

أثر برنامج تربوي مستند إلى اليقظة الذهنية في التخفيف من التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة

م.د. لبنى هاشم لطفي

alhankwyi@uomosul.edu.iq

جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

هدف البحث الى بناء مقياس التحيز السلبي، بناء برنامج مستند الى اليقظة الذهنية على التخفيف من التحيز السلبي، التعرف الى اثر البرنامج التربوي في التخفيف من التحيز السلبي، بلغت عينة البحث (٥٠٠) طالب، قامت الباحثة بناء مقياس التحيز السلبي المتكون من (٣٠) فقرة، وبناء (١١) درس، تم استخراج القوة التمييزية والصدق البنائي والصدق الظاهري والثبات بطريقة الاختبار - اعادة الاختبار وطريقة الفاكرونباخ، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والاختبار التائي لعينتين مترابطتين تم التوصل الى النتائج التي تثبت ان البرنامج كان له اثر في التخفيف من التحيز السلبي وفي ضوء النتائج وضعت الباحثة الاستنتاجات و المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التربوي، اليقظة الذهنية، التحيز السلبي.

The Effect Of An Educational Program Based On Mindfulness In Alleviating Negative Bias Among University Students

Dr. Lubna Hashim Lutffi

University of Mosul/ College of Education For Human Sciences

Abstract

The research aims to build a scale of negative bias and a program based on mindfulness to alleviate negative bias, identify the effect of the educational program in alleviating negative bias. The research sample consisted of (500) students. The researcher built a scale of negative bias consisting of 30 items including (11) lessons. discriminatory power, construct validity, face validity, and reliability were extracted using the test-retest method and the Alpha Cornbrash method, and the t-test for two independent samples and the t-test for two correlated samples. The results showed that the program had an effect in alleviating negative

bias and in the light of the results, the researcher developed conclusions, proposals and recommendations

Keywords: educational program, mindfulness, negativity bias

مشكلة البحث

شعرت الباحثة من خلال تدريس الطلبة أن الكثير منهم لديهم ميل واهتمام كبير للمخزون السلبي في ذاكرتهم من مواقف وأحداث ومشاعر وافكار وأشخاص نتيجة لما مروا به قبل سنوات نتيجة احتلال داعش لمدينة الموصل العزيرة وكذلك ما مرت به المدينة من انعطافات قاسية في مجالات الحياة المختلفة سياسية، اجتماعية اقتصادية، علمية و... الخ، مما أدى الى تكوين تحيزات سلبية ورؤى مستقبلية محدودة وغير ايجابية، بالإضافة الى ذلك ان سلوكيات الطلبة غير يقظة اي انهم يفتقرون الى الانتباه وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية كذلك يتصفون بالشروذ الذهني وبالتالي سيأثر على قدراتهم في التغلب على المشاكل والمواقف التي يواجهونها، عدم تمكنهم من اتخاذ القرار الصحيح .

كل ما ذكر اعلاه دفع الباحثة الى بناء مقياس للتحيز السلبي وبناء برنامج مستند الى اليقظة الذهنية وايجاد الاجابة على الاسئلة :

- ١- هل الطلبة لديهم تحيز سلبي؟
- ٢- هل البرنامج التربوي المستند الى اليقظة الذهنية سيخفف من التحيز السلبي؟

اهمية البحث

يشير التحيز السلبي الى الميل والاهتمام بالمعلومات السلبية والتعلم منها واستخدامها اكثر من المعلومات الايجابية، كذلك عدم التناسق في كيفية معالجة الاحداث السلبية والايجابية لفهم العالم الخارجي اذ تشير الاحداث السلبية ردوداً أسرع وأكثر بروزاً من الاحداث الايجابية، اذ اشارت دراسة لا رسن (Larsen, 2009) ان المشاعر السلبية لدى الافراد تدوم لفترة اطول من المشاعر الايجابية وانهم يميلون الى قضاء المزيد من الوقت في التفكير في الاحداث السلبية وقد يكون السبب ان دماغ الانسان يستجيب بشكل مكثف للمنبهات السلبية اذ من المحتمل ان يكون مرتبطاً بعمليات التعلم والذاكرة فكلما زاد الاهتمام بالمثيرات زادت احتمالية الالتزام به في الذاكرة اذ اشارت نتائج دراسة سورلاكا (Sorolca, 2019) ان البشر على مستوى العالم اكثر إثارة للاهتمام بالايخبار السلبية . (سباق، ٢٠٢٣: ٣١٤)

يؤثر التحيز السلبي على شعور الفرد وتفكيره وتصرفاته وكذلك بعض التأثيرات غير المرغوب فيها على الحالة النفسية، وذلك من خلال عدم التناسق في كيفية معالجة الاحداث السلبية والايجابية لفهم العالم الخارجي حيث تنثير الاهداف السلبية استجابات اسرع وأكثر وضوحاً من الاحداث غير السلبية (Carretie, 2001: 75).

يرى ريك هانسون (Rick Hanson) ان في كل لغات العالم الكلمات السلبية اكثر من الكلمات الإيجابية وبصورة عامة هناك ٧ مشاعر سلبية اساسية موجودة في هذه اللغات وهي (فرح، حزن، خوف، غضب، تقزز، خجل، ذنب) وشعور واحد ايجابي من اصل ٧ مشاعر، تطورياً لدينا تحيز للمشاعر السلبية ودماغ الانسان يستجيب بسرعة كبيرة لهذه المشاعر وتذكرها حتى وان مر عليها مدة من الوقت، وامكانية التعلم منها، اما المشاعر الايجابية فهي ليست بتلك الهمية. (الحسنين، ٢٠١٦: ٢)

ظاهرة التحيز السلبي تبرز حينما يسيطر على عقول البشر افكار او مواقف او كلمات سلبية وننسى ركام الاحداث التي بثت في النفوس الفرح و السرور اذ يرى العالمان هانسون و كانوس (Hanson kanos) ان الانسان يحتاج ثلاثة احداث ايجابية ليمحو اثر موقف سلبي واحد وفي العلاقات الاجتماعية يحتاج خمسة تصرفات او مبادرات ايجابية علنا تسهم في محو تداعيات أمر واحد مما اقترفته يديه او لسانه، وهذا دليل على ان الانحياز السلبي للإنسان يكون مرتفعاً حينما يسيء إليه اصدقاء او اقرباء او زملاء عمل كان يكن لهم وشائج من التقدير والاحترام والمودة. (النجميش، ٢٠١٧: ٣)

يرى الباحثان كايتمان وتفرسكي (& Tfriscy, kiethman) ان الناس عند اتخاذهم للقرارات يضمنون وزناً اكبر على الجوانب السلبية اكثر من الايجابية لنفس الحدث، وإن هذا الميل الى المبالغة في التأكيد على السلبية يمكن ان يكون له تأثير على الخيارات التي يتخذها الناس والمخاطر التي يتوقعونها ويصبحون على استعداد لاتخاذ القرارات من اجل فقط تجنب توقعاتهم تلك. (kannem)، 1984: 344

التحيز السلبي له مجموعة واسعة من التأثير على كيفية تفكير الناس واستجاباتهم وشعورهم بالإضافة الى ان التحيز السلبي له تأثير عميق على علاقات الفرد بالآخرين وتوقع الاسوء في الآخرين خاصة في العلاقات الوثيقة والتي مدتها فترات طويلة بالإضافة الى ان الناس عند تكوين انطباعات عن الآخرين يلجأون الى التركيز بصورة كبيرة على المعلومات السلبية وبالأخص عند تكوين الانطباع الاول (عبد الرزاق، ٢٠١٩: ٤-٥)

تعد اليقظة الذهنية احدى الأمور الأساسية في التعامل والتخفيف من التحيز السلبي اذ يرى (حزيمة، ٢٠٢١) ان اليقظة الذهنية تخفف او تقلل من المشاعر السلبية وتزيد من المشاعر الايجابية وانها مفيدة كمضادات للاكتئاب في مكافحة الاكتئاب ومنع الانتكاس، وتنظيم المشاعر والتعاطف. (حزيمة، ٢٠٢١: ٣)

اشار (عبدالله، ٢٠١٣) في دراسته الى ان اليقظة الذهنية تسهم في التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتتمين الاشياء المهمة اثناء تعاملاته الاجتماعية كذلك تعني تقبل الافكار الجديدة حيث ان الافراد عادة ما يشكلوا اراء تقوم على الانطباعات

الاولى ويتمسكوا بهذه الاراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما أطلق عليه لانجر (الالتزامات الادراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنياً لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات. (عبد الله، ٢٠١٣: ٣٤٤)

اليقظة الذهنية بدأت من الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية وقامت على اساس افتراضين هما (الاول انها ترتبط بعلم النفس الايجابي والافتراض الثاني انها مجموعة من المهارات والممارسات التي يمكن التدريب عليها لتنمية ظاهرة ما او خفضها (الفقي، ٢٠١٨ : ١١)

اشارستانكوفك (Stan kovic 2015) ، ان البرامج القائمة على اليقظة الذهنية تعمل على الوصول الى الاداء الافضل ويؤكد ان التدريب على اليقظة الذهنية التأملية الى الاستعداد لتقبل افكار الفرد وخبراته ومشاعره في اللحظة الحالية ودون اصدار الاحكام يساعد على تحسين الاداء (Stankovic) ، (2015: 4-33) ، كما اشار افتزان وبرسكو (Ivtzan&Briscoe2016) ان الدراسات والبحوث التي استخدمت برامج قائمة على اليقظة الذهنية كان لها تأثير ايجابي في تحقيق الاداء والسلوك الانساني الامثل اذ اثبتت ان اليقظة الذهنية لها تأثير ايجابي وانها احد العوامل النفسية التي تحسن وتنمي المهارات الذهنية. (Ivtzan&Briscoe، 2016:p12) ان الهدف من التدريب على اليقظة الذهنية هو زيادة قدرة الفرد على اعطاء المزيد من الانتباه بطريقة مقصودة الى الخبرات الحالية دون اصدار الاحكام حول افكاره وبهذه الطريقة يستطيع الفرد بناء عقل قوي من خلال تنمية القدرة على ان يصبح اكثر وعياً باللحظة الراهنة (النجار، ٢٠٢٠: ٨).

اليقظة الذهنية عملية من الاهتمام الانني باللحظة الحالية بعدالة وموضوعية ومراقبة التغيرات المتلاحقة الحادثة في داخل الفرد وفي البيئة المحيطة به وهو ما يعني أن غياب اليقظة الذهنية يعني تركيز الفرد على الأحداث الماضية مع الانشغال الذهني بها او بنتائجها المستقبلية وما يترتب عليها من احداث. (Pepping& Duvenage، 2016:130)

تتطلب اليقظة الذهنية من الفرد الشفقة بالذات ومراقبة افكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي فضلاً عن عدم اطلاق احكام سلبية للذات او التوحد المفرط مع الذات وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (القاسمي، ٢٠١٤: ٢٧).

الاهمية النظرية

اهتمت الباحثة بموضوع التحيز السلبي لانه على حد علما لم تجرى دراسات حول المتغير وبهذا بحثت بدقة في المصادر العربية والاجنبية ووضعت بين ايديكم اهمية هذا المتغير وتأثيره على حياة الفرد الاجتماعية والشخصية والانفعالية .

الاهمية التطبيقية

قامت الباحثة ببناء

- ١- مقياس التحيز السلبي لانه بحدود علمها وبحثها لم تجد دراسة او مقياس للتحيز السلبي .
- ٢- برنامج تربوي لأول مرة بحدود علمها مكون من عدة دروس ذات اهمية كبيرة في التخفيف من التحيز السلبي وذلك لاحتوائها على معلومات قيمة وامثلة وتمارين تساهم في التخفيف من التحيز السلبي.

اهداف البحث

- ١- بناء مقياس التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة.
 - ٢- بناء برنامج تربوي وفقا لليقظة الذهنية في التخفيف من التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة .
 - ٣- الكشف على اثر البرنامج التربوي وفق اليقظة الذهنية في التخفيف من التحيز السلبي .
- ولتحقيق اهداف البحث تم صياغة الفرضيات الاتية:**

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في متوسط الفروق بين درجات الاختبارين (القبلي والبعدي) على التحيز السلبي لدى طلبة المجموعة التجريبية .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في متوسط الفروق بين درجات الاختبار البعدي للتحيز السلبي لدى طلبة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

حدود البحث

- الحدود المعرفية: اليقظة الذهنية - التحيز السلبي
- الحدود البشرية: طلبة جامعة الموصل
- الحدود الزمنية: العام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)
- الحدود المكانية: جامعة الموصل

تحديد المصطلحات:

• الاثر

- عرفه الحفني (١٩٩١): مقدار التغير الذي يطرا على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١: ٢٥٣).

• البرنامج التربوي

- عرفه الزبيدي (٢٠١٨): خطة عمل شاملة تصف الانشطة والخبرات العلمية يقدمها الباحث من خلال دروس ومواقف تنمي قدرات الطالب (الزبيدي، ٢٠١٨: ٢٢).

اليقظة الذهنية

١. عرفها حميدة (٢٠١٩): حالة ذهنية من خلالها يحدث الوعي وتركيز الانتباه بطريقة مقصودة على الخبرات الحالية أو الراهنة دون إصدار الأحكام عليها أو تقييمها (حميدة، ٢٠١٩: ٢٨١).

٢. براون وريان (٢٠٠٣) (Brown & Ryan): حالة يكون فيها الفرد واعياً للذي يحدث في الوقت الحاضر وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الواقع الحالي (بديوي، ٢٠١٨: ٤٢١).

٣. فيلدون (٢٠٠٥) Fielden: بأنها حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل ثقافي، عاطفي، نفسي، وروحي (خلف، ٢٠٢٠: ٢٣٩).

التعريف الاجرائي

هو مجموعة من الدروس والامثلة وتمارين محددة قامت الباحثة بتصميمها قائمة على اليقظة الذهنية كهدف لتحقيق اهداف الدروس الخاصة وبالتالي تحقيق الهدف العام للبرنامج.

التحيز السلبي

عرفه

١- كروسمان ودورد (٢٠٠٨) Grossmann & wood ward: هو الميل الى الاهتمام بالمعلومات السلبية والتعلم منها واستخدامها اكثر بكثير من المعلومات الايجابية (Carretle ather، 2011: 80)

٢- مصطفى، (٢٠١٩): يعني تكوين صورة ذهنية وانطباعات سلبية للأشخاص والمواقف والاحداث (عبده، ٢٠٢١: ٢٨١).

٣- بيهم وهاميد (2020) Behiment & Hamid: هو الميل الى اعطاء اهمية اكبر للجوانب السلبية لحدث معين، او شخص او موقف ويجعل المستخدمين ينجذبون نحو اكتساب معلومات سلبية. (سباق، ٢٠٠٣: ٣٤٨).

التعريف النظري للتحيز السلبي

عرفت الباحثة التحيز السلبي

(هو الميل الى الاهتمام والانجذاب وتذكر كل ما هو سلبي سواء معلومات او مواقف أو اشخاص مما يؤثر في تفسيرها وفي اتخاذ القرارات المهمة).

التعريف الاجرائي للتحيز السلبي

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس التحيز السلبي الذي أعد لهذا الغرض.

الدراسات السابقة

١- التحيز السلبي

في حدود اطلاع الباحثة على موضوع التحيز السلبي لم تجد دراسة تبنت هذا المفهوم اذ اشار (فش وآخرون 2013 vaish& Athor). الى انه بالرغم من انتشار التحيز السلبي لم يقم أي عمل نظري او تجريبي واضح بدراسة هذا التحيز. (Vaish& Ather . 2013:p1).

٢- اليقظة الذهنية

اطلعت الباحثة على بعض الدراسات في اليقظة الذهنية. كما مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين عناوين الدراسات السابقة في اليقظة الذهنية

عنوان الدراسة	اسم المؤلف	السنة	مكان الدراسة
١- اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة	احلام مهدي عبدالله	٢٠١٣	مجلة الاستاذ، مجلد ٢، عدد (٢٠٥)
٢- اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة	زينب حياوي بديوي مها صدام عبد	٢٠١٨	مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، العدد ١، مجلد ٤٣.
٣- فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي واثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية تجريبية)	محمد اسماعيل سيد	٢٠١٩	كلية التربية، جامعة عين شمس
٤- الحاجة الى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة	احمد حميد خلف	٢٠٢٠	مجلة الجامعة العراقية، العدد ٤٤، ج ٣.

الإفادة من الدراسات السابقة

افادت الدراسات السابقة الباحثة التعرف الى (المنهجية، العينة، الوسائل الاحصائية المستخدمة).

اجراءات البحث

اعتمدت هذه الدراسة منهج البحث التجريبي ويتضمن الفصل عرضا لمجتمع وعينه البحث، التصميم التجريبي وأداة البحث والبرنامج التربوي والتطبيق.

اولاً: مجتمع البحث شمل مجتمع البحث طلبة جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٤٣١٣٥) طالب وطالبة بواقع (٢٠٨٥٣) طالب و(٢٢٢٨٢) طالبة.

ثانياً: عينات البحث

ويقصد بها مجموعة تجمع عنها البيانات في الدراسة كما انها تمثل جزء من المجتمع الذي تم دراسة الظاهرة عليهم ومن خلال جمع المعلومات عن هذه العينة تمكن من تصميم النتائج على المجتمع. (النجار، ٢٠١٠: ٤٩)، بلغت عينة البحث (٥٠٠) طالب وطالبة وهي كالآتي:-

١- العينة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغة (١٠) طالب وطالبة.

٢- عينة التحليل الاحصائي

لغرض اجراء التحليل الاحصائي لمقياس التحيز السلبي قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة الموصل والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢) يبين عينة التحليل الاحصائي موزعة على بعض كليات جامعة الموصل

ت	الكلية	الثاني		الرابع		المجموع
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	
١	كلية العلوم	١٤	١٢	١١	٩	٤٦
٢	كلية التربية للعلوم الصرفة	١٥	١١	١٢	١٣	٥١
٣	كلية القانون	١٤	١٤	١٢	١٦	٥٦
٤	كلية التربية للبنات	١٥	١٢	١٣	١٢	٥٢
٥	كلية التربية للعلوم الانسانية	٣٧	٣٨	٣٨	٣٠	١٤٣
٦	كلية التربية الاساسية	١٤	١٣	١٥	١٠	٥٢
	المجموع	١٠٩	١٠٠	١٠١	٩٠	٤٠

٣- عينة التجربة الاساسية

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التحيز السلبي على عينة من الطلبة بلغت (٣٠) طالب وطالبة .

٤- عينة التجربة الاساسية

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من الطلبة في كلية التربية للعلوم الانسانية وبعد تصحيح المقاييس اختارت الباحثة (٦٠) طالب وطالبة تراوحت درجاتهم بين (١٢٠-١٥٠) درجة وهي اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (٩٠) درجة وتم تقسيم الطلبة الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة .

ثالثاً: تكافؤ مجموعتين البحث

بعد اختيار العينة تم تقسيمها إلى: مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وقامت الباحثة بما يأتي:

أ- تطبيق الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة

ب- القيام بإجراءات التكافؤ وذلك باستعمال اسلوب الضبط الاحصائي لضبط المتغيرات الاتية:

١- التكافؤ بالعمر الزمني بالأشهر .

٢- التكافؤ بالمستوى التعليمي للآباء .

٣- التكافؤ بالمستوى التعليمي للأهميات.

٤- التكافؤ في مقياس التحيز السلبي (الاختبار القبلي).

١- التكافؤ بالعمر الزمني بالأشهر

حصلت الباحثة على الاعمار الزمنية لطلبة العينة وحولتها الى اشهر اذ تم حساب الاعمار لغاية شهر ١١ / ٢٠٢٣ وهو بداية التطبيق اذ تراوحت الاعمار بين (٢٢٨ - ٢٣٩) شهرا ولأجل تحقيق التكافؤ للعمر الزمني بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم استخراج المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وبلغ (٧٦٦,٢٣٣). وبانحراف معياري (٧٢٩,٣)، اما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (٦٠٠,٢٣٢) وبانحراف معياري (٩٤٤,٣) تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ وجد ان القيمة التائية المحسوبة (١٧٧,١) وهي اقل من القيمة الجدولية (٠,٠٠٢) وبدرجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين التكافؤ في العمر الزمني بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	عدد الافراد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٣٠	٧٦٦,٢٣٣	٧٢٩,٣	١٧٧,١	٠,٠٠٢	٠,٠٥
الضابطة	٣٠	٦٠٠,٢٣٢	٩٤٤,٣			

٢- التكافؤ بالمستوى التعليمي للآباء

بعد الحصول على البيانات المتعلقة بمستوى تعليم الآباء للمجموعتين. التجريبية والضابطة تم تصنيفهم الى (ابتدائية فما دون، ثانوية، جامعية، وعليا) وفي ضوء التكرارات لكل فئة تم استخدام مربع كاي كوسيلة احصائية وظهرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين اذ كانت قيمة كاي المحسوبة (٥١٢,٠) وهي اقل من القيمة الجدولية (١٩,٥) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) وكما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في التحصيل الدراسي للآب

المجموعة	الابتدائية	ثانوية	جامعية وعليا	قيمة كاي		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٧	١٣	١٠	٥١٢,٠	٩٩,٥	دال
الضابطة	٥	١٥	٩			

٣- التكافؤ بالمستوى التعليمي للأهميات

بعد الحصول على البيانات المتعلقة بمستوى تعليم الأمهات للمجموعتين التجريبية والضابطة تصنيفهم (ابتدائية فما دون، ثانوية، جامعية وعليا) وفي ضوء التكرارات لكل فئة ثم استخدام مربع عالي كوسيلة احصائية وظهرت النتائج لا توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين اذ كانت قيمة كاي المحسوبة (٣٣٤,٠) وهي اقل من القيمة الجدولية (٩٩,٥) وبدرجة حرية (٢) وعند مستوى دلالة (٠,٥٠) والجدول (٥) بين ذلك.

جدول (٥) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في التحصيل الدراسي للأمم

المجموعة	الابتدائية فما دون	ثانوية	جامعية وعليا	قيمة كاي		مستوى الدلالة ٠,٥٠
				المحسوبة	المجردة	
التجريبية	٦	١٤	١٠	٣٣٤,٠	٩٩,٥	دال
الضابطة	٧	١٥	٨			

٤ - التكافؤ في مقياس التحيز السلبي (الاختبار القبلي)

تم حساب التكافؤ لمقياس (التحيز السلبي) للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيقه عليهما تم التصحيح وحساب الدرجات وتطبيق الاختبار التائي لعينتين المستقلتين كوسيلة احصائية اذ اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٩٠٠,١٣٨) بانحراف معياري (٤٧٨,٨) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦٣٣,١٣٧) وبانحراف معياري (٤٣٣,٩) والقيمة التائية المحسوبة بلغت (٥٤٧,٠) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٠,٠٢) عند مستوى (٠,٥٠) وهذا يعني عدم وجود فروقا داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الاختبار القبلي والجدول (٦) يبين ذلك علما ان المجموعتين وقعوا ضمن المستوى العالي للتحيز السلبي.

الجدول (٦) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغير التحيز السلبي

المجموعة	عدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٥٠
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٣٠	٩٠٠,١٣٨	٤٧٨,٨	٥٤٧,٠	٠,٠٢	دال
الضابطة	٣٠	٦٣٣,١٣٧	٤٣٣,٩			

خامساً: التصميم التجريبي

ان اختيار التصميم التجريبي المناسب يساعد في اختبار صحة الفروض والوصول الى النتائج وتذليل الصعوبات عند التحليل الاحصائي ويرتبط بالمشكلة. (ابو علام، ٢٠٠٤: ١٨٤) اعتمدت الباحثة تصميم العينتين المتناظرتين (المكافئتين) إذا استعملت مجموعتان أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة فتعرض المجموعة التجريبية المستقل السببي وتترك المجموعة

الضابطة بعيدة عن تأثيره وفي نهاية التجربة تقاس نتائج المجموعتين بالنسبة للظاهرة التي أطلق عليها المتغير التابع .(ابراهيم، ٢٠٠٠: ١٤٣) والجدول (٧) يبين ذلك.

الجدول (٧) التصميم التجريبي ذي المجموعتين

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	المتغير التابع	الفرق
المجموعة التجريبية	التحيز السلبي	تطبيق البرنامج التربوي	التحيز السلبي	تخفيف التحيز السلبي	المقارنة بين المجموعتين في التحيز السلبي
المجموعة الضابطة	التحيز السلبي	لم تتعرض للبرنامج	التحيز السلبي	-	

أداة البحث

مقياس التحيز السلبي

من أجل بناء مقياس التحيز السلبي لتحقيق أهداف البحث الحالي اطلعت الباحثة على الأدبيات السابقة ذات العلاقة مثل دراسة (سباق، ٢٠٢٣) و(دراسة سليمان، ٢٠٢١) وقامت ببناء (٣٠) فقرة. بما يناسب عينة البحث وتم جمعها وصياغتها من المصادر العلمية وبدائل المقياس خماسية تنطبق علي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا تنطبق) ودرجات التصحيح (١،٢،٣،٤،٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس

١- الصدق الظاهري

يشير الصدق الظاهري الى الدرجة التي يقيس بها المقياس ما يفترض قياسه وهو إجراء أولي لاختبار المقياس (الضامن، ٢٠٠٧: ١١٣)، وتم التحقق من الصدق الظاهري بعرض المقياس على (١٠) من المحكمين والخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية^(١). وبعد تحليل اراء الخبراء تبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة موافقة (٨٠%) فاكثر مع اجراء بعض التعديلات.

٢- حساب القوة التمييزية للفقرات

(١) الخبراء:

١. أ. د اسامة حامد/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٢. أ. د فضيلة عرفان/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٣. أ. د ندى فتاح/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٤. أ. د احمد يونس/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٥. أ. م. د علي سليمان/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٦. أ. م. د ياسر نظام الدين/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٧. أ. م. د سري غانم/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٨. أ. م. د رائد يونس/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
٩. م. د تمارا محمد عزيز/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.
١٠. م. د انوار غانم/علم النفس التربوي – كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل.

لغرض تحديد التمييز لكل فقرة هو معرفة قدرة الفقرة على التمييز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا فالفقرة التي تكون درجة تمييزها عالية تعني أن نسبة من اجابوا عليها اجابة صحيحة من افراد المجموعة العليا اكبر نسبة من الذين اجابوا عليها اجابه صحيحة من افراد المجموعة الدنيا. (مراد وآمين، ٢٠٠٥: ٢١٨)

ولغرض حساب القوة التمييزية لل فقرات أذ قامت الباحثة بعد تحديد مجتمع البحث باختيار عينة مكونه من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة الموصل وتم تطبيق المقياس عليهم وتصحيحه ثم قامت الباحثة بترتيب الاستمارات حسب الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازليا واخذت (٢٧% العليا) من الدرجات وبلغ عدد الطلبة (١٠٨) طالب وطالبة، ثم اخذت (٢٧%) من الدرجات وبلغ عدد الطلبة (١٠٨) طالب وطالبة.

استعملت الباحثة برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وبتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين العليا و الدنيا واعطت نتائج الاختبار بأنه جميع الفقرات مميزة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية البالغة ٩٦،١ والجدول (٨) بين ذلك.

الجدول (٨) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التحيز السلبي

رقم الفقرة	المجموعة العليا (١٠٨) طالب وطالبة		المجموعة الدنيا (١٠٨) طالب وطالبة		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٤،٣٤١٥	٠،٤٨٠٢٩	٣،٠٢٤٤	٠،٩٦١٤٥	٥،٤٥٩
٢	٤،٠٩٧٦	٠،٩٩٥١١	٣،٣١٧١	٠،٩٣٣٧٨	٣،٦٦٣
٣	٣،٩٠٢٤	٠،٩٤٤٥٤	٣،٠٢٣٣	١،٠٨٣٦٩	٣،٩٢٣
٤	٣،٥٦٣٤	١،١٢٠٢٢	٢،٧٤٢٦	٠،٧٣٢٣٧	٣،٤٢٤٨
٥	٤،٠٥٤١	٠،٥٣٢٣٨	٢،٦٣٤١	٠،٩٤٢٢٣	٦،٩٥١
٦	٤،٥٠٨٧	٠،٤٩٣٧٥	٣،٤٤٣٥	١،٠٧٣٧٨	٣،٩١٣
٧	٤،٣٨٠٣	٠،٦٦٠٥٤	٣،٢٩٢٧	٠،٩٨٠٩٢	٥،٦٣٣
٨	٤،٠٢٣٣	٠،٧٢١٢١	٢،٨٢٥٧	٠،٧٨٨٢٢	٥،٨٤٩
٩	٤،٣٨٠٢	٠،٣٦٠٦٥	٣،٢٩٢٦	٠،٩٧٠٨٢	٥،٥٣٣
١٠	٣،٤٧٦٧	١،٢٨٦٨٨	٢،٨٠٢٤	١،١٣٥٨٨	٢،١٨٤
١١	٤،٠٧٣٢	٠،٢٥٨٩١	٢،٦٥٨٥	٠،٨٢٤٩٢	٧،١٦١
١٢	٣،١٢٢٠	٠،٨٣٢٤٧	٣،٠٤٨٨	٠،٨٤٧٣٠	٥،٤٢٠
١٣	٤،٦٠٩٨	٠،١٩٣٨٦	٣،٤٦٣٤	١،٠٥١١٣	٦،٣٢٠
١٤	٤،٠٧٣٢	٠،١٣٢٤٨	٢،٥٣٣١	٠،٩٤٢٢٣	٦،٩٥١
١٥	٤،١٦٠٦	٠،٨٣٣٧٣	٢،٩٠٢٤	١،٠٦٧٨٢	٥،٩٩٤

رقم الفقرة	المجموعة العليا (١٠٨) طالب وطالبة		المجموعة الدنيا (١٠٨) طالب وطالبة		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١٦	٤,٠٩٢٦	٠,١٨٨٢٤	٢,٥٥٥٦	١,٣٦٢٦١	٨,٨٣٥
١٧	٣,٥٦٣٨	١,٢٣٥٣	٢,١٥٧٤	١,٦٩٠٦	٨,٢٦٨
١٨	٣,٣٧٩٦	١,٣٣٧٥٨	٢,٣٢٤١	١,٢٣٦٧٣	٦,٠٢٢
١٩	٤,٢٢٢٢	٠,٠٤٤١٩	٣,٣١٤٨	١,٢٢٠١٤	٦,٢٧٨
٢٠	٤,١٢٠٤	٠,١٠٨٣٢	٣,٣١٤٨	١,٢٢٠١٤	٥,٨٧٢
٢١	٣,٦٦٧	٠,٦٠٣١٥	٢,٢٥٠٠	١,١٨٧٦٢	٤,٤٩٢
٢٢	٤,٠٤٦٣	١,٥٣٥٦	٢,٧٩٦٣	١,٣٩٢٦٣	٧,٤٣٩
٢٣	٣,٧٠٣٧	١,٤٢٩٠٧	٢,٧٨٧٠	١,٤٩٧٩٨	٤,٦٠١
٢٤	٤,٢٥٠٠	٠,١٤٢٣٣	٣,١٤٧٣	١,١٨٧١٣	٧,٩١٩
٢٥	٣,٦٠١٩	١,٣٣٩١٣	٢,٧٥٩٣	١,٢٧٤٢٦	٤,٧٣٧
٢٦	٣,٢١٣٠	١,٥٠٤٢١	١,٩٤٤٤	١,٢٩٩٨٢	٦,٤١٦
٢٧	٤,٠٤٦٣	٠,٥٣٥٦	٢,٧٩٦٣	١,٣٩٢٦٣	٧,٤٣٩
٢٨	٣,١٦٦٧	١,٤٤٣٦٥	٢,٥٢٧٨	١,٢٨٥٨٦	٧,٦٣٥
٢٩	٣,٥٨٣٣	١,٢٣١٤٠	٢,٠٢٧٨	١,٣٠٧٤٨	٦,١٠٨
٣٠	٣,٦٠١٩	١,٣٣٩١٣	٢,٧٥٩٣	١,٢٧٤٢٦	٤,٧٣٧

٣- صدق البناء او المفهوم

يتم من خلال تحديد الدرجة الكلية للمقياس ومن ثم ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من الفقرات المقياس و الدرجة الكلية والجدول رقم (٩) يبين ذلك .

الجدول (٩) يبين معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التحيز السلبي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٢١٨	١١	٠,٢٢٨	٢١	٠,٣٥٠
٢	٠,٣٥٧	١٢	٠,٥٧٤	٢٢	٠,٣٦٦
٣	٠,٤١٤	١٣	٠,٢٦٠	٢٣	٠,٣٣٣
٤	٠,٤١٦	١٤	٠,٤٠٨	٢٤	٠,٣٧٧
٥	٠,٥٠٩	١٥	٠,٤٤٣	٢٥	٠,٤١٥
٦	٠,٤٢٢	١٦	٠,٢٦٢	٢٦	٠,٣٨٠
٧	٠,٣٤٣	١٧	٠,٤١٨	٢٧	٠,٣١٣
٨	٠,٢٩٦	١٨	٠,٣٨٣	٢٨	٠,٣٥٦
٩	٠,٤٤٠	١٩	٠,٣٤٦	٢٩	٠,٣١٨
١٠	٠,٢٧٩	٢٠	٠,٢٣٥	٣٠	٠,٣٨٨

يتبين من الجدول اعلاه ان جميع الفقرات ذات علاقة ارتباطية بالمقياس.

٤- الثبات

يشير الثبات إلى تجانس درجات الفرد على أداة القياس عبر الزمن فالاختبار الذي يتمتع بثبات تكون نتائج الدرجات عليه متقاربة إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة (عودة وآخرون، ٢٠١٢: ٩١).

تم اجراء الثبات بطريقتين

١- طريقة الاختبار - اعادة الاختبار

تعتمد هذه الطريقة على تطبيق المقياس على مجموعة الافراد تم اعادة تطبيقه في المرة الثانية بعد فترة زمنية وحساب قيمة معامل الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها الفرد (ابو حويج وآخرون، ٢٠٠٢: ١٤٦).

طبقت الباحثة المقياس على عينه خارج العينة الأساسية وباللغة (٤٠) طالب وطالبة وبلغت قيمة معامل الارتباط (٨١،٠) وهذا يدل على ان معامل الثبات جيد.

ب- معامل الفاكرونباخ

تعتمد هذه الطريقة على مقارنة التباين في اداء الافراد على فقرات المقياس، التباين في الاداء على المقياس ككل من منطلق ان الاتساق في الاداء على المقياس ينبع من اتساق وتناغم الأداء عن الفقرات التي تشكل المقياس وحساب قوة الارتباط بين فقرات الاختبار (الحمداني، ٢٠٠٦: ٢٨٤). وبلغ معامل الثبات (٨١،٠) وهو معامل ثبات جيد.

تصحيح المقياس

المقياس يتكون من (٣٠) فقرة وامام كل فقرة ٥ بدائل وهي تنطبق علي بدرجة (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، لا تنطبق) ودرجات التصحيح (١،٢،٣،٤،٥)، اعلى درجة للقياس (١٥٠) وأقل درجة (٣٠) والوسط الفرضي (٩٠) درجة والجدول (١٠) يبين مستويات المقياس.

الجدول (١٠) مستويات مقياس التحيز السلبي

المستويات	الدرجات
الحد الاعلى	١٥٠-١٢٠
الحد الاوسط	١٢٠-٦٠
الحد الادنى	٦٠-٣٠

البرنامج التربوي

قامت الباحثة ببناء برنامج يتناسب مع طلبة الجامعة وبعد مراجعة الادبيات وبعض وجهات النظر الخاصة باليقظة الذهنية اعدت الباحثة (١١) درسا من بينهم (درسي التعارف والخاتمة).

محتويات الدرس

١- عنوان الدرس.

- ٢- الهدف العام.
- ٣- الاهداف الخاصة ولكل درس عدة اهداف تختلف عن اهداف الدرس الآخر.
- ٤- الفنيات المستخدمة مثلاً (محاضرة، مناقشة، الخ)
- ٥- محتوى الدرس ويتضمن:
- أ- المقدمة: متابعة الواجب البيتي الذي اعطى في الدرس الذي سبق مع اعطاء مقدمة عن موضوع الدرس الجديد
- ب- العرض تقديم موضوع الدرس بشكل مفصل مع استخدام الامثلة حسب موضوع الدرس.
- ج- التقويم البنائي اعطاء اسئلة في نهاية الدرس وتحقيق الاهداف التي حددت في بداية الدرس.
- د- الواجب البيتي القيام بتكليف الطلبة ببعض الواجبات البيتية التي تسهم في تحقيق الهدف من البرنامج.

عرضت الباحثة واحداً من دروس البرنامج وهو كالآتي:

عنوان الدرس: الوعي الذاتي

الهدف العام: التخفيف من التحيز السلبي

الاهداف الخاصة:

- ١- ان يعرف الطالب الوعي الذاتي
- ٢- ان يميز الطالب بين الوعي الذاتي العام والخاص
- ٣- ان يعرف فوائد الوعي الذاتي
- الفنيات المستخدمة: محاضرة، مناقشة
- التقنيات: سبورة وأقلام ملونة
- مدة الدرس: ٥٠ دقيقة

المقدمة: مراجعة الدرس السابق (التحيز السلبي) ومتابعة حل الواجب البيتي

العرض

الوعي الذاتي: هو قدرة الفرد التركيز على النفس وعلى الافكار او العواطف والتحقق مما اذا كانت تتوافق مع المعايير الداخلية للنفس وان الشخص ذا الوعي الذاتي يكون قادراً على تقييم نفسه بموضوعية وادارة عواطفه حتى توائم سلوكه مع قيمة ويفهم كيف ينظر اليه الآخرون.

انواع الوعي الذاتي

١- الوعي الذاتي العام

يظهر هذا النوع من الوعي عندما يدرك الشخص كيف يظهر في عيون و اذهان الآخرين وغالباً ما يجبر هذا النوع من الوعي الذاتي الشخص على الالتزام بالأعراف والمبادئ الاجتماعية بحيث

يدرك انه يخضع للمراقبة والتقييم من قبل الآخرين، لذلك سيحاول غالباً التعرف بطرق مقبولة ومرغوبة اجتماعياً.

٢- الوعي الذاتي الخاص

يحدث هذا النوع عندما يدرك الشخص بعض جوانب نفسه لوحده مثلاً عندما يرى وجهه في المرآة ويلاحظ اي اختلافات بنفسه فهذا نوع من الوعي الذاتي الخاص ومن الأمثلة الاخرى للوعي الذاتي الخاص (الشعور بانزعاج في المعدة عند التوتر قبل الامتحان او رفرقة في القلب عند رؤية شخص ما).

فوائد الوعي الذاتي

- ١- ان يساعد الشخص على ان يصبح صانع قرار
- ٢- يمنح الشخص ثقة بالنفس فتتحسن طريقة تواصله مع الآخرين
- ٣- يسمح للشخص بأن يفهم الاشياء من وجهات نظر متعددة
- ٤- يحرر الشخص من افتراضاته وتحيزاته.

تمرين

من خلال متابعة نفسك على مدار اليوم يمكنك البدء في التعرف على اي افكار تدور في ذهنك سواء كانت مفيدة أو غير مفيدة تستطيع ايضاً ان تلقي نظرة على سلوكياتك الخاصة ايضاً من أجل فهم أفضل لما يخدمك وما لا يخدمك وهما يمكنك البدء في التعامل مع هذه الأمور وجها لوجه وتحديدها واستبدالها بأخرى مفيدة.

التقويم البنائي

- ١- عرف الوعي الذاتي
- ٢- قارن بين الوعي الذاتي العام والوعي الذاتي الخاص
- ٣- ما هي فوائد الوعي الذاتي

الواجب البيئي

اكتب في دفتر الواجب البيئي ما الذي كنت تفكر به قبل الشعور بالغضب او الاشياء او الاحباط، وكيف يمكنك استبدال تلك الافكار بأفكار ايجابية.

تطبيق البرنامج

بدأ تطبيق البرنامج التربوي على طلبة الصف الثاني في كلية التربية للعلوم الانسانية بتاريخ (٢٠٢٣/١٠/٣١) اذ كان طلبة الصف الثاني في قسم العلوم التربوية والنفسية من مجموعة ضابطة اما العينة التجريبية كانت طلبة الصف الثاني في قسم اللغة الانكليزية وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج بتاريخ (٢٠٢٣/١٢/٦) والجدول (١١) يبين ذلك

الجدول (١١) عناوين وتواريخ دروس البرنامج

تسلسل الدرس	عنوان الدرس	اليوم	التاريخ
	الاختبار القبلي	الثلاثاء	٢٠٢٣/١٠/٣١
الاول	التعاريف	الاربعاء	٢٠٢٣/١١/١
الثاني	التحيز السلبي	الثلاثاء	٢٠٢٣/١١/٧
الثالث	الوعي الذاتي	الاربعاء	٢٠٢٣/١١/٨
الرابع	توقف الحديث السلبي وتذوق اللحظات الايجابية	الثلاثاء	٢٠٢٣/١١/١٤
الخامس	اليقظة والتأمل	الاربعاء	٢٠٢٣/١١/١٥
السادس	مراقبة المشاعر والافكار	الثلاثاء	٢٠٢٣/١١/٢١
السابع	اعادة الهيكلة المعرفية (انشاء انماط جديدة)	الاربعاء	٢٠٢٣/١١/٢٢
الثامن	تقيم الخبرات الداخلية (عدم اصدار احكام تقييمية على الافكار والمشاعر الداخلية)	الثلاثاء	٢٠٢٣/١١/٢٨
التاسع	الشفقة بالذات	الاربعاء	٢٠٢٣/١١/٢٩
العاشر	اتخاذ القرار	الثلاثاء	٢٠٢٣/١٢/٥
الحادي عشر	الخاتمة وتطبيق الاختبار القبلي	الاربعاء	٢٠٢٣/١٢/٦

الوسائل الاحصائية

لغرض تحقيق اهداف البحث وفرضياته وتحليل البيانات ومعالجتها احصائيا تم استخدام برنامج لمعالجة الابخصائية (spss).

- ١- اختبار مربع كاي في استخراج التكافؤ للتحصيل الدراسي للأم والأب
- ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في استخراج التكافؤ بالعمر الزمني، التكافؤ في الاختبار القبلي للتحيز السلبي، القوة التمييزية).
- ٣- معامل ارتباط بيرسون في استخراج الصدق البنائي / الثبات
- ٤- معامل الفاكرونباخ في استخراج الثبات

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة في ضوء اهداف الدراسة وسيتم عرضها كما يأتي:

- ١- نتائج الهدف الذي ينص (بناء مقياس التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة) تحقق هذا الهدف ضمن اجراءات الفصل الثالث .

٢- نتائج الهدف الثاني الذي ينص على (بناء برنامج تربوي للتخفيف من التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة).

٣- نتائج الهدف الثالث الذي ينص على التعرف على اثر البرنامج التربوي في التخفيف من التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة.

وللتعرف على الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين ان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية في الاختبار العلمي (٧٠٠٠،١٠٧) بانحراف معياري (٧٧،١٥) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٦٦،٨٩) وبانحراف معياري (٧٦٦،٤) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٠٧٨،٦) وبمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (٠٤٥،٢) بمستوى دلالة (٠٠٠٥) ودرجة حرية (٢٩) والجدول (١٢) يبين ذلك.

الجدول (١٢) يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		القيمة التائية		مستوى دلالة (٠٠٠٥)
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	المحسوبة	الجدولية	
التحيز السلبي	٣٠	١٠٧،٧٠٠	٨٩،٣٦٦	١٥،٧٧	٤،٧٦٦	٦،٧٨	٢،٠٤٥	دالة

وهذا يدل انه يوجد فرق دال احصائيا للبرنامج التربوي وفقا لليقظة الذهنية بين الاختبارين القبلي والبعدي اذ تبين ان البرنامج خفف التحيز السلبي لدى طلبة الجامعة وللتعرف على الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الاختبار البعدي للتحيز السلبي طبقت الباحثة البرنامج التربوي على افراد المجموعة التجريبية وبعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق الاختبار البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) اذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤٣٣،٩٣) وبانحراف معياري (٥٠٠٥،٣) والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٦٦،٩٩) وبانحراف معياري (٧٨٦،٧) وعند استخدام الاختبار التائي تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٠٠٢،٢) عند مستوى دلالة (٠٠٥،٠) ودرجة حرية (٥٨) والجدول (١٣) يبين ذلك.

الجدول (١٣) يبين الفرق بين المجموعتين بدرجات الاختبار البعدي في التحيز السلبي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت		مستوى الدلالة عن (٠٠٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التحيز السلبي	التجريبية	٣٠	٨٩،٤٣٣	٤،٧٦٦	٣،٦٧٨	٢،٠٠٢	يوجد فرق دال لصالح التجريبية
	الضابطة	٣٠	٩٩،١٦٦	٧،٧٨٦			

والنتائج في الجدول اعلاه تبين وجود فرق لصالح المجموعة التجريبية اي ان للبرنامج التربوي اثر في التخفيف من التحيز السلبي لدى الطلبة .

الاستنتاجات

- ١- الطلبة يقعون ضمن المستوى المتوسط للتحيز السلبي .
- ٢- البرنامج التربوي المستند الى اليقظة الذهنية كان له اثر في التخفيف من التحيز السلبي .

التوصيات:

- ١- حث وحدات الارشاد التربوي والنفسي داخل كليات الجامعة بإجراء ورش وندوات حول موضوع التحيز السلبي وتوضيح مدى اثر التحيزات السلبية على حياة الفرد في اتخاذ القرارات المهمة. وكذلك تأثيرها عن العلاقات الانسانية والاجتماعية بين الافراد.
- ٢- حث الطلبة على عدم النظر الى كل ما يواجههم في الحياة بنظرة سلبية والاشياء السلبية التي تحدث لهم من الضروري التخلص منها أول بأول وعدم خزنها في ذاكرتهم وبالتالي تكون لديهم التحيزات السلبية.

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة ارتباطية للتحيز السلبي مع متغيرات اخرى مثل (الذكاء الاجتماعي، السعادة النفسية، فاعلية الذات).
- ٢- عمل برنامج تربوي في التخفيف من التحيز السلبي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر

- ١- ابراهيم، مروان عبد المجيد (٢٠٠٠)، أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، ط١، مؤسسة العراق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٢- ابو حويج، مروان وآخرون (٢٠٠٢)، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٣- ابو علا، وجاء محمود (٢٠٠٤) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط٢٢، دار النشر للجامعات، مصر.
- ٤- بديوي، زينب حياوي ومها صدام عبد (٢٠١٨)، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، العدد (١)، المجلد (٤٣).
- ٥- حزيمة، هبه (٢٠٢١)، اليقظة الذهنية وفوائدها وامثلة على تمارينها <https://tamkin.com>
- ٦- الحسين، احمد، (٢٠١٦)، مجلة العلوم الحقيقية، <https://real-sciences.com>
- ٧- الحفني، عبد المنعم (١٩٩١) موسوعة علم النفس، مجلد (١) مكتبة مدبولي، القاهرة.

- ٨- الحمداني، عدنان وآخرون (٢٠٠٦)، **مناهج البحث العلمي اساسيات البحث العلمي**، جامعة عمان العربية للدراسات العربية، الاردن .
- ٩- حميدة، محمد اسماعيل سيد (٢٠١٩)، **فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي واثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية، تجريبية)**، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٠- خلف، احمد حميد (٢٠٢٠)، **الحاجة الى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة الجامعة العراقية**، العدد ٤٤، ج ٣.
- ١١- الزبيدي، نعيمه يونس (٢٠١٨) **تصميم برنامج قائم على استراتيجيات التخيل العلمي في تنمية مهارات التفكير البصري لدى طلبة المرحلة المتوسطة، اطروحة دكتوراه**، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة الموصل.
- ١٢- سباق، اسماء محمود احمد (٢٠٢٣)، **انماط التحيزات المعرفية وعلاقتها بمركز التفكير في نظام (الانكرام) لدى عينة من طلاب الماجستير والدكتوراه بكلية التربية بقنا، بحث في المجلة التربوية كلية التربية بقنا**، العدد ١٠٨، ج ١.
- ١٣- سليمان، عبده علي عبده (٢٠٢١) **النموذج النسبي للعلاقة بين التحيز المعرفي والشعور بالاضطهاد واحترام الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببها**، العدد ١٢، ج ٣.
- ١٤- عبد الرزاق، نيرة (٢٠١٩)، **لماذا نتذكر ونفكر كثيراً في المواقف السلبية اكثر من الايجابية** <https://arabicpost.net>.
- ١٥- عبد الله، احلام مهدي (٢٠١٣)، **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، العدد (٢٠٥)، المجلد.**
- ١٦- الفرماوي، حمدي علي وحسن ووليد رضوان (٢٠٠٩) **الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية**، ط ١، دار الصفاء، عمان.
- ١٧- الفقي، أمال ابراهيم (٢٠١٨) **فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، مجلة كلية التربية جامعة ببها**، ٣٩ (١١٦).
- ١٨- النجار، جودت عاطف، (٢٠٢٠) **استراتيجيات لمواجهة واليقظة الذهنية كمنبئات بالتوجه نحو الحياه لدى الاشخاص ذوي الاعاقة الحركية، رسالة ماجستير جامعة الاقصى، غزة.**
- ١٩- النجار، نبيل جمعه (٢٠١٠)، **القياس والتقويم من منظور تطبيقي**، دار الحافظ للطباعة والنشر، ط ١، عمان الاردن.
- ٢٠- النغميش، محمد (٢٠١٧)، **الانحياز السلبي للعقل البشري جريدة الشرق الاوسط**، رقم العدد (١٣٩٧٢) <https://aawsat.com>.

المصادر الأجنبية

- 21-Behimeht, S, Hamid R. J. (2000), Cognitive Biases and Their Effects and information Behaviour of Graduate students ol in Their Research projects, Joke nat. of infestation science theory and practi,8(2),(18-31).
- 22-Carretic L, Mercado. I. Tanian. D Hinojosa J.A, (2007), Emotion, attention and the negativity bias studied through event related potentials international Journal of Psich ophy 41 (1)(1984).
- 23-Carretie L, Mercad. f. Tapiam, Hinojosa J.A, (2011), Emotions attention and the negativity bias studied through event-related Potentials international Jokinal of Psych ophy. 41.(1), (75-85).
- 24-Jutzan, I.Niemiec, R. Briscoe, (2016), A study investigating the fects of mindfulness-based Strengths s Practice (MBSP) on well being internation – Journal of wellbeing, (2),(1-13).
- 25-Kanneman D. Tver SKYA, choices, values and frames American Psychologist (39) (4) (341-350).
- 26-Pepping, C. Duvenage, M. Individual M. (2016), The differences in dis positional mindfulness individual Differences, 93(1), (130-136).