



The effectiveness of a psychological and recreational sports guidance program in reducing negative thinking among third-grade middle school students

**Asst. Prof. Dr. Raad Abdul Amir Finjan*, Asst. Prof. Dr. Mahdi Ali Duwaiger, Asst. Dr. Hussein
Hamza Jawad**

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

Phy.raad.finjan@uobabylon

Research submission date: 24/08/2024

Publication date: 15/11/2024

Abstract

The problem of this study crystallized and through the experience of researchers and their practice as physical education teachers and supervisors of many college students in the field application subject in middle schools, we noticed this problem among students, so we are trying to delve into this problem. Despite the density of studies and theoretical research, there are still many solutions that researchers believe in the process of solving these practices to reduce the level of negative thinking by designing a psychological and recreational sports guidance program, and it was The objectives of the research are to prepare a scale of negative thinking among third-grade middle school students in the center of Babylon Governorate and to identify the level of negative thinking among students and to prepare and implement a psychological and recreational sports guidance program to reduce this phenomenon among students and to identify the effectiveness of the program. The researchers used the descriptive approach using the survey method and comparative studies in measuring negative thinking among students. The researchers also used the experimental approach using the equivalent groups method in the follow-up phase to measure negative thinking on (60) high school students, who were divided into two groups with (30) students for each group who were selected from the school's departments randomly. The researchers concluded that the psychological and recreational sports guidance program has a clear effect in reducing negative thinking among third-grade middle school students.

Keywords:

Guidance program - psychological, recreational - sports, negative thinking



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

أ.م.د رعد عبد الأمير فنجان*، أ.م.د مهدي علي دويغر، م.د حسين حمزه جواد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق

Phy.raad.finjan@uobabylon

تاريخ النشر/2024/11/15

تاريخ تسليم البحث/2024/08/24

الملخص

تبلورت مشكلة هذه الدراسة ومن خلال خبرة الباحثين وممارسة عملهم كمدرسين للتربية الرياضية ومشرفين للعديد من طلبة الكلية في مادة التطبيق الميداني بالمدارس المتوسطة لاحظنا هذه المشكلة بين الطلاب لذا نحاول ان نخوض في غمار هذه المشكلة بالرغم من كثافة الدراسات والبحوث النظرية الا انه مازال هناك الكثير من الحلول التي يعتقد بها الباحثون 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 والتعرف على مستوى التفكير السلبي لدى الطلاب واعداد وتطبيق برنامج ارشادي نفسي وترويحي رياضي للحد من تلك الظاهرة لدى الطلاب والتعرف على فاعلية البرنامج ، استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة في قياس التفكير السلبي لدى الطلاب ، كذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة في مرحلة تتبع قياس التفكير السلبي على (60) طالباً من ثانوية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (30) طالباً لكل مجموعة تم اختيارهم من شعب المدرسة بالطريقة العشوائية واستنتج الباحثون ان للبرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي تأثيراً واضحاً في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط .

الكلمات المفتاحية:

برنامج ارشادي – نفسي , ترويحي – رياضي , التفكير السلبي

1 – التعريف بالبحث**1-1 مقدمة واهمية البحث: -**

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 الارشاد 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 الارشادي 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 ومنابتها 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 فإن 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 ومتردي 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.

1-2 مشكلة البحث:

يعبر التربويين دائما 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 عمل الباحثون في المجال التربوي وممارسة عملهم لاحظوا هذه المشكلة بين الطلاب لذا عمل الباحثون للخوض في غمار هذه المشكلة محاولين الاجابة عن العديد من التساؤلات ومنها.

1. ماهي مستويات التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز مدينة الحلة .
2. ماهي فاعلية البرنامج الارشادي النفسي والتروحي الرياضي في خفض مستوى التفكير السلبي لدى عينة البحث .

1-3 اهداف البحث:

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 وتروحي رياضي للحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.
4. التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي النفسي والتروحي الرياضي في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل .

4-1 فرض البحث:

- هنالك فاعلية للبرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي في الحد من التفكير السلبي لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في مركز محافظة بابل.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الثالث المتوسط في متوسطة ذو الشهادتين للبنين بمركز محافظة بابل للعام الدراسي 2023 - 2024.

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 2023/10/15 إلى 2024/2/8

1-5-3 المجال المكاني: المدارس المتوسطة في مركز محافظة بابل.

1-6 تحديد المصطلحات المستعملة بالبحث: -**1-6-1 البرنامج الارشادي النفسي والترويحي 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. (عارف : 2003 ، 249) اضافة الى مجموعة من الانشطة الترويحية الرياضية المنظمة تحت اشراف رائد ترويحي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الاعضاء الى سلوك ائمل. (محمد : 2001 ، 233)

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**1-2 منهجية البحث :**

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية .

2-1-2 التصميم التجريبي :

استعمل الباحثون تصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ، لمعرفة تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي على المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ تم تطبيق المتغير المستقل البرنامج الارشادي النفسي والترويحي الرياضي على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة لتأخذ برامجها الاعتيادية بلا متغير إرشادي أو ترويحي رياضي.

وقد أتبع الباحثون 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 تروحي رياضي وتدريب 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.

الجدول (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 والتروحي الرياضي	قياس بعدي للتفكير السلبي

2 – 2 مجتمع البحث وعيناته :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الصف الثالث متوسط في متوسطة ذو الشهادتين للبنين في مركز محافظة بابل والبالغ عددها (232) طالب في العام الدراسي 2023 – 2024 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 الباحثون من إحصاء لمجتمع البحث .

الجدول (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 الباحثون إلى اختيار عينة مناسبة منه تمهيداً لتطبيق إجراءات البحث عليها , لذا اختار الباحثون عينة بحثه لإعداد مقياس التفكير السلبي والبالغة (150) طالبا 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 والتروحي 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 الباحثون المقياس المعد من قبل (الجبوري , 2018) .

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 الارادة ، 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 الاوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي ، اعلى 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 2023/10/29 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 الاحد الموافق 2023/11/5 ، 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 الارشادي 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 2023/11/13 وانتهى يوم الاربعاء 2024/1/3 . قام الباحثون بإعداد فريق عمل مساعد مؤلف من الاستاذ سعد محمود المدرس في تربية بابل لتطبيق الجزء الخاص بالأنشطة الترويحية بينما قام الباحثون بمهام الارشاد النفسي .

4-1-3-2 القياس البعدي :

اجرى القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاثنين 2024/1/8 وبحضور جميع الطلاب .

5-2 الوسائل الاحصائية

استعمل الباحثون الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الاصدار (19) .

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج**1.3 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 السلبي لطلاب الصف الثالث المتوسط استعمل الباحثون 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 نظرياً (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 السلبي في القياس القبلي والبعدي .

الجدول (3)**توزيع العينة على المستويات المعيارية للقياس القبلي والبعدي**

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

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 والبعدى 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 الى ممارستهم للأنشطة الرياضية المعتادة من قبل مدرس المادة .

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

الجدول (4)

يظهر قيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف والالتواء وقيمة t المحسوبة للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى

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 البعدى	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 البعدى (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 البعدى انحرافا مقداره (5.25) .

ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية . استخدم الباحثون الاختبار التائي (t) ما بين أقيام الوسط والانحراف قبل التجربة وبعدها , ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية إذ 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 الارشادي والتروحي على المجموعة التجريبية وذلك لعدم اخضاعهم لهذا البرنامج.

3-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير السلبي :**الجدول (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
	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 الباحثون الاختبار التائي (t) ما بين أقيام الوسط والانحراف قبل التجربة وبعدها , ومنها جاءت النتائج تشير إلى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.64) وهي أكبر 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 الارشادي النفسي والترويحي الرياضي في تغير سلوك العينة التجريبية .

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتفكير السلبي :**الجدول (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	المعنوية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
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 انحرافا معياريا بمقدار (4.89) في حين حققت المجموعة الضابطة انحرافا مقداره (5.25) , ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية أستخدّم الباحثون 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 الى التفكير الايجابي.

ويعزو الباحثون سبب الفروق في الاوساط الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي اثر فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تم تطبيقه على عينة البحث مما يؤشر 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 ومناسبا لأعمارهم وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة رغبتهم في الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي وهذا ما لاحظته الباحثون 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 شعورا بالانتماء إلى هذا الصف والمناقشة عموما تحرك التفاعل الاجتماعي وتدفع إلى المشاركة الجماعية مما يزيد في شعور كل فرد بالانتماء إلى مجتمع صغير يلبي احتياجاته ويشبع رغباته يتمثل بالمجموعة الإرشادية ويعد حافزا في دفعه للظهور بصورة افضل دائما 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 ، فضلا 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 انه التصرف الصحيح داخل الجلسة فيؤدي ذلك إلى تعديل أفكار قد تكون خاطئة وتثبيت أفكار صحيحة , وقد أكد معظم الطلبة انهم يتذكرون دائما ما يتم خلال الجلسة الإرشادية من مناقشات وتبادل آراء ويحاولون توظيف ذلك في حياتهم الواقعية , ومما ساعد أيضا 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 فضلا عن محاولة زيادة توكيد الذات لديهم .

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

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 راضيا عن نفسه وعن ادائه يكون ذلك مردودا إيجابيا على سلوكه وهذا ما أكده (ابراهيم , 2000) " كلما كان الفرد راضيا عن نفسه ينعكس ايجابياً على تصرفاته وسلوكه والعكس صحيح " . (ابراهيم:2000, 252)

ان الترويح يتيح الفرصة لخبرات جديدة للشعور بالأمان والأهمية الذاتية وتنمية الثقة بالنفس مما ينعكس على تفكير الطالب السلبي ونظرته 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 ينمي ملكات الطالب ويفهم ويبتكر وينتج وتتطلق طاقاته وتبرز مواهبه وتحسن حالته الصحية والذهنية وتزيد معلوماته ويتغير سلوكه في الاتجاه الصحيح " . (Sara:2000,56) 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 " . (نجدي:2003, 19), وهذا انعكس على تفكير الطلاب وتغييره من السلبية إلى الإيجابية ، ويرى الباحثون أن ممارسة الترويح الرياضي في مختلف الجوانب يساهم في تنمية الموهبة وإتاحة الفرصة للابتكار والابداع وبناء صداقات ناجحة مع الاخرين و تساعد ايضا في تخفيف الضغوط والتوتر الذي يصاحب الحياة الدراسية وتمتع الطلاب بحياة مستقرة وسعيدة.

4 الاستنتاجات والتوصيات**4-1 الاستنتاجات :**

- من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يمكن ان نستنتج ما ياتي :-
- 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 الخاطيء .
- 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

4 – 2 التوصيات :

- يوصي الباحثون ضرورة استعمال البرامج الارشادية النفسية والترويحي الرياضي في المدارس المتوسطة الذي اعده الباحثون لان المرحلة المتوسطة تمثل مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى ويحدث فيها تغييرات كثيرة (بيولوجية ونفسية واجتماعية).
- امكانية الاستفادة من مقياس التفكير السلبي الذي اعده الباحثون 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 الاخرين 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 :

- ابراهيم , مروان عبد المجيد : الاحصاء الوصفي والاستدلالي , ط1 , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 2000 .
- 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.
- 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 .
- 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.
- عارف , نجوى عبد الجليل : برنامج ارشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الازواج , مجلة الارشاد النفسي , جامعة عين شمس , العدد 17 , 2003 .
- محمد , تهاني عبدالسلام : الترويح والتربية الترويحية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2001.
- نجدي , محمد : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية المطبقة في برامج إعداد بعض المنتجات الرياضية الوطنية , رسالة ماجستير , جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية للبنين , 2003 .
- Sara, Young and Craig, R: Professional Prepartion For The resreational sports specialist UNLV- Indiana University Leisure studies program recreation park administration, 2000.