

## اثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار في تنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة

م.د. نجاة حمدي عبد الله

جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية

الملخص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب دحض الافكار في تنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة. ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضيته؛ استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذا تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) فتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة تم توزيعهن بالطريقة العشوائية على مجموعتين وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة، وتبنت الباحثة أنموذج (كري جارد) بمكوناته الثلاثة، ووفقاً لذلك قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير الإيجابي الذي يتكون من ثلاثة مجالات و(٢١) فقرة، وتم تصميم برنامجا ارشاديا يستند الى أسلوب دحض الأفكار وقد استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة من خلال الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت نتائج البحث الحالي ان للبرنامج الارشادي اثر في تنمية التفكير الايجابي لدى افراد المجموعة التجريبية، وتوصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وفقاً لنتائج البحث. الكلمات المفتاحية: (أسلوب دحض الافكار - التفكير الإيجابي).

The effect of a counseling program using the method of refuting ideas in developing positive thinking among female university students

M.D. Najat Hamdi Abdullah

University of Diyala – College of Basic Education

### Abstract:

The current research aims to identify the effect of a counseling program using the method of refuting ideas in developing positive thinking among female university students.

In order to achieve the research goal and test its hypothesis; The researcher used the quasi-experimental approach with the design of two groups (experimental and control), so the research sample consisted of (20) female students who were randomly distributed into two groups, with (10) female students for each group. The researcher adopted the (Cre Guard) model with its three components, and according to that, the researcher built a scale. Positive thinking, which consists of three areas and (21) paragraphs, and a

counseling program was designed based on the method of refuting ideas. The researcher used appropriate statistical methods by using the statistical package for the social sciences (SPSS). The results of the current research showed that the counseling program had an impact on developing positive thinking among members of the experimental group, and the researcher reached a number of conclusions, recommendations and proposals according to the results of the research.

Keywords: (method of refuting ideas – positive thinking).

## الفصل الأول

### مشكلة البحث

يُعد التفكير كفعالية عقلية يعبر عن انعكاس للعلاقات بين الظواهر والأحداث والدوافع والانفعالات بشكل رمزي أو لفظي مسموع أو مكتوب، فالتفكير جزء عضوي وظيفي في بنية الشخصية يعبر عن نشاط ذهني يتفاعل فيه الإدراك الحسي مع الخبرة والذكاء في قدرات متداخلة للجوانب النقدية والجوانب الإبداعية لتوليد الأفكار استناداً للمنطق، وإدراك العلاقة بين المقدمات والنتائج، والعام والخاص والمثبت والمحتمل والدوافع الذاتية بغية حل المشكلات التي تواجه الفرد في جوانب الحياة المختلفة. (الطائي، ٢٠١٦: ١٦)

وإن الحياة مليئة بالتغيرات والتناقضات، وقدرتنا على التأقلم مع هذه التناقضات هي التي ستقرر ما إذا كنا سنتعايش مع الوضع أم أنه سيتغلب علينا وما إذا كنا سنتصرف بضعف أم سنكون متفائلين (كروز ويغشايدر، ٢٠٠٧: ٢٢).

حيث أن العديد من الاضطرابات النفسية سببها ضعف التفكير الايجابي لدى الافراد في المواقف المختلفة وان العوامل الفكرية المُسببة للاضطراب تكون اما على هيئة مُعتقدات او وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه او عن الآخرين او عن كليهما، مما يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق ووقوعه تحت وطأة اساليب سلبية خاطئة عند تفكيره في الامور من قبل التعميم ووجود التفكير الخاطئ والتشاؤم والتشويهِات المعرفية (ابراهيم، ٢٠٠٨: ٩١) .

ومن خلال عمل الباحثة في مهنة التدريس في كلية التربية الأساسية لاحظت الباحثة ضعف امتلاك الطالبات للتفكير الايجابي والتي من الممكن ان تتعكس بشكل سلبي على مواجهتهم للمشكلات المختلفة

سواء داخل البيئة التعليمية ام خارجها لذا ارتات الباحثة استعمال أسلوب دحض الأفكار لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن التساؤل الاتي ( هل لاسلوب دحض الأفكار اثراً في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة)  
أهمية البحث :

يُعد التفكير الإيجابي من الجوانب الرئيسية على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية ، والكفاية في العمل ، والإدراك الواقعي للقدرات ، والحرص ، والاستقلالية ، والإيثار ، والإدراك الاجتماعي ، والقدرة على التحمل ، والأمل ، والقدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسؤولية ، والثبات الانفعالي والملائمة أو القدرة على تحمل الإحباط ( الأنصاري و كاظم ، ٢٠٠٨ : ١١٢).

لذا استخدمت الباحثة أسلوب دحض الأفكار الذي يُعد قلب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، فهو اسلوب معرفي تشخيصي علاجي تم توصيفه من قبل أس وهاربر (Ellis & Harper, 1991) ثم تبعم كل من بيك وميكنوم وغيرهم وأكد (Moriarty, 2002) إلى أن نسبة ٢٢% من المرشدين يستعملون كل الوقت المخصص للجلسة العلاجية في دحض الأفكار اللاعقلانية بحيث لا يكون هذا الإقناع أو الدحض يأخذ شكل الإصرار أو الترنيم بالرفض فقط، بل يتعدى ذلك ليسهل عملية النمو المعرفي للوصول إلى خيارات فكرية منطقية بحيث ينوع المعالج من أساليبه بما يتناسب مع الموقف دون التركيز على إستراتيجية معينة (6: Moriarty, 2002).

وللوصول بالفرد إلى عملية دحض الأفكار الخاطئة يسعى العلاج السلوكي العاطفي العقلاني إلى محاولة إقناع الفرد بأن معظم المشكلات التي يعاني منها تعود في عوامل التي يعاني منها تعود في عواملها إلى معتقدات خاطئة وتصورات ذهنية فلسفية لا تستند إلى الحقائق الموضوعية فالشعور بالتوتر والقلق والاكتئاب لا تمثل إلا أعراضاً للمشكلة الرئيسية المتمثلة في الأفكار التي يحملها الأفراد حول طبيعة المواقف التي يواجهها (Bernard, 1992 , p:99).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الآتي:

**الجانب النظري :**

١. أهمية التفكير الإيجابي باستعمال النتائج الإيجابية لعقل الفرد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية.
- ٢- أهمية طلبة الجامعة وذلك لأعدادهم اعداداً يتناسب مع مسؤولياتهم المستقبلية.

**الجانب التطبيقي :**

١. تزويد المرشدين التربويين بالبرنامج الإرشادي بأسلوب دحض الأفكار .
- ٢- توفر أداة مهمة تستعمل لقياس التفكير الإيجابي لدى الطلبة للمرحلة الجامعية وهذا يمثل إضافة جديدة إلى ما موجود من مقاييس يمكن الاستفادة منها على الصعيد التطبيقي.

**ثالثاً : هدف البحث: The Objective Of Research**

يهدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية أسلوب دحض الأفكار في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفكير الإيجابي.

**رابعاً : حدود البحث: The Limits of Research**

- الحدود المكانية : جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية.
- الحدود الزمانية : العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.
- الحدود البشرية : عينة من طالبات كلية التربية الأساسية.

**خامساً : تحديد المصطلحات: Definition of the term:**

يتضمن البحث الحالي تعريفاً للمصطلحات الآتية:

**تحديد المصطلحات :**

**أولاً:- (الاثـر) The Effect :**

هو مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحتمي،

١٩٩١: ٢٥)

**ثانياً :- أسلوب دحض الأفكار (Refuting ideas)**

**عرفه كل من :-**

**- Ellis ,1987 -**

هو أسلوب معرفي علاجي يساعد المسترشد في تفسير افكاره اللاعقلانية و الغير منطقية واتجاهاته و فلسفته غير المنطقية الى افكار و اتجاهات عقلانية حديثة و تبنيه فلسفة واضحة في الحياة تركز على العقلانية من خلال الحوار و المناقشة بين المرشد و المسترشد ( Ellis , 1987 , p7 ).

**التعريف الاجرائي :-**

هو النشاطات والفعاليات المتضمنة على تحديد الأفكار اللاعقلانية واستبدال هذه الأفكار أو تغييرها الى أفكار منطقية والتي استعملتها الباحثة في البرنامج الارشادي.

**ثالثاً - التفكير الايجابي ، عرفه كل من**

**• (Seligman,2003)) :** " استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء

وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية"

(Seligman&pawelski,2003,p:160)

**التعريف النظري للتفكير الايجابي :**

لقد تبنت الباحثة تعريف كيركجارد ( Kirkegaard 2005 ) للتفكير الايجابي، لاعتمادها على نموذج في التفكير الايجابي.

اما التعريف الاجرائي للتفكير الايجابي هو:

"فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة خلال إجابته على فقرات مقياس التفكير الايجابي الذي أعدته الباحثة لهذا لغرض".

## الفصل الثاني

### اطار نظري

نظرية كيركجارد للتفكير الايجابي ٢٠٠٥

### Model kirkegaard to positive thinking 2005

ويستند التفكير الايجابي وفق نموذج كيركجارد (kirkegaard2005) PTM على ثلاث مجالات متداخلة فيما بينها وهي:-

### اولا : المعرفة الداخلية Internal Cognition

ان عملية الفكر المعرفية الداخلية للتفكير الايجابي مستندة الى الغرض، ان غرض الفرد او اعظم سبب للحياة هو الذي يقود معرفة الفرد الداخلية عبر هذه العملية، ان ما يقود عملية الفكر الداخلية الى فعل خارجي هو امتلاك الفرد لغرض ما يحكمه ويقود صحيفة فكره اليومية وان معرفته الداخلية تبقى مرتكزا على الهدف ومع الهدف يأتي الغرض فالتفكير الايجابي يقاد داخليا بغرضه، وان كل فرد لديه حاجة لإيجاد الغرض المناسب والمعنى المناسب ( kirkegaard ,2005:8 ) اذ تشير الدراسات الى ان الاهداف والخطط هي بمثابة اشارات الى ظهور الرفاه والتفكير الايجابي لدى الفرد او هي من الخطوات الاولى للوصول الى التفكير الايجابي ( kirkegaard,2005:50).

### ثانيا: الايمان Faith

فالمفكرون الايجابيون لديهم ايمان ان كل شيء في الحياة يحدث لسبب ما ويعرفون بان لديهم غرض ومعنى على الارض فهم وضعوا على الارض لهدف ما، والايمان هو الايمان الديني ويعرف بانه امتلاك ثقة واعتقاد بظاهرة ما بدون ادلة تجريبية والايمان هو التجربة الشخصية الخشوعة لشيء مقدس او اعظم من النفس، ويشفق الناس في اغلب الاحيان الاحساس بالغرض والمعنى من ايمانهم

الذي يزودهم بالشجاعة والامل ويسهل عليهم اتخاذ القرارات والاعمال الحكيمة ان الايمان يعطي الطمأنينة للفرد بان هناك قوة ايجابية في هذه العالم وان هذه القوة المستمدة من الايمان موجودة لمساعدة الافراد على تحقيق غرضهم على هذه الارض فالدين يساعد الافراد على ايجاد الهدف الاكبر لحياتهم اذ انهم يعرفون بان لهم هدف في هذه الحياة وعليهم يحيطوا انفسهم بالأخلاق الايجابية البناءة، والتقاؤل في حياتهم اليومية الداخلية منها مع ذواتهم والخارجية مع البيئة المحيطة بهم من خلال اقامة علاقات اجتماعية بناءة مع من حولهم من افراد داخل المجتمع ( kirkegaard2005:9-10 )، **ثالثاً:**

## العلاقات Relationships

### الفصل الثالث

#### أولاً: منهج البحث: Approach OF Research

لتحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمدت الباحثة منهج البحث شبه التجريبي، فهو يعد من الوسائل العلمية الدقيقة ويهدف إلى دراسة الأسباب التي تكمن وراء الظواهر والبحث عن النتائج التي يمكن الاعتماد عليها في المستقبل (الزويني، ٢٠١٤ :٦٠).

#### ثانياً: التصميم التجريبي Experimental Design

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي إذ تخضع المجموعة التجريبية للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة دون اي تدخل او اضافة فيكون تأثير الفرق بين المجموعتين ناتج عن العامل التجريبي ، ويبين جدول (١) مخطط التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي:

#### الجدول (١) يبين التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	التكافؤ في:	اختبار قبلي	أسلوب دحض الأفكار	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	١-الاختبار القبلي		لا تتعرض لأي اسلوب	
	٢-التحصيل الدراسي للام			
	٣-التحصيل الدراسي للاب			

### ثالثاً: - مجتمع البحث:

يشكل مجتمع البحث الجزء الأكبر أو التجمع الواسع من العناصر والصفات التي يمتلك خصائص مشتركة يمكن الاستدلال عليها، (الشمري، ٢٠٠٢: ١٤٠-١٤١)، ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى موزعين على (١٤) كلية والبالغ عددهم (٢٢٢٠٨) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

### رابعاً: - عينات البحث:

#### أ. العينة الاستطلاعية:

لغرض معرفة مدى وضوح تعليمات الاختبار من قبل المستجيبين ومعرفة وضوح وفهم فقرات الاختبار، وكذلك معرفة الوقت المستغرق للاستجابة، قامت الباحثة بعرض الاختبار على مجموعة من الطلبة والبالغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة، وتبين أن تعليمات الاختبار كانت واضحة، وفقراته كانت مكتوبة بلغة بسيطة ومفهومة، وان الوقت المستغرق للإجابة بلغ ما بين (٢٣-٣٢) دقيقة بمتوسط (٢٨) دقيقة.

#### ب. عينة الثبات:

اختارت الباحثة عينة طبقية عشوائية قوامها (١٠٠) طالباً وطالبة ومن التخصصات العلمية والانسانية.

#### ج. عينة التحليل الإحصائي:

اختارت الباحثة عينة طبقية عشوائية وبنسب متناسبة من المجتمع المتمثل بالكليات التابعة لجامعة ديالى قوامها (٤٠٠) طالباً وطالبة من (٦) كليات ثلاثة كليات علمية وثلاثة كليات إنسانية .

د. عينة التصميم التجريبي: اختارت الباحثة عينة قوامها (٢٠) طالبة من كلية التربية الأساسية، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية وذلك للمبررات الآتية:

١- الباحثة تدريسية في كلية التربية الاساسية.

٢- وجود العدد الكافي من الطالبات لتطبيق البرنامج.

ولاختيار عينة التجربة قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

٣- تطبيق مقياس التفكير الايجابي على عينة قوامها (١٠٠) طالبة.



اختارت الباحثة وبصورة قصدية (٢٠) طالبة من كلية التربية الأساسية ، من الذين حصلن على اقل الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي اذ تراوحت درجاتهن بين (٣٩-٥٢) درجة على المقياس ، وتم توزيعهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين ، بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة.

❖ **السلامة الداخلية للتجربة:** اعتمدت الباحثة على إجراء التكافؤ في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي: ( درجة الاختبار القبلي على مقياس التفكير الإيجابي -التحصيل الدراسي للاب - التحصيل الدراسي للأم) وقد تبين ان مجموعتي البحث متكافئتين بهذه المتغيرات.

**خامساً: - أدوات البحث:**

تحقيقاً لأهداف البحث وفرضياته، تطلب بناء أدوات للوصول إلى نتائج البحث وهي:

١. مقياس التفكير الإيجابي.

٢. بناء برنامج ارشادي وفقاً لاسلوب (دحض الافكار).

• **مقياس التفكير الإيجابي:**

لغرض قياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير

الإيجابي وفقاً للاتي:

**تحديد المفهوم المراد قياسه (التفكير الإيجابي):**

اعتمدت الباحثة انموذج كير كجارد (Erin kirkejaard,2005). وقد تبنت الباحثة تعريف (Kirkegaard, 2005).بانه (التفكير الذي يقاد داخلياً بغرضه، عن طريق الايمان بان كل شيء في الحياة يحدث لسبب ما ويتحقق ذلك بمساعدة وجود عدد من العلاقات منها العلاقة القوية مع النفس ومع الله والعلاقة الثالثة مع الاسرة والعشيرة والاصدقاء المقربين) Kirkegaard, (2005:6) ..

**تحديد مجالات المقياس :**

وجدت الباحثة بعد اطلاعها على التفكير الإيجابي من خلال النظرية المعتمدة والتعريف المتبنى ان المقياس يتكون من ثلاثة مجالات وهي ( المعرفة الداخلية-الإيمان - العلاقات).

## صياغة فقرات المقياس :

وتم صياغة فقرات المقياس بأسلوب التقرير الذاتي والمكون من (٢٤) فقرة وتم اعتماد خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا) وقد وضعت درجات للبدائل (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١).

## صلاحية فقرات المقياس :

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات مقياس التفكير الإيجابي تم عرضها بصيغتها الأولية مع بدائل الإجابة والأوزان على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (١٦) محكماً ملحق (١) لمعرفة رأيهم عن مدى صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وآراءهم في الفقرات واقتروا حذف (٣) فقرات وتم اعتماد قيمة (كاي<sup>٢</sup>) للإبقاء على الفقرة أو حذفها أو تعديلها، وبعد الاخذ بآراء الخبراء أصبح عدد فقرات مقياس التفكير الإيجابي (٢١) فقرة وجدول (٢) يوضح ذلك:

### جدول رقم (٢)

#### قيمة كاي<sup>٢</sup> والنسبة المئوية لآراء الخبراء للفقرات التي جرى حذفها

المجالات	تسلسل الفقرات التي حذفت	الموافقون	المعارضون	قيمة كاي <sup>٢</sup> المحسوبة
المعرفة الداخلية	٦	١٥	١	١٢.٢٥
الإيمان	١٠	١٦	٠	١٦
العلاقات	٢٠	١٤	٢	٩

## التحليل الإحصائي للفقرات :

تعد عملية التحليل الإحصائي للفقرات خطوة مهمة وضرورية في بناء أداة البحث، لكونه يكشف عن الخصائص السايكومترية لفقرات الاداة مما يؤدي الى اختيار الفقرات ذات الخصائص المميزة واستبعاد الفقرات التي ليست لها خصائص مميزة ، إذ يعتمد الصدق والثبات في اي أداة على خصائص الفقرات بشكل كبير ، لذا ينبغي الحصول على صدق وثبات مرتفعين يمكن أن يتم من

خلال التحليل الاحصائي لفقرات الاداة ( Anastasi & Urbina, 2010:172 ) وبلغت عينة التحليل الاحصائي (٤٠٠) فرداً .

أ- **القوة التمييزية للفقرات** : لتحقيق ذلك اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

- استخراج الدرجة الكلية لاستمارات التحليل الاحصائي البالغ عددها (٤٠٠) استمارة.
- ترتيب الاستمارات تنازلياً بعد ايجاد المجموع الكلي لكل استمارة .
- تم تحديد نسبة (٢٧%) للمجموعة العليا ، و(٢٧%) للمجموعة الدنيا ، وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨) ، وللمجموعتين معاً (٢١٦) استمارة.
- تم استخدام الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين ، وتبين ان جميع الفقرات كانت مميزة لان قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٧) ، وبدرجة حرية (٢١٤) اذ تراوحت قيمة (T-test) ما بين (٣.٠٢٥-٧.٣٦٤).

ب- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس** : يشير (Stanely & Hopkins) ان ايجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية يعني أن كل فقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (Stanely & Hopkins , 1972 : 111) واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي للتحقق من قوة ارتباط الفقرة بالمقياس وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398).

ج- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال**:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجال التي تنمي اليها الفقرات لمقياس التفكير الإيجابي للتحقق من قوة ارتباط الفقرة بالمجال وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398).

#### د. - علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من قوة ارتباط المجال بالدرجة الكلية وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398).

- الخصائص السايكومترية للمقياس: لأجل التحقق من الصدق استخدمت الباحثة الآتي :

- ١- الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عند عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (١٦) من المختصين في العلوم التربوية والنفسية.
- ٢- صدق البناء: تم التحقق من صدق بناء مقياس التفكير الإيجابي من خلال المؤشرات الإحصائية.
  - أ- القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي.
  - ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
  - ت- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال .
  - ج- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس .

#### ثبات الاختبار Scale Reliability

يقصد بالثبات مدى دقة الاختبار في القياس والملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه في ما يزودنا به من معلومات عن درجات المقياس أي أن تقيس ما يجب أن تقيسه (Ebel,1972,p\_101) وللتحقق من ثبات الاختبار استعملت الباحثة الطرائق التالية :

أ- طريقة إعادة الأختبار :-

لغرض استخراج معامل الثبات مقياس التفكير الإيجابي طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات البالغة (١٠٠) فرداً الذين اختيروا عشوائياً من العينة الإحصائية ، واعد تطبيقه بعد مرور (١٤) يوماً وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني فكان معامل الارتباط (٠,٨١٧) للمقياس ككل وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه اذ يرى جيلفورد (Guilford,1956) ان معاملات الارتباط يجب ان لا تقل عن (٠,٧٠) .

أ- معامل الفاكرونباخ: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالبة فبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٢٩) .

مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية : تكون مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية من (٢١) فقرة موزعة ضمن ثلاثة مجالات وقد تم وضع خمسة بدائل للمقياس ، وتم إعطاء الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) لل فقرات الإيجابية وبالعكس لل فقرات السلبية ، وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٦٣) وبلغت اعلى درجة للمقياس (١٠٥) وادنى درجة (٢١).

ثانياً : بناء البرنامج الارشادي :

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي الحالي أنموذج بوردرز ودروري ( Borders & Drury,1992) لملائمته للدراسة الحالية:

١-تحديد الحاجات: هي مجموعة من الخطوات يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج ، واعتمدت الباحثة على الاختبار القبلي لمقياس التفكير الإيجابي كمؤشر لتحديد حاجات عينة البحث حيث تم حساب الوسط المرجح والوزن المنوي لدرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي وفقاً لما مبين في جدول (٣) :

جدول (٣) فقرات مقياس التفكير الإيجابي مرتبة تنازلياً بحسب الوسط المرجح والوزن المنوي

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	ترتيبها	تسلسل الفقرات
٣٣.٤	٠.٣٣٤	بالطموح والأمل احقق احلامي.	.١	٤
٣٣.٦	٠.٣٣٦	اتسامح مع من يخطئ بحقي.	.٢	٩
٣٤.٤	٠.٣٤٤	احب الناس واسعى الى ان اكون اجتماعياً.	.٣	١٢
٣٥	٠.٣٥	تساعدني افكاري على اتخاذ قرارات مهمة في حياتي	.٤	١٦
٣٥.٤	٠.٣٥٤	اتحمس لمواصلة العمل وانجازة.	.٥	٥
٣٥.٨	٠.٣٥٨	عندما توجهني مشكلة اسعى لمعرفة اسبابها	.٦	٢
٣٥.٨	٠.٣٥٨	تنظيم وقتي يساعدي على تحقيق اهدافي	.٧	٣
٣٦.٢	٠.٣٦٢	لدي ايمان ان الظروف التي نعيشها عابرة.	.٨	١٧
٣٦.٢	٠.٣٦٢	تجارب الامس حققت نجاح اليوم	.٩	١٩
٣٦.٦	٠.٣٦٦	من السهل علي ان اتفهم مشاكل الاخرين	.١٠	١

٣٦.٨	٠.٣٦٨	اتقرب الى الله تعالى بالأعمال الصالحة.	١١	٨
٣٧	٠.٣٧	اتكيف مع ظروف الحياة المتقلبة.	١٢	١٠
٣٧.٤	٠.٣٧٤	تحديد الاهداف يساعدني على تجاوز العقبات	١٣	١٣
٣٨.٨	٠.٣٨٨	افكر بطرق متعددة لحل المشكلة ثم اختار الافضل منها .	١٤	١١
٣٩.٢	٠.٣٩٢	اعامل الناس بالطريقة التي احب ان يعاملونني بها.	١٥	٢١
٣٩.٦	٠.٣٩٦	ايماني بالله يخفف علي المصاعب.	١٦	٦
٣٩.٨	٠.٣٩٨	اميل الى الاعمال التي تتطلب العمل الجماعي	١٧	١٥
٤٠.٨	٠.٤٠٨	اجد سهولة في ايجاد الاصدقاء والحفاظ عليهم	١٨	٢٠
٤٢.٤	٠.٤٢٤	اثق بالناس على الرغم مما عانيت من بعضهم	١٩	٧
٤٢.٨	٠.٤٢٨	انا مؤمن بان النجاح بالمتابعة.	٢٠	١٤
٤٣.٦	٠.٤٣٦	اتجنب انتقاد الاخرين انتقاداً لاذعاً	٢١	١٨

### ١- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي:

للبرنامج الإرشادي أهداف متنوعة تتمثل في هدف عام للبرنامج الإرشادي يتحقق من خلال تدريب المسترشدين على الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج وأهداف أخرى فرعية تتحقق من خلال العمل المثمر داخل الجلسات الإرشادية ومن خلال القيام بالأنشطة داخل الجلسة، (عبد الله، ٢٠١٣: ٢٠٦ - ٢٠٧).

### ٢- تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

- عند بناء البرنامج الإرشادي يجب على المرشد ان يراعي مجموعة من الاسس وهي:-
- نوع المشكلة التي يسعى البرنامج الى مساعدة المسترشدين على مواجهتها، فيجب على الباحثة تحديد طبيعة المشكلة والتعرف على جوانبها والطرق المتبعة في علاجها وان يكون مستعداً للتعامل معها.
- العمر الزمني للمسترشدين، ومدى صلاحية وملائمة البرنامج الإرشادي والأساليب المتبعة.
- الوقت المخصص لكل جلسة ارشادية. (جمل الليل، ٢٠٠٩: ٢٢٩)
- الاهتمام بالخصائص البيئية من جميع جوانبها الطبيعية او الثقافية، كالاعراف والتقاليد والتعاليم الدينية وثقافة المجمع وعلاقتها بتنفيذ البرنامج، (عبد الله، ٢٠١٢: ٢٣٤).

### ٣- تحديد الأنشطة والفعاليات التي يتم استخدامها في البرنامج الإرشادي:

بعد الانتهاء من عملية تحديد الأهداف للبرنامج الإرشادي وتحديد الحاجات وترتيب الأولويات، ومراعات اسس بناء البرامج الارشادية، يتم تحديد الأنشطة والفعاليات للبرنامج الإرشادي كوسيلة لتحقيق الأهداف، تتعدد النظريات الارشادية بتعدد مدارسها فالتحليلية والسلوكية والمعرفية وغيرها، وتندرج تحت كل نظرية مجموعة من الطرائق والاساليب والفنيات، (المشاقبة، ٢٠٠٨: ٢٩٠)، وقد استخدمت الباحثة أسلوب دحض الافكار لتحقيق اهداف البرنامج الارشادي. وقامت الباحثة باعداد جدول لتحدد فيه ايام تطبيق جلسات البرنامج الارشادي جدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) الجلسات الارشادية بأسلوب دحض الافكار

ت	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ
١.	الافتتاحية	الثلاثاء	٢٠٢٣/٢/٧
٢.	توكيد الذات	الاربعاء	٢٠٢٣/٢/٨
٣.	الدافعية للتعلم	الثلاثاء	٢٠٢٣/٢/١٤
٤.	الاستقلالية	الاربعاء	٢٠٢٣/٢/١٥
٥.	تحمل المسؤولية	الثلاثاء	٢٠٢٣/٢/٢٢
٦.	الرغبة في الكمال	الاربعاء	٢٠٢٣/٢/٢٣
٧.	التفاعل مع الاخرين	الثلاثاء	٢٠٢٣/٢/٢٨
٨.	التخطيط وتحديد الاهداف	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/٨
٩.	حل المشكلات	الثلاثاء	٢٠٢٣/٣/١٤
١٠.	الإحساس بالهوية	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/١٥
١١.	إدارة الوقت	الثلاثاء	٢٠٢٣/٣/٢١
١٢.	الختامية	الاربعاء	٢٠٢٣/٣/٢٢

وفيما يلي نموذج للجلسة الإرشادية الأولى بأسلوب دحض الأفكار لتنمية التفكير الإيجابي:  
الجلسة:- الأولى

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	١- التعرف على مواضيع البرنامج الإرشادي ٢- معرفة مكان البرنامج الإرشادي ووقاته ٣- اجراء العقد السلوكي
هدف الجلسة	١- خلق توافق بين الباحث والمسترشدين من جهة وبين المسترشدين انفسهم من جهة اخرى
الاهداف السلوكية	١- يتم التعارف بين افراد المجموعة من جهة وبين الباحث من جهة اخرى ٢- يتعرف افراد المجموعة على الهدف العام من التدريب ٣- يتعرف افراد المجموعة على الاستراتيجيات التي سوف يتدربون عليها ٤- تحديد المكان والوقت الخاص بجلسات البرنامج الإرشادي
الغيات	التعارف، المناقشة، المرح، التعاقد
الاستراتيجيات والنشاط المقدم	شرح البرنامج الذي سوف ينفذ مع المجموعة . طلبت الباحثة من كل مسترشد ان يقدم اسمه امام الباحث والمسترشدين خلق جو من التوافق والارتياح عن المسترشدين مناقشة المكان الذي يتم فيه انعقاد الجلسات القادمة وزمانها ومدى ملائمة المكان والزمان لهم
التقويم	هل هنالك مسترشدة لا ترغب بالحضور الى جلسات البرنامج الإرشادي ؟ هل هنالك مسترشدة من أفراد المجموعة الإرشادية لا يناسبها ( زمان و مكان ) انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي ؟

سادساً: الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية من خلال استعمال برنامج (SPSS).

#### الفصل الرابع

أولاً : عرض النتائج (The results raising):

تحقيقاً لهدف البحث الحالي:-

( فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب دحض الأفكار في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الجامعية)

١. الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.



لأجل التحقق من صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)، لمعرفة دلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي، تبين إن القيمة المحسوبة (١٢) ، وهي غير دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لذا تم قبول الفرضية الصفرية، أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، الجدول (5) يوضح ذلك:

### جدول (٥)

قيمة اختبار ولكوكسن ( W ) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده

ت	المجموعة الضابطة		رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		درجات الفروق	درجة الاختبار القبلي	درجة الاختبار البعدي
	الجدولية	المحسوبة								
١	٤٢	٤١	١	٢.٥	-	٨	١٢	١	٤٢	٤١
٢	٤٦	٤٣	٣	٥.٥	-	٨	١٢	٣	٤٦	٤٣
٣	٣٩	٤٢	-٣	-	٣	٨	١٢	-٣	٣٩	٤٢
٤	٤٠	٤٥	-٥	-	٥	٨	١٢	-٥	٤٠	٤٥
٥	٤٤	٤٨	-٤	-	٤	٨	١٢	-٤	٤٤	٤٨
٦	٥٠	٤٦	٤	٤	-	٨	١٢	٤	٥٠	٤٦
٧	٤٨	٤٧	١	١	-	٨	١٢	١	٤٨	٤٧
٨	٤٦	٤٢	٤	٤	-	٨	١٢	٤	٤٦	٤٢
٩	٤٥	٤٤	١	١	-	٨	١٢	١	٤٥	٤٤
١٠	٤١	٤٠	١	١	-	٨	١٢	١	٤١	٤٠
المجموع				١٩	١٢					

٢. الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعملت اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الافراد قبل تطبيق البرنامج وبعده، إذ تبين إن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي، الجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لدرجات الاختبار المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	درجات الفروق	المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
دال لصالح الاختبار البعدي	٠,٠٥	٨	صفر	6.5	-	6.5	-32	82	50	١
				8	-	8	-33	75	42	٢
				3	-	3	-21	67	46	٣
				1.5	-	1.5	-20	72	52	٤
				4	-	4	-23	70	47	٥
				5	-	5	-24	68	44	٦
				9	-	9	-34	75	41	٧
				6.5	-	6.5	-32	80	48	٨
				1.5	-	1.5	-20	71	51	٩
				10	-	10	-37	77	40	١٠
			٥٥	٠					المجموع	

### ٣. الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار (مان وتتي لعينات متوسطة الحجم) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ، إذ تبين ان القيمة المحسوبة (٠) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية، الجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيمة اختبار مان وتتي ( U ) لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	82	20	41	2	٠	٢٣	٠,٠٥	دال لصالح المجموعة التجريبية
٢	75	16.5	43	5				
٣	67	11	42	3.5				
٤	72	15	45	7				
٥	70	13	48	10				
٦	68	12	46	8				
٧	75	16.5	47	9				
٨	80	19	42	3.5				
٩	71	14	44	6				
١٠	77	18	40	1				
المجموع	٧٣٧	١٥٥=ر	٤٣٨	٥٥=ر				

### ثانياً: - الاستنتاجات *The Conclusions*

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي :-

- ١- أن الأنشطة والفنيات الإرشادية التي أستعملتها الباحثة أثبتت فاعلية أسلوب دحض الأفكار في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة البحث.
- ٢- طريقة المناقشة في الجلسات الإرشادية مكنت عينة البحث من ادراك مشكلاتهن ومقارنتها بالسلوك الأنسب لهن.

٣- تفاعل عينة البحث من المرشدين مع النشاطات التي تضمنها البرنامج الإرشادي والذي انعكس بشكل إيجابي الى تنمية التفكير الايجابي لدى افراد المجموعة التجريبية.

### ثالثاً :- التوصيات *The Recommendations*

- ١- إقامة دورات تدريبية للمرشدين التربويين على استخدام البرنامج الارشادي الذي أعدته الباحثة لتنمية التفكير الايجابي.
- ٢- تشجيع المرشدين على استخدام مقياس التفكير الإيجابي للكشف عن الطلبة الذين لديهم ضعف امتلاك التفكير الإيجابي والعمل على تنميته لديهم.

### رابعاً :- المقترحات *The Suggestions*

- ١- إجراء دراسة لمعرفة أثر البرنامج الارشادي بأسلوب دحض الافكار في تنمية متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية.
- ٢- إجراء دراسة عن استخدام بأسلوب دحض الافكار لمراحل دراسية اخرى.

### المصادر:

١. إبراهيم ، عبد الستار (٢٠٠٨): عين العقل( دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية ) ، سلسلة الممارس النفسي (١) ، ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية .
٢. إبراهيم، أماني سعيدة (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى طالبات المعارض للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية، بالإسماعيلية جامعة قناة السويس (٤) ٢٢٠.
٣. الأنصاري ، بدر محمد ، وكاظم ، علي مهدي (٢٠٠٨) : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة،دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، ٩(٤) . ١٠٧-١٣١.
٤. الشمري ، سلمان جودة والتميمي ، محمود كاظم(٢٠١٢): الاساليب والبرامج الارشادية ، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، العراق- بغداد - شارع المتنبى .
٥. صالح ، صالح مهدي وشامخ ، بسمة كريم (٢٠١١): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .

٦. الطائي، مؤيد عبد علي (٢٠١٦م): **فسيولوجية التعلم والتفكير الفعال**، ط١ ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، القاهرة، مصر .
٧. الزويني ، ابتسام صام موسى، (١٢٠١٤): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، كلية التربية الاساسية ،جامعة بابل.
٨. عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٣): **العملية الارشادية (الاسس النظرية، البرامج، التطبيقات)**، ط١، دار الفكر ناشرون وموزعون، المملكة الاردنية الهاشمية عمان.
٩. \_\_\_\_\_ (٢٠١٢): **نظريات الارشاد والعلاج النفسي** ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
١٠. العنزي ، يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٧) : **أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت ، أطروحة دكتوراه** ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت.
١١. الفقي، إبراهيم (٢٠٠٧م): **قوة التفكير**، دار الراجحة للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٢. مشاقبة ،محمد احمد خدام(٢٠٠٨): **مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسيين**، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن.
13. Anastasia , A , Urbina , S , (2010) **Psychological testing 7ed** , NewDelhi , Asoke , ghosh , PHI , Learning private Limited .
14. Borders , L.O and S.M Drury 1992 "**comprehensive school counseling programs** , Are view for policy Makers and practitioners " journal of counseling and Development . No –USA , 1992 American Association for counseling and Development morch , Appil , 1992 .
15. Borders: L.O & Drury: S.M (1992): **Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners:**

Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992  
American Association For Counseling And Development.

16. Cronbach, L. Gieser, G.(1970). Essentials of psychological Testing, New York, Harper and Row Publisher.
17. Ebell , R . (1972) . **Essential of Educationment** , New jersey , prenter
18. Ellis & Drydon , w . (1987): The Practice of Rational Emotive the rapy , u . u . A, springer publishing company.
19. Kirkegaard ,Erin (2005): **Positive Thinking: Toward A Conceptual Model and Organizational Implications**. Pace University DigitalCommons@Pace. Honors College Theses Pforzheim
20. Moriarty, D. (2002): Effect of disputation strategies in rational emotive therapy (REPT) on the treatment of depression, journal of clinical psychology AAT,304/340, 591.
21. Seligman,M,&Pawelski,J.O.(2003).PositivePsychology:FAQs. **Psychological Inquiry**. 14, 159-163