

تأثير العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة

The effect of rational-emotive therapy on the development of Positive thinking among university students

أ.م.د. وفاء شاكِر عبد الكريم، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القاسم الخضراء/
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Wafaa.shakeer@gmail.com

المستخلص: يهدف البحث الحالي التعرف على اثر اسلوب(العلاج العقلاني الانفعالي)في تنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وقد تناولت الباحثة اطارا نظريا شمل كل متغيرات البحث وتحقيقا لهدف البحث تم بناء مقياس التفكير الايجابي تم الاستعانة بعينة التحليل التحليلي الاحصائي البالغة(200)طالب وقد اتبعت الخطوات العالمية لبناء المقياس وكذلك استخراج مؤشرات الصدق والثبات اذ بلغ عدد فقرات المقياس(24)فقرة موزعة على اربع مجالات ولاختبار صحة فرضيات البحث اختارت الباحثة عينة قوامها(14) طالبا ممن حصلوا على الدرجات على مقياس التفكير الايجابي، اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين(تجريبية وضابطة)بمعدل(7)طلاب لكل مجموعة- بعد تحقيق التكافؤ للمجموعتين، وكذلك بناء البرنامج العلاجي حسب المشكلات المعروضة في المقياس وفق اسلوب(العلاج العاطفي العقلاني)للعالم البرت اليس. اظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

الكلمات المفتاحية: العلاج العقلاني الانفعالي، التفكير الإيجابي، طلبة الجامعة

Abstract

The researcher dealt with a theoretical framework that included all the variables of the research, and in order to achieve the goal of the research, a positive thinking scale was built. The sample of statistical analysis of

(200) students was used. The international steps were followed to build the scale, as well as to extract indicators of honesty and stability, as the number of paragraphs of the scale reached (24) items distributed over Four areas To test the validity of the research hypotheses, the researcher chose a sample of (14) students who obtained scores on the positive thinking scale, As they were divided into two groups (experimental and control) at a rate of (7) students per group - after achieving parity for the two groups - as well as building the remedial program according to the problems presented in the scale according to the method (rational emotional therapy) of the scientist Albert Ellis. The results showed the effectiveness of the program in developing positive thinking among university students

Keywords: rational emotive therapy, positive thinking, university students

مشكلة البحث

تعد الافكار السلبية من العوامل الاساسية في احداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الافراد, تلك الاضطرابات التي تؤدي بهم الى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن وتجعلهم غير سعداء . ويرى المختصون النفسيون بان الانسان يكتسب هذه الافكار من الناس الذي يتعامل معهم وخصوصا الوالدين كلما كانت هذه الافكار سوية كذلك والعكس صحيح ,واذا اردنا تغيير سلوك الفرد لابد ان يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وافكاره فالافكار هي التي تدفع الفرد الى العمل(سلطان،13،2010).اخترت الباحثة المرحلة الجامعية لانها تعد المرحلة النهائية لمعظم الطلبة وكونهم قادة المستقبل فهم مركز الطاقة البشرية التي بصلاحتها وتنظيمها وارشادها الارشاد الامثل تتحقق نهضة المجتمع في مختلف الجوانب الحاوية والعلمية والاجتماعية . وقد شعرت الباحثة بما يعانيه طلاب المرحلة الجامعية من افكار سلبية لكونها تدريسية في الجامعة اذ تؤدي هذه الافكار الى تسرب بعض الطلبة وفصل البعض الخر بسبب ما يعانونه من مشكلات نتيجة افكارهم السلبية .وهذه المشكلة في تزايد مستمر بين الطلبة لصعوبة الكشف عنها وعلاجها , ويعود ذلك لقلّة المقاييس اللازمة ولا يوجد من يتولى مهمة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في

الكثير من الجامعات في العراق لذلك تتجلى مشكلة البحث الحالي في السؤال الاتي: **ما هو تأثير**

العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث

يعد التفكير من اهم الصفات التي تسموها بالانسان عن غيره من المخلوقات ولا تستقم حياته من دون التفكير ولا يمكن التخلي عنه الا في غياب الذهن ,فقد اكد ستيرنبرغ (Sternberg1984) على اهمية التفكير الذي يعتمد الخبرات السابقة المختزنة في عقول الافراد ذات الطابع الشخصي الذي يمكن الافراد من الافادة من خبراتهم وتطويرها في ادارة الذات وعلاقات الفرد الاجتماعية وكذلك يمكنهم من حل المشكلات بطرائق بناءة كما اشار دوي (Dewey2004) الى ان التفكير الايجابي يعمل بناء الافكار الفعالة غير المنفصلة عن الواقع الذي نعيشه والذي لا يتعد الافراد عنه فهو يمكن الافراد من التفاعل مع الواقع بشكل هادف ويمكنهم كذلك من رؤية الحقائق التي لا يمكن عرضها في ظل الظروف القائمة ,كما يعد الطريقة الوحيدة التي يمكن خلالها تجد الافكار والمعاني طريقها الى التفاعل الايجابي والتعامل بالفاعلية المطلوبة في مواجهة المواقف والاحداث (Dewey,2004p152)

وتعد المرحلة الجامعية من اهم المراحل الدراسية لانها تتفرد بخصائص تميزها عن غيرها من المراحل الاخرى من النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية والجسمية ولاهمية هذه المرحلة ظهرت الحاجة الى الارشاد والتوجيه الذي يعد من الخدمات الاساسية التي تقدمها المؤسسات التربوية والتعليمية من خلال البرامج الارشادية التي مهما اختلفت الاساليب المتبعة فانها تسعى لمساعدة الافراد على تجاوز مشكلاتهم باساليب علمية فضلا عن مساعدتهم على فهم حياتهم وحب الاخرين وتحمل المسؤولية تجاه انفسهم وتجاه الاخرين في المجتمع الذي يعيشون فيه (الدوسري, 235,1985) ومن بين هذه الاساليب اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي الذي يقوم على تصحيح الافكار السلبية وغير العقلانية لدى الافراد بعد تحديدها لديهم وتعبييرهم بها ومن ثم علاجها عن طريق استبدالها بافكار ايجابية عقلانية من خلال سلسلة من الدروس التعليمية المنظمة والقائمة

على المشاركة بالخبرة التعليمية وتعليم الافراد التفكير الايجابي العقلاني وتدريبهم على تطبيقها
على انفسهم وعلى الاخرين
(Vernon,1989.131) وتاسيسا

على ما ذكر يمكن تلخيص اهمية البحث الحالي بالنقاط الاتية :

- 1- اهمية التربية في بناء شخصية الفرد .
- 2- اهمية الارشاد في تعديل سلوك الفرد .
- 3- اهمية البرامج الارشادية في تنمية الظواهر النفسية الايجابية وفي خفض او تعديل الظواهر السلبية وفي الوقاية من الظواهر السلبية .
- 4- تقدم الدراسة الحالية اداة لقياس التفكير الايجابي يمكن لمسؤولي الشعب والوحدات الارشادية من استخدامه في الجامعات .
- 5- تزويد مسؤولي الارشاد في الجامعات ببرامج علاجية في حال حصول على فاعلية في تنمية التفكير الايجابي والذي يمكن من استخدامه خلال العمل في الشعب والوحدات الارشادية في الجامعات .
- 6- تزويد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بمثل هذه المقاييس والبرامج الارشادية والعلاجية وتدريب المرشدين على قياس التفكير الايجابي واستخدام البرامج الارشادية والعلاجية في تنميته .

الفصل الثاني

الاطار النظري

التفكير الايجابي

يرتبط مفهوم التفكير الايجابي بالنجاح في الحياة اليومية وفي العلاقات الاجتماعية والتوافق السلوكي والانفعالي فهو يعكس مدى تعلم الفرد بصورة فعالة من خبرات الحياة التي يمر بها والذي يعمل بصورة تلقائية لخفض التوتر اليه الفرد اذ ان معرفة الشيء لا تعني مجرد تلقي المعلومات

عنه وانما تعني ترجمة وربط تلك المعلومات بالموارد والمعلومات المعرفية الاخرى ذات العلاقة التي يمتلكها الفرد (Obeyan,2002.45) .

النظرية التي فسرت التفكير الايجابي

نظرية سيجلمان واخرون : يرى صاحب هذه النظرية واخرون ان كل من التفاؤل والتشاؤم هما اسلوبان للتفكير وفي تفسير الواقع والاحداث ,ويمكن ان نتعلم التفاؤل والتشاؤم خبرات ونمط تتشنتنا, بما يتصف به من حب ورعاية وتشجيع وتعزيز ومكانة ,واحاطة وزجر واهمال وحط من القدر , اذ ان الاسلوب التفاؤلي او التشاؤمي في التفكير متعلم فانه يمكن اعاده تعلمه او استبداله من خلال اساليب تدريبية علاجية (حجازي ,120 .2012) كما اكد (Seligman,2002) على ان تنمية الخصال الايجابية في الشخصية ضروري للانسان فهي تعد حضا قويا وقائيا كما ان لهذه الخصال الايجابية دورا في استتارة السعادة الحقيقية فهي من افضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قوة الماضي و اشار (Seligman&Pawelski,2002) الى ابعاد التفكير الايجابي التي تتضمن التوقعات الايجابية نحو المستقبل التي تهدف الى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الايجابية من حيث تمتع الشخص بانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الاخرين ومفهوم الذات الايجابي نظرت الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من افكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة اي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها تبعا لافكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد والمرونة الايجابية قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادرا على مواجهتها (Seligman&Pawelski,2002,1621).

نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

يعد العلاج العقلاني الانفعالي الذي وضع اسسه البرت اليس (Albert Ellis) من اكثر اساليب العلاج المعرفي شيوعا ,وقد استند اليس الى افتراض رئيسي وهو (ان الاضطرابات النفسية

انما هي نتائج التفكير السلبي غير العقلاني الذي يتبناه الانسان). (الخطيب, 1995, 254). ويفترض (اليس) ان الفرد يشعر بالاضطراب والتوتر نتيجة طريقته في التفكير والادراك, لا بسبب المثيرات الخارجية كما ان الفرد قد يحمل افكار سلبية لاعقلانية هي السبب في انفعالاته وقلقه ويرى (اليس) ان هناك ترابط بين (العاطفة والعقل والسلوك) ويركز على ان البشر يفكرون ويتصرفون بشكل متزامن وهم نادرا ما يشعرون بدون ان يفكروا لان المشاعر تستثار عن طريق ادراك موقف معين (الداهري, 2005, 505).

الفصل الثالث

اجراءات البحث

تضمن هذا الفصل عرضا للتصميم التجريبي ومجتمع البحث والاداة المستخدمة لقياس التفكير الايجابي واجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة وبناء البرنامج الارشادي والوسائل الاحصائية المستخدمة فيما يلي تفصيل ذلك :

اولا: التصميم التجريبي

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذي المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع الاختبار القبلي والبعدي) لان هذا التصميم يمنح الباحث قدرا مقبولا من الثقة ويوفر الكثير من الوقت والجهد (الزوبعي، 1988، 113) .

ثانيا: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة وطالبات جامعة القاسم الخضراء محافظة بابل والبالغ عددهم (1000) طالب بواقع (700) ذكور و(300) اناث .

ثالثا: عينتا البحث وتشمل

أ- اختيرت عينة اداتا البحث من طلبة وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(المرحلة الثانية صباحي) والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة .

ب- عينة تطبيق البرنامج العلاجي : اعتمدت الباحثة على عينة قوامها (14) طالب من الذكور فقط الذين حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس التفكير الايجابي وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية وتم توزيعهم على مجموعتين بالطريقة العشوائية الاولى المجموعة التجريبية (7) طلاب طبق عليهم البرنامج العلاجي والثانية المجموعة الضابطة (7) طلاب لم يطبق عليهم البرنامج العلاجي بعد ان اجرت الباحثة التكافؤ بين افراد المجموعتين .

رابعا :اداتا البحث

أ- مقياس التفكير الايجابي

خطوات بناء مقياس التفكير الايجابي اتبعت الباحثة الخطوات العملية في بناء المقياس وكما يلي:

1- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المجالات التي تغطي فقراته اعتمدت الباحثة نظرية

(Seligmanet,al.1988) في تعريف التفكير الايجابي وقد عرفه العالم سلجمان واخرون

بانه (تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد كل ما هو بناء وحييد من اجل التخلص من الافكار

الهدامة والسلبية لتحل محلها الافكار والمشاعر الايجابية (Seligmanet,al.1988,52)

من خلال التعريف الذي قدمه سليجمان للتفكير الايجابي تم تحديد مجالات التفكير الايجابي

المجال الاول : تطابق الذات الايجابي :نظرة الفرد الايجابية نحو الافكار والمعتقدات والمدركات

التي يمتلكها .

المجال الثاني : المجال الانفعالي :شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والهناء في العلاقات الشخصية

والاجتماعية .

المجال الثالث : النظرة الايجابية نحو المستقبل :التوقعات الايجابية في مختلف نواحي الحياة

الشخصية والاجتماعية والمهنية للفرد من اجل تحقيق المكاسب في المستقبل

المجال الرابع الرضا عن الحياة :قدرة الفرد في التخطيط الهادف لحياته وفقا لافكاره ومعتقداته

وقيمته واختياره لظروف حياته بالمستوى الافضل الذي يعتقده .

2- صياغة الفقرات : لغرض الحصول على فقرات المقياس التي تغطي مجالاته قامت الباحثة بمراجعة (نظرية سلجمان واخرون) وقد اشتمت الباحثة منها عدد من الفقرات الخاصة بمقياس التفكير الايجابي بواقع (6) فقرات لكل مجال وكان نتيجة ذلك (24) فقرة .

3- صلاحية الفقرات : تعد صلاحية الفقرة من متطلبات المقياس اذ يمكن تقييم درجة صلاحية وصدق الفقرة من خلال توافق بين تقديرات المحكمين (عودة ,1998,157) ولهذا الغرض تم عرض المقياس بصيغته الاولى على (12) خبيراً من اساتذة علم النفس والطب النفسي ليبدو اراءهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وعدت نسبة الاتفاق (80%) فاكثر صالحة لبقاء الفقرة في المقياس واستبعاد الفقرات التي لم تحصل على نسبة الاتفاق المطلوبة ، وقد ظهرت ان جميع الفقرات قد حصلت على نسبة الاتفاق المطلوبة ، لذا اصبح مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية مؤلف من (24) فقرة ولكل فقر خمس بدائل للاجابة (ابدا)، (احياناً)، (غالبا)، (كثيراً)، (دائماً).

وبعد جمع اراء المحكمين وتفرغ اجاباتهم وجدت الباحثة ان جميع فقرات التفكير الايجابي حظيت بنسبة الاتفاق المطلوبة (82%) وبذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي .

- اعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات المقياس احدى الركائز العلمية المهمة لذا تمت مراعاة ان تكون هذه التعليمات دقيقة ومناسبة لمستوى واعمار افراد العينة وقد تضمنت التعليمات كيفية الاجابة عن الفقرات وحث المستجيب عن الاجابة بدقة وقد تمت الاشارة الى ان هذا المقياس معد لاغراض البحث العلمي لتطمين المستجيب وحثه على الاستجابة بصدق ودون التقييد .

- تصحيح المقياس

صحح المقياس على اساس اعطاء اوزان تتراوح من (1-2-3-4-5) لبدائل الاستجابة وعلى التوالي (ابدا، احياناً، غالباً، كثيراً، دائماً) .

التحليل الاحصائي للفقرات

ان الهدف من التحليل الاحصائي للفقرات هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس التي تكشف عن الدقة في قياس ما وضعت من اجل قياسه (Eble,1972,392). وتعد القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها اهم الخصائص القياسية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقياس الشخصية (الكبيسي,1990,5) لذا ارتأت الباحثة ان تتحقق من القوة التمييزية للفقرات ومعاملات ارتباط درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وذلك لاستخراج صدق الفقرات والذي يعد مؤشرا لصدق المقياس باكماله وبعد تطبيقها على عينة التحليل الاحصائي للفقرات استخدمت الباحثة اسلوب العينتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات وذلك وفق الخطوات الاتية:

- 1- تطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (200) طالب وطالبة .
 - 2- ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة .
 - 3- تحديد (27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات (ابولبة,1982,249) وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (54) استمارة .
 - 4- وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين استخرجت القوة التمييزية لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (106) اذ ظهر ان جميع الفقرات دالة عند هذا المستوى .
- مؤشرات صدق وثبات المقياس

يتفق المختصون على ان الصدق والثبات هما اهم خاصيتين من الخصائص السيكومترية للقياس النفسي اذ توفر هذه الاجراءات مقياسا يقيس ما اعد لقياسه بمعنى ان يكون صادقا وكذلك توفير مقياس يقيس بدرجة من الدقة وباقل خطأ ممكن بمعنى ان يكون ثابتا (عودة,2002,335). وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية على النحو الاتي :

اولا: صدق المقياس

يعد صدق المقياس من الخصائص السيكومترية الاكثر اهمية مقارنة مع الخصائص الاخرى كالثبات (النبهان, 2004,272). وقد اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس بمؤشرين.

1- الصدق الظاهري

يعرف الصدق الظاهري بأنه المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات وتعليمات المقياس ودقتها وما تتمتع به من موضوعية (الغريب، 1970، 670) وقد يوفر هذا النوع من الصدق مقياس التفكير الايجابي في البحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس والطب النفسي والبالغ عددهم (12) خبيراً .

1- صدق البناء

يستعمل في معرفة مدى قياس المقياس الظاهرة اوسمة سلوكي معينة (الزوبعي، 1987، 43). اي انه الدرجة التي يقيس فيها الاختبار بناء نظريا او سمة معينة (Anastasi, 1967, 151). لذا تم التحقق من ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة الفقرة بالدرجة الكلية وكما يلي :

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

وهي من اكثر الطرق استعمالا في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية نظرا لما تتصف به هذه الطريقة من تحديد لمدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية (Nunnally, 1978, 262) باستخدام معامل ارتباط بيرسون تم حساب معامل الارتباط بين درجات افاد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (118).

ب- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

حسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي الذي تنتمي اليه الفقرة باستخدام معامل ارتباط بيرسون , اذ كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (118) .

ثانيا: ثبات المقياس

الثبات يعني اتساق نتائج المقياس مع نفسها والاستقرار في النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم وفي الطرائق نفسها (سمارة، 1989، 114) وقد تحققت الباحثة من الثبات باستعمال الطرائق الاتية :

1- طريقة الاختبار-اعادة الاختبار : ويسمى معامل الاتساق الخارجي يكشف معامل الثبات الذي يتم حسابه بطريقة اعادة الاختبار استقرار استجابة المفحوصين على المقياس عبر الزمن اذ يفترض ان السمة ثابتة مستقرة خلال مدة من الزمن (عودة، 2002، 345) لذا قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بهذه الطريقة باعادة الاختبار على عينة الثبات البالغ عددها (20) طالب وبعد مرور (14) يوما على التطبيق الاول تم حساب الارتباط بين درجات المجموعة من افراد العينة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني وقد بلغت قيمة الارتباط (0.80).

2- طريقة الاتساق الداخلي (تحليل التباين) حسب معادلة الفاكرونباخ : تم استخراج ثبات مقياس التفكير الايجابي بطريقة الفاكرونباخ بعد تطبيق المقياس على عينة قوامها (20) طالب اذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,82) وتشير معاملات الثبات ان المقياس يتمتع بثبات جيد.

المقياس بصيغته النهائية

بعد اكمال الاجراءات التي تحققت في الخطوات السابقة اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (24) فقرة موزعة على اربعة مجالات. المجال الاول التوقعات الايجابية يتكون من (6) فقرات والمجال الثاني مفهوم الذات الايجابي مكون من (6) فقرات والمجال الثالث المشاعر الايجابية مكونة من (6) فقرات والمجال الرابع الرضا عن الحياة يتكون من (6) فقرات اما تدرج الاجابة تكون من خمس درجات وهي على الترتيب (ابدا، احيانا، غالبا، كثيرا، دائما) واصبحت درجات الاجابات تتراوح بين (24 - 120) درجة وبمتوسط نظري (75) درجة وبهذا اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة الدراسة الحالية وهم طلبة الجامعة .

تكافؤ افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

ان تحقيق التكافؤ بين المجموعات في البحث التجريبي امر مهم الا ان الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي امر صعب لذا حرصت الباحثة على التأكد من تكافؤ افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التي يمكن ان تكون ذات اثر على نتائج البحث وقد تم التكافؤ في المتغيرات الاتية :

1- درجات افراد المجموعتين على مقياس التفكير الايجابي .

2- العمر .

3- التحصيل الدراسي للوالدين .

1- درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس التفكير الايجابي : بلغ متوسط

درجات المجموعة التجريبية (101) درجة والمجموعة الضابطة (101,29) ولمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعتين تم استخدام اختبار (مان - وتني) للعينات صغيرة الحجم تبين قيمة (U) المحسوبة (25) درجة وقيمة (U) الاحصائية هي (12) وبدلالة احصائية (0,05) وبذلك تكون قيمة (U) المحسوبة غير دالة احصائيا (ابو النيل، 1987، 107) . وبذلك يظهر فرق دال احصائيا بين درجات افراد المجموعتين مما يدل على تكافؤ افراد المجموعتين في اجابتهما على فقرات المقياس .

2- متغير العمر : استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي) لمعرفة دلالة الفرق في معدل العمر لافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (0.27) وهي اقل من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغير العمر .

3- التحصيل الدراسي للوالدين

● التحصيل الدراسي للاب : لمعرفة دلالة الفروق بين المستوى التعليمي لافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) استعملت الباحثة (مربع كاي) تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (0.18) وهي اقل من القيمة الجدولية (1.36) عند مستوى دلالة (0.05) . وبذلك لم

تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى التحصيل الدراسي للاب .

- التحصيل الدراسي للام :استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي) لمعرفة دلالة الفرق في مستوى التحصيل الدراسي لافراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية)اذ ظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (0.18)وهي اقل من القيمة الجدولية (1.36)عند مستوى دلالة (0.05)وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وان المجموعتين متكافئات عند هذا المتغير .

2- البرنامج العلاجي

- اعتمدت الباحثة افي بناء البرنامج العلاجي الاجراءات الاتية :
 - 1- اعتماد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في البرنامج العلاجي .
 - 2- الاطلاع على الادبيات الخاصة باسس بناء البرامج العلاجية وطرائقها ونماذجها .
 - 3- نتائج مقياس التفكير الايجابي الذي طبق على العينة.
 - 4- الاطلاع على البرامج العلاجية السابقة ومنها:
- أ- دراسة عسكر (2000)فاعلية برنامج ارشادي انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة .
- ب- دراسة الطائي (2005)اثر العلاج العقلاني الانفعالي والنمذجة في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
- ج- دراسة جودة(2008)(اثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية).
- 5- عرض البرنامج العلاجي على عدد من الخبراء المختصين في علم النفس والطب النفسي والبالغ عددهم (12)خبيرا للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والاهداف والاجراءات المستخدمة والوقت الذي تحته لتحقيق تلك الاهداف والتقنيات العلاجية وقد اتبعت الباحثة لبناء البرنامج العلاجي الخطوات الاتية :

1- تحديد الاولويات

من خلال اجابات افراد العينة على مقياس التفكير الايجابي تم جدولة مجالات المقياس على الجلسات بناء على شدتها وتكرارها .

2- اهداف البرنامج العلاجي

يهدف البرنامج العلاجي بشكل عام الى تنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وتعليم افراد المجموعة العلاجية انماط التفكير الايجابي والابتعاد عن التفكير السلبي الذي يؤدي الى مختلف الاضطرابات النفسية اما الاهداف السلوكية فكانت مناسبة لكل جلسة علاجية ومطابقة لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي .

3- عدد الجلسات وتاريخها

بلغ عدد الجلسات (12) جلسة علاجية بمعدل جلستين في الاسبوع ابتداء من يوم الاثنين الموافق (2021/10/15) والى يوم الاربعاء الموافق (2021/11/25) ومدة الجلسة (60) دقيقة اما موعد بدء الجلسة من الساعة (11:30) صباحا ولحين الساعة (12:30) ظهرا في يومي الاثنين والاربعاء من كل اسبوع اما مكان الجلسات في احدى قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القاسم الخضراء

4- الاسلوب العلاجي

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي للعالم (اليس) والقائم على المناقشة الجماعية والحوار الذاتي والتخيل العقلاني ولعب الدور والتعزيز الاجتماعي وسيكون للعلاقة العلاجية التعاونية بين الباحثة وافراد المجموعة العلاجية وبين افراد المجموعة انفسهم دورا هاما في التدريب على تعلم بعض الطرق في التفكير وتنمية مفهوم الذات الايجابي والرضا عن الحياة والقدرة على اقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية المتزنة والتنظيم الذاتي للسلوك .

5- الصندق الظاهري للبرنامج العلاجي

بعد الانتهاء من تصميم البرنامج بصيغته الاولى قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس والطب النفسي لمعرفة مدى مناسبة الاساليب والاجراءات

والتقنيات المستخدمة في البرنامج لتحقيق الاهداف والمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة واقترح التعديلات والاضافات المناسبة للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب .

6- التقنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي

اختيرت التقنيات العلاجية التي تتناسب مع البرنامج واهدافه وهي :

1- المناقشة: تتضمن هذه الخطوة قيام الباحثة بتوضيح موضوع الجلسة العلاجية ومناقشته مع افراد المجموعة العلاجية وذلك بتوجيه اسئلة تثير اهتمامهم والاصغاء الجيد لاحاديثهم وتوضيح كل ما يدور في الجلسة.

2- الحوار الذاتي: استخدمت الباحثة تقنية الحوار الذاتي من خلال فصح المجال لافراد المجموعة ان يعيشوا لحظات في مواقف تتعلق بموضوع الجلسة العلاجية ثم بعد ذلك يصفوا المواقف او يتجاوز كل منهم مع نفسه عن موضوع الجلسة ثم بعد ذلك يظهر لنا افكاره ومعتقداته ومن خلالها يتم تحديد افكاره السلبية وغير العقلانية (Plock&Dobsoon,1988,178).

3- التخيل العقلاني: تساعد هذه التقنية افراد المجموعة العلاجية على تاسيس انماط من المشاعر من خلال مساعدتهم على تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعيا في الحياة اذ اكد اليس انه كلما مارس الانسان التخيل العقلاني في حياته عدة مرات في الاسبوع سوف يصل الى حالة التوافق النفسي والاجتماعي تجعله يتجاوز الاحداث والمواقف غير المرحة التي يمكن مواجهتها .

4- لعب الدور :يرتكز لعب الدور في العلاج العقلاني على مساعدة افراد المجموعة العلاجية في تغيير الافكار السلبية الخاطئة المسببة لمشكلاتهم .

5- التعزيز الاجتماعي: وهو اسلوب منظم يعمل على تقوية استجابة معينة ويتضمن الثناء على الفرد في المجموعة العلاجية من قبل المرشد عند اتقان الاستجابة المرغوب فيها (الاندقاني,39,1995)وهو على نوعين لفظي - وغير لفظي .وفيه يتم تعزيز سلوك افراد المجموعة عندما يصلون الى تغيير سلوكهم بطريقة ذاتية .

6- **التقويم**: ويتم في نهاية كل جلسة لمعرفة مدى فهم الطالبات لما دار في الجلسة واجراء تلخيص لمحاور الجلسة وتحديد اهم النقاط الايجابية والسلبية للجلسة .

7- **التدريب البيئي**: يقصد به الجانب التطبيقي الذي يمكن الافراد من تطبيق المهارات والافكار التي تدور عليها في الجلسات التدريبية (Black,1983,136) كما تتضمن التدريبات جوانب عقلية مثل التعرف على الافكار السلبية غير المنطقية وتدوينها (Block&Dobson,1988,178) وتساعد التدريبات البينية افراد المجموعة في ان يفكروا ويشعروا ويسلكوا بطريقة ايجابية اكثر عقلاني (العزة، وجودت،144،1999).

7- تطبيق البرنامج العلاجي

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قامت الباحثة بالاجراءات الاتية لتحقيق اهداف البحث :

1- اختيار (14) طالب عشوائيا ممن حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس التفكير الايجابي وتم تقسيمهم على مجموعتين هما

أ- المجموعة التجريبية وعددها (7) طلاب .

ب- المجموعة الضابطة وعددها (7) طلاب .

2- اعتمدت الدرجات التي حصل عليها افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس التفكير الايجابي قبل البدء في تطبيق البرنامج العلاجي بمثابة الاختبار القبلي .

8- البرنامج العلاجي بصورته النهائية

الجلسة الاولى - الافتتاحية - الزمن - 60 دقيقة

موضوع الجلسة	الافتتاحية
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> - التعاون بين الباحثة وافراد المجموعة العلاجية . - التعاون بين افراد المجموعة انفسهم . - تحديد الزمان والمكان المخصصين لتقديم البرنامج العلاجي .
الاهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة افراد المجموعة العلاجية للتفاعل مع البرنامج العلاجي . - ان يتم التعارف بين الباحثة وبين افراد المجموعة العلاجية .
الانشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - اعطاء فكرة عن اهداف الجلسات والاساليب التي تستخدم في تغيير الافكار السلبية - تحديد الزمان والمكان المناسبين لعقد الجلسات . - تقدم الباحثة نفسها لافراد المجموعة العلاجية(الاسم والتخصص) . - توضح لهم اهمية العلاج العقلاني الانفعالي . - تعرض الباحثة لهم اهداف البرنامج العلاجي ومواضيع ومحتوى الجلسات القادمة وتبين لهم ان البرنامج العلاجي مكون من(12)جلسة علاجية وبمعدل جلستين في الاسبوع . - تلقي الباحثة محاضرة حول مفهوم(التفكير الايجابي). - مناقشة افراد المجموعة العلاجية حول البرنامج العلاجي . - تدريب افراد المجموعة العلاجية على كيفية ملئ الاستمارات الخاصة بالنشاط اليومي . - تقدم الباحثة استمارة تقويم الجلسة لافراد المجموعة العلاجية . - تقدم الباحثة الشكر لافراد المجموعة العلاجية على الالتزام بالجلسة .

الجلسة الرابعة - مدة الجلسة 60 دقيقة

موضوع الجلسة	الثقة بالنفس
الحاجات	- معنى الثقة بالنفس .
الاهداف	- تنمية الثقة بالنفس . - تنمية القدرة على الاعتراف بالخطا.
التقنيات	- ان يعرف الطلبة معنى الثقة بالنفس. - ان يتمكن الطلبة من استخدام اساليب تنمي الثقة بالنفس.
المستخدمة	- ان يتمكن الطلبة من الاعتراف بالخطا.
الانشطة	- المناقشة الحوار الذاتي - التخيل العقلاني - التغذية الراجعة - التعزيز
المقدمة	الاجتماعي. - مراجعة موجزة وسريعة للجلسة السابقة. - مناقشة التدريب اليومي. - تلقي الباحثة محاضرة مصغرة حول موضوع الجلسة وتتضمن توضيح كيف يؤثر الحوار الذاتي السلبي في التفكير. - تدريب افراد المجموعة العلاجية على تحديد الحديث الذاتي السلبي وكيف يمكن ان يسبب هذا الحديث في الافكار السلبية غير العقلانية التي تؤدي الى الاضطرابات النفسية وتدريب افراد المجموعة العلاجية على نقد الحديث الذاتي السلبي وتبديله بحديث ذاتي ايجابي. مثال : 1 - اتوقع الفشل عند انجازي لاي عمل: - لدي القدرة في النجاح في كثير من المواقف. 2 - اعتقد ان الاعتراف بالخطا يدل على ضعف الشخصية - الاعتراف بالخطا يدل على القدرة على تحمل المسؤولية والمواجهة. - مناقشة افراد المجموعة العلاجية حول موضوع الجلسة. - عرض مجموعة من الاحاديث الايجابية البديلة ومنها ما يلي: - ثقّتي بنفسك كبيرة. - استطيع مواجهة مشكلاتي. - تحث الباحثة افراد المجموعة العلاجية على الاهتمام بالنشاط اليومي.

<p>- تقدم الباحثة استمارة تقويم الجلسة لافراد المجموعة العلاجية.</p> <p>- تقدم الباحثة الشکر لافراد المجموعة العلاجية على التزامهم بالجلسة.</p>

الجلسة الختامية - مدة الجلسة 60 دقيقة

موضوع الجلسة	نهاية البرنامج العلاجي
اهداف الجلسة	<p>- التعرف على التحسن الذي طرا على افراد المجموعة العلاجية</p> <p>- ان يتعلم افراد المجموعة العلاجية على تطبيق المعلومات التي حصلوا عليها</p>
الانشطة	<p>اثناء الجلسات في الحياة العامة</p> <p>- مناقشة التدريب اليومي</p> <p>- مناقشة عامة ومراجعة للجلسات السابقة.</p> <p>- تلقي الباحثة محاضرة تتضمن توضيح اهمية البناء المعرفي من حيث الافكار وحديث الذات في حدوث الاضطرابات.</p> <p>- مناقشة افراد المجموعة العلاجية حول الجلسات</p> <p>- تطلب الباحثة من افراد المجموعة العلاجية على ضرورة الالتزام بما تعلموه في الجلسات السابقة وان يفكروا بطريقة ايجابية وصحيحة ويتحدثوا حديثا ذاتيا ايجابي حول المواقف الحياتية</p> <p>- تحث الباحثة افراد المجموعة العلاجية على الاهتمام بالنشاط اليومي</p> <p>- تقدم الباحثة استمارة تقويم البرنامج العلاجي لافراد المجموعة العلاجية .</p> <p>- الاتفاق على موعد اجراء الاختبار البعدي</p> <p>- تقدم الباحثة الشکر لافراد المجموعة العلاجية على الالتزام بجلسات البرنامج العلاجي وتطلب الباحثة منهم الالتزام بالنشاط اليومي</p>

الوسائل الاحصائية

لغرض تحقيق الهدف والتوصل الى نتائج البحث اعتمدت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية :

1- معامل ارتباط بيرسون : لاستخراج الثبات بطريقتي الاختبار وإعادة الاختبار ومعادلة الفاكرونباخ وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس (الميتزل، 128، 2007)

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس .

3- اختبار (مان - وتي): يستخدم عند التعامل مع عينين مستقلتين واستخدام لمعرفة دلالة الفروق لرتب درجات مقياس التفكير الايجابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (قبل وبعد تطبيق البرنامج) (ابو النيل)

4- اختبار (ولكوكسن) : استخدم لمعرفة دلالة الفرق لرتب درجات مقياس التفكير الايجابي للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي (ابو النيل، 103، 1987)

5- اختبار مربع كاي : لمعرفة دلالة الفرق للتكافؤ في معدل العمر - التحصيل الدراسي للوالدين - المهن لافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تم عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث الحالي :

- الفرضية الاولى (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفكير الايجابي للمقياس القبلي).
لاختبار صحة هذه الفرضية استخدمت

الباحثة اختبار (مان وتي) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبار القبلي تبين بان القيمة المحسوبة للاحصائي (u) والتي تساوي (24) غير دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (u) والتي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0.05) اذا تقبل الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في (الاختبار القبلي) على فقرات مقياس التفكير الايجابي (ابو النيل، 107، 187)

- الفرضية الثانية (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات القياس القبلي و لقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي).

من اجل اختبار صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة بلغت (صفر) غير دلالة احصائيا عند القيمة الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0.05) (ابوالنيل، 1987، 103) لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي اظهرت الى ان درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي بعد تطبيق البرنامج العلاجي افضل من درجاتهم قبل التطبيق .

- الفرضية الثالثة (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفكير الايجابي للقياس البعدي) بعد تطبيق البرنامج العلاجي. اظهرت النتائج بعد تطبيق الباحثة اختبار (مربع كاي) للقياسات صغيرة الحجم ان الفروق دالة احصائيا ولصالح افراد المجموعة التجريبية اذ تبين ان القيمة الجدولية للاحصائي (u) بلغت (12) و هي اكبر من القيمة المحسوبة للاحصائي (u) البالغة (صفر) عند مستوى دلالة (0.05) (ابو النيل، 107، 1987) و عليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى ان رتب درجات افراد المجموعة التجريبية تعبر عن انخفاض التفكير السلبي عن رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الايجابي بعد تطبيق البرنامج.

ثانيا :تفسير النتائج ومناقشتها

اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح افراد المجموعة التجريبية ما يشير الى ان افراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجا علاجيا الافكار السلبية غير العقلانية عند مقارنتهم بافراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا اي برنامج مما يدل على ان العلاج الحالي المعد من قبل الباحثة كان له اثر كبير وواضح على افراد المجموعة التجريبية اذ انخفضت لديهم الافكار السلبية والمعتقدات الخاطئة وذلك من خلال مواضع الجلسات التي

قدمت وتمت مناقشتها معهم بصورة جماعية فالمعلومات التي تمت مناقشتها ضمن مواضيع الجلسات قد خفضت الافكار السلبية وحديث الذات السلبي لدى افراد المجموعة العلاجية وتم تبديلها بافكار واحاديث ايجابية وهذا ما ظهر واضحا في الاختبار البعدي لمقياس التفكير الايجابي للمجموعتين التجريبية والضابطة. لذا يمكن ان يعد البرنامج العلاجي المطبق في البحث الحالي اجراءا علاجيا مناسباً في تنمية الافكار الايجابية لدى طلبة الجامعة وتعتقد الباحثة ان العمل بشكل جمعي واستخدام اساليب متنوعة (معرفية، سلوكية) وهي: (المناقشة - الحوار الذاتي - التخيل العقلاني - لعب الدور - والنشاطات اليومية) التي كان لها الدور الكبير بالنتيجة الايجابية التي توصل اليها البحث الحالي.

ثالثاً: الاستنتاجات

- 1- ضعف خدمات الارشاد والتوجيه في الجامعات وعدم استخدام مسؤولي الشعب والوحدات الارشادية للاساليب والاجراءات الصحيحة في معالجة المشكلات التي يعاني منها الطلبة .
- 2- ان طلبة الجامعة بحاجة ماسة الى اعداد برامج الخدمات الارشادية النفسية والتربوية وفقاً لحاجات الطلبة ومشكلاتهم .
- 3- فاعلية البرنامج العلاجي المبني وفق اسلوب العلاج العقلاني الانفعالي تنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة .

رابعاً: التوصيات

- 1- الاستفادة من مقياس التفكير الايجابي لاغراض الكشف عن الافكار السلبية التي تظهر لدى طلبة الجامعة .
- 2- استفادة مسؤولي الشعب والوحدات الارشادية من البرنامج العلاجي في تنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وما تضمنه من نشاطات .
- 3- اجراء مسح لمشكلات طلبة الجامعات ومتابعة معالجتها وخاصة هذه الشريحة من المجتمع الذين يمثلون قادة المستقبل .

خامسا: المقترحات

1- اجراء دراسة مقارنة لتنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الاخرى ومقارنتها مع نتائج الدراسة الحالية .

2- استخدام الاسلوب العلاجي في دراسات اخرى للتعرف على اثره على اخرى مثل تنمية التسامح ,خفض التتممر , لدى الطلبة .

❖ المصادر العربية

- 1- ابو لبدة، سبع(2000).مبادئ القياس النفسي والتعليم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي - ط لا - المطابع العامة - عمان .
- 2- الحنفي عبد المنعم(1991):مؤسسة التحليل النفسي، مكتبة مدبولي- القاهرة- مصر
- 3- الزوبعي - عبد الجليل - واخرون(1988):الاختبارات والمقاييس النفسية - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة الموصل.
- 4- سلطان - جاسم(2010)التفكير الاستراتيجي والخروج من المازق الراهن - ط2 مؤسسة ام القرى للترجمة والتوزيع - المتصورة - مصر
- 5- العزة - سعيد حسني وعبد الهادي - جودت عزت(1999):نظريات الارشاد والعلاج النفسي - ط1- مكتبة دار الثقافة - عمان .
- 6- عودة(2002):القياس والتقويم في العملية التربوية - عمان - الاردن.
- 7-_____ (2010):مبادئ الارشاد النفسي والتربوي - دار الكندي للنشر والطباعة - عمان - الاردن .
- 8-_____ (1998):القياس والتقويم في العملية التدريسية - ط3- دار الامل - الاردن .
- 9- الغريب ،رمزية (1970):القياس والتقويم النفسي، مكتبة الانجلو ،القاهرة.
- 10- الكبيسي - كامل ثامر(1995):اثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الاحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية(دراسة تجريبية):جامعة بغداد - كلية التربية - ابن رشد

11- النبهان ،موسى(2004):اساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر

والتوزيع ،عمان ، الاردن.

المصادر الاجنبية

- 1- Anastasi,A(1976).psychology testing.4th ed. New – York Macmillan
- 2- Black,S,(1984):short – term counseling:Ahumanistic approach for the helping professions California.
- 3- Ebel, R.L.(1972):Essentials of education measurement “New york prentice – Hall.
- 4- Nunnally, jc.(1967)psychometric to psychological measurement “New york – mcgiaw – Hill Book.
- 5- Nunnally ,j.(1978)psychomertric theory – New York:mc Graw – Hill
- 6- Obryan – m(2002)where did they learn to thin that way? Parental modeling of days functional and constructive thinking.
- 7- Seliman, M.(1991)leamed optimism the skill to counter life obstacles, large and small –New york – Random house