مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم

Level of Grumble Behavior and its Relationship to Negative Thinking Among the Students

إعداد الطالب:

علي ياسر أبو ذيبة

بإشراف:

الأستاذه الدكتورة شذى العجيلي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي

تخصص نمو وتعلم

كليّة العلوم التربويّة والنفسيّة

جامعة عمّان العربيّة

2013

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

التفويـــض

أنا الطالب **علي ياسر أبو ذيبة**، أفوّض جامعة عمّان العربيّة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

التاريخ: 2013/ 7/16

التوقيع:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قرار لجنة المناقشة

تمت مناقشة رسالة الماجستير للطالب: والموسومة بـــ: " **مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم**" وقد أجيزت بتاريخ:2013/07/16

لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتور محمد المصري	رئيساً	
الأستاذه الدكتورة شذى العجيلي	عضواً ومشرفاً	
الأستاذة الدكتوره هناء الفلفلي	عضواً	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإهـــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدقالله العظيم

إلهي لايطيب الليل إلا بشكرك ولايطيب النهار إلى بطاعتك .. ولاتطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلابرؤيتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظاروستبقى كلماتك نجوماً أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..

(والدي العزيز)

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

(أمي الحبيبة)

إلى من أرى التفاؤل في اعينهم .. والسعادة في ضحكتهم

إلى شعلة النور

إلى الوجوه المفعمة بالبراءة ولمحبتهم ازهرت أيامي وتفتحت ووصلت الى طريق النجاح

(إخوتي أخواتي وخطيبتي الغالية زينب)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيره في الحياة الجامعية من وقفه نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعه مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهوداً كبيره من أجل بناء جيل الغد لتبعث ألامه من جديد ،وأخص بالشكر والتقدير أ.د شذى العجيلي التي رافقتنا في خطواتنا الأخيره في الحياة الجامعية ومدت لنا يد العون والمساعدة شاكرين حسن تعاملها معنا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الإهـــــداء ..... د

شكر وتقدير ..... هـ

قائمة المحتويات..... و

فهرس الجداول..... ز

فهرس الملاحـق .....ح

الملخص ..... ط

Abstract ..... ك

الفصل الأول خلفية الدراسة وأهميتها..... 1

مقدمة:..... 1

مشكلة الدراسة..... 3

أهمية الدراسة:..... 3

الفصل الثاني الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة..... 5

أولاً: الأدب النظري..... 5

ثانياً: الدراسات السابقة ذات الصلة 17

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات 21

منهج الدراسة:..... 21

مجتمع الدراسة: 21

عينة الدراسة:..... 21

أداتا الدراسة: 22

متغيرات الدراسة:..... 27

المعالجة الإحصائية:..... 27

الفصل الرابع عرض نـتـائـج الـدراسـة..... 28

الفصل الخامس مناقشة النتائج والتوصيات..... 35

أولاً: مناقشة النتائج: 35

ثانياً: التوصيات..... 38

المراجع..... 39

قائمة الملاحق..... 43

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

فهرس الجداول

الرقـم	محتوى الجدول	الصفحـة
1	توزيع أفراد عينة الدراسة ونسبتها موزعين بحسب متغيري النوع الإجتماعي والصف الدراسي	35
2	معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس التذمر	37
3	معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير السلبي	39
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لمستويات سلوك التذمر لدى عينة طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة	44
5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لمستويات التفكير السلبي لدى عينة طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة	45
6	معامل ارتباط بيرسون ببين سلوك التذمر والتفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية	46
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لسلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى الى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي	47
8	نتائج تحليل التباين الثنائي في درجات مستوى سلوك التذمر بحسب متغيري النوع الاجتماعي والصف الدراسي	48
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي	49
10	نتائج تحليل التباين الثنائي لمتوسطات مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والصف الدراسي	50

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الملاحـق

ملحق	المحتوى	الصفحـة
1	مقياس سلوك التذمر بصورته الأولية	63
2	مقياس التفكير السلبي بصورته الأولية	66
3	أسماء محكمي أدوات الدراسة	70
4	مقياس سلوك التذمر بصورته النهائية	71
5	مقياس التفكير السلبي بصورته النهائية	75
6	الكتب والموافقات الرسمية	79

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم

إعداد:

علي ياسر أبو ذيبة

إشراف:

أ.د. شذى العجيلي

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم، تكونت عينة الدراسة من (353) طالباً وطالبة، بواقع (152) طالباً و(201) طالبة، اختيروا عشوائياً من صفوف المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، إذ بلغت نسبتهم (6%) من مجتمع الدراسة. استخدم الباحث أداتين للدراسة هما: مقياس التذمر ومقياس التفكير السلبي امتازا بصدق وثبات مناسبين ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- إن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسسط الفرضي وبشكل دال إحصائياً كما أن تصنيف متوسطات عينة الدراسة لدى الذكور والإناث، والعينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط على مقياس التذمر.
- إن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسسط الفرضي وبشكل دال إحصائياً كما إن تصنيف متوسطات عينة الدراسة لدى الذكور والاناث، والعينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط على مقياس التفكير السلبي.
- هناك ارتباط دال ايجابي بين سلوك التذمر والتفكير السلبي لدى أفراد عينة الدراسة.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حقيقية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي
- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، في مستوى سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير الصف الدراسي

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- لا يوجد تفاعل بين الصف الدراسي والنوع الاجتماعي في سلوك التذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حقيقية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي
- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير الصف الدراسي.
- لا يوجد تفاعل بين الصف الدراسي والنوع الاجتماعي في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وقد توصل الباحث إلى توصيات ومقترحات منها: توجية معلمي المرحلة الثانوية إلى مناقشة أسباب التذمر والتفكير السلبي، وتعريف الطلبة بطرق التفكير الإيجابي خلال طرح الموضوعات الصفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Level of Grumble Behavior and its Relationship to Negative Thinking among the Students

Prepared by:

Ali Yasser Abu Debha

Supervision:

Professor . Shatha Ojaili

Abstract

This study aimed to identify the level of the Grumble Behavior among students and its relationship to the negative thinking. The study sample consisted of (353) students, (152) male students and (201) female students, selected the random methods from the high school in the city of Nazareth, which accounted for 6% of the population of the study, both instruments had appropriate validity and reliability. The study results revealed the following findings:

- The means of the study sample are higher than the assumed mean and tey are statistically significant as the sample mean rating among males and females, and the sample as a whole, and it was higher on the grumble behavior
- The means of the study sample are higher than the assumed mean and they are statistically significant as the sample mean rating among males and females, and the sample as a whole, and it was higher on the negative thinking.
- There is a positive correlation between the behavior of grumble and negative thinking among the study sample.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- There are no statistically significant differences when the level (a = 0.05) in the level of the behavior of grumble among high school students due to the gender
- There are no statistically significant differences when the level (a = 0.05) in the level of the behavior of grumble among high school students due to the grade
- There are no statistically significant differences when the level (a = 0.05) in the level of the negative thinking among high school students gender.
- There are no statistically significant differences when the level (a = 0.05) in the level of the negative thinking among high school students grade.
- - There are no statistically significant differences when the level (a = 0.05) in the level of the behavior of grumble among high school students due interaction for gender and grade.

The researcher suggested asset of to the recommendations and proposals including: directing the secondary school teachers to discuss the reasons for discontent and negative thinking, and introduce students to ways of positive thinking by introducing classroom topics

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة:

يواجه الإنسان خلال تعامله مع مواقف الحياة المختلفة العديد من الصعوبات والتحديات، التي تتباين ردود أفعال الأفراد نحوها، وطرق تعاملهم مع المواقف واتجاهاتهم نحوها. فهناك من يتقبل الإحباطات والتحديات، في حين هناك فئة ترفضها وتقاوم التعامل معها، وعندما لا تستطيع تحملها، تكثر الشكوى والتذمر لديها.

ويعد سلوك التذمر من السلوكات التي يمكن ملاحظتها في الكثير من المواقف الحياتية، والعلاقات الاجتماعية، والذي يأخذ شكل التعبير عن عدم الرضا عن وضع معين، وهو جزء من رد فعل فردي، يصدر تجاه المشكلات الجماعية التي يظهرها الفرد من خلال كثرة الكلام والتضجر. أمّا النتيجة فغالباً ما تكون سلبية، مما يعني كلاماً من دون فعل.

ويوضح برامسون (Bramson, 1981) أن الأفراد الكثيري التذمر والشكوى يعتقدون أن سلوكهم هذا يحميهم من مشاعر الذنب والخزي، ويبعدهم عن المخاطر المؤلمة والفشل. ويمكن أن يندرج الشخص المتذمر ضمن العديد من أنماط الشخصية مثل النمط الساخر المتشائم، والنمط الكارثي، أو نمط كبش الفداء.

ويرى مير (Meier, 1993) أن سلوك التذمر يرتبط بعدة عوامل منها: فكرية، وإدراكية، وشخصية، تجعله شخصا مميزاً. فشخصية الفرد المتذمر تختلف عن غيره من الأفراد، يكثرون من الشكوى والتذمر ويغلب عليهم التركيز على الجوانب السلبية في المواقف التي يواجهونها، ويشعرون بالظلم، وعدم العدالة. ومن أجل تجنب المسؤولية الفردية عن سلوكهم، فإنهم يهربون إلى التذمر ليصنعوا قائمة لا نهائية لها من المبررات والأعذار، لعدم تعاملهم مع حاجاتهم.

ويضيف راينس (Raynes, 2001) أن سلوك التذمر يرتبط بالتفكير السلبي ، لأن المتذمرين غالباً ما يلومون الآخرين على ما يحدث لهم، ونادراً ما يدركون أخطاءهم في الموقف، وتكون شكواهم تجاه قضايا غير واقعة أو متخيلة حول المواقف ونتائجها، ونادراً ما يرون حلولاً للمواقف التي يشكون منها. ويوضح راينس أيضاً أن الأدبيات تشير إلى أن الأفراد كثيري التذمر يستمتعون بالاستغابة ولا يشكون إلى الشخص المعني بشكل مباشر، وذلك لمتعتهم بالنميمة لأشخاص آخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أورد كوايسكي (Kowaiski, 1996) الأسباب المؤدية إلى سلوك التذمر والشكوى، فللتربية الأسرية تأثير كبير في تكوين شخصية الفرد. فالآباء الذين يتسمون بالتململ والتذمر الدائمين، هم تربة خصبة لنشوء أبناء يسيرون في السياق نفسه. كما تؤدي الضغوط البيئية المحيطة دوراً في إصابة البعض بهذا الاضطراب كصعوبات الدراسة، والضغوط المقترنة بالتطور المعرفي والتكنولوجي. وأن عصرنا يتسم بأنه عصر قلق، لكثرة ما فيه من ضغوط تؤثر في بعض الأشخاص دون غيرهم حسب استعدادهم، كما تؤثر محدودية القدرات الذاتية الجسدية أو العقلية أو الاجتماعية، كأصحاب الإعاقات الجسدية أو الفاشلين دراسياً، شعورهم بعدم الرضا والنقص في بعض جوانب شخصيتهم.

وقد كشف ماروتا وكوليجان ومالينكوك وأوفورد,(Maruta, Colligan, Malinchoc & Offord (2000 عن علاقة التذمر بالتفاؤل، والاضطرابات النفسية والجسمية. فالتفاؤل يؤدي بالشخص إلى الحياة بشكل أفضل، وتفسير مرغوب لأحداثها، ويدعم الصحة الجسمية الجيدة. وفي الوقت نفسه فان الصحة الجسمية الجيدة تؤدي إلى توقع الأفضل في الحياة؛ أي أن هناك تفاعلاً بين الصحة والتفاؤل، فعند حدوث أي مرض فإن المتفائلين يتبعونَ بعناية أكثر النظام الطبي الذي وصف لهم، ويعدلون عن السلوكات التي تتسبب في حدوث المرض، ويحدث العكس في حالة التشاؤم. فالمرض المتكرر يمكن أن يقود الشخص إلى توقع الأسوأ، أي التشاؤم. كما أن التشاؤم يضعف جهاز المناعة، و يقلل من نسبة الشفاء، ويزيد من معدلات الموت المبكر. كما أن منظومة التفكير التي يتبناها الأفراد الذين يميلون إلى التذمر، فإنهم يميلون إلى أنماط للتفكير توصف بأنها سلبية، خاصة اتجاه الأحداث التي تجري في محيطهم، حيث إن الطابع العام للتفكير للأفراد المتذمرين يتجه نحو إدراك المظاهر والجوانب السلبية في المواقف والتركيز عليها.

وينشأ الفرد في المجتمع، ومنذ طفولته المبكرة، على نظم اجتماعية قمعية(في بعض الاسر) تقوم على الحرمان والسيطرة، وتتعدد أشكال هذا الحرمان فقد يكون حرمانًا ماديًا، أو يكون حرماناً نفسياً مثل المكانة والمركز الاجتماعي، أو حرماناً من إبداء الرأي بحرية، كل ذلك يحد من قدرة الفرد على ممارسة التفكير الإيجابي المثمر، ويجعله عرضة إلى الاضطراب الفكري والتطرف فيه (البدراوي، 2003).

كما أن الأطفال والمراهقين أصعب في التعامل والسيطرة في هذه الأوقات، فهم لا يحبون الانتظار، فالمراهق مثلاً يبدي تذمراً من أغلب المواقف التي تحيط به سواء أكانت في الأسرة أم المدرسة أم مع زملائه أم المجتمع، وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة النمائية التي يمر بها. فالمتطلبات البيولوجية والنفسية تسبب له اضطرابات في الجانب الانفعالي وكثرة الحاجات، مقابل محدودية إشباعها، ومراقبة سلوكه بشكل مستمر، من قبل مجتمع الكبار، ومواقف القمع التي يتعرض لها، كلها أسباب تجعل منه شخصاً متذمراً، ذا تفكير سلبي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تحاول التركيز على دراسة سلوك التذمر بجوانبه المختلفة وكشف علاقته بالتفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة. إذ لم تجر أية دراسة سابقة تناولت متغيرات الدراسة بشكلها الحالي في المجتمعات العربية وفي المجتمع الفلسطيني بشكل خاص، كما تعمل على جذب انتباه التربويين لأهمية هذه المتغيرات من أجل الحد منها وإزالتها من سلوك المتعلمين عن طريق الندوات والمنشورات والمطبوعات الموجهة إليهم، وهذا ما يبرر إجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

إن الغرض من الدراسة الحالية هو التعرف إلى سلوك التذمر وعلاقته بالتفكير السلبي لدى الطلبة في منطقة الناصرة من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

عناصر مشكلة الدراسة:

- ما مستوى سلوك التذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟
- ما مستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟
- ما العلاقة الارتباطية بين مستوى سلوك التذمر ومستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في درجة سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا (عند مستوى α 0.05) في درجة سلوك التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تنبع الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أنها تركز على طلبة الثانوية العامة، الذين يمرون بمرحلة انتقالية في حياتهم تحتاج إلى طريقة بناء سليمة وايجابية في التفكير، إضافة إلى توفير القاعدة المهاراتية للتعامل مع المشكلات بدلاً من اللجوء إلى سلوك التذمر والشكوى ليعبر عن الشعور بالإحباط والفشل. إضافة إلى ذلك فان الدراسة الحالية تسهم في تزويد الباحثين بأطر نظرية تضع سلوك التذمر والتفكير السلبي في إطار يزود الدارسين في المستقبل بأسس ومرتكزات نظرية تسهم في إغناء المكتبة العربية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية في تقديم الخدمات النفسية والتربوية للمشتغلين في الحقل التربوي، الذين من المتوقع أنهم سوف يستفيدون من نتائج الدراسة الحالية، بوضع نتائجها في إطار إرشادي، وتوجيهي، وتعليمي.كما أن الدراسة الحالية تضع بين أيدي المدرسين والمرشدين وكل المشتغلين في العملية التربوية أداتين لقياس متغيرين مهمين في الشخصية لسلوك التذمر والتفكير السلبي ، تتوافر فيهما الخصائص السيكومترية، التي يمكن الاستفادة منها في تشخيص الطلبة وتوجيههم الوجهة الصحيحة والواقعية. كما تفيد نتائج هذه الدراسة في إعطاء مؤشرات للبنية النفسية والشخصية لشريحة طلبة الثانوية التي تعد من الشرائح المهمة في المجتمع.

التعريفات الإصطلاحية والإجرائية:

سلوك التذمر: يعرفه ماير (Meier, 1993, P. 13) بأنه "عبارة عن حالة من عدم الرضا عن وضع معين، ويعبر عـن رد فعل فـردي على الإحباطات الـتي يواجهها الشخص"، ويعرف سلوك التذمر إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته عن مقياس سلوك التذمر الذي أعده الباحث في الدراسة الحالية.

التفكير السلبي : عرفه هاردت (Hardt, 1988) بأنه أحد تشوهات التفكير الذي يركز فيه الشخص على الجانب السلبي من الموقف، أو الفكرة، والذي يأخذ أشكالاً مختلفة مثل التضخيم، أو الشخصنة، أو التعميم الزائد"، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته عن مقياس التفكير السلبي الذي تم إعداده في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- **اقتصرت الدراسة على طلبة الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر في المرحلة الثانوية التابعة إلى مدارس الثانوية في مدينة الناصرة من كلا الجنسين.**
- **جرت هذه الدراسة في مدينة الناصرة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2012-2013.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة

تناول هذا الفصل استعراضاً للأدب النظري الذي يخص متغيري الدراسة وهما سلوك التذمر، والتفكير السلبي ، كما تناول عرضاً للدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيري الدراسة، عربية وأجنبية، ومناقشة تلك الدراسات.

أولاً: الأدب النظري

تضمن هذا الجزء استعراضاً للاراء التي فسرت سلوك التذمر والتفكير السلبي 'كالآتي:

أولاً: التذمر Grumble

يقصد بالتذمر الانتقاد والتبرم والشكوى والسخط وهي حالات نفسية وطباع خلقية تعبر عن الرفض، وعدم الرضا لدى الأفراد. وكثيرة هي هموم الحياة وصعوباتها، التي يقف البعض أمامها مكتوف الأيدي حائراً عاجزاً؛ ليكتفي بمجرد الشكوى مما هو فيه، دون فعل شيء لتغيير واقعه أو السعي لتحسينه، فهذا يشكو من فقر الحال، وذاك يندب حظه العاثر، ويحمّل الآخرين مسؤولية فشله إن كان في الدراسة أو العمل أو الزواج (Meier , 1993).

وأشار برامسون (Bramson, 1981) الى مفهوم التذمر بأنه ثورة داخلية ناتجة عن عدم الرضا على شيء ما لا يتوافق مع المزاج الشخصي، ويعبر عنه بأنواع كثيرة منه: التذمر المستتر الذي لا يعبر عنه بالكلام، بسبب الخوف على مشاعر الآخرين أو الخوف من العواقب. والتذمر الظاهر وهو ما يعبر عنه صاحبه بالكلام أو بحركة اليدين يرافقه حدوث تغيرات واضحة على الوجه أو ما شابه ذلك.

والمتذمرون هم أشخاص لايستطيعون حل مشاكلهم بشكل دائم، فيصبح التذمر بمثابة متنفس للتعبير عما يشعرون به من ضعف ذاتي، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل وحلها. ووصف ماير (Meier 1993 ,) ما يعانيه المتذمرون في جوانب كثيرة، فهم يعانون من الوحدة وغياب الأصدقاء؛ لأنه مامن أحد يرضى بإضافة مشاكل وهموم إلى مشاكله. لذلك فالمتذمر يشعر بأنه عالة على الآخرين، بمن فيهم أفراد عائلته وأسرته، كما إنه يصبح مملاً بالنسبة للآخرين ورمزا للتشاؤم، وجالباً للمشاعر السلبية التي تدخل الحزن في النفوس، وأن أصدقاء المتذمرين يبتعدون عنهم خوفاً من أن يصبحوا هم هدفا للتذمر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي الأغلب يعيش المتذمرون في أوهام لا وجود لها. إذ يحولون كل شيء إلى مشكلة ببساطة، ومن المتذمرين من يصل الى مرحلة عدم إدراك مدى الضرر الذي يلحق به تذمره الدائم وبالآخرين. فهو الوحيد الذي يوجِد هذه الأوهام الخاصة به والتي لا يفهمها سواه. فترى مثل هؤلاء يتذمرون من وردة جميلة، أو طعام شهي، أو ثوب جميل، أو حتى من هدية حصلوا عليها، وهذا ما يوضح أن المتذمر لا يهدف بتذمره الوصول إلى الكمال لأنه يتذمر حتى من الكمال ومن المثالية. لأنه يعيش في عالم الأوهام السلبية القاتمة (Hardt, 1988).

ويضيف راينس (Raynes, 2001) أن المتذمر يعاني كثيراً من مشكلة تعكر مزاجه حتى ولو كانت تافهة، فهو حساس جداً للمشكلات، إذ لا يدع مجالاً لتحسن مزاجه ولو للحظة، وإن الرد عليه يجلب المزيد من التذمر، أو يتحول الموقف معه إلى حزن لا نهاية له، كما أن النقاش معه لا يفيد، لأنه يعتقد بأنه دائماً على صواب والآخرين على خطأ.

لقد أظهرت الإحصائيات في الدراسات التي أجريت على الأشخاص المتذمرين مثل دراسة (Bramson, 1981) أن هذه الفئة تعاني من أمراض سايكوماتية، مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وتصلب الشرايين، والنوبات القلبية، والجلطات الدماغية، كما وأن 70% منهم معرضون إلى الإصابة بمرض الزهايمر، ويعانون من قلة النوم والتعب والتوتر العصبي المستمر.

ويتداخل سلوك التذمر مع العديد من المظاهر والاضطرابات السلوكية لدى الأطفال والمراهقين، والراشدين، حيث يعد سلوك التذمر من مظاهر عدم النضج الانفعالي عند الأطفال، والمتمثل في كثرة البكاء والسلبية في السلوك، التذمر والشكوى والبكاء في البيت و/أو في المدرسة. كما أنه مرتبط بتأخير ضبط ردود الطفل لأفعاله، وضعف قدرته على تحمل الإحباط والتوتر(Hardt, 1988).

ويشير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM TR), 2000) إلى أن التذمر وكثرة الشكوى من الخصائص الأساسية في عدد من اضطرابات الشخصية مثل اضطرابات الشخصية البارانويا، التي تتمثل مظاهرها في الأفكار الاضطهادية تجاه المحيطين بالشخص وكثرة التذمر والشكوى من عدم تقدير الناس له. كما أن الشخصية السلبية العدائية أكثر ما تتصف به هو الشكوى والتذمر المبالغ فيها، إضافة إلى الميل إلى الجدال والنقد لكل شيء والسخط الدائم، فتأخذ شكل الشخصية المنزعجة دائما والتي لا يعجبها أي شيء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والتذمر من المؤشرات الدالة على التشاؤم الذي يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل؛ اليأس، والميل إلى الانتحار، والوجدان السلبي، والفشل في حل المشكلات، والقلق، والعقاب، والوحدة والعداوة، والاكتئاب. فقد أشارت كريد ولانكستريت وسكيولي (Creed, Langstarat & Scully, 2002) إلى أن المتشائمين القلقين لديهم مشاعر سلبية ويكونون أقل إيجابية، مقارنة بالمتفائلين أو الأقل قلقاً. ويتصفون بالتردد، والحيرة في الحياة، فضلاً عن احترام ذات متدنٍ.

وقد ذكر كوايسكي (Kowaiski, 1996) الأسباب المؤدية إلى سلوك الشكوى والتذمر، فقد أشار إلى أن أثر أسلوب التنشئة الأسرية لها تأثير كبير في تكوين شخصية الفرد ومنها التذمر. فالآباء الذين يتسمون بعدم الرضا والتذمر الدائمين، هم تربة خصبة لنشوء أبناء يسيرون بالسياق نفسه، كما تؤدي الضغوط البيئية المحيطة دوراً في إصابة البعض بهذا الاضطراب كصعوبات الدراسة، والضغوط المقترنة بالتطور المعرفي والتكنولوجي، إذ يتسم العصر الحالي بأنه عصر سريع التطور والتغير مما يسبب الشعور بالقلق؛ لكثرة ما فيه من ضغوط تؤثر في بعض الأشخاص من دون غيرهم بحسب استعدادهم.

ويؤكد كل من ماكليود وبوت وكاجان (Macleod, pote & Kagan, 2004) أن محدودية القدرات الذاتية سواء أكانت الجسدية أم العقلية، تؤدي بصاحبها إلى سلوك التذمر، مثل (الإعاقات الجسدية أو الفشل الدراسي والاجتماعي) وتؤثر في شخصية الفرد فيتكون عنده شعور بعدم الرضا والنقص. وأن أغلب الأفراد المتذمرين يعانون من عدم السرور، ويتملكهم السخط الممزوج بالحزن والأسى، ويستغرق بحالة من الانطواء، فتفاعله مع محيطه الاجتماعي يغلب عليه التذمر وكثرة التململ، وعدم الرضا عن الواقع الذي ينعته بأنه شر يجب التخلص منه، لأنه حرمه السعادة، وقمع رغباته فيحاول تغييره إما قولاً، أو قولاً مقروناً بالفعل.

ووصف ماكليود وآخرون (Maclead, et. Al, 2004) المتذمرين بأن كثيراً منهم قد يعجزون عن تغيير واقعهم بسبب تشابك المتغيرات الموجودة في محيطهم، ومنهم من يعاني من مشكلة بسبب ظروف العمل، وغالباً ما تنعكس على أفراد أسرتهم باستخدام العنف أو الإساءة معهم.

وينطوي سلوك التذمر في إطار الشخصية العدوانية السلبية، وهي أنماط سلوكية تصدر عن بعض الأشخاص بشكل غير مباشر، فتكشف عن خبايا مشاعرهم السلبية بشكل واضح. فيشير برامسون (Bramson, 1981) إلى أن علماء النفس الاجتماعي قد أوضحوا بأن هناك فرقاً بين ما يقوله الشخص ذو التفكير السلبي وما يفعله. فالمشاعر الحقيقية للشخص الذي يتصف بالسلبية والعدوانية تظهر في سلوكاته وتصرفاته أكثر مما تظهر في أقواله. فقد يُبدي الشخص ذو التفكير السلبي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اتفاقه مع رأي ما، أو موافقته على طلب شخص ما. كما يبدي حماسه ودفاعه، لكن لسان حاله يُظهر مع الوقت بأنه لم يكن صادقاً فيما أبداه. وغالباً ما ينصِّب الشخص ذو التفكير السلبي نفسه قاضياً ويوجه الحكم من دون أن يعرف التفاصيل إن كان هناك مخطئ أو على صواب ولا يعترف بفشله مطلقاً، فهو يجيد فن الهروب من المآزق، وهو أعلم الناس بقوانين اللعبة، ودائما لديه ضحية، هي التي تكون على خطأ. ومن صفاته أيضاً الاستبداد بالرأي، وقاس وديكتاتور، وعدائي، وكثيراً ما ينسب الأعمال إلى نفسه دون مراعاة من قام بها. كما يتصف بالتحيز إلى طرف المصلحة الذاتية، وعدم الاكتراث لدموع الآخرين أو آلآمهم.

لقد حصر هاردت (Hardt, 1988) وبعض علماء النفس مجموعةً من الصفات والأعراض التي تتسم بها شخصية الفرد المتذمر هي:

1. الميل الدائم إلى الاستياء مما يقوله الآخرون ومعارضة طلباتهم.
2. كثرة الشكوى والتذمر من كونه يشعر بقلة التقدير، وكثرة التسويف، والعناد، وضعف الفعالية.
3. تكرار الوقوع في أخطاء بسبب السهو والنسيان، وسرعة الغضب والقابلية للاستفزاز.
4. إبداء مواقف عدوانية أو ساخرة تجاه الآخرين.
5. امتعاضه من الشر والتعميم، إي أن كل ما يحدث يعممه على كل من حوله ومن ليس له صلة بالحدث.
6. عدم التقدير ونكران الجميل، والفوضى، وعدم التنظيم، وعدم الحكمة (الجهل بالأمور).

كذلك فان سلوك التذمر والشكوى متضمن في إطار سيكولوجية التشاؤم التي هي عبارة عن نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء السلبية بدلاً من الأشياء الإيجابية.

فالميول التشاؤمية تعد أحد أعراض الاكتئاب، وزيادتها تؤدي إلى اليأس والسلبية والاكتئاب. فاليأس ينطوي على حالة من الفقدان الكمي الانفعالي للرغبة، وهذا يتأتى من خلال اعتقاد الشخص بأن سبب مشاعره الحزينة والمتشائمة ترجع إلى ذاته. كما ويعتقد بأنه ليس بإمكان أي شخص أن يساعده في ذلك(رضوان 2000).

ويقيّم المتذمرون والمتشائمون أداءهم بصورة أكثر سلبية، ويقللون من قيمة كفاية أدائهم، وأن هناك تدهوراً في تدبر الذات لديهم، ويشعرون عادة بعدم الاستقرار، ويرجع هذا إلى سيطرة المشاعر السلبية نحو الأشياء والأحداث وجوانب الحياة بصفة عامة، والشعور بأن ما يؤديه المتذمر والمتشائم من أنشطة وأعمال غير مجدية، وقد تلقى الإهمال والتجاهل من جانب الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويؤكد مخيمر وعبد المعطي (2000) أن المتذمرين تغلب عليهم المبالغة في إدراك جوانب الضعف والقصور أكثر من المزايا والإيجابيات والنجاح الشخصي.

ثانياً: التفكير السلبي (Negative thinking)

يعد التفكير السلبي نقيضاً للتفكير الإيجابي وهو إحدى تقنيات التكيف، ويتمثل التفكير الايجابي في النظر الى الجوانب الايجابية في الموقف، مع عدم إغفال ما يتعرض إليه من جهد لحل هذه المشكلة. وهذا لا يعني بالطبع أن الأمور دائماً إيجابية، وهناك الكثير من المشكلات والسلبيات والمنغصات والأحداث المؤلمة في الحياة من حولنا، ولكن التفكير الايجابي يجعلنا أقدر على مواجهة هذه الأحداث واستغلال أفضل ما فيها لإثراء حياتنا أو التغلب عليها أو التكيف معها. والتفكير الايجابي على درجة كبيرة من الأهمية في حياة الإنسان، حيث يجعل حياته بناءة ومثمرة تلفها السعادة والنجاح، فعن طريق التفكير الإيجابي يمكن تحقيق أضعاف النتائج التي يمكن أن تحققها أية طريقة أخرى. وعلى العكس من ذلك فإن التفكير السلبي يجعل صاحبه ينظر إلى الأمور غير الجيدة، وخير مثال عليها هو فكرة الكأس الذي نصفه مملوء والنصف الآخر فارغ. إذا سئل إنسان ذو تفكير إيجابي عن الكأس قال: نصفه مملوء، وإذا سئل إنسان ذو تفكير سلبي، أجاب: نصفه فارغ. هذا مفهوم رمزي للطريقة التي ينظر فيها الناس إلى الشيء الواحد.تستطيع بالتفكير الايجابي أن تحول الأحداث الصعبة إلى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهدافك في الحياة. أما التفكير السلبي فهو يقود إلى الهم والحزن والارتباك وربما الفشل في تحقيق ما تصبو إليه مظاهر التفكير السلبي (Raynes , 2001)

ويعرف التفكير السلبي ، بأنه التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، وهذا على عكس التفكير الإيجابي الذي هو التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معان، والنظر إلى الجمال في كل شيء وانتظار الخير مع كل لحظة. أما التفكير السلبي فإنها تجتاحنا إثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرسة والعمل (Seligman, 1991).

ويضيف يونك وكلوسكو (Young, & Klosko, 1993) أنّ التفكير السلبي تتزايد قوة عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه، وحين يكون متردداً ومهيئاً للجري خلف كل فعل عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف وتبعاته من ردود فعل سلبية نظل نجتر آثارها على مدى بعيد، والتي لو تأملناها قليلا لتأكدنا أننا كنا نضخم الأمور ولا نتعامل أبدا معها بروية وموضوعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن الأمور الجديرة بالذكر هو أن التفكير السلبي لا نعرف عنه شيئاً، بل نتعامل مع التفكير السلبي على أنه حقيقة واضحة وظاهرة؛ لذا فإن آثاره تحدث دون الوعي بوجوده. ويبيّن إيمري وكامبل (Emery, & Campbell, 1986) التفكير المشوه والسلبي غالباً ما يرتبط بسلوك الشكوى والتذمر لدى الأفراد.

أشكال التفكير السلبي

يأخذ سلوك التفكير السلبي واحداً أو أكثر من أشكال التفكير كما أشار إليها يونك وكلوسكو (Young, & Klosko, 1993) وهي:

- تفكير المسار الواحد: (Thinking one track)

يتصف هذا النوع من التفكير بنظرة أحادية الجانب نحو المواقف التي يواجهها، حيث لا يمتلك المرونة الكافية لإدراك العلاقة بين المواقف وأبعاد جديدة في التفكير. لذا نلاحظ أن صاحب هذا النمط من التفكير يتصف بالجمود، وسهولة وسرعة الإحباط.

- التفكير التبريري: (justified Thinking)

يركز نمط التفكير السلبي على تبرير أفعاله ومواقفه، بهدف التهرب من المسؤولية عن التقصير في أداء واجب ما، أو التهرب من عمل لا ينبغي القيام به، وبذلك يبحث عن إيجاد أبواب للخروج من هذا التقصير. وفي التفكير التبريري نوع من الإحساس بالضعف، لا سيما أنه لا يتم اللجوء إليه إلا في حالة وجود مشكلة، وأن التفكير التبريري يسهم في إحساس الإنسان بالدونية مع احتقار للذات.

- التفكير القائم على الشكوى والتذمر: (Thinking based on the complaint and grumbling)

يركز أصحاب هذا النمط على التفكير من كثرة التذمر، لا يعجبه شيء ولا يرضيه أمر، يستعجل النتائج من دون تقديم أعمال، بعيد الرضا عن واقعه، وفي المقابل لا يفعل شيئاً حياله لتغييره، ينتظر أن تأتي الحلول على شكل معجزة، وغالبا ما يبدأ أعماله من دون تخطيط، ومع أول عقبة تواجهه يتراجع ويشعر بالسلبية التي غالبا ما يلصقها إلى الأشياء من حوله.

- النقد اللاذع والبعد عن طرح الحلول:Vitriol And Dimension of the provider of solutions

يتصف الفرد صاحب هذا النمط من التفكير بالنقد الدائم، ويسعى دوماً إلى كشف عيوب الآخرين، ويقلل من إنجازاتهم ونجاحاتهم إذا واجه مشكلة، وينتقد بنظرة بعيدة عن الموضوعية، من دون أن يقدم حلاً، ولا يوضح سبباً، مكتفياً فقط بالنقد – الذي قد يكون لاذعاً – والجلوس خلف أسوار العجز والشعور بالدونية والحساسية المفرطة تجاه نجاحات الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- التفكير النمطي: (Stereotypical thinking)

يفضل صاحب هذا النمط التفكير الروتيني، ويعتاد على الطرق التقليدية في إنجاز أعماله، لا يجدد ولا يبتكر، يرضى بما هو قائم، وقانع بما تم إنجازه، يركن إلى ما تعارف عليه الناس من منطق، ولا يسعى إلى تغييره.

وأشار كل من باك وروش وشو وإيميري (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) إلى أن التفكير السلبي يظهر بأشكال مختلفة منها:

- الافتراض القائم على غير أسس (Assumption)

الافتراض هو طريقة تفكير شائعة وغالباً لا يرتكز على أي أسس منطقية. واتخاذ القرارات بناء على افتراض قائم في غير أساس قد يؤدي إلى نتائج وخيمة. فلكي يزيد الفرد من قدر خبرته عليه أن يستوعب سيلاً هائلاً من المعلومات، الأحكام، والافتراضات التي تأتيه من مصادر عديدة. ومن هذا الكم من المعلومات يكوّن الفرد نظرته إلى العالم. وعليه أن يعلم أن هذه المصادر كلها ليست واحدة في المصداقية، ولا يستطيع الاتكال عليها في تكوين فكرة مؤكدة عن موضوع ما بل عليه أن يصحح و يجدد نظرته إلى هذا العالم باستمرار.

- الأفق الضيق (tunnel vision)

وهو نوع من الافتراض الذي لا يقوم على أي أساس منطقي، بل ينطلق بطريقة عكسية من النتيجة إلى السبب. فعندما يبحث الفرد عن ما يؤكد خوفه وشكوكه وتحيزه إلى أمر ما، أو عندما يسقط الماضي على الحاضر ويتوقعه في المستقبل، وعندما يتجاهل إمكانية الحلول البديلة.

- المبالغة (Awfulizing)

وهذا يحدث عندما يرى الفرد الأشياء غير مقبولة إذ يأخذ النقاط السلبية من الموضوع ويضخمها.

- التفكير الأبيض والأسود(Black and White)

وهذا تفكير "إن لم تكن معي فأنت ضدي". الأشياء عنده إما بيضاء أو سوداء. رائعة أو فظيعة، نجاح عظيم أو فشل مدقع، صديق أو عدو، حب أو بغض. لا يوجد عنده حل وسط، ولا مكان للتحسن ولا مكان للخطأ، الحكم على النفس والآخرين يتأرجح من أقصى السلبية إلى اقصى الإجابية ويحدث ذلك بسهولة. من المهم أن تتذكر أن الكائنات الحية معقدة جدا فلا تخضع إلى أحكام ثنائية التفرع، وأن جميع الصفات بمكان ما في سلسلة متصلة تحتوي على عوامل كثيرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- التعميم(Generalization)

وهو أن يخرج الفرد بخلاصة واسعة ومعممة من تجربة وحيدة. إذا حصل مرة شيء ما سيء فإنه يتوقع حصوله مرارا وتكرارا. إذا قام أحدهم بتصرف سيء فهو يلتقطه ويبالغ فيه، ليعممه إلى حكم عام. وهذا يقود حتما إلى حياة مقيّدة وتصبح وجهة نظره إلى العالم ضيقة. وتميل إلى استعمال" كل، لا أحد، دائما وابدأ. ولكي يكون أكثر مرونة عليه أن يستعمل" ربما، أحياناً، معظم الوقت، وأن يراعي الجمل والعبارات المطلقة عن المستقبل، مثل "لن يحبني أحد أبدا "لأن تلك العبارات قد تصبح نبوءات تتحقق ذاتيا.

- الإسقاط (Projection)

ويعنى به القيام بافتراض عما يفكره الآخرون عنك ويعتمد على مفهوم يسمى الإسقاط. وهو قراءة الأفكار أو وضع الكلمات على ألسنة الآخرين. فهو يفترض أن الناس يفكرون مثله ويقومون بردات فعلهم مثله.

- التفكير المتمحور حول الذات(Self-consciousness)

إن هذا النوع من التفكير ناشئ من عقدة نقص، وتظهر عندما يحاول أن يثبت جدارته من خلال مقارنة نفسه بالآخرين دائماً. ولكن يفترض أن يتذكر إلى أن قيمته لا تتعلق بكونه أفضل من الآخرين، فإنه يجهد نفسك بالمقارنة وبالمثل فلا يحمّل غيره مسؤولية فشله وتقاعسه، فإذا يرى نفسه مقيدا من الخارج فسيجد نفسه بلا حول ولا قوة. فهو لا يؤمن بقدرته على تغيير مسار حياته فضلاً عن أن تغير شيئا في العالم.

- إلقاء التبعة على الآخرين (Blame)

يجد الفرد نفسه خاضعا إلى سلطة خارجية، ويعتقد بأنه غير نافع، وضحية للظروف أو النظام، ولا يصدق أنه يمكنه أن يؤثر في الشكل الرئيس لحياته، ناهيك عن أي تغيير في العالم؛ لذلك يحاول ويحث الآخرين على رعاية اهتماماته. هناك شخص آخر ملام ومسؤول عن ألمه، وحرمانه، وفشله.

- إلقاء اللوم على النفس (Self blaming)

وهو أن يشعر الفرد بأنه مسؤول عن ألم وسعادة كل من حوله. ويحمل العالم على عاتقه. مضطر أن يصحح جميع الأخطاء، ويلبي جميع الاحتياجات، وتضميد كل الجراحات، ولو لم يفعل يشعر بالذنب وتأنيب الضمير. ولوم نفسه يعني شعوره بالنقص لو سارت الأمور بطريقة خاطئة. ومفتاح التغلب على هذه المغالطة هو أن يعلم أن كل إنسان مسؤول عن نفسه ويحمل المسؤوليةن وهذا لا يعني أن يتحمل مسئولية ما يحدث للآخرين. وأن احترام الآخرين يشمل احترام قدرتهم على التغلب على آلامهم وقبولها، واتخاذهم قراراتهم والتحكم في حياتهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- عقدة الاضطهاد (Unfairness)

ينتج الشعور بعقدة الاضطهاد من الاستياء بأن الشخص الآخر لا يريد ما يريد هو، ولا يفضل ما يفضله، أو حينما تسير الأحداث لغير صالحه. فالشخص الذي ينحصر تفكيره في وجهة نظره فقط يزداد شعوره بالاستياء. كن أميناً مع نفسك والآخرين. قل ما ترغب فيه وما تفضله، من دون الوقوع في مغالطة عقدة الاضطهاد.

- التفكير التسببي الانفعالي (Emotional reasoning Thinkikng)

يعتقد الفرد أن ما يفكر به يجب أن يكون صحيحاً بشكل تلقائي. إذا شعرت أنك غبيّ إذن ينقصك الذكاء. وإذا شعرت بالذنب إذن لابد وأنك أخطأت في شيء ما. وإذا شعرت بالغضب، يجب أن يتحملك شخص ما.

- الجمود وغياب المرونة (Shoulds)

يتصرف الفرد بناء على قواعد صلبة فيما يخص تصرفاته وتصرفات الآخرين. قواعده صائبة وغير قابلة للجدال. وأي انحراف عن مبادئه و قيمه ومعاييره الخاصة يعد أمرا سيئا. ونتيجة لذلك يكون دوما في موقف الحكم على الأشياء وإيجاد الخطأ. فلو أغضبه الناس، فهم لم يتصرفوا بطريقة مناسبة ولم يفكروا بطريقة صحيحة فهم يمتلكون صفات وعادات وآراء تجعل من الصعب التعامل معهم. يجب أن يعرفوا القواعد ويسيروا عليها.

- وهم امتلاك الحقيقة (Got to be right)

في هذا التشويه يضع الفرد نفسه موضع دفاع، فيحتاج إلى أن يثبت لنفسه وللآخرين أن وجهة نظره وافتراضاته وأفعاله كلها صحيحة. وهو لا يخطيء أبداً، وإذا كان محقاً لا يستمع إلى غيره. ولا يتحمل الاستماع إلى ما قد يوحي أنه قد يخطىء أحياناً. نادرا ما يغير آراءه لأنه يتجاهل الحقائق اذا لم تتوافق مع وجهة نظره. وهذا يجعله وحيداً، لأن أكثر ما يهمه أن يكون على صواب لا أن يحافظ على علاقات متبادلة تقوم على الأمانة العلمية. الحل لهذه المشكلة يكمن في الاستماع الجيد بحيث يتأكد من فهمه لما يقال، وأن يمدح وجهة نظر الآخرين ويخبرهم بما يمكن أن يتعلمه منهم، إذ إن الجهد في هذا أفضل بكثير من خلق التفنيدات والهجومات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سمات التفكير السلبي

بعد تحليل العديد للدراسات التي عنيت ببحث نمط التفكير السلبي ، أمكن إظهار السمات والخصائص الأساسية للتفكير السلبي والتي أوردها كل من (Whyte, 2004؛ Paul, 2004):

أ. الفرد صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب شديد الجمود غير قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطؤها.

ب. اللغة التي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تميل إلى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم، ومفرداته التي يستخدمها قوية وصارمة، ورموزه مغلقة وحاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي الآخر.

ج. يتميز بتخلف الطرح وتدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة.

د. يتصف الفرد ذو التفكير السلبي بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يهمه أن يلقي بالكلام الخشن والجارح نحوهم،من دون أن يأبه بما يسببه لهم من أذى لاحساساتهم.

هـ. يتصف صاحب التفكير السلبي بالثرثرة وإعطاء انطباع للآخرين بأنه مثقف وأن لديه إجابات لكل سؤال مهما كان نوعه وفي كل المواقف، فهو يستخدم عدداً معيناً من المفاهيم والمصطلحات والمبادئ الجاهزة والمحددة، والتي يستخدمها في كل موقف سواء أكانت مناسبة أم غير مناسبة، وبالتالي يكون حديثه لا جدوى منه مليء بالمغالطات العلمية والمنطقية.

و. يميل صاحب التفكير السلبي إلى إعطاء المستمعين إليه صورة مثالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها، ولكن سريعًا ما تتكشف هذه الصورة وسريعًا ما يراه الآخرون على حقيقته، وسبب ذلك ناتج عن نقص في الشفافية وقلة الخبرة بواقع الحال بالنسبة له.

ز. يتمتع أيضا صاحب التفكير السلبي بضعف المعالجة وافتقاره إلى الأساليب والحلول الفعالة للمشكلات، بسبب استخدامه للأسلوب التقليدي في البحث والتفكير والذي لا يتناسب مع التصورات الجديدة والمعاصرة.

ح. عادة ما يقع أصحاب التفكير السلبي في مواقف من الإرباك ويضعون أنفسهم في ورطات حرجة في أثناء النقاشات المختلفة، نتيجة للتناقضات الفكرية حيث لا يمتلكون الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعدهم على متابعة النقاش بموضوعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أسباب التفكير السلبي

أشار يونغ وكلوسكو (Young & Klosko, 1993) إلى مجموعة أسباب تسهم في تكوين التفكير السلبي وهي:

أ. الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض إليه الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه.

ب. ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال من دون روية في الانفعالات والابتعاد عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك

ج. تركيز الإنسان على مناطق الضعف لدية ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل

د. الانطواء والبعد عن المشاركات الاجتماعية.

هـ. عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه

و. المواقف السلبية المتربية لدى الفرد من صغره

ز. الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد او من التوبيخ

ح. تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء

ط. اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم.

ي. الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالتفكير السلبي.

ك. الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف.

أعراض التفكير السلبي

أظهرت الدراسات والبحوث بعض الجوانب والمظاهر التشخيصية للتفكير السلبي منها:

أولاً: اضطرابات التفكير: وتظهر في الجوانب التشخيصية الآتية:

- **سياق التفكير: حيث يكون الانتقال من فكرة إلى أخرى من دون أن يستكمل سياق التفكير الفكرة الأولى، أو الدوران حول نفس الفكرة مرات ومرات، أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها، أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول الفكرة لا لزوم لها في سياق الحديث (Sharma, 2003).**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- محتوى التفكير ويكون على شكل أفكار غير مترابطة منطقيًا أو على شكل أوهام وأفكار غير ثابتة، ويدور التفكير هنا حول أحداث تشبه الأحلام، ويظهر هذا الإضطراب على شكل عدم قدرة الفرد على التفكير في المفاهيم المجردة التصورية، أواللجوء إلى التفكير المبهم البعيد عن الأفكار الحقيقية للأشياء (Whyte, 2004)

- اضطراب الانفعالي: بمعنى أن يظهر الفرد المضطرب نمطاً من التفكير غير المتناسب مع الموقف كمًا ونوعًا، بحيث يظهر الفرد بعض المفردات اللغوية غير المعبرة بشكل دقيق عما يجول في خاطره من أفكار، فيقع نتيجة لذلك في بعض الأخطاء والأوهام (غانم، 1995).

- اضطراب السلوك الحركي: ويظهر ذلك على شكل تكرار لبعض الحركات العصبية أو بعض التعابير والمفردات من دون أن تكون لها حاجة أو ضرورة، وتظهر لدى الفرد في هذه الحالة بعض الحركات المقلوبة أو المصطنعة على شكل أنماط من السلوك الآلية غير المقنعة للموقف (الحمادي، 2003).

ثانيًا: القناعات الخطأ: تؤدي القناعات الخطأ والتفكير الخطأ إلى مشكلات في التكيف وفي الصحة النفسية، وفيما يلي توضيح لبعض النماذج من هذه القناعات الخطأ في التفكير (Cavanagh, 2002):

- التعميم الزائد: بمعنى أن يحكم الفرد على مجموعة من الأشياء أو الأفراد بناء على جزء أو مظهر واحد من هذه الأشياء.

- كل شيء أو لا شيء: أي إعطاء أهمية مبالغ فيها لموضوع معين بحيث يصبح هذا الموضوع محور تفكير الفرد ولا يجد بديلاً له ، ويسعى إلى تحقيقه من دون غيره وقد يصل إليه، وقد لا يصل كأن يقول لنفسه إما أن أدرس الطب مثلاً أو لا أدرس إطلاقاً.

- الجمل المطلقة: استخدام عبارات تقدم إحكاماً مطلقة قاطعة لا تأخذ الاحتمالات المختلفة بعين الاعتبار، واستخدام مفردات لغوية في غير موضعها.

- استمرار الوضع قائمًا زمانيًا: أي عدم الثقة بالمستقبل واستخدام الأفكار المتشائمة من الحياة على افتراض أن ما كان موجوداً في الماضي سيبقى في الحاضر والمستقبل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: الدراسات السابقة ذات الصلة

اطلع الباحث على دراسات ذات صلة بموضوع الدراسة ومتغيراتها، وهما: سلوك التذمر والتفكير السلبي ، حيث لم يعثر الباحث على دراسات سابقة ذات صلة مباشرة للدراسة الحالية؛ لذا تم اختيار دراسات من سلوك التذمر وكذلك التفكير السلبي ، وسيقوم الباحث بترتيبها من الأقدم إلى الأحدث:

أجرى مارشال وآخرون (Marshall, et. Al, 1992) دراسة بعنوان التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة للشخصية، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من بناء مفهومي التفاؤل والتشاؤم، وهل إنهما سمتان أم أبعاد، وعلاقتهما بالعوامل الأخرى للشخصية مثل العصابية، الانبساطية وكذلك الشعور الإيجابي والسلبي (الجانب الوجداني)، وقد طبقت هذه الدراسة على عينتين مستقلتين من طلاب الجامعة الأمريكية. فكانت العينة الأولى بواقع 346 طالباً وطالبة، والعينة الثانية بواقع 543 طالباً وطالبة، وبمتوسط أعمار حوالي 20 سنة. وقد استخدمت مقاييس عدة لهذه الدراسة (مقياس الشخصية والتوجه نحو الحياة، مقياس التفاؤل من خلال التوقع العام للنجاح، مقياس اليأس لقياس التشاؤم)، و قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستخدام استخبار العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لقياس (الانبساطية، العصابية، الطيبة، يقظة الضمير، التفتح) وكذلك استخدام قائمة الوجدان السلبي والايجابي، وقد أكدت النتائج على أن التفاؤل والتشاؤم هما عاملان مستقلان ومميزان عن العوامل الأخرى للشخصية.

وأجرى ريكان وسيندر وكيسن (Ragan, Snyder & kassin, 1995) دراسة بعنوان مدى وجود التفاؤل غير الواقعي، أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (60) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين لغرض الكشف عن التفاؤل غير الواقعي لديهم من عدمه، وذلك من خلال تطبيق مقياس وينشتاين للتفاؤل غير الواقعي، إذ طلب من أفراد هذه العينة تقدير مدى احتمالية حدوث الأحداث السلبية والإيجابية لهم ولأخواتهم وأصدقائهم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- كانوا أكثر تفاؤلاً غير واقعي لأنفسهم ولأخواتهم عن أصدقائهم.
- إن الأحداث السلبية تقل احتمالية حدوثها لهم ولأخواتهم والعكس مع الإحداث الايجابية.

وأجرى ماكلود وبيرني (Macleod & Byrne, 1996) دراسة هدفت التعرف إلى التمييز بين التفكير السلبي والتفكير الاكتئابي وذلك فيما يتعلق بتوقع تجارب مستقبلية إيجابية وتجارب مستقبلية سلبية. تكونت عينة الدراسة من (20) شخصاً، تم تطبيق اختبار القلق والاكتئاب عليهم، وأظهرت النتائج أن الأشخاص القلقين أكثر توقعاً للتجارب السلبية من الأشخاص العاديين، وأن الأشخاص القلقين المكتئبين كانوا أكثر توقعاً للتجارب السلبية من الأشخاص القلقين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أجرى ماكليود وآخرون (Macleod et. Al, 1997) دراسة لمعرفة علاقة القلق والاكتئاب بالأحداث المستقبلية السلبية والإيجابية، تكونت عينة الدراسة من (35) فرداً منهم (20) شخصاً من المرضى القلقين ليمثلوا المجموعة الأولى، و(15) شخصاً من المرضى المكتئبين ليمثلوا المجموعة الثانية، وكذلك استخدمت عينة أخرى ضابطة مكونة من (17) شخصاً عالي القلق و(15) شخصاً منخفضي القلق. طلب من أفراد المجموعتين إعطاء تقدير عن احتمالية حدوث أحداث مستقبلية إيجابية أو سلبية، وأن يكون جوابهم معللاً بسبب داعم للحدث أو مناقض له وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عالية بين القلق والاكتئاب والأحداث المستقبلية السلبية المحتملة، وقد أعطى المرضى القلقون والمكتئبون أسباباً داعمة للأحداث السلبية المحتملة أكثر من الأسباب المناقضة للحالة.

وأجرى بيك (Backe, 2001) دراسة لمعرفة العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على التفكير الإبداعي، طبقت إجراءات الدراسة على عينة مكونة من (166) طالباً وطالبة ملتحقين بإحدى الجامعات الأمريكية، نصفهم من الذكور والنصف الأخر من الإناث، وقد أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبي المنخفض والتفكير الإبداعي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في نمط التفكير السلبي ومتغير الجنس، إذ أظهرت الإناث ميلاً أكبر من الذكور نحو التفكير السلبي، وبينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التفكير السلبي ومتغيرات التحصيل الأكاديمي والتخصص.

وأجرى أيريز (Ayres, 2002) دراسة لمعرفة العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على احتفاظ المعلومات واسترجاعها، وطبق الباحث إجراءات دراسته على عينتين منفصلتين الأولى: عينة بلغت (1223) طالباً وطالبة جامعي، للتحقق من مدى العلاقة بين التفكير السلبي والاحتفاظ العالي والمنخفض للمعلومات، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والقدرة على الاحتفاظ العالي أو المنخفض، والثانية: على عينة بلغت (1808) طلاب من المرحلة الثانوية، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والقدرة على احتفاظ المعلومات بمستوى مرتفع أو منخفض.

وأجرى موريزو (Maurizio, 2003) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين التفكير السلبي وتحمل الأفراد للمواقف الضاغطة والمحبطة، واختار لذلك عينة مكونة من (94) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق جوهرية في التفكير السلبي والايجابي يمكن أن تعزى إلى متغير الجنس، بينما أظهر الذكور قدرة أفضل على تحمل المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التفكير السلبي وتحمل المواقف الضاغطة حيث للطلبة ذوي التفكير السلبي قدرة أقل للتجاوب بفعالية مع المواقف الضاغطة.

وفي دراسة أخرى أجراها هافرين (Haveren, 2004) بعنوان أثر مستوى التفكير السلبي والايجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات النوع الاجتماعي ومستوى التعليم، واختار الباحث لتحقيق أهداف دراسته عينة مكونة من (200) طالبٍ وطالبة ملتحقين بإحدى الجامعات الأمريكية، من مستويات مختلفة، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين الطلبة الجامعيين سواء أكانوا في السنة الأولى أم الأخيرة. من حيث مستوى التفكير السلبي والايجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي والتفكير الايجابي تبعاً للجنس، لمصلحة الطلاب الذكور حيث أظهروا مستوى أفضل في التفكير الإيجابي.

وفي دراسة أخرى أجراها مونرو (Munro, 2004) بهدف التعرف إلى العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت (420) طالباً وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابي تُعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أعلى في التفكير الايجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أعلى في التفكير السلبي، وأظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابي وأنه أظهر ميل الطلاب بشكل إجمالي نحو التفكير الإيجابي.

أما الدراسة التي أجراها إدميسدس (Edmeads, 2004) هدفت إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، طبقت إجراءات الدراسة على عينة بلغت (75) طالباً، و(105) طالبات في إحدى الجامعات الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (41. 4 %)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من الطلبة ذكوراً وإناثاً قد أظهروا ميلاً نحو التفكير الايجابي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل والنوع الاجتماعي لمصلحة الطلاب مرتفعي التحصيل والإناث حيث أظهر الطلاب ذوو التحصيل المرتفع والطالبات ميلاً أكبر نحو التفكير الإيجابي، ولم تظهر الدراسة علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي.

وأجرى ماكلود وآخرون (Macleod, et. Al, 2004) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة الأحداث الايجابية والسلبية المستقبلية بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين من خلال تفسيراتهم، تكونت عينة الدراسة من (3995) طالباً تتراوح أعمارهم من (11-17) سنة، وقد تم إعداد أداة خاصة لقياس المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس ، وتم تطبيقها على عينة البحث، وأظهرت النتائج أن نسبة حدوث الأحداث السلبية لدى الطلاب الذين يعانون من القلق كانت عالية. وأن أثر كل من الأحداث السلبية والايجابية يرتبط بعلاقات مختلفة مع توقع النتائج الايجابية أو السلبية لأحداث المستقبل. وأظهرت النتائج أن النظرة التشاؤمية للمراهقين تؤدي بهم إلى حالة من الشعور بالقلق والاكتئاب.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لوحظ بعد أن تم استعراض الدراسات السابقة أنها تناولت متغيرات ترتبط بمتغيرات الدراسة مثل الاكتئاب، والتشاؤم والقلق، حيث إن الدراسات تعاملت مع متغيري التذمر والتفكير السلبي كأعراض متضمنة اضطرابات نفسية، وفي الوقت نفسه لم يعثر الباحث على دراسات سابقة مباشرة تتناول متغيري الدراسة بشكل مستقل لدى فئات غير اكلنيكية مما يميز الدراسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تضمن هذا الفصل تحديداً للمنهج المستخدم في الدراسة الحالية، ووصفاً لمجتمع الدراسة، وطريقة اختيار عينته، وأداتي الدراسة، والتحقق من صدقهما وثباتهما، وكيفية إجراء التطبيق الاستطلاعي والتطبيق النهائي، والوسائل الإحصائية المناسبة.

منهج الدراسة:

استخدم في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي للوصول إلى تحقيق أهدافه، بالإجابة عن أسئلته التي تم طرحها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية جميعهم في المدارس الحكومية في منطقة الناصرة للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2012م، والبالغ عددهم (5784) طالباً وطالبة. بواقع (2188) طالباً، و(3596) طالبة، وتم التحقق منها بالرجوع إلى الإحصائيات المتوافرة في القسم المسؤول في مديريات التربية والتعليم في منطقة الناصرة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (353) طالباً وطالبة، بواقع (152) طالباً و(201) طالبة، اختيروا عشوائياً من صفوف المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، إذ بلغت نسبتهم (6%) من مجتمع الدراسة كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة ونسبتها موزعين بحسب متغيري النوع الإجتماعي والصف الدراسي

الصف / النوع الاجتماعي	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	المجموع
ذكور	75	37	40	152
إناث	40	151	110	201
المجموع	115	88	150	353

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أداتا الدراسة:

أولاً: مقياس التذمر

لأجل تحقيق هدف الدراسة في قياس سلوك التذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية قام الباحث ببناء مقياس التذمر استناداً إلى مصدرين أساسيين هما:

1. مراجعة الأدب النظري: وذلك بالاطلاع على التعريفات التي وردت في وصف سلوك التذمر ووجهات نظر العلماء التي فسرت هذا السلوك.

2. الاطلاع على الدراسات ذات الصلة بسلوك التذمر ومراجعة المقاييس المستخدمة فيها مثل مقاييس تخص السلوك السلبي، ومقاييس تخص نمط الشخصية العدوانية ومقاييس تخص سلوك عدم الرضا مثل Rega, Snyder, & Kassin. (1995). Kowaiski (1996).

وبناء على ذلك تمت صياغة فقرات تجسد فيها سلوك التذمر، كما جاء في الأدب النظري، إذ تم وضع (25) فقرة شملت جميع جوانب سلوك التذمر، وروعي فيها أن يكون قسم منها بصيغة إيجابية، وبعضها بصيغة سلبية، ووضعت بدائل المقياس بتدرج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وأعطيت الدرجات (5--4-3-2-1) على التوالي. إذ تمثل الدرجة (5) أعلى درجة في المقياس الذي يتجسد فيها قوة سلوك التذمر لدى المستجيب، أما الدرجة (1) فتمثل أقل درجة في المقياس إذ تجسد ضعف سلوك التذمر لدى المستجيب.

صدق المقياس: (Validity)

لأجل الحصول على أداة يمكن الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها، وتستخدم بكل ثقة، لا بد من توافر خاصيتين أساسيتين ألا وهما: الصدق والثبات وفيما يأتي عرض لصدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أولاً: صدق المحتوى: للتحقق من أن مقياس سلوك التذمر يقيس الصفة المراد قياسها، عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاصات النفسية والتربوية والقياس النفسي من أعضاء هيئة التدريس، وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة، إذ تم الحكم على محتوى الفقرات ومدى ملاءمتها لقياس سلوك التذمر وسلامتها اللغوية ووضوح المعنى، وقد أبدى المحكمون مجموعة من الملاحظات تتعلق بصياغة بعض الفقرات ووضوحها، وإضافة فقرات جديدة. فقد حصلت الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 7) على اجماع 100%، اما الفقرات (6، 8، 9، 10، 11، 12، 14، 15، 16)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقد اجرى تعديل عليها، وقد تمت اضافة الفقرات (13، 18، 19، 20، 21، 23، 24، 25)، حيث عدلت الفقرات التي أجمع (80%) من المحكمين على تعديلها دون حذف أية فقرة منها والملحق(3) يبين أسماء المحكمين ، إذ بلغ عدد فقرات مقياس سلوك التذمر (25) فقرة، وبذلك تم إخراج المقياس بصورته النهائية. الملحق (4)

ثانياً: مؤشرات صدق البناء: (Construct validity) تعد قوة الارتباط بين الفقرات المعدة لقياس السمة مؤشراً إحصائياً لصدق البناء (عودة، 1993، ص387).

تم استخراج مؤشر صدق البناء (وهو مؤشر الاتساق والتجانس الداخلي) باحتساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس إذ تعد قوة الارتباط من أجل التحقق من أن فقرات مقياس التذمر تقيس السمة المراد قياسها، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.25-0.77) وقد تم تعديل الفقرات التي بلغ معامل ارتباطها أقل من (0. 30)، وكان عددها (7) فقرات الوارد تسلسلها في الجدول (2) (1،2،5،11،12،15،24)، فقد أشار إيبل(2006) إلى تعديل الفقرات التي بلغ معامل ارتباطها بالدرجة الكلية أقل من (0. 30)، أما إذا حظيت معامل ارتباط أقل من (0. 20) تحذف هذه الفقرة، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس التذمر

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.25	6	0.67	11	0.25	16	0.66	21	0.60
2	0.25	7	0.53	12	0.26	17	0.59	22	0.72
3	0.35	8	0.29	13	0.52	18	0.62	23	0.69
4	0.48	9	0.72	14	0.77	19	0.45	24	0.28
5	0.25	10	0.25	15	0.25	20	0.72	25	0.54

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بطريقه واحده وهي طريقة إعادة الاختبار (test-retest)، فقد طبق المقياس بأسبوعين على عينة قوامها (30) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية من خارج عينة الدراسة، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأولي تم تـطبيق المقـياس على العـينة نفـسها، واسـتخدم معامل ارتباط بيرسون (person corolation) لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التطبيقين، وقد بلغ معامل الارتباط (0.86). ويعد هذا الارتباط عاليا في الدراسات السيكولوجية.

ثانياً: مقياس التفكير السلبي

لأجل تحقيق هدف الدراسة في قياس التفكيرالسلبي الدى طلبة المرحلة الثانوية قام الباحث ببناء مقياس التفكير السلبي استناداً إلى مصدرين أساسيين هما:

1. مراجعة الأدب النظري: وذلك بالاطلاع على التعريفات التي وردت في وصف سلوك التفكير السلبي ووجهات نظر العلماء التي فسرت هذا السلوك.

2. الاطلاع على الدراسات ذات الصلة بسلوك التفكير السلبي ومراجعة المقاييس المستخدمة فيها مثل مقاييس تخص سلوك التفكير السلبي ، ومقاييس تخص الوهم والجمود وإلقاء اللوم على النفس وغيرها من الصفات المرتبطة بالتفكير السلبي .

وبناء على ذلك تمت صياغة فقرات تجسد فيها سلوك التفكير السلبي ، كما جاء في الأدب النظري، إذ تم وضع (36) فقرة شملت جميع جوانب سلوك التفكير السلبي ، وروعي فيها أن يكون قسم منها بصيغة إيجابية، وبعضها بصيغة سلبية، ووضعت بدائل المقياس بتدرج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وأعطيت الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي. إذ تمثل الدرجة (5) أعلى درجة في المقياس الذي يتجسد فيها سلوك التفكير السلبي بقوة لدى المستجيب، أما الدرجة (1) فتمثل أقل درجة في المقياس إذ تجسد ضعف سلوك التفكير السلبي لدى المستجيب.

صدق المقياس:

أولاً: صدق المحتوى: للتحقق من أن مقياس سلوك التفكير السلبي يقيس الصفة المراد قياسها، عرضت فقراته على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاصات النفسية والتربوية والقياس النفسي من أعضاء هيئة التدريس، وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة، إذ تم الحكم على محتوى الفقرات ومدى ملاءمتها لقياس التفكير السلبي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وسلامتها اللغوية ووضوح المعنى، وقد أبدى المحكمون مجموعة من الملاحظات تتعلق بصياغة بعض الفقرات ووضوحها، وإضافة فقرات جديدة، وقد تم تعديل الفقرات التي أجمع على تعديلها (80%) فأكثر من المحكمين والملحق(3) يبين اسماء المحكمين، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين (80%) والملحق (5) يوضح المقياس بصورته الأولية والفقرات التي تم حذفها وتعديلها. والفقرات (1-25) لم يطرأ عليها تعديل وتمت إضافة الفقرات (26-36).

ثانياً: مؤشرات صدق البناء: تم احتساب مؤشر صدق بناء معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للاختبار وقد تراوحت قيمتها بين (0.25-0.64) وبهذا يمكن اعتبار ذلك أحد مؤشرات صدق البناء، إذ يشير براون (Brown, 1983, P:9-10) إلى أن نظرية البناء السيكولوجي تعتبر قوة الارتباط بين الفقرات المعدة لقياس السمة، مؤشراً إحصائياً لصدق البناء،

الجدول (3)

معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير السلبي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.367	9	.400	17	.447	25	.320	34	.380
2	.250	10	.380	18	.381	26	.531	35	.539
3	.270	11	.320	19	.497	27	.331	36	.360
4	.280	12	.591	20	.556	28	.275		
5	.250	13	.332	21	.498	30	.542		
6	.470	14	.331	22	.337	31	.642		
7	.250	15	.354	23	.494	32	.370		
8	.270	16	.398	24	.260	33	.615		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخراج ثبات المقياس تم استخدام طريقة إعادة الاختبار (test-retest)، فقد طبق المقياس بفاصل زمني على عينة قوامها (30) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية من خارج عينة الدراسة، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأولي تم تطبيق المقياس على العينة نفسها، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (person corolation) لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التطبيقين، وقد بلغ معامل الارتباط (0.70). ويعد هذا الارتباط جيداً في الدراسات السيكولوجية.

إجراءات الدراسة:

لغايات تحقيق أهداف الدراسة تمت الإجراءات وفق الخطوات الآتية:

- **بناء أداتي الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها.**
- **تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة من خلال الرجوع إلى المصادر الرسمية في مديريات التربية في منطقة الناصرة.**
- **إعداد أداتي الدراسة بصورتها النهائية، بعد التأكد من صدقها وثباتها بعرضها على لجنة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة عمان العربية، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخراج دلالات صدق وثبات أداة الدراسة.**
- **الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي في الجامعة، موجه إلى المنطقة التعليمية لتوجيه كتاب رسمي إلى المدارس المستهدفة بالتطبيق من أجل الحصول على البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.**
- **القيام بزيارة المدارس الثانوية المدرجة ضمن عينة الدراسة، وذلك بعد تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، في ضوء عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي.**
- **توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة وإعطاؤهم الوقت الكافي في الإجابة عن فقرات المقياس.**
- **جمع البيانات والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي، ومن ثم إدخالها إلى ذاكرة الحاسوب، واستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. سلوك التذمر ويقسم إلى ثلاثة مستويات:
   1- 25- 58 منخفض
   2- 59 – 91 متوسط
   3- 92-125 مرتفع
2. التفكير السلبي ويقسم إلى ثلاثة مستويات:
   1- 36- 84 منخفض
   2- 85 – 132 متوسط
   3- 133-180 مرتفع
3. النوع الاجتماعي: وله مستويان: ذكر، أنثى.
4. الصف الدراسي وله ثلاثة مستويات هي: (العاشر، الحادي عشر، الثاني عشر).

المعالجة الإحصائية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤالين الأول والثاني.
2- معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤال الثالث.
3- الاختبار التائي t.test.
4- تحليل التباين الثنائي المتعلق بالسؤالين الرابع والخامس.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

عرض نـتـائـج الـدراسـة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية، وفيمايلي عرض للنتائج وفقاً لأسئلة الدراسة:

أولاً النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى سلوك التذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لسلوك التذمر ومستواه لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، الجدول (4).

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لمستويات سلوك التذمر لدى عينة طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة	مستوى سلوك التذمر
ذكور	152	79.95	11.95	75	5.11	0.00	متوسط
اناث	201	81.25	12.01	75	7.38	0.00	متوسط
الكلي	353	80.69	11.98	75	8.923	.000	متوسط

يبين الجدول (4) بأن المتوسطات الحسابية لمستويات سلوك التذمر بلغت (79.95) لعينة الذكور (81.25) لعينة الاناث، وأن متوسط العينة ككل بلغ (80.69)، وعند مقارنة المتوسطات الحسابية بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (75) تبين أن قيم الاحصائي ت (5.11، 7.38، 8.92) وهي دالة عند مستوى (0.05) فأقل، وهذا يشير الى أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي وبشكل دال إحصائياً. كما أن تصنيف المتوسطات لجميع عينة الدراسة ككل كان ضمن المستوى المتوسط.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على: ما مستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتوزيع طلبة المرحلة الثانوية على مستويات سلوك التذمر، ويبين الجدول (5) نتائج ذلك.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لمستويات التفكير السلبي لدى عينة طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة	مستوى سلوك التذمر
ذكور	152	84.7237	7.16152	84	1.246	.000	متوسط
اناث	201	85.6965	6.90235	84	3.485	.000	متوسط
الكلي	353	85.2776	7.02164	84	3.41	.000	متوسط

يبين الجدول (5) بأن المتوسطات الحسابية لمستويات التفكير السلبي بلغت (84.7237) لعينة الذكور (85.6965) لعينة الاناث، وأن متوسط العينة ككل بلغ (85.27)، وعند مقارنة المتوسطات الحسابية بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (84) تبين ان قيم الاحصائي ت بلغت (1.24، 3.48، 3.41) وهي دالة عند مستوى (0.05) فأقل، وهذا يشير الى أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي وبشكل دال احصائياً كما أن تصنيف المتوسطات عينة الدراسة لدى العينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على: ما العلاقة الارتباطية بين مستوى سلوك التذمر ومستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى سلوك التذمر ومستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الناصرة، والجدول (6) يبين نتائج ذلك.

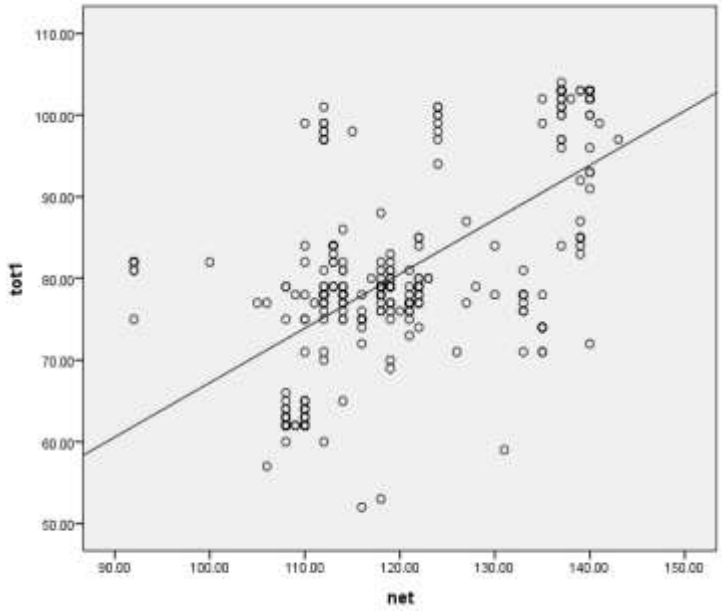
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (6)

معامل ارتباط بيرسون ببين سلوك التذمر والتفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية

المجال	التفكير السلبي	
	الارتباط	الدلالة
التذمر	0.623	0.01

يظهر من الجدول (6) أن معامل ارتباط بيرسون بين مستوى سلوك التذمر والتفكير السلبي بلغ (0.623)، وأن هذه العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وان اتجاه العلاقة بين سلوك التذمر والتفكير السلبي كان طردياً، بمعنى انه كلما زاد سلوك التذمر زاد بالمقابل التفكير السلبي لدى الطلبة. والمخطط (1) يوضح العلاقة واتجاهها بين سلوك التذمر والتفكير السلبي .



رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في درجة سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي؟

للاجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم إجراء تحليل التباين الثنائي الذي تظهر نتائجة بالجدولين (7-8).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول(7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي

النوع الاجتماعي / الصف	ذكور			اناث		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
عاشر	80.17	11.65	75	83.13	11.33	40
حادي عشر	72.33	13.56	37	81.57	9.59	51
ثاني عشر	82.50	16.78	40	80.86	12.25	110
الكلي	79.95	11.95	152	81.25	12.01	201

تشير النتائج المبينة في الجدول (7) بان هناك اختلافات ظاهرية في سلوك التذمر تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي والصف، وللتحقق من أن الفروق في المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية تم اجراء تحليل التباين الثنائي الذي تظهر نتائجة في الجدول (8).

الجدول(8)

نتائج تحليل التباين الثنائي Tow way Anova في درجات مستوى سلوك التذمر بحسب متغيري النوع الاجتماعي والصف الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	213.970	1	213.970	1.489	.223
الصف	259.408	2	129.704	.902	.407
الصف * النوع الاجتماعي	248.347	2	124.174	.864	.422
الخطا	49872.946	347	143.726		
المجموع	50594.67	352			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (8) أن قيمة (ف) المحسوبة لمتغير النوع الاجتماعي بلغت (1.48) وهذه قيمة ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، لذا لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05) في مستوى سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى). كما تبين أن قيمة (ف) المحسوبة لمتغير النوع الاجتماعي بلغت (0.902) وهذه قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، وهذا يعني عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، في مستوى سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير الصف الدراسي. كما أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصف والنوع الاجتماعي في سلوك التذمر، فقد بلغت قيمة ف المحسوبة (.864) وهي أقل من قيمة ف الجدولية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا (عند مستوى α 0.05) في درجة سلوك التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي؟

للاجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، فقد أظهرت النتائج المعروضة في الجدول (9).

الجدول(9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية على وفق متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي

النوع الاجتماعي / الصف	ذكور			إناث		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
عاشر	84.6357	6.98633	75	85.4688	7.12553	40
حادي عشر	84.1667	10.62858	37	86.4286	7.20780	51
ثاني عشر	87.3333	8.38252	40	85.7099	6.88746	110
الكلي	84.7237	7.16152	152	85.6965	6.90235	201

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تشير النتائج المبينة في الجدول (9) بأن هناك فروقاً ظاهرية في متوسط درجات التفكير السلبي تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق حقيقية، تم إجراء تحليل التباين الثنائي الجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمتوسطات مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والصف الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	4.158	1	4.158	.084	.772
الصف	40.890	2	20.445	.412	.663
الصف * النوع الاجتماعي	38.883	2	19.441	.392	.676
الخطا	17223.635	347	49.636		
المجموع	17307.57	352			

يتضح من الجدول (10) أن قيمة ف المحسوبة لمتغير النوع الاجتماعي بلغت (0.84) وهذه قيمة ليست دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، لذا لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية بحسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى). كما تبين أن قيمة ف المحسوبة لمتغير الصف بلغت (0.412) وهذه قيمة ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق حقيقية دالة إحصائياً في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية بحسب متغير الصف الدراسي (العاشر، والحادي عشر، والثاني عشر)، كذلك عدم وجود تفاعل بين الصف والنوع الاجتماعي في مستويات التفكير السلبي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خلاصة النتائج:

توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج الآتية:

- **إن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسسط الفرضي وبشكل دال احصائياً كما أن تصنيف متوسطات عينة الدراسة لدى الذكور والإناث، والعينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط على مقياس التذمر.**
- **إن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسسط الفرضي وبشكل دال احصائياً كما ان تصنيف متوسطات عينة الدراسة لدى الذكور والإناث، والعينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط على مقياس التفكير السلبي.**
- **هناك ارتباط دال ايجابي بين سلوك التذمر و التفكير السلبي لدى أفراد عينة الدراسة.**
- **لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حقيقية عند مستوى (α = 0.05) في مستوى سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي**
- **لا توجد فروق عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، في مستوى سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير الصف الدراسي**
- **لا يوجد تفاعل بين الصف الدراسي والنوع الاجتماعي في سلوك التذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية.**
- **لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية حقيقية عند مستوى (α = 0.05) في مستوى التفكيرالسلبي لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي**
- **لا توجد فروق عند مستوى الدلالة (α = 0.05)، في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير الصف الدراسي.**
- **لا يوجد تفاعل بين الصف الدراسي والنوع الاجتماعي في مستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

ينتاول هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية، وأبرز التوصيات في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج:

أولاً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المرتبطة بالسؤال الاول والذي ينص على: ما مستوى سلوك التذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟

أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسسط الفرضي وبشكل دال احصائياً كما ان تصنيف المتوسطات عينة الدراسة لدى الذكور والإناث، والعينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط على مقياس التذمر.

يعلل الباحث هذه النتيجة بأن صفة التذمر لدى الأفراد تتشكل نتيجة لمرورهم بخبرات الحياة المختلفة، وهي أيضاً تعتمد على خبرات وأساليب التكيف التي يستخدمها الأفراد والتي نجد هناك تبايناً بين الأفراد بامتلاكها؛ لذا فالتذمر يعتمد بشكل رئيس على نظام المعتقدات الذي يمتلكة الفرد وطريقة تفسيره للخبرات، وهذه العوامل هي مصدر لتباين الأفراد بامتلاكها؛ كون خبرات الحياة والنضح تتطور مع التقدم بالعمر، وقدرة الفرد على التعامل مع الإحباطات وطريقة النظر اليها.

وتتفق النتائج الحالية جزئيا مع نتائج دراسة ماكليود (Macleod, et. Al, 2004) الذي أشار إلى أن المراهقين لديهم نظر تشاؤمية بمستوى مرتفع.

مناقشة النتائج المرتبطة بالسؤال الثاني والذي ينص على: ما مستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة ؟

أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي وبشكل دال إحصائياً كما وأن تصنيف المتوسطات عينة الدراسة لدى الذكور والإناث، والعينة ككل كان ضمن المستوى المتوسط على مقياس التفكير السلبي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد يكون سبب ذلك طريقة تشكيل التفكير السلبي التي تعتمد بشكل رئيس على نظام المعتقدات الذي يمتلكة الفرد وطريقة تفسيره للخبرات، وهذه العوامل هي مصدر لتباين الأفراد بامتلاكها، إضافة إلى أنها مرتبطة بالتشويهات المعرفية التي أشار إليها بيك التي ترتبط بأخطاء التفكير، حيث يميل الفرد بشكل فطري إلى التفكير بشكل سلبي، وأن التفكير الإيجابي يحتاج إلى تدريب، واختبار وتغذية راجعة من مواقف الحياة، والتي غالباً ما تكون فرص امتلاكها قليلة، لا سيما إذا توالت خبرات الإحباط والتوتر. فالمراهقون حساسون تجاه الخبرات وهم عرضة كبيرة إلى التفكير السلبي بحكم نقص الخبرة وقلة المساندة الوالدية في المواقف المشكلة، الأمر الذي يعزز الاتجاه نحو التفكير السلبي .

وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع نتائج دراسة وبيرني (Macleod & Byrne, 1996) الذي أشار الى ميل المراهقين القلقين الى التفكير السلبي .

مناقشة النتائج المرتبطة بالسؤال الثالث الذي ينص على: ما العلاقة الارتباطية بين مستوى سلوك التذمر ومستوى التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين سلوك التذمر والتفكير السلبي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة الناصرة، والذي بلغ (0.62). وأن هذه العلاقة دالة عند مستوى (α=0.05)، وأن الاتجاه بين سلوك التذمر والتفكير السلبي كان طردياً، بمعنى أنه كلما زاد سلوك التذمر زاد بالمقابل التفكير السلبي لدى الطلبة.

ويعلل الباحث هذه النتيجة بالوظيفة التي يلعبها التذمر في التفكير، اذا يعزز التذمر التفكير السلبي ، ففي المواقف المحبطة والمشكلة، تكثر الاستنتاجات المرتبطة بالتفكير السلبي ، ففي أحيان كثيرة تكون للتفكير السلبي وظيفة الانحسار في دائرة السلبية ولوم الآخرين حول أسباب المشكلات التي يواجهها الفرد.

وتتفق هذه النتائج جزئيا مع نتائج دراسة كيجان وآخرين (Kagan, et. Al, 2004)، وودراسة ماكليود وآخرين (Macleod et. Al, 1997) واللتين أشارتا إلى وجود علاقة بين الأحداث بتوقع الاحداث السلبية والتفكير السلبي حولها.

مناقشة النتائج المرتبطة بالسؤال الرابع الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) في درجة سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشارت النتائج بأنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى).

كما تبين أن قيمة (ف) لمتغير الصف الدراسي بلغت (0.902) وهذه قيمة ليست دالة إحصائياً عند مستوى (α=0.05)، لذا لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في سلوك التذمر لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير الصف الدراسي.

ويعلل الباحث هذه النتيجة بالثقافة العامة السائدة بين أوساط المراهقين، والذين يميلون نحو لوم الآخرين حول مشكلات بسبب نقص تفهم دوافعم؛ لذا فالأمر مرتبط بطريقة تعامل المراهقين مع الإحباطات، وليس بجنسهم أو صفهم الدراسي، فمنظومة التفكير هي نتاج طرق التربية، وخبرات الحياة وليست قصرا على جنس بعينة أو صف محدد.

مناقشة النتائج المرتبطة بالسؤال الخامس الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في درجة سلوك التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والصف الدراسي؟

أشارت النتائج بأنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائيا عند مستوى (α=0.05) في التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى).

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل اليه بيك (Backe, 2001) الذي أشار إلى أن الإناث أكثر ميلاً إلى التفكير السلبي مقارنة بالذكور. كما أن هذه النتيجة تختلف مع ما توصل اليه هافرين (Haveren, 2004) الذي أشار إلى أن الذكور هم أكثر ميلاً إلى التفكير الإيجابي مقارنة بالإناث. وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة مونرو (Munro, 2004) والتي توصلت إلى عدم وجود اختلاف في التفكير السلبي يعزى الى الجنس.

كما تبين أن قيمة (ف) لمتغير الصف الدراسي بلغت (0.412) وهذه قيمة ليست دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)، لذا لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (α=0.05) في التفكير السلبي لدى طلبة الثانوية يعزى إلى متغير الصف الدراسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعلل الباحث هذه النتيجة بالثقافة العامة السائدة بين أوساط المراهقين، والذين يميلون إلى التفكير السلبي حول المشكلات التي تواجههم، وسيلة للتعامل، بسبب نقص تفهم دوافعهم، لذا فالأمر مرتبط بطريقة تعامل المراهقين مع الإحباطات، وليس بجنسهم او صفهم الدراسي، فمنظومة التفكير هي نتاج طرق التربية، وخبرات الحياة ولا تقتصر على جنس بعينة او صف محدد.

ثانياً: التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج فإنه يوصي بمايلي:

- توجيه برامج إرشادية تربوية تعمل على تغيير البنية المعرفية والاتجاهات السلبية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- الاهتمام الجاد بالبرامج التربوية والإرشادية لتوعية الطلبة وتدريبهم على الصبر ونبذ الشكوى والتذمر والتحلي بالصبر.
- إجراء مزيد من الدراسات حول العوامل المدرسية والأسرية التي تسهم في تطوير التفكير السلبي والتذمر لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- توجية معلمي المرحلة الثانوية إلى مناقشة أسباب التذمر والتفكير السلبي، وتعريف الطلبة بطرق التفكير الإيجابي خلال طرح الموضوعات الصفية.
- توعية النشىء وخاصة فئة المراهقين بالابتعاد عن التفكير السلبي واستبداله بالتفكير الإيجابي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع

المراجع العربية:

البدراوي، نعمة (2003). تفكير الاطفال: الأسباب والمؤثرات. بيروت: دار العلم للملايين.

الحمادي، علي (2003) اتجاهات الحكم والتقدير. http://www Aljalsa.com/view-article.php?aid=63&typ=710

رضوان، سامر جميل (2000). الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطية مقارنة. جامعة دمشق - كلية التربية.

عودة، أحمد (1993). القياس والتقويم في العملية التدريسية. عمان دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.

غانم ، محمود (1995). التفكير عند الأطفال : تطوره وطرق تعليمه. ط1، عمان: دار الفكر.

مخيمر، هشام و عبد المعطي، محمد السيد (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، 6 (3).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع الأجنبية:

Ayres, Joe (2002). An examination of the impact of anticipated communication and Apprrehension on negative thinking, task relevant thinking , and recall, **Psyc LIT Journal Articles** , No. 8824096.

Backe, John. D (2001). Size and competition : The danger of negative thinking, **ERIC**, No. EJ193845.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). **Cognitive therapy of depression.** New York: Guilford Press.

Bramson, R. (1981). **Dealing with Difficult People**. New York, NY: Dell Publishing.

Cavanagh, M. (2002). **The Counseling Experience.** California: Brooks, Cole Publishing Company.

Creed, W. E. D., Langstraat, J., & Scully, M. (2002). **A picture of the frame: Frame analysis as technique and as politics**. Organizational Research Methods, 5(1), 34-55.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders–Fourth Edition–Text Revision (pp. 789–790), 2000, Washington, DC: American Psychiatric Association. Copyright 2000 by American Psychiatric Association. Reprinted with permission.

Edmeads, J. (2004) The power of negative thinking related with some factores, **Journal Articles** , No . 00178748.

Emery, G., & Campbell, J. (1986). **Rapid relief from emotional distress.** New York: Ballantine Books.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Hardt, J. (1988). **How passive-aggressive behavior in emotionally disturbed children affects peer interactions in a classroom setting.** ED297518.

Haveren, V . R (2004) Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status, gender, and acadmic class. **Proquest –Dissertation**, Abstracts No . AAC9963589.

Kowaiski R.M. (1996). Complaints and Complaining: Functions, Antecedents, and Consequences**, Psychological Bulletin,** 119, 2, 179-196.

MacLeod, A. K., & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression and the anticipation of future positive and negative experiences. **Journal of Abnormal Psychology,** 105, 286-289.

MacLeod, A. K., Pankhania, B., Lee, M., & Mitchell, D. (1997). Depression, hopelessness and future-directed thinking in parasuicide. **Psychological Medicine**, 27, 973_977.

MacLeod, Andrew, Pote, Helen, Kagan, Lisa (2004). Accessibility of causal explanations for future positive and negative events in adolescents with anxiety and depression, **Clinical Psychology & Psychotherapy,** Volume 11, Issue 3, pages 177–186.

Marshall, G. N., Wortman C. B., Kasulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: relations to fundamental dimensions of mood and personality. **Journal of Personality**, 62, 1067-1074.

Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period**. Mayo Clinic Proceedings**, 75, 140–143.

www.manaraa.com

Maurizio, F (2003) Hostility changes following antidepressant treatment: L elation- Ship to stress and negative thinking. **Journal of Psychiatric Research,** Vol .30, No. 6 , pp 459-467.

Meier, P. (1993). **Don't let jerks get the best of you: advice for dealing with difficult people.** Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

Mnro, K (2004). Optimism: How to avoid negative thinking. **www.KaliMunro.com.**

Paul, E. D (2004). **Educational Psychology**. New York: Maxwell Macmillan inter.

Raynes, Bobbie L. (2001). Predicting Difficult Employees: The Relationship between Vocational Interests, Self-esteem, and Problem Communication Styles, **Applied H.R.M. Research,** Volume 6, Number 1, 33-66.

Regan, P. C., Snyder, M., & Kassin, S. M. (1995). Unrealistic optimism, self-enhancement or person positivity. **Personality and Social Psychology Bulletin,** 21, 1073-1082.

Seligman, M.E.P. (1991). **Learned optimism: How to change your mind and your life.** New York: Alfred Knopf.

Sharma, V., (2003) Optimism carries many positive qualities. **http://www.mindpu b.com/art236.htm.**

Whyte, R., (2004). Negative thinking–prose and drawings. **http://www.toadshow.com.au/rob/stories-negative.htm**

Young, J.E., & Klosko, J.S. (1993). **Reinventing your life**. New York: Penguin.

www.manaraa.com

قائمة الملاحق

الملحق (1)

مقاييس سلوك التذمر بصورته الأولية

عزيزي الطالب/الطالبة

تحية طيبة وبعد،

يشكل هذا المقياس جزءاً من دراسة يقوم بها الباحث للحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي من جامعة عمان العربية، والدراسة بعنوان: "مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم".

يرجى التفضل بالإجابة على فقرات الاستبانة المرفقة بأمانة وموضوعية وذلك بوضع إشارة (√) في الحقل الذي ترونه مناسباً، مع العلم بأن هذه الاستبانة معدة لغايات البحث العلمي وسوف يتم التعامل مع المعلومات بسرية تامة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

الباحث

علي ابوذيبه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القسم الأول: البيانات الأولية (المعلومات الشخصية)

يرجى وضع علامة (√) في المربع الذي ينطبق عليك.

1- الجنس: ذكر□ أنــثى □

2- المستوى الدراسي: العاشر□ الحادي عشر □ الثاني عشر □

م	العبارة	انتماءها الى المجال		الوضوح اللغوي		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	واضحة	غير واضحة	
1	عندما اواجه تحدي في الحياة اشكي من شدة الموقف وصعوبته.					
2	اميل الى الحديث بشكل سلبي حول المشكلات التي تواجهنني بدل من السعي الفعلي لحلها.					
3	الوم الاخرين على المشكلات التي تواجههني					
4	اتعرف على الاخطاء التي ارتكبها في المواقف.					
5	ارى أن هناك حلول للمواقف التي اشتكى منها.					
6	ارغب في الحديث عن التحديات التي تواجههني بدل من محاولة حلها.					
7	اركز على التوتر أكثر من ايجاد محاولات للتعامل مع التحديات التي تواجههني.					
8	اميل للتفكير بشكل سوداوي وسلبي تجاه الأحداث التي تجري حولي.					
9	اشعر بكثرة التذمر والشكوى من عدم تقدير الناس لي.					
10	أميل إلى الجدال والنقد لكل شيء والسخط الدائم على الاشياء.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

11	اميل إلى الاستياء مما يقوله الآخرون واعارض طلباتهم.					
12	إبداء مواقف عدائية أو ساخرة تُجاه الآخرين.					
13	أشعر بسرعة الغضب والقابلية للاستفزاز.					
14	اميل الى كثرة التسويف، والعناد.					
15	اشعر بالانزعاج الدائم حول الاشياء.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (2)

مقياس التفكير السلبي بصورته الأولية

عزيزي الطالب/الطالبة

تحية طيبة وبعد،

يشكل هذا المقياس جزءاً من دراسة يقوم بها الباحث للحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي من جامعة عمان العربية، والدراسة بعنوان: "مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم".

يرجى التفضل بالإجابة على فقرات الاستبانة المرفقة بأمانة وموضوعية وذلك بوضع إشارة (√) في الحقل الذي ترونه مناسباً، مع العلم بأن هذه الاستبانة معدة لغايات البحث العلمي وسوف يتم التعامل مع المعلومات بسرية تامة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

الباحث

علي ابوذيبه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القسم الأول: البيانات الأولية (المعلومات الشخصية)

يرجى وضع علامة (√) في المربع الذي ينطبق عليك.

1- الجنس: ذكر□ أنــثى □

2- المستوى الدراسي: العاشر□ الحادي عشر □ الثاني عشر □

م	العبارة	انتماءها الى المجال		الوضوح اللغوي		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	واضحة	غير واضحة	
1	ارى ان هناك حل واحد لكل مشكلة.					
2	لا يمكن تجريب عدد من الحلول مشكلة ما في الموقف.					
3	اشعر بسرعة الاحباط عندما احاول حل اي مشكلة تعترضني					
4	افكر في ايجاد مبررات لسلوكي وتصرفاتي.					
5	اشعر بالدونية واحتقار للذات وعندما افشل في التعامل مع متطلبات الحياة.					
6	لا ارضى عن الاشياء التي تجري في محيطي.					
7	اسعى الى استعجال النتائج دون اعتبار لمجريات الواقع.					
8	لا اسعى الى فعل الكثير من تغير مجريات الواقع المحيط.					
9	انظر الى انظر حلول المشكلات يجب ان تاتي من مصادر خارجية.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

10	اتراجع عن محاولة الاستمرار في التعامل مع المشكلات التي تواجههني، ويسيطر علي التشائم بعدها.					
11	اتوجه للتعامل مع المشكلات التي تواجههني دون تخطيط، واحبط عندما اواجه اي صعوبة.					
12	انتقد باستمرار ما يحدث حولي من اشياء.					
13	استطيع وبشكل مستمر كشف عيوب الاشياء وتحديدها.					
14	لا اقدر نجاحات وانجازات الاخرين.					
15	عندما اوجه النقد للاخرين، ليس بالضرورة ان اقدم لهم اسباب ومبررات كافية لانتقاداتي.					
16	اشعر بالحساسية والدونية امام انجازات ونجاحات الاخرين.					
17	اشعر بالقناعة عما انجزه ولا اجد ضرورة الى السعي لمزيد من الانجازات.					
18	اقتنع بافكار المحطين الشائعة، ولا اسعي الى تغيرها او تفنيدها.					
19	تسيطر علي افكار سلبية عندما اواجه تحديات في الحياة واستلسم لها.					
20	لا اقتراح حلولاً للناس بعدما اوجه لهم انتقادات على تصرفاتهم.					
21	اقدم افكار وحلول تبدو انها بعيد عن الواقعية بنظرها الاخرين على الرغم من قناعتي الشديدة بها.					
22	اكتفي بتقديم المبررات حول المشكلات التي تواجهنني، دون القيام باي فعل عملي اتجاهها.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

23	عندما اواجه عمل لا ارغب القيام به، فانني اسعى الى التهرب من القيام به.					
24	اعتبر نفسي غير مسؤول عن الاخفاقات التي تحدث لي.					
25	اجد ان هناك حل واحد لاي مشكله التي تواجههني.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (3)

أسماء محكمي أدوات الدراسة

الاسم	مكان العمل	التخصص	الرتبة العلمية
ا.د شذى العجيلي	جامعة عمان العربية	علم نفس تربوي	استاذ
ا.د سامي ملحم	جامعة عمان العربية	علم نفس	استاذ
د. محمد عباس	جامعة عمان العربية	علم نفس	استاذ مشارك
د. محمد المصري	جامعة عمان العربية	قياس واحصاء	استاذ مساعد
د. سهيله بنات	جامعة عمان العربية	ارشاد نفسي	استاذ مساعد
د.فؤائد جوالده	جامعة عمان العربية	تربية خاصة	استاذ مساعد
د. اياد الشوارب	جامعة عمان العربية	علم نفس	استاذ مساعد
د. جوزيف بوالصه	جامعة عمان الاهلية	تربية خاصة	استاذ مساعد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (4)

مقياس سلوك التذمر بصورته النهائية

جامعة عمان العربية

كلية العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب/الطالبة،،

تحية طيبة وبعد،،

تشكل هذه الاستبانة جزءاً من دراسة يقوم بها الباحث للحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي من جامعة عمان العربية، والدراسة بعنوان:

"مستوى سلوك التذمر لدى الطلبه وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم"

يرجى التفضل بالاجابه على فقرات الاستبانه المرفقه بامانه وموضوعيه وذلك بوضع اشارة(√) في الحقل الذي ترونه مناسباً، مع العلم بان هذة الاستبانه معدة لغايات البحث العلمي وسوف يتم التعامل مع المعلومات بسريه تامه.

شاكراً لكم حسن تعاونكم تفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

الباحث: علي أبو ذيبة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القسم الأول: البيانات الأولية (المعلومات الشخصية)

يرجى وضع علامة (√) في المربع الذي ينطبق عليك.

1- الجنس: ذكر☐ أنــثى ☐

2- المستوى الدراسي: العاشر☐ الحادي عشر ☐ الثاني عشر ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (5)

مقياس التفكير السلبي بصورته النهائية

جامعة عمان العربية

كلية العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب/الطالبة،،

تحية طيبة وبعد،،

تشكل هذه الاستبانة جزءاً من دراسة يقوم بها الباحث للحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي من جامعة عمان العربية، والدراسة بعنوان: "مستوى سلوك التذمر لدى الطلبة وعلاقته بالتفكير السلبي لديهم"

يرجى التفضل بالاجابه على فقرات الاستبانه المرفقه بامانه وموضوعيه وذلك بوضع اشارة(√) في الحقل الذي ترونه مناسباً، مع العلم بان هذة الاستبانه معدة لغايات البحث العلمي وسوف يتم التعامل مع المعلومات بسريه تامه.

شاكراً لكم حسن تعاونكم تفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

الباحث: علي أبو ذيبة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القسم الأول: البيانات الأولية (المعلومات الشخصية)

يرجى وضع علامة (√) في المربع الذي ينطبق عليك.

1- الجنس: ذكر ☐ **أنــثى** ☐

2- المستوى الدراسي: العاشر ☐ **الحادي عشر** ☐ **الثاني عشر** ☐

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق رقم (6)

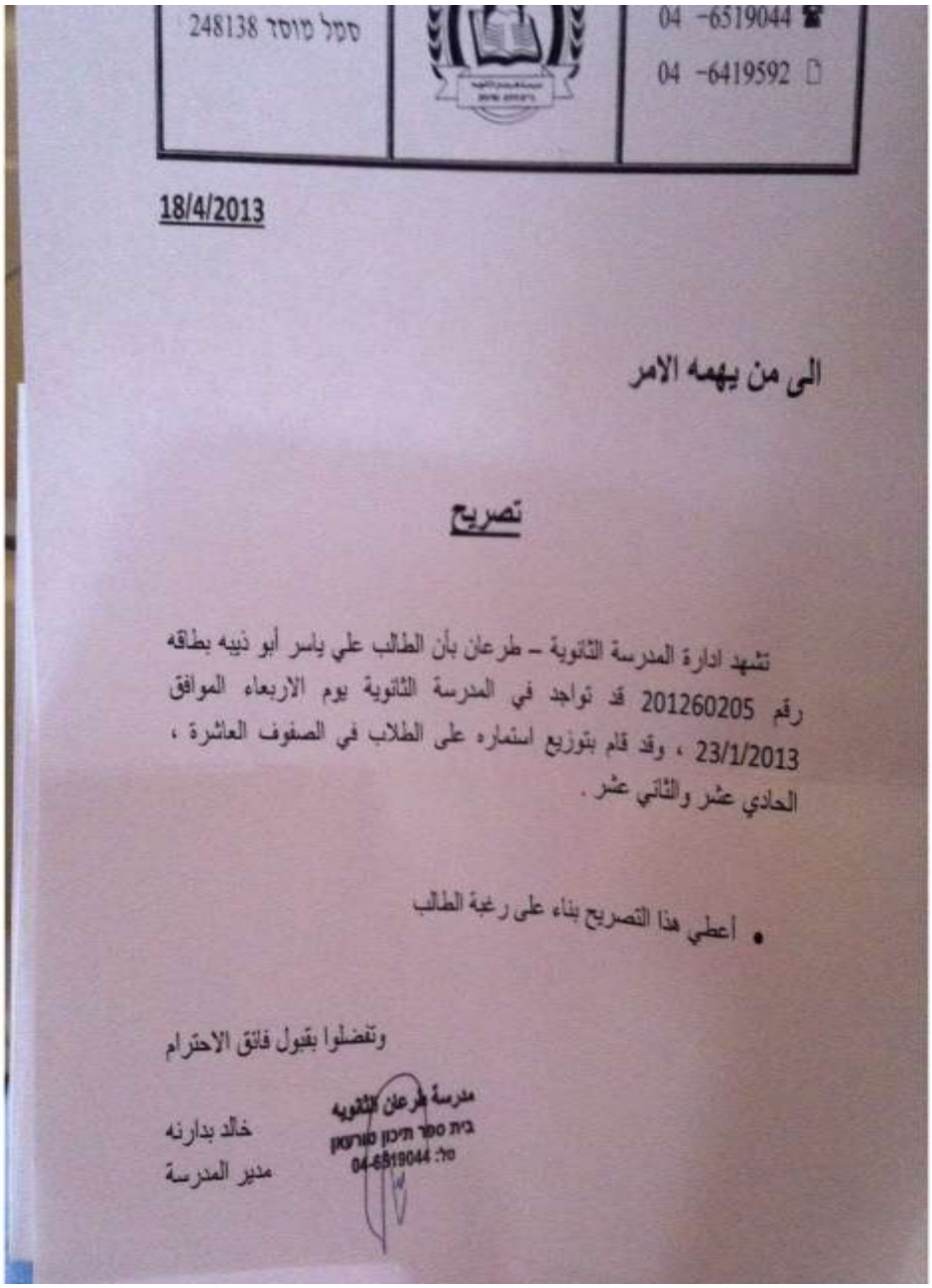
الكتب والموافقات الرسمية

م	العبارة	اوافق بشدة	اوافق	اوافق الى حد ما	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	هناك عدد من الرجال غير الجيدين.					
2	لم احقق النجاح الكافي.					
3	انا ليس جميلا " جميلة ".					
4	انا ليس غنيا.					
5	اعترف باني قديم جداً .					
6	هناك عدد من النساء غير جيدات.					
7	اعتقد اني بحاجة الى حظي.					
8	اشعر باني لم استطع الحصول على اشياء صحيحة.					
9	ارى ان العلاقات مع الاخرين صعبة جدا.					
10	انا لا امتلك الوقت الكافي.					
11	انا اكره المواعيد.					
12	انا جدا لطيف.					
13	اشعر باني مخطئ.					
14	لم اجد الى حد الان الحب الحقيقي.					
15	لم استطع الحصول على الشيء الذي اريده.					
16	انا لم التقي اشخاص من نمطي.					
17	اشعر باليأس.					
18	انا مكسور.					
19	الحياة صعبة جدا.					
20	انا لا اريد عمل ذلك.					
21	لا احب الكلام الطويل.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

22	انا سوف افشل كالعادة.					
23	هناك اشياء كثيرة خاطئة.					
24	انا خائف " خائفة ".					
25	اشعر بالإحباط عندما اواجه أي صعوبة.					
26	لدي القناعة بما انجزه ولا اجد ضرورة الى السعي المزيد.					
27	اشعر بالحساسية والدونية امام انجازات ونجاحات الاخرين.					
28	اتراجع عن الاستمرار في التحدي قبل وقوع الفشل.					
29	اجد صعوبة بتقدير نجاحات الاخرين.					
30	اشعر بان العدالة معدومة في هذا الزمان.					
31	الحل الذي افكر فيه هو الحل الوحيد لمشكلتي.					
32	استطيع ان اقوم بتجريب عدد من الحلول في التعامل مع المواقف الصعبة.					
33	إن ما اقوم به من سلوك خاطئ هو خارج عن ارادتي.					
34	اكتفي بتقديم التبريرات حول المشكلات التي تواجهني دون القيام بأي فعل عملي اتجاهه.					
35	عندما اواجه عمل ما لا ارغب به فإنني اسعى الى التهرب منه.					
36	تسيطر علي افكار سلبية عند مواجهه التحديات.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



סמל מוסד 248138

04 -6519044

04 -6419592

18/4/2013

الى من يهمه الامر

تصريح

تشهد ادارة المدرسة الثانوية – طرعان بأن الطالب علي ياسر أبو ذنيبه بطاقه رقم 201260205 قد تواجد في المدرسة الثانوية يوم الاربعاء الموافق 23/1/2013 ، وقد قام بتوزيع استماره على الطلاب في الصفوف العاشرة ، الحادي عشر والثاني عشر .

- أعطي هذا التصريح بناء على رغبة الطالب

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

خالد بدارنه
مدير المدرسة

مدرسة طرعان الثانويه
בית ספר תיכון טורעאן
טל: 04-6519044

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com