

برنامج ارشادي مقترح لخفض الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة

م.د. عبير احسان نافع

الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
تخصص ارشاد نفسي

المستخلص:

الانحياز للتفاؤل هو جعل الفرد يعتقد أنه أقل عرضه من الآخرين بمواجهة الاحداث السلبية، وهناك ثلاث عوامل تجعل الفرد انحيازي للتفاؤل وهي حالته النهائية المرغوبة، وآلياته المعرفية، والمعلومات التي لديه عن نفسه في مقابل الآخرين، ويظهر الانحياز التفاؤلي في عدد من المواقف. و من هذا المنطلق أستهدف البحث الحالي التعرف على الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة باعداد مقياس الانحياز للتفاؤل على وفق انموذج (وينشتاين) وطبق مقياس الانحياز للتفاؤل على (100) طالبة وتوصلت نتائج البحث الى ان طالبات الجامعة لديهن انحياز للتفاؤل بصورة عامه . والبحث الحالي ماهو الا محاولة علمية لوضع برنامج ارشادي مقترح لخفض الانحياز للتفاؤل الذي يعد مشكلة تنعكس على الاداء التربوي للطالبات في الجامعة وان الخدمات الارشادية من اولويات العملية التربوية من ما يقدمه الارشاد النفسي والتربوي من ارشاد ونصح وتحصين للطلاب في مسيرة حياته الدراسية وبوجه الارشاد الطلبة كيفية مواجهة المواقف التي تتركهم وكيفية ادراكهم للموقف بشكل صحيح وبالتالي يستجيب للمواقف التي يميل الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم أكثر عرضة من غيرهم للأحداث الإيجابية باتزان وشجاعة وقد اوصت الباحثة بعدد من التوصيات في ضوء نتائج البحث وعدد من المقترحات.

الكلمات الافتتاحية .. الانحياز للتفاؤل ...

A Proposed Counseling Program to Reduce Bias toward Optimism among University Female Students.

Inst. Dr. Abeer Ihsan Nafia

University of Al-Mustansiriyah - College of Education - Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract:

An optimism bias is a bias that causes a person to believe that they are less likely than others to experience a negative event. Four factors contribute to making an individual has an optimistic bias: his desired end state, his cognitive mechanisms, and the information he has about himself in relation to others. Optimistic bias appears in a number of situations and from this point of view, the current research aims at identifying the optimism bias among university students.

For the purpose of achieving the research objectives, the researcher has prepared the optimism bias scale according to the (Weinstein) model, where the optimism bias scale is administered to (100) female students. The results of the research has concluded that the intermediate school students have optimism bias in general . The current research is nothing but a scientific attempt to develop a proposed counseling program to reduce optimism bias, which is a problem that is reflected in the educational performance of female students at the university.

The counseling services are among the priorities of the educational process, where the psychological and educational counseling provides counseling, advice and immunization for the student in the course of their academic life. It gudes situations that confuse them and how they perceive the situation correctly. Thus, respond to the situations that individuals tend to believe that they are more vulnerable than others to positive events with poise and courage. The researcher has recommended a number of recommendations in the light of the research results and a number of suggestions.

الفصل الاول التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

يعد مفهوم الانحياز للتفاؤل واحداً من النتائج السلبية التي تفرزها الضغوط النفسية والاجتماعية التي تجابه الطالبات في حياتهن اليومية وتجذبهن التغيرات السريعة في جميع مجالات حياتهن النفسية والاجتماعية والسياسية، مما يجعل الطالبات يطورن اتجاهاتهن بناء على هذه الظروف فيصبحن مترددات جداً فيما يخص مخططاتهن الحياتية او منحايزات للتفاؤل ولا سيما في مجال حياتهن العملية والعلمية (الانصاري، 1998: 60).

والافراد يكونون على الاغلب سلبين في تقديرهم للاحداث اليومية فأذا ما تكرر فشل الفرد للخبرات غير ناجحة والمؤلمة في المواقف الحياتية التي يتواجد بها الاخرين وهذا كله يؤدي الى تطوير سلوكيات انسحابيه ويتسم مثل هؤلاء الافراد بالقلق والتفكير مستمر بالنواحي الفسيولوجية والجسمية والسلوكية فضلا عن ذلك ان الانحياز للتفاؤل ينعكس بالسلب على اداء الطلبة في الدراسة وذلك يكون بمستوى منخفض من التحصيل الدراسي (Hilliard,2005,79).

وهناك تفسيرات كثيرة للانحياز للتفاؤل ، فهناك من فسره على إنه معرفي وغيره على إنها دافعية ، وعلى الرغم من الانحياز للتفاؤل يعطي الفرد شعور بالإيجابية لكن هذه الإيجابية قد لا تصاحبها مبررات منطقية الأمر الذي الذي ينجم عنه الوقوع في المشكلات وسوء تقدير المخاطر. (نسبية ،2017: 51).

وهناك رأي اخر للباحثين ان الانحياز للتفاؤل بناءاً على وقوع الفرد بأخطاء معرفية عندما يبني تصوراً حول تقدير المخاطر التي تحقق به، وقد ثبت إن الانحياز للتفاؤل يعيق الجهود من أجل المحافظة على الصحة النفسية للفرد، إذ من الصعب علينا أن نقوم بالسلوك السوي الذي يتطلب جهداً وصبر دون ادراك الأخطار المختلفة، بل قد يدفعنا

ضعف الإدراك إلى ممارسة سلوكيات يكون لها أثراً بالغاً على الصحة النفسية وكذلك الجسمية اللتين تعدان عنصرين مهمين لحياة الإنسان، فهما يرتبطان ببعضهما البعض ارتباطاً كبيراً، حيث نجد أن النفس تؤثر في الجسم وتتأثر به وهذا ما يفسر ظهور ما يسمى بالاضطرابات السيكوسوماتية (عزت، 2010:57).

ومن رأي الباحثة أن الانحياز للتفاؤل هو إحدى المشكلات التي تعيق النمو الاجتماعي السليم لدى الطالبات أي يخلق مشكلة نفسية اجتماعية لدى الطالبات وهذا شيء غير مرغوب فيه إذ تؤدي هذه المشكلة إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي يخلق لدى الطالبات مشكلة تربوية وهي انخفاض المستوى التحصيلي لديهن ويؤثر على التفاعل الاجتماعي والشعور بعدم الثقة لدى طلبة الجامعة وفقدان الشعور بالأمن ولهذا ان الجامعات تسعى إلى خفض الانحياز للتفاؤل لدى طلبة الجامعة لذا نجد ان الحاجة للبرامج الإرشادية في المجال التربوي ملحة لشريحة الطالبات في الجامعة لخفض وتخفيف الانحياز للتفاؤل لديهن وتحفيزهن لاداء اعمالهن بأفضل صورة ممكنة وذلك من خلال برامج إرشادية يقدمها المختصين في هذا المجال لهذه الفئة الاجتماعية والتي تتضمن الاساليب والفنيات المناسبة والتي تتلائم مع طبيعة المشكلة التي يعانون منها.

أهمية البحث:

للإرشاد النفسي دوراً حيوياً في منع المشكلات التعليمية والشخصية والاجتماعية والعقلية والمشاكل الأخرى بين طلاب وطالبات الجامعة إذ تدرك وزارة التعليم والبحث العلمي الاعتماد الشديد على خدمات التوجيه والإرشاد الأكاديمي و يتم تقديم هذه الخدمة بواسطة المرشد الأكاديمي كخدمات نفسية وتربوية ، خدمات التوظيف ، خدمات التوجيه المهني ، خدمات الإرشاد ، خدمات الإحالة ، المتابعة ، الخدمات الاستشارية والبحثية ، إذ ان غياب هذه الخدمات في المجتمع الحالي أدى إلى كثرة الاعتقادات السلبية ،ارتفاع المشكلات الشخصية، والخيارات الوظيفي الخاطئة (Holland;1985:121)

تعد المؤسسات التربوية معيارا أساسيا ومهما لتقدم المستوى العلمي والاجتماعي والثقافي في المجتمع، وأصبح الاهتمام بالعلم والتفكير العلمي في أساسيات تقدم المجتمعات، كذلك نجد محاولات جادة في تحسين البرامج التربوية وإعادة النظر فيه، (الامام، 2010: 39-40).

وتعد الاستراتيجية الإرشادية من العناصر المهمة والفعالة للعملية التربوية وهي من الوسائل المهمة والضرورية لتكوين جماعات تسودهم الاحترام و الألفة والمحبة ، بالإضافة الى القدرة على مساعدة المجموعة الإرشادية في التخلص من أزمات والمشاكل (الأميري، 2001، ص 30) ومن المعروف لدينا ان الخدمات الارشادية متوفرة في المدارس والجامعات وهي جزء من العملية التربوية لانها تقدم البرامج الارشادية التي تعتمد على اسس علمية وفنية وذلك من خلال النظريات الارشادية لان هذه البرامج تساعد الافراد في تخطي مشاكلهم الشخصية والاجتماعية هذا كله يوصل الفرد ويساعده في تحسين والارتقاء بالفرد للوصول الى مستوى جيد بالفرد الى ثقته بنفسه وهذا يزيد ثقته بنفسه وينعكس ذلك على تحسين مستوى توافقه وزيادة قدرته في مواجهة المواقف الاجتماعية (Hilliard, 2005, 87).

ان دور الانحياز للتفاؤل بعيد المدى في الحياة النفسية وفي علاقاتنا تجاه الآخرين وسلوكياتنا ، سمة تتأثر بها الحالة العامة للأفراد ولها أثراً كبيراً في توقعاته وسلوكه بالنسبة للحاضر والمستقبل، ويمكن أن يستخدم في تحقيق الاهداف الذاتية وزيادة تحقيق الذات حيث ان الانحياز للتفاؤل هو اتجاه تهيؤي دائم لدى الافراد يحتوي على توقعاته المحتمل حدوثها في المستقبل على ما هو مخالف لنتائج الماضي ومعطيات الحاضر من خلال المبالغة في النتائج الايجابية (Mckenna, 1993: 62). الانحياز للتفاؤل أنه يعطي الفرد القدرة على مواجهة أحداث الحياة والضغوطات التي تصاحبها بفاعلية أكثر وإيجابية أكبر بالتالي يتلافى الفرد تأثير هذه الضغوط على صحته النفسية، وهذا ما أكدت عليه دراسة (جاكسون وآخرون 2000)، ان الانحياز للتفاؤل ممكن أن يتحيز نحو حدث

معين ويمكن ان يكون ذلك نتيجة لوجود أدراك مشوه لدى الافراد الذين يعتقدون انهم اكثر عرضه للحوادث الايجابية وأقل عرضه للحوادث السلبية من غيرهم في أوضاع متشابهة (Weinstein et al,2013:12)).

وان وجود الانحياز للتفاؤل في الأحداث السلبية وكذلك الايجابية و الدلائل تشير على أن تأثيره يكون أقوى في الاحداث السلبية وكذلك الانحياز للتفاؤل عواقب مختلفة حسب إيجابية الموقف أو سلبيته، وقد تكون من نتائج الاحداث الايجابية الشعور بالرفاه واحترام الذات، بينما نتائج الاحداث السلبية تكون سلوكاً ذريعاً كالانخراط بسلوك الخطر أو الفشل في اتخاذ تدابير لهذا يميل الأفراد الى الاحداث الايجابية ويتجنب السلبية منها (Hoorens,1995: 53).

ومما تقدم نجد ان الطالبات تعاني من الانحياز للتفاؤل بوصفه مشكلة ضاغطة نفسية بالاساس وتتعكس على العلاقات الاجتماعية ومن هذا المنطلق وجب علينا اعداد اجيالا واعية ومدركة بعيدة عن التشوهات في العلاقات الاجتماعية ومن هذه الأجيال طالبات المرحلة الجامعية اللاتي هن على أبواب التخرج ويعدن مركز لطاقة خلاقة في احداث التغييرات في جميع مجالات الحياة .ومن خلال ما تقدم ويهدف تقديم المساعدة لبناتنا الطالبات وارشادهن الى الاساليب الصحيحة التي يحققن فيها مستوى جيد من الاداء بخفض الانحياز للتفاؤل ومن الممكن يكون هذا البحث كمحاولة لوضع برنامج ارشادي مقترح لخفض الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة ، وذلك من خلال مساعدتهم على اجتياز الصعوبات وحل مشكلاتهم ومن هذه الأساليب " أسلوب وقف التفكير " (Thought stopping) للعالم "بيك Beck" الذي اعتمدته الباحثة في بحثها. فاسلوب " وقف التفكير " أحد انواع إعادة مفاهيم البناء المعرفي لمساعدة الطالبات على ضبط الأفكار والتخيلات السلبية للذات عن طريق منع الأفكار السلبية عندما تراود الفرد خواطر لأفكار لا يستطيع السيطرة عليها (ابو اسعد ، 2010، ص 234) .

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة.
- 2- بناء برنامج ارشادي مقترح لخفض الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات الجامعة المستنصرية للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2020/2019).

المصطلحات:

أولاً: البرنامج الارشادي (counseling program)

هو مجموعة من الأنشطة المتضمنة للمواقف والاجراءات والخبرات التي توصف بأنها مخططة ومتنوعة ومنظمة ومتكاملة وهي ذات مغزى سيكولوجي، وتستخدم فيها أدوات وأساليب مختارة بدقة وموضوعية في التنفيذ والتقويم ويهدف إلى إحداث تغيير مقصود في سلوك المشاركين أثناء البرنامج وبعد انتهاءه (الدريني ، ٢٠٠٦ ، ص٥)

ثانياً : " Optimism bias الانحياز للتفاؤل

- وينشتاين (Weinstein,1980) : ميل الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم أكثر عرضة من غيرهم للأحداث الإيجابية، وأقل عرضة للأحداث السلبية (Weinstein,1980,15). ومما تقدم يمكن للباحثة تبني تعريف وينشتاين تعريفاً نظرياً للبحث

- التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الانحياز للتفاؤل الذي هو من اعداد الباحثة .

ثالثاً ، أسلوب إيقاف التفكير Thought stopping

"يتمثل بأسلوب إرشادي يساعد الافراد على فحص كل أفكارهم غير الوظيفية بأسلوب يدعم إعادة بناء معارفهم وأفكارهم وبشكل موضوعي " (6- Beck, 2000).

الفصل الثاني الاطار النظري

أولاً: الانحياز للتفاؤل

الانحياز للتفاؤل مصطلح يقترح أن يكون الأفراد واقعيين في أحكامهم حول الأفراد الآخرين لكنهم متحيزين أو غير واقعيين فيما يتعلق بأحكامهم الشخصية (Weinstein, 1980: 809)

ومن ملامح الانحياز للتفاؤل هي (ان الانحياز للتفاؤل في الاحداث السلبية مقارنة بالاحداث الإيجابية ينشأ من عمليات نفسية مختلفة، والسبب أن الاحداث السلبية تتمثل في فقدان مصالح الفرد بينما الاحداث الايجابية تتمثل في المكاسب، وتشير العديد من البحوث أن الافراد ينظرون لما يكسبونه وما يفقدونه بصورة مختلفة تماماً (زعايطه ، 96:2011).

ومن الأسباب المحتملة للانحياز للتفاؤل ميول الأفراد للتركز حول الذات حيث ان الفرد لديه معرفة عن سلوك الوقاية أكثر من معرفته للآخرين والمسايرة والانكار حيث إنه يقدم حماية للفرد ويساعد على التكيف مع الاحداث المهددة بالتالي يعتبر الانحياز للتفاؤل شكل من أشكال السلوك الدفاعي للفرد أو انه مقاومة ضد الاعتراف بأنهم غير محظوظين لان التهديد يمكن أن يولد القلق لدى الأفراد (Margaret, 2004: 35).

وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر في تكوين الانحياز للتفاؤل عند الفرد وهي (العوامل البيولوجية ،العوامل الاجتماعية، العوامل الاقتصادية، الخبرات الانفعالية ، وخبرات النجاح والفشل) (دانيال، 2000: 33).

أنموذج وينشتاين للانحياز للتفاؤل (Weinstein, 1980)

يرى (Weinstein) ان بعض الأفراد يعتقدون بأنهم بعديين أو محصنين عن الاحداث السلبية، وان الآخرين يمكن ان يكونوا اكثر عرضة للاحداث السلبية و ليس هم انفسهم الذين من الممكن ان يكونوا ضحايا للاحداث السلبية، فمثل هذه الافكار لاتوصف

بانها افاق للامل فقط في حياة الافراد و انما من الممكن ان توصف ايضا بالانحياز للتفاؤل (Kahneman,2003: 697) .

ومن فرضيات وبينشتاين للانحياز للتفاؤل

- 1- يعتقد الافراد أن الاحداث السلبية هي أقل احتمالية للحدث لهم، والأحداث الايجابية أكثر عرضه لاحتمالية حدوث لهم.
 - 2- ان ميل الافراد يرتفع للأعتقاد أن فرصهم سوف تتقدم نحو المتوسط عندما تزداد احتمالية تصورهم للحدث.
 - 3- ان ميل الافراد يزداد في أن فرصهم أكبر من المتوسط من خلال مرورهم بتجربة شخصية سابقة. (Weinstein , 1982 : 806-820) .
- و يعتقد وبينشتاين ان هناك عوامل معرفية تساعد في تشكيل الانحياز للتفاؤل و التي تشير الى ان عمليه تصور المخاطر ليست عقلانية وهي:

- 1- ان تجربة الفرد تتعدم مع المشكلة.
- 2- من الممكن أن الافراد يتجنبون المشكلة معتمداً على إمكانياته و قدراته ، واذا لم تظهر في الحاضر فأنها لن تظهر في المستقبل . (Weinstein , 1982 : 197) .

ويرى انموذج (وينشتاين) أن بعض الافراد يعتقدون بأنهم بعيدون او محصنين عن الاحداث السلبية، وان الآخرين يمكن ان يكونوا اكثر عرضة للاحداث السلبية و ليس هم انفسهم الذين من الممكن ان يكونوا ضحايا للاحداث السلبية، فمثل هذه الافكار لاتوصف بانها افاق للامل فقط في حياة الافراد وقد اعتمدت الباحثة انموذج (وينشتاين) انموذجاً نظرياً لبحثه وذلك لعدة أسباب منها:

1. انموذج (وينشتاين) اواسع وواضح تصور لمفهوم الانحياز للتفاؤل بما يتلائم مع اهداف الباحثة .

2. يستند أنموذج (وينشتاين) للأنحياز للتفاؤل على مجموعة فرضيات ساعدت على أن يقدم لنا المفهوم بصورة دقيقة .

ثانيا :البرنامج الارشادي المقترح

أسلوب إيقاف التفكير Thought Stopping : وهو الأسلوب الذي تبنته الباحثة، وهو أسلوب سلوكي معرفي اقترحه (Beck) عام (1928) وقد استخدم هذا الأسلوب علاجاً منظماً ومختصراً وهو موجه أساساً إلى التعامل مع مشاكل المسترشد الحالية مع إعادة تشكيل التفكير السلبي والسلوك المترتب عليه (Beck.1964)،ومنذ ذلك التاريخ نجح العالم Beck في تطوير هذا العلاج واستخدامه لتفسير بعض الاضطرابات النفسية المختلفة بطريق مدهشة، وإن الاسلوب المعرفي يعترض التفكير المتشبت الذي يعد مؤثراً على المشاعر والسلوك المسترشدين وهوالسائد لمعظم الاضطرابات النفسية ،والنقيم للواقع والتعديل للتفكير يحسن المزاج والسلوك وأستمرارية التحليل ينتج عنها تعديل للافكارالسلبية الثابتة لدى المسترشدين (بيك ،2007:17).

ويستخدم أيضاً لعلاج الأفكار التسلطيه التي ترد للفرد فوق إرادته سواء نفعته للعمل بموجبها أو لم تنفعه ، وفيه يمارس الفرد الانغماس الفكري في موضوع لا يرتاح إليه ولكن يجذب إليه ، ثم يصيح في نفسه (قف) ويكرر ذلك عدة مرات قد ينتهي به الأمر بعدها إلى التوقف كلياً عن معاودة التفكير في هذا الموضوع ، في بادئ الامر تطلب الباحثة من الطالبة أن تفكر جيداً في الأفكار التي تزعجها،وبعد مدة وجيزة تصرخ الباحثة توقفي ،الغاية من ذلك توقف السلوك اللفظي الذاتي وتكرر الباحثة هذا الأجراء مرتين او اكثر قبل ان تطلب الباحثة من الطالبة نفسها القيام بذلك بصوت عال في بادئ الأمر وبصوت منخفض في نهاية الأمر ، وهذه الاستراتيجية تساعد الطالبة على ضبط المشاعر والأفكار غير العقلانية وغير المنطقية عن طريق خفضها والتخلص منها (الرشدي ، 2000 480-491) وقد استخدمت الباحثة (التصفيق البطيء ، النقر على الطاولة) بدلاً من كلمة (توقفي) للاستجابة المسترشدة معها بشكل أفضل.وفيد أسلوب وقف التفكير بصيغته

الاجابية مع الطالبة التي تتخبط بتفكير يبتعد عن الواقع منتجة القلق وقاهرة للنفس .وقد تأكدت فاعلية هذا الأسلوب في الأفكار المزعجة والمؤلمة ، والغضب والتوتر فهو يساعد في إيقاف هذه الأفكار السلبية التي تستحوذ على ذهن الشخص رغما عنه وهذه النتيجة تتفق مع دراسة . (Chemotob,1997) ويرى(ماسترز ،1979) أن المسترشد قد يحتاج الى أن تعلم كيف يفكر في بأفكار مؤكده بعد مقاطعته للأفكار القاهرة للذات لكي يكون قادرا على تقليل القلق والتوتر لديه ولهذا يحاول المرشد أن يعلم المسترشد كيف يحول الأفكار الخاطئة والسلبية الى استجابات توكيدية بعد المقاطعة وهذه الاستجابات قد تعارض محتوى الأفكار السلبية أو تكون غير مرتبطة بها .ويمكن استخدامه أيضاً لغير المرضى النفسيين كالمساجين وأطفال المدارس وغيرهم ، أن العلاج المعرفي فعال للمسترشدين على اختلافهم خلفيتهم التعليمية والاجتماعية ، ويمكن استخدامها مع المسترشدين في كافة الأعمار (Casey&Grant، 1993) .

ويعتمد أسلوب Beck على الجانب المعرفي لعلاج اضطرابات وفق فهمه للمسترشد، ويستعمل المرشد أساليب متعددة ليستطيع تغيير الية تفكير المسترشد وافكارها بهدف إحداث تغييراً دائماً في مشاعر وسلوك المسترشد (بيك 2008:ص21).

خطوات أسلوب إيقاف التفكير :

- 1- تجديد اتجاهاته السلبية التي تؤثر على طبيعة سلوكه.
- 2- التعرف على ما لدى الفرد من أنماط فكرية سلبية.
- 3- تفسير الأفكار والمشاعر " اللاعقلانية عند الطالبات وتبصيرهن بها."
- 4- يطلب من الطالبات التركيز على الأفكار اللاعقلانية التي ترهقها وتسبب له التوتر لفترة من الوقت .
- 5- أثناء انغماس الطالبة في أفكارها اللاعقلانية ، يطرق على الطاولة أو يستخدم التصفيق ، وهذا الدخول المفاجئ يؤدي الى قطع الأفكار والمشاعر اللاعقلانية مما يجعل الطالبة تواجه مشكلة في اكمال التفكير فيها.

6- بعد ذلك تكرر الباحثة الخطوة الرابعة والخامسة "حتى يتم الاقتران بدرجة كافية بين التركيب بطريقة إجبارية عن التفكير بهذه الطريقة وبين الأفكار الخاطئة" (ابراهيم، 2000: 166)،

7- تعديل تفكير الطالبة الداخلي وتعليمها كيف تتحدى وتهاجم أفكارها القاهرة للذات.
8- أن توضع الباحثة للطالبة الأفكار الايجابية لديها وتساعد على المقارنة بين الأفكار الايجابية والسلبية ورفض وبشكل مباشر العواطف السلبية والمشاعر الخاطئة السابقة (جودت ، 1999 ص 143)

وقد اعتمدت الباحثة على نظرية (Beck) بيك في بناء البرنامج الإرشادي (إيقاف التفكير) وذلك للمبررات الآتية:

- 1- للاهتمام النظرية بالجانب المعرفي ، وذلك لأن أسلوب إيقاف التفكير هو أفضل الأساليب في خفض الانحياز للتفاؤل .
- 2- قابل للتطبيق في مؤسساتنا التربوية (الجامعة) وذلك لكونه سهل التطبيق.
- 3- كلفته بسيطة .
- 4- أسلوب سلوكي معرفي ومنطقي ، وتوجيهي وتعليمي.

إجراءات البرنامج :

تم تحديد الهدف العام من البرنامج الإرشادي الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة باستخدام أسلوب وقف التفكير وللقيام بذلك تم تحديد هدف محدد لكل جلسة إرشادية بما يتلائم مع عنوان الجلسة مثلما هو موضح في البرنامج. وان اختيار الأنشطة لقيام البرنامج الإرشادي على الية أسلوب وقف التفكير : ضمن برنامجها الإرشادي تبنت نظرية السلوك المعرفي (Beck) ، ولقد تمكنت الباحثة تحقيق (10) جلسات إرشادية تستغرق كل منها (خمس وأربعون) دقيقة كالآتي :-

- 1- "تقديم الموضوع" : اي تقوم الباحثة بتقديم المعلومات الخاصة بموضوع الجلسة إلى طالبات المجموعة الإرشادية .

2- المناقشة : يتمثل بمناقشة الباحثة لموضوع الجلسة مع طالبات المجموعة الإرشادية للاستماع للآرائهن وأفكارهن على الموضوع، ومناقشة الأسلوب الإرشادي تستهدف تعديل لبعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة للطلابات، تعد المناقشة والحوار من أساسيات أسلوب وقف التفكير إضافة للفعاليات الأخرى ، من أجل تغيير الأفكار السلبية وغير المتوافقة.

3- "منطق العلاج" : يتمثل باستعمال أسلوب "وقف التفكير"، ويقصد به وعي الطالبات بأفكارهن ومشاعرهن القاسية للذات وعلى الباحثة أن تبدأ بشرح أسلوب "وقف التفكير" (الرشيدي، 2000، 477).

4- "وقف الأفكار الموجهة" بواسطة الباحثة "المقاطعة الظاهرة" تتولى الباحثة مسؤولية مقاطعة الأفكار والمشاعر باستخدام (التصفيق البطيء باليد أو الطرق على الطاولة) وهذه الفنيات تساعد الباحثة بتحديد نقطة الانتقال التي تنتقل فيها الطالبة من السلب إلى الإيجاب في تفكيرها .

5- تدريب الطالبة بالتحدث بصوتاً مرتفعاً عن هذه الأفكار والصور ، وعندما تقوم الطالبة بالتحدث عن المشاعر السلبية فعلى الباحثة مقاطعتها من خلال (التصفيق البطيء) أو (الطرق بالقلم على الطاولة). ولاحقاً هذا التتابع فإن الباحثة تستعمل تتابعاً آخر لرق الأفكار ولا تتكلم فيه الباحثة بصوتاً مرتفعاً بل تشير بيدها أو أي مؤشر لتوضح للطالبة مشاعرها وأفكارها ، وتشبه هذا التتابع الخطوات السابقة بدون استعمال الإشارة فقط من جانب الطالبة . بدلاً من التحدث بصوت عالياً ومرتفع .

6- مساعدة الطالبة على تداعي أفكارها ومشاعرها بشكل طبيعي عن طريق الجلوس والارسترسال بالأفكار والمشاعر. وكذلك الإشارة برفع إصبعها عندما تبدأ الأفكار السلبية بالظهور ، علماً تقوم الطالبة برفع إصبعها تقاطعها الباحثة من خلال النقر على الطاولة (ويتكرر هذه الخطوات الثلاث في الجلسة تبعاً للحاجة ولحنيوصول

طالبات المجموعة إلى نمط كابح للأفكار السلبية والخاطئة من خلال توجيهات الباحثة.

7- مقاطعة الظاهرة بواسطة وقف الأفكار الموجهة لل طالبة لمساعدتها بضبط أفكارها ومشاعرها السلبية استجابة لمقاطعة الباحثة فأنها تصبح جاهزة على تحمل قرار مقاطعة أفكارها بنفسها حيث تقوم بتوجيه نفسها في تتابع الأفكار بطريقة "المقاطعة الظاهرة" نفسها التي استخدمتها الباحثة خلال النقر على الطاولة وتقوم الباحثة باستدعاء الأفكار التي تريد وقفها ثم تعمل على إيقافها،

8- توقف الأفكار بواسطة الطالبة-"المقاطعة الضمنية". يصبح استخدام الباحثة "للمقاطعة الظاهرة" أسلوباً لوقف الأفكار غير موفق لذا تقوم الباحثة إلى وقف الأفكار والمشاعر الخاصة ضمناً أي من خلال "المقاطعة الداخلية" بدلاً من "المقاطعة الظاهرة" وتتم هذه في مرحلتين هما: • ترك الطالبة للأفكار والمشاعر التي تعود إلى فكرها تقوم الطالبة بوقف الفكرة السلبية الخاصة والقاهرة للذات تقولها لنفسها سراً دون أن يسمعها أحد.

التحويل إلى الأفكار المؤكدة الايجابية أو المحايدة. أي أن الطالبة تحتاج إلى أن تتدرب كيف تفكر أفكار مؤكدة بعد مقاطعتها للأفكار كالمشاعر السلبية المتعبة للذات لكي تكون قادرة على خفض التوتر والغضب ،ولذلك تحاول الباحثة ان تعلم الطالبة كيف تغيير الأفكار الى استجابات توكيديه بعد المقاطعة وهذه الاستجابات قد تعارض محتوى الأفكار السلبية أو تكون غيرمرتبطة بها ولا يستخدم معظم المرشدين خلال استخدامهم أسلوب "وقف الأفكار عملية التحويل إلى الأفكار التوكيدية "للتحل محل الأفكار السلبية الخاصة وانما يستخدمون أسلوباً يعتمد على الطلب من المسترشد أن يركز على مشهد سار ومعزز وبصفة عامة فإن المرشد يجب أن يأخذ في اعتباره مساعدة المسترشد بعد أن ينجح في وقف الأفكار غير المرغوبة وان يحول تفكير المسترشد إلى تفكير في طبيعة سارة (زهران ، 1988 ، ص182).

والتعزيز الاجتماعي يتمثل بالتشجيع المعنوي و اللفظي كالثناء على سلوكيات الطالبة ومنحها بعبارات مثلاً عبارة احسنت ، أو الربت على كتفها، كل هذه المعززات الاجتماعية هي فعالة في تأثيرها على السلوك (زهران ، 1988، ص176) .

واستعملت الباحثة الابتسامة ،المدح ،التشجيع ،الثناء والابتسامة عند عمل الطالبات الاعمال المطلوبة منهن بشكل مناسب ، كما تعزز الاستجابة الصحيحة للتشجيع على الاستمرار عليها. وهو عملية توافر معلومات صادقة وثابتة لأجل إصدار حكم وسيتم تقويم مدى كفاءة الأسلوب الإرشادي الحالي .

"التدريب البيئي ": يتمثل بالجانب التطبيقي الذي يساعد طالبات المجموعة الإرشادية على تطبيق الاستراتيجيات والافكار التي تدربوا عليها لمواقف الحياة الواقعية ، وتساعدهم على اكتساب الثقة في مواجهة المشكلات بعيداً عن الجلسات الإرشادية ويقلل من احتمال استمرارهم في الاعتماد على الباحثة(محمد، 2000. ص112).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

أولاً : مجتمع البحث (Population of the research)

يتحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية، الجامعة المستنصرية، للعام الدراسي 2019 / 2020 والبالغ عددهم (100) طالبة .

ثانياً:- عينة البحث (Sample of the research)

العينة هي عدد من الحالات تؤخذ من المجتمع الاصيلي تجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي (العيسوي، 1985، ص ٨٥)، وقد اعتمدت الباحثة الأسلوب العشوائي فقد أختير (100) طالبة ، طبق عليهم مقياس الانحياز للتفاؤل لأغراض البحث الحالي.

ثالثاً:- أداتا البحث (Research sample): لغرض تحقيق أهداف البحث تطلب:-

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ب :-

أولاً: اعتماد مقياس انحياز التفاؤل لدى طالبات الجامعة من اعداد الباحثة:

وصف مقياس انحياز التفاؤل:

تم بناء مقياس انحياز التفاؤل اعتماداً على ا نموذج (وينشتاين) إطاراً نظرياً في بناء المقياس حيث عرف (وينشتاين) الانحياز للتفاؤل بأنه: "ميل الافراد الى الاعتقاد بأنهم أكثر عرضه من غيرهم للأحداث الايجابية، وأقل عرضه للأحداث السلبية (Weinstien,1980,15) وبعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس السابقة التي تناولت موضوع انحياز التفاؤل ، و لعدم وجود مقياس يتلاءم مع خصائص مجتمع البحث الحالي، وبطريقة ليكرت في ما يتلائم مع خصائص المجتمع الحالي لقياس انحياز التفاؤل لما تتصف به هذه الطريقة من ايجابيات وسهولة في الاستجابة وتفرغ البيانات، بالاستناد على الأدبيات والدراسات السابقة . ولقد تم عرض المقياس بصورته الاولى على خبراء في

الاختصاص للتأكد من صلاحية الاداة علما انه تم استخراج الصدق للمقياس بطريقة الصدق الظاهري والتميز بأسلوب العينتين المتطرفتين والثبات بطريقة اعادة الاختبار . تم صياغة (22) فقرة باتجاه المفهوم اي باتجاه انحياز التفاؤل وقد وضع امام كل فقرة مدرج رباعي لتقدير الاستجابات على الفقرات هي (تتطبق عليّ دائماً، وتطبق عليّ غالباً، وتطبق عليّ أحياناً، ولا تنطبق عليّ) وذلك لتمكين المستجيب من اختيار البديل الأكثر انطباقاً عليه ، كما ان زيادة البدائل تعطي المقياس ثباتاً أكثر (أنظر ملحق/2) (عبد الرحيم ، 1981 ، ص 139). علما ان تصحيح المقياس هو من (4-3-2-1). للفقرة .

وبعد تطبيق مقياس انحياز التفاؤل على طالبات الجامعة المستنصرية/ كلية التربية وكما مبين في الجدول (1) أدناه تم تحويل الفقرات إلى عناوين جلسات ارشادية لكافة فقرات المقياس وكما موضح لاحقاً حيث عدت جميع الفقرات إلى جلسات ارشادية وبعدها تم بناء البرنامج الإرشادي المقترح على وفق أسلوب إيقاف التفكير ل (بيك) وتقترح الباحثة تطبيق البرنامج الإرشادي بجلستان اسبوعياً.

ثانياً: البرنامج الإرشادي (Counseling Program)

ان هدف البحث التعرف على تأثير أسلوب وقف التفكير في خفض انحياز التفاؤل، فقد تبنت الباحثة نظرية وينشتاين في بناء مقياس انحياز التفاؤل، كما تم الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة لمعرفة احتياجات الطالبات في هذه المرحلة، وكذلك اطلعت الباحثة على البرامج السابقة واستشارة الخبراء والمختصين في هذا المجال لمعرفة الاولويات في الجلسات.

ويعرّف البرنامج الإرشادي "هو برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، بهدف مساعدة الافراد في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختبار الواعي المتعلّق ولتحقيق التوافق داخل الجماعة وخارجها" واعتمدت الدراسة الحالية " برنامج ارشادي مقترح لخفض الانحياز للتفاؤل لدى طالبات الجامعة/ أسلوب وقف التفكير)

جدول رقم (1)

"الجلسات الارشادية وعناوينها للبرنامج الارشادي المقترح"

ت	موضوع الجلسة	تاريخها	زمانها
1	الافتتاحية	الاربعاء 2019/11/2	50دقيقة
2	المرونة في التفكير	الاثنين 2019/11/7	45دقيقة
3	التعاطف مع الزميلات	الاربعاء 2019/11/9	45دقيقة
4	الاتزان الانفعالي	الاثنين 2019/11/14	45دقيقة
5	تقنيذ ألمعتقدات وأخبارات المؤلمه	الاربعاء 2019/11/23	45دقيقة
6	تغيير أسلوب الحياة	الاثنين 2019/11/28	45دقيقة
7	التسامح مع الآخرين	الاربعاء 2019/11/30	45دقيقة
8	الاحساس بمعنى الحياة	الاربعاء 2019/12/7	45دقيقة
9	المناقشة والحوار الايجابي	الخميس 2019/12/15	45دقيقة
10	اختتام البرنامج	الاثنين 2019/12/19	50دقيقة

جدول رقم (2)

الجلسات الارشادية المقترحة بالبحث الحالي بأسلوب وقف التفكير على وفق نظرية بيك

الجلسة الارشادية الاولى	مدة الجلسة 50 دقيقة
الموضوع	الافتتاحية
الحاجات	جلسة تعارف ما بين الباحثة والطالبات ، تعارف بين افراد المجموعة التجريبية لبناء علاقة مهنية ايجابية مبنية على الاحترام المتبادل لازالة الحواجز النفسية خلال الجلسة الارشادية ومن ثم تحديد الاهداف و تعريف الطالبات بالتعليمات وزمان ومكان الجلسة الارشادية .
هدف الجلسة	تعرف الباحثة على الطالبات لخلق جو من الالفه والمحبة بين اعضاء المجموعة الارشادية
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة مع الطالبات حول البرنامج الارشادي
النشاطات والفنيات	ترحيب الباحثة بالطالبات من خلال تعريفها بنفسها واعطاء فكرة عن البرنامج واجراءاته (الاساليب والتقنيات) ، توضيح وتفسير الانحياز التفاؤل وبيان تأثيره على شخصية الطالبات ثم فسح المجال امام الطالبات للحديث والمناقشة لضمان نجاح الجلسة الارشادية والتاكيد على سرية المعلومات التي تدور خلال الجلسة الارشادية .
التقويم البنائي	توجه الباحثة سؤال الى الطالبات هل يوجد احد من الطالبات لا ترغب في الحضور الى الجلسات الارشادية ومعرفة مدى تقبلهم للبرنامج الارشادي .

الجلسة الارشادية الرابعة	مدة الجلسة 45 دقيقة
عنوان الجلسة	الاتزان الانفعالي
الحاجات	تعريف معنى الثبات الانفعالي وكيفية التخلص من الافكار التي تثير الانفعال ومن ثم الشعور بالراحة والامان .
الاهداف الخاصة	مساعدة الطالبات على تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على افكارهم السلبية .
الفنيات المستخدمة	المناقشة ،التغذية الراجعة،تحويل الافكار ، المقاطعة الظاهرة (الباحثة) ، التعزيز الاجتماعي
الانشطة المقدمة	تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة فتطلب الباحثة من الطالبات اعادة تعريف المفهوم وتقديم التعزيز للطالبات المشتركات بعد ذلك تبدأ الباحثة بتوجيه اسئلة تخص الانفعالات وكيفية السيطرة على قواعد الانفعالات ، تناقش اجوبة الطالبات وتوضح الآثار السلبية للانفعالات. تقوم الباحثة بإيقاف المشاعر السلبية باستخدام استراتيجيات وهي (المقاطعة الظاهرة) بواسطة الباحثة (تقوم الباحثة بتوجيه الطالبة على التحدث بصوت مرتفع عن افكارها السلبية فتقاطعها من خلال النقر على الطاولة لمقاطعة الافكار السلبية ، تحويل المشاعر والافكار السلبية الى افكار ايجابية ذات طبيعة سارة فتطلب الباحثة من الطالبة ان تركز او تستذكر مشهد ما يدل على الافكار الاجابية .
التقويم البنائي	تقوم الطالبة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات

الجلسة الارشادية التاسعة	مدة الجلسة 45 دقيقة
عنوان الجلسة	المناقشة والحوار الايجابي
الحاجات	حاجة الطالبات الى معرفة معنى المناقشة والحوار الايجابي .
الاهداف الخاصة	مساعدة الطالبة على التحدث مع صديقتها وتدريبها على اساليب المناقشة الصحيحة .
الاستراتيجيات والاساليب الارشادية	المناقشة ،التعزيز الاجتماعي ،تحويل الافكار ، المقاطعة الظاهرة (الباحثة) ، التعزيز الاجتماعي
الانشطة المقدمة	- تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة فتطلب الباحثة من الطالبات اعادة تعريف مفهوم (المناقشة والحوار الايجابي) تطلب الباحثة من الطالبات تعريف وتوضيح كيف تحاور ومناقشة مع الاخريات وبعدها تقديم التعزيز الاجتماعي للطالبات المشتركات ، تقوم الباحثة بايقاف المشاعر السلبية باستخدام استراتيجيات وهي (المقاطعة الظاهرة) بواسطة الباحثة (تقوم الباحثة بتوجيه الطالبة على التحدث بصوت مرتفع عن افكارها السلبية فنقاطعها من خلال النقر على الطاولة لمقاطعة الافكار السلبية ، تحويل المشاعر والافكار السلبية الى افكار ايجابية ذات طبيعة سارة فتطلب الباحثة من الطالبة ان تركز او تستذكر مشهد ما يدل على الافكار الايجابية .
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بصياغة الاهداف السلوكية على شكل اسئلة تقوم الطالبات بالاجابة عليها.

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول (التعرف على الانحياز التفاؤل لدى طالبات الجامعة).

بعد تطبيق مقياس الانحياز التفاؤل على عينة طالبات الجامعة البالغ عددهن (100) طالبة، وأظهرت النتائج ما يأتي: بلغ متوسط درجات الانحياز التفاؤل (141) وبانحراف معياري (50.40) والمتوسط الفرضي (55) والقيمة التائية المحسوبة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبلغ (11.4) والقيمة الجدولية البالغة (2.000) وبدرجة حرية (99) وعند مستوى دلالة (0.05) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي للعينة واحدة لمقياس الانحياز التفاؤل

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	2.000	11.4	50.40	55	141	100

ومما تقدم وجد إن المتوسط الحسابي كان أعلى من المتوسط النظري للمقياس وكان الفرق ذو دلالة أحصائية وهذا يدل على إن طالبات الجامعة لديهن انحياز للتفاؤل . و تفسر هذه النتيجة على وفق نظرية انموذج (وينشتاين) أن بعض الافراد يعتقدون بأنهم بعيدين او محصنين عن الاحداث السلبية، وان الآخرين يمكن ان يكونوا اكثر عرضة للاحداث السلبية و ليس هم انفسهم الذين من الممكن ان يكونوا ضحايا للاحداث السلبية، ولديهم نزعة انانية لكل من الاحداث الايجابية والسلبية، حيث إنهم يرون من الاحداث جانبها الأيجابي وينحازون للتفاؤل بصورة كبيرة، بينما يرون الجانب السلبي أقل مما هو في الحقيقة، وتعزو الباحثة ذلك لعدم تجربة الطالبات تجاه الاحداث التي تواجهن

يومية ، وأعتقدهن أن المواقف التي تواجهن من الممكن التعامل معها بالاعتماد على قدراتهن وإمكانياتهن، وأن هناك عدة عوامل تؤثر على انحياز التفاؤل منها الخبرات السابقة للطفولة وما يرتبط بها من أساليب تنشئة اسرية للتعبير عن انفسهن بحضور الآخرين وبالإضافة الى التفسير النظري طبيعة مجتمعنا الذي يقيد حرية الاناث وبالتالي ينعكس ذلك على التعامل اليومي في حياة الطالبة مع زميلتها .وعلى وفق النتيجة اعلاه قدمت الباحثة مقترح برنامج الهدف منه خدمة الطالبات نفسيا والنهوض بهن وجعلهن محصنات ضد الاحداث السلبية وواعيات بقدراتهن وقادرات على مواجهة المجتمع والآخرين بكل ثقة .

التوصيات:

- 1- الاهتمام بالطالبات ومنحنهن ثقة اجتماعية اكبر من خلال اقامة ندوات ودورات تثقيفية لأجل تقديم الارشادات اللازمة لمعرفة مدى تأثير الانحياز للتفاؤل في النتائج النهائية .
- 2- ، لتعزيز مستوى قدراتهن وثقتهن بنفسهن اكثرمن خلال إقامة برامج ارشادية تعمل على تنمية وعي طالبات الجامعة لكي يكن بمستوى الذكور في ذلك .

المقترحات:

- 1- إجراء دراسة ارتباطية عن انحياز التفاؤل وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية.
- 2- إجراء دراسة ارتباطية عن انحياز التفاؤل وعلاقته بمتغيرات اخرى كالاندماج الدراسي، واساليب التعامل مع الصراع .

أولاً: المصادر العربية

- إبراهيم ، عبد الستار (2000) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي ، أساليبه ومبادئ تطبيقه ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- أبو اسعد ، احمد عبد اللطيف (2010) : تعديل السلوك الإنساني ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- بيك ، جوديث (2007) : العلاج المعرفي الأسس والأبعاد ، تقديم د.أرون بيك ، ترجمة طلعت مطر ، ط1 ، المركز القومي للترجمة ، المشروع القومي للترجمة ، مصر ، القاهرة.
- جودت، آلاء طالب ،(2017)، التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالتفكير التأملي لدى طلبة المرحلة الاعدادية،جامعة بغداد، كلية التربية للبنات ، رسالة ماجستير غير منشورة.
- الدريني ، مصطفى (2006) : التخلف الاجتماعي ، المركز الثقافي العربي بيروت ، لبنان .
- الرشدي رافده والأمامي، سمير (2000) : الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- زعايطه ، وموسى حسن (2011) : فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، أطروحة دكتورا غير منشورة.
- عزت ، شيماء ،(2010)، عزو الأسباب والتفاؤل والتشاؤم كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الضغط والرضا الزوجي،جامعة حلوان، كلية الاداب، اطروحة دكتوراه منشورة.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد(1985) ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، بيروت، لبنان، الدار الجامعية.
- الإمام، عباس ناجي، (2010) ، علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل للشباب الجالية العربية في الدنمارك، كلية الاداب والتربية، قسم العلوم النفسية والتربية والاجتماعية، الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك ، رسالة ماجستير منشورة.
- الأميري ، احمد علي بن محمد ناجي (2001) : فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز ، أطروحة دكتوراه إبراهيم عودة ، اللجنة الأردنية للتعريب والترجمة والنشر، عمان ، الأردن.

- الانصاري ، صبري بردان علي (1998) : الإرشاد التربوي والنفسي الإسلامي ونظرياته ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الأنصاري ، محمد بدر، (1998)، التفاؤل والتشاؤم ، المفهوم والقياس و المتعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي .
- الواقفي ، احمد يونس محمود (1998) : اثر أسلوبي إيقاف التفكير ولعب الدور في تنمية القيم الجمالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية . الأطفال ، الهيئة المصرية للنشر ، القاهرة.
- نسبية، مشري (2017)، سمات الشخصية (الانبساط الانطواء) وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى مرضى القولون العصبي، جامعة بو ضياف المسيلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، رسالة ماجستير منشورة.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Begk-, M. (2000). Psychologie de la Santé. Modèles, concepts, méthodes. Paris: Dunod.
- Beak, R. R., Fekken, G. C., & Jackson, D. N. (1964). Structured personality test item characteristics and validity. Journal of Research in Personality, 19(4), 386-394.
- Hilliard, R., Griffin, D., & Ross, M. (2005). Exploring the planning fallacy: Why people underestimate their task-completion times Journal Personality and Social Psychology..
- Hollanad. (1995). Essentials of Educational Measurement, New Jersey Prentice- Hall inc.
- Hoorens, P. (1996). Sufficient grounds for optimism?: The relationship between perceived controllability and optimistic bias. Journal of Social and Clinical Psychology, 15(1), 9-52.
- Weinstein, W. et al, (1985): Self-Affirmation Moderates Effects of Unrealistic Optimism and Pessimism on Reactions to Tailored Risk Feedback, Psycho Health, 25(10), 1195–1208.

ملحق / رقم (1)
أسماء السادة الخبراء

ت	اللقب العلمي	اسم الاستاذ	مكان العمل والتخصص
1	الاستاذ	د. لمياء جاسم محمد	كلية التربية قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - علم النفس التربوي.
2	استاذ مساعد	د. ازهار ماجد كاظم	كلية التربية قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - أرشاد نفسي.
3	استاذ مساعد	د. هاشم فرحان خنجر	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - ارشاد نفسي.
4	استاذ مساعد	د. سناء احمد جسام	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - ارشاد نفسي.
5	استاذ مساعد	د. هدى عبد الرزاق محمد	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - ارشاد نفسي.

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم الارشاد النفسي

ملحق (2)

مقياس انحياز التفاؤل

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
1	طموحاتي ستتحقق قريباً				
2	أعتقد أنني سأواجه مشكلة في دراستي				
3	سأجد عملاً راقياً بعد التخرج				
4	أشعر بعدم القدرة على العيش بسعادة				
5	علاقاتي الاجتماعية جيدة باستمرار				
6	ثقتي برفيقتي ستكون ضعيفة				
7	أعتقد أنني سوف أحصل على شهادة عليا				
8	أشعر أن المستوى العلمي مستمر نحو الأفضل				
9	سأكون ضحية مؤامرة لمن تكرهني				
10	أعتقد أنني أسهم في حل مشكلات صديقاتي مستقبلاً				
11	سأكون متميزة ذو خبرة عالية في مجال تخصصي				
12	أشعر أنني سأفقد أحد المقربين مني				
13	ستكون لي مكانة اجتماعية مرموقة بعد التخرج				



ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
14	متفائلة نحو أحداث الحياة				
15	سأندم بغدر أحدي صديقاتي				
16	سيكون عندي صديقات متميزات				
17	أشعر اني ساتلكا في اداء امتحاناتي				
18	أعتقد أني سأمتلك مهارات أفضل في مجال تخصصي				
19	أشعر أني سأعرض الى مضايقات أكثر في الجامعة				
20	سأفشل في اداء امتحاناتي النهائية				
21	اعتقد أني سأفشل في أداء واجباتي تجاه عائلتي				
22	اتوقع اني سافشل في اداء امتحاناتي				