



معلومات البحث

الاستلام : 2021/01/11

قبول النشر : 2021/01/21

النشر : 2021/04/01

"فاعلية برنامج ارشادي نفسي وترويحي رياضي في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط"

أ.م.د رعد عبد الأمير فنجان

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Raadfinjan0@gmail.com

تبلورت مشكلة هذه الدراسة ومن خلال خبرة الباحث وممارسة عمله كمدرس للتربية الرياضية ومشرفاً للعديد من طلبة الكلية في مادة التطبيق الميداني بالمدارس المتوسطة لاحظ هذه المشكلة بين الطلاب لذا حاول ان يخوض في غمارها بالرغم من كثافة الدراسات والبحوث النظرية الا انه مازال هناك الكثير من الحلول التي يعتقد بها الباحث في عملية حل هذه الممارسات لعملية خفض مستوى التفكير السلبي من خلال تصميم برنامج ارشادي نفسي وترويحي رياضي ، وكانت اهداف البحث اعداد مقياس التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل واعداد وتطبيق برنامج إرشادي نفسي وترويحي رياضي للحد من تلك الظاهرة لدى الطلاب والتعرف على فاعلية البرنامج ، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية ، وبلغ عدد العينة (60) طالباً و تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (30) طالباً لكل مجموعة ، وطبق البرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي بواقع (8) وحدات ، واستنتج الباحث ان للبرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي تأثيراً واضحاً في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط ، وأوصى الباحث بضرورة استعمال البرامج الارشادية النفسية مع الترويج الرياضي في المدارس المتوسطة والثانوية الذي اعده الباحث باعتبار المرحلة المتوسطة تمثل مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى ويحدث فيها تغيرات كثيرة واستعمال البرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي في المدارس المتوسطة الذي اعده الباحث يسهم وبشكل فاعل في خفض مستوى التفكير السلبي لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية : برنامج ارشادي، التفكير السلبي.



The effectiveness of a counseling program, psychological and recreational, in reducing negative thinking among third-grade intermediate students

Dr. Raad Abdul Amir Finjan

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

Raadfinjan0@gmail.com

The problem of this study crystallized and through the experience of the researcher and the practice of his work as a teacher of sports education and supervisor for many college students in the subject of field application in middle schools noted this problem among students

So he tried to go through it despite the intensity of studies and theoretical research, but there are still many solutions that the researcher believes in the process of solving these practices to reduce the level of negative thinking through the design of a psychological and recreational program sports, and the objectives of the research was to prepare the measure of negative thinking among the students of the third grade middle in the center of the province of Babylon and the preparation and application of a psychological and recreational program to reduce that phenomenon in students and learn about the effectiveness of the program, and the researcher used the experimental method In the style of equal groups (control and experimental) due to their suitability and the nature of the current study, the number of the sample (60) students and divided into two groups (officer and experimental) by (30 students for each group), and applied the psychological and sports orientation program by (8) units, and concluded the researcher that the psychological and sports orientation program has a clear effect in reducing negative thinking in the third grade middle school students

The researcher recommended the need to use psychological guidance programs with sports recreation in middle and high schools prepared by the researcher as the middle stage represents the early and middle adolescence and occurs many changes and the use of the psychological guidance program and sports recreation in the middle schools prepared by the researcher contributes and effectively contributes to the reduction of the level of negative thinking in the sample of the study.

Keywords : counseling program, negative thinking.



1- التعريف بالبحث

اتسع نطاق الاهتمام بعلم النفس في المجال الرياضي في السنوات الاخيرة بشكل لافت حيث قدم هذا العلم الحلول للعديد من المشكلات التي واجهت شرائح عديدة من المجتمعات الرياضية وغير الرياضية مستفيدين من موضوعاته ونظرياته في العديد من المجالات سواء في تطوير الاداء أو تحسين بعض السلوكيات المرغوبة وأنماط التفكير. ان عملية الإرشاد والتوجيه في المدرسة تحتاج الى مجهود كبير حيث أن الإرشاد يجب أن يتميز بالتنظيم والوضوح ولا يخالف الأهداف التربوية الموضوعية كما أنه يجب أن يتميز بمناسبته لطبيعة المشكلات التربوية داخل المدرسة بشكل عام، بحيث يتم وضع اهداف عامة وخاصة واضحة ومحددة بما يتفق والأهداف التربوية وما يخدم العملية التعليمية وبما يتوافق مع الإمكانيات التربوية الموجودة في المدرسة ومن هنا نستطيع القول بانه طبيعة الإرشاد تختلف حسب هدف البرنامج الإرشادي وعمر المسترشد .

كذلك الترويج هو الوسيلة التي من خلالها يستطيع القائم عليه من تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويج لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسات المستفيضة، والتخطيط العلمي، والتنظيم الجيد، لذا فإن البرامج الترويجية الجيدة تحتاج إلى دراسة لتخطيطها وتنظيمها وتنفيذها ومتابعتها وتقويمها، كما ينبغي أن يكون البرنامج الترويجي على صلة وثيقة بالحياة الحاضرة التي يحيها المستفيدون منه، وكذلك بالظروف الاجتماعية التي يعيشون فيها، حتى تحقق الفائدة من هذا البرنامج.

ومن هذا فأن البرامج الإرشادية والترويجية لها دور كبير ومهم في تنمية وتطوير التفكير ومهاراته لدى الطلاب اذ يتم عن طريقها تعليم الطلاب على التنظيم والتسلسل في تفكيرهم ، وتطبق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية ، لان تعديل الكثير من الأخطاء التي يعيشها الطلاب وتغيير الواقع المرير الى واقع سليم يعتمد بشكل أساسي على النمط التفكير الذي يستخدمونه في هذا التغيير ، لان ما يعيشه هؤلاء الطلاب من واقع سيء ومتردى هو نتاج عملية التفكير الخاطئ التي يمارسوها أثناء حياتهم ، ومن هنا كان لابد من تغيير او على الأقل تعديل أنماط التفكير التي يستخدمونها لتغيير هذا الواقع.

والتفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسية والحالات الاجتماعية والاقتصادية وغير ذلك ، حيث تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية الى ان الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحى اليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة.

ومن هنا تتجلى أهمية هذه الدراسة وأهدافها المهنية في خفض مستوى التفكير السلبي لدى افراد مجتمع البحث، ومعرفة طبيعة توافر هذا النمط من التفكير السلبي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إضافة الى ما يمر به مجتمعنا العراقي من أزمات وتحديات أدت الى الكثير من الصدمات واضطرابات نفسية وسلوكيات عدائية أدت الى ان يكون التفكير السلبي هو السائد لدى الطلاب فئة كبيرة من طلاب المدارس .

اما مشكلة البحث فيعبر التربويين دائماً عن قلقهم حول عجز الطلاب في مراحلهم المختلفة على التفكير الايجابي الفعال الذي يؤدي الى نتائج من حيث الإنجاز في الأداء والتحصيل الدراسي وقد دأبت المحاولات التطويرية المستمرة لتنمية التفكير الايجابي لدى الطلاب وظلت هذه المشكلة الاساسية والقائمة بشكل مستمر بالنسبة للعملية التربوية والتعليمية ، ومن خلال خبرة الباحث وممارسة عمله لاحظ هذه المشكلة بين الطلاب لذا حاول ان يخوض في غمار هذه المشكلة محاولاً الاجابة عن العديد من التساؤلات ومنها :

- 1 ماهي مستويات التفكير السلبي لدى طلاب الثالث المتوسط في مركز مدينة الحلة .
- 2 ماهي فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي والترويجي الرياضي في خفض مستوى التفكير السلبي لدى عينة البحث .



وقد هدف البحث الى:

- 1 إعداد مقياس التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.
- 2 التعرف على مستوى التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.
- 3 اعداد وتطبيق برنامج إرشادي نفسي وترويجي رياضي للحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.
- 4 التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي والترويجي الرياضي في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.

واقترض الباحث ان هنالك فاعلية للبرنامج الإرشادي النفسي والترويجي الرياضي في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.

وفيما يخص مجالات البحث فكانت على النحو الآتي:

- المجال البشري : طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل للعام الدراسي 2018 - 2019.
- المجال الزمني : 2018/10/13 - 2019/2/10.
- المجال المكاني : المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل.

وكان التعريف للبرنامج الإرشادي النفسي والترويجي الرياضي:

" برنامج يعمل وفق نظريات الارشاد النفسي على مساعدة وتبصير الافراد في حل مشاكلهم بما يحقق سعادة الفرد مع الاخرين بحيث يصل الفرد الى افضل مستوى في التوافق والرضا والصحة النفسية".^(1:249)

" اضافة الى مجموعة من الانشطة الترويحية الرياضية المنظمة تحت اشراف رائد ترويجي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الاعضاء الى سلوك أمثل".^(2:233)

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية .

2-1-2 التصميم التجريبي

استعمل الباحث تصميم المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية) ، لمعرفة تأثير المتغير المستقل وهم البرنامج الإرشادي النفسي والترويجي الرياضي على المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ تم تطبيق المتغير المستقل البرنامج الإرشادي النفسي والترويجي الرياضي على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة لتأخذ برامجها الاعتيادية بلا متغير إرشادي أو ترويجي رياضي.

وقد أتبع الباحث الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي:

- اجراء الاختبار القبلي في قياس مستوى التفكير السلبي لأفراد عينة البحث طلاب الصف الثالث المتوسط.
- توزيع أفراد عينة البحث الى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة بالتساوي.
- اخضاع أفراد المجموعة التجريبية الاولى للمتغير المستقل.
- لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي أسلوب إرشادي أو ترويجي رياضي وتندرب حسب ظروفها التقليدية لدى مدرس مادة التربية الرياضية.
- إجراء الاختبار البعدي في قياس مستوى التفكير السلبي لطلاب الصف الثالث المتوسط في نهاية مدة تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة.



جدول (1) يبين التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة الضابطة	قياس قبلي للتفكير السلبي	المنهج الاعتيادي	قياس بعدي للتفكير السلبي
المجموعة التجريبية	قياس قبلي للتفكير السلبي	البرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي	قياس بعدي للتفكير السلبي

2-2 مجتمع البحث وعيناته

اشتمل مجتمع البحث على طلاب مرحلة الثالث متوسط في متوسطة ذو الشهادتين والبالغ عددها (232) طالب ضمن العام الدراسي 2018 - 2019 ومن أجل إتمام إجراءات البحث تم اختيار العينات الخاصة بإعداد المقياس والتجربة الاستطلاعية اضافة الى العينات التجريبية وحسب ما مؤشر في الجدول (2) وحسب ما أجراه الباحث من إحصاء لمجتمع البحث .

جدول (2) يوضح أعداد طلاب مجتمع البحث والعينات المنتقاة منه

اسم المدرسة	عدد الطلاب	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة اعداد المقياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
ذو الشهادتين	232	20	150	30	30
النسبة المئوية	100	8.62	64.65	12.93	12.93

بعد تحديد ملامح مجتمع البحث لجأ الباحث إلى اختيار عينة مناسبة منه تمهيداً لتطبيق إجراءات البحث عليها ، لذا اختار الباحث عينة بحثه لإعداد مقياس التفكير السلبي والبالغة (150) طالباً وبنسبة (64.65%) وعينة استطلاعية للمقياس بلغت (20) وبنسبة مئوية (8.62%) وقد تم استبعادهم من التجريبتين الاعداد والتطبيق بينما تم اختيار (60) طالبا كعينة لتطبيق البرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي توزعوا على مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (30) لكل مجموعة وبنسبة مئوية بلغت لكليهما (25.86%)

3-2 إجراءات البحث الميدانية

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب إعداد مقياس التفكير السلبي وقد أعتمد الباحث مقياس الباحث (الجبوري ، 2018) .⁽³⁾

1-3-2 وصف مقياس التفكير السلبي بصورته النهائية

يتكون المقياس من (44) فقرة موزعة على مجالاته الخمسة بواقع (11) فقرة لمجال التشاؤم و(12) فقرة لمجال التوتر الانفعالي ، و(8) فقرة لمجال ضعف الإرادة ، و(8) فقرة لمجال ضعف تقدير الذات ، و(7) فقرات لمجال الاحباط ، يتم تصحيحه من خلال مفتاح التصحيح الذي يتكون من ثلاث بدائل وهي (اوافق ، غير متأكد ، لا اوافق) وقد اعطيت الأوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي ، أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (132) درجة واقل درجة (44) ، الوسط الفرضي للمقياس (88) ، وكلما كانت الدرجة التي يحصل عليها المفحوص تساوي او اعلى من الوسط الفرضي للمقياس دل ذلك على شيوع التفكير السلبي عند الطلاب .

1-1-3-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2018/10/29 على عينة بلغت (20) طالبا وبنسبة مئوية بلغت (8.62) وقد أظهرت التجربة تفهم الطلبة لفقرات المقياس وقد تراوح زمن الاجابة على المقياس من (8 – 13) دقيقة

2-1-3-2 القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي على عينة الاعداد البالغة 150 طالبا وذلك يوم الاثنين الموافق 2018/11/5 ، وبعد تصحيح المقياس تم استبعاد 12 استمارة لعدم الاجابة على جميع فقراتها وبذلك تم تصحيح وتحليل 138 استمارة للطلاب الذين أجابوا على جميع الفقرات وبنسبة بلغت (59.48) من المجتمع الاصل الذي بلغ (232) طالب .

وقد تم التحقق من المعاملات العلمية للمقياس باستعمال القدرة التمييزية والاتساق الداخلي والتجزئة النصفية وقد حازت جميع الفقرات على القدرة والاتساق اللازمين .

3-1-3-2 تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي والترويحي الرياضي

تم تطبيق البرنامج على عينة عشوائية بلغت (30) طالب من شعبة (ب) كعينة ضابطة لم تخضع لأي من المتغيرات المستقلة بينما خضعت المجموعة التجريبية البالغ عددا (30) طالب من شعبة (د) للمتغير المستقل ولثمان وحدات دراسية من خلال درس التربية الرياضية وابتدأ البرنامج يوم الاثنين 2018/11/12 وانتهى يوم الاثنين 2018/12/31 . قام الباحث بإعداد فريق عمل مساعد مؤلف من الاستاذ سعد محمود المدرس في تربية بابل لتطبيق الجزء الخاص بالأنشطة الترويحية بينما قام الباحث بمهام الإرشاد النفسي .

4-1-3-2 القياس البعدي

اجرى القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين 2019/1/7 وبحضور جميع الطلاب .

5-2 الوسائل الاحصائية

أستعمل الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الاصدار (19) .

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج توزيع العينة على المستويات المعيارية للقياس القبلي والبعدي

يشير المستوى المعياري إلى المستوى الذي يجب أن يصله الأفراد المختبرين لكي تعد إجاباتهم مقبولة ، و المعايير ليست مطلقة أو مستقرة بل هي معايير نسبية تعتمد اعتمادا أساسيا على جماعات مرجعية معينة ، وتتأثر تأثيرا كبيرا بتغير خصائص هذه الجماعات التي يقارن بها الفرد في سمة معينة أو مجموعة من السمات التي يقيسها الاختبار .

لذا من أجل استكمال الهدف الاول للبحث تم وضع مستويات معيارية لمقياس التفكير السبلي لطلاب الصف الثالث المتوسط استعمل الباحث منحى التوزيع الطبيعي على أساس النسبة المئوية ، فقد تم ذلك من خلال تحديد الدرجة الأدنى التي يمكن للفرد الحصول عليها جراء استجابته على مفردات المقياس إذ تبلغ أدنى قيمة يمكن الحصول عليها نظريا (44) درجة بينما أعلى درجة قد تبلغ (132) درجة ، وبذلك يتضح أن درجات استجابة أي فرد على فقرات المقياس ستتحصر بين تلك الدرجتين ، والجدول (3) يبين المستويات المعيارية لمقياس التفكير السبلي في القياس القبلي والبعدي .

جدول (3) توزيع العينة على المستويات المعيارية للقياس القبلي والبعدي

المستوى	المدى	القياس	توزيع العينة التجريبية والضابطة	النسبة المئوية
ضعيف	102.7 - 132	القبلي	17	28.3
		البعدي	2	3.33
متوسط	72.7 - 102	القبلي	43	71.7
		البعدي	58	96.67
جيد	44 - 72	القبلي	صفر	صفر
		البعدي	صفر	صفر

من الجدول (3) نلاحظ أن نسبة العينة وللمجموعتين التجريبية والضابطة قد توزعت وبنسبة كبيرة في المستوى الثاني في القياسين القبلي والبعدي ، مقارنة بنتائج العينة في المستوى الثاني على نفس المقياس في القياسين القبلي والبعدي إذ وجد هناك فرق كبير بينهما ، وهذا يوضح وبشكل جلي التغيير الحاصل على مستويات التفكير لدى العينة والتحسن الواضح لديهم من أثر البرنامج المعد إضافة إلى ممارستهم للأنشطة الرياضية المعتادة من قبل مدرس المادة .



2-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للتفكير السلبي

جدول (4) يظهر قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف والالتواء وقيمة t المحسوبة للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي

المجموعة الضابطة	المتغير	الوسط الحسابي	وسيط	الانحراف المعياري	التواء	قيمة t	الدلالة
القياس القبلي	التفكير	99.2	98	5.63	0.432	3.415	معنوي
القياس البعدي	السلبي	95.4	94.5	5,25	0.460		

يبين الجدول (4) إن الوسط الحسابي لنتائج القياس القبلي بلغ (99.2) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي (95.4) ، وبفرق واضح بينهما ، وكما هو الحال بالفروقات عند الأوساط جاءت كذلك عند الانحرافات المعيارية ، إذ حققت المجموعة في الاختبار القبلي انحرافا معياريا بمقدار (5.63) في حين حققت عند الاختبار البعدي انحرافا مقداره (5.25) .

ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية . استخدم الباحث الاختبار التائي (t) ما بين أقيام الوسط والانحراف قبل التجربة وبعدها ، ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية آذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.415) وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.04) عند درجة حرية (29) وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على عدم تغير في سلوك العينة من خلال المدة الزمنية التي تم فيها تطبيق البرنامج الإرشادي والترويحي على المجموعة التجريبية وذلك لعدم اخضاعهم لهذا البرنامج.

3-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير السلبي

جدول (5) يظهر قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف والالتواء وقيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

المجموعة التجريبية	المتغير	الوسط الحسابي	وسيط	الانحراف المعياري	التواء	قيمة t	الدلالة
القياس القبلي	التفكير	99.2	98	5.63	0.432	7.64	معنوي
القياس البعدي	السلبي	88.8	89.5	4.89	0.122		

يبين الجدول (5) إن الوسط الحسابي لنتائج القياس القبلي بلغ (99.2) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي (88.8) ، إذ تبين فروقات واضحة بينهما ، وكما هو الحال بالفروقات عند الأوساط جاءت كذلك عند الانحرافات المعيارية ، إذ حققت المجموعة في الاختبار القبلي انحرافا معياريا بمقدار (5.63) في حين حققت عند الاختبار البعدي انحرافا مقداره (4.89) .

ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية استخدم الباحث الاختبار التائي (t) ما بين أقيام الوسط والانحراف قبل التجربة وبعدها ، ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية آذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.64) وهي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.04) عند درجة حرية (29) وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على شيف انما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي والترويحي الرياضي في تغير سلوك العينة التجريبية .

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتفكير السلبي

جدول (6) يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف وقيمة t المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

المتغيرات	القياس البعدي ضابطة		القياس البعدي تجريبية		قيمة t المحسوبة	المتغيرات
	س	ع	س	ع		
التفكير السلبي	95.4	5.25	88.8	4.89	5.408	معنوي

يبين الجدول (6) نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ تبين إن الوسط الحسابي لنتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (95.4) والانحراف المعياري (5.25) ، وكانت قيمة الوسط الحسابي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (88.8) والانحراف المعياري (4.89) والفرق واضح ما بين المجموعتين .

ولم يكن الحال بالفروقات عند الأوساط وإنما كذلك عند الانحرافات المعيارية. إذ حققت المجموعة التجريبية انحرافاً معيارياً بمقدار (4.89) في حين حققت المجموعة الضابطة انحرافاً مقداره (5.25) ، ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية أستخدم الباحث الاختبار التائي (t) ما بين أقيام الوسط والانحراف عند الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.408) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2.021) عند درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.05) ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي والترويحي الرياضي في تحويل التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي.

ويعزو الباحث سبب الفروق في الأوساط الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي اثر فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تم تطبيقه على عينة البحث مما يؤثر أن هناك تفاوتاً في طبيعة اتجاه أفراد المجموعة في التفكير السلبي ، تبرز هذه النتائج أهمية البرنامج الإرشادي النفسي واثره في التفكير السلبي لطلبة المرحلة المتوسطة وتغير جانب من اتجاهاتهم وسلوكياتهم ويعزى ذلك إلى ما تضمنته الجلسات الإرشادية من مناقشات لمواقف حياتية مستمدة من الواقع مما يعمل على تطوير كفاءة المسترشدين في استيعاب هذه المواقف وكيفية التصرف معها ، كذلك فإن محتوى البرنامج الإرشادي جاء متلائماً مع مستوى الطلاب العلمي ومناسباً لأعمارهم وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي وهذا ما لاحظته الباحث على أفراد المجموعة التجريبية ، كما كان لهذا اثر في نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه ، كما أن عينة التجربة كانت مؤلفة من طلاب في صف واحد وكل منهم يحمل شعوراً بالانتماء إلى هذا الصف والمناقشة عموماً تحرك التفاعل الاجتماعي وتدفع إلى المشاركة الجماعية مما يزيد في شعور كل فرد بالانتماء إلى مجتمع صغير يلي احتياجاته ويشبع رغباته يتمثل بالمجموعة الإرشادية ويعد حافزاً في دفعه للظهور بصورة افضل دائماً ويدفعه إلى أن يقترب أو يحاول أن يقترب من الكمال ، وكان لمساهمة أفراد العينة من خلال نقلهم وتطبيقهم للمواقف التي تمت مناقشتها داخل الجلسة الإرشادية إلى المواقف الحياتية الأثر الواضح لإنجاح البرنامج ، فضلاً عن أن الطالب عندما يجلس في المنزل لكتابة الواجب البيتي ويتخيل موقف معين ويحاول معرفة السلوك الصحيح لمواجهة هذا الموقف فإنه يبرمج طريقة تعامله مع مواقف الحياة نفسها ، خاصة وأنه يناقش ما يتخيل أنه التصرف الصحيح داخل الجلسة فيؤدي ذلك إلى تعديل أفكاره قد تكون خاطئة وتثبيت أفكار صحيحة ، وقد أكد معظم الطلبة أنهم يتذكرون دائماً ما يتم خلال الجلسة الإرشادية من مناقشات وتبادل آراء ويحاولون توظيف ذلك في حياتهم الواقعية ، ومما ساعد أيضاً في التوصل إلى نتائج إيجابية التزام أفراد المجموعتين بحضور الجلسات وعدم تغييبهم ، كذلك معالجة مشكلة التفكير السلبي لديهم مما عمل البرنامج الإرشادي على تغيير التفكير السلبي إلى تفكير يتسم بالإيجابية إذ يثير البرنامج الإرشادي طريقة التفكير وتغيير وجه النظر عن الماضي كذلك تعديل ضعف الإرادة لدى الطلاب فضلاً عن محاولة زيادة توكيد الذات لديهم .

وان هذه الدراسة تتفق مع نتائج الدراسات التي اشارت الى ان البرنامج الإرشادي له اثر في تنمية التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي كما في دراسة (حسان ، 2016) التي أشارت في نتائجها إلى اثر البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي واثره في خفض مستوى القلق لدى الطلاب⁽⁴⁾ ، ودراسة (احمد ، 2015) التي اشارت في نتائجها الى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من اجل تحسين مستوى تقدير الذات لدى المراهقين.⁽²⁾

وتبين ان ممارسة الأنشطة الترويحية اسهم في تحسين التفكير السلبي اذ ان التطور الحاصل لأفراد عينة البحث انعكس ذلك على الحالة النفسية للطلاب فعندما يكون الطالب راضياً عن نفسه وعن ادائه يكون ذلك مردوداً إيجابياً على سلوكه وهذا ما أكده (ابراهيم ، 2000) "كلما كان الفرد راضياً عن نفسه ينعكس إيجابياً على تصرفاته وسلوكه والعكس صحيح".^(5:252)



ان الترويج يتيح الفرصة لخبرات جديدة للشعور بالأمان والأهمية الذاتية وتنمية الثقة بالنفس مما ينعكس على تفكير الطالب السلبي ونظرة للأمور كذلك علاقاته مع الآخرين ، لذا يعمل النشاط الترويحي لتنمية الفرد من الناحية العقلية والتوجيهية والاجتماعية وتنمية بعض الاتجاهات مثل الصدق والتعاون وتكوين صداقات جديدة ، وهذا ما اكده (Sara,2000) "تعد الأنشطة الترويحية صمام الأمان والمصل الواقي للأفراد ، والهدف الرئيسي عند ممارستها هو شعور الطالب بالسعادة والراحة والرضا النفسي ، والنشاط الترويحي يعني ملكات الطالب ويفهم ويتكرومنتج وتنطلق طاقاته وتبرز مواهبه وتحسن حالته الصحية والذهنية وتزيد معلوماته ويتغير سلوكه في الاتجاه الصحيح". (6:56) اذ ان الانشطة الترويحية التي تمت خلال البرنامج الترويحي كانت بشكل جماعي مما ساعد الطلاب لاكتساب روح الجماعة والانسجام والقدرة على التكيف مع الجميع كما ساعدت على ازالة حالات التوتر وتنشيط الدورة الدموية ، وهذا ما اكده (نجدي ،2003) "الأنشطة الترويحية ساعدت الطلاب في تكوين الاتجاه الشخصي لهم في العلاقات الانسانية، والتعبير عن الرأي ، وإدراك الحب والعلاقة الإيجابية بين الطلاب". (7:19) ، وهذا انعكس على تفكير الطلاب وتغييره من السلبية إلى الإيجابية ، ويرى الباحث أن ممارسة الترويج الرياضي في مختلف الجوانب يساهم في تنمية المهبة وإتاحة الفرصة للابتكار والابداع وبناء صداقات ناجحة مع الآخرين وتساعد أيضاً في تخفيف الضغوط والتوتر الذي يصاحب الحياة الدراسية وتمتع الطلاب بحياة مستقرة وسعيدة.

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن ان نستنتج ما يأتي :

- ان للبرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي تأثيرا واضحا في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط.
- اظهرت الدراسة اهمية الارشاد الجمعي، لأنه يكون مركز اتجاه مشكلة محدودة على مستوى شعور المسترشدين بهدف تغيير او تعديل او تنمية سلوك كل مسترشد منهم ومساعدته على التعامل مع مشكلاته وخبراته على التكيف الاجتماعي وتعديل السلوك الخاطئ .
- كما أظهرت النتائج افضلية واضحة للبرنامج الترويحي الرياضي المرافق للارشاد النفسي في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط.
- أظهرت نتائج القياس القبلي مستويات مرتفعة لنمط التفكير السلبي لدى عينة البحث

2-4 التوصيات

- يوصي الباحث ضرورة استعمال البرامج الارشادية النفسية والترويج الرياضي في المدارس المتوسطة الذي اعده الباحث لان المرحلة المتوسطة تمثل مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى ويحدث فيها تغيرات كثيرة (بيولوجية ونفسية واجتماعية).
- امكانية الاستفادة من مقياس التفكير السلبي الذي اعده الباحث في قياس مستوى التفكير السلبي للطلاب للتعرف على واقعهم.
- تأكيد وسائل الاعلام في زيادة توعية الاباء والمعلمين في معاملة ابنائهم المعاملة الحسنة وحثهم على التعاون مع الآخرين ومراعاة ظروف المرحلة التي يمر بها لمحاولة الحد من التفكير السلبي والتنمر المدرسي.
- اجراء بحوث مشابهة على المراحل الدراسية (الابتدائية، الاعدادية، الجامعة).
- اجراء مثل هذا البحث على طلبة المرحلة المتوسطة في محافظات القطر الاخرى.



المصادر

- 1 عارف ، نجوى عبد الجليل : برنامج ارشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الازواج ، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 17، 2003 .
- 2 احمد ، سناء فراج عثمان : فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين، اطروحة دكتوراه، كلية البنات، قسم علم النفس، جامعة عين شمس، 2015.
- 3 الجبوري ، ضياء رحمن جاسم : فاعلية برنامجين إرشادي وترويحي رياضي لخفض التفكير السلبي والتنمر المدرسي لدى الطلاب بأعمار (15.16) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018.
- 4 حسان ، شيماء جلال علي : برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي واثره في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بني سويف، 2016.
- 5 ابراهيم ، مروان عبد المجيد : الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000 .
- 6 Sara, Young and Craig, R: Professional Prepartion For The resreational sports specialist UNLV- Indiana University Leisure studies program recreation park administration, 2000.
- 7 نجدي ، محمد : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية المطبقة في برامج إعداد بعض المنتجات الرياضية الوطنية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2003 .

