

تأثير اسلوبيين ارشاديين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية في تخفيض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة أ.م.د. سلمان جودة مناع الشمري الجامعة المستنصرية / كلية التربية

التقديم: ٣٣٠ في ٢٥/١٠/٢٠١٧

القبول: ٦٦٧ في ٢١/١٢/٢٠١٧

المخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف ب(تأثير أسلوبيين ارشاديين (التفهم الواعي والمراقبة الذاتية) في خفض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة) ولتحقيق هذا الهدف وضعت عدة فرضيات صفرية . وقد تكونت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالب من طلاب كلية التربية الجامعة المستنصرية، وسحبت عينة التجريبية من العينة الاصلية بعد تطبيق المقياس الافكار التلقائية السلبية عليهم، وبلغ عدد أفراد عينة التجريبية (٣٠) طالباً ممن حصلوا على أعلى الدرجات في قياس المتغير المدروس ، وزعوا عشوائياً على ثلاثة مجموعات (تجريبية اولى ، وتجريبية ثانية ، وضابطة) موزعين بالتساوي بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة .

أما اداتا البحث؛ فقد تم بناء مقياس الافكار التلقائية السلبية، معتمداً على نظرية بيك للعلاج المعرفي في التعريف، وبناء الفقرات المقياس، والاداة الثانية هي البرنامج الارشادي بالأسلوبيين: الاول التفهم الواعي، والاسلوب الثاني المراقبة الذاتية، واعتمد على نظرية العلاج المعرفي للعالم (ارون بيك) في بناء البرنامج الارشادي للأسلوبيين في خفض الافكار التلقائية السلبية. وقد توصل البحث الحالي إلى عدد من النتائج:

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية الاولى أسلوب التفهم الواعي، والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعة التجريبية الثانية أسلوب المراقبة الذاتية، والمجموعة الضابطة على مقياس الافكار التلقائية السلبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين الاولى أسلوب التفهم الواعي، والمجموعة التجريبية الثانية أسلوب المراقبة الذاتية على مقياس الافكار التلقائية السلبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي. وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات .

The effect of the conscious understanding and self-observation style on decreasing the spontaneous negative feelings of University students

Asst. Prof. Dr. Salman Joda Mana' Alshimmari
University of Mustansiriya / College of Education

Abstract:

The current research studied the impact of two consultation techniques on a sample of 300 students from the University of Mustansiriya. A pre-test sample of 30 students was derived from the original sample. Two research tools were created based on Bik Theory of Cognitive Therapy. Results showed that there are statistical differences between the pre-test sample and the controlled sample after applying the consultation program.

Keywords: self-observation, negative feelings, consultation, pre-test sample.

الفصل الاول/ التعريف بالبحث:

أولاً/ مشكلة البحث والحاجة اليه:

إنَّ ما يكسبه الفرد في حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته ، ويرى (بيك) أنَّ الاضطرابات النفسية تنشأ كنتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد ، وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد وتحليلها، وتفسيرها عن طريق النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه ، وإنَّ التشويش للواقع من جانب الفرد حال حدوث الاضطرابات يؤدي إلى حدوث درجة معينة من اضطراب التفكير، ونتج عن مثل هذا التشويش افكار اوتوماتيكية او تلقائية تبدو مقبولة من وجهة نظر الفرد، وتعد تلك الافكار بمثابة افكار سلبية تؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة احداث الحياة، ومن ثم في قدرته على التكيف معها، مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم والموقف او الحدث، وقد لا يكون الفرد على وعي بهذه الافكار حتى يستطيع ان يحددها، و ثم يمكنه التعامل معها بغرض تصحيحها وتعديلها ولكن مع التدريب والتعليم يصبح بإمكانه ان يقوم بذلك بدرجة مع اليسر (محمد ، ٢٠٠ ، ص ٦٨) ، وكما اشارت عديد من الدراسات إلى وجود أفكار التلقائية، ومنها دراسة (الموسوي ، ٢٠١٥) إنَّ طلبة الجامعة لديهم افكار سلبية (الموسوي، ٢٠١٥، ص ١٢٩) وإنَّ شريحة الشباب في أي امة تعد مصدراً لتهزتها، وتقدمها، وتحقيق اهدافها، ولذلك ليس هناك مجتمع اخذ بالتقدم لم يحصل لطلبة الجامعة مكاناً متقدماً في اهتماماته وخططه التنموية(الشيواني، ١٩٧٣، ص ٦٨) ويعدُّ الارشاد عملية تعلم وتعليم تساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصيته، وتساعدُه على اتخاذ القرارات، ويتم ذلك من تكوين علاقة إنسانية بين المرشد والمسترشد، وصولاً إلى تحقيق الهدف من الارشاد في المشكلات التي يعاني منها الفرد(الداهري، ٢٠٠٥، ص ٢٠٧). إنَّ الاهتمام بالعملية الارشادية ينصب على تعديل أفكار ومعتقدات الأفراد ومشاعرهم، وسلوكهم نحو ذواتهم، والآخرين الذين يعيشون فيه (ابو النصر، ٢٠٠٩، ص ١٥١)

وتعد البرامج الارشادية والاساليب المتبعة فيها، سواء كانت نمائية أم وقائية أم علاجية، فإنها تسعى إلى مساعدة الافراد لمواجهة مشكلاتهم على وفق اساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته، وتوافقه مع بيئته (Berdie،1995،p175) وتوضح اهمية البحث الحالي والحاجة إليه من خلال الاهمية النظرية والتطبيقية .

الاهمية النظرية:

إنَّ طلبة الجامعة شريحة مهمة، إذ كانوا عرضة للأفكار المشوهة والافكار التلقائية السلبية، وهذا ما يسوغ إجراء الدراسة الحالية، لتكون مساهمة فاعلة في الحد من الأفكار التلقائية السلبية.

الاهمية التطبيقية:

١. بناء مقياس الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة .
 ٢. الكشف عن الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة ومساعدتهم على تخفيضها والحد منها ودحضها بأفكار ايجابية تساعدهم على التعامل مع فهم الذات والعالم المحيط بهم والنظرة الايجابية للمستقبل .
 ٣. تقديم أسلوبيين ارشاديين في العلاج المعرفي، وهما: اسلوبان حديثان في التصدي للأفكار التلقائية السلبية، وهي على حد علم الباحث محاولة علمية جديدة في مجال الارشاد النفسي .
- ثانيا/ هدف البحث:** التعرف على تأثير البرنامج الارشادي بالأسلوبيين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية في خفض الافكار التلقائية السلبية من التحقق من الفرضيات الصفرية الاتية .
- أ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب المراقبة الذاتية) قبل البرنامج وبعده على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- ب . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- ج . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط رتب افراد المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى والتجريبية الثانية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ثالثا/ حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي على طلاب الجامعة المستتصية للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ الدراسة الصباحية وللتخصص العلمي والانساني .

رابعا/ تحديد المصطلحات:

قام الباحث بتحديد المصطلحات الاتية:

* **اسلوب التفهم الواعي عرفه(بيك، ٢٠١١):** - عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الفرد من حيث دقة الملاحظة والوعي بالمشيريات الخارجية والداخلية في اللحظة الحاضرة، وبنيت اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع ويكون الفرد على وعي تام، والتركيز في الخبرة الحاضرة التي يعيشها الآن(بيك، ٢٠١١، ص ٣٣٣) .

* **التفهم الواعي حسب العلاج المعرفي :-** القبول والالتزام المبني على تشجيع المسترشدين لتقبل الاحاسيس غير السارة، وليس محاولة السيطرة عليها أو تغييرها، واكتساب المسترشدين كيفية

التعامل مع مصادر التوتر الخارجية والداخلية بطرق بناءة، وكيف يعيشون كليا بحاضرهم بدل الأسي، والندم على الماضي والتفكير بقلق وخوف من المستقبل (كوري ، ٢٠١١ ، ص ٣٣٤) .

التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف وجهة العلاج المعرفي للتفهم الواعي للعالم ارون بيك المشار اليه في (كوري ، ٢٠١١) .

التعريف الإجرائي : أسلوب منظم فيه فنيات وانشطة تستعمل في البرنامج، لغرض خفض الافكار التلقائية السلبية.

٢- أسلوب المراقبة الذاتية عرفه (بيك، ٢٠١١): - قيام الفرد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة او أنموذجات معدة مسبقا وفقا لطبيعة مشكلته، وتحرص على البدء بالقيام بها عند عملية التقويم للتعرف على المشكلة بشكل واضح لمتابعة عملية العلاج، وتساعد على انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوب فيها وتقدم اوله تحد من ميل الفرد إلى تذكر فشله بدلاً من تذكر نجاحاته (بيك، ٢٠١١ ، ص ١٧٢) .

التعريف النظري : تبنى الباحث الأسلوب من نظرية العلاج المعرفي لبيك ٢٠١١ .

التعريف الإجرائي : أسلوب منظم يحتوي على فنيات وانشطة وفعاليات استعملت في البرنامج الارشادي .

* **الافكار التلقائية السلبية عرفها (بيك، ٢٠١١) :** - سيل من التفكير الذي يتواجد مع تغير الموقف وليس الموقف بحد ذاته الذي يؤثر سلبا في مشاعر الفرد ويولد استجابة مباشرة وبنحو عفوي ومن دون الزام او كره وتكون ارتجالية وغير مخطط لها مسبقا(بيك، ٢٠١١ ، ص ١٠٨) .

* **الافكار التلقائية السلبية :** ميل الفرد إلى تصور الامور بابشع صورها، ويرى الكوارث والخطر في كل شيء حوله، وتوقع الأسوء دائما، ولديه افكار سلبية عن الذات والعالم المحيط به والمستقبل (بيك ، ٢٠١١ ، ص ١١٠)

التعريف النظري : اعتمد الباحث على تعريف بيك ٢٠١١ كتعريف نظري ولتفسير النتائج وبناء المقياس.

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الافكار التلقائية السلبية المعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني/ الاطار النظري:

اولاً/ الاساليب الارشادية:

١ - التفهم الواعي:

إنَّ المهارات التي يتم تعليمها في برامج الارشاد القائمة على اسلوب التفهم الواعي لخفض المشكلات النفسية وازالة التوتر، وتغيير الافكار السلبية يشمل الجلسات التأملية كما في تمارين

اليوغا، وكذلك الحالة الذهنية التي تهدف إلى حالة التفهم الواعي، ويشمل البرنامج كذلك بوضع الجسد في حالة استرخاء وتقبل، وذلك يساعد المسترشد على ملاحظة كل الاحاسيس في جسمه، هذا الاتجاه للتفهم الواعي يلقي تشجيعا لممارسته في كل جانب من جوانب الحياة حتى ونحن نمشي او نقف او نأكل، اولئك الافراد المنخرطون في البرنامج يمارسون هذا النوع من التأمل لمدة ٤٥ دقيقة يوميا، ويصمم هذا البرنامج لتعليم سلوكيات المشاركين فيه وتعديلها وتفسيرها ان يتعاملوا مع مصادر المشكلات النفسية والافكار السلبية والتوترات الخارجية والداخلية بطرق بناءة، ويهدف البرنامج لتنظيم افكار المسترشدين وابدالها بأفكار ايجابية، ولتنظيم مشاعر الناس، وكيف يعيشون كليا بحاضرهم بدل الاسف والذم على الماضي او التفكير السلبي والقلق والخوف فيما يتعلق بالمستقبل (كوري، ٢٠١١، ص ٣٣٣).

٢ - المراقبة الذاتية .:

يقوم العلاج المعرفي على عدد من الاساليب الارشادية التي تؤكد قيام الفرد بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكرة او انموذجات معدة مسبقا وفقا لطبيعة مشكلته وتحرص عملية الارشاد في هذا الاسلوب على ابدال الافكار التلقائية السلبية بأخرى ايجابية، من حث المسترشدين في استخدام المراقبة الذاتية بأقرب وقت ممكن خلال عملية التقويم لكي يتمكن من التعرف على المشكلة بنحوٍ يسمح للمرشد بإعداد صياغة المشكلة وكيفية معالجتها وفضلاً عن ذلك المراقبة تؤدي في الغالب إلى انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوبة لدى الافراد، وتقدم ادلة تحد من ميل الفرد إلى تذكر فشله بدلا من تذكر نجاحه واستبدال الافكار التلقائية السلبية بأخرى ايجابية (الموسوي، ٢٠١٥، ص ٣٣).

ثانياً/ مفهوم الافكار التلقائية السلبية:

تفسير المواقف التي يمر بها الفرد وليس الموقف بحد ذاته التي تؤثر على مشاعره، وتكون على شكل افعال لا ارادية وتتسم بالعفوية، ولا تحتاج إلى تعبير لفظي، وتكون مختزلة، وقليلة الكلمات، وعبارة عن هيكلية الحدث، ومصدقة بشكل شبه دائم، وقد يعبر عنها بكلمات ملزمة تكون على شكل انطباعات حسية مباشرة، ويتسم الأفراد فيها بكثرة النقد، ولوم الذات والشعور بتدني احترام الذات، وخفض الثقة بالنفس وصعوبة بناء علاقات ايجابية مع الاخرين والتفكير بنحوٍ سلبي للاحداث الاتية ويضخم الامور والاحداث بشكل كبير ونظرته لذاته حقيقة ومخيبة وكذلك للعالم المحيط به ونظرته تكون سوداوية للمستقبل فعندما يتعرض الفرد لمشكلة ما وذلك بسبب الافكار التلقائية فانه يؤدي به إلى مثلث الاكتئاب والنظرة السلبية حول ذاته والعالم والمستقبل والذي تكون اولى زوايا (انا سيء او أنا فاشل) وثاني الزوايا (إنَّ الناس سيئون ولا يكثرثون) وفي الزوايا الثالثة (أمل في المستقبل) ويدور بين هذه النقاط او نحو مزاج مكتئب معمما هذه العبارات

والافكار التلقائية السلبية (سرحان واخرون ، ٢٠٠١ ، ص ٨٩)، لاحظ (بيك) انه عندما نكون مكتئبين فإنه لدينا افكار سلبية عن انفسنا مثال ذلك (لوم الذات) وعن العالم (سلبية عامة) وعن المستقبل (الياس) وفقدان الأمل (أبو اسعد وعربيات، ٢٠١١، ص ٢٣٠) ويمكن أن تظهر الاعراض الحسية للاكتئاب من الثالث المعرفي، ويذكر بيكويشار (٢٠٠٨) أمثلة متعددة عن هذه الظاهرة ان الشعور بعدم القدرة على المجابهة او التحكم في الاحداث يمكن ان يؤدي إلى شلل الارادة، ويمكن أن تسهم التوقعات السالبة عن الحياة في الاعراض الحسية للاكتئاب، مثل ضعف الطاقة والتعب والكسل . (سعد والشريفين ، ٢٠١٥، ص ٣١٠) .

الاضطرابات الانفعالية في نظرية بيك :

توجد اضطرابات التفكير في جميع المجالات النفسية فهي في الاضطرابات العقلية (كالفصام والبارنويا) كما توجد في الحالات النفسية والعصابية (كالإكتئاب والقلق) حيث يظهر هؤلاء المسترشدون في درجات متفاوتة من تشوهات التفكير، وهناك ثلاث خصائص للتفكير تظهر في المشكلات الانفعالية هي :

- ١ . التمثل الشخصي: حيث يفسر المسترشدين جميع الاحداث على أنها تنطبق عليهم اي انهم يتمثلونها شخصيا ومثل هذه الافكار التي تتمركز حول الذات تحل محل الاحكام الموضوعية .
- ٢ . التفكير المستقطب : يفكر المسترشدين بصورة متطرفة ومطلقة (ابيض ام اسود خير ام شر) ويرتبط بهذه الاحكام التجديد الانتقائي والاستنتاج الاختياري والتعميم الزائد.
- ٣ . قانون القواعد: إذ لا يستجيب المسترشدين بانساق للمواقف المختلفة، فيصبح مميذا للشخص ومطلقا ولكل اضطراب نفسي قواعد تفكير خاصة به (عبد الله ، ٢٠١٢، ص ١٣٢).

النظريات التي فسرت الافكار التلقائية السلبية:

* نظرية العلاج المعرفي ارون بيك :

إنَّ الرؤية الجوهرية والمركزية في العلاج المعرفي كما تمت صياغتها في الاصل تتضمن أن الافكار تتوسط ما بين المثيرات، كما للأحداث الخارجية والمواقف، ويتسبب المثير في تحفيز واستثارة التفكير الذي قد يكون من الحكم التقييمي إلى حدّ ما، وهذا بدوره يعطي دفعة لتظهر المشاعر والانفعالات، وبعبارة اخرى ليس المثير نفسه هو الذي يتسبب إلى حدّ ما في استثارة رد فعل عاطفي بصورة مباشرة، ولكن التقييم او الافكار المتعلقة بهذا المثير هي التي تسبب في ذلك، ويؤكد العلاج المعرفي ان المعاناة والتعاسة النفسية تحدث بسبب الافكار التلقائية السلبية عن المثيرات، وهذا الامر هو الذي يؤدي إلى ظهور مشاعر الاسى والتعاسة (علاء الدين، ٢٠١٣، ص ٢٥) . فالأفكار التلقائية السلبية تكون على شكل افكار مشوهة ولها خصائص التفكير الالي اي الذي يظهر وكأنه منعكسات آليه كما انه يبدو معقولا من وجهة نظر الفرد وليس من وجهة نظر

الآخرين، ويقاوم التغيير على الرغم من وجود المنطق أو الدليل الذي يقتضي التغيير (باترسون، ١٩٩٠، ص ٢٢) .

تعدُّ الافكار التلقائية (AT) مفهوماً أساسياً في العلاج النفسي المعرفي (بيك) وتظهر هذه الافكار تلقائياً و اوتوماتيكياً من دون بذل جهد او خيار وغالبا ما تكون الافكار التلقائية السلبية لدى الافراد الذين يعانون من مشكلات نفسية تكون محرفة ومشوهة ومتطرفة او غير دقيقة (علاء الدين ، ٢٠١٣، ص ٢٧)

الفصل الثالث/ منهجية البحث واجراءاته:

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهجية البحث واجراءاته، والمجتمع واختيار عينة البحث، واجراءات بناء المقياس (الافكار التلقائية السلبية) مع الخصائص السايكومترية للمقياس، وكذلك الاجراءات الخاصة ببناء وتطبيق البرنامج ارشادية بالأسلوبين التفهم الواعي، والمراقبة الذاتية، والتصميم التجريبي للبحث الحالي .

اولاً/ التصميم التجريبي:

من المؤكد أنَّ البحوث التجريبية هي من أدق البحوث العلمية ويمكن استخدامها لاختبار فرضيات البحث بالسبب والنتيجة، ويكون هذا النوع من اكثر الاساليب صدقا في حل المشكلات النفسية والتربوية (عدس، ١٩٩٨، ص ١٥٥) . ولاختبار صحة فرضيات البحث الحالي استعمل الباحث تصميم المجموعات المتكافئة التي تستعمل اكثر من مجموعة تجريبية وضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي (Manty, 1990, P;333) .

وإنَّ هذا التصميم يمنح الباحث نوعا من الثقة بالإجراءات، وإنَّ الفرق بين المجاميع ناتج من تطبيق الاسلوبين الارشادين، وليس من متغيرات اخرى (نيل وروبرت ، ١٩٨٢، ص ٧٦). ولتحقيق هدف البحث وفرضياته اتبع الباحث التصميم التجريبي ذي ثلاث مجاميع مستقلة التجريبية الاولى اسلوب التفهم الواعي والتجريبية الثانية اسلوب المراقبة الذاتية والمجموعة الثالثة الضابطة ذات الضبط الجزئي، لأنَّ هذا التصميم ينسجم ومتطلبات البحث الحالي، ويساعد على ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في السلامة الداخلية والخارجية للتصميم (مايرز، ١٩٩٠، ص ١٢٧).

ثانياً/ مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث جميع الافراد الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة والحدث لديهم (ملحم، ٢٠٠٠، ص ٢١٩) إنَّ عملية تحديد المجتمع من العناصر الضرورية في البحوث النفسية والتربوية كافة اذ لا بد قبل البدء بالبحث من تشخيص وتحديد المجتمع (التميمي، ٢٠٠٩، ص ٩٣). تحدد المجتمع الاحصائي للبحث الحالي بجميع طلاب كلية التربية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ والبالغ عددهم (٢٥١٦) طالباً موزعين بين (٩) اقسام (٦) تخصص انساني

(٣) اقسام تخصص علمي وكان عدد الطلاب التخصص الانساني (١٦١٦) طالباً وعدد الطلاب التخصص العلمي (٩٠٠) طالب من الطلاب الدوام الصباحي فقط .
ثالثاً/ عينات البحث:

لضمان اختيار عينة ممثلة للمجتمع الاصلي وللحصول على نتائج اكثر دقة ويمكن تعميمها كان من الضروري اتباع الخطوات العلمية في اختيارها لإجراء البحث فضلاً عن مراعاة سهولة الوصول إلى العينة(العدس، ١٩٩٢، ص٢٦٠) وبما أن البحث تجريبي استوجب اختيار ثلاث عينات وقد اتبع الباحث الشروط العلمية في اختيارها وعلى النحو الآتي:

أ . عينة التحليل الاحصائي : بعد حصول الباحث على احصائية بعدد الطلاب اعتمد الباحث في تحديد حجم عينة التحليل الاحصائي على المراجع العلمية، اذ اكد هنرسون سحب ثلث العينة من المجتمع (Henrysson، 1971، 132) واكد علماء القياس والتقويم الالتزام بالخطوات العلمية التالية، إذ يرى (نانلي) أن اختيار عينة التحليل الاحصائي يجب أن لا تقل نسبة افرادها إلى عدد فقرات المقياس عن (١٠:٥) حيث ان عدد فقرات مقياس الافكار التلقائية السلبية هي (٣٠) فقرة، وهذا ما اشار اليه (نانلي)(Nunnally، 1978، 262؛ p) واستنادا إلى ذلك فقد تألفت عينة التحليل من (٣٠٠) طالب من طلاب كلية التربية قسم الرياضيات والفيزياء التخصص العلمي وقسم الارشاد والتاريخ تخصص انساني اذ سحبت تلك العينة على وفق الطريقة العشوائية العنقودية اذ قسمت على (١٥٠) طالباً من التخصص العلمي (١٥٠) من التخصص الانساني.

ب . العينة الاستطلاعية : (عينة وضوح التعليمات)

لغرض التحقق من وضوح التعليمات، وفهم الفقرات، ومدى دقتها، واسلوب صياغتها، والكشف عن الفقرات غير الواضحة وسلامتها اللغوية ومضمونها، واسلوب صياغتها، ومدى ملائمة البدائل الاجابة للفقرات والوقت المستغرق للاجابة على المقياس تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من كلية التربية قسمي الحاسبات والعربي .

ج . عينة الثبات : استخرج ثبات المقياس (الافكار التلقائية السلبية) بطريقة اعادة الاختبار اذ قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٥٠) طالباً من طلاب كلية التربية قسم الرياضيات والارشاد.

د . عينة التطبيق النهائي (عينة البحث الاساسية) .

لغرض الحصول على عينة التجريبية للمجاميع الثلاثة طبق الباحث مقياس الافكار التلقائية السلبية بعد أن حصل على مؤشرات الصدق والثبات تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب كلية التربية قسم والارشاد النفسي والبالغ عددهم ٧٥ طالباً وبشكل قصدي، وذلك للمسوغات الاتية :.

١ . تعاون رئيس قسم الارشاد في توافر اعداد من الطلاب للإجابة عن المقياس واجراء التجريبية .

- ٢ . وجود مكان ملائم للإجراء التجريبية في الوحدة الارشادية لكلية التربية .
- ٣ . كون الباحث تدريسياً في قسم الارشاد النفسي ومسؤول الوحدة الارشادية في الكلية .
- ٥ . عينة التجريبية الاساسية : .

اختبار الباحث الطلاب الذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الافكار التلقائية السلبية وبلغ عددهم (٣٠) طالباً تم تقسيمهم على ثلاث مجموعات (تجريبية اولى وتجريبية ثانية وضابطة)، وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وزعوا بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ كتبت اسمائهم ووضعوا في كيس مثالي، ثم كتبت الاسماء عشوائيا واعتمد محك الوسط الفرضي وعليه بلغ المحك (٩٠) درجة، وكل طالب يحصل على (٩٠) درجة فاكثر يعد ضمن المجموعات الثلاث وقد اختار طلاب المرحلة الثانية لأسباب متعددة منها :

- ١ . انشغال طلاب المرحلة الرابعة بالتطبيق وبحوث التخرج .
 - ٢ . التأخر في الالتحاق بالدوام بالنسبة للمرحلة الاولى .
 - ٣ . وجود اعداد كافية في المرحلة الثانية اكبر من المرحلة الثالثة .
- رابعاً/ ادوات البحث:

تحقيقاً لهدف البحث الحالي وفرضياته قام الباحث بما يأتي:

- أ . بناء مقياس الافكار التلقائية السلبية: على وفق نظرية (بيك) للعلاج المعرفي لتحديد الطلاب الذين يعانون من الافكار التلقائية السلبية وتشخيصهم معتمداً في ذلك على نظرية (ارون بيك) .
 - ب . بناء برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي: على وفق نظرية العلاج المعرفي السلوكي (ارون بيك).
 - ج . بناء برنامج ارشادي بأسلوب المراقبة الذاتية: وفق نظرية العلاج المعرفي السلوكي للعالم (ارون بيك).
- وسيقوم الباحث بإجراءات البرنامج الارشادي وبالأسلوبين في الفصل الرابع وبشكل مفصل.
- أ . مقياس الافكار التلقائية السلبية:

لتحقيق هدف البحث وفرضياته فقد قام الباحث بناء مقياس الافكار التلقائية السلبية وفق الخطوات العلمية:.

- ١ . تحديد مفهوم الافكار التلقائية السلبية ومجالاته :. قام الباحث بالاطلاع على النظرية المعرفية (ارون بيك) تم تحديد مفهوم الافكار التلقائية السلبية ووفق ما اشارت اليه النظرية تم اشتقاق تعريف للأفكار التلقائية السلبية (ميل الفرد إلى تصور الامور بأبشع صورها ويرى الكوارث والخطر في كل شيء حوله وتوقع الاسوء دائماً ولديه نظرة سلبية عن الذات والعالم المحيط به والمستقبل (بيك، ٢٠١١، ص٢٢٠). بعد التدقيق بالنظرية المعرفية تمكن الباحث أن يحدد ثلاثة مجالات، تمثل

الافكار التلقائية السلبية، وتم تعريف كل مجال من هذه المجالات على وفق ما اشارت اليه النظرية في تفسيرها للأفكار التلقائية السلبية بعد التعريف تم صياغة (١٠) فقرات لكل مجالات، ويواقع ٣٠ فقرة للمقياس بصيغته الاولية، وكما موضح في الملحق (١) وهذه المحالات كالآتي: (الافكار السلبية للذات، الافكار السلبية للعالم المحيط، الافكار السلبية للمستقبل)(Beck, 1979, p;223).
المجال الاول: الافكار السلبية للذات: النقد واللوم لذاته ويشعر انه عديم الفائدة وليس جيدا، ولم يستحق الحياة، وربما يستحق سوء المعاملة من الاخرين، ولديه مشاعر ضعف الثقة بالنفس، وصعوبة في العلاقات مع الاخرين .

المجال الثاني:- الافكار السلبية للعالم المحيط به: يعدُّ التفكير بصورة سلبية عن التجارب الحالية مظهرا اخر يفسر أو يسيء تفسير الاحداث التي تجري من حوله ويغير نموذج التفكير الذي تلاحظ فيه، إذ تذكر الجوانب السلبية لتجارنا .

المجال الثالث:- الافكار السلبية عن المستقبل: يتخيل الفرد ان المستقبل سلبي تماما، ويسمى هذا التخمين او التوقع باليأس، وقد يظهر الموقف السلبي من المستقبل في الافكار مثل لن انجح لن تحل المشكلة، ويكون اليأس في معظم الحالات الاكثر شدة . (ابو اسعد، ٢٠١٥، ص ١٤٤-١٤٥)

٢- صياغة الفقرات :-

إنَّ صياغة فقرات مقياس الافكار التلقائية السلبية له اهمية، فكلما كانت الفقرات مصاغة بشكل علمي ودقيق في قياس الظاهرة المراد قياسها كلما تحقق للمقياس الهدف المعد له، وقد قام الباحث بصياغة مجموعة من الفقرات موزعة بالتساوي على المجالات الثلاثة، ولكل فقرة خمسة بدائل للإجابة، على أنَّ تكون ، الفقرة والبدائل التي تحتويها ممثلة لمواقف الحياة اليومية للأفراد العينة (الامام ، ١٩٩٠ ، ص ٣٣٥)، وعلى وفق المعايير العلمية في صياغة الفقرات تم صياغة (٣٠) فقرة موزعة بين المجالات الثلاثة بالتساوي بالصيغة الاولية للمقياس، وقد روعي في صياغة الفقرات ان تكون سهلة وبسيطة ولا يشوبها الغموض، وتكتب بلغة مفهومة وواضحة لدى الطلاب، ولا تعطي اكثر من معنى وتكون بصيغة المتكلم .

٣- صلاحية الفقرات:

بعد ان تم صياغة الفقرات المقياس بالصيغة الاولية وكان عددها (٣٠) فقرة موزعة على المجالات الثلاثة وتحتوي على خمسة بدائل للإجابة ملحق(١) كان لابد من التحقق من مدى صلاحية المقياس، اذ تم عرضه على مجموعة من الخبراء والسادة المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال الارشاد والصحة النفسية والقياس النفسي* وطلب منهم ابداء آرائهم العلمية السديدة في مدى صلاحية الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها وصلاحية التعريف والمجالات وبدائل

الاجابة وازافة ما تزونه مناسباً ، وقد استعمل الباحث النسبة المئوية للتعرف على مدى الاتفاق السادة المحكمين والخبراء في علم الارشاد النفسي والقياس والتقويم وكان نسبة الاتفاق (٨٠%) فاكثر صالحة لقياس الافكار التلقائية السلبية، وبعد أن تم تحليل اراء الاساتذة وحساب النسبة المئوية بشأن اتفاق على ابقاء كل الفقرات المقياس واصبح المقياس (٣٠) فقرة بالصيغة النهائية .

٤- اعداد تعليمات المقياس:

تم مراعات الشروط العلمية في كتابة تعليمات المقياس، وقد روعي كتابة الفقرات بلغة عربية واضحة وجمل قصيرة ومفهومة ومناسبة للمستجيب، وقد تم شرح كيفية الاجابة إلى فقرات المقياس، وأنَّ الاجابة لأغراض البحث العلمي، وأن تكون اجاباتهم بأيدي امينة، وأنَّ البحث معد للأغراض البحث العلمي ولا يطلع على اجاباتهم سوى الباحث، ولم يطلب من الطالب كتابة اسمه .

٥- تصحيح المقياس:-

من اجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الافكار التلقائية السلبية حددت امام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق علي تماما ، كثيرا ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي ابدا) وتم تصحيح اجابات الطلاب على المقياس واعطيت اوزان الاجابة (١،٢،٣،٤،٥) باتجاه الظاهرة المراد قياسها علما ان الفقرات كانت كلها مع المتغير المدروس وقد كانت اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٥٠) درجة واقل درجة (٣٠) درجة وبمتوسط نظري مقداره (٩٠) درجة .

٦- تحليل الفقرات :-

اشار ايبيل (Ebel، 1972) إلى ان الهدف من تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية لها وابقاء على الفقرات المميزة في المقياس (Ebel، 1972، p:392) ويقصد بالقوة التمييزية مدى قدرة الفقرة على التميز بين الافراد في السمة التي يقيسها المقياس (Gronlund، 1965، p : 253) لذا تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب من طلاب كلية التربية الجامعة المستنصرية .

ويعد اسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي اجراءين مناسبين في عملية التحليل الاحصائي للفقرات وكما يأتي :-

أ- اسلوب المجموعتين المتطرفين :- يقصد بها قدرة الفقرات على التميز بين الافراد ذوي الدرجات العالية على السمة التي يراد قياسها في الاختبار بين الافراد ذوي الدرجات الواطئة في تلك السمة (الاتساق الخارجي) ويتم اختبار دلالة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس، وتدعى تلك الطريقة باسلوب المجموعتين الطرفيتين (Gronland، 1971 ، p: 223) فاذا كان معامل التميز دال احصائيا بعد استعمال الاختبار التائي t-test لعينتين

مستقلتين كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية ونادرة على التمييز بين الافراد ذوي الدرجات العالية والدرجات الواطئة، أما اذا كان معامل التمييز غير دال احصائيا كانت الفقرة غير قادرة على التمييز بين الافراد وبهدف الحصول على معامل تمييز على وفق هذا الاسلوب لابد من الحصول على نسبة (٢٧%) للمجموعة العليا ونسبة (٢٧%) للمجموعة الدنيا من الدرجات الكلية يحدد ايبيل Ebel (١٩٧٢) أثار الغرض من هاتين المجموعتين المتعارضتين للحصول على اكبر حجم واعلى تباين ممكن بين المجموعتين الطرفيتين (Ebel، 1972، p:385).

إذ طبق المقياس (ملحق ١) على عينة (٣٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ورتبت تنازليا من اعلى درجة إلى ادنى درجة ثم اختارت نسبة (٢٧%) للعليا وكذلك اختارت (٢٧%) للدنيا، وقد بلغ عدد افراد كل مجموعة (٨١) طالبا، وبذلك اصبح مجموع الاستمارات لكلا المجموعتين (١٦٢) استمارة وبعد تحليل الفقرات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test) لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٦) وبدرجة حرية (١٦٠)، وبذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٣٠) فقرة .

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :-

من هذا الاسلوب يمكن معرفة إذا ما كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير المسار نفسه للمقياس ككل ، لذلك يعد هذا الاسلوب من ادق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي ، ١٩٨٥ ، ص ٩٥) لذا استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (Allen & yen، 1979، p:124) اذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (٣٠٠) استمارة وهي ذات الاستمارات التي خضعت للتحليل في الاسلوب السابق المجموعتين المتطرفتين .

وتبين ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ت- ارتباط درجة المجال بدرجة الفقرة والمجالات الاخرى :-

للتعرف على علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وعلاقة المجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية استعمل الباحث معامل ارتباط (بابسييرال) وظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يشير إلى ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وكذلك ارتباط المجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس .

* الخصائص السيكومترية للمقياس :-

يؤكد المختصون بالقياس النفسي والتربوي ضرورة التحقق من الخصائص القياسية للمقياس وفقراته، مثل التميز والصدق والثبات مهما كان الغرض من استخدامه (المصري ، ١٩٩٩ ، ص ٣٦) إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها للمقياس .

اولا - الصدق :- يعد الصدق من الخصائص السايكومترية المهمة في بناء اي مقياس نفسي والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وقع من اجلها (Oppenheim, 1973, p:69) (العجيلي واخرون ، ٢٠٠١ ، ص ٧٢) وكذلك عندما يراد بناء اختبار والحكم على صلاحية الاداة المقياس وقدرته في قياس الظاهرة او السمة المراد قياسها (عبد الرحمن ، ١٩٩١ ، ص ١٢٣) .

وفي البحث الحالي تم استخراج المؤشرات الاتية :-

أ- الصدق الظاهري: إنَّ أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين للحكم على صلاحية المقياس في قياس الظاهرة المراد قياسها (Ebel, 1972, p:55) وقد تحقق الباحث من ذلك بعرض المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء* والمحكمين والمختصين في الارشاد النفسي والقياس النفسي للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس الافكار التلقائية السلبية كما ذكر سابقا .

ب- صدق البناء : يقصد به تحليل الفقرات المقياس وقد تحقق مؤشرات صدق البناء عن طريق ايجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وكذلك علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه، وتم شرحها في القوة التمييزية .

ثانيا/ الثبات: يعد الثبات من الخصائص القياسية المهمة والهدف من حساب الثبات هو تقدير اخطاء القياس، واقتراح طرائق للتقليل من هذه الاخطاء (Murphy, 1988, p:63) واستخدم الباحث طريقتي لحساب الثبات :-

أ- طريقة الاختبار واعادة الاختبار Test – Re test

استخرج الباحث الثبات بهذه الطريقة إذ تم تطبيق المقياس (الافكار التلقائية السلبية) على عينة من الطلاب قوامها (٥٠) طالباً، ثم اعيد تطبيقه على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول وان المدة المفضلة الفاصلة بين التطبيق الاول والثاني، تتراوح بين اسبوعين إلى ثلاثة اسابيع (الكبيسي، ٢٠١١، ص ٧٥) وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة في التطبيق الاول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٤) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه اعتماد اعلى المعيار المطلق، وهو تربيع معامل الثبات .

ب- معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي :-

لاجل استخراج الثبات للمقياس الحالي بهذه الطريقة ثم تطبيق معادلة الفا الفاكرونباخ على عينة التحليل الاحصائي (٣٠٠)، فكانت قيمة معامل الثبات (٠.٠٩) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه اعتمادا على المعيار المطلق .

وعليه يعد المقياس متنسقا داخليا لان هذه المعادلة تعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخليا

. (p:214,1978,Naunnelly)

ثالثا/ الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس:

تم استعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم التقنية والاجتماعية (spss) للحصول على بعض الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الافكار التلقائية السلبية للعينة الاساسية (عينة التحليل الاحصائي) وبالبالغ عددها (٣٠٠) طالب، ومن استخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات عينة البحث تبين ان توزيع عينة التحليل الاحصائي تقترب من التوزيع الاعتدالي .

وصف مقياس الافكار التلقائية السلبية :

يتألف مقياس الافكار التلقائية السلبية بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة تتوزع بين ثلاثة مجالات :

١- الافكار السلبية للذات ويشمل الفقرات (١،٤،٧،١٠،١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٢٨)

٢- الافكار السلبية للعالم المحيط ويشمل الفقرات (٢،٥،٨،١١،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦،٢٩)

٣- الافكار السلبية للمستقبل ويشمل الفقرات (٣،٦،٩،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٧،٣٠)

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الافكار التلقائية السلبية واتباع الشروط العلمية اصبح المقياس يتكون من (٣٠) فقرة تكون فيه اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (١٥٠) درجة، واقل درجة (٣٠) ولمتوسط نظري مقداره (٩٠) درجة، وبذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق بصيغته النهائية ملحق (٢).

رابعا/ التطبيق النهائي للمقياس :-

تم تطبيق مقياس الافكار التلقائية السلبية على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب من طلاب كلية التربية في الجامعة المستنصرية اختيروا بطريقة عشوائية ذات الاختيار المناسب وبعدها تم حساب الدرجة الكلية للمستجيب على مقياس الافكار التلقائية السلبية وذلك بعد ان تم تصحيح استمارات العينة على وفق اوزان البدائل المعطاة لكل فقرة من فقرات المقياس بهدف معالجتها احصائيا بغية التوصل إلى اهداف البحث الحالي والكشف عن الطلاب الذين يعانون من الافكار التلقائية السلبية والذين سوف يخضعون للبرنامج الارشادي والذي سيوضح في الفصل الرابع .

خامسا/التكافؤ:

إن إجراء عملية التكافؤ بين المجموعات الثلاثة التجريبية الاولى والتجريبية الثانية والضابطة للبحث امر ضروري ومهم للتصميم التجريبي للبحث (ابو علام ، ١٩٨٩ ، ص ١١٤) ، تنفيذ ولمزيد من الدقة قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج البحث ومن خلال ما اشارت اليه النظرية المتبناة في البحث الحالي نظرية العلاج المعرفي (A.Beck) وكذلك الادبيات والدراسات السابقة، وتبين أنسلك الفرد في اي موقف من المواقف بتأثر بعوامل اساسية دخيلة، ولاسيما خصائص الفرد واتجاهاته وميوله ومعتقداته ، وبناء على ذلك كافي الباحث بين المجاميع الثلاثة بما يأتي:-

١- التكافؤ في درجات مقياس الافكار التلقائية السلبية في الاختبار القبلي:

للتحقق من تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في درجات الاختبار القبلي للأفكار التلقائية السلبية استخدم الباحث اختبار كروسكال - واليز، فبلغت قيمة (كا^٢) المحسوبة (٢٠٥١،٢)، وهي اصغر من قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥.٩٩) وهذه النتيجة تشير إلى لا فروق ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاث، مما يشير إلى تكافؤ هذه المجاميع بحسب درجات القبلي .

٢- العمر :-

لتحقيق التكافؤ في مجاميع البحث الثلاث في متغير العمر استخدم الباحث اختبار كروسكال - واليز وتبين ان قيمة (كا^٢) المحسوبة (٣٠٤٨،٢) وهي اصغر من قيمة (كا^٢) الجدولية (٥.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢)، وهذا يشير إلى لا فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة، مما يؤشر إلى تكافؤ هذه المجموعات الثلاث بحسب متغير العمر .

٣- ترتيب الطالب في اسرته:-

لتحقيق التكافؤ بين المجموعات الثلاث في ترتيب الاسري للطالب استعمل الباحث اختبار (كا^٢) فبلغت قيمة (كا^٢) المحسوبة (٢٠٩٦،٢) وهي اصغر من قيمة (كا^٢) الجدولية البالغة (٥.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢) وتدل هذه النتيجة إلى لا فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاث مما يؤشر إلى تكافؤ هذه المجموعات في متغير ترتيب الطالب في اسرته .

سادساً - الوسائل الاحصائية :-

لمعالجة البيانات احصائيا بما يحقق اهداف البحث الحالي استعمل الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية (SPSS) والوسائل الاحصائية اللازمة وهي :-

١- الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس الافكار التلقائية السلبية .

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس .

- ٣- معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكذلك العلاقة الارتباطية بين الفقرة والمجال واستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
- ٤- معادلة الفاكرونباخ لحساب الثبات.
- ٥- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط لاختبار دلالة معامل بيرسون.
- ٦- اختبار كروسكالواليز لاختبار الفروق بين المجموعات الثلاث على مقياس البحث الحالي.
- ٧- مربع كاي للتكافؤ بين المجموعات.
- ٨- ولكوكسن للتحقق من صدق الفرضيات البحث الحالي .

الفصل الرابع/ اجراءات بناء البرنامج الارشادي:

قام الباحث ببناء البرنامج الارشادي على وفق نظرية (ارونيك) للعلاج المعرفي، وقد اتبع الاجراءات الاتية :-

- ١- الاطلاع على الادبيات الخاصة ببناء البرامج الارشادية
- ٢- الاعتماد على النظرية العلاج المعرفي والاساليب والفنيات المتبعة في بناء البرنامج الارشادي للأسلوبيين (التفهم الواعي والمراقبة الذاتية)
- وقد اتبع الباحث الخطوات الرئيسة في بناء البرنامج وللأسلوبيين وكما يأتي :-
- ١- **تحديد المشكلة** التي تتمثل في الافكار التلقائية السلبية لدى الطلاب، ولا بد من بناء برنامج ارشادي للأسلوبيين في خفض هذه الافكار السلبية من خلال الفنيات الارشادية المتبعة حسب النظرية المتبناة .
- ٢- **تحديد الاهداف** من الضروري تحديد الهدف العام لكل برنامج، ومن ثم تحديد الاهداف الخاصة لكل جلسة ارشادية وبحسب عنوان الجلسة وموضوعها .
- ٣- **تحديد النشاطات والفنيات المتبعة** لكل جلسة ارشادية ولكل اسلوب من الاساليب المتبعة في البرنامج الارشادي وقد اعتمد في هذه الخطوة على ادبيات نظرية (ارون بيك)
- ٤- **صدق البرنامج** : من الاسس اللازمة في بناء البرامج التحقق من صدقها عن طريق عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص بالإرشاد النفسي ، وذلك بعد أن قام الباحث بإعداد عنوانات الجلسات موضوعاتها من خلال تحويل فقرات مقياس الافكار التلقائية السلبية إلى مواضيع لكل جلسة ارشادية وحسب اهميتها، واذ تم صياغة عشرة جلسات وبناء مخطط للجلسات لكل اسلوب من الاساليب المتبعة في البحث الحالي، وتم عرضها على الخبراء والمحكمين المختصين بالإرشاد والعلاج النفسي، يوضح مخطط الجلسات عنوانات الجلسات والانشطة المتبعة لمعرفة مدى صلاحيتها وملائمة عناوين الجلسات للمخطط للأسلوبيين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية، وقد تم اجراء بعض التعديلات اللازمة التي اجمع عليها الخبراء* يوضح اسماء الخبراء،

وأصبح البرنامج للأسلوبين جاهزاً للتطبيق بشكله النهائي، إذ حددت (١٠) جلسات ارشادية لكل أسلوب، وبواقع (٢) جلسة اسبوعياً ولكل أسلوب .

خبراء المقياس والبرنامج الإرشادي:

- ١- أ.د. محمود كاظم محمود - صحة نفسية
- ٢- أ.م.د. ابتسام سعدون النوري - علم النفس التربوي
- ٣- أ.م.د. أمل إبراهيم الخالدي - ارشاد نفسي
- ٤- أ.م.د. بسمة كريم شامخ - صحة نفسية
- ٥- أ.م.د. جبار وادي - ارشاد نفسي
- ٦- أ.م.د. حسين فالح حسين - صحة نفسية
- ٧- أ.م.د. رحيم هملي معارج - ارشاد نفسي
- ٨- أ.م.د. كاظم علي هادي - ارشاد نفسي
- ٩- أ.م.د. محمود شاكر عبد الرزاق - ارشاد نفسي
- ١٠- أ.م.د. هاشم فرحان خنجر - ارشاد نفسي
- ١١- م.د. سيد جلوب الكعبي - ارشاد نفسي

٥- **تقويم البرنامج :** هناك عدة أنواع للتقويم منها ما يخص البرنامج ومنها ما يخص كل جلسة ، ويشمل التقويم المهام والمشروعات للتحقق من أثرها وفعاليتها في تحقيق أهداف الموضوع للبرنامج لذا اعتمد الباحث في تقويم البرنامج للأسلوبين الإرشادين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية ثلاثة أنواع للتقويم كما يأتي :-

- ١- **التقويم التمهيدي:-** الإشارة إليه في الصدق الظاهري للبرنامج وهو ما قام الباحث به الشروع بالبرنامج وإجراء عملية توزيع الأفراد على ثلاثة مجموعات بعد الاختبار القبلي .
 - ٢- **التقويم البنائي:-** والذي تم فيه تقويم كل جلسة ارشادية بعد الانتهاء منها
 - ٣- **التقويم النهائي:-** وهو الاجراء الذي يقوم به الباحث بعد الانتهاء من البرنامج ولكلا الأسلوبين ويتحقق ذلك من خلال تطبيق الاختبار البعدي على افراد المجموعتين التجريبيتين بعد انتهاء البرنامج لكلا الأسلوبين الإرشاديين .
- تطبيق البرنامج الإرشادي للأسلوبين:-** سيعرض الباحث ثلاث جلسات ارشادية لكل أسلوب.
- اولا/ أسلوب التفهم الواعي:**

علما ان الباحث سوف يعرف ادارة الجلسات فقط بدون مخطط وذلك لقلّة الصفحات في البحث الحالي، وكذلك سوف يتم عرض ثلاث جلسات لكل اسلوب بواقع الجلسة الافتتاحية والختامية وجلسة من الوسط البرنامج الارشادي لكل اسلوب وعلى النحو الاتي :-

كل يوم الاثنين والاربعاء للاسلوب التفهم الواعي والاحد والخميس للاسلوب والمراقبة الذاتية على أن يبدأ الاسلوب الاول في الارباء ٢٠١٧/٣/١ وينتهي ٢٠١٧/٤/٣، أما الاسلوب الثاني للمراقبة الذاتية يبدأ يوم ٢٠١٧/٣/٢ وينتهي يوم ٢٠١٧/٤/٢ وهذه عناوين الجلسة (الافتتاحية، الثقة بالنفس، اتخاذ القرار، حب الاخرين، المرونة الفكرية، التفكير الايجابي، الرضا عن الذات، التخلص من القلق، قوة الارادة، الختامية).

جلسات البرنامج الارشادي / اسلوب التفهم الواعي بصورتها النهائية

عنوان الجلسة / الافتتاحية تاريخ الجلسة ٢٠١٧/٣/١ الارباء الوقت ٦٠ دقيقة

الهدف العام / تخفيض الافكار التلقائية السلبية، وجعل الطلاب يفكرون بصورة ايجابية نحو نواتهم والعالم المحيط بهم والنظرة للمستقبل بصورة ايجابية

الهدف الخاص / تهيئة افراد المجموعة الارشادية الاولى للبرنامج الارشادي (اسلوب التفهم الواعي)

الفتيات المستعملة / العمل على تحسين العلاقة التفاعلية - التقبل والالتزام

الانشطة والفعاليات / يقوم الباحث بالتعريف عن نفسه للمجموعة الارشادية ويقدم اختصاصه وايجاز عن البرنامج وكيفية تطبيقه

- يطلب الباحث من الطلاب التعارف فيما بينهم
- الاتفاق على سرية المعلومات التي تكون داخل البرنامج
- الالتزام في اوقات البرنامج والحضور والمشاركة الفعلية في الانشطة المقدمة في البرنامج
- يقوم الباحث بإعطاء فكرة عن اهمية الالتزام وقواعده وكيفية تنظيم الوقت بالنسبة للدروس والمحاضرات ويجاد وقت مناسب للجلسات الارشادية بما لا يتعارض مع المحاضرات والامتحانات وان صادف ذلك تؤجل إلى وقت اخر باتفاق قبل يوم او يومين من ذلك
- يطلب الباحث من افراد المجموعة الارشادية توقيع عقد سلوكي على ان يتم شرح من قبل الباحث على اهمية هذا العقد ان كان شفوي او تحريري ولا بد من توقيع شروط العقد السلوكي وعلى ماذا ينص من المهمة والمكافأة في النهاية العقد

- يطلب الباحث من الطلاب ايجاد كراس او دفتر ملاحظات

- يقوم الباحث بتوزيع العصائر والحلوى في الجلسة الافتتاحية

- يوضح الباحث بان كل ما يدور بالجلسة هو في سرية تامة وعلى الطالب اخذ الحرية في الكلام والافكار والتحدث بما يجول في خاطره .
- التقويم . يطرح الباحث على افراد المجموعة الارشادية سؤال ما هو رايك بالجلسة وما دار فيها وهل هناك معوقات او عدم رغبة للحضور والمشاركة في البرنامج
- التدريب البيئي / يطلب الباحث من المجموعة بكتابة بعض الافكار التي يراها مربكة وتعرقل حياته وتسيطر عليه .

الجلسة السادسة / الاثنين ٢٠/٣/٢٠١٧ الوقت / ٤٥ دقيقة اسلوب التفهم الواعي

عنوان الجلسة / التفكير الايجابي

- الهدف العام / خفض الافكار التلقائية السلبية والتفكير بصورة ايجابية نحو الذات والعالم والمستقبل
- الهدف الخاص / تعليم الطلاب كيفية التخلص من الافكار التلقائية السلبية وايجاد افكار ايجابية ومنفتحة على الذات والعالم المحيط بهم والمستقبل
- التعرف على اهمية الافكار التلقائية الايجابية
- التعرف على سلبيات التفكير السلبي
- جعل الطلاب يفكرون بصورة ايجابية نحو الحياة والنظرة للمستقبل بشكل جيد ومفيد
- الفنيات / الاسترخاء الذهني - التدريب على التفهم الواعي - تنظيم الانفعالات
- الانشطة والفعاليات / قام الباحث بكتابة عنوان الجلسة على السبورة
- قام الباحث بتوضيح اهمية التفكير الايجابي نحو الذات والامكانيات التي يتمتع بها كل فرد واهمية ذلك على حياتنا اليومية وان النظرة للمستقبل بشكل ايجابي تساعدنا على ايجاد افكار جديدة وايجابية
- يقوم الباحث بشرح فنية الاسترخاء الذهني وذلك عن طريق التخلص من الافكار التلقائية السلبية والافكار السوداوية التدريب على التفهم الواعي، واعطاء مثال على ذلك بجلب قدح من الماء مملوء نصفه والنصف الثاني فارغ، ويطلب من احد الطلاب النظر إلى القدح، ويعطي رأيه فيه كيف تنتظر إلى القدح وكم كمية الماء فيه ما يجيب الطالب على السؤال بان القدح نصفه فارغ، ويطلب الباحث من زميله الطالب نفسه ويكرر على كل افراد المجموعة بعد ان يحصل على الاجوبة بعدها قام الباحث بتوضيح ان الفهم الواعي للحدث نفسه وما يحيط به له تأثير في افكارنا فيجب ان ننظر للأشياء بإيجابية قبل السلبية فالقدح نصفه مملوء ولا انظر إلى النصف الاخر الفارغ فالتفكير الايجابي ضروري في حياتنا ويساعدنا على اتخاذ قرارات جديدة ومهمة في حياتنا.
- استعمال فنية تنظيم الانفعالات :- قام الباحث بشرح هذه الفنية، وأنها تقوم على أن الفرد يمكنه في لحظة الغضب والانفعال الشديد ان يسيطر على انفعالاته من خلال تنظيمها والتفكير في

الاشياء التي تصاحبها ويتطلب في ذلك بالتفكير بما يقول اليه الحدث وليس المسببات اي النظر إلى النتائج السلبية للانفعالات غير المنظمة ، اعطاء مثال على ذلك في حالة عدم الاجابة في الامتحانات فيجب التفكير بان الحياة لن ولم تتوقف عند هذا الحد وقد يكون الفشل في الامتحان هو سبب في التحدي للذات وايجاد فرص اخرى للنجاح بالامتحانات القادمة ويوضح الباحث بان في لحظة الانفعال الذي يجب على الطالب ان لا ينظر للحدث بانه نهاية العالم وايجاد افكار ايجابية بديلة في لحظة الحدث فكرة تلقائية ايجابية للتخلص من الفكرة التلقائية السلبية .

- التقييم قام الباحث بتوجيه سؤال ما هو رأيكم بالجلسة وما الفائدة التي حصلت عليها من الجلسة
- ما هي فكرتك عن الجلسة وكيف تنظر إلى ما دار فيها
- التدريب البيئي / طلب الباحث من افراد المجموعة الارشادية بكتابة بعض الافكار التي يراها حول نفسه واسرته والجامعة واصدقائه ومستقبله الدراسي والمهني .
الجلسة العاشرة / الختامية الاثنين ٢٠١٧/٤/٣ الوقت ٦٠ دقيقة اسلوب التفهم الواعي
الهدف العام / خفض الافكار التلقائية السلبية وجعل الطلاب يفكرون بشكل ايجابي عن الذات والعالم والمستقبل

الهدف الخاص / التأكد من تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب التفهم الواعي

الفتيات / العلاقة التفاعلية - التأمل

الانشطة والفعاليات :- قام الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة وتوجيه كلمات الشكر والثناء على الروح التي سادت بين افراد المجموعة الارشادية والتعاون الواضح فيما بينهم وسرية المعلومات اثناء الجلسات

- قام الباحث بشرح فنية تحسين العلاقة التفاعلية والنظر إلى المجموعة كأنهم اخوة واصدقاء وعدم التفكير بشكل سلبي عن اي تصرف يحدث
- توضح فنية التأمل من خلال ايجاد افكار ايجابية وتأمل الطالب بان الحياة حلوة ويجب ان نعيشها بشكل ايجابي

- قام الباحث بتقديم الحلوى في نهاية البرنامج

- التقييم يوجه الباحث سؤال ما الفائدة من البرنامج وكيف كانت الجلسات وهل هناك سلبيات
- التدريب البيئي / يطلب الباحث تحديد موعد لإجراء الاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة / التجريبية الاولى والتجريبية الثانية والضابطة .

ثانياً - اسلوب المراقبة الذاتية / الجلسة الاولى تاريخ الجلسة / الخميس ٢٠١٧/٣/٢ الوقت ٦٠ دقيقة عنوان الجلسة / الافتتاحية

الهدف العام / تخفيض الافكار التلقائية السلبية وجعل الطلاب يفكرون تفكير ايجابي نحو الذات والعالم والمستقبل

الهدف الخاص / تهيئة افراد المجموعة الارشادية للبرنامج الارشادي (اسلوب المراقبة الذاتية)
الفتيات المستعملة/ التقنيات الشخصية، العلاقة التعاونية، فحص المعتقدات ، الواجبات المنزلية .
الانشطة والفعاليات / قام الباحث بتقديم نفسه للمجموعة الارشادية وبعدها طلب من افراد المجموعة ان يتعارفوا فيما بينهم، ومن ثم قام الباحث بإعطاء فكرة عن البرنامج الارشادي والاقوات والزمان والمكان الذي تنعقد فيه الجلسات

- قام الباحث باستعمال فنية التقييمات الشخصية وطلب من كل واحد ان يقيم نفسه وما هي الافكار التي تراوده حاليا
 - بعدها استعمل فنية العلاقة التبادلية وهي يقوم على أساس أن كل طالب يسمع من زميله ما يفكر فيه، ويقيم ذلك الافكار، وما هي هذه الافكار
 - يوضح الباحث فنية فحص المعتقدات وان على كل طالب ان يجد لنفسه مساحة حرة لطرح ما يعتقد به ويسجل ذلك على السبورة بعدها قام الباحث دمج الافكار المتشابه والمعتقدات يتم فرزها على أساس إن كانت ايجابية أو سلبية، ثم طلب من كل طالب فحص هذه المعتقدات
 - قام الباحث بتوجه الشكر والثناء على حضور افراد المجموعة وحثهم على توقيع عقد سلوكي يضمن البقاء في البرنامج وهل هناك طالب لا يريد الاستمرار بالبرنامج
 - استعمل الباحث فنية الواجبات المنزلية وهي تقوم على كل طالب ان يفحص افكاره التي تراوده في البيت ومع اصدقائه
 - **التقويم /** وجه الباحث سؤال ما هو رأيك بما دار بالبرنامج وهل ترغب بالاستمرار
 - **التدريب البيئي /** طلب الباحث من الطلاب كتابة الافكار التي تراوده عن الجامعة
- اسلوب المراقبة الذاتية:**

الجلسة السادسة / الاحد ٢٠١٧/٣/١٩ الوقت ٤٥ دقيقة

عنوان الجلسة / التفكير الايجابي

الهدف العام / خفض الافكار التلقائية السلبية والتفكير بصورة ايجابية نحو الذات والعالم المحيط به والمستقبل

- الهدف الخاص /** التعرف على الافكار التلقائية السلبية
- تعليم الطلاب كيفية التخلص من الافكار التلقائية السلبية
 - الاستفادة من الاسلوب الارشادي المراقبة الذاتية في توقف الافكار التلقائية السلبية
 - جعل الطالب يفكر تلقائيا بصورة ايجابية

الفنيات / اكتشاف الذات / المطالعة / التدريب على المهارات / التفسيرات البديلة

الانشطة والفعاليات / قام الباحث بكتابة عنوان الجلسة على السبورة (التفكير الايجابي)

- طلب الباحث من كل طالب الواجب البيتي

- قام الباحث باستعمال فنية اكتشاف الذات من خلال توضيح هذه الفنية ودورها في اكتساب الفرد

مفهوم لذاته فكل فرد ينظر إلى ذاته وعند مقارنتها بالآخرين يتولد لديه مفهوم ذات سلبي وعليه

طلب الباحث بان كل طالب يفكر بان امكانياته تفوق الاخرين ولو ببعض الجوانب وعندها سوف

تشعر بالارتياح من امكانياتك وقدراته الايجابية ويمكن ان تفكر تفكير ايجابي نحو ذاتك

- استعمل الباحث فنية المطالعة ومن خلال هذه الفنية يمكن ان يكتب كل طالب بعض الكلمات

عن نفسه وما يجول في خاطره من افكار ايجابية ويقراها امام الاخرين وكذلك يمكن ان يطلع

الطلاب على اخر المستجدات في العلاج المعرفي وتوجيههم إلى المطالعة والقراءة

- استعمال فنية التدريب على المهارات للاكساب الطلاب بعض مهارات التفكير الايجابي وكيفية

ايجاد فكرة بدل فكرة سلبية وعند الحدث نفسه والتمكن من خلط الافكار والتحكم فيها

- التفسيرات البديلة وهي فنية تستعمل لتفسير الاحداث من حولنا واعطاء الطلاب فرصة عند

التفكير بان يفسر الاحداث بشكل ايجابي لإيجاد حلول وذلك بالسيطرة على الاحداث وعدم الانفعال

عند الحدث وضبط السلوك وتوضيح ذلك من خلال بعض الامثلة .

- **التقويم البنائي** / قام الباحث بتوجيه سؤال ما هو رأيكم بالجلسة الارشادية

- ما الفائدة المتوخاة من التفكير الايجابي

- هل هناك مرونة في التفكير وهل هناك ضبط للسلوك

التدريب البيتي / يطلب الباحث من المجموعة الارشادية كتابة الاحداث التي مرت بهم في البيت

او مع الاصدقاء وما هي الافكار التي راودهم فيها

الجلسة العاشرة/ التاريخ/ الاحد ٢٠١٧/٤/٢ الوقت ٦٠ دقيقة اسلوب المراقبة الذاتية

عنوان الجلسة / الختامية

الهدف العام / خفض الافكار التلقائية السلبية وابدالها بأفكار ايجابية نحو ذاتهم والعالم المحيط

بهم والمستقبل

الهدف الخاص / التعرف على تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب المراقبة الذاتية

- التعرف على كيفية خفض الافكار التلقائية السلبية

- التعرف على مدى ملائمة الجلسات وتأثيرها في ايجاد افكار ايجابية للمسترشدين

الفنيات / العلاقة التعاونية / العلاج بالتعريض

الانشطة والفعاليات / قام الباحث بتوجيه كلمات الشناء والشكر للمجموعة الارشادية لتعاونهم في اكمال والجلسات الارشادية والحضور في الوقت المطلوب والالتزام والمشاركة الفاعلة بالبرنامج

- احضار بعض الحلوى والشرابيت للاحتفال بإنهاء الجلسات
- استعمال فنية العلاقة التعاونية / وذلك من خلال بث روح التعاون بين افراد المجموعة الارشادية ويجاد افكار مشتركة ايجابية تفيد المجتمع والبيئة الجامعية وذلك باجراء حملات العمل التطوعي بينهم وطرح افكار حول ذلك .

- قام الباحث باستعمال فنية العلاج بالتعريض وهي مواجهة الحدث وكيفية ايجاد افكار ايجابية بديلة للأفكار السلبية وعدم الحكم على الاخرين من خلال السلوك الظاهر ويجب التحقق من النوايا الحقيقية للسلوك قبل الحكم عليه لان بعض الافكار السلبية تكون حاضرة عند وقوع الحدث ويجب عدم الحكم على ذلك

- قام الباحث بعدها بتوزيع الحلوى وبعض المعجنات لاحتفال بهم بنهاية البرنامج
- **التقويم البنائي** / قام الباحث بتوجيه سؤال هل هناك فائدة من البرنامج وما هي السلبيات والايجابيات للبرنامج

- **التدريب البيئي** / طلب الباحث بتحديد موعد للإجراء الاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة (التجريبية الاولى والثانية والضابطة).

الفصل الخامس / عرض النتائج وتفسيرها:

سوف يقوم الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وتفسيرها وفق هدف البحث وفرضياته وهو (تأثير الاسلوبين الارشادين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية في تخفيض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث من التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الاتية
الفرضية الاولى / لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التفهم الواعي) قبل البرنامج وبعده على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ولاختبار صحة الفرضية استخدام الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وتبين ان القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية الاولى اسلوب التفهم الواعي قبل البرنامج وبعده ولصالح البعدي

وتبين من ذلك هناك تأثير للأسلوب التفهم الواعي في خفض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان اسلوب التفهم الواعي اسلوب ارشادي فيه فنيات وانشطة مساعدة في خفض هذه الافكار الثنائية السلبية وان طلاب المجموعة الاولى تفاعلوا مع هذه الفنيات والانشطة مما ساعد الباحث على تطبيق البرنامج بالصورة الصحيحة .

الفرضية الثانية / لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية اسلوب (المراقبة الذاتية) قبل البرنامج وبعده على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وتبين القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائية عند مقارنتها بالجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود فرق دال احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية الثانية اسلوب (المراقبة الذاتية) قبل البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي .

ويمكن ان يفسر الباحث السبب في هذه النتيجة التي جاءت مطابقة النظرية ارو نبيك في العلاج المعرفي في خفض الافكار التلقائية السلبية ان للأسلوب المراقبة الذاتية تأثير في اعادة الفرد إلى التفكير الايجابي للأحداث من جولة والنظرة المسترشدة للأحداث والعالم المحيط به وذلك من خلال الفنيات والانشطة المتبعة في البرنامج .

الفرضية الثالثة / لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولاختبار صحة هذه الفرضية قام الباحث باستعمال اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (١٠) وهي غير دالة احصائيا لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا تقبل الفرضية الصفرية: لأنه لا توجد فروق بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لان افراد المجموعة الضابطة لم يخضعوا للبرنامج الارشادي.

الفرضية الرابعة / لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط رتب افراد المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى اسلوب التفهم الواعي ، والتجريبية الثانية اسلوب المراقبة الذاتية ، والمجموعة الضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الافكار التلقائية السلبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

قام الباحث باختبار صحة هذه الفرضية باستعمال اختبار (كروسكالوايز) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في نتائج الاختبار البعدي لمقياس الافكار التلقائية السلبية وتبين ان قيمة (كا) (٢٣،٤٠٧) دالة احصائيا لدى مقارنتها بقيمة (كا) (٢٣) الجدولية والتي

يتساوي (٥.٩٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢) ويمكن ان يفسر الباحث هذه النتيجة إلى رفض الفرضية الصغرى وقبول الفرضية البديلة والتي تؤكد إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - الضابطة) ولصالح المجموعتين الاولى والثانية التي استعملت الاساليب الارشادية في خفض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة ، وان المجموعة الضابطة لم تتحسن لعدم تلقياها اي برنامج ارشادي ، ويرى الباحث ان الاسلوبين الارشادين المتبعين في هذا البحث هما من نفس النظرية العلاج المعرفي وانهما لهما تأثير في خفض الافكار التلقائية السلبية وذلك لتنوع الفنيات والنشاطات في البرامج الارشادية وحققت نجاح في خفض هذه الافكار وايجاد افكار ايجابية للطلاب بينما المجموعة الضابطة لم تتحسن لعدم تطبيق البرنامج الارشادي عليها ولم تتلقى اي اسلوب ارشادي.

الاستنتاجات:

- ١- إن مشكلة الافكار التلقائية السلبية موجودة لدى طلاب الجامعة
- ٢- إن اسلوب التفهم الواعي اسلوب ارشادي تم بناء برنامج ارشادي على ضوء هذا الاسلوب ووفق نظرية العلاج المعرفي (أرون بيك) وكان ذات تأثير واضح في خفض الافكار التلقائية السلبية
- ٣- إن اسلوب المراقبة الذاتية اسلوب ارشادي تم بناء برنامج ارشادي على ضوء هذا الاسلوب ووفق نظرية العلاج المعرفي (أرون بيك) وكان ذات تأثير واضح في خفض الافكار التلقائية السلبية
- ٤- هناك تأثير واضح ودور مهم للباحث في تطبيق الاسلوبين وبالشكل الصحيح؛ لأنه لديه باع طويل في تطبيق وبناء البرامج الارشادية كونه حاصل على شهادة عليا في البرامج ولديه مؤلفات في ذلك
- ٥- ان تفاعل افراد المجموعتين الارشاديتين والباحث مع البرنامج له مساهمة في انجاح البرنامج .

التوصيات:

- ١- تدريب مسؤولي الوحدات الارشادية في الجامعات على استعمال الاساليب الارشادية (التفهم الواعي - والمراقبة الذاتية) في خفض الافكار التلقائية السلبية
- ٢- الاستفادة من البرنامج الارشادي للأسلوبين الذي اعده الباحث في خفض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة في باقي الكليات والجامعات
- ٣- الاستفادة من اداة القياس للأفكار التلقائية السلبية والتي تم بناءها من قبل الباحث في البحث الحالي واستعمالها في الكشف عن الطلاب الذين لديهم افكار تلقائية سلبية في الجامعات العراقية

٤- حث المسؤولين في الوحدات الإرشادية ولجان الإرشاد الأكاديمي في الكليات للتعامل مع الجانب المعرفي للطلاب باستعمال أساليب حديثة وعلمية وادخالهم في دورات في تعليم الأساليب المعرفية وكيفية تطبيقها .

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة مماثلة تأثير الاسلوبين الارشاديين (التفهم الواعي - والمراقبة الذاتية) في تخفيض الافكار التلقائية السلبية لدى طالبات الجامعة
- ٢- اجراء دراسة تأثير الاسلوبين الارشاديين (التفهم الواعي - والمراقبة الذاتية) في تخفيض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب المرحلة الاعدادية
- ٣- اجراء دراسة باستعمال الاساليب الارشادية في العلاج المعرفي الاخرى في تخفيض الافكار التلقائية السلبية
- ٤- اجراء دراسات اخرى باستعمال تقنيات العلاج المعرفي (التفهم الواعي - والمراقبة الذاتية) في معالجة مشكلات اخرى (الهوية الفاشلة، والتفكير الانتحاري، والافكار المشوهة، والتفكير المستقطب)

المصادر:

- ١- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (٢٠١٥) علم النفس الارشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الاردن
- ٢- ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف ، عريبات ، احمد عبد الحليم (٢٠١٢) نظريات الارشاد النفسي والتربوي ، دار المسيرة للتوزيع والنشر ، ط٢ ، عمان ، الاردن
- ٣- ابو علام ، رجاء محمود (١٩٨٩) : مدخل إلى مناهج البحث التربوي ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- ٤- الامام ، مصطفى محمود ، واخرون ، (١٩٩٠) : التقويم النفسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
- ٥- باترسون ، س.هـ (١٩٩٠) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، ج٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ٦- البدري ، محمود سعدي لفته (٢٠١٥) تأثير اسلوبين ارشاديين (العلاج العقلاني والعلاج المعرفي) في تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الاعدادية الذين يعانون من الضغوط ما بعد الصدمة ، اطروحة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الجامعة المستنصرية
- ٧- بيك ، ارون (٢٠٠٠) ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، دار الافاق العربية للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر
- ٨- التميمي ، محمود كاظم ، (٢٠٠٩) : كيف تكتب بحثا او رسالة ماجستير ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق
- ٩- الخطيب ، جمال (١٩٩٥) تعديل السلوك الانساني ، الطبقة الثالثة ، مكتبة الفلاح ، بيروت ، لبنان
- ١٠- الداھري ، صالح حسن ، (٢٠٠٥) : مبادئ الصحة النفسية ، ط١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن

- ١١- سرحان ، وليد (٢٠٠١) الاكتتاب ، عمان ، دار مجد
- ١٢- سعد ، مراد علي والشريفين ، احمد عبد الله (٢٠١٥) المدخل إلى الارشاد النفسي من منظور فني وعلمي ، دار الفكر ، عمان ، الاردن
- ١٣- الشيباني ، عمر محمد (١٩٧٣) ، الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، ط١ ، بيروت ، دار الثقافة .
- ١٤- عبد الله ، محمد قاسم ، (٢٠١٢) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط١ ، دار الفكر ، ناشرون وموزعون
- ١٥- العجيلي ، صباح حسين وآخرون (٢٠٠١) : مبادئ القياس والتقويم التربوي ، مكتب احمد الدباغ ، بغداد
- ١٦- عدس، عبد الرحمن (١٩٨٧): اعداد عضو هيئة التدريس في الجامعة ، المنظمة العربية للتربية والعلوم الثقافية ، تونس
- ١٧- عدس عبد الرحمن (١٩٩٢) : اساسيات البحث التربوي ، ط١ ، دار الفرقان ، عمان - الاردن
- ١٨- علاء الدين ، جهاد محمود (٢٠١٣): نظريات الارشاد النفسي المعرفي والانساني، ط١، الاهلية للنشر، عمان، الاردن.
- ١٩- كوري، جيرلاد، (٢٠١١)، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة د. سامح وديع الخفس، ط١، دار الفكر ، عمان ، الاردن
- ٢٠- مايرز ، ان (١٩٩٠) : علم النفس التجريبي ، ترجمة : خليل ابراهيم البياتي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، العراق
- ٢١- محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٠) العلاج السلوكي المعرفي اسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر
- ٢٢- المصري ، محمد عبد المجيد (١٩٩٩) اثر اتجاه الفكرة واسلوب صياغتها في الخصائص السيكمومترية لمقياس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب . اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد
- ٢٣- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٢٤- الموسوي ، زينب اسماعيل رؤوف (٢٠١٥) المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بتوقعات النجاح والفشل لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية
- ٢٥- الموسوي ، قيس فاضل عباس (٢٠١٥) الافكار التلقائية والمخططات المعرفية وعلاقتها بمتلازمة التعب المزمن ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية ، العراق - بغداد
- ٢٦- النعيمي ، هادي صالح رمضان ، (٢٠٠٤) ، اثر برنامج ارشادي في تعديل المعتقدات غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية / العراق
- ٢٧- نيل ، جون ، وروبرت ، لبيرت (١٩٨٢) التجريب في العلوم السلوكية ، ت ، د. موفق الحمداني وعبد العزيز الشيخ ، مطبعة جامعة بغداد العراق .

- 28- Allen، M.J، and W.M (1979) interoduction to measurement theory . California brochscole
- 29- Anastasi . A (1976) : psychological ، testing . New York ، mac – Milan
- 30- Beck ، A.T (1976) . cognitive therapy and the emotional disorders . New York : International Universities press .
- 31- Beck ، A.T ،kovacs، m ،& Weismann ، A . (1979) . Assessment of suicidal intention : the scale for suicidoil ideation ، Journal of consulting and clinical psychology ، 47 ، 343 – 352 .
- 32- Beck ، A.T،&weishaar، M.E،(2008) ، In ، R.J ،corsini and D ، wedding (Eds) . current psycho the a pies (8th) ، (pp،263-294) ، Belmont ، (A Thomson . Brook slcole .

- 33- Berdie, B.p. (1995) : Depression treatment , in sj. Elindsey & G.E . powel, the hand book of clinical adult psychology and ed : London
- 34- Eble, R.L.(1972): Essential of Education measurement prentice – Hill New York
- 35- Ellis
- 36- Ellis , A ,& Harper , R (1975) . Anew guide rational living (Rev . ed) . Hollywood ; Wilshire Books .
- 37- Ellis , A; (1979) : the Basic clinical theory of Rational Emotive therapy , In A , Ellis & .m. m. whit elay (Eds) theoretical and Empirical Foundations Rational Emotive therapy . Monterey .
- 38- Gronlund, N.E . (1965): MEASUREMENT AND EVALUATION IN TEACHING. New York ,mcmillon on publishing
- 39- Grounlund, N.E. (1971) . measurement and Evaluation in teaching . N. y: mc millan company
- 40- Henrysoon, s, (1971) Catherin analysis and data on tests Item . Washington , American council on education .
- 41- Murphy , R.R. (1988) : psychological testing principles and application , New York , Hall in ternational .
- 42- Nun ally . J. c. (1978) : psychometric theory , New York , mc Graw, Hill co .
- 43- Oppenheim , A. N. (1973) : Questionnaire and Attitade measurement . Heineman, London .

Resources:

1. Abu Asaad, Ahmed Abdullatif, 2015, Consultation psychology, Dar Almaseera, 1st ed. Amman, Jordan.
2. Abu Asaad, Ahmed Abdullatif, Uraibat, Ahmed Abdulhaleem, 2012, Theories of psychological consultations, Dar Almaseera, 2nd ed. Amman, Jordan.
3. Abu Allam, Rajaa Mahmoud, 1989, Enterance to methods of educational research, 1st ed. Alfalaah Office, Kwait.
4. Alimam, Mostafa Mahmoud, 1990, Psychological evaluation, Ministry of Higher Education and Scientific research, University of Baghdad.
5. Batrson, S. H. 1990, Theories of consultation and psychological therapy, 2nd ed. Dar Alqalam Publications, Kwait.
6. Albadri, Mahmoud Sadi Lafta, 2015, the Impact of two consultation techniques on the unreasonable beliefs of high school students who suffer from pressures after shock, unpublished PhD dissertation, College of Education, University of Mustansiriya.
7. Bik, Aron, 2000, Cognitive therapy and emotional disorders, Dar Alafaq Alarabiya, Cairo, Egypt.
8. Altamimi, Mahmoud Kadhim, 2009, How to write a paper or a thesis, Dar Alkutub, Baghdad, Iraq.
9. Alkhateeb, Jamal, 1995, Improving human behavior, Alfalah library, Beirut, Lebanon.
10. Aldahiri, Salih Hasan, 2005, Principles of psychological health, 1st ed. Wai'l Publications, Amman, Jordan.