

تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لمواجهة الإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر

* د/ هاشم عبد المريد عبد الحميد موسى

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التفكير عاملاً أساسياً في حياة الإنسان فهو الذى يساعده على التخطيط لمستقبله، وإتخاذ الخطوات الصحيحة التى تساعده على تحقيق أهدافه فى الحياة، كما أنه يساعده على مواجهة العديد من الضغوط والشدائد والمحن والمخاطر التى يتعرض لها. فالتفكير الإيجابي السليم يمكننا من تجاوز العقبات التى تعترض طريقنا وأن نخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التى نواجهها، أما إذا كان هذا التفكير سلبياً فإنه يفضى بنا إلى المرض النفسى وكرهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدى إلى العجز المستمر عن حل أى مشكلة مهما كانت بسيطة الأمر الذى يصعب الحياة على الإنسان ويؤدى به إلى تراكم الهموم والمشكلات (٧٦٤:٣٠).

وكذلك ترى "إستر بروك Easter book,G 2001" أن الإهتمام بالتفكير ومواجهة المشقة بطرق إيجابية يسهم فى تكوين شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة (٢٠:٢٩-٣٠). وترى "حنان عبد الرحمن" (٢٠١٥) أن التفكير الإيجابي بمثابة نمط من أنماط التفكير المنطقى التى يلجأ إليه الفرد لى يحى بطريقة إيجابية وفعالة ويمكنه أيضاً من مواجهة الصعاب والمشكلات التى تواجهه مما يزيد من مهارته وثقته بذاته والبعد عن التفكير السلبى (٨٠:١٠).

ويشير "سليجمان، بوليسكى Seligman & pawelski,2003" إلى أن التفكير الإيجابى إستعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية، ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية (١٦٠:٣٣).

ويرى الباحث أنه كلما كان الفرد يستخدم نمط تفكير إيجابى كلما ساعده ذلك على إيجاد حلول فاعلة وناجحة للمشكلات التى تواجهه، بينما إذا كان نمط تفكيره سلبى أدى ذلك إلى التعامل مع المشكلات إما بسطحية أو بقلق زائد، وفى كلتا الحالتين لن يتمكن من إيجاد حلول مناسبة لها، مما ينعكس سلبياً على حياته وصحته النفسية.

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى- كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر .

ويرى "Rutter, M., 1987" أن الأشخاص الذين يتميز تفكيرهم بالإيجابية يتمتعون بالقدرة على مواجهة الازمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها (٣٢١:٣٢٢-٣٢٢). ويشير "عبد الستار إبراهيم" (٢٠٠٧) إلى أن التفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالإكتئاب والإضطراب النفسى على مختلف صورته، حيث تشير البحوث النفسية والتربوية إلى أن الإضطراب النفسى والعقلى ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تنتابه تجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل تجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي حيث ينظر الفرد إلى حياته وإلى حياة من حوله بمنظار مظلم وقاتم يجعله أكثر تشاؤماً وتعاسة فى نهج تفكيره. (٣٢٢:٣٢٣-٣٢٣).

وظهور الإكتئاب على نحو واضح يرتبط ببعض الأحداث المأسوية ككوارث موت الأعراء، أو الانفصال، أو الكوارث المادية، ولهذا يطلق عليه العلماء مفهوم الإكتئاب الإستجابى إشاره إلى إرتباطه بوجود مواقف أو أحداث خارجية تلم بالشخص، أما إذا إستمر الإكتئاب فترة طويلة أسبوعين أو أكثر فهنا يسمى الإكتئاب العصابى، وما يميز الإكتئاب العصابى عن الإكتئاب (الإستجابى) أن المزاج المضرب، ومشاعر النكد، واليأس تكون أكثر عن حدة وأكثر إستمراراً، ويمتزج الإكتئاب العصابى بخليط آخر من المشاعر العصابية بما فيها القلق والتوجس والخوف من المستقبل ومشاعر التهديد والإحباط (١٧:١٨).

ويشير "محمود عبد الرحمن" (١٩٩٠) إلى أن الإكتئاب يعد من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً بين البالغين حيث تصل نسبة الإصابة به فى وقت ما من حياة البالغين ٢٠% لدى الإناث، و ١٠% لدى الذكور، وتصل نسبة المصابين به فى وقت ما (٢,٩-٤,٥%) من الإناث، و (٢,٣-٣,٢%) من الذكور، ومعدل الإنتشار العام (٣-٥%) والنساء يصبين به أكثر من الرجال، ولذا فإنه يظهرن الحزن والتعاسة أكثر من الرجال بينما يلاحظ أن التعرف على الإكتئاب لدى الرجال أكثر صعوبة (٢٥:٣٣١-٣٣٢).

ويرى "كوام مكنزى" (٢٠١٣) أن هناك مجموعة من الحقائق عن الإكتئاب من بينها أنه تعاني امرأة من أصل أربعة نساء على الأقل من الإكتئاب، فى حين يصيب الإكتئاب رجلاً من بين كل عشرة رجال، ويشخص الأطباء سنوياً مليونى حالة من الإكتئاب فى المملكة المتحدة، كما يصيب الإكتئاب الفئات العمرية كافة، وتعانى الشابات من الإكتئاب أكثر من الشباب (٢٢:٣).

ولذا فإن الإكتئاب يجب أن ينظر إليه بجدية فلا يستهان به لأنه قد يؤدي إلى الوفاة، ويشكل مرضى الإكتئاب غالبية زوار العيادات النفسية فى العالم، كما تشير بذلك إحصائيات منظمة الصحة العالمية، والتي تشير أيضاً إلى أن ٣% من سكان العالم مصابون بالإكتئاب (٢٠:٢٠-٢١).

ويشير "كوام مكنزى" (٢٠١٣) إلى أنه تتنوع أعراض الإكتئاب النفسية والجسدية المحتملة، وتختلف من شخص إلى آخر، ومن الأعراض النفسية للإكتئاب (تعكر المزاج- فقدان الإهتمام بأمور تعود الفرد أن يستمتع بها- القلق- فقدان القدرة على الإحساس-تفكير كئيب- مشكلات فى التركيز والذاكرة- التوهم- الهلوسة- أفكار إنتحارية) بينما الأعراض الجسدية للإكتئاب تتمثل فى (مشكلات فى النوم- صعوبة فى النوم والإستيقاظ باكراً أو الإفراط فى النوم- بطء ذهنى وجسدى- فقدان أو إفراط فى الشهية- زيادة الوزن أو إنخفاضه- فقدان الإهتمام بالعلاقة الجنسية- تعب- إمساك- عدم إنتظام الدورة الشهرية) (٦:٢٢).

ويرى "أحمد عكاشة" (١٩٩٨) أن الأمراض النفسية أصبحت من أكثر الأمراض شيوعاً وإنتشاراً لاسيما وأن المجتمعات تمر من وقت إلى آخر بالعديد من المتغيرات الإقتصادية والإجتماعية والسياسية وإنتشار الأزمات والكوارث والصراعات فيما بينها، والتي تترك آثارها على الأفراد، مما جعل البعض يطلق على هذا العصر عصر القلق، وأرجع أسباب القلق إلى ضعف القيم الدينية، والأخلاقية، والتفكك الأسرى، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية، وشدة إغراءات الحياة مع التطلعات الأيدلوجية المختلفة (٢:١١٦).

وتعددت الآراء حول نسبة إنتشار القلق فى دراسة (أحمد عكاشة ١٩٩٨) وجد أن حوالى (٢٠%) من المرضى المترددين على عيادة الطب النفسى بمستشفى عين شمس يعانون من القلق النفسى، وهى أعلى نسبة بالنسبة لجميع الأمراض النفسية (٢:١١٦).

بينما بينت بعض الدراسات أن (١٥) مليون أمريكى سنوياً يعانون من حالات القلق وبالأخص القلق الإجتماعى، حيث بلغت نسبته عند الأشخاص فى الفئة العمرية من (١٨-٥٤) سنة حوالى (١٦%) (٢٣:٢٣٧).

ويمكن تقسيم أعراض القلق إلى مجموعة فئات هى (الأعراض الجسمية- الأعراض النفسية والإجتماعية- الأعراض المعرفية) وفيما يلى عرض لأهم هذه الأعراض :

- **الأعراض الجسمية:** وهى أكثر أعراض القلق النفسى شيوعاً، وهى تتضح فى ظهور أعراض عضوية فى أحشاء الجسم المختلفة (٢:١١٣).

- **الأعراض النفسية والسلوكية:** وتتمثل فى الوسواس المتسلطة والأفعال القهرية والإغتراب عن الواقع المحيط وعن الشخصية نفسها فى ذات الوقت (٢٦:٤٤).
 - **الأعراض الإجتماعية:** (إرتكاب أخطاء- صعوبة الوصول لقرار معين- حساسية شديدة للفشل- سرعة إتخاذ قرارات لاتنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات- وضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله- اضطراب فى التوافق مع الآخرين- الميل للعزلة- البعد عن التفاعلات الإجتماعية- عدوان ضد النفس وضد الآخرين) (١٦:٢٤)، (٢:١١٩)، (١٥:١٥)، (٢٤:٣١).
 - **الأعراض المعرفية:** وتتضمن (التطرف فى الأحكام فالأشياء إما بيضاء وإما سوداء- التصلب أى مواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة واحدة من التفكير- تبنى إتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقى كالتسلط- الميل للإعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد) (١٦:٢٤).
- ويتضح من العرض السابق أن الإنسان يواجه خلال مراحل حياته المختلفة العديد من الصعوبات والضغوط والمشكلات، والتي قد تؤثر على صحته النفسية وينتج عنها الإصابة ببعض الإضطرابات النفسية مثل الإكتئاب والقلق، ومن هنا يتضح الدور الهام للإرشاد النفسى حيث يعمل على إعادة الإتران النفسى للفرد، ويجعله قادر على مواجهة الضغوط والصعاب ويتغلب عليها.
- حيث تؤكد "إخلاص عبد الحفيظ" (٢٠٠٢م) على أن الإرشاد النفسى يسهم فى إدراك الفرد لقدراته الحقيقية ليقوم بإستغلالها فى تحقيق الأهداف المطلوبة بالإضافة للتطور الدائم والمستمر فى نمو الشخصية وإكتساب المزيد من المهارات والخبرات حتى الوصول لتحقيق حالة إيجابية من التوافق مع النفس ومع الآخرين فى المجتمع المحيط بالفرد، ويختلف الإرشاد النفسى عن العلاج النفسى من حيث كونه يتم مع الأصحاء بهدف زيادة الكفاءة أو رفع مستوى الثقة بالنفس كما يستخدم للحماية من الإصابة بالمشكلات و المخاطر النفسية (٣:٣٧).
- ويرى "حامد زهران" (٢٠٠٣م) أن الإرشاد النفسى هو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكى يفهم نفسه ويحلها، يفهم ميوله وإستعداداته وقدراته ونواحي نبوغه ونواحي قصوره المتاحة، إتجاهاته النفسية وخبراته ومشكلاته وحاجاته، وأن يستخدم وينمى كل إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع عن طريق مواهبه وذكائه، فى ضوء معرفته وخبراته ورغبته وبذلك يؤدى الإرشاد النفسى إلى مزيد من تكيف الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فى وسطه (٧:١٨٩).

ومن خلال قيام الباحث بعمله في تدريس مواد قسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات، وتناوله لبعض الموضوعات المرتبطة بالشخصية والقلق وطرق التفكير والتوجيه والإرشاد النفسى، لاحظ لجوء العديد من الطالبات إليه تشتكين من أنهن يشعرن ببعض مشاعر الإكتئاب والقلق وتعانين من الخوف والأرق والحزن، ويسئلن عن كيفية التخلص من هذه المشاعر المؤلمة، وعند مناقشتهن عن أسباب شعورهن بهذه المشاعر كانت إجابة البعض أنهن فقدن عزيز مثل الأب أو الأم أو الجده، ومنهن من ذكرت معاناتها من مشاكل وضغوط أسرية وإقتصادية، وغيرها من الأسباب، ومن خلال حديث الباحث معهن لاحظ أنهن يفكرن بطريقة تفنقر للإيجابية وتميل للسلبية، وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء دراسة إستطلاعية هدفت إلى الكشف عن مستوى الإكتئاب والقلق لدى عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر، وذلك من خلال تطبيق مقياسى الإكتئاب والقلق على عينة قوامها (١٣٤) طالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة الإستطلاعية إلى أن (٦٤.٩٣%) من إجمالى العينة تزيد درجاتهم عن المتوسط فى مقياس الإكتئاب، وأن (٧٨.١٤%) من إجمالى العينة تزيد درجاتهم عن المتوسط فى مقياس القلق، وتشير هذه النتائج إلى إرتفاع مستوى الإكتئاب والقلق بين أفراد العينة الإستطلاعية.

مما سبق تتضح ضرورة إجراء الدراسة الحالية التى تحاول تصميم برنامج إرشادى نفسى لتنمية التفكير الإيجابى فى محاولة لخفض كل الأثار النفسية السلبية للإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية (العينة التجريبية قيد البحث)، خاصة مع ما لاحظته الباحث من محدودية الدراسات العربية والأجنبية التى إهتمت بخفض الإكتئاب والقلق لدى هذه الفئة من طالبات كلية التربية الرياضية.

أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

- توضيح مفهوم التفكير الإيجابى وهو من الموضوعات الهامة فى مجال علم النفس الإيجابى التى تحتاج إلى مزيد من الدراسة والتعمق.
- تناول البحث لإضطرابات نفسية هامة ألا وهى الإكتئاب والقلق التى أصبحت مصدر معاناة للعديد من فئات المجتمع، وخاصة فئة الطلاب.
- تتركز أهمية البحث فى الفئة أو العينة التى تضمنها وهى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الأزهر، وخاصة أنهم الدفعة الأولى فى تاريخ هذه الكلية.

الأهمية التطبيقية :

- تعد هذه الدراسة أحد البحوث العلمية التي تهدف إلى بناء برنامج إرشادي نفسى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي يمكن الإستفادة منه فى التعامل مع طلاب الجامعة وتطبيقه عليهم.
- الفائدة التى تعود على أفراد العينة أنفسهم من معرفة بعض الأسس والوسائل التى من شأنها أن ترفع مستوى التفكير الإيجابي لديهم وتساعدهم على مواجهة الإكتئاب والقلق.
- إستفادة المرشدين النفسيين العاملين فى مجال الإرشاد النفسى من البرنامج الإرشادى من خلال تطبيقه وكذلك الإستئارة به فى بناء وتصميم برامج الإرشاد النفسى.

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لخفض الإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، وذلك من خلال :
- ١- تحديد مدى فاعلية البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية التفكير الإيجابي على خفض الإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر(العينة التجريبية قيد البحث).
 - ٢- تحديد الفروق فى درجة التفكير الإيجابي بين المجموعتين(التجريبية والضابطة) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية التفكير الإيجابي على المجموعة التجريبية.
 - ٣- تحديد الفروق فى درجة خفض الإكتئاب بين المجموعتين(التجريبية والضابطة) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية التفكير الإيجابي على المجموعة التجريبية.
 - ٤- تحديد الفروق فى درجة خفض القلق بين المجموعتين(التجريبية والضابطة) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية التفكير الإيجابي على المجموعة التجريبية.
 - ٥- تحديد حجم تأثير البرنامج الإرشادى المقترح فى المتغيرات قيد البحث (التفكير الإيجابي- خفض الإكتئاب- خفض القلق) بعد تطبيق البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية التفكير الإيجابي على المجموعة التجريبية.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين(القبلي- البعدى) للمجموعة التجريبية فى التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين(القبلي- البعدى) للمجموعة التجريبية فى خفض الإكتئاب لصالح القياس البعدى.

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في خفض القلق لصالح القياس البعدى.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في التفكير الإيجابى (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في الإكتئاب.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في القلق.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعديين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في التفكير الإيجابى "الأبعاد والدرجة الكلية" لصالح المجموعة التجريبية.
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعديين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى خفض الإكتئاب لصالح المجموعة التجريبية.
- ٩- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعديين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في خفض القلق لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- برنامج الإرشاد النفسى :

يعرف "صالح الداھرى" (٢٠٠٥م) البرنامج الإرشادى بأنه عبارة عن تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية، يحتوى على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التى تواجه الأفراد فى مجالات التوافق والتكيف والإنسجام والتغلب على الإضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه (٢٦٨:١٣).

- التفكير الإيجابى :

يعرفه "عبد الستار إبراهيم" (٢٠٠٧) "بأنه التفكير الذى يحتوى على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التى تتكون عن الذات أو عن الآخرين واستبدال الأفكار المؤدية للإضطراب بأفكار أخرى بناءة تدفع بالشخص للأمام" (٣٢٣:١٩).

- الإكتئاب النفسى:

تبنى الباحث تعريف المرشد التشخيصى والأحصائى الرابع (DSM-IV) التى أصدرته الجمعية الأمريكية للطب النفسى (APA,1994) الذى ينص على "أن الإكتئاب هو

حالة إنفعالية يشعر فيها الفرد بالحزن وفقدان السعادة والإنسحاب الإجتماعى وفقدان الأمن والإحساس بعدم القيمة وفقدان الأمل فى المستقبل، هذا بالإضافة إلى عدم القدرة على الإنجاز وزيادة الحساسية الإنفعالية والشعور بالوحدة النفسية، والإحساس بالذنب نحو الذات والآخرين، كما يتميز بوجود بعض الأعراض الجسمية مثل: توهم المرض وإضطرابات الشهية والشعور بالإجهاد ونقصان الوزن" (٢٨).

٤- القلق :

تبنى الباحث تعريف المرشد التشخيصى والأحصائى الرابع (DSM-IV) التى أصدرته الجمعية الأمريكية للطب النفسى (APA,1994) الذى ينص على "أن القلق خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً وغير واضح إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف التغيرات الفسيولوجية ذاتها، لكن القلق رعب غير ذى اسم أو إحساس يلوح بتحطم وشيك" (٢٨).

الدراسات المرتبطة :

أولاً: الدراسات المرتبطة بالتفكير الإيجابى بشكل عام :

١- دراسة "أماني سعيدة إبراهيم" (٢٠٠٥) (٤) وهدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابى لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبيى على عينة مكونة من (٦٠) طالبة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين، وإستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية- إختبار التفكير الإيجابى، وكانت أهم النتائج: أن التدريب على التفكير الإيجابى يساعد فى التقليل من حدة الضغوط الحياتية، وقد أثبت البرنامج فاعليته.

٢- دراسة "شيماء جلال" (٢٠١٦) (١٢) بهدف التحقق من فاعلية برنامج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابى وأثره فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبيى، على عينة مكونة من طلاب كلية التربية جامعة بنى سويف، واستخدمت الباحثة مقاييس من إعدادها، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبيية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على أبعاد التفكير الإيجابى وقلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبيية.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالإكتئاب بشكل عام :

١- دراسة "عبد الخالق خميس" (٢٠٠٨) (١٤) وهدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج العلاجى (المعرفى السلوكى) فى خفض حدة إضطراب الإكتئاب، واستخدم

الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٣٤) طالب، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأفراد للمجموعات الأربعة التجريبية فى التطبيق القبلى ودرجاتهم فى التطبيق البعدى، وإنخفاض شدة الإكتئاب لدى أفراد العينة.

٢- دراسة "تورا خليل" (٢٠١٢) (٢٧) وهدفت إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج علاجي نفسى توكيدى جماعى معتدل الأجل مقترح لخفض أعراض الإكتئاب البسيط، وقد بلغ حجم العينة (٦)، وكانت أهم النتائج وجود فروق جوهرية فى القياس البعدى لمتغيرات الدراسة لدى أفراد الجماعة العلاجية وإنخفاض حدة أعراض الإكتئاب وزيادة التقويم الإيجابى للعلاج فى القياس البعدى، ووجود فروق جوهرية فى القياس البعدى لمتغيرات الدراسة بين الجماعتين العلاجية والضابطة، مما يؤكد فاعلية البرنامج المقترح.

ثالثاً: الدراسات المرتبطة بالقلق بشكل عام:

١- دراسة "أحمد عبد الخالق، إمتثال الحويلة" (٢٠٠٢) (١) وهدفت إلى التعرف على مدى فاعلية الإسترخاء العضلى فى التقليل من مستوى قلق الإختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٨٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، طبق عليهم مقياس القلق ومقياس سمة القلق ومقياس الإسترخاء وشريط صوتى لتدريبات الإسترخاء، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للقلق لصالح القياس البعدى، ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القلق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

٢- دراسة "أميرة سليمان" (٢٠١١) (٥) بهدف التحقق من مدى فاعلية العلاج العقلانى والإنفعالى فى خفض درجة القلق ومفهوم الذات السلبى لدى عينة من مدمنى الهيروين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٦٠) من معتمدى الهيروين الذكور، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثة قائمة مراجعة الأعراض التشخيصية للهيروين، وكانت أهم النتائج وجود فروق جوهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج فى متغيرات الدراسة (القلق- الإكتئاب- الأبعاد الثلاثية لمفهوم الذات) لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: الدراسات التى ربطت بين متغيرات البحث الحالى (التفكير الإيجابى- الإكتئاب-القلق):

١- دراسة "رقية محمد" (٢٠١٣) (١١) وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الإيجابية وخفض الإكتئاب لدى طلبة الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على

عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية (مقياس الإيجابية- مقياس الإكتئاب)، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية في مقياس الإيجابية ومقياس الإكتئاب.

٢- دراسة "جونستون جولى وآخرين **Johnstone, Julie et al**" (٢٠١٤) (٣١) بهدف تصميم برنامج للتفاوض وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لمنع أعراض الإكتئاب والقلق لدى المراهقين، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٣٧٠) طالب وطالبة في دراسة تتبعية تستمر لمدة (٤٢-٥٤) شهر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج له أثر قصير إلى متوسط المدى، ولكن التحسن لا يستمر على المدى الطويل.

٣- دراسة "حسين رشدي رؤوف" (٢٠١٧) (٨) بهدف إعداد برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة لخفض بعض الإضطرابات النفسية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، وإستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين- مقياس بيك للقلق- مقياس بيك للإكتئاب الصيغة الثانية- مقياس تقدير الذات للمراهقين، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وبين أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق جلسات برنامج الإرشاد النفسى فى مقاييس (التفكير الإيجابي- الإكتئاب- القلق- تقدير الذات) لصالح العينة التجريبية قيد البحث.

التعليق على الدراسات المرتبطة :

عرض الباحث (٩) دراسات مرتبطة تم إجرائها خلال الفترة من عام ٢٠٠٢ حتى عام ٢٠١٧، منها (٢) دراسة مرتبطة بالتفكير الإيجابي، (٢) دراسة مرتبطة بالإكتئاب، (٢) دراسة مرتبطة بالقلق، (٣) دراسة ربطت بين متغيرات البحث الحالى.

ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة يتضح مايلى :

١- الهدف: تناولت الدراسات المرتبطة بالتفكير الإيجابي والإكتئاب والقلق فاعلية البرامج المختلفة فى تنمية التفكير الإيجابي وخفض هذه الإضطرابات.

٢- المنهج المستخدم : إستخدمت أغلب الدراسات المنهج التجريبي بإعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات.

٣- العينة: اتفقت العينات المستخدمة فى أنها تمت على عينة من الطلاب، واختلفت فى حجم العينة، وترواحت العينات من (٦) إلى (٣٧٠).

٤- أدوات جمع البيانات: إستعانت الدراسات المرتبطة فى تقييمها بالمقاييس النفسية المخصصة لذلك، وهى مقاييس مقننة وجاهزة للتطبيق.

٥- المعالجات الإحصائية: أتفقت الدراسات المرتبطة تقريباً على إستخدام المعاملات الأولية مثل المتوسطات الحسابية والوسيط والإنحراف المعياري ودلالة الفروق ومعامل الارتباط وتحليل التباين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم شبه التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأزهر - العام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠٢١، وعددهم ٦٨٥ طالبة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (٥٩) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٩) يطبق عليها البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية التفكير الإيجابى، والأخرى ضابطة وعددها (٣٠) لا يطبق عليها البرنامج المقترح، كما تم إختيار عينة قوامها (١٦٤) من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات (الفرقة الرابعة) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية.

ضبط المتغيرات وتكافؤ العينة :

١- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلي للتفكير الإيجابى:
للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى التفكير الإيجابى قبل تطبيق البرنامج، قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الإيجابى قبلياً على المجموعتين، ثم قام بحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين فى القياس القبلي لأبعاد التفكير الإيجابى والدرجة الكلية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما فى الجدول التالي:

جدول (١)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	التجريبية	٢٩	١١,٧٥٨	١,٥٩٥	١,١٤٥	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١١,٢٠٠	٢,١٠٧		
الضبط الانفعالي والتحكم	التجريبية	٢٩	١٧,٢٠٦	١,٨٩٦	١,٦٢٢	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٦,٤٠٠	١,٩٢٢		
حب التعلم والتفتح المعرفي	التجريبية	٢٩	١٦,٤٨٢	١,٥٤٩	٠,٦١٩	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٦,٢٣٣	١,٥٤٦		
الشعور العام بالرضا	التجريبية	٢٩	١٧,٢٧٥	٢,١٦٩	٠,٩٦١	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٦,٧٠٠	٢,٤٢٣		
التقبل الإيجابي للآخرين	التجريبية	٢٩	١٨,٠٣٤	١,٧٢١	١,٥٩٠	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٧,٣٠٠	١,٨٢٢		
السماحة والأريحية	التجريبية	٢٩	١٤,٩٦٥	٢,٢٩١	٠,٠٠٢	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٤,٩٦٦	٢,٥٩٢		
الذكاء الوجداني	التجريبية	٢٩	١٤,٣٧٩	١,٦٥٦	٠,١١٥	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٤,٤٣٣	١,٩٤١		
تقبل غير مشروط الذات	التجريبية	٢٩	٢٤,٧٩٣	١,٩٣٤	٠,٥٠٥	غير دالة
	الضابطة	٣٠	٢٥,٠٦٦	٢,٢١١		
تقبل المسؤولية الشخصية	التجريبية	٢٩	١١,٨٢٧	١,٧٩٤	١,٥٣٥	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١١,١٠٠	١,٨٤٤		
المجازفة الإيجابية	التجريبية	٢٩	١٥,٠٠١	١,٥٨١	١,٣٣٧	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٤,٥٠٠	١,٢٧٩		
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٩	١٦١,٧٢٤	٧,٣٤٣	١,٦٠٠	غير دالة
	الضابطة	٣٠	١٥٧,٩٠٠	١٠,٦٥٥		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية حيث بلغت قيم "ت" على الترتيب (١,١٤٥ - ١,٦٢٢ - ٠,٦١٩ - ٠,٩٦١ - ١,٥٩٠ - ٠,٠٠٢ - ٠,١١٥ - ٠,٥٠٥ - ١,٥٣٥ - ١,٣٣٧ - ١,٦٠٠) وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في التفكير الإيجابي قبل تطبيق البرنامج.

٢- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاكتئاب:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاكتئاب قبل تطبيق البرنامج، قام الباحث بتطبيق مقياس الاكتئاب قبلياً على المجموعتين، ثم قام بحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس القبلي للاكتئاب باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في الجدول التالي:

جدول (٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للاكتئاب

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	التجريبية	٢٩	٣٥,٣٤٤	٦,٨٧٧	٠,٢٢٨	٠,٨٢١ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٣٥,٧٣٣	٦,٢٠٨		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاكتئاب حيث بلغت قيمة "ت" (٠,٢٢٨) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في الاكتئاب قبل تطبيق البرنامج.

٣- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للقلق:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القلق قبل تطبيق البرنامج، قام الباحث بتطبيق مقياس القلق قبلياً على المجموعتين، ثم قام بحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس القبلي للقلق باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في الجدول التالي:

جدول (٣)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للقلق

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق	التجريبية	٢٩	٥٤,٦٥٥	٣,٣٨٣	٠,٨٧٧	٠,٣٨٤ غير دالة
	الضابطة	٣٠	٥٥,٣٦٦	٢,٨٣٤		

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق حيث بلغت قيمة "ت" (٠,٨٧٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين في القلق قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث :

- ١- المقياس العربي للتفكير الإيجابي وهو من إعداد (عبد الستار إبراهيم ٢٠٠٨) (١٨) ويتكون المقياس من ١١٠ فقرات موزعة على عشر أبعاد، ويكون إتجاه تصحيح جميع الفقرات إيجابياً، وتعد أدنى درجة يحصل عليها المستجيب تمثل السلبية في التفكير، ويجب أن تبلغ (٧١) درجة فأدنى، في حين أن الإيجابية في التفكير يجب أن تصل إلى (١٤٢) درجة فأعلى. مرفق (١)

٢- مقياس بيك الثاني للإكتئاب BDI-II، وهو من إعداد (آرون بيك ١٩٩٦ Beck) ترجمة غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠) (٢١) ويقيس مقياس بك الثاني للاكتئاب BDI-II في صورته الأخيرة (٢١) عرض للإكتئاب، ويتراوح الحد الأدنى والأعلى للدرجات التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص على المقياس ما بين صفر- ٦٣ درجة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى نسبة مرتفعة من الإكتئاب. مرفق (٢)

٣- مقياس القلق Self-Rating Anxiety Scale وهو من إعداد (وليم زونج Zong) (٩)، ويقيس الأعراض النفسية والجسمية للقلق ويتضمن ٢٠ عبارة لكل عبارة أربع خيارات، وجميع العبارات تعطى مؤشرات إيجابية للقلق ما عدا العبارات (١٩،١٧،١٣،٦،٥) فهي معكوسة، ويتم تفسير دلالة الدرجات بحيث تكون الدرجة الكلية هي مجموع الدرجات على عبارات المقياس. مرفق (٣)

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي:

أولاً: الصدق

- الصدق التمييزي:

قام الباحث بحساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات اللاتي تقعن في الإربعي الأعلى (المرتفعات) والطالبات اللاتي تقعن في الإربعي الأدنى (المنخفضات) وذلك بعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات التفكير الإيجابي

الأبعاد	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	المرتفع	٤٤	١٥,٢٢٧	٠,٤٢٣	**٣١,٩٢٩	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٤	١٠,٢٥٠	٠,٩٤٣		
الضبط الانفعالي والتحكم	المرتفع	٥٩	٢٠,٧٤٥	٠,٨٢١	**٢٥,٨٠٤	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٣	١٥,٦٥١	١,١٧٢		
حب التعلم والتفتح المعرفي	المرتفع	٥٢	٢٠,١١٥	١,١٦٥	**٢٢,٦٧٠	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٥٠	١٥,١٦٠	٠,٩٨٥		
الشعور العام بالرضا	المرتفع	٥٨	٢١,٨٦١	١,٠٣٣	**٢٥,٢٩٧	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤١	١٥,٦٥٨	١,٤٠٧		
التقبل الإيجابي للآخرين	المرتفع	٤٥	٢١,٨٤٤	١,٠٨٦	**٢٦,٧٩٣	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٦	١٦,٢٨٢	٠,٨٨٦		

تابع جدول (٤)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات التفكير الإيجابي

الأبعاد	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
السماحة والأريحية	المرتفع	٤٧	٢٠,٦١٧	٠,٧٦٧	**٣٣,٩٢٩	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٣	١٣,٤٦٥	١,٢٠٢		
الذكاء الوجداني	المرتفع	٥٤	١٨,٧٤٠	٠,٧٥٦	**٢٦,٥٢٣	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٥٥	١٣,٨٠٠	١,١٤٥		
تقبل غير مشروط الذات	المرتفع	٥٠	٣٠,٩٤٠	١,٧٤٢	**٢٣,٨٦٩	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٥٥	٢٣,٩٤٥	١,٢٣٨		
تقبل المسؤولية الشخصية	المرتفع	٥٢	١٥,٤٤٢	٠,٥٠١	**٢٦,٧٣٦	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٥٤	١٠,٧٤٠	١,١٦٨		
المجازفة الإيجابية	المرتفع	٥٧	١٨,٤٠٣	١,١٦٢	**١٨,٥٨٥	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٩	١٢,٦٧٣	١,٩٦٢		
الدرجة الكلية	المرتفع	٤٢	١٩٩,٥٢٣	١٠,١٤٨	**٢١,١٥١	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٤	١٥٦,٥٩٠	٨,٦٤٦		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الإربعي الأعلى - الإربعي الأدنى) عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعات ودرجات المنخفضات على مقياس التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية، والذي يعد مؤشراً على صدق المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الأزهر، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها الكلية	م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها الكلية	م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها الكلية
١	**٠,٦٥٢	**٠,٥٤١	٣٨	**٠,٤٦٢	**٠,٤٦٧	٧٥	**٠,٥٩٦	**٠,٥٦٧
٢	**٠,٦١٩	**٠,٦٠٨	٣٩	**٠,٦٠٦	**٠,٤٥٢	٧٦	**٠,٦٢٢	**٠,٤٦٠
٣	**٠,٥٤٧	**٠,٤٦٩	٤٠	**٠,٥٧٨	**٠,٦٢٧	٧٧	**٠,٦٤٢	**٠,٤٨٣
٤	**٠,٦١٠	**٠,٥٥٠	٤١	**٠,٥٦٧	**٠,٤٧٣	٧٨	**٠,٧١٠	**٠,٥٩٣
٥	**٠,٥٦٥	**٠,٤٣٧	٤٢	**٠,٦٨٨	**٠,٤٢٩	٧٩	**٠,٥١٦	**٠,٤٩٥
٦	**٠,٦١١	**٠,٥٧٦	٤٣	**٠,٥١٨	**٠,٥٨٠	٨٠	**٠,٥٦٥	**٠,٥٨١

تابع جدول (٥)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية
لمقياس التفكير الإيجابي

ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م
**٠,٤٣٧	**٠,٥٤٧	٨١	**٠,٥٥٢	**٠,٤١٥	٤٤	**٠,٥٧٢	**٠,٦٣١	٧
**٠,٥٥٧	**٠,٤٠٨	٨٢	**٠,٤٣١	**٠,٥٨٨	٤٥	**٠,٤٢١	**٠,٤٥٦	٨
**٠,٥٥٠	**٠,٦٩٦	٨٣	**٠,٣٨٨	**٠,٣٨٥	٤٦	**٠,٥٢٩	**٠,٥٠٣	٩
**٠,٥٦٠	**٠,٦١١	٨٤	**٠,٤٥٨	**٠,٥٢٠	٤٧	**٠,٤٣٩	**٠,٥١٢	١٠
**٠,٦٤٣	**٠,٦٦٤	٨٥	**٠,٥٢٨	**٠,٤٠٩	٤٨	**٠,٤٧٢	**٠,٥٤٩	١١
**٠,٤٨٢	**٠,٤٩٥	٨٦	**٠,٥٥٨	**٠,٥٦٠	٤٩	**٠,٥٣٣	**٠,٤٧١	١٢
**٠,٤٢٩	**٠,٥٧٤	٨٧	**٠,٤٥٤	**٠,٤٧٧	٥٠	**٠,٥٤٩	**٠,٦٠٦	١٣
**٠,٥٧٣	**٠,٤٩٤	٨٨	**٠,٥١٦	**٠,٤٤٥	٥١	**٠,٤٩٥	**٠,٥٦٨	١٤
**٠,٥٤٣	**٠,٥١١	٨٩	**٠,٤٦٣	**٠,٤٥٦	٥٢	**٠,٥٦٥	**٠,٦٢١	١٥
**٠,٥٩٢	**٠,٥٢١	٩٠	**٠,٤٥٧	**٠,٤٥٥	٥٣	**٠,٥٥٢	**٠,٥١٩	١٦
**٠,٤٧٥	**٠,٣٩٨	٩١	**٠,٤٦٤	**٠,٥٤٦	٥٤	**٠,٤٧٤	**٠,٤٦١	١٧
**٠,٦٢٩	**٠,٤٢٢	٩٢	**٠,٥٧٤	**٠,٤٣١	٥٥	**٠,٥٩١	**٠,٤٢٠	١٨
**٠,٦١٢	**٠,٥٢٣	٩٣	**٠,٥٨٣	**٠,٤٦١	٥٦	**٠,٦٣٥	**٠,٦١٥	١٩
**٠,٥٦٤	**٠,٣٩٧	٩٤	**٠,٤٨٤	**٠,٥٤٢	٥٧	**٠,٥٠٨	**٠,٥٣٥	٢٠
**٠,٥١٩	**٠,٤٤١	٩٥	**٠,٥٢١	**٠,٤٤٨	٥٨	**٠,٥٢٢	**٠,٤٩٨	٢١
**٠,٥٤٢	**٠,٤٣٩	٩٦	**٠,٥٦١	**٠,٦٣١	٥٩	**٠,٤٠٤	**٠,٥١٥	٢٢
**٠,٤٧٣	**٠,٤٩٢	٩٧	**٠,٤٤١	**٠,٥١١	٦٠	**٠,٥٣٠	**٠,٥٤٩	٢٣
**٠,٥٣٩	**٠,٤٣٩	٩٨	**٠,٥١٢	**٠,٤٧١	٦١	**٠,٥٣٦	**٠,٥٣٣	٢٤
**٠,٥٥٢	**٠,٤٣٥	٩٩	**٠,٥٠٦	**٠,٥٣١	٦٢	**٠,٥١٤	**٠,٦٠٥	٢٥
**٠,٤٨٤	**٠,٥٣٢	١٠٠	**٠,٥٤٤	**٠,٤٥٢	٦٣	**٠,٦١١	**٠,٥٠٨	٢٦
**٠,٤٥٩	**٠,٥١٣	١٠١	**٠,٣٩٩	**٠,٤٧٦	٦٤	**٠,٤٧١	**٠,٤٤٩	٢٧
**٠,٥٦٧	**٠,٥٣٦	١٠٢	**٠,٥٧٢	**٠,٤٧٧	٦٥	**٠,٥٧٠	**٠,٦٤٣	٢٨
**٠,٥٣٤	**٠,٥٨٩	١٠٣	**٠,٤٢١	**٠,٥٤٣	٦٦	**٠,٥٢٦	**٠,٥٧٦	٢٩
**٠,٦٣٠	**٠,٥٦٩	١٠٤	**٠,٤٧٤	**٠,٥٥٥	٦٧	**٠,٤٩٣	**٠,٥٨٩	٣٠
**٠,٤٨٩	**٠,٥٤٢	١٠٥	**٠,٤٧١	**٠,٥٦٣	٦٨	**٠,٤٩٠	**٠,٦١٧	٣١
**٠,٥٥٩	**٠,٦٠٩	١٠٦	**٠,٢٩٥	**٠,٦٣٣	٦٩	**٠,٤٥٨	**٠,٥٤٠	٣٢
**٠,٤١١	**٠,٥٢٢	١٠٧	**٠,٥٠٥	**٠,٤٩٩	٧٠	**٠,٥٤٤	**٠,٥٢٤	٣٣
**٠,٥٥٦	**٠,٤٣٤	١٠٨	**٠,٥١١	**٠,٤٧٥	٧١	**٠,٥٨٢	**٠,٤٩٤	٣٤
**٠,٥٥٠	**٠,٥١٦	١٠٩	**٠,٥٣٢	**٠,٤٣٢	٧٢	**٠,٦٠٢	**٠,٥٣٤	٣٥
**٠,٥٣١	**٠,٤٤١	١١٠	**٠,٦٠٤	**٠,٥٤١	٧٣	**٠,٥٣٨	**٠,٤٥٤	٣٦
-	-	-	**٠,٤٩٩	**٠,٦١٢	٧٤	**٠,٥٩٤	**٠,٤٧٦	٣٧

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	الأبعاد	الدرجة الكلية
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	* * ٠,٦٧٢
٢	الضبط الانفعالي والتحكم	* * ٠,٧٥٥
٣	حب التعلم والتفتح المعرفي	* * ٠,٦٧٨
٤	الشعور العام بالرضا	* * ٠,٨٠٥
٥	التقبل الإيجابي للآخرين	* * ٠,٦٨٨
٦	السماحة والأريحية	* * ٠,٧٦٠
٧	الذكاء الوجداني	* * ٠,٧٧٤
٨	تقبل غير مشروط للذات	* * ٠,٨٠٦
٩	تقبل المسؤولية الشخصية	* * ٠,٧٢٩
١٠	المجازفة الإيجابية	* * ٠,٦٧٦

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية.

جدول (٧)
معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي

م	المقياس	معامل الثبات
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٠,٧٠٦
٢	الضبط الانفعالي والتحكم	٠,٧٣٥
٣	حب التعلم والتفتح المعرفي	٠,٧٤٩
٤	الشعور العام بالرضا	٠,٧٦٦
٥	التقبل الإيجابي للآخرين	٠,٧٠٩
٦	السماحة والأريحية	٠,٧٥٧
٧	الذكاء الوجداني	٠,٧١٥
٨	تقبل غير مشروط للذات	٠,٧٦٠
٩	تقبل المسؤولية الشخصية	٠,٧٦٦
١٠	المجازفة الإيجابية	٠,٧٥٤
-	الدرجة الكلية	٠,٨٦٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٧٠٦ - ٠,٨٦٢) وهي قيم ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب:

- الصدق التمييزي:

قام الباحث بحساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات اللاتي تقعن في الإربعي الأعلى (المرتفعات) والطالبات اللاتي تقعن في الإربعي الأدنى (المنخفضات) وذلك بعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات الاكتئاب

المقياس	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	المرتفع	٤٢	٣٨,٢٣٨	٥,٧٢٨	*٢٤,٩٦٧*	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٦	١٣,٣٢٦	٣,٤٤٥		

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الإربعي الأعلى - الإربعي الأدنى) عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعات ودرجات المنخفضات على مقياس الاكتئاب، والذي يعد مؤشراً على صدق المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٣١	٨	**٠,٥٢٨	١٥	**٠,٥٥١
٢	**٠,٥٦٦	٩	**٠,٤٩٨	١٦	**٠,٤٥١
٣	**٠,٤٥٩	١٠	**٠,٤٥٣	١٧	**٠,٥١٨
٤	**٠,٥٩١	١١	**٠,٥٠٠	١٨	**٠,٤٣٦
٥	**٠,٤٤٧	١٢	**٠,٤١٠	١٩	**٠,٥٣٧
٦	**٠,٥١٨	١٣	**٠,٤٨٧	٢٠	**٠,٥٦٧
٧	**٠,٥٥٠	١٤	**٠,٦٢٣	٢١	**٠,٤٨٥

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، وقد بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح (٠,٧٥٩) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون (٠,٨٦٣) مما يشير إلى ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، وقد بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس (٠,٨٥٠) وهي قيمة مقبولة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس، وبالتالي الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق:

- الصدق التمييزي:

قام الباحث بحساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات اللاتي تقعن في الإربعي الأعلى (المرتفعات) والطالبات اللاتي تقعن في الإربعي الأدنى (المنخفضات) وذلك بعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات القلق

المقياس	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق	المرتفع	٤٨	٥٤,٤٥٨	٣,٢٠٢	*٢٧,١٠٩	٠,٠١ دالة
	المنخفض	٤٤	٣٨,٧٩٥	٣,٠٣١		

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الإربعي الأعلى - الإربعي الأدنى) عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعات ودرجات المنخفضات على مقياس القلق، والذي يعد مؤشراً على صدق المقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٢٧	٦	**٠,٤٠٨	١١	**٠,٤٤٠	١٦	**٠,٣٩٤
٢	**٠,٦١٥	٧	**٠,٤٥٦	١٢	**٠,٥٢٠	١٧	**٠,٣٧٢
٣	**٠,٦٢٢	٨	**٠,٥٤٧	١٣	٠,٤٥٠	١٨	**٠,٣٨٠
٤	**٠,٥٨٩	٩	**٠,٥٠٧	١٤	**٠,٤٣٢	١٩	**٠,٣٣٦
٥	**٠,٤٦٠	١٠	**٠,٥٦١	١٥	**٠,٤٧٨	٢٠	**٠,٥١٩

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

أ- التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، وقد بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح (٠,٥٦٩) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون (٠,٧٢٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.

ب- ألفا كرونباخ:

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٦٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، وقد بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس (٠,٧٦٨) وهي قيمة مقبولة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس، وبالتالي الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

خطوات إعداد برنامج الإرشاد النفسي :

يستعرض الباحث فيما يلي الإجراءات التي إتبعها لإعداد برنامج الإرشاد النفسي لتطبيقه على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الأزهر حيث إتبع الباحث سلسلة من الخطوات تتمثل فيما يأتي :

أولاً : مرحلة التخطيط للبرنامج الإرشادي، واشتمل على :

- ١- تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها.
- ٢- تحديد الفنيات.
- ٣- تحديد الوسائل والأدوات.

ثانياً: تحديد الإجراءات التنظيمية للبرنامج الإرشادي :

- ١- تحديد مراحل البرنامج.
- ٢- تحديد الجدول الزمني للبرنامج.
- ٣- تحديد المكان.
- ٤- المشاركون في البرنامج.
- ٥- تنفيذ البرنامج الإرشادي.

ثالثاً: إدارة الجلسات الإرشادية :

يتم إدارة الجلسات الإرشادية من خلال عدة مراحل نشير إليها كالتالي :

- أ- تحديد الهدف من الجلسة الإرشادية.
- ب- تحديد موضوع الجلسة.
- ج- تحديد الأنشطة والوسائل والأدوات.
- د- تحديد أدوار أعضاء الجماعة وأدوار المرشد النفسى.
- هـ- تحديد الفترة الزمنية للجلسة.
- و- تحديد إجراءات التنفيذ.

رابعاً: مراحل الجلسة الفنية الإرشادية : تمر الجلسة الفنية بثلاث مراحل وهى :

- ١- التحضير والإفتتاح (الإقبال).
- ٢- الفنيات الإرشادية (البناء).
- ٣- المتابعة والإنهاء (الإقفال).

جدول رقم (١٢)

يوضح مراحل الجلسات الفنية الإرشادية

المرحلة	الهدف منها	المحتوى	الأدوات والأسلوب المستخدم	زمن المرحلة
١. التحضير والإفتتاح (الإقبال)	١- التعرف بين الباحث والمجموعة. ٢- الحديث عن البرنامج وأهميته. ٣- إتاحة الفرصة للمشاركين فى البرنامج لإعطاء ملاحظاتهم وإقتراحاتهم. ٤- تهيئة المشاركين للدخول فى المرحلة الثانية.	- الترحيب بالطالبات فى الجلسة الإرشادية. - التحقق من حضور المشاركين. - شرح الهدف من الجلسة الإرشادية.	- جهاز لاب توب - شاشة عرض - تجهيز قاعة للمشاركين - أسلوب الإلقاء (المحاضرات).	١٠ دقيقة

تابع جدول رقم (١٢)
يوضح مراحل الجلسات الفنية الإرشادية

المرحلة	الهدف منها	المحتوى	الأدوات والأسلوب المستخدم	زمن المرحلة
٢. الفنيات الإرشادية (البناء)	١- تنمية التفكير الإيجابي لطالبات كلية التربية الرياضية (المجموعة التجريبية قيد البحث). ٢- تحديد أهداف لكل جلسة إرشادية خاصة بها.	- تنفيذ الإجراءات المتفق عليها والمخطط لها. - العرض والتفسير والتوضيح للموضوعات والإجراءات. - توجيه الأعضاء للبدء في المناقشة. - توجيه الأعضاء لتنفيذ الأدوار. - شرح وتوضيح الأهداف الخاصة لكل جلسة.	- جهاز لاب توب - شاشة عرض - تجهيز قاعة للمشاركين - أسلوب الإلقاء (المحاضرات). - أسلوب المناقشة والحوار. - أسلوب النمذجة والمحاكاة. - التدعيم والتعزيز الإيجابي.	٧٠ دقيقة
٣. المتابعة والإنهاء (الإقفال)	١- التحقق والتأكد من مدى إستمرارية النتائج الإيجابية التي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج. ٢- التأكد من الوصول إلى الأهداف الرئيسية للبرنامج والوصول إلى النتائج المرجوة. ٣- زيادة المعلومات عن سير الأداء بشكل مستمر والمساعدة في تثبيت ذلك الأداء. ٤- معرفة المشاركين بمستوى تنمية التفكير الإيجابي لديهم. ٥- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها المشاركين.	- تلخيص ما تم التوصل إليه في مرحلة الفنيات الإرشادية. - الإستماع إلى ملاحظات وإستفسارات الأعضاء. - توضيح التكاليفات المطلوب تنفيذها خارج الجلسة. - التأكيد على موعد الجلسة التالية	- جهاز لاب توب - شاشة عرض - تجهيز قاعة للمشاركين - أسلوب الإلقاء (المحاضرات).	١٠ دقائق

خامساً : وصف محتوى برنامج الإرشاد النفسى :

الهدف العام للبرنامج :

تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية الرياضية (المجموعة التجريبية قيد البحث).

أ- الأهداف الخاصة للبرنامج :

- ١- هدف إرشادى : الغرض منه تنمية التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- هدف وقائى : الغرض منه إكساب المجموعة التجريبية بعض المهارات والأساليب الإرشادية التي تمكنهم من التفكير بأسلوب إيجابي يمكنهم من فهم طبيعة الأعراض المرتبطة بالإكتئاب والقلق وإمكانية السيطرة عليها وخفضها.

ويهدف البرنامج أيضاً إلى :

- تعليمهم كيفية مواجهة الأفكار السلبية وغير المنطقية وإستبدالها بأفكار إيجابية منطقية.
- التفكير فى الحلول البناءة للمشكلات التى يواجهونها والبعد عن التفكير فى الحلول الهدامة وتقويمها.
- إكسابهم الثقة بالنفس وزيادة وعيهم بالأعمال التى يكلفون بها فمن خلال تنفيذ برنامج الإرشاد النفسى تصحح فكرة الفرد عن ذاته وتشعره بقيمة نفسه.

سادساً: أسس إعداد البرنامج :

- ١- مراعاة الفروق الفردية والسمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- ٢- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- ٣- يتسم بالأمان والإستمرارية والتتابع والتكامل.
- ٤- عدم التسرع فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى.
- ٥- إختيار نوعية الفنيات الإرشادية التى تحقق هدف البحث.
- ٦- يعمل محتوى كل وحدة على تحقيق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- ٧- يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التنوع فى جلساته الفنيه، مما يزيد من عامل التشويق لدى العينة التجريبية.
- ٨- يراعى المبادئ العامة فى طريقة عرض البرنامج مثل التدرج من السهل إلى الصعب ومن الجزء إلى الكل ومن المعلوم إلى المجهول.

سابعاً : محتوى البرنامج :

يحتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح على عدد (١٢) جلسة إرشادية موزعة على (٤) أسابيع وزمن كل جلسة (٩٠) دقيقة، بذلك يبلغ عدد ساعات البرنامج ككل (١٨) ساعة بإجمالى (١٠٨٠) دقيقة.

جدول (١٣)

تدرج تنفيذ برنامج الإرشاد النفسى على العينة التجريبية

التاريخ التطبيق	زمن الجلسة	محتوى الجلسة	الأهداف	الجلسة الأسبوعية
١٢ / ١	٩٠	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف بين الباحث والمجموعة. - إقامة علاقة التفاعل بين الباحث والمجموعة وخلق أجواء مرح. - التعرف بالبرنامج والهدف منه والزمن الذى سيستغرقه. - إقناع الطالبات بأهمية ودور الإرشاد النفسى فى اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية. - الإئفاق على بعض القواعد والإجراءات التنظيمية. 	<ul style="list-style-type: none"> التعارف المتبادل والتعريف ببرنامج الإرشاد النفسى 	الجلسة الأولى

تابع جدول (١٣)
تدرج تنفيذ برنامج الإرشاد النفسي على العينة التجريبية

الجلسة الأسبوعية	الأهداف	محتوى الجلسة	زمن الجلسة	تاريخ التطبيق
الجلسة الثانية	توضيح مفهوم التفكير الإيجابي ودوره في خفض الإكتئاب والقلق	- إعطاء فكرة عامة عن التفكير الإيجابي ودوره في خفض أعراض الإكتئاب والقلق. - تعريف أفراد المجموعة الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. - تعريف أفراد المجموعة خصائص الأشخاص الذين يفكرون بإيجابية. - تعريف أفراد المجموعة إستراتيجيات التفكير الإيجابي وكيفية إستخدامها.	٩٠	١٢ / ٣
الجلسة الثالثة	تعلم طريقة التفكير بإيجابية	تعليم الطالبات كيفية التفكير بالطريقة الإيجابية من خلال دعوتهم للقيام ببعض الأمور مثل : - النفاؤل . - إختيار الأصدقاء . - تجنب الدخول في صراعات ومشاحنات . - عدم التسرع في إتخاذ القرارات المصيرية . - الإلتزام بالقيم والعادات والأخلاق الطيبة .	٩٠	١٢ / ٦
الجلسة الرابعة	التدريب على مهارات الإسترخاء	- عرض نظرى لمفهوم الإسترخاء وأهميته كإستراتيجية من إستراتيجيات التفكير الإيجابي . - أن يتم تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الإسترخاء .	٩٠	١٢ / ٨
الجلسة الخامسة	مفاتيح الثقة بالنفس	- مفهوم الثقة بالنفس . - مفاتيح الثقة بالنفس . - فوائد الثقة بالنفس . - إتاحة الفرصة للطالبات لتعزيز مهارتهن (الفنية- الشخصية- مهارة العمل) وتطوير أنفسهن .	٩٠	١٢ / ١٠
الجلسة السادسة	إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي	- مقدمة عن الحديث الذاتي الإيجابي وأهميته . - أن يتدرب أفراد المجموعة على كيفية تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي .	٩٠	١٢ / ١٣
الجلسة السابعة	الزيادة في الحديث الذاتي الإيجابي ونقصان الحديث الذاتي السلبي	- تعليم وتدريب الطالبات على كيفية استخدام طريقة الزيادة في التفكير الإيجابي والنقصان في التفكير السلبي .	٩٠	١٢ / ١٥
الجلسة الثامنة	إستراتيجية تغيير التركيز	- تعريف أفراد المجموعة ماهية إستراتيجية تغيير التركيز وطرق إستخدامها . - تدريب الأفراد على إستخدام إستراتيجية تغيير التركيز .	٩٠	١٢ / ١٧
الجلسة التاسعة	إستراتيجية النتائج الإيجابية	- مساعدة الطالبات على الاستفادة والتعلم من الفشل أكثر من التعلم من النجاح واكتشاف ماذا يجب ان يعلن عندما يتعرض لموقف او تحد لم تستخدم معه الأسلوب المناسب وهذا يساعد على تركيز الانتباه الى النتيجة الأخرى التي لم يمكن التحول اليها .	٩٠	١٢ / ٢٠
الجلسة العاشرة	تحديد الأفكار والأخطاء المعرفية التي تجعل التفكير لا عقلاني	- تعليم أفراد المجموعة أن مشاعرهم سواء كانت سلبية أو إيجابية سببها في المقام الأول تفكيرهم وليس الموقف نفسه . - أن يعرف أفراد المجموعة الأفكار اللاعقلانية(السلبية) الإثني عشر . - فحص المعتقدات السلبية(اللاعقلانية) والتميز بينها وبين المعتقدات الإيجابية (العقلانية) . -التدريب على كشف هذه الأفكار السلبية وإحلال مكانها أفكار إيجابية	٩٠	١٢ / ٢٢

تابع جدول (١٣)
تدرج تنفيذ برنامج الإرشاد النفسي على العينة التجريبية

الجلسة الأسبوعية	الأهداف	محتوى الجلسة	زمن الجلسة	تاريخ التطبيق
الجلسة الحادية عشر	أسلوب حل المشكلات وإتخاذ القرار	- مفهوم المشكلة. - خصائص حل المشكلة. - تدريب الأفراد على الخطوات التي تساعدهم على تحديد المشكلة وأبعادها المختلفة - ممارسة أفراد المجموعة لطرق حل المشكلات. - طرح بعض المشكلات والمناقشة في طرق حلها بشكل علمي. - تعريف الأفراد بالمفهوم والأسس العلمية لإتخاذ القرار.	٩٠	١٢ / ٢٤
الجلسة الثانية عشر	إنهاء البرنامج الإرشادي	- تلخيص عام عن البرنامج الإرشادي. - تزويد أفراد المجموعة المشاركة في البرنامج بجدول أعمال طويل المدى لتطبيق الأساليب والإستراتيجيات التي تعلموها لتنمية التفكير الإيجابي والتخلص من الأفكار السلبية. - تهيئة أفراد المجموعة بإنهاء البرنامج وتقييم الأهداف التي تم تحقيقها.	٩٠	١٢ / ٢٧

تنفيذ خطة البحث :

* القياسات القبليّة للعينة الأساسية قيد البحث :

أجرى الباحث القياس القبلي على مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) للتفكير الإيجابي- الإكتئاب- القلق، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢١م إلى ٢٠٢٠/١١/٢٣م.
* تطبيق الدراسة المقترحة :

تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسي المقترح على المجموعة التجريبية، وكانت مدة التطبيق (٤ أسابيع) بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ابتداءً من يوم الثلاثاء ١٢/١٢/٢٠٢٠م حتى الأحد ١٢/٢٧/٢٠٢٠م، بذلك يكون عدد الجلسات لكل البرنامج (١٢) جلسة، أيام الأحد والثلاثاء والخميس.

* القياسات البعدية للعينة الأساسية قيد البحث :

أجرى الباحث القياس البعدي بعد (٤ أسابيع) من بدأ تطبيق الدراسة، وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/١٢/٢٨م إلى ٢٠٢٠/١٢/٣٠م، ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.
الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من فروض البحث استخدم الباحث على برنامج (SPSS. V.22) والأساليب

الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين.
- مربع إيتا لقياس حجم الأثر.

نتائج البحث:

بناءً على التحليلات الإحصائية التي استخدمها الباحث وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-
نتائج الفرض الأول:

الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي". ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (١٤)

قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير
التوقعات الإيجابية والتفائل	البعدي	٢٩	١٤,٥٥١	١,٢٤١	**٧,٧٧٦	٠,٠١ دالة	٠,٦٨٣	كبير
	القبلي	٢٩	١١,٧٥٨	١,٥٩٥				
الضبط الانفعالي والتحكم	البعدي	٢٩	٢٠,٦٨٩	١,٤١٦	**٨,٥٩٨	٠,٠١ دالة	٠,٧٢٥	كبير
	القبلي	٢٩	١٧,٢٠٦	١,٨٩٦				
حب التعلم والتفتح المعرفي	البعدي	٢٩	٢٠,١٣٧	١,٥٩٧	**٩,٦٤٨	٠,٠١ دالة	٠,٧٦٨	كبير
	القبلي	٢٩	١٦,٤٨٢	١,٥٤٩				
الشعور العام بالرضا	البعدي	٢٩	٢١,٩٣١	١,٢٧٨	**٩,٥١٠	٠,٠١ دالة	٠,٧٦٣	كبير
	القبلي	٢٩	١٧,٢٧٥	٢,١٦٩				
التقبل الإيجابي للأخريين	البعدي	٢٩	٢١,٧٢٤	١,٤١١	**٧,٨٣٢	٠,٠١ دالة	٠,٦٨٦	كبير
	القبلي	٢٩	١٨,٠٣٤	١,٧٢١				
السماحة والأريحية	البعدي	٢٩	٢٠,٠٣٤	١,٢٠٩	**١٠,٤٢٨	٠,٠١ دالة	٠,٧٩٥	كبير
	القبلي	٢٩	١٤,٩٦٥	٢,٢٩١				
الذكاء الوجداني	البعدي	٢٩	١٨,٣٤٤	١,٣٦٩	**٩,٨٠٠	٠,٠١ دالة	٠,٧٧٤	كبير
	القبلي	٢٩	١٤,٣٧٩	١,٦٥٦				
تقبل غير مشروط الذات	البعدي	٢٩	٣١,٣٧٩	١,٩٧١	**١٣,٢٣٧	٠,٠١ دالة	٠,٨٦٢	كبير
	القبلي	٢٩	٢٤,٧٩٣	١,٩٣٤				
تقبل المسؤولية الشخصية	البعدي	٢٩	١٥,٠٣٤	٠,٩٤٤	**٨,٤٥٧	٠,٠١ دالة	٠,٧١٨	كبير
	القبلي	٢٩	١١,٨٢٧	١,٧٩٤				
المجازفة الإيجابية	البعدي	٢٩	١٨,٦٨٩	١,٣٩١	**١٠,٧١٩	٠,٠١ دالة	٠,٨٠٤	كبير
	القبلي	٢٩	١٥,٠٠١	١,٥٨١				
الدرجة الكلية	البعدي	٢٩	٢٠٢,٥١٧	٧,٦١٣	١٨,٩٦٠	٠,٠١ دالة	٠,٩٢٧	كبير
	القبلي	٢٩	١٦١,٧٢٤	٧,٣٤٣				

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٧,٧٧٦ - ٨,٥٩٨ - ٩,٦٤٨ - ٩,٥١٠ - ٧,٨٣٢ - ١٠,٤٢٨ - ٩,٨٠٠ - ١٣,٢٣٧ - ٨,٤٥٧ - ١٠,٧١٩ - ١٨,٩٦٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح القياس البعدي، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل أي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي".

كما يتضح أيضاً من جدول (١٤) أن قيم مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٠,٦٨٣ - ٠,٧٢٥ - ٠,٧٦٣ - ٠,٧٦٨ - ٠,٦٨٦ - ٠,٧٩٥ - ٠,٧٧٤ - ٠,٨٦٢ - ٠,٧١٨ - ٠,٨٠٤ - ٠,٩٢٧) وهي أحجام تأثير كبيرة. نتائج الفرض الثاني:

الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في خفض الإكتئاب لصالح القياس البعدي". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (١٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير
الاكتئاب	البعدي	٢٩	١٤,٥٨٦	١,٦٨٠	*١٩,١٧٩	٠,٠١ دالة	٠,٩٢٩	كبير
	القبلي	٢٩	٣٥,٣٤٤	٦,٨٧٧				

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لخفض الاكتئاب بلغت قيمة "ت" (١٩,١٧٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح القياس البعدي مما يشير إلى انخفاض الاكتئاب في القياس البعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

كما يتضح أيضاً من جدول (١٥) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في الاكتئاب بلغت (٠,٩٢٩) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباین الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي) في الاكتئاب وصلت إلى (٩٢,٩%).

نتائج الفرض الثالث:

الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في خفض القلق لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (١٦)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي البعدي لمقياس القلق

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير
القلق	البعدي	٢٩	٣٦,٥٨٦	٢,٤١٣	**٢٥,٦٢١	٠,٠١ دالة	٠,٩٥٩	كبير
	القبلي	٢٩	٥٤,٦٥٥	٣,٣٨٣				

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لخفض القلق بلغت قيمة "ت" (٢٥,٦٢١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح القياس البعدي مما يشير إلى انخفاض القلق في القياس البعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

كما يتضح أيضاً من جدول (١٦) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في القلق بلغت (٠,٩٥٩) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي) في القلق وصلت إلى (٩٥,٩%).

نتائج الفرض الرابع:

الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية).

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (١٧)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	البعدي	٣٠	١١,٥٠٠	٢,٠٨٠	٠,٩٧٥	٠,٣٣٧ غير دالة
	القبلي	٣٠	١١,٢٠٠	٢,١٠٧		
الضبط الانفعالي والتحكم	البعدي	٣٠	١٦,٦٠٠	١,٨٤٩	١,١٨٥	٠,٢٤٦ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٦,٤٠٠	١,٩٢٢		

تابع جدول (١٧) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
حب التعلم والتفتح المعرفي	البعدي	٣٠	١٦,٣٠٠	١,٤٤١	٠,٣٠٤	٠,٧٦٣ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٦,٢٣٣	١,٥٤٦		
الشعور العام بالرضا	البعدي	٣٠	١٦,٥٣٣	٢,٣٨٨	٠,٨٩٥	٠,٣٧٨ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٦,٧٠٠	٢,٤٢٣		
التقبل الإيجابي للأخريين	البعدي	٣٠	١٧,١٠٠	١,٨٤٤	١,١٨٥	٠,٢٤٦ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٧,٣٠٠	١,٨٢٢		
السماحة والأريحية	البعدي	٣٠	١٥,١٦٦	٢,٣٢٠	٠,٤٩٧	٠,٦٢٣ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٤,٩٦٦	٢,٥٩٢		
الذكاء الوجداني	البعدي	٣٠	١٤,٥٣٣	١,٩٤٢	٠,٣٧٢	٠,٧١٢ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٤,٤٣٣	١,٩٤١		
تقبل غير مشروط الذات	البعدي	٣٠	٢٥,٠٣٣	١,٩٩١	٠,١٨٣	٠,٨٥٦ غير دالة
	القبلي	٣٠	٢٥,٠٦٦	٢,٢١١		
تقبل المسؤولية الشخصية	البعدي	٣٠	١١,٠٦٦	١,٨٣٧	٠,٢٥٤	٠,٨٠١ غير دالة
	القبلي	٣٠	١١,١٠٠	١,٨٤٤		
المجازفة الإيجابية	البعدي	٣٠	١٤,٤٣٣	١,٢٥٠	٠,٨١٢	٠,٤٢٣ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٤,٥٠٠	١,٢٧٩		
الدرجة الكلية	البعدي	٣٠	١٥٨,٢٦٦	٨,٤٦٤	٠,٤٣٥	٠,٦٦٦ غير دالة
	القبلي	٣٠	١٥٧,٩٠٠	١٠,٦٥٥		

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٠,٩٧٥ - ١,١٨٥ - ٠,٣٠٤ - ٠,٨٩٥ - ١,١٨٥ - ٠,٤٩٧ - ٠,٣٧٢ - ٠,١٨٣ - ٠,٢٥٤ - ٠,٨١٢ - ٠,٤٣٥)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يعني قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل أي "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية)".

نتائج الفرض الخامس:

الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الإكتئاب". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (١٨)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاكتئاب	البعدي	٣٠	٣٦,١٦٦	٥,٨١٩	٠,٩٣٤	٠,٣٥٨ غير دالة
	القبلي	٣٠	٣٥,٧٣٣	٦,٢٠٨		

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاكتئاب بلغت قيمة "ت" (٠,٩٣٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل أي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للاكتئاب".

نتائج الفرض السادس:

الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القلق.

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في الجدول التالي:

جدول (١٩)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس القلق

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق	البعدي	٣٠	٥٤,٩٦٦	٣,٧٧٣	٠,٥٥٧	٠,٥٨٢ غير دالة
	القبلي	٣٠	٥٥,٣٦٦	٢,٨٣٤		

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للقلق بلغت قيمة "ت" (٠,٥٥٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني قبول الفرض الصفري ورفض الفرض البديل أي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للقلق".

نتائج الفرض السابع:

الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (البعدين) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في الجدول التالي:

جدول (٢٠) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط المسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	التجريبية	٢٩	١٤,٥٥١	١,٢٤١	*٦,٨١٢	٠,٠١	٠,٤٤٨	كبير
	الضابطة	٣٠	١١,٥٠٠	٢,٠٨٠				
الضبط الانفعالي والتحكم	التجريبية	٢٩	٢٠,٦٨٩	١,٤١٦	*٩,٥١١	٠,٠١	٠,٦١٣	كبير
	الضابطة	٣٠	١٦,٦٠٠	١,٨٤٩				
حب التعلم والتفتح المعرفي	التجريبية	٢٩	٢٠,١٣٧	١,٥٩٧	*٩,٦٩٤	٠,٠١	٠,٦٢٢	كبير
	الضابطة	٣٠	١٦,٣٠٠	١,٤٤١				
الشعور العام بالرضا	التجريبية	٢٩	٢١,٩٣١	١,٢٧٨	*١٠,٧٦٥	٠,٠١	٠,٦٧٠	كبير
	الضابطة	٣٠	١٦,٥٣٣	٢,٣٨٨				
التقبل الإيجابي للآخرين	التجريبية	٢٩	٢١,٧٢٤	١,٤١١	*١٠,٧٨٦	٠,٠١	٠,٦٧١	كبير
	الضابطة	٣٠	١٧,١٠٠	١,٨٤٤				
السمامة والأريحية	التجريبية	٢٩	٢٠,٠٣٤	١,٢٠٩	*١٠,٠٥١	٠,٠١	٠,٦٣٩	كبير
	الضابطة	٣٠	١٥,١٦٦	٢,٣٢٠				
الذكاء الوجداني	التجريبية	٢٩	١٨,٣٤٤	١,٣٦٩	*٨,٦٨١	٠,٠١	٠,٥٦٩	كبير
	الضابطة	٣٠	١٤,٥٣٣	١,٩٤٢				
تقبل غير مشروط الذات	التجريبية	٢٩	٣١,٣٧٩	١,٩٧١	*١٢,٢٩٨	٠,٠١	٠,٧٢٦	كبير
	الضابطة	٣٠	٢٥,٠٣٣	١,٩٩١				
تقبل المسؤولية الشخصية	التجريبية	٢٩	١٥,٠٣٤	٠,٩٤٤	*١٠,٣٧٩	٠,٠١	٠,٦٥٣	كبير
	الضابطة	٣٠	١١,٠٦٦	١,٨٣٧				
المجازفة الإيجابية	التجريبية	٢٩	١٨,٦٨٩	١,٣٩١	*١٢,٣٦٦	٠,٠١	٠,٧٢٨	كبير
	الضابطة	٣٠	١٤,٤٣٣	١,٢٥٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٩	٢٠٢,٥١٧	٧,٦١٣	*٢١,٠٨٧	٠,٠١	٠,٨٨٦	كبير
	الضابطة	٣٠	١٥٨,٢٦٦	٨,٤٦٤				

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٦,٨١٢ - ٩,٥١١ - ٩,٦٩٤ - ١٠,٧٦٥ - ١٠,٧٨٦ - ١٠,٠٥١ - ٨,٦٨١ - ١٢,٢٩٨ - ١٠,٣٧٩ - ١٢,٣٦٦ - ٢١,٠٨٧)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل. كما يتضح أيضاً من جدول (٢٠) أن قيم مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٠,٤٤٨ - ٠,٦١٣ - ٠,٦٢٢ - ٠,٦٧٠ - ٠,٦٧١ - ٠,٦٣٩ - ٠,٥٦٩ - ٠,٧٢٦ - ٠,٦٥٣ - ٠,٧٢٨ - ٠,٨٨٦) وهي أحجام تأثير كبيرة.

نتائج الفرض الثامن:

الذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعدين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى خفض الإكتئاب لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما فى الجدول التالي:

جدول (٢١)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي لمقياس الاكتئاب

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير
الاكتئاب	التجريبية	٢٩	١٤,٥٨٦	١,٦٨٠	*١٩,٢٠٦	٠,٠١	٠,٨٦٦	كبير
	الضابطة	٣٠	٣٦,١٦٦	٥,٨١٩				

يتضح من جدول (٢١) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي لخفض الاكتئاب بلغت " (١٩,٢٠٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى انخفاض الاكتئاب لدى المجموعة التجريبية، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل. كما يتضح أيضاً من جدول (٢١) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي فى الاكتئاب بلغت (٠,٨٦٦) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي) فى الاكتئاب وصلت إلى (٨٦,٦%).

نتائج الفرض التاسع:

الذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعدين) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى خفض القلق لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما فى الجدول التالي:

جدول (٢٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي لمقياس القلق

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	قيمة η^2	حجم التأثير
القلق	التجريبية	٢٩	٣٦,٥٨٦	٢,٤١٣	*٢٢,٢٠٣	٠,٠١	٠,٨٩٦	كبير
	الضابطة	٣٠	٥٤,٩٦٦	٣,٧٧٣				

يتضح من جدول (٢٢) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لخفض القلق بلغت قيمة "ت" (٢٢,٢٠٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى انخفاض القلق لدى المجموعة التجريبية، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

كما يتضح أيضاً من جدول (٢٢) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في القلق بلغت (٠,٨٩٦) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي) في القلق وصلت إلى (٨٩,٦%).

مناقشة نتائج البحث :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع النتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً استطاع الباحث تفسير النتائج ومناقشتها على النحو التالي:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول والثاني والثالث:

يتضح من جدول (١٤)، (١٥)، (١٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) - (خفض الإكتئاب) - (خفض القلق) لصالح القياس البعدي، كما يتضح أيضاً من جدول (١٤) أن قيم مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت أحجام تأثير كبيرة، ويتضح من جدول (١٥) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي في الاكتئاب بلغت (٠,٩٢٩) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي) في الاكتئاب وصلت إلى (٩٢,٩%)، كما يتضح أيضاً من جدول (١٦) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي في القلق بلغت (٠,٩٥٩) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي) في القلق وصلت إلى (٩٥,٩%).

ويفسر الباحث هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الإرشاد النفسي وما أحتواه من مفاهيم ومبادئ عقلانية وعلاقة إرشادية متميزة بين المرشد وأفراد المجموعة التجريبية، والتي ساهمت بالوعي بالأفكار السلبية المرتبطة بالإكتئاب والقلق، وكذلك الإستعداد للتخلص منها ومن الأعراض المصاحبة لها، كما أن الفنيات المستخدمة في البرنامج كان لها تأثير إيجابي في تنمية التفكير الإيجابي والتخلص من أنماط التفكير اللاعقلاني مما ساهم في تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي بتنمية التفكير الإيجابي وخفض الإكتئاب والقلق.

وهذا يتفق مع ما أكدت عليه (إخلص عبد الحفيظ ٢٠٠٢ م) من أن الإرشاد النفسى يسهم فى إدراك الفرد لقدراته الحقيقية ليقوم بإستغلالها فى تحقيق الأهداف المطلوبة بالإضافة للتطور الدائم والمستمر فى نمو الشخصية وإكتساب المزيد من المهارات والخبرات حتى الوصول لتحقيق حالة إيجابية من التوافق مع النفس ومع الآخرين فى المجتمع المحيط بالفرد (٣٧:١).

ويرى الباحث أن توفير بيئة إيجابية مناسبة لأفراد المجموعة التجريبية خلال تنفيذ البرنامج ساهم فى حدوث هذه الفروق وهذا التأثير الكبير، وهذا يتفق مع ما يشير إليه (بايلس وسيلجمان ٢٠٠٩) من أن الإنسان مفكر ايجابي بطبيعته واذا توافرت له بيئة ايجابية سنجده يتصرف بايجابية أما اذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فانها ستؤثر على طريقة تفكيره (١٣:٦).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أمانى سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥)(٤)، ودراسة شيماء جلال (٢٠١٦)(١٢) والتي أشارت إلى وجود فروق بين القياس القبلى والبعدى فى التفكير الإيجابى لصالح القياس البعدى نظراً للاختلاف الذى طرأ على المجموعة التجريبية وهو تطبيق البرنامج الإرشادى، كما تتفق مع نتائج دراسة عبد الخالق خميس (٢٠٠٨) (١٤)، دراسة نورا خليل (٢٠١٢)(٢٧) والتي أشارت إلى وجود فروق بين القياس القبلى والبعدى فى خفض الإكتئاب لصالح القياس البعدى نظراً للاختلاف الذى طرأ على المجموعة التجريبية وهو تطبيق البرنامج الإرشادى، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد عبد الخالق، إمتثال الحويلة (٢٠٠٢) (١)، أميرة سليمان (٢٠١١)(٥)، والتي أشارت إلى وجود فروق بين القياس القبلى والبعدى فى خفض القلق لصالح القياس البعدى نظراً للاختلاف الذى طرأ على المجموعة التجريبية وهو تطبيق البرنامج الإرشادى.

مناقسة النتائج المتعلقة بالفرض الرابع والخامس والسادس :

يتضح من جدول (١٧)، (١٨)، (١٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلى- البعدى) للمجموعة الضابطة فى التفكير الإيجابى(الأبعاد والدرجة الكلية)- (خفض الإكتئاب)- (خفض القلق) وهذا يعنى قبول الفرض الصفرى ورفض الفرض البديل.

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى عدم وجود برامج إرشادية تساعد الطالبات على تنمية التفكير الإيجابى وتساهم فى خفض الإكتئاب والقلق لديهم، خاصة وأن طالبات كلية التربية الرياضية(العينة قيد البحث) يتعرضن خلال هذه المرحلة العمرية الهامة للعديد من الضغوط المتنوعة والتي تؤدى إلى شعورهم ببعض أعراض الإكتئاب والقلق مع نقص القدرة على التفكير الإيجابى.

وكذلك يرى الباحث أن إعتقاد أفراد العينة على خبراتهم فقط في مواجهة المشكلات والضغوط النفسية التي يواجهونها وعدم توفير متخصصين في مجال الإرشاد النفسى تكون مهمتهم القيام بعملية التوجيه والإرشاد النفسى للطالبات وإكسابهم المهارات النفسى وتمييزها، وتصميم وتطبيق برامج الإرشاد النفسى المقننة علمياً وتقديم النصح والمشورة النفسى لهم عندما تواجههم المشكلات ويتعرضوا للضغوط.

مناقسة النتائج المتعلقة بالفرض السابع والثامن والتاسع :

يتضح من جدول (٢٠)، (٢١)، (٢٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعدين) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التفكير الإيجابى (الأبعاد والدرجة الكلية) - (خفض الإكتئاب) - (خفض القلق) لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح أيضاً من جدول (٢٠) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابى (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت أحجام تأثير كبيرة، ويتضح أيضاً من جدول (٢١) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي في الاكتئاب بلغت (٠,٨٦٦) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابى) في الاكتئاب وصلت إلى (٨٦,٦%)، كما يتضح أيضاً من جدول (٢٢) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي في القلق بلغت (٠,٨٩٦) وهي حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابى) في القلق وصلت إلى (٨٩,٦%).

ويرجع الباحث السبب فى حدوث هذه الفروق وحجم التأثير الكبير إلى التأثير الإيجابى لبرنامج الإرشاد النفسى المقترح الذى تم إخضاع المجموعة التجريبية إليه، والذى تميز بتنوع الأساليب الذى اتبعها فى إدارة الجلسات الإرشادية، والذى احتوى على مهارات الإسترخاء والتي كان لها بالغ الأثر فى خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء العضلى والعقلى، وإستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى التى تضمنت تدريبات الحديث الذاتى الإيجابى لتصحيح العادات الخاطئة وإيقاف الأفكار السلبية وتحويلها إلى ايجابية واستخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى للتفكير المنطقى، كما كان للفنيات التى استخدمها الباحث والأساليب الإرشادية التى إعتدها البرنامج الإرشادى، دور هام فى تحقيق الأهداف المرجوة من العملية الإرشادية، فقد إعتد البرنامج على فنيات معرفية وسلوكية وإنفعالية متنوعة الأمر الذى أدى إلى تنمية التفكير الإيجابى لدى العينة التجريبية قيد البحث، وساهم فى خفض الإكتئاب والقلق لديهم.

وهذا يتفق مع ما أكدت عليه "إخلاص عبد الحفيظ" (٢٠٠٢م) من أن الإرشاد النفسى يسهم فى إدراك الفرد لقدراته الحقيقية ليقوم بإستغلالها فى تحقيق الأهداف المطلوبة بالإضافة

للتطور الدائم والمستمر في نمو الشخصية وإكتساب المزيد من المهارات والخبرات حتى الوصول لتحقيق حالة إيجابية من التوافق مع النفس ومع الآخرين في المجتمع المحيط بالفرد (٣٧:١).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة رقية محمد (٢٠١٣)(١١)، ونتائج دراسة جونستون جولى وآخرين Johnstone, Julie et al. (٢٠١٤)(٣١)، ونتائج دراسة حسين رشدى رؤوف (٢٠١٧) (٨)، والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية فى التفكير الإيجابي وخفض الإكتئاب والقلق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

إستنتاجات البحث:

- ١- يؤثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية التفكير الإيجابي وخفض الإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية (العينة التجريبية قيد البحث).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة التجريبية فى التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة التجريبية فى خفض الإكتئاب لصالح القياس البعدى.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة التجريبية فى خفض القلق لصالح القياس البعدى.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة الضابطة فى التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة الضابطة فى الإكتئاب.
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (القبلي- البعدى) للمجموعة الضابطة فى القلق.
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعديين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى التفكير الإيجابي (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٩- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعديين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى خفض الإكتئاب لصالح المجموعة التجريبية.

١٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين (البعديين) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في خفض القلق لصالح المجموعة التجريبية.

توصيات البحث :

فى ضوء النتائج وإنطلاقاً من الإستخلاصات يوصى الباحث بما يلى :

- ١- تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح الخاص بتنمية التفكير الإيجابى على طلاب كلية التربية الرياضية لما له من أثر إيجابى ونتائج فعالة.
- ٢- بناء وتصميم برامج الإرشاد النفسى على أسس تنمية التفكير الإيجابى لما لها من تأثير فعال فى خفض الإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
- ٣- التعرف على مصادر الإكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية ومحاولة العمل على مجابقتها وعلاجها.
- ٤- الإهتمام بالإرشاد النفسى لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية وإكسابهم المهارات النفسية والإستراتيجيات العقلية التى تساعدهم على خفض الإكتئاب والقلق.
- ٥- توفير المرشد النفسى بكليات التربية الرياضية تكون مهمته القيام بالإرشاد النفسى للطلاب وإكسابهم المهارات النفسية وتنميتها، وتصميم وتطبيق البرامج النفسية المقننة علمياً وتقديم النصح والمشورة النفسية للطلاب عندما تواجههم المشكلات ويتعرضوا للضغوط.
- ٦- إجراء المزيد من البحوث والدراسات من أجل الوصول إلى وضع نظام متكامل لتحسين جودة الحياة لحكام الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى مجال تنمية التفكير الإيجابى ومواجهة الإكتئاب النفسى والقلق وذلك على عينات أخرى من اللاعبين والمدربين والحكام.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد الخالق، إمتثال الحويلة (٢٠٠٢): مدى فاعلية تمارين الإسترخاء العضلى فى تخفيض القلق لدى طالبات الثانوى الكويتيات، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثانى عشر، العدد الثانى، أكتوبر، ص٢٧٣-٢٩٤، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رام).
- ٢- أحمد عكاشة (١٩٩٨): الطب النفسى المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- ٣- إخلص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- أمانى سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥): فعالية برنامج لتنمية التفكير الإيجابى لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، عدد ٤، ص ١٠٥-١٦٩.
- ٥- أميرة سليمان عبد الجليل (٢٠١١): تقييم فاعلية العلاج العقلانى الإنفعالى فى خفض درجة القلق ومفهوم الذات السلبى لدى عينة من مدمنى الهيروين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- ٦- بايلى وسيلجمان (٢٠٠٩): قوة التفكير الإيجابى، (ترجمة) هند رشدي، كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): الإرشاد النفسى المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، مكتبة عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- حسين رشدى رؤوف (٢٠١٧): تنمية التفكير الإيجابى لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الإضطرابات النفسية، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد الثامن عشر.
- ٩- حمدى عبدالله عبدالعظيم (٢٠١٢) : موسوعة الإختبارات والمقاييس، سلسلة تنمية مهارات الأخصائى النفسى المدرسى (٦)، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، القاهرة.
- ١٠- حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥): التفكير الإيجابى لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، بحث علمى منشور، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٦٦)، الجزء الثانى، ديسمبر.
- ١١- رقية محمد حامد اليعقوبى (٢٠١٣): تنمية الإيجابية كمدخل لخفض الإكتئاب لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ١٢- شيماء جلال على حسان (٢٠١٦): برنامج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابى وأثره فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٣- صالح حسن الداھرى (٢٠٠٥): علم النفس الإرشادى نظرياته وأساليبه الحديثة، ط ١، دار وائل للنشر، الأردن.

- ١٤- عبد الخالق حنده خميس (٢٠٠٨): مدى فاعلية برنامج علاجي فى خفض حدة اضطراب الإكتئاب، دراسة إكلينيكية على طلاب الجامعة، رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة أسيوط.
- ١٥- عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠٢): سيكولوجية الشخصية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر، القاهرة.
- ١٧- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨): الإكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، الكويت.
- ١٨- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكاتب، القاهرة.
- ١٩- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٧): السعادة الشخصية فى عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، دار العلوم للنشر، القاهرة.
- ٢٠- علاء عبد الباقي إبراهيم (٢٠٠٩): الإكتئاب، أنواعه، أعراضه، أسبابه، طرق علاجه والوقاية منه، عالم الكتب، القاهرة.
- ٢١- غريب عبد الفتاح غريب (٢٠٠٠): البناء العاملى لمقياس بك الثانى للاكتئاب BDI-II على عينة مصرية من طلاب الجامعة. دراسات نفسية. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. المجلد العاشر - العدد ٣.
- ٢٢- كوام مكنزى- ترجمة زينب منعم (٢٠١٣): الإكتئاب، المجلة العربية، ط ١، الرياض.
- ٢٣- كوثر إبراهيم رزق (٢٠٠٠): القلق الإجتماعى عند طلاب الجامعة، دراسة تشخيصية علاجية، المؤتمر العلمى الخامس لكلية التربية، جامعة طنطا، فى الفترة من (٢-٣مايو).
- ٢٤- محمد حسن غانم (٢٠٠٥): أنماط الشخصية والتحليل النفسي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٢٥- محمود عبد الرحمن حمودة (١٩٩٠): النفس أسرارها وأمراضها، مكتبة الفجالة، القاهرة.
- ٢٦- نبيل راغب (٢٠٠٣): أخطر مشكلات الشباب: القلق، العنف، الإدمان، الإكتئاب، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢٧- نورا خليل محمد مصطفى (٢٠١٢): مدى فاعلية برنامج علاجى نفسى توكيدى جماعى معتدل الأجل لخفض أعراض الإكتئاب البسيط، رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 28- **American Psychiatric Association's (1994):** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- Fourth Edition, 4th ed., Washington DC KaplanSadock psychiatry. (DSM-IV).
- 29- **Easter book,G (2001):** Integrating positive psychology into schools, vol. 41. No. 1, pp 20-30.
- 30- **Fronak,AL.,(2004):** Differences between optimism and pessimism ([www.self-growth.com](http://www.self-growth.com/articles/3vrlm) / articles/3vrlm).
- 31- **Johnstone, Julie & Rooney, Rosanna M.& Hassan, Shari& Kane,Robert T.(2014 May 28):**Prevention of depression and anxiety symptoms in adolescents:42 and 54 months follow –up of the Aussie optimism program-positive thinking skills.**Frontiers in psychology.** Vol.5.Art id 364.
- 32-**Rutter, M., (1987):** psychosocial resilienceand protective mechanism, American Journal of or the psychiatry, 57, p. 316-331.
- 33- **Seligman, & Pawelski, J.O. (2003):** PositivePsychology:FAQs. Psychological Inquiry. 14, 159-163