



البحث الأول

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش

إعداد

أ.د السيد كامل الشربيني منصور

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ بكلية التربية - جامعة العريش

٢٠٢٥ - ١٤٤٧ هـ

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

ملخص البحث:-

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش ، تكونت عينة البحث من (٣٩٧) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة العريش ، امتدت أعمارهم من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط عمري (١٩,٦٣) وانحراف معياري (٠,٨٠٠) ، وتكونت العينة الأساسية من (٢٠) طالبة (١٠ مجموعة تجريبية ، ١٠ مجموعة ضابطة) ، وقام الباحث بتطبيق الأدوات التالية : مقياس الإيجابية السامة (إعداد الباحث) ، ومقياس الأسى النفسي (إعداد الباحث) ، ومقياس السلوك التوكيدي (إعداد الباحث) ، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي إعداد : محمد أحمد ودعاء محمد (٢٠١٦) والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحث).

وأُسفرت نتائج البحث عن : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية:-

الإيجابية السامة، الأسس النفسية، السلوك التوكيدي.

The effectiveness of an selective counseling program to reduce toxic positivity, psychological distress, and develop assertive behavior among students of Arish University

Abstract:-

The aim of the research was to verify the effectiveness of the selective counseling program in reducing toxic positivity and psychological distress and developing assertive behavior among students of the Faculty of Education, Arish University. The research sample consisted of (397) male and female students at the Faculty of Education, Arish University. Their ages ranged from (19-21) years, with an average age of (19.63) and a standard deviation of (0.800). The basic sample consisted of (20) female students (10 experimental group, 10 control group). The researcher applied the following tools: Toxic Positivity Scale (prepared by the researcher), Psychological Distress Scale (prepared by the researcher), Assertive Behavior Scale (prepared by the researcher), and Economic, Social and Cultural Level Scale prepared by: Muhammad Ahmad and Duaa Muhammad (2016) and the Selective counseling Program (prepared by the researcher). The results of the study resulted :There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the toxic positivity scale in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre- and post-measurements on the toxic positivity scale in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the psychological distress scale in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre- and post-measurements on the psychological distress scale in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the post-measurement on the assertive behavior scale in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre- and post-measurements on the assertive behavior scale in favor of the post-measurement.

Key words:-

Toxic positivity, psychological distress, assertive behavior.

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

مقدمة البحث :

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المحورية في حياة الطالب لما لها من أهمية كبيرة في تحصيل المعرفة واكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتطوير القدرات ، وزيادة الثقة بالنفس وتحقيق الذات ، والتمكن من مواكبة التقنيات العلمية الحديثة ، والتزود بالخبرات العملية التي تؤهل لدخول سوق العمل والالتحاق بالمهن التي تتناسب قدرات الطالب وإمكانياته.

يهتم علم النفس الإيجابي بالتركيز على الجوانب النفسية الإيجابية للسلوك بدلاً عن الجوانب المعتمدة من الشخصية ، والإيجابية سلوك مفيد لأنه يعكس التفاؤل والامتنان والأمل وتحمل المسؤولية وجودة الحياة ، وزيادة النشاط الحركي والمرونة المعرفية.

وعلى الرغم من النوايا البناءة وراء الإيجابية ، فهناك اعتراف متزايد بأن الإيجابية السامة Toxic Positivity يمكن أن تكون فحاً عندما يركز الشخص كثيراً على الإيجابية ويستبعد المشاعر السلبية تماماً ويفكر بطريقة ثابتة (Javier, 2021) ، كما أن تجاهل المشاعر السلبية يمكن أن يؤدي إلى تضخيمها (Lukin, 2019) ، ويمكن أن تظهر الإيجابية السامة خارجياً عن طريق حث الآخرين فقط للاعتراف بالإيجابية وقمع المشاعر السلبية ، أو داخلياً عندما نعرض لأنفسنا واجهة من السعادة ، بينما نتجاهل المخاوف الواقعية ، كما أن إنكار المشاعر السلبية سوف يتركها دون معالجة ، وسيتم تخزينها بشكل غير وظيفي وستتفاقم عند استحضار المحفزات (Hensley, 2021) ، ويصف (Berlant 2011) الإيجابية السامة بالقسوة لأنها يمكن أن تدفع الأفراد إلى تحمل العنف واليأس من خلال توفير وهم التحسن الوشيك.

ويؤدي قمع أو تجاهل المشاعر السلبية والتركيز على الإيجابية دون معالجة إلى المعاناة النفسية وقلة الاهتمام بمواجهة المشكلات وانخفاض الرضا النفسي وفرص أقل للدعم الاجتماعي (Srivastava et al., 2009) وتثبيط أو تقليل تجربة المشاعر الإيجابية وانخفاض التقارب والمشاركة في العلاقات (Spokas et al., 2009) ، وانخفاض الهناء النفسي (Andersson & Nilsson, 2023) وتأثيرات إيجابية سامة واسعة النطاق في مكان العمل أدت إلى تسريح العمال من وظائفهم (Castro et al., 2022) .

ويُعد الأسى النفسي Psychological Distress من المتغيرات النفسية الحديثة التي تتعلق بالانفعالات السلبية التي يتعرض لها الطالب الجامعي ، فهو مرتبط بزيادة مخاطر التعرض للقلق والاكتئاب وتعاطي المواد المخدرة واضطرابات الشخصية (Dawson et al ., 2005) ، وبالضغوط المتزايدة من الأسرة والمعلمين لتحقيق النجاح ، وللمنافسات مع الأقران والامتحانات والانفصال عن الأسرة والعيش في بيئة جديدة (Vaez et al.,2006 ; Sreeramareddy et al .,2007) ، ومرتبطة سلبياً مع الرضا عن الحياة (Qamar et al., 2021) ، وارتفاع نسب انتشار الانتحار بين طلاب الجامعة (Martínez-líbano, 2021) ، ومؤثر على خيارات الطلاب المهنية وتطورهم الشخصي بعد التخرج (Huang et al.,2022) ، ومرتبطة بسوء التكيف الأكاديمي (Guthrie et al., 2017; Ling &Tini, 2022) ، وبزيادة معدلات الإصابة بالأمراض والوفيات (Rehm & Shield, 2019) ، وبانخفاض جودة حياة الطلاب (Patel et al., 2024).

ويمثل السلوك التوكيدي Assertive behavior أحد المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام الباحثين في علم النفس والتربية ، لأنه يصف قدرة الأفراد على التعبير عن أفكارهم وحقوقهم ومشاعرهم بطريقة صادقة مناسبة ، كما يعمل على وقايتهم من الوقوع في المشكلات ، ويحسن من التوافق الزوجي والرضا عن العلاقة (Azmoode et al .,2016) ، والإنجاز الأكاديمي (Ghodrati et al ., 2016) والتوافق الاجتماعي (Simarmata & Rahayu , 2017) ، ويؤدي إلى بناء تفاعلات إيجابية مع الآخرين (Pfaffman, 2017) ، وخفض مستوى القلق (Radmila , 2019) ، وعلاقة موجبة بالمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والزملاء والأصدقاء (Younes, 2021) ، وبطيبة الحياة النفسية (Maria & Babu ,2022) ، وب تقدير الذات الايجابي (Madu et al., 2023) ، وبالنزاهة الانفعالي (Chadijah et al., 2024).

تؤثر الانفعالات السلبية على حياة الطالب الأكاديمية والعملية ، فتصيبه بحالة من التوتر والحرز والشعور باليأس وضغوط متزايدة واضطرابات بدنية متباعدة ينتج عنها أذى دائم أو مؤقت للطلاب يقلل من توكيده الإيجابي لذاته ، ومن قدرته على التعامل بنجاح مع المتطلبات الأكاديمية ويعوقه عن الأداء الفعال أثناء فترة التدريب الميداني ، ومن ثم فإن التدخل يُعد مطلباً ضرورياً لخفض الانفعالات السلبية

والأسى النفسي ، وإحداث نموًا مضطربًا في قدرته على تأكيد ذاته ، وتأهيله بنجاح للالتحاق بمهنة التدريس بعد تخرجه.

مشكلة البحث :

يسعى الفرد في حياته جاهداً للشعور بالسعادة والرضا عن الحياة من خلال تكوين علاقات مرنة مع الآخرين ، والانفتاح على الخبرات الجديدة ، والتحسين المستمر للذات ، والتعامل الإيجابي مع التحديات الوجودية للحياة ، والمواجهة الفعالة للضغوط التي يتعرض لها.

أما الفرد الذي ينكر مشاعره السلبية ويستخدم الإيجابية للتغطية على التجربة الإنسانية الحقيقية رغم وجودها ، فإنها تصبح ضارة ، تمامًا مثل أي شيء يتم القيام به بشكل مفرط ، وقد يصبح الفرد سريع الانفعال ويشعر بالاستياء (Quintero, 2019 ; Wang et al., 2021).

إن الإيجابية إذا أصبحت سامة فإنها تعيق القدرة على مواجهة المشاعر والعواطف المشكلة ، إن شعار "الطاقات الإيجابية فقط" يمكن أن يكون مزعجًا بشكل خاص خلال أوقات الضيق الشخصي الشديد ، وعندما يتعامل الأفراد مع مواقف مثل المشاكل المالية أو فقدان الوظيفة أو المرض أو فقدان أحد الأحباء ، فإن إخبارهم بأنهم بحاجة إلى النظر إلى الجانب المشرق قد يبدو قاسيًا تمامًا (Cherry, 2021).

تسعى كلية التربية إلى إعداد الطلاب أكاديميًا وتربويًا ونفسيًا وتدريبهم عمليًا أثناء الدراسة ، وهذا يتطلب إرشادهم إلى أن قمع أفكارهم السلبية لا يقضي عليها بل يدفعها إلى منطقة ما قبل الشعور (Jindal et al, 2022, p.35) ، وينتج عن هذا مزيد من مشاعر الغضب وخيبة الأمل والخجل وكبت العواطف والإحباط والحزن مع تأثيرات سلبية جسدية ونفسية (Bermejo et al., 2021; Putra et al., 2023) ، وهذا ما كشفت عنه نتائج دراسة Kahhoul(2023) من وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الإيجابية السامة والأسى الانفعالي المدرك .

وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية على (٦٠) من طلاب كلية التربية جامعة العريش ، ويوضح

الجدول (١) نتائج هذه الدراسة :

جدول (١) النسب المئوية لنتائج الدراسة الاستطلاعية

الإجابة	العبارات
---------	----------

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

لا	نعم	
١١,٦٧%	٨٨,٣٣%	١ أستبعد أفكار السلبية أمام الآخرين رغم المعاناة
٥%	٩٥%	٢ أسعى إلى أن أكون سعيداً حتى لو كنت أواجه صعوبات في كل موقف
٦,٦٦%	٩٣,٣٣%	٣ أحاول قمع المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر إيجابية
٢١,٦٦%	٧٨,٣٣%	٤ أحافظ دائماً على موقف إيجابي على الرغم من أنني أواجه مشاكل
١٦,٦٦%	٨٣,٣٣%	٥ أظواهر بأن كل شيء على ما يرام على الرغم مما ألاقه من صعوبات

وفي ضوء مراجعة الأدبيات ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة ، وما كشفت عنه نتائج الدراسة

الاستطلاعية يمكن الإشارة إلى ما يلي :

١- تؤدي الإيجابية السامة إلى عواقب سلبية وخيمة على أداء الطلاب بالجامعة (Gungor et al.,

2021; Qamar et al., 2021; Martínez-líbano, 2021; Ling &Tini, 2022; Bermejo et al., 2022; Huang et al., 2022; Wang et al., 2022; Yang and Yang ,2022 ; Ahmed et al., 2023 ; Fitriawan, 2023 ; Patel et al., 2024 ; Aziz et al., 2024 ; Kashif et al .,2024; Shalaan et al., 2024; Jain et al., 2024; Mui &Saili , 2024)

٢-ارتفاع معدلات انتشار الأسى النفسي لدى طلاب الجامعة في البيئة الأجنبية والعربية (Sabra &

Hala.2018; Rabie et al .,2019;Ghosh et al., 2021; Amina et al .,2022 ; Ahmed Gewaifel et al.,2023; et al., 2023 ; Baklola et al.,2023 ; Kabbash et al.,2023;

Daggumalli & Pattela, 2024 ; Khalid et al., 2024 ; Patel et al., 2024 ; Liyanage et al., 2024 ; Daggumalli & Pattela, 2024 ; Jamali et al., 2024)

٣-يؤثر قصور توكيد الذات تأثيراً ضاراً على قدرة الطالب على التعبير عن المشاعر بشكل مباشر ،

والتواصل مع الآخرين ، ويثير الصراعات الشخصية ، وينتج عنه تفاقم العلاقات ، ويزيد من المشاعر

السلبية ، كما أنه مهياً للإصابة بالأسى النفسي (Sawsan et al., 2020 ; Akkaya & Dost,

2021; Emmanuel , 2023;Fitri & Widuri , 2023 ; Sherehan , 2023 ; Ralte & Choudhury , 2024)

٤- توصيات الباحثين بأهمية التدخل لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي ولتنمية السلوك التوكيدي

(Sabra, & Hala, 2018,p.71; Yedemie,2021,p.374; Younes, 2021, p.51 ;Amina et al., 2022,p.1432 ; Jindal et al ,2022,p.41 ; Feltner, 2023 ,p.30 ; Baklola et al., 2023,p.146 ;Gewaifel et al., 2023 , p.207; Bamoussa et al., 2023 , p.44; Sherehan, 2023,p.172 Michailidou, 2023 ,p. 1782; Kabbash et al.,2023,p.92)

يتضح من خلال العرض السابق التأثيرات السلبية للإيجابية السامة والأسى النفسي وقصور التوكيدية لدى طلاب الجامعات ، مما يتطلب تقديم خدمات إرشادية فعالة ، وفي هذا الصدد يفيد الإرشاد الانتقائي بفنائه المتنوعة في خفض الانفعالات السلبية ، وتقوية الانفعالات الإيجابية ، وتنمية السلوك التوكيدي (هالة خير (٢٠١١) ، لولوة بنت صالح ونشوة كرم (٢٠١٥) ، Miguel et al.,2021; Parray and Kumar,2022;Ritkumrop et al.,2023)

ويمكن صياغة مشكلة البحث في ضوء العرض السابق والإطار النظري في الأسئلة التالية :

١- ما فاعلية برنامج الارشاد الانتقائي في خفض الإيجابية السامة لدى طلاب كلية التربية جامعة العريش؟

٢- ما فاعلية برنامج الارشاد الانتقائي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة العريش؟

٣- ما فاعلية برنامج الارشاد الانتقائي في تنمية السلوك التوكيدي لدى طلاب كلية التربية جامعة العريش؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش.

أهمية البحث :

١-تعتبر الدراسة الجامعية أهم مرحلة تعليمية فهي المرحلة الفاصلة بين حياة الإنسان العلمية والعملية ، واستمرار كبح الانفعالات السلبية دون تناولها بالبرامج الإرشادية يؤثر سلباً على إعداد الطالب المعلم في حياته العملية.

٢- الإيجابية السامة من المتغيرات الحديثة التي تتطلب المزيد من الفحص للتعرف على خطورتها السامة وأبعادها المتعددة والعمل على خفضها من خلال طرح تدخلات متنوعة.

٣- تساعد نتائج البحث في تحفيز الباحثين لإجراء المزيد من البحوث عن الآثار السلبية للإيجابية السامة ، وتصميم البرامج التي تعمل على تنمية الانفعالات الإيجابية ، ومواجهة الانفعالات السلبية وعدم انكارها أو تجنبها.

٤-تفيد نتائج البحث في توجيه أنظار العاملين مع طلاب كلية التربية على الاستفادة من فنيات وأنشطة البرنامج في دعم الانفعالات الإيجابية مع الإقرار بالانفعالات السلبية ، وتقوية السلوك التوكيدي مما يكون لها مردود إيجابي على الطلاب في تحسين توافقهم النفسي.

٥-تفيد نتائج البحث أولياء الأمور في تنمية المشاعر الإيجابية لأبنائهم الملتحقين بكلية التربية والمحافظة عليها ، مع تشجيعهم على ابداء المشاعر السلبية كونها جانباً متأسلاً في التجربة الإنسانية ، ومحاولة التغلب عليها من خلال بناء وعي واقعي ، وتنمية طرق تفكير مرنة مما ينمي سلوكهم التوكيدي ويحسن من دافعيتهم وجهودهم في التغلب على العقبات التي تواجههم.

تحديد المصطلحات:-

يمكن تحديد مصطلحات البحث على النحو التالي :

١-البرنامج الإرشادي الانتقائي: Selective Counseling Program يعرف على أنه "مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة في ضوء أسس علمية قائمة على الإرشاد الانتقائي ، ويستخدم مجموعة من الفنيات التي تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية إرشادية ثبت فعاليتها وملائمتها لخفض الانفعالات السلبية وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب الجامعة وفق جدول زمني متتابع وتقدم في صورة جلسات إرشادية".

٢-الإيجابية السامة : يعرف الباحث الإيجابية السامة على أنها " الإفراط في تعميم التفاؤل والسعادة ، واستبعاد الأفكار والمشاعر السلبية مما يؤدي إلى انكار التجارب العاطفية الإنسانية الأصلية".

٣-الأسى النفسي : يعرفه الباحث بأنه "حالة من المعاناة الانفعالية تمثل اثتلاً من أعراض الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية ويصاحبها أعراض بدنية متباينة ينتج عنها أذى دائم أو مؤقت للطالب يقلل من قدرته على التعامل بنجاح مع متطلبات الحياة".

٤-السلوك التوكيدي: يعرفه الباحث بأنه " قدرة الطالب على التعبير عن الآراء بطريقة مناسبة وصادقة ، وعدم التردد في الطلب والمبادأة ، والتفاعل الايجابي مع الآخرين لتحقيق أهداف شخصية وعملية في إطار منظومة القيم الحاكمة ".

٥-طالب كلية التربية :يُعرف طالب كلية التربية في هذا البحث بأنه" الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية للالتحاق بكلية التربية ، وينحصر سنه ما بين الثامنة عشرة والثانية والعشرين ، ويحصل على مهارات متعددة تؤهله للقيام بالتدريس بعد التخرج ".

حدود البحث :

١-الحدود الموضوعية: يقتصر هذا البحث على فحص البرنامج الإرشادي الانتقائي ، والإيجابية السامة ، والأسى النفسي ، وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية بالعريش.

٢-الحدود المنهجية : اعتمد البحث على المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) بهدف التحقق من البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية ، مع القياسات القبليّة والبعدية.

٣-الحدود البشرية : تتمثل الحدود البشرية لهذا البحث في عينة البحث ، والتي تتألف من (٣٩٧) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية جامعة العريش ، امتدت أعمارهم من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط عمري (١٩,٦٣) وانحراف معياري (٠,٨٠٠) ، وتم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين: (تجريبية وضابطة) ، وقد امتدت أعمارهن من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط عمري (١٩,٧٥) عامًا، وانحراف معياري (٠,٧١٦).

٤- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المكون من (٢٨) جلسة في (٨) أسابيع ، بواقع (٤) جلسات أسبوعيًا للشهر الأول ، و(٣) جلسات للشهر الثاني ، وتراوح زمن الجلسة من(٦٠-٩٠) دقيقة ، وتم تطبيق البرنامج خلال العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

٥- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في كلية التربية -جامعة العريش بمحافظة شمال سيناء.

٦- أدوات البحث :مقياس الإيجابية السامة(إعداد : الباحث) ، مقياس الأسى النفسي (إعداد: الباحث) ، ومقياس السلوك التوكيدي (إعداد: الباحث) ، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي إعداد : محمد أحمد ودعاء محمد(٢٠١٦) ، والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد : الباحث).

الإطار النظري للبحث :

يمكن تناول متغيرات البحث على النحو التالي :

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشرييني منصور**

المحور الأول: الإيجابية السامة :-

ويتضمن : المفهوم والأعراض والتوجهات النظرية المفسرة للإيجابية السامة على النحو التالي :

أ- مفهوم الإيجابية السامة :

مصطلح الإيجابية السامة صاغته المرشدة النفسية ويتني جودمان Whitney Goodman بعد منشور على إنستغرام ، يشير إلى أن الإيجابية هي الطريقة المثلى لحياتنا على الدوام ، ويجب استبعاد أي شيء قد يثير المشاعر السلبية ، ومع ذلك فإن الأمور أكثر تعقيداً عندما يتعلق الأمر بالإنفس البشرية (Michailidou, 2023, p. 1782)، عرف (The Psychology (2019) الإيجابية السامة على أنها " تعميم مفرط وغير فعال لحالة السعادة والتفاؤل في جميع المواقف مما يؤدي إلى إنكار التجربة العاطفية الإنسانية الأصيلة والتقليل منها وإبطالها" (In Quintero & Long., 2019)

أما (Quintero & Long (2019 فتعرفها على أنها "الإفراط في تعميم التفاؤل والسعادة في جميع المواقف التي تنكر المشاكل الوشيكة وتمنع المشاعر غير السارة ، وتعرفها (Villines (2021 بأنها " استحواد أو تسلط التفكير الإيجابي"، وهو اعتقاد بأن جميع التجارب حتى أضعفها يجب أن يُنظر إليها من منظور إيجابي". وتعرف (Bermejo et al (2021, p.9 الإيجابية السامة على أنها "الانخراط في سلوكيات عقلية إيجابية ، واستبعاد المشاعر السلبية جانباً"، أما (Sokal et al (2020 فقد عرفت بأنها "الإفراط في تعميم الحالة الذهنية الإيجابية التي تشجع على استخدام الإيجابية لقمع وإزاحة أي اعتراف بالضغط والسلبية".

ب-أعراض الإيجابية السامة Signs of Toxic Positivity

فيما يلي بعض أعراض الإيجابية السامة :

- ١- تجنب المشكلات بدلاً من مواجهتها مع إخفاء المشاعر الحقيقية.
- ٢- محاولة "الاستمرار في الأمر" عن طريق تجاهل المشاعر الحقيقية التي تشعر بها أو التقليل منها.
- ٣- الشعور بالذنب أو الخجل عند المرور بخبرة نفسية مؤلمة.
- ٤- إخفاء المشاعر الحقيقية خلف الكلمات التي تبعث على الشعور بالسعادة والتي تبدو أكثر قبولاً اجتماعياً.
- ٥- محاولة التغلب على المشاعر غير السارة.

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

- ٦- تجاهل أفكار الآخرين وتجاربهم السلبية لأنها تجعلك غير مرتاح.
- ٧- توبيخ الآخرين أو إدانتهم عندما لا يكون لديهم موقف إيجابي تجاه قضية ما ، وتقديم وجهة نظر مثل " قد يكون الأمر كذلك أسوأ " بدلاً من الاعتراف بالتجربة العاطفية.
- ٨- فضح أو معاقبة أولئك الذين يظهرون الغضب أو الإحباط أو نفاذ الصبر أو أي عاطفة أخرى غير الإيجابية (Quintero & Long, 2019 ; Ahmad, 2022,55-56) .

ت-التوجهات النظرية المفسرة للإيجابية السامة :

تفسر النظرية المعرفية الاجتماعية (SCT) Bandura Social Cognitive Theory (1986) الأداء النفسي من خلال العلاقة السببية المتبادلة الثلاثية. وتفترض أن الفعل الإنساني هو نتيجة للتفاعل بين ثلاثة متغيرات : البيئة والسلوك والشخص (In :Bandura, 1989, p.2) ، تم تطبيق هذه النظرية لتوضيح عوامل الخطر المرتبطة بوقوع الأفراد في الإيجابية السامة ، يمكن أن يتأثر السلوك (الإيجابية السامة) بعامل شخصي (الإدراك) ، بغض النظر عن مدى صعوبة الموقف ، ويجب عليهم فقط الحفاظ على عقلية إيجابية ، والعوامل البيئية (العائلة ، الأصدقاء ، أو الموقف الذي يجعل الشخص ينخرط في سلوكيات سامة) .

وتتضح الإيجابية السامة لدى الأفراد في ضوء الميل لإعادة صياغة بيئتهم وربما اختيار ما يريدون الاهتمام به من خلال الجوانب المعرفية. على سبيل المثال فكر في الشخص الذي تم توجيهه منذ سن مبكرة للحفاظ على توجه متفائل في جميع الظروف ، ويتم تضخيم هذا الاعتقاد من خلال البيئة المحيطة به ، حيث تروج الأسرة باستمرار لفكرة أن المشاعر الإيجابية هي مفتاح السعادة ، ويستوعب الفرد هذا الاعتقاد ، ويكشف عن وجهًا سعيدًا باستمرار ويقمع أي مشاعر سلبية يمر بها. في هذا المثال ، يتأثر سلوك الإنسان بعملياته المعرفية (الإيمان بأهمية الإيجابية) ، (والموارد الخارجية (البيئة) (Bermejo et al., 2021,5-6 ; Mui & Sali, 2024, 52-53)

أما الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotional Behavioural Therapy (REBT) فيزود بنظرة ثاقبة عن الإيجابية السامة والتي يعتبرها الباحثين على نطاق واسع اعتقادًا غير عقلاني يساهم في الاضطراب النفسي. والإيجابية السامة هي مطلب مطلق للإيجابية ، مثل "يجب أن أكون إيجابيًا" أو "لا ينبغي أن أكون سلبيًا". ويمكن اعتبار هذا توقعًا غير عقلاني انفعالي متجاهلاً

النطاق الطبيعي للمشاعر والتجارب البشرية. وتتسبب معتقدات الشخص غير العقلانية في شعوره بمشاعر غير صحية. يتحدى مرشدو الإرشاد السلوكي المعرفي هذه المعتقدات غير العقلانية من خلال توجيه الأفراد للاعتراف بأن التعاسة جزء طبيعي من التجربة الإنسانية (Mui & Saili, 2024, 52).

وانتهت نتائج دراسة (Bermejo et al, 2021) إلى أهم أسباب الإيجابية السامة : أسباب داخلية تشمل على : الممارسة المعتادة للتفكير الإيجابي ، العقلية الفردية ، الفهم الخاطئ حول الإيجابية السامة أما الأسباب الخارجية فتتضمن : الضغط الأكاديمي ، اليأس وفقدان الأمل ، نبذ المشاعر من أجل "الاستمرار في الأمر" ، الدائرة الاجتماعية على سبيل المثال (العائلة والأصدقاء ، والزملاء ، والموجهون ، والأساتذة) ، وسائل التواصل الاجتماعي.

ويتضح من هذا العرض أن النظرية المعرفية الاجتماعية المفسرة للإيجابية السامة تركز على العوامل البيئية والاجتماعية ، وتقلل من تأثير العوامل البيولوجية رغم أهميتها في تشكيل السلوك ، كما أن التعلم لا يحدث دائماً من خلال الملاحظة وحدها بل من خلال التفاعل المعقد للوراثة والبيئة ، ويركز الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي على اعتبار الإيجابية السامة معتقد غير عقلاني وقد يكون هذا عرض لا يمس جذور المشكلة الأساسية ومكونات اللاشعور ، وعددت دراسة (Bermejo et al, 2021) من أسبابها ويمكن اعتبارها بداية لبناء توجه نظري من خلال الاضطراب البحثي حول الإيجابية السامة . ومن الواضح أن التوجهات النظرية المعتمدة لتفسير الإيجابية السامة ما زالت في طورها الأول ، وبحاجة إلى مزيد من البحوث المستقبلية .

المحور الثاني : الأسى النفسي

يتضمن الأسى النفسي : مفهومه والتوجهات النظرية المفسرة له وخصائص الأفراد ذوي الأسى النفسي على النحو الآتي :

أ- مفهوم الأسى النفسي

تتعدد تعريفات الأسى النفسي كما يلي :

يعرف (Ridner 2004, p.539) الأسى النفسي على أنه " حالة انفعالية مختبرة من قبل الفرد للاستجابة لضغوطات معينة أو مطالب ينتج عنها أذى دائم أو مؤقت للفرد" ، وعرفه (Lincoln et al 2011, p. 278) على أنه " مجموعة من المشاكل تتمثل في النوم (صعوبة في النوم أو البقاء نائماً) ،

والشعور بالحزن واليأس بشأن المستقبل" ، وحدده (DSM-5(2013 , p. 827 على أنه " مجموعة من الأعراض والتجارب في الحياة الداخلية للشخص والتي تعتبر مثيرة للقلق أو مربكة أو خارجة عن المألوف" ، أما (Arvidsdotter (2016, p .687 فقد عرف الأسى النفسي بأنه " حالة من المعاناة الانفعالية المرتبطة بالضغوطات والمتطلبات التي يصعب التعامل معها في الحياة اليومية" ، ويعرفه (Viertiö et al(2021, p.612 على أنه " أعراض غير محددة من الضغوط والقلق والاكتئاب" ، أما (Patel et al(2024, p. a540 فيعرفه بأنه " رد فعل عام للجسم تجاه المتطلبات المفروضة عليه أو الأحداث المزعجة في البيئة المحيطة".

ب-التوجهات النظرية المفسرة للأسى النفسي

يؤثر العامل الوراثي على ظهور اضطرابات القلق حيث لوحظ تكرار مرتفع من الاضطراب وجد في الأقارب من الدرجة الأولى للمريض ، وتسجل التوائم أيضاً مساندة أن اضطرابات القلق تكون على الأقل جزئياً محددة وراثياً (Sadock & Sadock , 2003 , 595).

وتؤكد نظرية التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزيمات الدفاع ، فالأسى النفسي صراع نفسي لاشعوري ، ومحاولة من قبل الفرد لمواجهة الصعوبات الحالية مستخدماً ميكانيزيمات الدفاع التي سبق وأن استخدمها في مرحلة الطفولة المبكرة. ويشير Herbert Simson (1978) في نظرية الاختيار العقلاني Rational Choice Theory والذي يُعد منظوراً جديداً في علم الأمراض النفسية يتعارض مع النظريات التقليدية ، فإذا كان فرويد يعتقد أن عدم الوعي مهم لفهم ظاهرة العصاب ، فإن المرضى في هذه النظرية يختارون بوعي وعقلانية أحد الأعراض الأفكار والانفعالات السلبية كآلية تكيف مرضية عندما يواجهون مستويات لا تطاق من الضغوط (In:Ozdemir et al ., 2018 , pp. 502-503).

أما النظرية المعرفية السلوكية فتركز على أن الفرد الذي يعاني من الأسى النفسي لديه آراء سلبية عن نفسه ، وبيئته والمستقبل وعلى الطرق التي يتعلمها من خلال اقترانه باستجابات الضغوط في مواقف محددة ، والمبالغة في تقدير الخطر ، واحتمالية وقوع الأذى في الموقف ، ويميل إلى التقليل من قدراته على مواجهة التهديد المدرك ، أو من خلال اتباع نماذج سلوكية أبوية معينة ، وتركز نظرية العلاقات بين الأشخاص على أن الأسى النفسي يرجع إلى أنماط مضطربة وظيفياً من التفاعلات بين

الأفراد (Atkinson et al., 1996; Carson et al., 1996; Sadock & Sadock, 2003, 594; Podesa & Ratoi, 2011, p.7) وفي نظرية العزو Attribution Theory لـ Weiner (1993) فإن العزو السببي يساعد الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التعامل مع تجاربهم الخاصة مع المرض النفسي من خلال إعادة توجيه اللوم بعيداً عن أنفسهم.

ويرجع الأسى النفسي إلى قصور المساندة الاجتماعية (Martucci et al., 1999; Lai et al., 2020) ، وإهانة الطفل وإهماله يساهمان في زيادة الأسى النفسي في مرحلة الجامعة (Kitzrow, 2003) والمستويات المرتفعة من الأسى النفسي تكون أكثر شيوعاً بين الأفراد من ذوي المستويات الاقتصادية الاجتماعية المتدنية (Myer et al., 2008) ، والصحة البدنية المتدنية (Gadalla, 2009) ، وانخفاض الأداء الدراسي والعنف المنزلي والافتقار إلى التفاهم المتبادل (Pinto et al., 2014, p. 554) ، والمتطلبات الأكاديمية والضغط من أجل النجاح وعدم اليقين الشخصي بشأن البرنامج الأكاديمي وضغوط المعلم وأولياء الأمور والعبء المالي والقلق بشأن المستقبل (Kumar, 2016) ، وتدني تقدير الذات (Orth et al., 2009) ، وينبئ التاريخ السابق للمشاكل النفسية والقلق والخوف بالأسى النفسي (Saravanan et al., 2020) ، والذكاء الانفعالي المنخفض ينبئ بمستويات أعلى من الرفض والذي يرتبط بارتفاع الاكتئاب والقلق (Moeller et al., 2020) ، وزيادة عبء المهام ، والصراعات الشخصية ، والقيود المفروضة على أشكال الاتصال الاجتماعي الممتعة (Padrón et al., 2021) .

يتضح من العرض السابق استقرار التوجهات النظرية على أن أسباب الأسى النفسي تعزى إلى عوامل بيولوجية وأخرى بيئية ، لكنها لم تتضمن تفاعلات دينامية تجمع بينهما في تأثيرها السلبي على بزوغ واستمرار الأسى النفسي ، ربما تتعلق الدراسات المستقبلية بالكشف عن طبيعة هذه التفاعلات الدينامية.

ت- خصائص الأفراد ذوي الأسى النفسي:

تظهر على الطالب الذي يتعرض للأسى النفسي: الصداع وآلام الظهر والصدر وآلام عضلية ويعاني من متلازمة القولون العصبي وعسر الهضم (Haftgoli et al., 2010; Lowe et al., 2008) ، والأرق (Yedemie, 2021) ، وأمراض القلب والأوعية الدموية (Bakker et al., 2014) ، والتعب (Sangsefidi et al., 2023, p. 311).

وتدني القدرة المعرفية (Batty et al., 2005)، وخلل في الإدراك ومشاكل في الذاكرة ، ونقص الانتباه وصعوبة في حل المشكلات (Indahwat et al., 2023, p.2) ، لذلك فهم أكثر عرضة للفشل الأكاديمي والانقطاع عن الدراسة (Jaisoorya et al., 2017; Ishii et al., 2018) ، ويعانون من مستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق والعدوانية (Pinto et al., 2014, p. 554; Wheaton, 2007) ، والعزلة الاجتماعية (Lukács, 2021) ، وقصور في القدرة على التكيف الاجتماعي (Ridner , 2004)، وينسحبون من المواقف الاجتماعية (Masse, 2000)، ويفضلون العزلة بعيداً عن استخدام الشبكات الاجتماعية (Husky et al., 2020; Meda et al., 2021) .

المحور الثالث: السلوك التوكيدي

يتضمن المحور الثالث السلوك التوكيدي من حيث مفهومه وخصائصه والتوجهات النظرية المفسرة له على النحو التالي :

أ- مفهوم السلوك التوكيدي :

تتعدد تعريفات السلوك التوكيدي فتعرفه ندى نصر الدين (٢٠١٢ ، ص ٢٩٨) بأنه " القدرة على المبادأة بالحوار ، وتكوين الصداقات ، والمشاركة في اللعب". وحدده (Pfafman, 2017, p. 1) بأنه " التعبير بشكل مناسب عن الأفكار والمشاعر والحدود مع احترام حقوق الآخرين ، والحفاظ على التأثير الإيجابي لدى المتلقي والنظر في العواقب المحتملة للتعبير، ويشمل التعبير الإيجابي والسلبي ويسعى إلى تحقيق أهداف شخصية وعملية". ويعرفه (Immanuel, 2019, p. 323) على أنه " تعبير صادق عن الذات ، خالٍ من العدوان والقلق والسلبية بهدف تحقيق أفضل النتائج من التبادل بين الأشخاص". أما (Moneva, 2020, p. 143) فيعرفه بأنه " سلوك يكون فيه الفرد واثقاً من نفسه ، ويمكنه التعبير عن أفكاره ومشاعره وآرائه بطريقة صادقة مباشرة". ويعرفه (Malakcioğlu, 2023, p. 359) بأنه " إقامة روابط بين المشاعر والأفكار والسلوكيات للتعبير عنها بطريقة مناسبة ، دون محاولة السيطرة على الآخرين ودون الانخراط في أي سلوك لإجبار أنفسهم والآخرين".

ب- التوجهات النظرية المفسرة للسلوك التوكيدي :

تتعدد التوجهات النظرية المفسرة للسلوك التوكيدي على النحو التالي :

يميل أصحاب نظرية التحليل النفسي إلى أن السلوك التوكيدي يتطور من خلال مرحلة الطفولة المبكرة وأن تجارب الطفولة التي يمر بها الفرد تؤثر على حياته كشخص بالغ وتنمي شخصيته ، فهذه التجارب إما أن تهيئة ليكون مؤكداً لذاته أو تجعله غير مؤكد لذاته (Saracho , 2023, p. 25) ، ويُعد سالتر أول من بلور مفهوم توكيد الذات تحت مفهوم الاستثارة Salter, 1940 وحدده على أنه سمة شخصية تتميز بالاستقلالية من التأثيرات الخارجية وأنها قدرة مستقلة على تنظيم سلوك الفرد الخاص. وركز على الشخصية المستثارة أو التلقائية التي لديها القدرة على التعبير الكامل والعفوي عن المشاعر والرغبات والاحتياجات الشخصية ، والشخصية المثبطة غير القادرة على التعبير بصراحة وعفوية عن المشاعر والرغبات والاحتياجات والتي تواجه بالصعوبات في الاتصال بالأشخاص الآخرين (: In Salter, 2002).

أما جوزيف ولبي Wolpe , 1958 فهو أول من اقترح مفهوم توكيد الذات بدلاً من مفهوم الاستثارة ووضع الأسس العامة لفهم ظاهرة التأكيد على الذات باعتبارها ثقة بالنفس ، ويشير إلى أهمية القدرة على التعبير الحر عن المشاعر والحرية في التواصل مع الأفراد على مستويات مختلفة دون قلق (In: Wolpe, 1990)، وعرف لازاروس (Lazarus, 1973) السلوك التوكيدي على نطاق واسع بأنه " كفاءة اجتماعية "، وتم اعتبار السلوك غير التوكيدي "عجزاً اجتماعياً"، وحدد أربع قدرات يمتلكها الفرد التوكيدي : (أ) القدرة على التواصل بشكل مفتوح حول رغباته واحتياجاته (ب) القدرة على قول (لا) (ج) القدرة على التواصل بشكل مفتوح حول مشاعره الإيجابية والسلبية ، (د) القدرة على إقامة اتصالات وبدء المحادثات والحفاظ عليها وإنهائها.

ويشير Ellis & Dryden (2007) إلى أن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية قد تؤدي إلى مفاهيم خاطئة عن العالم وعن النفس ، مما قد يحد من الاتصالات الشخصية وبالتالي المظاهر التوكيدية في السلوك ، كما أن التعميمات الملموسة والسلبية والاستنتاجات غير المنطقية لهما تأثير سلبي على الفرد ، وقد نشر ماسلو (Maslow 1954) في كتابه "الدافع والشخصية" الذي قدمه للمجتمع العلمي كنسخة كاملة عن مفهومه لتسلسل الحاجات الإنسانية. وكانت الحاجة الأعلى في تسلسل هرمه هي الحاجة إلى تحقيق الذات ، وهي رغبة الشخص في تحقيق إمكاناته الشخصية في الحياة ، وقد تم تقديم

(In : Makarevičs & Iliško, 2023, أهداف تحقيق الذات , p. 675).

والتوكيدية مهارة مكتسبة وليس سمة فطرية (Peneva & Mavrodiev, 2013, p.14) ، وتؤثر أنماط التربية على سلوكيات الأطفال وعواطفهم ، والأطفال من أنماط التربية السلطوية كانوا أكثر نضجاً واستقلالية واجتماعية ونشاطاً وتوجهاً نحو الإنجاز وقبولاً لاحتياجات المراهقين من الأطفال من الآباء المتساهلين (Ellis, 2007; Sochukwuma et al., 2020) ، ويؤثر مستوى الدخل المنخفض سلباً في مستويات السلوك التوكيدي (Damrah, 2021) .

يتضح مما سبق تعدد التوجهات النظرية المفسرة للسلوك التوكيدي المرتكزة بشكل واضح على تأثير البيئة واعطاؤها السبب المرجح في حدوث السلوك التوكيدي ، ومع ذلك لا يمكن إغفال الاستعداد الجيني في كونه مهياً للسلوك التوكيدي.

المحور الرابع : الإرشاد الانتقائي:-

يتناول المحور الرابع : مفهوم الإرشاد الانتقائي مبادئه وأهدافه وفوائده وعناصره وخصائصه ونظرياته وفنياته على النحو التالي :

أ- مفهوم الإرشاد الانتقائي

يُعد Lazarus, 1973 أول من استخدم مصطلح الانتقائية ، حيث ارتأى أن الإرشاد لا ينبغي أن يعتمد على منحى إرشادي واحد ، وإنما يستمد من أكثر من منحي للتعامل بفاعليه مع الموقف الإرشادي ، ويرجع ذلك لعدم كفاية نظرية واحدة للاستجابة لجميع الطلاب ومشاكلهم المتنوعة . (Lazarus, 2005, 106) تطور الإرشاد الانتقائي على يد فريدريك ثورن (Thorne 1989, 451) والذي كان مهتماً بمتابعة التكامل الإرشادي على أساس ما نعرفه تجريبياً عن كيفية عمل الأفراد وتغيرهم منذ أن كان طالباً في كلية الطب ، أذهله حقيقة مفادها أن الطب لم يكن مقسماً إلى مدارس فكرية مختلفة ، بل إن المبادئ الأساسية لوظائف الجسم هي التي توجه الممارسة السريرية ، ولهذا يرى أن النظرية الانتقائية في الإرشاد النفسي ينبغي ألا تقوم على نظرية بعينها ، بل تعمل على انتقاء مجموعة من الفنيات التي تثبت فعاليتها لتتكامل معا داخل نظام كلي لتحقيق أفضل النتائج.

تتعدد تعريفات الارشاد الانتقائي على النحو التالي:

تُعرفه سميرة شند (٢٠٠٨ ، ص ٢٠٩) بأنه "منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدداً من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي". أما Gilbert (2011, p. 21) & Orlans فيعرفه بأنه "نهج موحد يجمع بين الأنظمة الفسيولوجية والعاطفية والإدراكية والسياقية والسلوكية ، مما يخلق إطاراً متعدد الأبعاد مناسب لكل حالة فردية" ، ويعرفه محمد السيد (٢٠١٥ ، ص ٣٠٧) بأنه "شكل من أشكال الإرشاد النفسي يجمع مميزات العديد من الأساليب الإرشادية ويتخلص من مساوئها ، والذي يعد نظاماً من الأنظمة التي يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في الإرشادات النفسية الأخرى ، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في إرشاد المشكلات النفسية التي تلائم حاجات الطالب".

ب-مبادئ الإرشاد الانتقائي :

تتعدد مبادئ الإرشاد الانتقائي على النحو التالي :

١- يمثل الإرشاد الانتقائي تحولاً بعيداً عن الأجواء السائدة من الشقاق والمنافسة بين المرشدين النفسيين وخطوة نحو الحوار والتعاون.

٢- يدرك الممارسون بشكل متزايد عدم كفاية نظرية واحدة تستجيب لجميع الطلاب ومشاكلهم المتنوعة.

٣- ساهم عدم كفاية النماذج الإرشادية الفردية في تسريع التوجه نحو الانتقائية بسبب مجموعة من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية.

٤- هيمنة الإرشادات قصيرة الأمد التي تحقق نتائج سريعة لمشكلة الطالب.

٥- فرصة لمراقبة تأثير الفنيات الإرشادية المختلفة التي تتعامل مع الاضطرابات الصعبة.

٦- الاعتراف بأن القواسم المشتركة الإرشادية تساهم بشكل كبير في إحداث النتيجة المرجوة.

٧- تحديد التأثيرات الإرشادية المحددة والإرشاد القائم على الأدلة.

٨- تطوير شبكة مهنية للتكامل (Norcross, 2005, p.6).

ت-أهداف الإرشاد الانتقائي :

تتعدد أهداف الإرشاد الانتقائي على النحو التالي :

١- تغيير الصورة العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.

٢- تصحيح الأفكار الخاطئة.

٣- المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.

٤- إكساب الطالب المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.

٥- تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر ايجابية.

٦- تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي فاعل.

٧- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية (محمد محروس ، ١٩٩٤ ، ٢٦٥).

ث- فوائد الإرشاد الانتقائي:

نعدد فيما يلي أهم هذه الفوائد :

١- يتكيف الإرشاد الانتقائي مع أي تغييرات قد تحدث أثناء الإرشاد ، في حين أن أشكال الإرشاد الفردية غالباً ما تكون أكثر صرامة.

٢- يتميز الإرشاد الانتقائي بكونه قابل للتكيف مع الحالة أو المشكلة النفسية التي يعاني منها الطالب.

٣- يُفيد الإرشاد الانتقائي في فهم الجوانب المختلفة للطالب مثل العقل والجسد والعلاقات والأفكار والعواطف.

٤- يركز الإرشاد الانتقائي على العوامل المشتركة بين المرشدين وتوقعات الطالب ودرجة تعاطف المرشد (Kendra , 2022, 123; Captari et al., 2022).

فروض البحث :

بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة تم تحديد فروض البحث على النحو التالي :

- ١- " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح المجموعة التجريبية".
- ٢- " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح القياس البعدي".
- ٣- " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

٤- " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح القياس البعدي".

٥- "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح المجموعة التجريبية".

٦- "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح القياس البعدي".

خطة البحث وإجراءاته:-

تتضمن خطة البحث وإجراءاته ما يلي :

أولاً : منهج البحث:-

استخدم البحث المنهج التجريبي للتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي (متغير مستقل) في خفض مستوى الإيجابية السامة (متغير تابع أول) ، والأسى النفسي (متغير تابع ثان) ، والسلوك التوكيدي (متغير تابع ثالث) ، والقياسات القبلية -البعدية - المتتبعية.

ثانياً: عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث من خلال ما يلي :

(أ) مجتمع البحث:

تكونت العينة الكلية للبحث من (٣٩٧) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة العريش ، امتدت أعمارهم من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط عمري قدره (١٩,٦٣) وانحراف معياري (٠,٨٠٠) ، تم اختيارهم من مجتمع البحث البالغ عددهم (١٠٥٠) طالب وطالبة ، وبلغت نسبتهم من مجتمع البحث (٣٧,٨١%).

(ب) العينة الأساسية :

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠) طالبة بمتوسط عمري (١٩,٧٥) ، وانحراف معياري (٠,٧١٦) ، ممن تقع درجاتهن في الإرباعي الأعلى في درجات (الإيجابية السامة والأسى النفسي) والإرباعي الأدنى في درجات (السلوك التوكيدي).

وتم تقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين:

(أ) المجموعة التجريبية: تكونت من (١٠) طالبات امتدت أعمارهن من (١٩-٢١) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٩,٦٠) وانحراف معياري (٠,٦٩٩).

(ب) المجموعة الضابطة: تكونت من (١٠) طالبات امتدت أعمارهن من (١٩-٢١) عامًا بمتوسط عمري قدره (١٩,٩٠) وانحراف معياري (٠,٧٣٧).

وتم تحديد المجموعة التجريبية والضابطة من خلال كتابة أسماء الطالبات على قصاصات ورق ووضعها في إناء وتم سحب ورقة واحدة في كل مرة عشوائيًا.

(د) التكافؤ:

تم حساب التكافؤ بين عينة البحث في المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني في متغيرات: العمر الزمني، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، والإيجابية السامة، والأسى النفسي والسلوك التوكيدي على النحو التالي:

١- بالنسبة للعمر الزمني والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي يوضح جدول (٢) نتائج هذه الخطوة:

جدول (٢) قيمة (Z) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني والمستوى

الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٠	٩,٣٥	٩٣,٥٠	٣٢,٠٠	٠,٩٤٦	٠,١٩٠
	الضابطة	١٠	١١,٦٥	١١٦,٥٠			
المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي	التجريبية	١٠	٩,٢٥	٩٢,٥٠	٣٧,٠٠	٠,٩٤٦	٠,٣٥٣
	الضابطة	١٠	١١,٧٥	١١٧,٥٠			

*دال عند مستوى ٠,٠٥ * دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

٢- بالنسبة لأبعاد الإيجابية السامة يوضح جدول (٣) نتائج هذه الخطوة:

جدول (٣) قيمة (Z) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الإيجابية السامة

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
استبعاد المشاعر السلبية	التجريبية	١٠	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠	٤٩,٠٠	٠,٠٧٦	٠,٩٧١ غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠			
استبعاد الأفكار السلبية	التجريبية	١٠	١٢,٣٠	١٢٣,٠٠	٣٢,٠٠	١,٣٦	٠,١٩٠ غير دالة
	الضابطة	١٠	٨,٧٠	٨٧,٠٠			
التفاؤل غير الواقعي	التجريبية	١٠	١٠,٨٠	١٠٨,٠٠	٤٧,٠٠	٠,٢٢٨	٠,٨٥٣ غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٢٠	١٠٢,٠٠			
السعادة الخادعة	التجريبية	١٠	١٠,١٥	١٠١,٥٠	٤٦,٥٠	٠,٢٦٧	٠,٧٩٦ غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	٩,١٠	٩١,٠٠	٣٦,٠٠	١,٠٦	٠,٣١٥ غير دالة
	الضابطة	١٠	١١,٩٠	١١٩,٠٠			

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الإيجابية السامة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك الأبعاد.

٣-بالنسبة لأبعاد الأسى النفسي يوضح جدول (٤) نتائج هذه الخطوة :

جدول (٤) قيمة (Z) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأسى النفسي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الاكتئاب	التجريبية	١٠	١٠,٩٥	١٠٩,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٣٤٢	٠,٧٣٩ غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٠٥	١٠٠,٠٠			
القلق	التجريبية	١٠	١١,٨٥	١١٨,٥٠	٣٦,٥٠	١,٠٢	٠,٣١٥ غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,١٥	٩١,٥٠			
الضغوط الأكاديمية	التجريبية	١٠	٩,٤٠	٩٤,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٨٣٦	٠,٤٣٦ غير دالة
	الضابطة	١٠	١١,٦٠	١١٦,٠٠			
الأعراض البدنية	التجريبية	١٠	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٥,٠٠	١,١٤	٠,٢٨٠ غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,٠٠	٩٠,٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	١٢,٣٠	١٢٣,٠٠	٣٢,٠٠	١,٣٦	

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

٠,١٩٠			٨٧,٠٠	٨,٧٠	١٠	الضابطة	
غير دالة							

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الأسى النفسي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك الأبعاد.

٤- بالنسبة لأبعاد السلوك التوكيدي يوضح جدول (٥) نتائج هذه الخطوة :

جدول (٥) قيمة (Z) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد السلوك التوكيدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
المبادأة بالتفاعل	التجريبية	١٠	١١,٤٥	١١٤,٠٠	٤٠,٥٠	٠,٧٢٤	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,٥٥	٩٥,٠٠			
التعبير عن الآراء	التجريبية	١٠	١١,١٥	١١١,٥٠	٤٣,٥٠	٠,٤٩٤	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,٨٥	٩٨,٥٠			
التفاعل الايجابي مع الآخرين	التجريبية	١٠	١١,٤٥	١١٤,٥٠	٤٠,٥٠	٠,٧٢٤	غير دالة
	الضابطة	١٠	٩,٥٥	٩٥,٥٠			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠	٤٩,٥٠	٠,٠٣٨	غير دالة
	الضابطة	١٠	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠			

يتضح من جدول (٥) أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد السلوك التوكيدي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك الأبعاد.

ثالثاً : مقاييس البحث

اعتبارات عامة تم مراعاتها في مقاييس البحث :

(أ) قام الباحث بتعريب العبارات الإنجليزية في مقاييس البحث وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية

على متخصص في اللغة الانجليزية لمراجعة عبارات المقياس ومطابقة المعنى في اللغتين ، ثم تم عرض المقاييس على متخصص في اللغة العربية لتحديد سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس.

(ب) تم عرض الصور الأولية للمقاييس على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس بقسمي الصحة النفسية

وعلم النفس التربوي ملحق (١) وذلك للحكم على عبارات المقاييس من حيث : ملائمة المقاييس

للأغراض التي أعدت من أجلها ، ومدى انتماء العبارة للبعد الذي تندرج تحته ، ومدى ملائمة

صياغة العبارة ، وسلامة ودقة التعليمات ، وتحديد العبارات الغامضة أو تلك التي تحمل أكثر من معنى ، إضافة أو حذف أو تعديل العبارات ، والوصول بالمقاييس إلى صورتها الصالحة للتطبيق ، وقد روعى ألا يقل الاتفاق بين المحكمين على العبارات عن (٨٠%) للحكم على إبقاء العبارة. (ت) تم إجراء دراسة للتحقق من وجود مشكلات متعلقة بفهم العبارات أو بعض الألفاظ الغامضة بالمقاييس أو طرق الإجابة عن البدائل على عينة من الطلاب والطالبات بلغ عددهم (٣٠) طالب وطالبة وأفرزت هذه الخطوة عن إجراء تعديلات طفيفة دون تغيير في محتوى العبارات. (ث) تكونت عينة الخصائص السيكومترية للأدوات من (٩٠) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة العريش غير مشمولة بالعينة الفعلية للبحث ، وقد امتدت أعمار عينة البحث من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط زمني (١٩,٧٤) ، وانحراف معياري (٠,٧٥٧) ، وتم حساب الصدق التلازمي لمقياسي الأسى النفسي والسلوك التوكيدي على عينة من طلاب كلية التربية غير مشمولة بالعينة الأساسية للبحث من (٥١) طالب وطالبة وقد امتدت أعمار عينة البحث من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط زمني (٢٠,٢٣) ، وانحراف معياري (٠,٦٨٠).

١- مقياس الإيجابية السامة: Toxic Positivity Scale ملحق (٢) إعداد : الباحث

تم الاعتماد في تصميم مقياس الإيجابية السامة على مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالإيجابية السامة ، والمقاييس التي تم تصميمها لقياسه ، ومن أهمها : مقياس الإيجابية السامة إعداد: Jindal et al (2022, pp. 38-39) ويتكون المقياس من (١٧) عبارة ، ولم يقدم الباحثون معلومات عن الخصائص السيكومترية للمقياس إلا استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والذي نتج عنه ثلاثة أبعاد هي : الإخفاء ، والتخلص أو استبعاد المشاعر السلبية ، والتفاؤل الأعمى ، ويتم الإجابة عن المقياس باختيار بديل من خمسة بدائل هي : موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة.

وحدد (Quintero & Long (2019) (١٠) علامات تعكس التجارب الحياتية لأولئك الذين عانوا من الإيجابية السامة . يقدم كل سؤال ثلاثة خيارات للإجابة - "لست أنا" و"يصفني إلى حد ما" و"بالتأكيد أنا" وتم استخدامه في دراستي (Mui and Saili (2024, p.54; Bermejo et al 2021, p. 28) ، ومقياس الإيجابية السامة إعداد: Castro et al (2022) ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة ، يتم الإجابة

باختيار بديل من أربعة بدائل هي : غير موافق بشدة ، موافق ، غير موافق ، موافق بشدة ، ولا تتوافر معلومات عن الخصائص السيكومترية للمقياس باستثناء طريقة التحليل العاملي الاستكشافي. وهذه المقاييس التي تم استيق العبارات منها شابها الكثير من أوجه القصور فقد جاءت بدون توثيق كاف لمعاملات الصدق والثبات.

تألف المقياس الحالي في صورته الأولى من (٣٣) عبارة ، تم عرضه على المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ، وأسفر هذا عن حذف عبارة واحدة ، وإجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية للعبارات دون تغيير لمحتواها.

وتتكون أبعاد الإيجابية السامة من :

أ- استبعاد المشاعر السلبية : Dismissing Negative Emotions "ميل الطالب إلى قمع المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر إيجابية مضللة".

ب- استبعاد الأفكار السلبية : Dismissing Negative Ideas "محاولات الطالب الدؤوبة للتركيز على الأفكار الإيجابية وطرد أو تجنب الأفكار السلبية رغم المعاناة".

ج- التفاؤل غير الواقعي : Unrealistic Optimism "نزعة داخل الطالب تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلاً ، وحدث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً دون وجود مبررات منطقية.

د- السعادة الخادعة : Disingenuous Happiness "شعور الطالب بأن حياته مشرقة ومليئة بالبهجة والسرور والاستمتاع والرضا عن الحياة بينما هي ليست كذلك في الواقع".

ويقوم المفحوص بالإجابة عن المقياس من خلال اختيار بديل من البدائل الخمسة التالية (غير موافق بشدة - غير موافق - محايد - موافق - موافق بشدة) ، وتحصل على الدرجات التالية على الترتيب (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب على هذا المقياس بين (٣٢) إلى (١٦٠) درجة ، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع الإيجابية السامة.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً : الصدق :-

تم حساب الصدق بالطرق التالية :

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

١-الاتساق الداخلي :

تم حساب الصدق في البحث الحالي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد حذف درجة العبارة) ، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها البعض (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٣، ص ١٩٥؛ فؤاد أبو حطب وآخرون، ١٩٩٣، ص ص ١٤٥-١٤٦؛ سعود الضحيان ، عزت عبد الحميد ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠٢) . والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الإيجابية السامة ن=٩٠

استبعاد المشاعر السلبية		استبعاد الأفكار السلبية		التقاؤل غير الواقعي		السعادة الخادعة	
م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	**٠,٧١	٢	**٠,٦٢	٣	**٠,٥٤	٤	**٠,٦١
٦	**٠,٦٨	٥	**٠,٧٠	٨	**٠,٥٩	٩	**٠,٥٠
١٠	**٠,٦٧	٧	**٠,٦٨	١٢	**٠,٦٢	١٣	**٠,٥٥
١٤	**٠,٥٩	١١	**٠,٤٩	١٦	**٠,٦٣	١٧	**٠,٥٩
١٨	**٠,٥٧	١٥	**٠,٥٦	٢٠	**٠,٦٥	٢١	**٠,٥٨
٢٢	**٠,٦٣	١٩	**٠,٥٦	٢٥	**٠,٦٢	٢٤	**٠,٥١
		٢٣	**٠,٦٥	٢٧	**٠,٦٧	٢٦	**٠,٦٣
		٣٠	**٠,٥١	٢٩	**٠,٦٢	٢٨	**٠,٧٢
				٣١	**٠,٧٠	٣٢	**٠,٥٠

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإيجابية السامة

	استبعاد المشاعر السلبية	استبعاد الأفكار السلبية	التقاؤل غير الواقعي	السعادة الخادعة
استبعاد المشاعر السلبية	-			
استبعاد الأفكار السلبية	**٠,٨٨			
التقاؤل غير الواقعي	**٠,٧٨	**٠,٨٥		
السعادة الخادعة	**٠,٧٥	**٠,٧٥	**٠,٧٧	
الدرجة الكلية للمقياس	**٠,٩١	**٠,٩٤	**٠,٩٣	**٠,٨٩

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي

وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

يتضح من جدول (٦) وجدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وتم حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس فتراوحت ما بين ٠,٤٤ - ٠,٧٠ ، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١ .

٢-المقارنة الطرفية :

تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية في حساب الصدق ، حيث تم اعتبار الدرجة الكلية لمقياس الإيجابية السامة كمحك (فؤاد أبو حطب وآخرون ، ١٩٩٣ ، ١٤٧) ، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين تمثلان (أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧%) ، وتم حساب الفروق في درجات الأبعاد باستخدام اختبار (ت). وفي هذا يشير عزت عبد الحميد (٢٠١٦ ، ص. ٣٠٢) إلى أن الأصل في اختبار (ت) أنه من مقاييس دلالة العينات الصغيرة التي تقل حجمها عن (٣٠) ولكن هذا لا يحول دون استخدامه لدى العينات الكبيرة . والجدول التالي يوضح نتائج هذه الخطوة :

جدول (٨) يوضح قيمة "ت" للفروق بين منخفضي ومرتفعي الإيجابية السامة في درجات الأبعاد

المتغيرات	منخفضو الإيجابية السامة (٢٢)		مرتفعو الإيجابية السامة (٢١)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
استبعاد المشاعر السلبية	٢١,٢٧	٢,٢١	١١,١٤	٢,٦١	١٣,٧٥	٠,٠١
استبعاد الأفكار السلبية	٢٧,٩٥	٢,٩٨	١٥,٠٠	٢,٦٢	١٥,٠٨	٠,٠١
التفاؤل غير الواقعي	٣١,٨١	٢,٧٧	١٧,٤٨	٣,٥٣	١٤,٨٥	٠,٠١
السعادة الخادعة	٢٩,٩٠	٣,٩٣	١٨,٠٤	٣,٠٤	١١,٠١	٠,٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الإيجابية السامة.

ثانياً : ثبات المقياس :-

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ فكان للأبعاد ٠,٧٤ ، ٠,٧٧ ، ٠,٨١ ، ٠,٦٩ ، ٠,٩٢ ، والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب ، وبطريقة سبيرمان بروان وجتمان للمقياس فبلغ ٠,٧٦ ، ٠,٧٥ ، على الترتيب.

وبناءً على ما سبق تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٣٢) عبارة.

تم بناء مقياس الأسى النفسي من خلال الرجوع إلى الأطر النظرية التي تناولت الأسى النفسي وأبعاده وتعريفاته ، ومن خلال مراجعة المقاييس التالية : مقياس جامعة الكويت اعداد : أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠) (في: بدر الانصاري ، ٢٠٠٦ ، ص ١٨) ، وقائمة حالة وسمة القلق اعداد : سبيلبيرجر وآخرون (٢٠٠٢) ، وبيك، سبيتر (١٩٩٣) (في: بدر الانصاري ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٢٠ ، ٣٧٧) ، وحسام إسماعيل وآخرون (٢٠٢٣ ، ص ٣٦٣) ، ورجب أحمد (٢٠١٤ ، ص ٤٢) ، ومقياس الأسى النفسي (Kessler et al., 2002)، ومقياس القلق والضغط والاكتئاب - ٢١ (Lovibond & Lovibond, 1995).

تألف المقياس الحالي في صورته الأولية من (٣٨) عبارة ، تم عرضه على المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ، وأسفر هذا عن حذف عبارتين وإجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية للعبارات دون تغيير لمحتواها.

تتوزع عبارات المقياس على أربعة أبعاد هي :

أ-الاكتئاب : Depression ويعرف على أنه "اضطراب وجداني يتميز بالحزن ، وفقدان الاهتمام بالآخرين ، وبنقص ملحوظ في الإحساس بالقيمة الشخصية ، واضطراب في النوم ، مع فقدان الشهية للطعام".

ب- القلق : Anxiety ويعرف على أنه "شعور عام غامض غير سار يمثل مزيجاً من مشاعر التوجس والعصبية والضيق والضغط ، وعدم الراحة والاستقرار ، والارتباك ، وتوقع أشياء سيئة ، وخوف دائم غير مبرر من المستقبل".

ج- الضغوط الأكاديمية : Academic Stress ويعرف على أنه "حالة من الضغوط ناشئة عن المتطلبات الدراسية التي تتمثل في صعوبة تنظيم الوقت ، وقصور التواصل مع الآخرين ، وتدني التحصيل ، وقصور في احداث التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية".

د-الأعراض البدنية : Physical Symptoms وتعرف على أنها " اضطرابات جسمانية تشتمل على الشعور بالضيق في التنفس ، وسرعة دقات القلب ، وآلام بالصدر والمعدة والفم ، والشعور بالدوخة أو الدوار .

ويقوم المفحوص بالإجابة عن المقياس من خلال اختيار بديل من البدائل الخمسة التالية : (أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً) ، وتحصل على الدرجات التالية على الترتيب (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على هذا المقياس ما بين (٣٦) إلى (١٨٠) درجة ، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع مستويات الأسى النفسي.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً : الصدق :-

تم حساب الصدق بالطرق التالية :

١-الاتساق الداخلي :

تم حساب الصدق في البحث الحالي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد حذف درجة العبارة) ، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها البعض . والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الأسى النفسي ن=٩٠

الاكتئاب		القلق		الضغوط الأكاديمية		الأعراض البدنية	
م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	**٠,٦٣	٢	**٠,٥٧	٣	**٠,٧٨	٤	**٠,٥٠
٥	**٠,٥٢	٦	**٠,٤١	٧	**٠,٤٢	٨	**٠,٥٥
٩	**٠,٥٠	١٠	**٠,٣٠	١١	**٠,٦٩	١٢	**٠,٥٩
١٣	**٠,٥٦	١٤	**٠,٥٥	١٨	**٠,٧٩	١٥	**٠,٤٢
١٦	**٠,٥٤	١٧	**٠,٣٦	٢٢	**٠,٢٩	١٩	**٠,٥٢
٢٠	**٠,٤١	٢١	**٠,٥٨	٢٦	**٠,٤٣	٢٣	**٠,٥٣
٢٤	**٠,٤٧	٢٥	**٠,٤٦	٣٠	**٠,٦٩	٢٧	**٠,٦٣
٢٨	**٠,٥٥	٢٩	**٠,٥٥			٣١	**٠,٤٣
٣٢	**٠,٥٤	٣٣	**٠,٤٤			٣٤	**٠,٤٨
٣٥	**٠,٥٣	٣٦	**٠,٦٥				

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأسى النفسي

الاكتئاب	القلق	الضغوط الأكاديمية	الأعراض البدنية
-			
**٠,٧٥			
**٠,٧٠	**٠,٥٦		
**٠,٧٢	**٠,٦٩	**٠,٦٨	
**٠,٩١	**٠,٨٦	**٠,٨٣	**٠,٨٨

يتضح من جدول (٩) وجدول (١٠) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وتم حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس فتراوح ما بين ٠,٣٤-٠,٦٢ ، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١ .

٢-الصدق التلازمي :

تم حساب الصدق التلازمي بين المقياس الحالي ومقياس الاكتئاب والقلق والضغوط إعداد Lovibond, Lovibond (1995) تعريب وتقنين : سامية بكري (٢٠٢١ ، ١٢٠-١٣٧) ، ويتمتع المقياس في نسخته الإنجليزية والعربية بمعاملات سيكومترية جيدة فبلغ للقلق والضغوط ٠,٧١٢ ، وبلغ للاكتئاب ٠,٦٤٩ وللدرجة الكلية للمقياسين بلغ ٠,٧٢٧ .

٣-المقارنة الطرفية :

كما تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية في حساب الصدق ، حيث تم اعتبار الدرجة الكلية لمقياس الأسى النفسي كمحك ، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين تمثلان (أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧%) وتم حساب الفروق في درجات الأبعاد باستخدام اختبار (ت). والجدول التالي يوضح نتائج هذه الخطوة : جدول (١١) يوضح قيمة "ت" للفروق بين منخفضي ومرتفعي الأسى النفسي في درجات الأبعاد

المتغيرات	منخفضو الأسى النفسي (٢٢)		مرتفعو الأسى النفسي (١٩)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
الاكتئاب	٣٩,٦٣	٢,١٧	٢٦,٠٠	٣,٤٤	١٥,٣٦	٠,٠١
القلق	٣٩,٤٥	١,٥٦	٢٨,١٠	٤,٩٥	١٠,١٩	٠,٠١
الضغوط الأكاديمية	٢٨,٥٩	٢,٠١	١٩,٢١	٣,٧٣	١٠,٢٠	٠,٠١

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشرييني منصور

الأعراض البدنية	٣٥,١٣	١,٧٥	٢٤,٠٠	٣,٧٢	١٢,٥٢	٠,٠١
-----------------	-------	------	-------	------	-------	------

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الأسى النفسي.

ثانياً : ثبات المقياس:-

تم حساب ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ فكان للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب ٠,٧١ ، ٠,٦٥ ، ٠,٦٨ ، ٠,٦٦ ، ٠,٨٩ ، وبطريقة سبيرمان برون وجتمان للمقياس فبلغ ٠,٧٨ ، ٠,٧٨ ، على الترتيب.

وبناءً على ما سبق تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٣٦) العبارة.

٣-مقياس السلوك التوكيدي: اعداد(الباحث) ملحق(٤)

قام الباحث بإعداد مقياس السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش ، وذلك بالرجوع إلى الأطر النظرية التي تناولت السلوك التوكيدي وأبعاده وتعريفاته، والرجوع كذلك إلى بعض مقاييس السلوك التوكيدي : (Rathus (1973 ، طريف شوقي فرج (١٩٨٨) ، محمد السيد(١٩٩٨ ، ٢٠٠-٢٠٥)، ندى نصر الدين(٢٠١٢ ، ٢٩٨)،(Moneva, 2020) ، منال محمد ابراهيم(٢٠٢١ ، ٤٤٠-٤٤٢)، (Malakcioğlu., 2023).

تألف المقياس الحالي في صورته الأولى من(٣١) عبارة ، تم عرضه على المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ، وأسفر هذا عن حذف عبارة واحدة ، وإجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية للعبارات دون تغيير لمحتواها.

أبعاد السلوك التوكيدي :

أ- المبادرة بالتفاعل : Initiating Interaction وتعرف على أنها " قدرة الطالب على المبادرة بالمناقشة والمشاركة مع الآخرين في الأنشطة الاجتماعية المحتفلة ، وتقديم المساعدات للآخرين ، مع التأكيد على الدور القيادي في المناقشات الجماعية".

ب-التعبير عن الآراء : Expressing Opinions ويعرف على أنه " قدرة الطالب على التعبير عما يدور بداخله من آراء وأفكار بوضوح وصراحة عندما يطلب منه أو في حال تعرضه للظلم أو الانتقاد من الآخرين".

ج- التفاعل الايجابي مع الآخرين : Positive Interaction with Others ويعرف على أنه " قدرة الطالب على بناء علاقات طيبة مع الآخرين مفعمة بمشاعر المودة والارتياح والسعادة والبهجة ، وتقديم العون والثناء والاعتذار في حال الاساءة "

وتتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال اختيار بديل من خمسة بدائل هي (أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً) وتم تخصيص الدرجات التالية على الترتيب (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) ، وبذلك تكون أقل درجة يحصل عليها الطلب (٣٠) ، وأعلى درجة (١٥٠) ، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع السلوك التوكيدي لدى الطالب.

الخصائص السيكمترية للمقياس :

أولاً : الصدق: تم حساب الصدق بالطرق التالية :

١-الاتساق الداخلي :

تم حساب الصدق في البحث الحالي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد حذف العبارة) ، وبين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس بعضها البعض . والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس السلوك التوكيدي

التفاعل الايجابي مع الآخرين		التعبير عن الآراء		المبادأة بالتفاعل	
معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م
***,٦٨	٣	***,٦٢	٢	***,٦٨	١
***,٦٩	٦	***,٥٦	٥	***,٦٢	٤
***,٦٦	١١	***,٦٩	٨	***,٥٩	٧
***,٧٦	١٤	***,٦٢	١٠	***,٦٤	٩
***,٧١	١٧	***,٧٤	١٣	***,٦٦	١٢
***,٦٩	١٩	***,٧٢	١٦	***,٦٥	١٥
***,٦٢	٢٢	***,٧٠	٢١	***,٧٠	١٨
***,٧٠	٢٥	***,٧٦	٢٤	***,٧١	٢٠
***,٦٧	٢٨	***,٦٧	٢٧	***,٧٤	٢٣

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

٢٦	**٠,٦٥	٣٠	**٠,٧٤		
٢٩	**٠,٦٨				

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس السلوك التوكيدي

المبادأة بالتفاعل	التعبير عن الآراء	التفاعل الإيجابي مع الآخرين
المبادأة بالتفاعل	-	
التعبير عن الآراء	**٠,٩٢	
التفاعل الإيجابي مع الآخرين	**٠,٩٢	**٠,٩١
الدرجة الكلية للمقياس	**٠,٩٨	**٠,٩٧

يتضح من جدول (١٢) وجدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وتم حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس فتراوحت بين ٠,٤٩-٠,٨٦ ، وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠١

٢-الصدق التلازمي:

تم حساب الصدق التلازمي بين المقياس الحالي ومقياس التوكيدية أحد أبعاد مقياس المهارات التوكيدية إعداد سعيد شعبان (٢٠٢٣ ، ١٢٣٤-١٢٤٦) ، ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية على طلاب الجامعة فقد تم حساب صدقه من خلال صدق المحكمين ، وبطريقة التحليل العاملي الاستكشافي والذي نتج عنه العوامل التالية : التعاطف ، المرونة النفسية ، التوكيدية ، وتم حساب ثباته بطريقة معامل ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٧٢ ، وبطريقة التجزئة النصفية فبلغ ٠,٦٧ ، ونتج عن الخطوة ارتباط دال إحصائيًا بين المقياس الحالي ومقياس التوكيدية بلغ ٠,٦٣٨

٣-المقارنة الطرفية :

كما تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية في حساب الصدق ، حيث تم اعتبار الدرجة الكلية لمقياس السلوك التوكيدي كمحك ، وتم بناء على ذلك تحديد مجموعتين تمثلان (أعلي ٢٧% وأدنى ٢٧%) وتم حساب الفروق في درجات الأبعاد باستخدام اختبار (ت). والجدول التالي يوضح نتائج هذه الخطوة

جدول (١٤) يوضح قيمة "ت" للفروق بين منخفضي ومرتفعي السلوك التوكيدي في درجات الأبعاد

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

المتغيرات	منخفضو السلوك التوكيدي (٢٢)		مرتفعو السلوك التوكيدي (٢٠)		قيمة "ت" مستوى الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع	
المبادأة بالتفاعل	٤٥,٧٧	٣,٤٤	٢٥,٦٥	٢,٦٨	٠,٠١
التعبير عن الآراء	٤١,٩٠	٣,٢٦	٢٢,٠٠	٢,٣٨	٠,٠١
التفاعل الإيجابي مع الآخرين	٤١,٥٩	٣,٠٩	٢٢,٧٥	٣,٣٠	٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي السلوك التوكيدي.

ثانياً : ثبات المقياس :-

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ فبلغ للأبعاد والدرجة الكلية على الترتيب ٠,٨٨ ، ٠,٨٧ ، ٠,٨٦ ، ٠,٩٥ ، وبطريقة سبيرمان بروان وجتمان للمقياس فبلغ ٠,٩١ ، ٠,٩١ ، على الترتيب. وبناءً على ما سبق تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٣٠) عبارة.

(٥) مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي: ملحق (٥)

إعداد : محمد أحمد ، دعاء محمد (٢٠١٦ ، ٨-١٢)

يتكون المقياس من البعد الاقتصادي ويتضمن : الوسط المعيشي للأسرة ، ونوع السكن ، وممتلكات الأسرة ، والدخل الشهري والأرصدة في البنوك ، والأثاث المنزلي ، والكماليات الخاصة بالأسرة ، وأماكن النزهة والترويح ، ووسائل الاتصالات الحديثة التي تستخدمها الأسرة وتتعامل معها ، والبعد الاجتماعي ويتضمن : الوسط التعليمي لأفراد الأسرة ، والمهن التي يعملون بها وكذلك نوعية المدارس والجامعات التي يلتحقون بها ، والبعد الثقافي ويتضمن : مصادر التثقيف المختلفة التي يلجأ إليها أفراد الأسرة ، ووجود مكتبة منزلية ، ونوعية البرامج الثقافية المشاهدة ، والاشتراك في الأنشطة الخيرية ، وعضوية الأندية ، التسوق عبر الإنترنت .

وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة من المراهقين والراشدين ، وتم عرضه على عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام كلية التربية جامعة الزقازيق ، كما تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي فتراوحت الدرجات ما بين ٠,٣٧ - ٠,٦٣ ، للبعد الاقتصادي ، وما بين ٠,٦٥ - ٠,٨٢ ، للبعد الاجتماعي ، وما بين ٠,٣٢ - ٠,٦٠ ، للبعد الثقافي ، وتم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ فبلغت ٠,٦١ ، ٠,٨٢ ، ٠,٧٨ ، ٠,٨٥ ، للمستويات الاقتصادية

١-أهداف البرنامج:-

(أ) الهدف العام :

يهدف البرنامج الإرشادي الانتقائي إلى خفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطالبات كلية التربية.

(ب) الأهداف الإجرائية

تحدد الأهداف الإجرائية للبرنامج في أن :

- ١-تتعلم الطالبات أهمية تكوين بنية معرفية عن طبيعة الانفعالات السلبية .
- ٢- تتخلص الطالبات من التوترات العضلية المصاحبة للانفعالات السلبية.
- ٣- تتمكن الطالبات من الوعي بذواتهن.
- ٤- تستبدل الطالبات على أفكارهن اللاعقلانية ومشاعرهن السلبية بأخرى إيجابية بناءة.
- ٥- تعبر الطالبات عن أفكارهن ومشاعرهن بسهولة في جو من السماح والتقبل.
- ٦- تتدرب الطالبات على إدارة انفعالاتهن.
- ٧- تتمكن الطالبات من التعرف على حقوقهن الأساسية.
- ٨- تتمكن الطالبات من مواجهة مواقف القلق تدريجيًا.
- ٩- تتفهم الطالبات طبيعة مشكلاتهن وطرق حلها بطريقة علمية.

(٢) أهمية البرنامج :

تكمن أهمية البرنامج في مساعدة الطالبات على :

- ١-الإفصاح عن الانفعالات السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية مما يعزز من قدرة الطالبات على الأداء الأكاديمي الجيد.
- ٢- فهم طبيعة الانفعالات السلبية والإيجابية والقدرة على تمييزها والتعرف على مدى تأثيرها على أدائها للمهارات الحياتية.

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

٣- تنمية توكيدها لذاتها مما يمكنها من التعبير عن ذاتها وبناء تفاعل اجتماعي إيجابي.

٤- تحديد الأفكار العقلانية واللاعقلانية والقدرة على تمييزها ومواجهة اللاعقلاني منها.

٥- تعلم طرق جديدة للتغلب على المشكلات واختبارها في الواقع.

(٣) الفئة التي صمم البرنامج من أجلها :

تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين: (تجريبية وضابطة) ، وقد امتدت أعمارهن من (١٩-٢١) عامًا ، بمتوسط عمري (١٩,٧٥) عامًا، وانحراف معياري (٠,٧١٦).

(٤) الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

تم مراعاة الأسس والمبادئ الإرشادية وفقاً لما يلي :

*الأسس العامة: إمكانية تخفيف الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي للطالبات من خلال تطبيق فنيات الإرشاد الانتقائي، ويؤكد هذا البرنامج على ضرورة تكوين علاقة طيبة بين المرشد والطالبات في جو يسوده الحب والمودة والثقة المتبادلة.

*الأسس النفسية: مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وخصائص ومطالب النمو لديهن ، والتأكيد على ضرورة تنمية الثقة في النفس وتنمية مفهوم موجب للذات.

*الأسس التربوية: روعي أن يتناسب محتوى البرنامج مع خصائص العينة ، وتنوع الأنشطة المستخدمة حتى لا تشعر الطالبات بالملل أثناء الجلسات ، وأن يكون وقت الجلسات كافياً لأداء أنشطة البرنامج.

*الأسس الاجتماعية: مراعاة القيم والتقاليد الاجتماعية المعمول بها في البحث العلمي أثناء التدريب ، وتعزيز تجارب النجاح الاجتماعي لطالبات كلية التربية واحترام القوانين السائدة في المجتمع.

*الأسس الأخلاقية : تم مراعاة أخلاقيات العمل الإرشادي المتمثلة في الالتزام بأخلاقيات العلاقات الإرشادية وسرية المعلومات والمسؤوليات المهنية والاستشارات المتبادلة والإفادة من خبرات المتخصصين.

(٥)الأساس النظري للبرنامج :

تتمثل الأطر النظرية لهذا المنحى الإرشادي الانتقائي من خلال الرجوع إلى المصادر العربية وهي (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨ ؛ عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠٨ ؛ عادل عبد الله ، ٢٠٠٠ ؛ جمال

الخطيب ، ٢٠١٢ ؛ سيد عبد العظيم ومحمد عبد التواب ، ٢٠١٢ ؛ محمد السيد ، ٢٠١٥ ؛ أحمد أبو أسعد ورياض الأزيادة ، ٢٠١٥). والرجوع إلى المصادر الأجنبية التالية ، (Burns , 1983; Lukas , 1984, 24; Bandura, 1989; Wolf , 2005 ; McCullough , 2005; Hromk, 2007; Lazarus, 2005 ;Clark & Beck, 2011; Fernando, Angela, 2012; Corey , 2013 ; Sommers-Flanagan & Sommers -Flanagan , 2015 ;Capuzzi & Stauffer, 2016; Gladding, 2018 ;Lee & Lee, 2020 ; Cherry , 2021 ;Princing , 2021; Goodman, 2022; Hindradjat & Livana, 2022; Gilbert et al., 2023 ; Changklang & Ranteh, 2024) 2024) (توماس ، 2023 ; Schwein et al., 2024; Hammett, 2024; Cherry, 2024) 2024). ساعاتي ، ٢٠١٠).

(٦) وصف البرنامج : يتكون البرنامج من (٢٨) جلسة ، تم التدريب في (٨) أسابيع ، بواقع (٤) جلسات أسبوعياً للشهر الأول ، و (٣) جلسات للشهر الثاني ، وتراوح زمن الجلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة ، وتم تطبيق البرنامج خلال العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م .

(٧) صدق البرنامج :

تم عرض البرنامج الإرشادي الانتقائي القائم على خفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش على (٨) من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي للتأكد من صدق البرنامج ، وإبداء ملاحظاتهم حول وضوح أهداف البرنامج (الهدف العام -الأهداف الإجرائية) ، وعنوانين الجلسات ومدى دقتها ، والفنيات والأنشطة المصاحبة ، وعدد الجلسات وزمن كل جلسة ، وقد روعي ألا يقل الاتفاق بين المحكمين على العبارات عن (٨٠%) لقبول الجلسة ، وقد استقر البرنامج في صورته النهائية على (٢٨) جلسة ، ويوضح جدول (١٥) توزيع جلسات البرنامج تبعاً لرقم وعنوان وفنيات وزمن الجلسات على النحو التالي :

جدول رقم (١٥) توزيع جلسات البرنامج تبعاً (رقم وعنوان وأهداف وفنيات وزمن الجلسات)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسات	فنيات الجلسات	زمن الجلسة
الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	-أن يبني المرشد علاقات إيجابية مع الطالبات.	المحاضرة- المناقشة - الواجب المنزلي	٦٠

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

		- أن تتعرف الطالبات على أهداف البرنامج وعدد الجلسات وزمنها. - أن تتعرف الطالبات على قواعد الجلسات.		
٦٠	العصف الذهني - المحاضرة- المناقشة - التعزيز الاجتماعي - الواجب المنزلي	- أن تحدد الطالبات مفهوم الإيجابية السامة. - أن تسرد الطالبات أهم العلامات الدالة على الإيجابية السامة. - أن تستخلص الطالبات أهم الآثار السلبية المترتبة على الإيجابية السامة.	مفهوم الإيجابية السامة وأثارها السلبية.	الثانية
٦٠	المحاضرة-العصف الذهني- المناقشة-التعزيز الاجتماعي-الواجب المنزلي	- أن تتعرف الطالبات على مفهوم الأسى النفسي. - أن تعدد الطالبات أهم أسباب الأسى النفسي.	مفهوم الأسى النفسي وأسبابه	الثالثة
٦٠	المحاضرة-العصف الذهني - المناقشة-التعزيز الاجتماعي - الواجب المنزلي	- أن تذكر الطالبات أبعاد الأسى النفسي. - أن تعدد الطالبات الآثار السلبية المترتبة على الإصابة بالأسى النفسي.	أبعاد الأسى النفسي وأثاره السلبية	الرابعة
٦٠	المحاضرة-العصف الذهني- المناقشة -التعزيز الاجتماعي - الواجب المنزلي.	- أن تذكر الطالبات أهم تعريفات السلوك التوكيدي. - أن تحدد الطالبات أهمية السلوك التوكيدي.	مفهوم السلوك التوكيدي وأهميته.	الخامسة
٦٠	المحاضرة-العصف الذهني- المناقشة- التعزيز الاجتماعي - الواجب المنزلي.	- أن تحدد الطالبات العلامات الدالة على نقص السلوك التوكيدي.	العلامات الدالة على نقص السلوك التوكيدي	السادسة
٩٠	المحاضرة- الاسترخاء العضلي -التغذية الراجعة-	- أن تتعرف الطالبات على أهمية الاسترخاء العضلي.	الاسترخاء العضلي	السابعة

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

		-أن تتدرب الطالبات على الاسترخاء العضلي .	النمذجة- الواجبات المنزلية.	
الثامنة	الوعي بالذات	-أن تُعرف الطالبات مفهوم الوعي بالذات. - أن تحدد الطالبات أهمية الوعي بالذات. -أن تتدرب الطالبات على الوعي بالذات.	الاسترخاء العضلي- العصف الذهني- المناقشة - التعزيز الاجتماعي- الواجب المنزلي.	٦٠
التاسعة	تمييز الانفعالات الإيجابية والسلبية	- أن تتمكن الطالبات من تعريف الانفعال. -أن تحدد الطالبات أهمية الانفعال في الحياة. -أن تميز الطالبات بين الانفعالات.	العصف الذهني- لعب الدور- المناقشة- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي.	٦٠
العاشر	الأفكار العقلانية واللاعقلانية	- أن تُعرف الطالبات الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية. - أن تصيغ الطالبات نموذج (A,B,C). - أن تحدد الطالبات الآثار الإيجابية للأفكار العقلانية. - أن تبرز الطالبات الآثار السلبية للأفكار اللاعقلانية.	الاسترخاء بالتخيل- النمذجة -المحاضرة- العصف الذهني - المناقشة- لعب الدور- الواجب المنزلي.	٩٠
الحادية عشرة	مواجهة الأفكار اللاعقلانية (١)	-أن تتعرف الطالبات على العلاقة الوثيقة بين الفكر والانفعال. -أن تحدد الطالبات الأفكار اللاعقلانية. -أن تتدرب الطالبات على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية.	الاسترخاء بالتخيل- النمذجة-العصف الذهني- المحاضرة - المناقشة- لعب الدور-التغذية الراجعة- دحض الأفكار اللاعقلانية -الواجب المنزلي.	٩٠
الثانية عشرة	مواجهة الأفكار اللاعقلانية (٢)	-أن تحدد الطالبات الأفكار اللاعقلانية التي تواجههن.	الاسترخاء بالتخيل- العصف الذهني-المحاضرة - المناقشة - التغذية	٩٠

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

		-أن تتدرب الطالبات على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية	الراجعة- بحض الأفكار اللاعقلانية -التعزيز الاجتماعي-الواجب المنزلي.	
الثالثة عشرة	التعبير عن الانفعالات السلبية (١)	-أن تحدد الطالبات مفهوم الانفعال السلبي . - أن تتعرف الطالبات على فوائد التعبير عن انفعالاتهن السلبية. - أن تتدرب الطالبة على التعبير عن انفعالاتهن السلبية.	الاسترخاء العضلي- المحاضرة -المناقشة- التنفيس الانفعالي - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي.	٦٠
الرابعة عشرة	التعبير عن الانفعالات السلبية (٢)	- أن تتدرب الطالبات على التعبير عن انفعالاتهن السلبية.	الاسترخاء العضلي- المحاضرة - المناقشة- التنفيس الانفعالي- التغذية الراجعة- الكرسي الخالي-الواجب المنزلي.	٩٠
الخامسة عشرة	إدارة الانفعال	- أن تتعرف الطالبات على مفهوم إدارة الانفعال وأهميته. - أن تتدرب الطالبات على إدارة الانفعال.	الاسترخاء العضلي- المحاضرة - العصف الذهني -المناقشة - التنفيس الانفعالي - الواجب المنزلي.	٦٠
السادسة عشرة	المعاناة الإنسانية المشتركة	- أن تدرك الطالبات مفهوم المعاناة الإنسانية المشتركة.	الاسترخاء بالتنفس- المحاضرة -المناقشة- القصة الرمزية النمذجة- الواجب المنزلي	٦٠
السابعة عشرة	تقبل الذات	- أن تُعرف الطالبات مفهوم تقبل الذات. - أن تحدد الطالبات أهمية تقبل الذات. - أن تتدرب الطالبات على ممارسة بعض تمارين تقبل الذات.	المحاضرة-المناقشة - العصف الذهني- الواجب المنزلي	٦٠

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

الثامنة عشرة	الدفاع الحقوق الإنسانية (١)	- أن تتعرف الطالبات على مفهوم الحقوق الإنسانية . - أن تتعرف الطالبات على أهم أنواع حقوقهن الإنسانية - أن تتعرف الطالبات على فوائد المحافظة على حقوقهن الإنسانية. - أن تدافع الطالبات عن حقوقهن المشروعة.	المحاضرة-المناقشة - التغذية الراجعة -لعب الدور-الأسطوانة المشروخة-التعمية والإرباك-التعزيز الاجتماعي -الواجب المنزلي.	٩٠
التاسعة عشرة	الدفاع الحقوق الإنسانية (٢)	-أن تُعرف الطالبات المطالب المنطقية والمطالب غير المنطقية. -أن تميز الطالبات بين المطالب المنطقية والمطالب غير المنطقية. - أن تتدرب الطالبات على قول (لا) .	الاسترخاء بالتنفس- العصف الذهني-المناقشة- لعب الدور-الأسطوانة المشروخة- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي.	٩٠
العشرون	التعرض التدريجي للمثيرات الباعثة على القلق (١)	- أن تتمكن الطالبات من مواجهة مواقف القلق تدريجياً.	الاسترخاء العضلي- التحصين المنظم-التعزيز الاجتماعي- الواجب المنزلي	٩٠
الحادية والعشرون	التعرض التدريجي للمثيرات الباعثة على القلق (٢)	- أن تتمكن الطالبات من مواجهة مواقف القلق تدريجياً.	الاسترخاء العضلي- التحصين المنظم- التعزيز الاجتماعي - الواجب المنزلي	٦٠
الثانية والعشرون	التحرر من القلق النفسي	-أن تتدرب الطالبات على التخلص من القلق النفسي.	الاسترخاء بالتنفس-التخيل وصرف الانتباه - المقصد المتناقض- الكرسي الخالي - التعزيز الاجتماعي - الواجب المنزلي	٩٠

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

الثلثة والعشرون	حل المشكلات (المفهوم والخطوات)	- أن تُحدد الطالبات مفهوم المشكلة وحلها. - أن تذكر الطالبات خطوات حل المشكلة.	الاسترخاء العضلي - المحاضرة -العصف الذهني -حل المشكلات- المناقشة - الواجب المنزلي	٦٠
الرابعة والعشرون	التدريب على حل المشكلات	-أن تتدرب الطالبات على الإحساس بالمشكلة. - أن تتدرب الطالبات على تحديد المشكلة. - أن تتدرب الطالبات على اقتراح الحلول الممكنة للمشكلة وفحصها. - أن تتدرب الطالبات على اختيار أفضل الحلول. - أن تتدرب الطالبات على تنفيذ أفضل الحلول. -أن تقوم الطالبات بالنتائج.	الاسترخاء بالتنفس - حل المشكلات- العصف الذهني - المناقشة - التعزيز الاجتماعي- الواجب المنزلي.	٩٠
الخامسة والعشرون والسادسة والعشرون والسابعة والعشرون	حل مشكلات واقعية (١ ، ٢ ، ٣)	أن تتدرب الطالبات على الإحساس بالمشكلة. - أن تتدرب الطالبات على تحديد المشكلة. - أن تتدرب الطالبات على اقتراح الحلول الممكنة للمشكلة وفحصها. - أن تتدرب الطالبات على اختيار أفضل الحلول. - أن تتدرب الطالبات على تنفيذ أفضل الحلول. -أن تقوم الطالبات بالنتائج.	الاسترخاء بالتنفس - حل المشكلات- العصف الذهني - المناقشة- التعزيز الاجتماعي- التغذية الراجعة -الواجب المنزلي .	٩٠

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشرييني منصور**

الثامنة والعشرون	التقويم الختامي	-الربط بين جلسات البرنامج. -مناقشة ردود أفعال الطالبات حول البرنامج.	المناقشة- المحاضرة- التعزيز الاجتماعي	٦٠
------------------	-----------------	---	--	----

تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال اتخاذ ما يلي :

١-التقويم المبدئي:

تم تطبيق المقاييس التالية : الإيجابية السامة والأسى النفسي والسلوك التوكيدي ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي على طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

٢-التقويم التكويني:

قام الباحث أثناء جلسات البرنامج بتطبيق الفنيات والأنشطة المختلفة والتفاعل مع الطالبات.

٣-التقويم الختامي:

تم تطبيق المقاييس التالية : الإيجابية السامة والأسى النفسي والسلوك التوكيدي على طالبات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (القياس البعدي).

رابعاً: إجراءات البحث:-

الإجراءات التي اتبعتها الباحثة لإتمام الجانب التطبيقي من البحث الحالي:

- ١- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بمتغيرات البحث .
- ٢- تم تصميم أدوات البحث والتحقق من الخصائص السيكومترية على عينة البحث.
- ٣- تم تطبيق أدوات البحث : الإيجابية السامة والأسى النفسي والسلوك التوكيدي قبل تطبيق البرنامج (قياس قبلي).
- ٦- تم تحديد (٢٠) طالبة من اللائي حصلن على درجات مرتفعة (الارباعي الأعلى) في مقياسي الإيجابية السامة والأسى النفسي ، والحاصلات على درجات منخفضة (الارباعي الأدنى) في مقياس السلوك التوكيدي ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية (١٠) طالبات ، ومجموعة ضابطة (١٠) طالبات.
- ٧- تم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي على طالبات المجموعة التجريبية.

٨- بعد انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة تم القياس البعدي لمقاييس البحث : الإيجابية السامة والأسى النفسي والسلوك التوكيدي على طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

٩- تحليل البيانات إحصائياً والحصول على النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

١٠- تقديم التوصيات في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج وصياغة مجموعة من البحوث المقترحة المرتبطة بنتائج البحث.

خامساً: المعالجة الإحصائية:-

للإجابة عن فروض البحث تم تفريغ البيانات وتحليلها باستخدام SPSS;20 ، ولمعرفة دلالات الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعات المستقلة تم استخدام اختبار مان -ويتني Mann-Whitney

الفصل الخامس

نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج التي أسفر عنها البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ، ويختم بأهم التوصيات في ضوء ما توصلت إليه النتائج ، وعرض بعض البحوث المقترحة وثيقة الصلة بالنتائج. وذلك على النحو التالي :

عرض نتائج الفرض الأول:-

وينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(١٦) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية السامة

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
استبعاد المشاعر السلبية	التجريبية	١٠	٥,٩٠	٥٩,٠٠	٤,٠٠	٣,٤٨	٠,٠٠	٠,٩٢ قوي جداً
	الضابطة	١٠	١٥,١٠	١٥١,٠٠				
	التجريبية	١٠	٦,٥٥	٥٦,٥٠		٢,٩٩		٠,٧٩

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

استبعاد الأفكار السلبية	الضابطة	١٠	١٤,٤٥	١٤٤,٥٠	١٠,٥٠	٠,٠٠	قوي
التفاؤل غير الواقعي	التجريبية	١٠	٦,٢٠	٦٢,٠٠	٧,٠٠	٣,٢٥	٠,٨٦
	الضابطة	١٠	١٤,٨٠	١٤٨,٠٠			قوي
السعادة الخادعة	التجريبية	١٠	٦,١٠	٦١,٠٠	٦,٠٠	٣,٣٥	٠,٨٨
	الضابطة	١٠	١٤,٩٠	١٤٩,٠٠			قوي
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	٦,٣٠	٦٣,٠٠	٨,٠٠	٣,١٧	٠,٨٤
	الضابطة	١٠	١٤,٧٠	١٤٧,٠٠			قوي

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح المجموعة التجريبية .

عرض نتائج الفرض الثاني :

وينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق للمجموعات المرتبطة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٧) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية السامة

القياس (الإيجابية السامة)		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
استبعاد المشاعر السلبية	الرتب السلبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	التساوي	٠					
استبعاد الأفكار السلبية	الرتب السلبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	التساوي	٠					
الرتب السلبية		٩	٥,٩٤	٥٣,٥٠	٢,٦٥	٠,٠٠٨	٠,٧٨

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

التقاول غير الواقعي	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠	قوي
	التساوي	٠			
السعادة الخادعة	الرتب السلبية	٩	٦,٠٠	٥٤,٠٠	٠,٧٨
	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠	قوي
	التساوي	٠			
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السلبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٠,٨
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	قوي
	التساوي	٠			

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث:-

وينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(١٨) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأسى النفسي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاكتئاب	التجريبية	١٠	٥,٦٠	٥٦,٠٠	١,٠٠	٣,٧٠	٠٠٠	٠,٩٨ قوي جدًا
	الضابطة	١٠	١٥,٤٠	١٥٤,٠٠				
القلق	التجريبية	١٠	٥,٩٠	٥٩,٠٠	٤,٠٠	٣,٤٨	٠٠٠	٠,٩٢ قوي جدًا
	الضابطة	١٠	١٥,١٠	١٥١,٠٠				
الضغوط الأكاديمية	التجريبية	١٠	٦,٢٠	٦٢,٠٠	٧,٠٠	٣,٢٧	٠٠٠	٠,٨٦ قوي
	الضابطة	١٠	١٤,٨٠	١٤٨,٠٠				
	التجريبية	١٠	٥,٩٠	٥٩,٠٠	٤,٠٠	٣,٤٨	٠٠٠	٠,٩٢

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

الأعراض البدنية	الضابطة	١٠	١٥,١٠	١٥١,٠٠			قوي جدًا
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	٥,٦٥	٥٦,٥٠	١,٥٠	٣,٦٦	٠,٩٧
	الضابطة	١٠	١٥,٣٥	١٥٣,٥٠			قوي جدًا

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح المجموعة التجريبية .

عرض نتائج الفرض الرابع:-

وينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق للمجموعات المرتبطة. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٩) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأسى النفسي

القياس (الإيجابية السامة)		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاكتئاب	الرتب السلبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	التساوي	٠					
القلق	الرتب السلبية	٨	٥,٤٤	٤٣,٥٠	٢,٤٩	٠,٠١٣	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠			
	التساوي	١					
الضغوط الأكاديمية	الرتب السلبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	التساوي	٠					
الأعراض البدنية	الرتب السلبية	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	التساوي	٠					
الرتب السلبية		١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

الدرجة الكلية للمقياس	الرتب الموجبة	٠	٠	٠	قوي
	التساوي	٠			

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الخامس:-

وينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح المجموعة التجريبية".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢٠) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المبادأة بالتفاعل	التجريبية	١٠	١٣,٤٠	١٣٤,٠٠	٢١,٠٠	٢,١٩	٠,٠٢٩	٠,٥٨ متوسط
	الضابطة	١٠	٧,٦٠	٧٦,٠٠				
التعبير عن الآراء	التجريبية	١٠	١٣,٩٠	١٣٩,٠٠	١٦,٠٠	٢,٥٧	٠,٠٠٩	٠,٦٨ متوسط
	الضابطة	١٠	٧,١٠	٧١,٠٠				
التفاعل الايجابي مع الآخرين	التجريبية	١٠	١٣,٥٥	١٣٥,٠٠	١٩,٥٠	٢,٣٢	٠,٠١٩	٠,٦١ متوسط
	الضابطة	١٠	٧,٤٥	٧٤,٥٠				
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٠	١٣,٤٠	١٣٤,٠٠	٢١,٠٠	٢,٢٠	٠,٠٢٩	٠,٥٨ متوسط
	الضابطة	١٠	٧,٦٠	٧٦,٠٠				

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح المجموعة التجريبية

**فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور**

عرض نتائج الفرض السادس:-

ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق للمجموعات المرتبطة. والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢١) نتائج حساب قيمة "Z" لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي

القياس (الأسى النفسي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
المبادأة بالتفاعل	الرتب السلبية	٠	٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	١٠	٥٥,٠٠			
	التساوي	٠				
التعبير عن الآراء	الرتب السلبية	٠	٠	٢,٦٦	٠,٠٠٨	٠,٨١ قوي
	الرتب الموجبة	٩	٤٥,٠٠			
	التساوي	١				
التفاعل الايجابي مع الآخرين	الرتب السلبية	٠	٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	١٠	٥٥,٠٠			
	التساوي	٠				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السلبية	٠	٠	٢,٨٠	٠,٠٠٥	٠,٨ قوي
	الرتب الموجبة	١٠	٥٥,٠٠			
	التساوي	٠				

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفروض:-

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية السامة لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأسى النفسي لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوك التوكيدي لصالح القياس البعدي.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسات هالة خير (٢٠١١) ، ولولو بنت صالح ، نشوة كرم (٢٠١٥) ، (Parray and Kumar(2022); Ritkumrop et al(2023) والتي انتهت إلى فعالية

الإرشاد الانتقائي في خفض الانفعالات السلبية والضغط النفسية لطلاب الجامعة ، ومع نتائج دراسة (Parray and Kumar(2022) التي أظهرت أن تدريبات التأكيد على الذات كانت فعالة في تحسين ثقة طلاب الجامعة بأنفسهم وتقديرهم لنواتهم وإنجازهم الأكاديمي وخفض الضغوط النفسية بشكل كبير .

ويمكن تفسير نتائج البحث في ضوء فاعلية فنيات وأنشطة الإرشاد الانتقائي فقد تم تشجيع الطالبة في فنية التنفيس الانفعالي على أن تطلق العنان لخبراتها الأليمة وخواطرها وصراعاتها ومشاعرها وأفكارها المكبوتة ، والتعبير عن غضب طال كبته أو عدوانية للآخرين بتلقائية ودون حجب أو قيود في جو غير تحكمي ، ودون التقييد بالتسلسل مما كان له تأثير مباشر في إخراج الرغبات والتخيلات والصراعات في اللاشعور ، وساعد في تحسين وعيها الذاتي وساهم في التفكير بشكل منطقي . وقد تم رصد الانفعالات والتذبذب ونقاط العيب والحرج والصمت وما قد تبديه من فلتات اللسان وهفوات أو تشويهات أو إلتواءات وتحررت الطالبة من التوتر والقلق والضغط. وأفادت الطالبة من فنية القصة الرمزية فقد تعلمت أنه لا يوجد إنسان لم يعاني من القلق والاكتئاب وأن هذا الانفعال السلبي يظهر في

وقت من حياتها كما يظهر لدى الآخرين ، وأن الحياة تجمع بين المواقف السارة السعيدة والمواقف المؤلمة الحزينة .

أما فنية الكرسي الخالي فقد ساعدت الطالبة على إجراء حوار مع آخرين ، أو مع جزء من شخصيتها ، وتم تشجيعها على التعبير عن ذاتها ومشاعرها واحتياجاتها وأفكارها بصراحة في بيئة آمنة ، وعلى التأمل الذاتي النشط والتطهير والرؤى العميقة لديناميات شخصيتها فقد تم مساعدتها على إخراج الصراعات الداخلية أو المشاعر غير المحلولة والتحدث إلى الكرسي الخالي بضمير المتكلم مع البقاء حاضرة ومركزة. وعن طريق هذه الفنية نظرت الطالبة لنفسها من زوايا متعددة وبدأت في توجيه اتهامات لها أو بالهجوم عليها أو بالصفح عنها أو بطلب شيئاً ما منها ، وأصبحت أكثر وعياً بسلوكها وسلوكات الشخص الآخر ، كما اكتسبت مهارات المناقشة والاقناع ، ونما لديها التكامل وعززت النمو الشخصي بطريقة داعمة ومنظمة. وساعدت فنية المقصد المتناقض الطالبة على المواجهة والانخراط في المواقف المثيرة للقلق والمخاوف ، وتم تشجيعها على عدم الهروب من أعراضها المرضية بل تضع نفسها في موقف يزيد منها ، وهذا أدى إلى التقليل من الانفعالات السلبية التي تعاني منها في جو فكاهي فقد أظهرت الطالبة أعراضها بشكل مبالغ فيه لدرجة تدعوه إلى الضحك والسخرية منها .

وحققت فنية الاسترخاء العضلي تأثيراً بالغاً في خفض الانفعال السلبي من خلال ما تنتجه من تأثيرات فسيولوجية مضادة للتوتر والقلق والاكتئاب ، فقد تعلمت الطالبة أن شد عضلاتها ثم تقوم بعملية استرخاء لها ، وعدم الإسراع حتى تنتهي من القيام بالسلوك المطلوب وترتب على ذلك زيادة انسياب الدم في الجهاز العصبي الطرفي ، وخفض ضربات القلب وضغط الدم المرتفع وببطء من معدل التنفس وقلل من نشاط هرمون التوتر وخفف من توتر العضلات والألم المزمن ، وحافظت على الهدوء في مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها وأصبحت تنعم براحة البال وحسنت من التركيز وقللت من التعب والغضب والإحباط وتمكنت من الاستفادة من طاقاتها البدنية والوجدانية الإيجابية.

كما كان لفنية الاسترخاء بالتنفس أثار إيجابية على خفض القلق والضغوط والاكتئاب من خلال عمليتي الشهيق والزفير فقد تُركت الطالبة تسترخ من تلقاء نفسها من خلال الإرخاء فقط بدون تعليمات للشد والتوتر وأن تأخذ نفس "شهيقي" ثم "زفير" في بيئة آمنة خالية من التوتر. وأكدت فنية الاسترخاء بالتخيل على أهمية تخيل مواقف سارة باعثة على السرور بينما الطالبة مسترخية ، فقد

تخلت مكانًا هادئًا به الكثير من المناظر الفاتنة البديعة ساعدها على التخلص من توترها وقلل من الأفكار المُقحمة السلبية ، واختفت معتقداتها الخاطئة عن نفسها والعالم المحيط بها ، ومع مزيد من التدريب تعلمت الإحلال الجيد لأفكارها السلبية بأفكار أخرى إيجابية ، وأصبحت الصورة السائدة هي الاستمتاع بكل ما هو بديع ، والتمييز الواضح بين ما هو واقعي وخيالي ، وساعدها على ادراك التوقعات الإيجابية واستبعاد ما هو سلبي وعلى الانفصال بذهنها عن مكونات العالم الخارجي مع عدم انشغال البال بغيرها من الأفكار الهدامة.

وبرزت فنية التعزيز الاجتماعي في تقوية السلوك الإيجابي فقد تم استخدامها بقوة كافية مما كان لها تأثير إيجابي في إنجاز وأداء الطالبة للسلوك المرغوب والمحدد ، كما تم تنويعه عبر الجلسات من المدح والتقريب والتشجيع وإبداء الاهتمام والابتسامات عند ظهور الاستجابة المرغوبة ، كما تم اعطاءها للطالبة فور حدوث السلوك ، وأدى ذلك إلى تكرار السلوك المرغوب ، وذلك لأنها ستشعر بالتقدير والتحفيز لمواصلة التعلم والسعي لتحقيق النجاح ، مما يعزز صورة الذات الإيجابية والقدرة على الصمود ضد التوتر والقلق والضغوط المتزايدة.

وأظهرت فنية لعب الدور فاعلية كبيرة فقد كشفت الطالبة من خلال التمثيل عن مشاعرها السلبية وأسقطتها على شخصيات الدور التمثيلي ، ونفست عن انفعالاتها وعبرت عن صراعاتها ونما لديها حب المشاركة من خلال تحليل الموقف ومهارات الاكتشاف ، ورسخ لديها خبرات التعلم وحسن من مهارات التواصل وإدارة المناقشات واتخاذ القرارات ، وزاد من ثقته بنفسها ، وكشفت عن أفكارها وانفعالاتها السلبية وعبرت عنها وتمكنت من مواجهتها واستبدالها بأفكار وانفعالات إيجابية ، ودافعت عن حقوقها المشروعة ، وزاد من استبصارها بذاتها في جو خال من التوتر والقلق.

وحققت فنية المحاضرة أهمية كبيرة في إكساب الطالبة المعلومات المهمة بطريقة منظمة ومنسقة ومتدرجة ، وحركت فيها الشوق والرغبة في تتبع المعلومات بما يؤثر في عواطفها ، وفي سرعة استيعابها للمحتوى ، وحسنت فيها ملكة الإصغاء والانتباه والاستماع لما يقدم لها من معلومات مفيدة عن الإيجابية السامة والانفعالات السلبية وأسباب حدوثها وطرق الوقاية منها ، وساعدتها على تحديد أفكارها اللاعقلانية وكيفية مواجهتها ، وحسنت من وعيها لذاتها وأنها ليست الوحيدة التي تعاني من التوتر والضغوط ، ومكنتها من مواجهة المشكلات التي تجلب لها التوتر ، وأفادتها في توضيح النقاط

الغامضة ، وثبوت الأفكار في ذهن وساعدها ذلك على فهم طبيعة اضطرابها ، وجعلتها أكثر إقبالا على الحياة وكونت لديها قدرة متنامية على الرضا عن حياتها وإحساسها المتزايد بالسعادة بعد تخلصها من توترها وقلقها.

وتدربت الطالبة على فنية المناقشة باعتبارها من أحسن الوسائل الموصلة إلى الإقناع ، فالمناقشة أدت بها إلى ترويض النفس على قبول النقد واحترام الآراء المطروحة ، وتقويم الأفكار المطروحة والاستجابات ، واتاحة التبادل الحر لأفكارها ، وتمكنت من فهم النقاط الغامضة وغير الواضحة عن الإيجابية السامة والانفعالات والأفكار السلبية وطريقة تمييز الانفعالات ، وتوكيد ذاتها ، وفي فهم أفكارها ومشاعرها ، وكذلك في تطوير استراتيجيات فعالة للتكيف مع التحديات وساهمت في تحريرها من قلقها وخفتت من مستوى صراعاتها ، واستمدت الكثير من الحقائق من خلال المناقشة مما أدى إلى توسيع مداركها المعرفية ، وإلى دعم النمو النفسي لديها ، فضلاً عن خلق علاقات موجبة بين المرشد والطالبات من خلال تبادل الآراء والمقترحات وهذا التفاعل موجه ومنظم نتيجة لتحديد الأدوار وتوزيع المسؤوليات أثناء المناقشة.

وساعدت فنية التغذية الراجعة الطالبة على تحديد نقاط قوتها وضعفها من خلال مراجعة أدائها بحيث اتضحت لها الأخطاء التي وقعت فيها ومقدار ما تعلمته ومعرفة الجوانب التي ينبغي تطويرها إلى الأفضل ، وساعدت على اكتساب فهم أعمق لقدراتها والمجالات التي تحتاج إلى تطوير والتعامل المرن مع الملاحظات وتعلمت كيفية التعامل مع النجاح والنكسات ، وشجعته على التفكير النقدي ، كما أنها أزلت سوء الفهم للرسالة الموجهة لها ، وعززت ثققتها مع المرشد ، وزادت من فعالية التواصل بين أعضاء الفريق وتحفيزها على التعلم المستمر.

وحققت فنية دحض الأفكار غير العقلانية تقدماً ملحوظاً في قدرة الطالبة على تحديد الأفكار والمعتقدات اللاكيفية من خلال طرحها لأفكار سلبية وتوقعات غير جيدة ، وتفهم طبيعة هذه الأفكار السلبية واستمرارها وخطورتها وتم إبراز تأثيرها من خلال واقعيتها وجمودها ودورها في تعطيلها عن أداء متطلبات حياتها ، وتأثيرها في قدرتها على الاستدلال وصدور أحكام مطلقة غير قابلة للتعديل ، وتم تدريب الطالبة على دحض هذه الأفكار واستبدالها بأخرى تكيفية من خلال المواجهة الفاعلة والقوية ، وتفهم بأن ما تشعر به من خوف عند التفكير فيما قد يحدث من أشياء أسوأ بكثير من الأشياء التي

ستحدث فعلاً ، وتم تعليم الطالبة على إشارات استثارة التوتر والقلق ، والسماح لهذه الإشارات والعلامات أن تكون منبهات تستخدم عند استراتيجيات إدارة التوتر والقلق. وقد تمكنت من استخدام طرق جديدة في التفكير مما سمح بمساعدتها على إعادة تنقية وتنقيح بعيدة المدى عن سلوكها السابق وتوقعاتها للمستقبل ، كما تمكنت من تقدير احتمالات الأحداث السلبية والتقليل من قدرتها على التعامل مع المواقف الصعبة.

وأفادت فنية التحصين المنظم في كبح جماح الاستجابات الانفعالية السلبية ، فقد استرخت الطالبة عضلياً حتى تمكنت من مواجهة التأثيرات الجسدية للتوتر والقلق مثل تسارع ضربات القلب والتعرق ، وتم بدقة تحديد المثيرات المسببة لقلقها ، ومشاركة المرشد معها في بناء المدرج الهرمي لقلقها وترتيبه من الأقل إثارة إلى الأكثر إثارة ، وتم الإقارن بين المثيرات الباعثة على القلق في المدرج الهرمي والاستجابة البديلة لها (الاسترخاء) ، وقد تمكنت الطالبة وهي في هذه الحالة من تخيل عدداً من المشاهد التي سوف تبدو نابضة بالحياة ، وأدى ذلك إلى حدوث توقف تام أو جزئي لمثيرات القلق.

وقد أفادت الطالبة من خلال تدريبها على صرف انتباهها عن الأفكار المشوهة والسلبية ، وانفعالاتها المضطربة من خلال الانشغال بأمور سارة تبعث في النفس الراحة والطمأنينة ، وتؤدي إلى سكينه البال وتقوي من عزيمتها وتقلص من أسسها النفسي وتؤدي إلى عدم الانشغال بأعراضها السلبية والتي تبعث في نفسها التوتر والقلق ، وتجعلها عاجزة عن التعامل الإيجابي مع نفسها ومع من حولها. وأسهمت فنية العصف الذهني في توليد أكبر قدر من الأفكار إزاء المشكلة المطروحة دون توجيه نقد لهذه الأفكار ، وتكوين فهم مستنير حول الأفكار والانفعالات السلبية ، والتمييز بينها وبين الانفعالات والأفكار الإيجابية ، وأتاحت الفرص للتعبير عن الآراء والأفكار المختلفة ، فقد تم تشجيع الطالبة على التعبير بحرية وصراحة وتقدير أفكار الآخرين وعدم رفضها فضلاً عن التفكير فيها ومحاولة الإفادة منها ، وإعادة صياغة أفكارها ، وأدى ذلك إلى زيادة التعاون والثقة المتبادلة بين الطالبات والإفادة من معرفتهن وخبرتهن وآرائهن المتنوعة في جو خال من التوتر.

أثرت فنية النمذجة من خلال تقليد سلوك أنموذج واقعي يحدث أمام الطالبة ، فهي تتيح الفرصة لها بأن تشاهد وتستمتع وتتعاطف من خلال الأنموذج السلوكي الذي يقدم معلومات ، وقد روعي جذب انتباه وتقوية استيعابها للمعلومات التي يعرضها الأنموذج ، وتقوية دافعيته للأداء

واستعادة السلوك المحفوظ في الذاكرة ، ومراعاة قدراتها المناسبة وتقوية الاستمرار في أدائها للأنموذج ، وأفادت في تطوير أنماط سلوكية إيجابية ، وساعدتها على كف سلوكيات كانت تتجنبها بسبب القلق وكشفت عن الأفكار والانفعالات السلبية وتقليصها وتقوية السلوك التوكيدي.

وتميزت فنية تأكيد الذات بفاعليتها في معرفة الطالبة لحقوقها الإنسانية المشروعة في الوقت المناسب ، وتمكنت من فهم الفروق بين الدفاع عن حقوقها والعدوان والسلبية ، ونمت قدرتها على التعبير الحر التلقائي عن المشاعر بكل صدق وأمانة وشجاعة واستطاعت أن تتحكم في غضبها عندما يوجه لها نقد أو يسخر منها الآخرين ، وتأخذ وقتها في التفكير ولا تندفع في استجاباتها ، وأن تكون مستمعة جيدة ولديها قدرة على فهم الموقف ، وهذا من شأنه أن ينمي ويقوي علاقاتها بالآخرين ، ويزيد من الثقة المتبادلة معهم ، وأن تكون قادرة على رؤية الحقائق دون اندفاع ، كما تمكنت من التمييز بين المطالب المنطقية والمطالب غير المنطقية ، وتعرفت بدقة على قواعد استخدام "لا" وتمكنت من استخدام مهارة الاسطوانة المشروخة في إيقاف شخص ما تجاوز حدوده ، أو حاول أن يسلبها شيئاً ما دون وجه حق ، وكذلك الدور الفاعل للتعمية والإرباك في استخدامهما مع الأفراد الذين يتطوعون للمجادلة والمعارضة بدون مناسبة ، وتم تدريبها في بيئة هادئة آمنة وهي في حالة من الاسترخاء مما أدى إلى التحكم في مستوى الأفكار والانفعالات السلبية وزاد من قدرتها على المشاركة في السلوكيات التوكيدية.

حققت فنية حل المشكلات دوراً ملموساً في خفض الانفعالات والأفكار السلبية من خلال تدريب الطالبة على الاحساس بوجود المشكلة ، والتحديد الدقيق لها ووضعها في صورة إجرائية ، وتم تدريبها على النظر إلى المشكلة من وجهات نظر مختلفة ، والبحث عن المعلومات وتحليل المواقف وجمع المعلومات عنها ، وتوليد البدائل الممكنة لحل المشكلة ، وتمتعت الطالبة بدرجة مرتفعة من المرونة في توليد أكبر عدد ممكن من البدائل ، وعدم توجيه نقد للأفكار الغريبة ، ودمج الأفكار وتطويرها ، وذلك من خلال تحديد قائمة بالحلول الممكنة ، والموازنة بين البدائل وما يترتب على كل بديل من نتائج موجبة وسلبية على المدى القريب والبعيد ، واختيار أفضل الحلول بعد المفاضلة بين الجوانب الإيجابية والسلبية لكل اختيار ، والتحقق من تنفيذ الحل في الواقع ، ومتابعته من خلال تحديد نتائجه والعقبات التي تقف حائلاً دون انجازه وجوانب التعديل أو التغيير ، وخلال حل مشكلاتها تعرفت على مشاعرها

وتصرفاتها المتعلقة بالموقف المشكل ، وعمل التصحيح الذاتي كلما كان ذلك ممكناً ، وتمكنت من الربط بين طبيعة الأفكار غير المنطقية والتي تعتبر أساس الأسى النفسي وحل المشكلات باعتبارها مهارات تستند إلى التفكير المنطقي ، وتحررت من الشحنة الوجدانية ومشاعر الإحباط وقوت من سلوكها التوكيدي في التعامل مع المواقف المشكلة.

أما فنية الواجبات المنزلية فكان لها أكبر الأثر في تدعيم الارشاد الانتقائي بفنياته المختلفة ، كما ساهمت في تحديد قدرة الطالبة على الانجاز في بيئة مختلفة عن البيئة التي تم تدريبها فيها ، وهي مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بحل المشكلة التي تعاني منها الطالبة ، وكانت مفيدة في تحسين مستوى الألفة القائمة بين المرشد والطالبة ، وفي استمرارية المهارات المكتسبة ، وهامة في خفض الأعراض المرضية من خلال دمج مفاهيم تم تعلمها في الجلسات وتطبيقها في الحياة اليومية ، وسهلت العمل بين الجلسات وفي حدوث التقدم ، كما أنها زودت الطالبة بالفرص المناسبة لتعليم ذاتها بشكل أفضل ، وتجميع البيانات وضبط أفكارها ومشاعرها وسلوكها واختبار أفكارها ومعتقداتها وتعديلها.

كما يرجع الفضل في خفض الانفعالات السلبية وتنمية السلوك التوكيدي إلى الأنشطة المتعددة المصاحبة للجلسات فكان لها دوراً مهماً فهي وسيلة مفيدة فعالة وممتعة ، وسهلت فهم بعض المفاهيم الغامضة وغير الواضحة ، وفي تحسين انتباه الطالبة ، وتقوية قدرتها على التركيز والربط والدمج والتجهيز الجيد للمعلومة ، وكشفت عن نقاط قوتها وضعفها واكتسبت العديد من الخبرات المتنوعة ، وأدت إلى تطوير مهاراتها الاجتماعية ، وكونت فهم متنامي لخطورة الانفعالات السلبية ، ومكنتها من التحديد الواعي لأفكارها والتمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، ونمت قدرتها على التعبير المرن عن أفكارها وانفعالاتها فضلاً عن تحسين قدرتها على المواجهة ، وأدركت من خلالها أن المعاناة قاسم مشترك بين البشر ، وبفضلها أدركت أهمية تقبل ذاتها ودافعت عن حقوقها المشروعة وساعدتها في حل مشكلاته ، وساهمت في بناء علاقة طيبة بين المرشد والطالبة ، وبين الطالبات بعضهن البعض. وعلى هذا فقد تمكنت طالبات المجموعة التجريبية من الكشف والتعبير عن انفعالاتهن السلبية فضلاً عن زيادة التعبير عن الانفعالات الإيجابية وتقلص مستوى الاكتئاب والقلق لديهن ، وانخفضت الضغوط النفسية وتبعاً لذلك انحسرت الأعراض العضوية ، وقوي السلوك التوكيدي لديهن في المواقف

المختلفة بفضل البرنامج الإرشادي والأنشطة المصاحبة بينما استمرت المجموعة الضابطة في المعاناة من التوترات الانفعالية ، ولم يطرأ تغير على انخفاض الاكتئاب والقلق والضغوط الأكاديمية واستمرت الأعراض البدنية ، ولم يطرأ تغير على قدرتهن على التعبير عن أنفسهن ، والمبادأة بالسلوك أو في تفاعلهن الاجتماعي مع الآخرين.

توصيات البحث:

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي، والتي أظهرت وجود فعالية للبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الإيجابية السامة والأسى النفسي وتنمية السلوك التوكيدي يوصي الباحث بما يلي :
- ١- إقامة ندوات توعوية لأعضاء هيئة التدريس بطلاب كلية التربية تحفزهم على الاهتمام بالجوانب الانفعالية المضطربة لطلابهم وأثارها السلبية على كفاءتهم الأكاديمية.
 - ٢- إقامة دورات وورش عمل لتدريب أعضاء هيئة التدريس على البرامج الإرشادية الانتقائية لما توفرها من فنيات متعددة ثبتت فاعليتها في تحسين الصحة النفسية وتنمية السلوك التوكيدي.
 - ٣- زيادة حجم الدراسات في المجالات العلمية التي تصدرها الكليات للتحقق من فعالية الخدمات الإرشادية الانتقائية مما يتيح للطلاب الاطلاع عليها والإفادة منها.
 - ٤- توجيه مصممي المناهج واستراتيجيات التدريس إلى ضرورة تضمين الأنشطة والفنيات المختلفة المبنية على البرامج الإرشادية الانتقائية ومردودها الإيجابي على خفض الضغوط الأكاديمية.
 - ٥- تنظيم دورات تدريبية لطلاب كلية التربية لتعريفهم بمخاطر كبح الانفعالات السلبية ، والتأثيرات السلبية للتعرض للأسى النفسي والضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها ، وقصور توكيدهم لذواتهم .
 - ٦- ضرورة إنشاء مراكز الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة العريش لتنفيذ العديد من الدورات والندوات الإرشادية لطلاب كلية التربية لمواجهة مخاطر الإيجابية السامة والأسى النفسي والتأكيد على أهمية البرامج الإرشادية الانتقائية في مواجهة الاضطرابات النفسية .
 - ٧- توعية أولياء الأمور بخطورة الانفعالات السلبية على البنية المعرفية لأبنائهم وتشجيعهم على الإفادة من فنيات الإرشاد الانتقائي والأنشطة المصاحبة له.
 - ٨- إخضاع البرنامج لتقييمات مستمرة وتحديد نقاط القوة والعمل على تقويتها من خلال التطبيقات المتتابعة.

بحوث مقترحة:-

- ١- دراسة مسحية للمتغيرات الديموجرافية للإيجابية السامة لطلاب كلية التربية.
- ٢- الإيجابية السامة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتوجه الديني لطلاب كلية التربية.
- ٣- العصابية والضغوط النفسية والذكاء الانفعالي والفعالية العامة للذات كمنبئات للإيجابية السامة لطلاب كلية التربية.
- ٤- الإيجابية السامة كوسيط بين الأسى النفسي والسلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية.
- ٥- فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الإيجابية السامة والعصابية وتحسين طيب الحياة النفسية لطلاب كلية التربية .
- ٦- فعالية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي لتنمية السلوك التوكيدي وتحسين جودة الحياة لطلاب كلية التربية.

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور
قائمة المراجع:-

أولاً: المراجع باللغة العربية:-

- أحمد أبو أسعد ، رياض الأزبادة (٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي . عمان : مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- أحمد عبد الخالق (١٩٩٣). استخبارات الشخصية . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠). مقياس جامعة الكويت . في بدر الانصاري (محرر) ، المرجع في اضطرابات الشخصية (ص ص ١٣-٤٢) . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- بيك، سيطر (٢٠٠٢). قائمة بيك للاكتئاب. في بدر الانصاري (محرر) ، المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي (ص ص ١٧٨-٢٠٣). القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- توماس ساعاتي (٢٠١٠). التفكير الإبداعي وحل المشكلات واتخاذ القرارات. ترجمة : أسماء بنت محمد باهرمز. جدة : دار حافظ للنشر.
- جمال الخطيب (٢٠١٢). تعديل السلوك الإنساني . عمان : دار الفكر.
- حسام إسماعيل هيبه، نورا محمد عرفة، شيماء أحمد عبد الحميد خليفة (٢٠٢٣). الخصائص السيكمترية لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا . مجلة الإرشاد النفسي العدد (٧٤) ، المجلد (٢) ، ٣٢٩-٣٦٧.
- رجب أحمد مصطفى علي (٢٠١٤). مقياس الاكتئاب. مجلة القراءة والمعرفة ، القاهرة ، ع (١٥٢) ، ٤٤-٢١.
- سامية بكري علي عبد العاطي (٢٠٢١). تقييم أدلة الصدق لمقياس الاكتئاب والقلق والضغوط ٢١ لدى طلبة الجامعة في مصر. مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٦٨ ، ج ٢ ، ٩٩-١٤٤.
- سبيلبيرجر .جورستس .لوشين.فاج. جاكوبز (٢٠٠٢). قائمة حالة وسمة القلق. في بدر الأنصاري (محرر) ، المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي (ص ص ٣٤٦-٣٧٩). القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- سعود الضحيان ، وعزت عبد الحميد (٢٠٠٢). معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS 10 . سلسلة بحوث منهجية ، الكتاب الرابع ، الجزء الثاني. الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية .

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي

وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

سعيد شعبان سعيد دياب (٢٠٢٣). مقياس المهارات الاجتماعية لطلاب الجامعة . مجلة كلية الآداب بقنا

، جامعة جنوب الوادي ، المجلد (٢٣) ، العدد (٥٩) ، ١٢٢٣-١٢٥٣.

سميرة محمد شند (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة

من المراهقين . مجلة القراءة والمعرفة ، (٢٢) ، ٢٦٨-٣١٢.

سيد عبد العظيم محمد ، محمد عبد التواب محمد (٢٠١٢). الإرشاد بالمعنى : النظرية ، الفنيات ، التطبيق

. القاهرة : دار الفكر العربي.

طريف شوقي فرج (١٩٨٨). أبعاد السلوك التوكيدي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.

رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.

عادل عبد الله (٢٠٠٠). الإرشاد المعرفي السلوكي ، أسس وتطبيقات . القاهرة : دار الرشاد.

عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الإرشاد النفسي السلوكي المعرفي الحديث : أساليبه ومبادئ تطبيقه . القاهرة

: دار الفجر للنشر والتوزيع.

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). إنه من حقك ياخي : دليل في الإرشاد السلوكي المعرفي لتنمية التوكيدية

ومهارات الحياة الاجتماعية . القاهرة : دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.

عزت عبد الحميد (٢٠١٦). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18 . القاهرة :

دار الفكر العربي .

فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، آمال صادق (١٩٩٣). التقويم النفسي . القاهرة : الأنجلو المصرية.

فيكتور فرانكل (١٩٩٨). إرادة المعنى أسس وتطبيقات الإرشاد بالمعنى . ترجمة إيمان فوزي . القاهرة :

دار زهراء الشرق.

لولوة بنت صالح رشيد، نشوة كرم عمار (٢٠١٥). فاعلية الإرشاد الانتقائي في علاج الرهاب الاجتماعي

لدى عينة من طالبات جامعة القصيم : دراسة تجريبية. مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ،

عدد (٣٩) ، مجلد ٤ ، ٢١٩-٢٥٢.

محمد أحمد إبراهيم سعيان ، دعاء محمد حسن خطاب (٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي

الثقافي . القاهرة : دار الكتاب الحديث.

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض الإيجابية السامة والأسى النفسي
وتنمية السلوك التوكيدي لطلاب كلية التربية جامعة العريش أ.د السيد كامل الشربيني منصور

محمد محروس الشناوي (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والإرشاد النفسي. القاهرة : دار غريب للطباعة.
منال محمد ابراهيم (٢٠٢١). أبعاد السلوك التوكيدي المنبئة بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طلاب
المرحلة الثانوية بمحافظة قنا. مجلة كلية الآداب بقنا، العدد (٥٢)، ج٢، ٤١٣-٤٥٤.
ندى نصر الدين عبد الحميد (٢٠١٢). مقياس المهارات الاجتماعية للمراهقين. مجلة الإرشاد النفسي ،
العدد (٣٠)، ٢٩١-٣٠٩.
هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١١). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات
الجامعة . دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق ٢٩ (٨٣)، ٢١١-٢٧٧.

- Ahmad , A.(2022). Is being always positive really positive? Toxic Positivity. *Journal of Humanities And Social Science*. 27(3), 55-58.
- Ahmed,A.,Sumi,S.,&Rahman, M(2023). Prevalence of Psychological Distress Involving Stress, Anxiety and Depression and Its Association with Life Satisfaction and Related Factors Among MBSTU Students. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(1),1-7
- Akkaya, M., & Dost, M.(2021). An Examination of University Students' Level of Assertiveness According to Self Construal and Five-Factor Personality Traits. *Kastamonu Education Journal*, 29(2),, 480-489.
- American Psychiatric Association .(2013). *The diagnostic and statistical manual of mental (5th.edn)*.Washington DC. Author and disability. Austin, TX: PRO-ED.
- Amina ,M ., Michael,E., Ahmed ,A., Suad ,A.,Marah,A.,& Farah,W .(2022). State of Emotional Health Disorders of Undergraduate Students in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Survey. *Psychology Research and Behavior Management* ,15 1423–1433.
- Andersson ,S.,& Nilsson,E.(2023).*Can a positive mindset be exaggerated?- The relationship between young adults emotion regulation and well-being*. Master's Thesis, Psychology Department , Lunds University.
- Arvidsdotter, T., Marklund ,P., Kylen,S., Taft , C.,& Ekman.,I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 30, 687–694.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., &Nolen-Hoeksema, S.(1996). *Introduction to Psychology*. USA: Harcourt Brace & Co
- Aziz, A., Hasbullah,N., &Shafie,A.(2024). Academic stress and psychological well-being among undergraduate students. *International Journal of Education , Psychology and Counseling* , 9(54), 212-222
- Azmoude, E., Firoozi, M., Sahebzan, E., & Asgharipour, N. (2016). Relationship between Gender Roles and Sexual Assertiveness in Married Women. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 4(4), 363-373.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD–R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 389-411.

- Baklola,M., Terra,M., Elzayat,M., Abdelhady,M.,& El-Gilany,A.(2023). Pattern, barriers, and predictors of mental health care utilization among Egyptian undergraduates: a cross-sectional multi-center study .*BMC Psychiatry*, 23,139-149.
- Bamoussa , T., Mourad , G.,& Ismail, S(2023).level of assertiveness, a self-esteem and communication skills among nursing students of helwan university .*Helwan International Journal for Nursing Research and Pratctice* ,2(2),44-55.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Six theories of child development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Batty, G. , Mortensen, E. , & Osler, M. (2005). Childhood IQ in relation to later psychiatric disorder: Evidence from a Danish birth cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 187, 180–181.
- Berlant, L. (2011). *Cruel optimism*. Durham. NC and London: Duke University Press.
- Bermejo,S.,Eisen,C. ,Quinto, K. , &Villarez, A., (2021). Toxic positivity and its role on college students' mental health during the COVID-19 pandemic [Bachelor's thesis, Rizal Technological University]. [https:// www.researchgate.net/publication/ 57157451](https://www.researchgate.net/publication/57157451).
- Burns,R.(1983). *Counseling and therapy :An Introductory Survey*. Boston , MTP Press Limited.
- Captari, L. E., Sandage, S. J., & Vandiver, R. A. (2022). Spiritually integrated psychotherapies in real-world clinical practice: Synthesizing the literature to identify best practices and future research directions. *Psychotherapy*, 59(3), 307–320.
- Capuzzi,D., &Stauffer,D.(2016). *Counseling and psychotherapy : theories and interventions* .New York: American Counseling Association.
- Carson, R., Butcher, J., & Mineka, S.(1996). *Abnormal Psychology and Modern Life* . New York: Harper Collins.
- Castro, F., Gatus , S., & Guerra , L.(2022). The Influence of Toxic Positivity to the Purpose in Life and Environmental Mastery of Laid-off Young Adult Workers During Pandemic. A Research Study Presented to the Faculty of Psychology Arellano University Legarda, Manila. In Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree Bachelor of Science in Psychology.

- Chadajah, S., Nurhanifiyanti, R., & Yunita, D. (2024). The relationships emotional intelligence and assessment behavior in the britzone committee English community. *European Journal of Psychological Research*, 11(1), 32-37.
- Changklang, P., & Ranteh, O. (2023). The effects of cognitive behavioural therapy on depression, anxiety, stress, and self-esteem in public health students, Thailand. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 2-8.
- Cherry, K. (2021). *Why Toxic Positivity Can Be So Harmful*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958>
- Cherry, K. (2024). *Why Toxic Positivity Can Be Harmful It's not always helpful to look on the bright side*. <https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958>
- Clark, D., & Beck, A. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice*. New York: THE Guilford press.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole
- Daggumalli, L., & Pattela, N. (2024). Prevalence of psychological distress and help-seeking behavior among undergraduate medical students in private medical college Andhra Pradesh. *Journal of Cardiovascular Disease Research*, 15(3), 893-903.
- Damrah, L. (2021). Self-Assertiveness and the relationship with Academic Self-Efficacy and Student Engagement of Jordanian Students: A Descriptive, Correlational Study. *International Journal of Pedagogical Innovations*, 9(1), 1-7.
- Dawson, D., Grant, B., Stinson, F., & Chou, P. (2005). Psychopathology associated with drinking and alcohol use disorders in the college and general adult populations. *Drug Alcohol Depend*, 77, 139–150.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, R. (2007). *Relationship between parenting styles and children's motivational style: the development of learned helplessness*. Master's thesis, Wichita state University, faculty of education, Wichita state.
- Emmanuel, O. (2023). Psychological Precipitators of Suicidal Ideation amongst University of Ibadan Students. *International Journal of Academic and Applied Research (IJAAR)*, 7(11), 56-62.

- Fernando ,V.,& Angela,L.(2012). Comparison of relaxation training with a cognitive-behavioural intervention for indicated prevention of depression in university students: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research* ,46(11), 1456-1463.
- Fitri,Z.,& Widuri, E.(2023). *Effect between Big Five Personality and Gender on Assertive Behavior in Students*. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/ICMPP> .
- Fitriawan,A.,Kurniawan, D., Nailufar, Y., Retnaningsih, N.,Fitriawan ,P.,& Setyaningsih , W.(2023). Association Between Self-Efficacy and Psychological Distress with Readiness for Online Learning Among Nursing Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* ,19(1),125-134.
- Gadalla, T.(2009). Determinants, correlates and mediators of psychological distress: A longitudinal study .*Social Science & Medicine* , 68(12), 2199-2205.
- Gewaifel ,G., Hussein ,M.,& Ibrahim,N.(2023). Anxiety and depression Screening in Egyptian University Students: Prevalence and predictors. *Journal of High Institute of Public Health*, 53(2),64-74.
- Ghodraty,F.,Tavakoli,P.,Heydari,M.,&Akbarzadeh,N.(2016). Investigating the relationship between self-esteem, assertiveness and academic achievement in female high school students. *Health Science Journal*, 10(4), 1-5.
- Ghosh,S., Sarker, B., Saha,S., Islam,S.,& Shakil, M(2021). Comparison of depression and anxiety levels among students: An observational study in Dhaka City. *Psychohealth: Scientific Journal of Psychology and Mental Health*,1,(1), 49-58.
- Gilbert, M., & Orlans, V. (2011). *Integrative therapy: 100 key points & techniques*. Routledge.
- Gilbert,C., Earleywine,M.,& Altman, B.(2023). Undergraduate student perceptions of cognitive behavioral therapy, aerobic exercise, and their combination for depression, *Journal of American College Health*, 2,1-9.
- Gladding,S.(2018). *Counseling A Comprehensive Profession*. New York : Pearson Education, Inc.
- Goodman, W. (2022). *Toxic positivity: Keeping it real in a world obsessed with being happy*. Tarcher Perigee, an imprint of Penguin Random House LLC.

- Gungor,A., Young,M.,& Sivo,S.(2021).Negative life events and psychological distress and life satisfaction in U.S. college students: The moderating effects of optimism, hope, and gratitude. *Journal of Pedagogical Research* ,5(4),62-75.
- Guthrie, S., Lichten, C. A., van Belle, J., Ball, S., Knack, A., & Hofman, J. (2017). Understanding mental health in the research environment: A rapid evidence assessment. RAND Corporation
- Haftgoli , N., Favrat, B., Verdon,F., Vaucher, P., Bischoff,T., Burnand ,B.,& Herzig (2010). Patients presenting with somatic complaints in general practice: depression, anxiety and somatoform disorders are frequent and associated with psychosocial stressors, *BMC Family Practice* 11(1),11-67.
- Hammett,L.(2024). *The Dark Side of Positivity: How Toxic Positivity Harms Our Mental Health*. <https://lisahammett.com/how-toxic-positivity-harms-our-mental-health/>
- Hensley, B. J. (2021). *An EMDR therapy primer: From practicum to practice*. Springer Publishing.
- Hindradjat,j.,& Livana, B.(2022).Effectiveness of Using a Mixed of CBT, CT-R, and Oral Treatment in Reducing Depression and Anxiety. *Journal of Medical Sciences*. 25, 10(B),837-847.
- Hromk,R.(2007). *Emotional Coaching.A Practical programme to support young people*. London: Paul Chapman Publishing.
- Huang, Z., Liu, Y.,& Luo, C. (2022). An investigation and study on college students' school adaptation in the new campus of private colleges and universities. *Advances in Education*, 12(8), 2842-2849.
- Husky, M., Kovess-Masfety, V., and Swendsen, J. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement.*Compr. Psychiatry* ,102,152191.
- Immanuel, E. (2019). Initial development of assertive behavior inventory. *Practicum Psychologia*, 9(2), 322-338.
- Indahwat,R., Farid, M.,& Kurniasih, D.(2023). The Effect of Cognitive Dysfunction and Psychopathology on Academic Underachievement in Students with Mental Disorders. *Journal of Humanities and Applied Science Research*, 6(1),1-9.
- Ishii, T., Tachikawa, H., Shiratori, Y., Hori, T., Aiba, M., Kuga, K. (2018).What kinds of factors affect the academic outcomes of university students with

- mental disorders? A retrospective study based on medical records. *Asian J. Psychiatry* ,32, 67–72.
- Jain, A .,Tamarana, R., Santosh, U., & Singh, R.(2024).Relationship between Dominating Personalities and Toxic Positivity :Mediating Roles of Intrapersonal and Interpersonal Control. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 50(1), 186-195.
- Jaisooriya, T. , Janardhan Reddy, Y. , Nair, B. , Rani, A., Menon, P., Revamma, M. (2017). Prevalence and correlates of obsessive compulsive disorder and sub threshold obsessive-compulsive disorder among college students in Kerala, India. *Indian J. Psychiatry* ,59, 56–62.
- Jamali, Y., Khan , J., Jamali, I., Shah, H., Jeetender , A., &Kumari, R.(2024).Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Students of Shah Abdul Latif University, Khairpur. *Pakistan Journal of Health Science* , 5, 99-104.
- Javier, N. (2021). *Decoding “positivity” and its dreaded cousin “toxic positivity”*.The Bridge Chronicle. <https://www.Thebridgechronicle.com/lifestyle/self-ptimisation/decoding-positivityand-its-deaded-cousin-toxic-positivity>
- Jindal, M., Gupta, A., Sharma, K., &Gill, E. (2022). Study of toxic positivity among teenagers and its relationship with personality. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 11(3), 35–41.
- Kabbash,I., Salama ,B., Mohammad, M., Yousef, H., &Elghazally, N.(2023). Perception and experiences of suicide among university students in Egypt. *Middle East Current Psychiatry* , 30,87-95.
- Kahhoul,Z.(2023). *The IDRLabs Toxic Positivity Test (IDR-TPT), Validation Study in Lebanon*. Master's Thesis of Art in Psychology – Emphasis: Clinical Psychology at Haigazian University.
- Kashif, M., Tabassum, R., & Bib,S.(2024). Effects of academic stress on mental health issues among university students. *Journal of Social Sciences Development*,3(2),170-182.
- Kendra M (2022). Role of Integrative Therapies for Management of Behavioral Problems. *Journal of Depression and Anxiety* ,11, 483.
- Kessler,R. , Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., &Walters, E. ,& Zaslavsky, A. M. (2002). *Kessler Psychological Distress Scale (K6, K10)* [Database record]. APA PsycTests.

- Khalid, A., Abdullah,M.,, Saad,S.,Faisal ,K., Eyad,K., &Turki ,M.(2024). Prevalence and patterns of mental health problems among students in a Saudi Public University: a cross-sectional study. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 8(2),679–688.
- Kitzrow , M.(2003).The mental health needs of today's college students : challenges and recommendations .*NASPA Journal* , 41 , 167-181.
- Kumar, H.(2016). Psychological distress and life satisfaction among university students. *J. Psychol. Clin. Psychiatry*. 5(3) ,1–8.
- Lai, A. , Lee, L., Wang, M. , Feng, Y., Lai, T. , Ho, M. (2020).Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on international university students, related stressors, and coping strategies. *Front.Psychiatry* 11,584240.
- Lazarus,A.(1973).On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.
- Lazarus,A.(2005). Multimodal Therapy. In J.Norcross& M. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (PP,105-120).Oxford University Press.
- Lee ,S.,& Lee, E.(2020).Effects of Cognitive Behavioral Group Program for Mental Health Promotion of University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* ,17,2-11.
- Lincoln , K., Taylor, R., Watkins,D.,& Chatters, L.(2011).Correlates of Psychological Distress and Major Depressive Disorder Among African American Men .*Research on Social Work Practice*, 21(3), 278-288.
- Ling,Y.,&Tini,J.(2022). A Correlational Study Examining the Relationship Between Psychological Distress and Academic Adjustment in a Technical College. *Journal of Education & Social Sciences*, 10(1), 66-79.
- Liyanage,J., Rajapakshe,W., Wijayarath, R., Jayakody, J., Gunaratne, A.,& Alagiyawanna ,A.(2024). Psychological distress and sleep quality among Sri Lankan medical students during an economic crisis. *PLOS ONE*,19(6),1-12.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P. (1995). *Manual for the Depression anxiety Stress Scales*. (2nd Ed) Sydney: Psychology Foundation.
- Lowe, B., Spitzer, R., Williams, J., Mussell, M., Schellberg, D., &Kroenke, K.(2008).Depression, anxiety and somatization in primary care: syndrome overlap and functional impairment. *Gen Hosp Psychiatry* ,30, 191–9.

- Lukács, A. (2021). Mental well-being of university students in social isolation. *Eur.J. Health Psychol*, 28, 22–29.
- Lukas, E. (1984). *Meaningful living*. Berkeley, CA: Institute of Logo therapy Press
- Lukin, K. (2019). *Toxic positivity: Don't always look on the bright side*. *Psychology Today* . [https://www. Psychology today .com/us/blog/the-man-cave/201908/toxic-](https://www.Psychologytoday.com/us/blog/the-man-cave/201908/toxic-).
- Madu ,O., Nwaneri ,A., Mbadugba, C., & Omotola, N.(2023). Self-Esteem and Assertiveness among Basic Nursing Students, Southeast Nigeria. *Afr. J. Biomed. Res.* 26, 209- 214.
- Makarevičs, F., & Iliško, D.(2023). *Aggressiveness and assertive behavior*. *Psychological Applications and Trends* . [https://doi.org/ 10.36315/ 2023inpact148](https://doi.org/10.36315/2023inpact148).
- Malakcioglu ,C.(2023). Multidimensional assessment of assertiveness: Assertiveness, passivity, and aggressive scale. *J Psy Nurs.* 14(4), 359-368.
- Maria, M., & Babu ,M.(2022). Assertiveness and Psychological Wellbeing Among Employed Mothers and Housewife Mothers. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 272-277.
- Martínez-líbano, J., Mercedes, M., & Cabrera, Y. (2021). Suicidal ideation and suicidal thoughts in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Rev. Argent. Clin. Psicol.*, 390–405.
- Martucci , M., Balestrieri , M., & Bisoffi, G.(1999). Evaluating psychiatric morbidity in a general hospital : A two –phase epidemiological survey. *Psychol Med* , 129 , 823-832.
- Masse ,R. (2000). Qualitative and quantitative analyses of psychological distress: methodological complementarity and ontological income-ensurable ability. *Qual Health Res* ,10, 411–23.
- McCullough, J.(2005). Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) for Chronic Depression. In J. Norcross & M. Goldfried, (Eds), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp281-299) . Oxford University Press
- Meda, N., Pardini, S., Slongo, I., Bodini, L., Zordan, M. ,& Rigobello, P. (2021). Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy. *J. Psychiatr. Res.* 134, 69–77.

- Michailidou, E.(2023). Toxic positivity: the pressure to always feel happy as a health care worker. *International Journal of Advances in Engineering and Management (IJAEM)* ,5(4),1782-1783.
- Miguel, C., Karyotaki, E., Cuijpers, P., & Cristea, I. A. (2021). Selective outcome reporting and the effectiveness of psychotherapies for depression. *World Psychiatry*, 20(3), 444-445.
- Moeller, R. , Seehuus, M., & Peisch, V. (2020) Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Front. Psychol.* 11,93.
- Moneva ,J.(2020). Assertiveness and Performance Tasks. *International Journal of Social Science Research*, 8(2),143-155.
- Mui,L., & Saili, J.(2024). Toxic Positivity and Its Role among Young Adult Workers. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*,10(1), 50-71.
- Myer,L., Stein, D., Grimsrud,A., Seedat, S.,& Williams , D. (2008). Social determinants of psychological distress in a nationally-representative sample of South African adults .*Soc Sci Med* , 66(8), 1828-1840.
- Norcross,G.(2005). Primer on psychotherapy integration. In G. Norcross, &M. Goldfried(Eds.),*Handbook of psychotherapy integration* (pp.3-24). Oxford University Press.
- Orth, U., Robins, R.,& Meier, L. (2009).Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies. *J Personal Social Psychol* ,97 ,307-321.
- Ozdemir,P., Tanhan ,F.,&Ozdemir, .O.(2018).Rational choice theory in psychiatric . *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* , 10(4),494-505.
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., &Romero, E.(2021). A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Front. Psychol*, 12, 589927.
- Parray,W.,& Kumar,S.(2022).The Effect of Assertiveness Training on Behaviour,Self-esteem, Stress, Academic Achievement and Psychological Well-Being of Students:A Quasi-Experimental Study. *Research & Development* , 3(2), 83-90.
- Patel,N.,Pandita,V.,Patel,A.,Vyas,T.,&Chokshi, C.(2024). Prevalence of depression anxiety and stress among undergraduate students Mehsana

- District , Gujarat. *International Journal of Novel Research and Development* 9(5),a539-a550.
- Peneva,I.,&Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6 (1), 3–26.
- Pfaffman , T.,(2017). Assertiveness, Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer International Publishing.
- Pinto, .C., Luna, I., Silva,A., Pinheiro, P., Braga, V., &Souza,A. (2014) . Risk factors associated with mental health issues in adolescents: A integrative review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* ,48, 555-564.
- Podea ,D.,& Ratoi,F.(2011). Anxiety Disorders. In A. Szirmai(Ed.), *Anxiety and related disorders*. Croatia, Publishing : Davor Vidic.
- Princing, M. K. (2021). *What you need to know about toxic positivity*. Retrieved, from [https:// rightasrain. uwmedicine. org/ mind/ well-being/ toxic-positivity](https://rightasrain.uwmedicine.org/mind/well-being/toxic-positivity)
- Putra,R.,Ramadhanti1,A.,&Rizky,D.(2023). Gender Differences in level of toxic positivity in adolescents: Aquantitative study. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi* ,7(2), 83-912.
- Qamar,T., Chethiyar, S.,& Equatora, M.(2021). Psychological stressors and life satisfaction among university students during the Second Wave of covid-19: Moderating role of resilience. *Journal of Advanced Guidance and Counseling* ,2(2), 136-154.
- Quintero, S., & Long, J. (2019). Toxic positivity: The dark side of positive vibes. *The Psychology Group*, 58(9), 965–991.
- Rabie,M.,Shorab,E.,El-Gabry,D.,Aziz,K.,Sabry,W.,Aufa,O.,El-Ghamry, R., Hassan,G.,& Nagy,N.(2019). Screening of social phobia symptoms in a sample of Egyptian university students. *Arch Clin Psychiatry*, 46(2),27-32.
- Radmila, M. (2019). Effects of an Assertive Behavior Program on the Reduction of Anxiety in Future Teachers and Preschool Teachers. *Psychology and Psychological Research International Journal* 4(2), 1-9.
- Ralte,M.,&Choudhury,S.(2024).Exploring the Interplay of Assertiveness, Social Anxiety, and Communication Competence Among College Students in Lunglei, Mizoram. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2),80-90.

- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398–406.
- Rehm, J., & Shield, K. (2019). Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders. *Current Psychiatry Reports*, 21(2), 10-21.
- Ridner, S.(2004). Psychological distress: concept analysis. *J Adv Nurs* 45: 536–45.
- Ritkumrop,K.,Surakarn,A.,&Ekpanyaskul, C.(2022). The effectiveness of an integrated counseling program on emotional regulation among undergraduate students with depression. *Journal of Health Research*, 36(2) 186-198.
- Sabra, M., & Hala ,H.(2018). Prevalence of Mental Distress and Its Correlates among Assiut University Students. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 36(3),61-72.
- Sadock , P.,& Sadock , V.(2003). *Kaplan& Sadock's synopsis of psychiatry , behavioral science /clinical psychiatry*. New York , Lippincott Williams& Wilkins.
- Salter, A. (2002). *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA: Wellness Institute.
- Sangsefidi,N., Jamali,J., Rahimi,,J.,& Azemi,A.(2023). Examination of Behavioural Patterns of Psychological Distress and Evaluation of Related Factors A latent class regression. *SQU Medical Journal* ,23(3),pp. 311–319.
- Saracho , O.(2023).Theories of child development and their impact on early childhood education and care. *Early Childhood Education Journal*, 51 ,15–30.
- Saravanan, C., Mahmoud, I., Elshami, W., and Taha, M. H. (2020). Knowledge, anxiety, fear, and psychological distress about COVID-19 among university students in the United Arab Emirates. *Front. Psychiatry* 11,582189.
- Sawsan, K., Noura, N., Maha,A., & Raneem , A.(2020). The relationship between assertiveness skills and depression among undergraduate nursing. *37th International Conference on Psychiatry & Psychosomatic Medicine* London, UK -June 17-18, 202.
- Schwein,T., Hoying,J., Melny,B., Terry, A., & Hsieh,A.(2024).Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy-Based Program on Stress, Anxiety and

- Depression in College Freshmen when Delivered Peer-to-Peer. *Building Healthy Academic Communities Journal* ,8(1),54-64.
- Shalaan,H., Mourad,G., & El- Fatah, M.(2024). The Relation between Anxiety and the Academic Quality of Life among University Students. *Helwan International Journal for Nursing Research and Pratctice*, 3(6),205-218.
- Sherehan, A. (2023).Life stressors and their relationship to assertiveness. *Egyptian Journal of Social Work (EJSW)*,15(1),159-174.
- Sochukwuma,E.,Philip,O.,Chukwunonye, E., Chibuike , O., Obumneme, O., Okorieh, A., & Grace , O.(2020). An Investigation on parenting styles and gender as factors influencing assertiveness among undergraduates. *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies (IJIRAS)*, 7(6),46-51.
- Sokal, L., Eblie , L., & Babb, J.(2020). *It's okay to be okay too. why calling out teachers' "toxic positivity" may backfire.* It's okay to be okay too.
- Sommers-Flanagan,G.,& Sommers-Flanagan,R.(2015).*Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice Skills, Strategies, and Techniques*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Spokas, M., Luterek, J. , & Heimberg, R. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283–291.
- Sreeramareddy, C., Shankar, P., Binu, V., Mukhopadhyay, C., Ray ,B.,& Menezes, R.(2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Med Educ*, 7(26),1-8.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. , John, O. & Gross, J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883–897.
- Thorne, F. (1989). Eclectic Psychotherapy. In: R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies*. Itasca, III, Peacock.
- Vaez,M.,DeLeon,A.,&Laflamme,L.(2006).Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers. *Work* ,26(2),167–177.
- Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J.(2021). Factors contributing to psychological distress in the

- working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health* ,21, 2-17.
- Villines, Z. (2021). *Toxic positivity: Definition, risks, how to avoid, and more*. *Medical News Today*. [https:// www. medicalnewstoday. com/ articles/toxic-positivity](https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity)
- Wang, L., García, V., Ren, F., & Liu, T. (2022). The Influence of College Students' Academic Stressors on Mental Health during COVID-19: The Mediating Effect of Social Support ,Social Well-Being, and Self-Identity . *Frontiers in Public Health*, 1–13
- Wang, Y., Zhou, Z., Gong, S., Jia, D., & Lei, J. (2021). *The Effects of Emotional Design on Multimedia Learning and Appreciation of Chinese Poetry*. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–14. [https:// doi.org/ 10.3389/ fpsyg.2021.621969](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621969).
- Weiner ,B. (1993).On sin versus sickness: A theory of perceived responsibility and social motivation. *Am Psychol*. 48,957–965.
- Wheaton, B. (2007). The twain meets: distress, disorder and the continuing conundrum of categories. *Health* , 11,303-319.
- Wolf,B.(2005).Integrative Psychotherapy of the Anxiety Disorders. In J.Norcross &M. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration*(pp263-279) .Oxford University Press.
- Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon.
- Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect of College Students' Academic Stress on Anxiety Under the Background of the Normalization of COVID-19 Pandemic: The Mediating and Moderating Effects of Psychological Capital .*Frontiers in Psychology* ,1-11.
- Yedemie,Y.(2021). Associations of Psychological Distress, Sleep Pattern, and Self-Esteem among University Adolescents: Implication for Psychological Intervention. *Primary Health Car*,11(3),371-375.
- Younes ,A.(2021). The Relationship between Social Support and Assertiveness among University Students, *The Egyptian Journal of Social Work(EJSW)*,11(1)35-56.
- Simarmata,E.,&Rahayu,A.(2017).Correlation between Assertiveness and Empathy with Adolescent's Social Adjustment in Social Home of South Jakarta. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, (139), 157-163.