

أثر برنامج ارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ لخفض الانحياز التفاؤلي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً

The Effect of a Counseling Program Using the Erroneous Thinking Correction Approach to Reduce Optimistic Bias among Academically Delayed Female Students

تاريخ القبول	تاريخ استلام البحث
2025/12/22	2025/12/11

م.م. رولا ظاهر صالح

Rola Dhaher Saleh

المديرة العامة لتربية ديالى

The General Directorate For Education of Diyala

rola.dhaher86@gmail.com

المخلص:

هدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج ارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ لخفض الانحياز التفاؤلي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً وذلك باختبار الفرضية (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياس الانحياز التفاؤلي في الاختباري القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياس الانحياز التفاؤلي).

قامت الباحثة بإعداد مقياس الانحياز التفاؤلي لقياس مستوى الانحياز التفاؤلي لدى عينة البحث الحالية، وفق نظرية شاير وكارفر (Scheier & Carver:1985) تكوّن المقياس من (26) فقرة بصيغته النهائية، وبلغت درجة الثبات للمقياس بإعادة الاختبار (0,85)، وقيمة ألفا كرونباخ بلغت (0,92)، وبلغ حجم الأثر للأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ (4,9137)، وهو ذو أثر كبير على وفق معيار كوين، وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، أسلوب تصحيح التفكير الخاطئ، الانحياز التفاؤلي، المتأخرين دراسياً

Abstract:

This study aimed to identify the effect of a counseling program employing the erroneous thinking correction approach in reducing optimistic bias among academically delayed female students. The null hypothesis posited no significant differences ($\alpha=0.05$) between the pre- and post-test scores of the experimental and control groups on the Optimistic Bias Scale.

The researcher developed an Optimistic Bias Scale based on the theory of Scheier & Carver (1985). The final scale comprised 26 items. Its reliability, measured by test-retest, was 0.85, and Cronbach's

alpha was 0.92. The effect size for the erroneous thinking correction approach was 4.9137, indicating a large effect according to Cohen's criteria. Based on the results, a set of recommendations and suggestions were presented.

Keywords: Counseling Program, Erroneous Thinking Correction, Optimistic Bias, Academically Delayed Students.

التعريف بالبحث:

مشكلة البحث:

يعد التفاؤل من أبرز السمات التي تؤثر بصورة مباشرة في مستقبل الفرد ومسيرته، إذ يمثل النظرة الإيجابية لدى الفرد التي تجعله مقبلاً على الحياة ومعتقداً أن لديه الامكانية في تحقيق أهدافه المستقبلية واحتمالية حدوث الخير له بدلاً من حدوث الشر (Scheier & Carver,1985 : 219-247). وان ميل الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم أقل عرضة للتجارب السلبية وأكثر عرضة للتجارب الإيجابية مقارنة بالآخرين يجعلهم أكثر ميلاً إلى تجاهل المخاطر الحقيقية التي تواجههم، إذ تواجه الطالبات اللواتي يشعرن بانحياز تفاؤلي مرتفع بعد فوات الوقت بصعوبات في مواكبة المتطلبات الأكاديمية، سواء بسبب تأخر في التحصيل الدراسي أو صعوبات في التنظيم أو ضعف في الأداء (Shepperd,2015:232).

إذ يؤثر الانحياز التفاؤلي المرتفع سلباً على أداء الطالبات الأكاديمي من خلال تقييم غير واقعي لقدراتهن، ويمكن أن يؤثر على قرارات الطالبات المتأخرات دراسياً في تحسين أدائهن الأكاديمي في الوقت المناسب (Sharot,2011:21)، كما يواجهون صعوبات في تحقيق أهدافهم إذا كانوا لا يملكون تقييم حقيقي لقدراتهم وإمكانياتهم بشكل يتناسب مع أهدافهم وطموحاتهم، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث نتائج غير سارة تجعلهم محبطين (Taylor & Brown,1988 :193).

يعد الانحياز التفاؤلي المرتفع من الإفرازات الناجمة عن الضغوط الاجتماعية والأكاديمية التي تواجه الطلبة في الحياة اليومية، نتيجة التغيرات الحديثة والسريعة في جميع جوانب الحياة (الانصاري، 1998: 75).

و من خلال عمل الباحثة في مجال الإرشاد التربوي واحتكاكها المباشر مع الطالبات في ميدان العمل لاحظت الباحثة ان الكثير من الطالبات المتأخرات دراسياً لديهم مستوى مرتفع من الانحياز التفاؤلي وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على مجموعة من طالبات المرحلة المتوسطة ومن المتأخرات دراسياً والبالغ عددهن (30) طالبة ووجهت السؤال الاتي (هل شعرتي بأنك ستتجحين وكان الرسوب صدمة بالنسبة لك) وكانت إجابات الطالبات بنسبة (70%) بانهن يتوقعن النجاح وشكل الرسوب صدمة لهن، فوجدت الباحثة نفسها امام تساؤل يحاول الإجابة عليه هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطيء اثر في خفض الانحياز التفاؤلي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً.

أهمية البحث:

تعدُّ البرامج الإرشادية أدوات أساسية في تقديم الدعم والمساعدة للأفراد في مختلف المواقف الحياتية، تلعب هذه البرامج دوراً حيوياً في تعزيز الوعي الصحي، الاجتماعي، والنفسي بين الأفراد في المجتمع، وهي تركز على تقديم معلومات وطرق مفيدة تُحسن من جودة حياة الأفراد والمجتمعات ككل (العلي، 2020: 102).

كما تمثل البرامج الإرشادية عنصراً أساسياً في تحسين تجربة الطلاب التعليمية، تساعد هذه البرامج على دعم الطلاب في فهم أهدافهم الأكاديمية والمهنية، بالإضافة إلى تعزيز مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، ويُعتبر الإرشاد الأكاديمي من أبرز أشكال البرامج الإرشادية، حيث يقدم للطلاب الدعم في اختيار التخصصات الجامعية أو توجيهه المهني، ويسهم في تقليل معدلات التسرب الدراسي (عبد الله، 2019: 78).

ويُعدُّ أسلوب تصحيح التفكير الخاطئ أداة فعالة في العلاج النفسي، ويُعتبر نموذج العلاج المعرفي السلوكي (CBT) الذي طوره العالم النفسي آرون بيك واحداً من أكثر الأساليب نجاحاً في معالجة العديد من الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب، والقلق، واضطراب ما بعد الصدمة، يركز هذا النموذج على فكرة أن الأفكار والمعتقدات الخاطئة يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية وسلوكيات غير صحية، وبالتالي فإن تصحيح هذه الأفكار يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية للأفراد (بيك، 2016: 112).

غذ يعمل على زيادة مستوى الوعي الذاتي ويساعد العلاج المعرفي السلوكي الأفراد في تطوير الوعي الذاتي حول كيفية تأثير أفكارهم على مشاعرهم وسلوكياتهم، من خلال تحديد وتغيير هذه الأنماط الفكرية السلبية، يُصبح الأفراد أكثر قدرة على تحديد مصادر قلقهم ومشاعرهم السلبية بشكل مبكر (بيك، 2016: 111).

إن الانحياز التفاضلي أحد الأنماط الفكرية التي تُظهر تأثيراً كبيراً على قدرة الأفراد في تفسير وتجربة الحياة، حيث يتسم بالميل إلى الاعتقاد بأن الأمور ستسير بشكل إيجابي بغض النظر عن الظروف الواقعية، في سياق التعليم، يمكن أن يؤثر الانحياز التفاضلي المرتفع سلباً على الطالبات المتأخرات دراسياً، حيث يتسبب في عدم تقديرهن للأخطاء الدراسية أو تهاونهن في مراجعة دروسهن، مما يؤدي إلى تراجع أدائهن الأكاديمي. لذلك، فإن معالجة هذا الانحياز وتوجيه الطالبات نحو واقع أكثر توازناً يعد أمراً ضرورياً لتحقيق النجاح الأكاديمي (الحارثي، 2021: 76).

يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي من خلال الأهمية النظرية والاهمية التطبيقية.

أولاً: الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة فيما يأتي:

1- مساهمة البحث الحالي في تطوير برامج ارشادية فعالة لتخفيض الانحياز التفاوضي لدى الطالبات.

2- ان النتائج هذه الدراسة يمكن ان تكون بداية لدراسات أخرى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1- يساهم البرنامج الارشادي في تحسين الأداء الأكاديمي للطالبات المتأخرات دراسياً من خلال تعديل الأفكار غير الواقعية.

2- تزويد المرشدين التربويين في المدارس ببرنامج ارشادي لخفض الانحياز التفاوضي.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

1- الانحياز التفاوضي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً.

2- أثر برنامج ارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ لخفض الانحياز التفاوضي لدى طالبات المتأخرات دراسياً: من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الانحياز التفاوضي عند مستوى دلالة (0.05).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الانحياز التفاوضي عند مستوى دلالة (0.05).

3- حجم إثر للبرنامج الارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ في الانحياز التفاوضي لدى طالبات المتأخرات دراسياً، من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الاثر بأسلوب (تصحيح التفكير الخاطئ) بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى طالبات المتأخرات دراسياً على مقياس الانحياز التفاوضي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الاثر بأسلوب (تصحيح التفكير الخاطئ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لدى طالبات المتأخرات دراسياً على مقياس الانحياز التفاوضي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي ب: الطالبات المتأخرات دراسياً في المدارس الإعدادية والثانوية في تربية محافظة ديالى للعام الدراسي 2025/2024، للدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات:

1- الانحياز التفاؤلي: Optimism bias

شاير وكارفر (Scheier & Carver:1985): نزعة تسيطر على سلوك الفرد للتوقع العام لحدوث الخير والسرور باستمرار ولا مجال لحدوث الشر (Scheier & Carver ,1985:219). تبنت الباحثة تعريف شاير وكارفر تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات من خلال اجابتهن على مقياس الانحياز التفاؤلي.

1- تصحيح التفكير الخاطئ: Correcting faulty thinking

بيك (Beck, 2000): الطرق التي تزيل الالم النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم والاشارات الذاتية الخاطئة من خلال مساعدة الفرد في التغلب على النقط العمياء والادراكات الخاطئة وخداعات الذات والاحكام الخاطئة فان الاستجابات الانفعالية الغير ملائمة هي نتائج التفكير الخاطئ تزول عندما يتم تصحيح التفكير (-Beck,2000:5). وقد تبنت الباحثة على تعريف بيك بوصفه تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: هو مجموعة من التقنيات السلوكية المعرفية التي وضعها العالم (بيك) استعملتها الباحثة في تصحيح التفكير الخاطئ لدى الذين يتسمون بالانحياز التفاؤلي وفقاً لمقياس الذي يقاس اجرائياً بالدرجة والفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الانحياز التفاؤلي لكل طالبة.

الإطار النظري:

اولاً: الانحياز التفاؤلي:

ان للانحياز التفاؤلي تفسيرات معرفية حيث أشار إليها عدد من الباحثين، الذين حاولوا الدفاع عن الرأي الذي يرى بأن الفرد يقع في أخطاء معرفية، عندما يلجأ الى ان يتبنى تصورات حول تقدير الخطر المحقق به من أهم تلك الأخطاء هي تلك التي تتعلق بتجميع الفرد للمعلومات، وأيضاً الحكم على الأمور التي من الممكن أن تحدث (هاجر، 2011: 57).

اعتمد شاير وكارفر (1981) منظوراً عاماً حول طبيعة العمليات لضبط الذات والتي لها الاثر البالغ على الكثير من حقول المعرفة من غير حقول علم النفس، إذ استنقاد (شاير وكارفر) من الإطار العام لهذه النظرية من

خلال استخدام أفكارهم في تفسير السلوك الانساني استناداً الى الدراسات المعاصرة المتعلقة بعلم النفس الاجتماعي، إذ إن أفكارهما اشتملت على مخطط لاستخدام المعلومات وتنظيمها في ضبط المعاملة الاجتماعية والسلوك الناشئ عن القلق، فقد كشفت هذه الأفكار عن وجود قدر كبير من التشابه بين اليأس الإنساني مع ضبط الذات Seheier (& Carver, 1981:39).

وقد طور شاير وكارفر نظريتهما حول مفهوم التفاوض باعتباره جزءاً من نظريتهما حول الضبط السلوكي للذات الموجهة نحو الهدف، فهما يركزان على توقع الفرد نحو أهدافه المستقبلية او عواقب الأمور، إذ يفترضان أن الانفعال لا يرتبط بخبرة الفرد الخاصة اتجاه الهدف وإنما يرتبط بالتوقعات المتعلقة بالنتائج، بمعنى أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد لا ترتبط بالنقد اتجاه الهدف فحسب بل بالتوقع الايجابي لنتائج ذلك التقدم (المشاعر التفاوضية) ان رؤيتهما هذه تشير الى أن توقعات الأفراد للعواقب تعد محدداً أساسياً للسلوك، أي ان أفعال الفرد تتأثر بصورة وبأخرى باعتقاداتهم وتوقعاتهم بالعواقب والنتائج المحتمل حدوثها التي يضعونها بالحسبان والتي تؤدي بهم الى سلوك أحد النوعين أما مواصلة الكفاح، وأما الاستسلام للظروف والابتعاد والانسحاب عن الواقع (Achat,2000:127-200).

شاير وكارفر (1985) وضعت فكرة جديدة ترى أن الانحياز التفاوضي، هو نزعة منظمة لدى الفرد لأجل تكوين توقعات مهمة لنتائج سارة او غير سارة في مجالات مهمة من حياته (عبد الخالق والأنصاري، 1995: 76)

فاذا سيطرت على سلوك الفرد نزعة تؤدي الى توقع السرور والخير فهذا يعد تفاؤلاً واقعياً، لكن في أحيان أخرى تسيطر على سلوك الفرد نزعة لتوقع السرور والخير بصورة مستمرة ولا مجال لحدوث الشر وهذا يعد تفاؤلاً غير واقعي (Scheier & Carver, 1985:219).

يرى شاير وكارفر (1994) أن الافراد الذين لديهم انحياز تفاؤلي يميلون الى اتباع طرق تكيفهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي تبدو من خلال عدم الاهتمام من الناحية السلوكية والعقلية بالأهداف التي تعترضها هذه المؤثرات بصرف النظر فيما إذا كانت الحلول المطروحة أمامهم ممكنة للمشكلة أم لا (Scheier & Carver, 1994:1091).

كما يبين شاير وكارفر أن هناك فرقاً بين المتفائلين على نحو واقعي والمتفائلين على نحو غير واقعي الذين لديهم انحياز تفاؤلي والذي يتضح في النواحي الاتية: طريقة مواجهتهم للتحديات التي تعترضهم في حياتهم، كما أن أنواع الاستجابات التي يظهرونها في مواقف المواجهة تختلف فيما بينهم أثناء مواجهة الضغوط، فنرى أن المتفائل على نحو واقعي يرتبط إيجابياً أثناء مواجهة المشكلة مستخدماً استراتيجيات معرفية للمواجهة و المرتكزة على الجوانب الإيجابية تجاه ما يحيط به من ضغوط، اما المتفائل على نحو غير واقعي فيكون مرتبطاً سلبياً أثناء المواجهة التي بدورها تبعده عن الموقف (الانصاري، 1998: 8).

تبنّت الباحثة نظرية شاير وكارفر لأنها فسرت الانحياز التفاوضي بشكل دقيق، قامت الباحثة بعداد المقياس المبني على وفق هذه النظرية.

ثانياً: تصحيح التفكير الخاطئ:

يعد أسلوب تصحيح التفكير الخاطئ أو العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) أحد الأساليب العلاجية الفعّالة التي طوّرها الطبيب النفسي الأمريكي آرون . بيك. في عام 1960، بدأ بيك بتطوير هذا الأسلوب بناءً على فكرة أن الأفكار المشوهة أو غير المنطقية هي مصدر أساسي للمشاكل النفسية مثل الاكتئاب، القلق، واضطرابات الشخصية (Beck,2000:453).

المفاهيم الأساسية لأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ لبيك: (Beck, 2000)

التفكير المشوه: يعبر بيك عن فكرة أن العديد من الناس يعانون من أفكار غير عقلانية أو مشوهة تؤدي إلى سوء الفهم والتصورات السلبية تجاه أنفسهم، الآخرين، والعالم

دور التفكير في الانفعالات السلبية: وفقاً لبيك، فإن الأفكار السلبية تكون في قلب المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق، والاكتئاب. يتم تصحيح هذه الأفكار غير المنطقية من خلال استخدام أساليب التفكير النقدي المنظم.

إعادة هيكلة التفكير: تتضمن هذه العملية تعريف الأفكار غير الصحيحة التي تؤدي إلى ردود فعل عاطفية سلبية، ثم العمل على تعديلها وتبديلها بأفكار أكثر صحة ومنطقية (Beck,2000:324).

فنيات أسلوب تصحيح التفكير الخاطئ:

1. **التعرف على الأفكار التلقائية:** التفكير التلقائي هو ما يحدث بسرعة ودون وعي، ويؤثر على مشاعر الشخص وسلوكياته، هذا النوع من التفكير يمكن أن يكون مشوهاً، حيث يرى الشخص المواقف بشكل متطرف أو غير منطقي، أول خطوة هي أن يتعلم الفرد التعرف على هذه الأفكار التلقائية، على سبيل المثال، "أنا دائماً أفسل" أو "الناس دائماً يكرهوني" (Beck, 1976:654).

2. **اختبار الواقع:** هذه التقنية تتضمن تشجيع الشخص على فحص الأدلة الملموسة التي تدعم أو تدحض أفكاره السلبية، إذ يمكن للمعالج استخدام أسئلة مثل: "هل هناك دليل يثبت هذا الاعتقاد؟" أو "هل هذه الفكرة دائماً صحيحة؟" (Beck,1995:32).

3. **استبدال الأفكار الخاطئة:** الهدف هو مساعدة الشخص في استبدال الأفكار السلبية غير المنطقية بأفكار أكثر منطقية وواقعية، من خلال طريقة التصحيح: يمكن أن يتعلم الشخص كيفية التفكير بشكل أكثر مرونة وموازنة الأمور (Beck, & Weishaar,2014:543).

4. **التحليل المنطقي للأفكار**: بيك يوصي بتحليل الأفكار السلبية باستخدام منطق صارم. بمعنى آخر، يجب أن يتم تفكيك الفكرة السلبية إلى مكوناتها الأساسية ثم تحليل كل جزء لمعرفة مدى صحته، بطريقة توجيه أسئلة مثل: "ماذا سيحدث إذا كانت هذه الفكرة صحيحة؟" و "ما الأدلة التي تدعم هذه الفكرة؟" (Beck, 2011:763).

5. **إعادة الهيكلة المعرفية**: هذه العملية تشمل تحديد الأنماط المعرفية السلبية وإعادة بناء هذه الأنماط لتحسين الأداء العاطفي. تستخدم هذه التقنية بشكل رئيسي في العلاج المعرفي السلوكي، طريقة التصحيح: التركيز على استبدال المعتقدات المشوهة بمعتقدات أكثر إيجابية وصحيحة (Beck, Emery, G. ,1985:541).

تبنّت الباحثة هذا الأسلوب (تصحيح التفكير الخاطئ)، لأنه أسلوب معرفي سلوكي وهو الأنسب لعلاج الانحياز التفاضلي، كما هو مناسب لعينة البحث الحالي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهجية البحث:

لقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، إذ تتميز البحوث التجريبية في المحاولة للوصول إلى أعلى مستويات أهداف العلم وهو التحكم، وإن الوظيفة الأساسية للبحث التجريبي هي معالجة أحد المتغيرات الذي يشار إليه بالمتغير المستقل أو المتغير التجريبي، وملاحظة أثره المحتمل في المتغير التابع، إذ يتحقق ذلك من خلال ضبط عملية الملاحظة للمتغيرات (الكيلاني والشريفي، 2016: 31).

ثانياً: التصميم التجريبي:

إن الهدف من وضع الباحثة تصميم تجريبي هو لوضع الهيكل الأساسي لتجربة ما، وعلى هذا الأساس فالتصميم التجريبي يتضمن وصف للجماعات التي تتكون منها التجربة، وتحديد الطرق التي تختار فيها العينة (العيسوي، 2000: 80). استعملت الباحثة تصميم الضبط الجزئي لمجموعتين تجريبية وضابطة واحدة ذات الاختبار القبلي- البعدي، والتصميم رقم (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	اختبار قبلي	التكافؤ	المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	مقياس الانحياز التفاضلي	الاختبار القبلي	تجربة باستعمال أسلوب تصحيح التفكير الخاطئ	مقياس الانحياز التفاضلي
الضابطة		تحصيل	/	

ثانياً: مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث الحالي من الطالبات المتأخرات دراسياً في بعض المدارس المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، اذ لا توجد إحصائية للطالبات المتأخرات دراسياً لذا اعتمدت الباحثة على اعداد من المدارس التي قامت بزيارتها اذ بلغ عدد الطالبات المتأخرات دراسياً (316)، طالبة إذ تمت الاستعانة في المرشدين التربويين في المدارس من اجل توزيع المقياس وتطبيق البرنامج الارشادي، اذ قامت الباحثة بتوزيع المقياس الانحياز التفاضلي والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات المتأخرات دراسياً		المجموع
		الثاني متوسط	الثالث متوسط	
1	مدرسة ام البنين	14	19	33
2	مدرسة الدرر للبنات	21	22	43
3	مدرسة ام سلمة للبنات	17	21	38
4	مدرسة المسرة للبنات	19	18	37
5	مدرسة العامرية للبنات	18	21	39
6	مدرسة القارعة للبنات	16	23	39
7	مدرسة الرونق للبنات	19	16	35
8	مدرسة الازدهار للبنات	16	19	35
9	مدرسة الجواهر للبنات	15	21	36
10	مدرسة الآمال للبنات	19	20	39
	المجموع	172	200	372

ثالثاً: عينات البحث :

أ- عينة التحليل الإحصائي :

لغرض اجراء التحليل الاحصائي لمقياس الانحياز التفاضلي قامت الباحثة بتطبيق مقياس الانحياز التفاضلي الذي اعدته الباحثة على عينة مكونة من (372)، طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من (10) مدارس اذ اختارت من كل مدرسة الطالبات المتأخرات دراسياً، وهي العينة التي استطاعت الباحثة الحصول عليها من مجتمع البحث إذ حدد كريجسي، (Krejci, 1970) ان حجم عينة من خلال حجم المجتمع.

ب- عينة الثبات :قامت الباحثة باختيار عينة (20)، طالبة للتعرف على الثبات بطريقة الاختبار -وإعادة الاختبار ضمن عينة التحليل الاحصائي، وبطريقة الفا- كرونباخ من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (372).

ج- عينة التطبيق: تشتمل عينة التطبيق على:

قامت الباحثة باختيار مدرستين (مدرسة العامرية للبنات، مدرسة القارعة للبنات) بشكل قصدي التابعة لمديرية ديالى، وذلك للأسباب الآتية:

وجود أعداد مناسبة من الطالبات المتأخرات دراسياً الراغبات في الاشتراك في البرنامج الإرشادي تعاون إدارة المدرستين وتعاون المرشدين التربويين الموجودين في المدرستين، وكذلك وجود قاعة لتطبيق البرنامج الإرشادي.

ج- عينة التجربة:

تم اختيار عينة البرنامج الحاصلين على درجات التي هي اعلى من المتوسط الفرضي تقع على مقياس الانحياز التفاضلي وبلغ عددهم (20) تم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10)، لكل مجموعة تم توزيعها بصورة عشوائية، وتم اعتماد محك المتوسط الفرضي والبالغ (13) درجة والذي تقع تحته 50% من الدرجات (البياتي واثناسيوس، 1977: 122)، وقد تم اختيار عينة البرنامج ممن كانوا راغبين في الاشتراك .

رابعاً: أدوات البحث:

أ:- المقياس:

لغرض تحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة بأعداد مقياس الانحياز التفاضلي المبني من قبل (الفتلاوي، 2019)، على وفق نظرية شاير وكارفر (Scheier & Carver: 1985): اللذان عرفا الانحياز التفاضلي (نزعة تسيطر على سلوك الفرد للتوقع العام لحدوث الخير والسرور باستمرار ولا مجال لحدوث الشر (Scheier & Carver, 1985:219)، وضعت الباحثة لكل فقرة بديلين بديل يدل على الانحياز التفاضلي والأخر لا يدل.

• **تصحيح المقياس:**

يتكون مقياس الانحياز التفاؤلي من (26) فقرة ولكل فقرة بديلين بديل يدل على الانحياز التفاؤلي والأخر لا يدل اذ وضع (1) للبديل الذي يدل على الانحياز التفاؤلي و(صفر) للبديل الذي لا يدل على الانحياز التفاؤلي، لذا تكون أدنى درجة يحصل عليها المستجيب (صفر)، وعلى درج يحصل عليها المستجيب (26).

التحليل المنطقي لفقرات مقياس الانحياز التفاؤلي:

من أجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس وقياس الصدق الظاهري له، عرضت الباحثة مقياس الانحياز التفاؤلي بصورته الأولية المكون من (26) فقرة على (10) محكماً من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والإرشاد النفسي، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملاءمة المقياس للغرض الذي وضع من اجله، وفي ضوء ما قرره المحكمين تمّ تعديل بعض الفقرات، وقد اعتمدت الباحثة على نسبة المئوية 80% فأعلى من آراء المحكمين بوصفها نسبة موافقة على الفقرات وفي ضوء آراء المحكمين، ليصبح المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (26) فقرة.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الانحياز التفاؤلي:

تهدف عملية التحليل الإحصائي للفقرات إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية للمقياس، إذ أنّ الخصائص السيكومترية تعتمد بنحو عام وبدرجة كبيرة على خصائص فقراتها، (Smith, 1966: 60-70) ويتحقق ذلك من خلال الخطوات التالية:

• **القوة التمييزية**

تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ قامت الباحثة بالخطوات الآتية في حساب القوة التمييزية للفقرات كالاتي:

طبقت الباحثة المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (372) طالبة وتصحيح استمارات الإجابة ، ولاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى اقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية وبنسبة (27 %) من كل مجموعة إذ اقترح " المتخصصين ان يكون عدد افراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (27%) من أفراد العينة، وقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (100) طالبة في المجموعة العليا، و (100) طالبة في المجموعة الدنيا، واستعملت الباحثة معامل ارتباط فاي لاستخراج قيمة كاي المحسوبة؛ وذلك لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، لكل فقرة من الفقرات وبالعدها (26)، فقرة على أساس أن القيمة كاي المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، ومن خلال هذا الاجراء تبين ان

جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً، لأن قيمتها كاي المحسوبة أكبر من القيمة كاي الجدولية البالغة (7.81) بدرجة حرية (3) وعند مستوى دلالة (0.05). والجدول (2) يبين نتائج حساب القوة التمييزية للفقرات.

جدول رقم (2) قيم التميز لفقرات مقياس الانحياز التفاضلي

قيمة مربع كاي	قيمة معامل ارتباط فاي	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		صفر	1	صفر	1	
66.695	0.592	63	27	12	88	1
87.859	0.663	59	31	5	95	2
82.721	0.643	62	38	2	98	3
62.947	0.561	81	19	25	75	4
72.725	0.603	57	43	2	98	5
51.337	0.507	58	42	10	90	6
79.381	0.630	68	32	7	93	7
69.429	0.589	57	43	3	97	8
51.384	0.507	52	48	6	94	9
84.672	0.651	69	31	6	94	10
59.318	0.545	65	35	12	88	11
54.724	0.523	57	43	8	92	12
67.414	0.581	69	31	12	88	13
61.352	0.554	56	44	5	95	14
51.384	0.507	52	48	6	94	15
60.652	0.551	80	20	25	75	16
72.725	0.603	57	43	2	98	17
53.888	0.519	58	42	9	91	18
99.613	0.706	74	26	5	95	19
56.536	0.532	58	42	8	92	20
42.014	0.458	58	42	14	86	21
42.388	0.460	71	29	25	75	22
39.046	0.442	60	40	17	83	23
81.207	0.637	74	26	11	89	24
66.553	0.577	66	34	10	90	25
72.727	0.603	75	25	15	85	26

• علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الانحياز التفاؤلي:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط بوننت بايسيريال لان تصحيح فقرات المقياس ثنائي (1، صفر) "بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، لكون عينة صدق الفقرات تتكون من (372) طالبة في البحث الحالي، اذ اشارت المتخصصين الى أن ارتباط الفقرة بمحك داخلي أو خارجي مؤشر لصدقها، وحينما لا يتوفر محك خارجي مناسب فإن الدرجة الكلية للمجيب تمثل أفضل محك داخلي في حساب هذه العلاقة، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وعند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (370) وهذا يعد مؤشر على ان المقياس صادقاً لقياس الظاهرة التي وضع لقياسها والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الانحياز التفاؤلي

ت	قيمة معامل الارتباط	ت	قيمة معامل الارتباط
1	420	14	316
2	389	15	465
3	365	16	509
4	328	17	247
5	275	18	365
6	428	19	420
7	502	20	475
8	581	21	456
9	663	22	560
10	396	23	390
11	572	24	563
12	473	25	485
13	455	26	512

• ثبات المقياس:

ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة طريقتين هما:

الطريقة الأولى: إعادة الاختبار Test-Retest:

من أجل استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (20) تلميذ وبفاصل زمني بلغ (14) يوماً من التطبيق الأول، حيث بين المتخصصين بأن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته يجب ألا يتجاوز الأسبوعين من التطبيق الأول ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (0.851). للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.

الطريقة الثانية : معادلة ألفا كرونباخ:

وقد أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (372) طالبة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل (0.921) وهو معامل ثبات جيد.

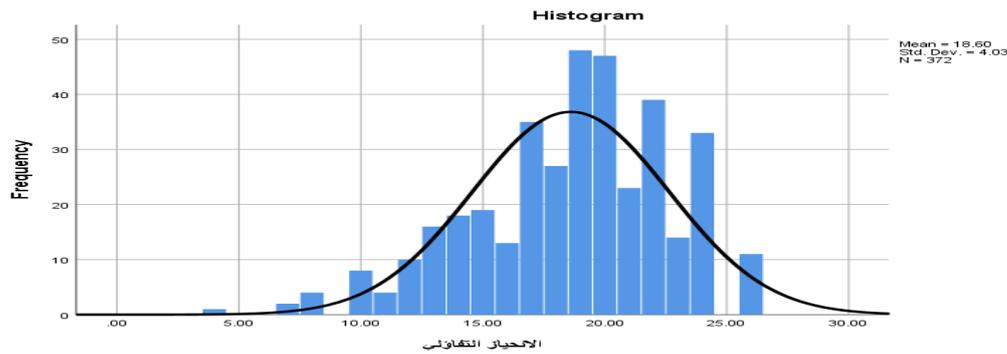
جدول رقم(4) قيم الثبات بطريقة اختبار وإعادة اختبار والفاكرونباخ

قيمة الثبات لمقياس الانحياز التفاولي	
إعادة الاختبار	الفاكرونباخ
0.851	0.921

المؤشرات الإحصائية لمقياس الانحياز التفاولي:

جدول رقم (5) المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي لمقياس الانحياز التفاولي

حجم العينة	Sample Siz	372
الوسط الحسابي	Mean	18,6048
الوسيط	Median	19,0000
المنوال	Mode	19,00
الانحراف المعياري	Std. Deviation	4,02985
التباين	Variance	16.240
الالتواء	Skewness	-0,527
التفرطح	Kurtosis	0.183
المدى	Range	22,00
أدنى قيمة	Minimum	4,00
أعلى قيمة	Maximum	26.00



الصيغة النهائية لمقياس الانحياز التفاؤلي:

أصبح المقياس بصورته النهائية، الذي أعدته الباحثة مكوناً من (26) فقرة، أما مواقف الاستجابة على فقرات المقياس متكون من موقفين أحدهما يدل على الانحياز التفاؤلي والآخر لا يدل (1،0) وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (26) درجة، وأقل درجة يحصل عليها هي (صفر)، درجة، والوسط الفرضي للمقياس (13) درجة.

• الوسائل الإحصائية:

- قامت الباحثة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package for Social Science) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية، وكما موضحة في جدول (5).
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test Indented) لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation): استخدم لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة ودرجة المجال والدرجة الكلية ولحساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.
- معادلة الفا كرونباخ (Cronbach-Alpha Formulla): لحساب ثبات المقياس.
- اختبار مان - وتني للعينات صغيرة الحجم (Mann -Whitney Test): استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق الجلسات.
- اختبار ولكوكسن (Wilcoxon Test): استخدم لمعرفة دلالة الفروق للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعده تطبيق الجلسات.
- معادلة كوهين: (Cohen) لحساب حجم الاثر للبرنامج الارشادي.
- معمل ايتا: (Eta) لحساب حجم الاثر للبرنامج الارشادي.

ب- البرنامج الإرشادي:

البرنامج بأسلوب (تصحيح التفكير الخاطئ)، فقد اعتمدت الباحثة على نموذج بوردرز ودروري (Borders

(Borders & Drury, 1992:495-487) وتكونت خطوات البرنامج الإرشادي (Borders & Drury, 1992

الخطوة الأولى يتم فيها تحديد حاجات المسترشدين وفق مشكلاتهم والموارد تقديم الخدمات المناسبة لهم عن طريق الأساليب والفنيات، تعد حاجات المسترشدين حجر الأساس في عملية تخطيط البرنامج، وبناء على ما سيتم التوصل إليه من معلومات تحدد الباحثة الاتجاه المناسب للبرنامج (العاسمي، 2015: 24).

قامت الباحثة باستخراج عنوانات الجلسات من خلال مجالات وفقرات مقياس الانحياز التفاضلي اذ تكونت عدد جلسات البرنامج الإرشادي من (8) جلسات وجلسة افتتاحية وجلسة ختامية، والجدول (6) يبين عناوين الجلسات واوراقاتهم.

الجدول (6) البرنامج الإرشادي حسب اليوم والتاريخ والوقت وعنوان الجلسة

ت	الجلسة الإرشادية	موعد الجلسة	عنوان الجلسة
1	الأولى	الخميس 2024/11/2	الافتتاحية
2	الثانية	الخميس 2024/11/9	مراقبة الذات
3	الثالثة	الخميس 2024/11/16	التقييم الواقعي
4	الرابعة	الخميس 2024/11/23	الرؤية الواقعية
5	الخامسة	الخميس 2024/11/30	تقبل لنقد
6	السادسة	الخميس 2024/12/7	ضبط الدوافع
7	السابعة	الخميس 2024/12/14	إدارة التوقعات
8	الثامنة	الخميس 2024/12/21	مهارات حل المشكلات
9	التاسعة	الخميس 2024/12/28	التفكير العقلاني
10	العاشرة	الخميس 2025/1/4	الختامية
	الاختبار البعدي	2025/1/4	الاختبار البعدي

جلسات البرنامج الإرشادية: سوف يتم عرض جلسة إرشادية واحدة وكالاتي:
(الجلسة: الثانية/مدة الجلسة (45 دقيقة)

الموضوع	مراقبة الذات
الحاجة المرتبطة بالموضوع	مراقبة الذات لدى الطالبات المتأخرات دراسياً
هدف الجلسة	مساعدة افراد المجموعة الإرشادية لتنمية مراقبة الذات
الأهداف السلوكية	<p>جعل الطالبات قادرات على ان: -</p> <p>- يذكرن مفهوم مراقبة الذات</p> <p>- يحددن سلوكين دراسيين غير مناسبين لتغييرهما.</p> <p>- يبدن الرغبة في تحسين سلوكهن الدراسي خلال الأسبوع القادم من خلال خطوات متفق عليها.</p>
الغنيات	الأفكار التلقائية، المناقشة، التغذية الراجعة.
الأنشطة المقدمة	<p>- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على الالتزام بالموعد.</p> <p>- توضح المرشدة مفهوم مراقبة الذات.</p> <p>- تقوم المرشدة بتعريف المراقبة الذات.</p> <p>- تقوم المرشدة بتوجيه سؤال من منكن لديها اعتقاد دائم انها دائمة النجاح وانها محبوبة لدى الجميع.</p> <p>- تقوم المرشدة بطلب من افراد المجموعة الإرشادية بمناقشة ما قدمته زميلتهن من أفكار.</p> <p>- تقوم المرشدة بتقديم تغذية راجعة عن بعض الأفكار لأفراد المجموعة الإرشادية عن كيفية تحليلهم أنفسهم من الأفكار التلقائية.</p>
التقويم البنائي	<p>- توجه المرشدة سؤالاً ما هي مراقبة الذات.</p> <p>- توجه المرشدة سؤالاً عن بعض الأفكار التلقائية التي يمارسها افراد المجموعة الإرشادية.</p>
التدريب البيئي	<p>- تطلب المرشدة من افراد المجموعة الإرشادية كتابة ملخص عن بعض الافكار التي تظهر لديهم وبشكل متكرر.</p> <p>- عمل بطاقة متابعة ذاتية مثل جدول متابعة المهام اليومية.</p> <p>- عمل خطة صغيرة من ثلاث خطوات لمراقبة الذات اثناء الدراسة.</p> <p>- تسجيل سلوكاً دراسياً واحداً قامت به الطالبة اليوم وتقييمه بدرجة من واحد الى خمسة.</p>

إدارة الجلسة الثانية: مراقبة الذات

- ترحب المرشدة بالمسترشدات وتثني عليهن لحضورهن في الموعد المحدد.

-تقدم المرشدة موضوع الجلسة (مراقبة الذات) وتعرفها " هي قدرة الفرد على ملاحظة وضبط سلوكه، وتعبيراته، وطريقة تقديمه لنفسه بما يتناسب مع الموقف الاجتماعي أو السياق المحيط.

تتضمن هذه العملية مكونين أساسيين:

1- الوعي الداخلي: الانتباه للمشاعر، والأفكار، والدوافع الشخصية.

2- التعديل الخارجي: تغيير الأفعال وردود الأفعال لتلائم التوقعات الاجتماعية أو لتحقيق هدف معين.

وينقسم الأفراد فيها عادةً إلى فئتين:

• عالي المراقبة: يهتم جداً بصورته أمام الآخرين ويغير سلوكه بمرونة ليناسب كل موقف.

• منخفض المراقبة: يميل للتصرف وفقاً لقناعاته ومشاعره الداخلية بغض النظر عن الوسط المحيط.

1. مرحلة "الاصطياد" بدلاً من ترك الأفكار تمر بلمح البصر، ابدأ بمراقبة التغيرات المفاجئة في مزاجك.

• القاعدة: عندما تشعرين بضيق، غضب، أو توتر مفاجئ، توقفِ واسألِ نفسك فوراً: "ماذا يدور في ذهني الآن؟"

• مثال: شخص لم يرد على رسالتك! شعرتِ بالحزن، الفكرة التلقائية: "أنا شخص غير مهم بالنسبة له".

2. التدوين (سجل الأفكار اليومي) مراقبة الذات تصبح أقوى عندما تخرج من الرأس إلى الورق. استخدم جدولاً من 3 أعمدة:

• الموقف: (صديقتي لم تسلم عليّ في المدرسة).

• الفكرة التلقائية: (هي غاضبة مني أو تكرهني).

• العاطفة: (قلق، تأنيب ضمير بنسبة 80%).

3. مرحلة "التفنيد"

هنا تبدأ مراقبة الذات الواعية من خلال فحص واقعية الفكرة التلقائية. اسأل نفسك:

- ما الدليل على صحة هذه الفكرة؟
- ما الدليل على عدم صحتها؟ (ربما كانت شاردة الذهن، أو لم تراني فعلاً).
- هل هناك تفسير آخر للموقف؟

4. صياغة "الفكر البديل"

تنمية مراقبة الذات تكتمل عندما تختار رد فعل مدروساً بدلاً من رد الفعل التلقائي.

- **الفكرة الجديدة:** "من المحتمل أنها كانت مشغولة أو متعبة، سأنتظر وأرى لاحقاً".
- **النتيجة:** انخفاض مستوى القلق من 80% إلى 20%.
- **التأمل الواعي** ممارسة التأمل لمدة 10 دقائق يومياً تزيد من "المسافة" بينك وبين أفكارك، مما يسهل عليك مراقبتها قبل أن تتحول إلى سلوك.
- **الابتعاد عن "التشوهات المعرفية":** انتبهي أثناء مراقبة ذاتك إذا كنت تبالغ (التهويل) أو تقرأ الأفكار أو تلومي نفسك دائماً.

-تعزز المرشدة اجابات المسترشدات ومشاركاتهن لحثهن على المشاركة بفاعلية ولتثبيت الاستجابات الايجابية.

-تلخص المرشدة اهم ما دار في الجلسة وتحدد السلبيات والايجابيات فيعزز الايجابي ويعدل السلبي.

- تقوم المرشدة بتوجيه سؤال من منكن لديها اعتقاد دائم انها دائمة النجاح وانها محبوبة لدى الجميع.
- تقوم المرشدة بطلب من افراد المجموعة الارشادية بمناقشة ما قدمته زميلتهن من أفكار.
- تقوم المرشدة بتقديم تغذية راجعة عن بعض الأفكار لأفراد المجموعة الارشادية عن كيفية تحليلهم أنفسهم من الأفكار التلقائية.
- تطلب المرشدة من افراد المجموعة الارشادية كتابة ملخص عن بعض الافكار التي تظهر لديهم وبشكل متكرر.
- عمل بطاقة متابعة ذاتية مثل جدول متابعة المهام اليومية.
- عمل خطة صغيرة من ثلاث خطوات لمراقبة الذات اثناء الدراسة.
- تسجيل سلوكاً دراسياً واحداً قامت به الطالبة اليوم وتقييمه بدرجة من واحد الى خمسة.

عرض النتائج وتفسيرها:

أشارت نتائج البحث الى:

1- الانحياز التفاؤلي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً.

من أجل تحقيق هذا الهدف، تم تطبيق مقياس الانحياز التفاؤلي على عينة البحث البالغة (372)، اذ بلغ المتوسط الحسابي (18,6048)، وبلغ الانحراف المعياري (4,02985)، كما بلغ المتوسط الفرضي (13)، وبلغت درجة الحرية (371)، وبلغت القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة T-test اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (26.825)، اذ اظهرت النتائج ان عينة البحث لديهم الانحياز التفاؤلي من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وجدول (7)، يوضح ذلك.

جدول (7) الاختبار التائي لعينة واحدة T-test للتعرف الى الانحياز التفاؤلي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً

المتغير	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الانحياز التفاؤلي	372	371	18,6048	4,02985	13	26.825	1.96	دالة

2- أثر برنامج ارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ لخفض الانحياز التفاؤلي لدى طالبات المتأخرات دراسياً: من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

• لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الانحياز التفاؤلي عند مستوى دلالة (0.05).

لاختبار صحة هذا الافتراض تم استخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon وظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، وكما موضح في الجدول (8).

جدول (8) نتائج اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	
						المحسوبة	الجدولية
القبلي	10	16,500	1.95789	55,00	5,00	صفر	8
البعدي				0,00	0.00		

*قيمة ولكوكسن الجدولية = (8) عند مستوى دلالة 0.05 (حسن، 2016: 573)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الانحياز التفاضلي عند مستوى دلالة (0.05).

استعملت الباحثة اختبار مان-وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وحسبت قيمة مان وتني (U) للعينات الصغيرة، واتضح أن قيمة المحسوبة (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق التجربة والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9)

قيمة مان وتني في الاختبار البعدي لمقياس الانحياز التفاضلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة مان وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	المحسوبة	الجدولية				
0.05	صفر	23	55,00	5,50	10	التجريبية
			155.00	15,50	10	الضابطة

*قيمة مان-وتني الجدولية = (5) عند مستوى دلالة 0.05 (غانم، 2008: 604).

- 3- حجم إثر للبرنامج الارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ في الانحياز التفاضلي لدى طالبات المتأخرات دراسياً، من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الاثر بأسلوب (تصحيح التفكير الخاطئ) بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى طالبات المتأخرات دراسياً على مقياس الانحياز التفاضلي.

لتعرف على حجم الاثر الذي يحدثه المتغير المستقل في المتغير التابع ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معادلة كوهين لحساب حجم الاثر للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- حجم الاثر باستخدام معادلة كوهين للمجموعة التجريبية، هو الفرق بين متوسطي الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، لمتغير الانحياز التفاضلي مقسوم على الانحراف المعياري الموزون، فان معرفة حجم الاثر

يساعدنا على تحديد مقدار الاثر النسبي للبرنامج الارشادي، لذا تم تطبيق معادلة كوهين وهناك معايير لحجم الأثر، فان حجم الاثر البسيط (0.20)، اما حجم الاثر المتوسط (0.50)، اما حجم الاثر الكبير (0.80)، والجدول (10) يوضح حجم الاثر.

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف الموزون
القبلي	15,5000	1.985789	1.56702
البعدى	8,8000	0,91894	

بلغ حجم الاثر بعد تطبيق معادلة كوهين (4.9137) ولهذا يعد حجم الاثر للبرنامج الارشادي لخفض الانحياز التفاؤلي ذو اثر كبير للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الاثر بأسلوب (تصحيح التفكير الخاطئ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى لدى طالبات المتأخرات دراسياً على مقياس الانحياز التفاؤلي.
- استعملت الباحثة معادلة مربع ايتا لحساب حجم الاثر للاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، فمعرفة حجم الاثر يساعدنا على تحديد مقدار الاثر النسبي للبرنامج الارشادي وبعد استخراج قيمة مربع ايتا نقارنها بالمعايير الاتية: الاثر البسيط: 0.01 / الاثر المتوسط: 0.06 / الاثر العالي: 0.14 وتم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار مهارات الميتا الانفعالية كما موضح في جدول (11).

جدول (11)

المتوسطة الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة للمجموع التجريبية والضابطة

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة
التجريبية	8,8000	0,91894	18	11.258
الضابطة	16,5000	1,95789		

بلغ حجم الاثر بعد تطبيق معادلة ايتا (0.8756) ولهذا يعد حجم الاثر للبرنامج الارشادي بأسلوب تصحيح التفكير الخاطئ ذو اثر عالي للمجموعة التجريبية.

ويتبين من الجدول أعلاه أثر أسلوب تصحيح التفكير الخاطيء في خفض الانحياز التفاوضي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً، وأن تأثير الجلسات الإرشادية فعالة لديهن أي لدى العينة التجريبية، أي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لأن هناك أثر لأسلوب تصحيح التفكير الخاطيء.

تفسير النتائج:

1- يمكن تفسير نتيجة الهدف الأول: ان القيمة المتوسط الحسابي اكبر من قيمة المتوسط الفرضي، اذ تشير الى ان افراد عينة البحث لديهم انحياز تفاؤلي، اذ يشير شاير وكارفر (Scheier & Carver) الى ان أن الافراد الذين لديهم انحياز تفاؤلي يميلون الى اتباع طرق تكيفهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي تبدو من خلال عدم الاهتمام من الناحية السلوكية والعقلية بالأهداف التي تعترضها هذه المؤثرات، إذا كانت الحلول المطروحة أمامهم ممكنة للمشكلة أم ، كما ترى الباحثة ان التوقعات الفرد الغير واقعية المتفائلة غير المدروسة تجعله في غير قادر على تحقيق أهدافه، كما سيصبح في المستقبل شخص انهزامي نتيجة للفشل المستمر.

2- وفيما يتعلق بأسلوب تصحيح التفكير الخاطيء في خفض الانحياز التفاوضي فقد اتضح وجود اثر من خلال الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وفي نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، ويدل ذلك على ان لهذا الأسلوب أثر فعال في خفض الانحياز التفاوضي لدى طالبات المتأخرات دراسياً اذ يرى بيك (Beck) يمكن تصحيح الأفكار الخاطئة عن طريق هذا الأسلوب وترى الباحثة ان العمل على تصحيح الافكار الخاطئة يزيد من اكتساب سلوك مقبول والقدرة على فهم الحياة ومواجهة الضغوط التي تواجه الفرد على مستوى المدرسية والاسرة والعمل وبالتالي يستطيع تحقيق أهدافه.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة يمكن أن نستنتج ما يأتي:

- 1- ان طالبات المتأخرات دراسياً يتميزن بمستوى مرتفع من الانحياز التفاوضي.
- 2- هنالك أثر للأسلوب الإرشادي تصحيح التفكير الخاطيء في خفض الانحياز التفاوضي.
- 3- ان الطالبات المتأخرات دراسياً بحاجة الى جلسات وبرامج ارشادية خاصة، لان تكرار الفشل الدراسي يؤدي الى الكثير من المشاكل.

التوصيات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:

- 1- ان تقوم وزارة التربية بتوفير برامج ارشادية وورش عمل حول الانحياز التفاوضي.
- 2- يقوم قسم الاعداد والتدريب في مديريات التربية بتدريب المرشدين التربويين على تخفيضه.
- 3- ان تقوم وزارة التربية بتدريب المرشدين التربويين على كل من أساليب وفنيات تصحيح التفكير الخاطيء.
- 4- على إدارات المدارس الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات المتأخرات دراسياً ومعرفة أسباب التأخر وتوفير المتطلبات اللازمة بالتعاون مع المرشدين التربويين لغرض مساعدة الطالبات على النجاح.

المقترحات:

استكمالاً لهذه الدراسة تقترح الباحثة إجراء دراسات جديدة، منها:

- 1- دراسة متغير الانحياز التفاوضي وعلاقته بالتنشئة الاسرية.
- 2- يمكن تطبيق الدراسة الحالية على عينة اخرى (الإدمان في مراحله الاولى).

المصادر:

- البياتي، عبد الجبار توفيق، واثنايوس زكريا زكي (1977). الإحصاء الوصفي والاستدلالي. كلية التربية، جامعة بغداد.
- ثورندايك، روبرت، هيجن، اليزابيث، (1986)، القياس والتقويم في علم النفس والتربية. ترجمة، عبد الله زيد الكيلاني، وعبد الرحمن عدس، مركز الكتب الأردني: عمان.
- الحارثي، فاطمة الزهراء، (2021). علاج الانحياز التفاوضي وأثره على التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتأخرات دراسياً. دار الرشاد للنش: الرياض.
- حبيب، صفاء طارق، وكاظم، بلقيس حمود، (2018). نظريتي القياس الحديثة والتقليدية. دار المنهجية: عمان.
- حسن، عزت عبد الحميد (2016). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقاته باستخدام برنامج Spss. دار الفكر العربي: القاهرة.

- عبد الله، فاطمة، (2019). برنامج "الإرشاد المهني للشباب". يعمل هذا البرنامج على توجيه الشباب لاختيار مساراتهم المهنية وفقاً لميولهم الشخصية وسوق العمل. مكتبة الإرشاد المتخصصة: عمان.
- العلي، علي محمد، (2020). برنامج "الإرشاد النفسي في المدارس": يعزز هذا البرنامج من قدرة الطلاب على فهم مشاعرهم وتحقيق توازن بين حياتهم الدراسية والشخصية. دار الفكر العربي: عمان.
- الفتلاوي، مروة ريسان نوح، (2019)، الانحياز التفاوضي وعلاقته بالأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الكيلاني، عبد الله زيد، الشريفيين، نضال كمال (2016). مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية. دار المسيرة: عمان.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2014). *Cognitive Therapy: A Practical Guide*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2014). *Cognitive Therapy: A Practical Guide*. New York: Guilford Press.
- Scheier, M. F & Carver, C, S ,(1985) . *Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies* New Jers.
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. **Current Biology, 21*(23), R941-R945.*
- Shepperd, J. A., Waters, E. A., Weinstein, N. D., & Klein, W. M. P. (2015). A primer on unrealistic optimism. **Current Directions in Psychological Science, 24*(4), 232-237.*
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103(2), 193–210.* <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

مقياس الانحياز التفاؤلي بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة. تحية طيبة

بين يديك فقرات تمثل مواقف حياتية مختلفة. يرجى بيان مدى انطباقها عليك من خلال الاجابة على كل الفقرات المعروضة أمامك وعدم ترك أي فقرة دون الإجابة، وذلك بوضع أشاره (√) أمام البديل الذي تريه ينطبق عليك، وتذكر أن أجابتك لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد لذا لا داعي لذكر الاسم.

ملاحظة: أن لكل عبارة أجابه واحدة أما (أ) أو (ب) فإذا قرأت الفقرة فضع علامة (√) أمام أحد الإجابتين والتي تراها تتناسبك.

ت	الفقرات	الموقف (أ)	الموقف (ب)
1	عندما أفكر في مستقبلي الدراسي اتوقع انه سيزدهر	مهما كانت جهودي	أن بذلت الجهد الكافي
2	عندما اضع اهدافاً لدراستي اتوقع أنني سأحققها	مهما كانت قدراتي	إذا كانت تتناسب مع قدراتي
3	عندما تطلب مني المدرسة اعداد تقرير معين اتوقع انه سينال رضاها	حتى وان لم تتوفر فيه الشروط المطلوبة	عندما يكون معداً وفق الشروط المطلوبة
4	عندما اناقش زميلاتي في موضوع ما اتوقع أنهن سيعطينني الأولوية لرأيي	مهما كان	إذا استندت على اسس صحيحة
5	عندما تقوم المدرسة بامتحاني في مادة معينة أتوقع أنني سأنجح	بغض النظر عن تحضيري لمادة الامتحان	عندما اكون مطالعاً للدرس
6	عندما أرجوا من المدرسة تأجيل امتحان معين اتوقع انها ستقبل رجائي	بغض النظر عن الأسباب	عندما تكون الاسباب منطقية
7	عندما يحين موعد النتائج اتوقع نجاحي	في جميع المواد الدراسية أياً كانت أجاباتي فيها	إذا كانت اجاباتي جيدة في الامتحانات
8	إذا عرضت على مهمة معينة اتوقع أنني سأجزها	مهما كانت متطلباتها	إذا كنت على معرفة بمتطلباتها
9	عندما اقيم علاقات اجتماعية مع الاخرين اتوقع أنها ستستمر	لأنهم يتقون بي	ان صدقت معهم
10	عندما ادعى الى مناسبة معينة اتوقع أنني سأنال رضا الحاضرين	بغض النظر عن تصرفاتي	عندما اكون منضبطة بتصرفاتي
11	عندما أقدم على تخصص معين اتوقع أنني سأحصل عليه	بغض النظر عن الشروط المطلوبة	إذا توافرت لدي الشروط المطلوبة
12	عندما أفكر في مكانتي بين زميلاتي اتوقع أنهن سيحترمنني لأنني	جدير بذلك	احترمهم جميعهم
13	عندما اتطلع الى تقديمي لتخصص ما بعد المتوسطة أتوقع قبولي فيها	لان الأسئلة في النهاية تكون سهلة	لأنني سأعمل على ذلك

14	عندما واجه مشكلة معينة اتوقع أنني سأحلها	مهما كانت	إذا كنت جاداً في حلها
15	عندما اشارك زميلاتي في منافسة معينة اتوقع أنني سأوفق في ذلك	لأنني قادرة على الفوز مهما كانت المنافسة	إذا كانت المنافسة تتناسب مع قدراتي
17	في الامتحانات الوقت كافي حتى للخروج في النزاهات	لان سأقوم بتأجيل الامتحانات	اترك النزاهات الى ان تنتهي الامتحانات
18	عندما ارغب الحصول على شيء معين اتوقع أنني سأناله	مهما كانت الظروف	إذا خطت بنجاح
19	عندما أفكر في حياتي العائلية اتوقع أنها	مليئة بالمسرات والافراح	لا تخلو من الأزمات
20	عندما اخطط لكي اكون ناجحة في حياتي اتوقع أن ذلك سيعتمد على	توقعي الخير باستمرار	السعي المستمر لتحقيق النجاح
21	عندما يتعرض أحد من المقربين الى حادثة معينة أتوقع	أنه سيشفى مهما كانت اصابته	ان شفاءه يعتمد على مقدار الاصابة والعلاج
22	إذا شاركت في مسابقة علمية اتوقع أنني سأفوز فيها	مهما كان مستواي العلمي	إذا كنت مثابرة
23	عندما تكون هناك مادة دراسية صعبة اتوقع أنني سأنجح	حتى وان لم ابذل جهدا	إذا بذلت الجهد الكافي
24	عندما تطرح معلومات في الدرس اتوقع أنني سأفهمها	مهما كانت صعوباتها او حداثتها	إذا كانت لدي خبرة عنها
25	إذا اتحت لي فرصة المشاركة في إحدى المسابقات الرياضية اتوقع أنني	سأوفق مهما كانت قدراتي	سأوفق إذا كانت قدراتي ملائمة لمتطلبات النادي الرياضي
26	أتوقع ان علاقتي مع المدرسات ستكون إيجابية	بغض النظر عن سلوكياتي (تصرفاتي)	عندما أحصل على ثقتهم