بأعداد (40) فقرة كلها سلبية وامام كل فقرة سلم للإجابة يتراوح من (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليه بدرجة كبيرة، تنطبق عليه بدرجة متوسطة، تنطبق عليه بدرجة قليلة، تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً).

1. الصدق الظاهري :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس التفكير السلبي من خلال عرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم لبيان رايهم في مدى صلاحية المقياس ومجالاته و فقراته وحصل المقياس على نسبة اتفاق اكثر من (95%) مع تعديل لصياغة بعض الفقرات لغويا، اذ يشير بلوم الى ان نسبة اتفاق الخبراء عندما تكون (80%) فاكثر يمكن اعتبار ان الاختبار قد تحقق فيه شرط الصدق الظاهري (بلوم، 1985: 126).

- التطبيق الاستطلاعي لمقياس التفكير السلبي:

لغرض التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وملائمتها لقياس التفكير السبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم التاريخ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (20) طالب وطالبة وظهر ان الفقرات واضحة ومفهومة وتم حساب زمن لازم للتطبيق ووجد انه يساوي (30) دقيقة .

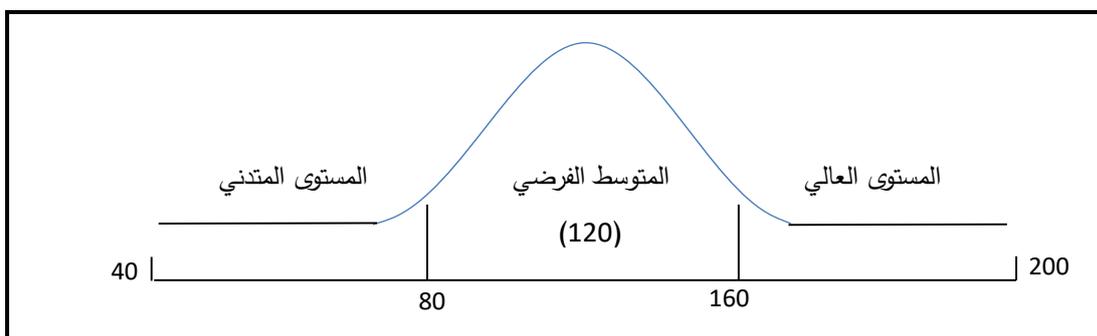
2. ثبات المقياس:

يعد المقياس ثابتاً اذا حصلنا منه على النتائج نفسها، عند اعادته على نفس الافراد وفي ظل الظروف نفسها (الزوبعي، واخرون، 1988: 30). وتم التأكد من ثابت مقياس التفكير السلبي عن طريق إعادة الاختبار (Test- Retest). تعتبر هذه الطريقة من اكثر طرق حساب الاختبار استخداماً بل هي اكثرها صادقة في حساب الثبات وتقوم هذه الطريقة على اجراء الاختبار على عينة ممثلة في الافراد ثم إعادة الاختبار مرة اخرى بشرط ان يمر وقت مناسب لا هو قصير ولا هو طويل (الكبيسي وربيح، 2008: 94) وان معامل الارتباط بين العلامات المحصلة في الجلسة الاولى للاختبار وتلك المحصلة في الجلسة الثانية له هو معامل ثبات الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل الثبات في هذه الحالة هو معامل الاستقرار (ملحم، 2009، 257)، وقد قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس قصور الانتباه بعد مرور (15) عشر يوماً للتطبيق الاولي وعلى نفس العينة، حيث صادف يوم، اي بعد (15) يوم من التطبيق الاول للمقياس، واستخدمت الباحثة معادلة (معامل ارتباط بيرسون) فبلغ معامل الثبات (85%) وهو معامل ثبات عال. (سمارة واخرون، 1989: 120).

3. تصحيح المقياس :

يقصد به وضع درجة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس في ضوء البديل الذي اختاره (ابو زينة: 1998 : 277)، صحح المقياس بإعطاء (5) درجات للبديل تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً، و(4) درجات للبديل تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و (3) درجات تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) درجات تنطبق عليه بدرجة قليلة، و (1) درجات تنطبق عليه

بدرجة قليلة جدا على التوالي وبهذا تكون اعلى الدرجة على المقياس (400) واقل درجة (40) وبوسط (120) ولحساب مستويات التفكير السلبي تم تحديد المستويات الثلاثة التالية:



الشكل (1) يوضح درجات افراد العينة على منحني التوزيع القياسي لمقياس التفاعل الاجتماعي

المستوى العالي للتفكير السلبي = من (160 - 200) درجة

المستوى المتوسط للتفكير السلبي = من (80 - 160) درجة

المستوى المتدني للتفكير السلبي = من (40 - 80) درجة

4. القوة التمييزية

تستهدف هذه الخطوة الكشف عن كفاءة كل فقرة من فقرات المقياس في قياسه للتفكير السلبي من خلال التحليل الاحصائي والتعرف على الخصائص السايكومترية (عبد الحفيظ وباهي، 2000: 117). وتم حساب القوة التمييزية بأسلوب المجموعتان المتطرفتان حيث تم تطبيق المقياس على (100) طالب وطالبة من خارج العينة الاساسية، وتم اختيار 27% من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجات على مقياس التفكير السلبي ونسبة 27% من الاستمارات التي حصلت على ادنى الدرجات، اذ ان هاتين النسبتين تمكنا في الحصول على مجموعتين بأكبر حجم ممكن واقصى تباين وقد تم تحليل فقرات المقياس باستخدام معاملة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس، اذ عدت القيمة التائية مؤشراً للتمييز الفقرة، كما مبين في الجدول (5) .

الجدول (5) يبين القوة التمييزية للفقرات المقياس

ت	المحسوبة العليا		المجموعة التيها		القيمة التائية
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	المحسوبة
.1	0,92	4,27	1,24	3,45	4,73
.2	1,18	3,58	1,31	3,19	2,47
.3	0,89	4,47	1,20	3,31	6,95
.4	0,55	4,55	1,06	3,62	7,37
.5	0,49	4,79	0,92	4,26	4,67
.6	0,65	4,47	1,16	3,48	7,16
.7	1,54	3,22	1,19	2,31	4,28
.8	1,40	3,40	1,35	2,53	3,70
.9	1,55	3,71	1,19	2,12	7,24
.10	1,24	3,66	1,16	2,50	6,35

القيمة التائية	المجموعة التيهها		المحسوبة العليا		ت
	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
5,81	1,21	3,31	0,84	4,26	.11
6,42	1,26	3,38	0,79	4,44	.12
4,28	1,19	2,31	1,54	3,22	.13
8,48	1,35	2,64	1,09	4,28	.14
5,13	1,08	3,30	0,96	4,11	.15
6,30	1,26	2,99	1,12	4,16	.16
5,06	0,58	3,44	0,85	4,22	.17
10,51	0,98	2,24	1,01	3,90	.18
6,70	1,29	3,26	0,70	4,34	.19
7,95	1,21	2,90	1,06	4,32	.20
7,70	1,20	3,05	0,81	4,30	.21
5,58	21,21	3,43	1,88	4,36	.22
5,21	1,32	2,59	1,30	3,76	.23
3,80	1,08	4,07	0,75	4,63	.24
9,99	1,39	3,35	0,26	4,92	.25
9,70	1,27	2,72	0,89	4,38	.26
3,44	1,07	3,60	0,98	4,13	.27
5,83	1,41	3,07	1,72	4,22	.28
7,52	1,21	2,37	1,09	4,72	.29
8,48	1,35	2,64	1,09	4,28	.30
6,42	1,26	3,38	0,79	4,44	.31
5,83	1,22	3,32	0,85	4,26	.32
6,33	1,16	2,50	1,23	3,67	.33
7,24	1,19	2,12	1,55	3,71	.34
3,70	1,35	2,53	1,40	3,40	.35
4,76	0,92	4,26	0,49	4,79	.36
2,47	1,31	3,19	1,18	3,58	.37
4,67	0,92	4,22	0,49	4,79	.38
2,46	1,21	3,14	1,16	3,58	.39
7,32	1,06	3,62	1,57	4,55	.40

وبما ان جميع القيم التائية اكبر من الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجات حرية (98)، لذا جميع الفقرات تتمتع بتميز دلالة احصائيا.

5. الصورة النهائية لمقياس التفكير السلبي :

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات والتميز اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (40) فقرة كما موضح في ملحق رقم (2)، ذات خمس بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، وتنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً، وتراوحت درجاتها ما بين (1-5) وبهذا تكون الدرجة

العليةا على المقياس (200درجة) والـدنيا (40 درجة) وبمتوسط قدره (120).

أ. نتائج الاختبار القبلي :

قبل تطبيق البرنامج تم تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة البحث الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة ووجد ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان (134) درجة بانحراف معياري (7,3)، اما الضابطة فكان وسطها الحسابي (132) بانحراف معياري قدره (6,4)، وعند حساب القيمة التائية للفروق بين المجموعتين وجد انها تساوي (0,6512) وهي اصغر من الجدولية البالغة (2) عند درجات حرية (58) ومستوى دلالة (5,05). كما مبين في جدول (6).

الجدول (6) يبين فروق الفروق بين المجموعتين في الاختبار القبلي

المجموعة	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	قيمة التائية المحسوبة	الجدولية
التجريبية	134	30	7,3	0,6512	2
الضابطة	132	30	6,4		

ثانيا: بناء البرنامج الارشادي :

لغرض بناء البرنامج الارشادي تبنت الباحثة الاسلوب المعرفي السلوكي وبعض استراتيجيته مثل (تعديل الافكار والواقعية)، حيث تم تصميم (12) جلسة ارشادية و عرض (3) فيديوهات تم اخذها من الانترنت لبعض وبهذا اصبح العدد الكلي للجلسات (15) جلسة ارشادية، وتناولت الجلسات الموضوعات.

الجلسة الارشادية	عنوانها	تاريخ انعقادها
الاولى	الاختبار القبلي	2018/2/20 الاربعاء
الثانية	التعارف	2018/2/24 الاحد
الثالثة	الثقة بالنفس	2018/2/27 الاربعاء
الرابعة	تمارين الاسترخاء واستعادة التوازن النفسي	2018/3/3 الاحد
الخامسة	مراقبة الافكار كمنهج للحياة	2018/3/6 الاربعاء
السادسة	وضع اهداف والسعي لتحقيقها لقتل الفراغ	2018/3/10 الاحد
السابعة	مصاحبة الاصدقاء الايجابيين وتعلم منهم	2018/3/13 الاربعاء
الثامنة	تعلم فن النجاح او فن التفكير الايجابي	2018/3/17 الاحد
التاسعة	التخلص من الانطواء والعزلة	2018/3/20 الاربعاء
العاشرة	القدرة على تغير القناعات الخاطئة	2018/3/24 الاحد
الحادية عشر	البحث عن السعادة	2018/3/27 الاربعاء
الثانية عشر	ادارة الغضب والانفعالات السلبية	2018/3/31 الاحد
الثالثة عشر	3 خطوات لسحق الافكار السلبية من الانترنت	2018/4/3 الاربعاء
الرابع عشر	كيف يمكن ان نحول التفكير السلبي الى ايجابي من الانترنت	2018/4/8 الاحد
الخامسة عشر	علاج الافكار السلبية من الانترنت	2018/4/11 الاربعاء
السادسة عشر	الاختبار البعدي	2018/4/15 الاحد

أ. صدق البرنامج :

اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري في معرفة صدق البرنامج من خلال عرضه بصيغته الاولى المؤلفة من (12) جلسة ارشادية ويتخللها (3) فيديوهات، كما موضح في ملحق (3) على نفس المجموعة المحكمين من ذوي الاختصاص، كما موضح في ملحق (1) الذين تم عرض مقياس التفكير السلبي عليهم وطلب منهم ابداء آرائهم بمدى صلاحية جلسات البرنامج الارشادي، وقد ابدى المحكمين بعض الملاحظات الطفيفة على البرنامج.

ب. تطبيق البرنامج :

طبق البرنامج الارشادي بصيغته النهائية كما موضح في ملحق رقم (4) في كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم التاريخ بتاريخ 2018/3/10 ولمدة ستة اسابيع بواقع جلستين في الاسبوع ليومي الاحد والاربعاء تستغرق كل جلسة ارشادية (45) دقيقة. حيث كل جلسة تتضمن اسم الجلسة والهدف العام من الجلسة والهدف الخاص والخطوات الاجرائية للجلسة تقويم الجلسة والواجب البيئي، كما في المثال التالي :
اسم الجلسة: الصداقة الايجابية (تكمن المشكلة في كثرة تكرار الافكار السلبية نحو عدم الثقة بالأصدقاء.

تاريخ الجلسة: السابعة 2018/3/13

الهدف العام: تعريف الطلبة بمفهوم الثقة بالآخرين وتكوين صداقات ايجابية معهم
الهدف الخاص: ان يعرف الطلبة اهمية الصداقة الايجابية واهمية الثقة بالآخرين وانها اساس النجاح الحياة الاجتماعية وان يعرف الطلبة اسباب تشكيل الافكار السلبية حول عدم الثقة بالأصدقاء.

الخطوات الاجرائية: ترحب الباحثة بالطلبة الذين تم تشخيصهم بان لديهم افكار سلبية نحو الاصدقاء و ثم شكرهم على حضورهم والتزامهم بموعد الجلسة ومكانها، وتوضح الباحثة بان موضوع اليوم سيكون الصداقة الايجابية وكيفية تجنب الافكار السلبية نحو الاصدقاء .
وتسال الباحثة الطلبة، ما معنى الصداقة الايجابية، هل ان الصداقة الايجابية ضرورية في استمرار الحياة وكيف نختار الصديق الجيد. وبعد الاستماع لإجابات الطلبة تقوم الباحثة بتقديم شرح مفصل عن الصداقة الايجابية واهميتها وتأثيرها على حياة الاشخاص والمجتمع ومفهوم الصداقة كبير في المعنى ويتضمن مودة ورحمة وتآلف بينهم وبين الآخرين وهي التي تساعد على خلق الافكار البناءة والمساعدة على تحقيق الاهداف على تحقيق الاهداف فالصداقة الحقيقية تتحقق من خلال المشاركة مع الآخرين في افراحهم واحزانهم والثقة المتبادلة بينهم والتخلي عن الافكار السلبية الهدامة للصداقة، ومن ثم تذكر الباحثة فائدة الصداقة الايجابية بانها تشعر الفرد بالأمان لأنه موجود مع اصدقاء يساندونه ويدعموه، كما ان الصداقة تساعد على ايجاد الحلول لكثير من المشاكل حيث ان الصديق والصدق كاتم الاسرار كما يشجعه على التخطي الاخطاء والفسل والتشجيع على تحقيق النجاح.

اما الصداقة السلبية هي تلك العلاقات التي تبنى على اساس المصالح وعدم الثقة وجر الصديق الى موافق سلبية ولطريق السوء وغيرها مما يؤدي الى فشل في شتى الجوانب الحياتية.

تقويم الجلسة الارشادية: وعليه تؤكد الباحثة على ضرورة انتقاء الاصدقاء الايجابيين والصالحين بعناية.

الواجب البيئي : تتطلب الباحثة من الطلبة ذكر حالة لصداقة ايجابية اثرت على حياتهم وصداقة كانت سلبية وما هي تأثيرها على حياتهم وعلاقتهم مع الاخرين .

الوسائل الاحصائية:

1. معمل ارتباط بيرسون لإيجاد ثبات الاختبار
2. معامل تميز الفقرة لاستخراج القوة التمييزية ل فقرات
3. اختبار شيفيه للمقارنات البعدية بين المجاميع الاربعة
4. تحليل التباين لأغراض التكافؤ في العمر الزمني والاختبار القبلي

عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة في ضوء الاهداف الموضوعية وسيتم عرضها كما يلي :-

1. نتائج الاهداف الاول الذي ينص بناء مقياس للتفكير السلبي للطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وتم تحقيق هذا الهدف في اجراءات البحث .
2. نتائج الهدف الثاني الذي ينص تصميم برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي وقد تحقق هذا الهدف في اجراءات البحث .
3. نتائج الهدف الثالث الذي ينص على اثر البرنامج في تعديل (التفكير السلبي) لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية .

أ. من خلال بيانات الاختبار البعدي وجد ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية انخفض الى (92) بانحراف معياري قدره (3,4) وعند مقارنة الوسط الحسابي للاختبار القبلي مع الوسط الحسابي للاختبار البعدي باستخدام T.Test ووجد انها تساوي (21,53) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجات حرية (58) وهذا الفرق دال لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على تأثر المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج مما ادى الى انخفاض الوسط الحسابي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وتحول مستوى التفكير السلبي لديهم من المستوى العالي الى المستوى دون المتوسط، وهذه النتيجة تؤدي الى رفض الفرضية الصفرية الاولى التي تنص على (لا يوجد اثر للبرنامج الارشادي في تعديل التفكير السلبي) نظراً لوجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي . كما مبين في جدول (7).

الجدول (7) للتعرف على الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية

الاختبار	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	القيمة الثانية	
				المحسوبة	الجدولية
القبلي	134	30	7,3	21,53	2
البعدي	92	30	3,4		دالة

ب. ولتحقق من صدق الفرضية الثانية التي تنص على (لا يوجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفكير السلبي) في الاختبار البعدي. وجد ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (92) بانحراف معياري قدره (3,4) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (124) بانحراف معياري قدره (4,2) ولمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تم حساب اختبار (T.Test) ووجد انها تساوي (34,242)

وهي اكبر من الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجات حرية (58) والفروق دالة لصالح المجموعة التجريبية وبهذا ترفض الفرضية الصفرية الثانية نظراً لوجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية . كما مبين جدول (8).

الجدول (8) يبين الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المجموعة	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
				الجدولة	المحسوبة
تجريبية	92	30	3,4	2	34,242
ضابطة	124	30	4,2	دالة	

ج. وللتحقق من الفرضية التي تنص (لا يوجد فرق دال احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وفقاً لمتغير الجنس) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الاربعية تم استخدام اختبار التباين الاحادي (one-way- Analysis) وظهر من خلال تحليل التباين من الجدول قيمة (F) المحسوبة تساوي (16,24) وهذا يعني وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات الاربعية. كما مبين في جدول (9)

الجدول (9) يبين الفروق بين المجموع الاربعية في الاختبار البعدي وفقاً لمتغير الجنس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	
				الجدولية	المحسوبة
بين المجموعات	249,33	3	83,11	2,738	16,24
داخل المجموعات	388,9	76	5,117		
الكلية	2882,2	97	-		

وللتعرف على موقع الفروق بين الجنسين تم استخدام اختبار شيفيه للتعرف على فروق على اساس الجنس في التفكير السلبي .

الجدول (10) يبين موقع الفروق بين الجنسين في التفكير السلبي

المجموعة	تجريبية		ضابطة	
	ذكور	اناث	ذكور	اناث
تجريبية ذكور	-	19,26	32,63	38,19
تجريبية اناث	-	-	12,32	116,69
ضابطة ذكور	-	-	-	5,080
ضابطة اناث	-	-	-	-

يظهر من خلال الجدول رقم (10)

1. عند مقارنة المجموعة التجريبية الذكور مع التجريبية اناث وجد ان القيمة معامل شيفيه تساوي (19,26) وهي اكبر من قيمة شيفيه الجدولية البالغة (8,214) لذا فالفرق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية اناث.

2. عند مقارنة المجموعة التجريبية الذكور مع الضابطة وجد ان قيمة معامل شيفيه المحسوبة تساوي (32,63) وهب اكبر من الجدولية لذا فالفروق دالة احصائياً المجموعة التجريبية الذكور.
3. عند مقارنة المجموعة التجريبية (ذكور) مع المجموعة الضابطة (اناث) وجد ان قيمة معمل شيفيه المحسوبة تساوي (12,32) وهي اكبر من قيمة الجدولية فالفروق دالة لصالح المجموعة التجريبية الذكور.
4. عند مقارنة المجموعة التجريبية (اناث) مع المجموعة الضابطة ذكور وجد ان قيمة معمل شيفيه تساوي (32,12) وهي اكبر من القيمة الجدولية لذا فالفروق دالة لصالح المجموعة التجريبية اناث .
5. عند مقارنة المجموعة التجريبية (اناث) مع الضابطة (اناث) ان قيمة شيفيه تساوي (116,69) وهي اكبر من القيمة الجدولية، لذا فالفروق دالة لصالح المجموعة التجريبية (اناث).
6. عند مقارنة المجموعة الضابطة (ذكور) مع المجموعة الضابطة (اناث) وجد ان قيمة معامل شيفيه المحسوبة (5,080) وهو اصغر من الجدولية، لذا لا توجد فروق بين المجموعتين الضابطين.

اولا : مقترحات

1. اجراء دراسة مماثلة لمعرفة اثر البرنامج الارشادي لدى طلبة المرحلة الاعدادية من النازحين .
2. اجراء دراسة مماثلة باستخدام اساليب ارشادية آخر لبناء فعاليتها في تحقيق التفكير السلبي.
3. اجراء دراسة ارتباطية توضيح العلاقة بين التفكير السلبي والانجاز والتحصيل والدافعية.

ثانيا : التوصيات :

توصي الباحثة

1. الاستفادة من البرنامج الارشادي وامكانية تطبيقه في المدارس والمعاهد.
2. الاهتمام بالحوارات والمناقشات الارشادية وعرض بعض المواقف الحياة التي تحوي على افكار سلبية واشراك الطلبة في كيفية التخلص منها.
3. نشر الوعي الارشادي من خلال اجهزة الاعلام والندوات على اهمية تعديل التفكير السلبي الى الايجابي
4. فتح دورات للمرشدين التربويين اثناء الخدمة واطلاعهم على اهمية البرنامج والاستفادة منه في المدارس

المصادر العربية والاجنبية :

1. ابو زينة، فريد كامل (1998): اساليب القياس والتقويم في التربية، ط2، مكتبة الفلاح، الكويت
2. ابي زعيزع، عبدالله (2009): مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية، ط1، الاكاديميون للنشر والتوزيع، عمان الاردن.

3. بركات، (2006): التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، علم النفس التربوي، برنامج التربية منظمة طولكرم التعليمية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
4. بلوم، بنامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي وآخرون، مطبعة المكتب المصري الحديث، القاهرة.
5. الجابر، خالد بن حمد (2016): نظريات العلاج المعرفي السلوكي، جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية. <https://psycho.sudanforums.net>.
6. جمعة، امل احمد (2016): برنامج قائم على القراءة للحد من التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة، كلية الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
7. حجازي، احمد (2010): كيف تتجو من الافكار السلبية والضغوط النفسية، ط1، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
8. الحوشمان، بشرى كاظم (2000): الفشل المتعلم وعلاقته بموقع ودوافع الانجاز والتخصص لطلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه (غير منشورة).
9. الزبيدي، نعيمة يونس ذنون (2007): الرضا عن النفس وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
10. الزوبعي، عبد الجليل (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الحكمة للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
11. ساعان، عبد العالي محمد (1991): الخصائص الساندة في شخصية طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (15).
12. السلمة، عادل بن خميس (2007): دورة التفكير الايجابي، مركز الجودة الشاملة للتطوير والتدريب، الدمام، المملكة العربية السعودية.
13. سمارة، عزيز وآخرون (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، دار الفكر، عمان، الاردن..
14. شكري، غادة (2017): هكذا يمكنك التخلص من الافكار السلبية <https://www.alarabiya.net/ar/medicine-and-health/2017>
15. الطيار، عبدالله يوسف عبدالله (2018): فاعلية برنامج ارشادي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب النازحين في المرحلة المتوسطة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت.
16. عبد الحفيظ، اخلاص محمد ومصطفى حسن باهي (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي بالمجلات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
17. عبد العظيم (2012): حمدي عبدالله برامج تعديل السلوك، سلسلة تنمية مهارات الاخصائي النفسي
18. العبيدي (2013): التفكير (الايجابي – السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الرابع، العدد (7) .
19. عناد، مجذاب بدر (1999): الدراسات العليا واثرها في تطوير التعليم في الوطن العربي، مجلة الأستاذ، جامعة بغداد، كلية التربية، المجلد (3)، العدد (15).

20. العيسوي، عبد الرحمن محمد (1986): دراسات ميدانية مقارنة على الشخصية الإسلامية العربية، دار الفكر الجامعي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
21. فاندالين، ديوبولد (1977): *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
22. الفحل، نبيل محمد (2009): *برامج الارشاد النفسي النظرية والتطبيق*، ط2، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة .
23. الكبيسي، عبد الواحد حميد وهادي مشعان ربيع (2008): *الاختبارات التحصيلية المدرسية (اساس بناء وتحليل اسئلتها)*، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
24. الكبيسي، وهيب مجيد وكاظم الخزرجي (1999): *الندوى الفكرية الخامسة لمكتب الثقافة والاعلام، مجلة الشباب وتحديات المستقبل*، ط1، بغداد.
25. مرعي، شيماء ابراهيم حسن (2016): *جدول مسح الافكار الغير المجدية لدى طلبة (Journal of AL-Frahedis Arts, No(26)*.
26. ملحم، سامي محمد (2009): *القياس والتقويم في التربية وعلم النفس*، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
27. ناصر، ناصر حسين (2018): *محددات التفكير (الايجابي – السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة – المتشائمة)*، مجلة اوروك للعلوم الانسانية، كلية التربية الاساسية، جامعة المثنى.
28. الوهبي، احمد بن سالم بن سعيد (2018): *قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأنماط التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان*، رسالة ماجستير، جامعة نزوة، كلية العلوم والآداب، سلطنة عمان.
29. Show, M. (1977): The Development of counseling program priorities progress and professionalism, *Journal of personal and Guidance*, vol.(55), No6.
30. Rajputi, J.S. (1996). *Science teaching for the 21st century a big leaper a pedestrian crawl country*, New University for India, December, 11b/23.
31. Haveren, V.R (2004) “ *Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status, gender, and academic class*” prouquest – Dissertation Abstracts No.AAC9963589

الملحق (1) اسماء السادة المحكمين حسب اللقب العلمي

ت	المحكم	اللقب العلمي	الجامعة او الكلية	المقياس	البرنامج
1.	د. ندى فتاح زيدان	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
2.	د. سمير يونس محمود	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
3.	د. صبيحة ياسر مكطوف	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
4.	د. ياسر محفوظ حامد	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
5.	د. خالد خير الدين	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
6.	د. ذكري يوسف جميل	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
7.	د. احمد يونس محمود	استاذ مساعد	الموصل / تربية	√	√
8.	د. علي سليمان حسين	مدرس	الموصل / تربية	√	√
9.	د. سري غانم محمود	مدرس	الموصل / تربية	√	√

الملحق (2)

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
استبانة اراء المحكمين

الأستاذ الفاضل.....المحترم
تحية طيبة ..

تروم الباحثة " اثر برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية" وتعرف الباحثة التفكير السلبي على انه " هو اسلوب التفكير غير المنطقي الذي يبني على افتراضات شخصية سريعة نابعة عن تشوهات معرفيه سابقة تسيطر على مجمل تفكير الفرد وتؤدي الى اضطرابات انفعالية وعزلة اجتماعية وسوء الظن في المستقبل"، علما ان البدائل المقترحة للإجابة عن فقرات مقياس التفكير السلبي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً)، نظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال فان الباحثة تود الافادة من رايكم لتوضيح من اذا كانت هذه الفقرة صالحة لقياس ما وضعت لاجله اولا، وتعديل او حذف او اضافة ما ترونه مناسباً .
ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحثة

م. تمار محمد عزيز

الملحق (3)

مقياس التفكير السلبي لطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

امامك مقياس التفكير السلبي لقياس التفكير السلبي لديك، والباحثة ترحو تعاونك بقراءة كل فقرة بدقة تامة، وليبيان درجة تقديرك لمدى ملائمة مضمون الفقرة لديك، وذلك بوضع اشارة (√) في المكان المناسب اما كل فقرة وتحت كل بديل، اذ تمثل الاجابة احد خمسة بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا)، بانه " هو اسلوب التفكير غير المنطقي الذي يبني على افتراضات شخصية سريعة نابغة عن تشوهات معرفيه سابقة تسيطر على مجمل تفكير الفرد وتؤدي الى اضطرابات انفعالية وعزلة اجتماعية وسوء الظن في المستقبل"

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحثة

م. تمار محمد عزيز

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة			
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة جداً
1.	من الصعب عليه تغيير العادات التي تعلمها وان كانت سلبية				
2.	لا احب التغييرات في مجال العمل والتنقلات اليومية				
3.	اجد نفسي دائماً اكرر ما فعله الاخرون				
4.	لا احب الضحك والابتسام				
5.	لا استطيع ان اتحلى بروح المرح في الاحداث اليومية				
6.	لا احب ممارسة الرياضة				
7.	احس بضغط نفسي كبير				
8.	ابتعد عن الاشخاص الايجابيين				
9.	اعتقد بان كل ما اقوم به دون جدوى				
10.	احدث نفسي دائماً باني كسول ولا اتمكن من القيام بشيء				
11.	اشعر بان لا احد يبالي بوجودي ويتواصل معي				
12.	احس بان ليس بوسعي عمل ما هو افضل من ذلك				
13.	لا استطيع التعبير عن مشاعري للآخرين.				
14.	اعاني من اوقات الفراغ وعدم انشغالي بالعمل النافع				
15.	عندما انظر الى الكاس اراه نصفه فارغ				
16.	لا اعتقد الامور سوف تتحسن في المستقبل				
17.	اتحاشى نظرات الآخرين				
18.	من الصعب ان اثق بالآخرين				
19.	احس بالفشل والتعاسة				
20.	تتزايد لدي مشاعر الشك والكرهية للناس				
21.	اعتقد ان هذه الحياة للتنافس غير الشريف والحدق				
22.	اصاب بالإحباط عندما اتعامل مع الآخرين				
23.	اعاني من الخيالات والاهام والاحلام الفارغة				
24.	اتردد واضطراب عندما تتعارض				

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة قليلاً
	افكاري مع افكار الاخرين				
25	احب مصاحبة اهل البطالة والخاملين				
26	لا اقتنع بالعمل الذي اوديه				
27	لا اودي الصلاة بجميع اوقاتها				
28	اتوقع دائماً المساعدة من الاخرين				
29	عندما اوجه مشكلة فاني ارى المشكلة في كل حل				
30	أتألم عندما اقوم بأداء عمل ما				
31	احس بالقلق دائماً				
32	التدخل في امور الاخرين				
33	احس اني ضحية او سيء الحظ				
34	ينتقدني او يتجاهلني الاخرين اشعر بالانزعاج				
35	لدي قناعة ان كل العالم ضدي				
36	افكر كثيراً بالماضي				
37	اعتقد بانني لست ذكياً بما فيه الكفاية				
38	اعاني من اضطرابات النوم				
39	لا استطيع ان تخلص من ارائي حتى لو عرفت انها خاطئة				
40	احاول اعطاء صورة مثالية عن شخصي امام الاخرين				

الملحق (4)

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

استبانة اراء المحكمين

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة القيام بالبحث الموسوم " اثر برنامج ارشادي في تعديل التفكير السلبي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية " ومن متطلبات هذه الدراسة اعداد جلسات ارشادية متنوعة على وفق استراتيجيات السلوك المعرفي (استراتيجية تعديل الافكار الخاطئة، واستراتيجية الواقعية) والتي هي من ضمن فقرات قياس التفكير السلبي، حيث عرفت الباحثة التفكير السلبي " هو اسلوب التفكير غير المنطقي الذي يبنى على افتراضات شخصية سريعة نابعة عن تشوهات معرفيه سابقة تسيطر على مجمل تفكير الفرد وتؤدي الى اضطرابات انفعالية وعزلة اجتماعية وسوء الظن في المستقبل". ولأجل تحقيق هدف البحث قامت الباحثة بأعداد برنامج ارشادي يتكون من (12) جلسة ارشادية مع (4) فيديوهات يتخللها (4) فيديوهات للدكتور طارق الحبيب في تعديل التفكير السلبي، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة في مجال التربوي.

يرجى الاطلاع على محتويات هذا البرنامج من حيث الامور الاتية :

1. مدى مناسبة البرنامج للهدف الرئيسي للبحث.
2. مدى مناسبة الجلسة الارشادية واستراتيجيات تعديل السلوك المعرفي المستخدم فيها.
3. مناسبة الوقت المخصص للجلسات، علما ان كل جلسة تستغرق (45) دقيقة.
4. تفضلكم بما ترونه مهما للإضافة .

ولكم جزيل الشكر والتقدير

الباحثة

م. تمار محمد عزيز